

STOCKHOLMS UNIVERSITET
Institutionen för socialt arbete
C-uppsats, 10 p.
VT 2006

Sorgbearbetning

-En kvalitativ studie av ett handlingsprogram för sorgbearbetning

Författare: Maria Pettersson
Erika Sandberg

Handledare: Katarina Mannheimer

Sorgbearbetning

En kvalitativ studie av ett handlingsprogram för sorgbearbetning

Av

Maria Pettersson & Erika Sandberg

ABSTRACT

Denna studie syftar till att undersöka hur några personer ur personalgruppen på en skola som på sin arbetsplats deltagit i en av Svenska institutet för sorgbearbetning arrangerad workshop upplever sitt deltagande. Frågeställningarna som använts för att uppnå syftet var: Hur upplever några av de personer som deltagit i workshopen att den förändrat deras sätt att hantera sin egen sorg, hur upplever några av de personer som deltagit i workshopen att de genom workshopen tillgodogjort sig kunskaper att använda i sitt yrkesutövande och i relationen till kollegor? Resultatet analyserades ur ett behavioristiskt perspektiv med hjälp av Skinners principer för beteenden och Baer, Wolf & Risleys teori, den tillämpade beteendeanalysen samt James och Friedmans handlingsprogram för sorgbearbetning. Urvalsramen bestod av 6 personer som deltagit i en workshop kring ett handlingsprogram för sorgbearbetning. Metoden som användes var kvalitativ då informanternas upplevelser av handlingsprogrammet stod i fokus. Resultatet visade två huvudsakliga sätt som informanterna tillgodogjort sig kunskaperna på. Det ena sättet karakteriserades av att de förvärvat ett nytt förhållningssätt gentemot sig själva och andra. Det andra sättet berörde den praktiska användningen av handlingsprogrammet för sorgbearbetning.

Nyckelord: sorg, sorgbearbetning, förlust, sörja, Svenska institutet för sorgbearbetning

INNEHÅLL

Inledning.....	5
<i>Svenska institutet för sorgbearbetning</i>	5
Problemformulering	6
Syfte och frågeställningar.....	6
Centrala begrepp och definitioner	6
Tidigare forskning	8
Det normala sorgearbetet	8
<i>Reaktioner</i>	8
<i>Sorgens förlopp</i>	9
Problematisk sorg	9
<i>Påverkans faktorer</i>	10
Metoder för bearbetning av sorg	10
Teori.....	12
Behaviorismens människosyn	12
Behavioristiska grundantaganden	12
Behavioristiska principer.....	13
Applied behavior analysis (tillämpad beteendeanalys).....	14
Handlingsprogram för sorgbearbetning	14
<i>Idéer och grundläggande antaganden</i>	14
<i>Att bearbeta sin sorg med handlingsprogrammet</i>	16
Metod.....	18
<i>Metodval.....</i>	18
<i>Urval.....</i>	18
Tillvägagångssätt.....	19
<i>Sökning av informanterna</i>	19
<i>Kontakten med informanterna.....</i>	19
<i>Intervjuguiden</i>	19
<i>Intervjusituationen</i>	19
<i>Bearbetning och analys av materialet.....</i>	20
Validitet.....	20
Reliabilitet	21

Generaliserbarhet	21
Etiska perspektiv	22
Resultat och analys	23
Presentation av informanterna.....	23
Personlig sorgbearbetning	23
<i>Tidigare föreställningar om sorg</i>	<i>23</i>
<i>Tankar kring workshopen.....</i>	<i>24</i>
<i>Förändringar till följd av workshopen.....</i>	<i>25</i>
Analys.....	26
<i>Vilken betydelse har workshopens utformning?.....</i>	<i>27</i>
<i>Förändringar till följd av workshopen?.....</i>	<i>28</i>
Sorgbearbetning i mötet med barn och föräldrar.....	29
<i>Barn.....</i>	<i>29</i>
<i>Föräldrar.....</i>	<i>30</i>
Analys.....	31
<i>Barn.....</i>	<i>31</i>
<i>Föräldrar.....</i>	<i>31</i>
Sorgbearbetning på arbetsplatsen.....	32
<i>Mötet med sörjande kollegor.....</i>	<i>32</i>
<i>Förändringar till följd av workshopen i relation till arbetsgruppen</i>	<i>32</i>
Analys.....	33
Informanternas reflektioner kring workshopen.....	34
Diskussion.....	35
Diskussion av resultat.....	35
Diskussion av metodval	35
Diskussion av teorival	36
Avslutande diskussion.....	36
Referenser	37
Bilaga 1	38
Bilaga 2	39

Inledning

Sorgen anses av många vara en naturlig läkningsprocess som finns med oss överallt i livet (Bowlby refererat i Fyhr 1999; Cullberg, 2003; Fyhr, 1999; Parkes, 1972; Worden, 2006). När en människa drabbas av sorg behöver denne vanligtvis bara tryggheten från stöttande medmänniskor (Fyhr, 1999, s. 19). Ibland tar dock sorgen en vändning som inte är frisk och när detta inträffar kan professionell hjälp behövas (Bowlby refererat i Worden 2006; Cullberg, 2003; Fyhr, 1999; Parkes, 1972). Olika samhällsförändringar har bidragit till att sorgen har försvunnit från det dagliga livet och har överlåtits till professionella yrkesmänniskor som vi litar på ska "lösa" sorgen åt oss. Tidigare var sorgen mer offentlig och människor lärde sig att sörja redan som barn (Cullberg, 2003, s. 16f; Fyhr, 1999, s. 17f). I dag förmodar flera psykiatiker att många patienter inom psykiatrin vårdas där p.g.a. att de lider av oförlöst sorg (Worden, 2006, s. 1). I och med att sorgen inte har en naturlig plats i det dagliga livet så har människan förlorat sin möjlighet att lära sig hantera förluster. Samtidigt går även möjligheten förlorad att föra vidare kunskapen till kommande generationer. Eftersom kunskaper kring sorg saknas i samhället har det lett till att vi inte heller vill beröras av sorgen och därigenom kan vi heller inte fungera som ett bra stöd (Fyhr, 1999, s. 18) vilket kan leda till att den sörjande blir ensam med sin sorg (Cullberg, 2003, s. 16).

Om människan åter förvärvar de tidigare kunskaperna att hantera sorg så kan återigen sörjande människor stöttas av sin omgivning och inte behandlas professionellt, som tidigare nämnts, sällan är nödvändigt (Fyhr, 1999, s. 19).

Vi anser att det är relevant att beforska ämnet "sorg" inom ramen för socialt arbete. Professioner inom socialt arbete möter ofta människor som drabbats av en förlust och därför är det viktigt att ha kunskap om hur man kan hjälpa en människa i sorg. Vi tycker att det vore intressant att undersöka människors förmåga att bearbeta sorg. Vår förförståelse är att människor saknar kunskap om sin egen förmåga att bearbeta sorg. Vi tror att det kan bero på att sorgen inte har en naturlig plats i vårt samhälle och att människor därför inte ger utlopp för sina känslor. Vi har reflekterat över att vi under vår socionomutbildning med inriktning mot omsorg om äldre och funktionshindrade inte har erhållit någon mer ingående kunskap om sorg. I våra kommande yrken är det givet att vi kommer att möta människor i sorg. Exempel på situationer där vi kan möta människor i sorg kan vara när man som biståndshandläggare träffar äldre människor som inte längre klarar ett eget boende, eller möter en människa som har en make/maka som blivit dement, eller när man som LSS-handläggare möter föräldrar som fått ett barn med funktionshinder.

Svenska institutet för sorgbearbetning

Denna uppsats skrivs på uppdrag av Svenska institutet för sorgbearbetning. Svenska Institutet för Sorgbearbetning finns i Stockholm och startade 2001, de erbjuder sörjande och professionella kunskap om sorg och sorgbearbetning. Institutet har inspirerats av *The grief recovery institute* i USA där James och Friedman (2004) utvecklat ett handlingsprogram för sorgbearbetning (se teorikapitlet s. 14). Svenska Institutet för Sorgbearbetning har som mål att erbjuda människor känslomässig läkning efter dödsfall, separationer och andra förluster. Institutet tillhandahåller workshops där möjlighet ges att få stöd och konkreta verktyg för att bearbeta sin sorg och därmed få tillbaka sin ursprungliga energi och livslust. Detta görs genom ett precist, praktiskt och mycket systematiskt utformat handlingsprogram. Workshopen bygger på James och Friedmans (2004) kliniskt och empiriskt baserade antaganden om sorg och dess

bearbetning samt deras handlingsprogram för sorgbearbetning. Under workshopen utbildas deltagarna i att använda handlingsprogrammet (se teorikapitlet s. 14). I dag har 415 personer i Sverige deltagit i workshopen (dessa uppgifter kommer från Svenska institutet för sorgbearbetning).

Svenska institutet för sorgbearbetning är intresserade av att undersöka vilka effekter workshopen givit några deltagare samt om effekterna var bestående vid undersökningens genomförande.

Efter vår första kontakt med Svenska institutet för sorgbearbetning blev vi erbjudna att delta i en workshop. Denna workshop hölls innan vi börjat skriva på uppsatsen.

Problemformulering

Enligt James och Friedman (2004) är sorgen den starkaste av våra känslor samtidigt som den är vår mest försummade och missförstådda upplevelse, både av sörjande och av deras omgivning. Vidare menar författarna att vanliga förändringar av livssituationen ofta inte ses som förluster att sörja. Men de menar att vi sörjer alla förändringar av förhållanden som vi tycker är betydelsefulla (s. 3f).

Vi anser att det är intressant, utifrån detta antagande, att undersöka hur människor påverkas av att lära sig använda ett verktyg vid bearbetning av sin egen sorg.

Syfte och frågeställningar

Svenska institutet för sorgbearbetning tillhandahåller workshops som är öppna för allmänheten och workshops som är inriktade för personalgrupper.

Denna studie syftar till att undersöka hur några personer ur personalgruppen på en skola som på sin arbetsplats deltagit i en av institutets workshops upplever sitt deltagande. Våra frågeställningar är:

- Hur upplever några av de personer som deltagit i workshopen att den förändrat deras sätt att hantera sin egen sorg?
- Hur upplever några av de personer som deltagit i workshopen att de genom workshopen tillgodogjort sig kunskaper att använda i sitt yrkesutövande och i relationen till kollegor?

Centrala begrepp och definitioner

Sorg definieras i denna uppsats som den normala och naturliga reaktionen på en förlust av något slag. De känslor som kommer i samband med en förlust är därför också normala och naturliga. Sorg är motstridiga känslor som föranleds av en förändring eller slut på ett välbeaktat livsmönster. Motstridiga känslor är t.ex. de känslor av lättnad och smärta som kan upplevas i samband med att någon som man älskar dör efter en längre tids sjukdom. Vid en skilsmässa kan motstridiga känslor av frihet och rädsla upplevas. Dessa exempel på motstridiga känslor är fullt normala och naturliga reaktioner på en förlust. Sorg handlar om känslor och inte intellektet "...brustna hjärtan inte trasiga hjärnor" därför är det omöjligt att läka hjärtat/känslorna med hjälp av huvudet/intellektet då det är fel redskap för uppgiften (James & Friedman, 2004, s.3f).

Bearbetning definieras i denna uppsats som att arbeta med en förlust, ta kontroll över effekterna av det som hänt och genom detta få läkning (James & Friedman, 2004, s. 6).

Socialisation är den vuxna generationens påverkan på de som ännu inte är mogna för samhällslivet. Uppfostran, uppväxtvillkor, barnets väg in i vuxenvärlden. Ofta framhålls att familjen och skolan är de viktigaste institutionerna för socialisation, där grundläggs t.ex. människans moralföreställningar, könsroll, språk och självuppfattning (Durkheim refererat i Angelöw & Jonsson, 2000, s. 82). I litteraturen skiljer man vanligen mellan primär och sekundär socialisation. Den primära socialisationen innebär att barnets utveckling tillgodoses under de första levnadsåren. Detta sker vanligen genom familjen. Men genom hela livet lever vi ofta i olika primära sammanhang, i nära kontakt med andra människor som påverkar våra liv. Den sekundära socialisationen innebär att individen anpassar sina färdigheter för att passa in i samhällets allmänna normer och målsättningar. Detta sker framförallt genom utbildningssystemet, via skolor av olika slag (Angelöw & Jonsson, 2000, s. 82).

Workshop Studiegrupp, arbetsgrupp, studiecirkel (www.lexikon.nada.kth.se, 2006-05-15).

Tidigare forskning

I detta kapitel kommer vi att redogöra för forskningsläget på området *sorg*. Forskningsområdet är tämligen obeforskat vilket vi tror beror på att ämnet, ur ett etiskt perspektiv, kan vara mycket känsligt och medföra att personerna kan fara illa av att delta i forskningen. Detta, tror vi, kan göra det svårt för forskaren att försvara sina studier. Dock finns mycket skrivet om sorg som inte anses vara forskning. I den forskning som vi har tagit del av har vi urskiljt två huvudteman. I litteraturen har författarna tagit som utgångspunkt att sorgen är *normal* och naturlig. Dock hävdar de att sorgen vid vissa kritiska omständigheter kan utvecklas till något sjukt eller *problematiskt*. Många studier har visat resultat på olika reaktioner som anses vara normala i sorgearbetet, samt olika faktorer som påverkar det normala sorgearbetet vilket kan leda till en sjuklig sorg. Vidare har resultat av forskning visat på *metoder att använda i sorgbearbetning*. Vi har valt att presentera litteraturen på ett sammanfattande vis för att få ett samlat grepp om vad som förenar författarna.

I den litteratur som vi tagit del av har vi uppmärksammat att sorg ofta har beforskats ur ett psykologiskt perspektiv. Vi har även uppmärksammat att den psykodynamiska ansatsen dominerar på området vilken skiljer sig från den teoretiska ansats som denna studie bygger på. Därför har vi valt att definiera två begrepp från psykoanalysen som vi anser är centrala i forskningen som presenteras nedan, detta för att läsaren på ett lättare sätt ska kunna förstå innehållet.

Jaget är en del av människans personlighet och har till uppgift att upprätthålla balansen mellan människans drifter och samvete. Jaget står för anpassningen till livet och omfattar de funktioner som är nödvändiga i relationen till andra människor. Dessa funktioner innefattar minne, perception, motorik, sinnena och försvarsmekanismerna (Helleday, Jorup & Wikander, 1998, s. 38f). Då jaget utsätts för riskabla situationer mobiliseras människans psyke i något som kallas **försvarsmekanismer**. Dessa har till uppgift att försvara jaget och är viktiga för den psykiska överlevnaden. Några exempel på försvarsmekanismer är bortträngning, isolering, förnekande och projektion. I jämförelse med immunförsvaret som kan utveckla sjukliga reaktioner, så som allergier, kan försvarsmekanismerna utvecklas på ett felaktigt sätt och bli problematiska för människans anpassning till verkligheten (Cullberg, 2001, s. 95f).

Det normala sorgearbetet

Reaktioner

Erich Lindemann skrev år 1944 en rapport efter att ha studerat normala sorgereaktioner på ett systematiskt sätt, som senare har kommit att bli en klassiker i sorgforskningen. Lindemann hittade mönster, som han menade var utmärkande för en normal eller akut sorg. Dessa var 1) Somatiskt eller kroppsligt obehag av något slag 2) Upptagenhet av minnesbilden av den döde 3) Skuld känslor mot den döde eller för omständigheterna kring dödsfallet 4) Fientliga reaktioner 5) Oförmåga att fungera på samma sätt som före förlusten (Worden, 2006, s. 13).

Bowlbys teori står nära de empiriska data som Erich Lindemann fann 1944. Han menar att reaktionerna i samband med sorg är försvarande till sin funktion på så sätt att de försvarar den sörjandes jag. Mycket forskning bygger vidare på Lindemanns och Bowlbys studier och beskriver *känslor* som uppkommer i samband med en förlust (refererat i Fyhr, 1999, s. 182).

Dessa beskrivs som nedstämdhet, vrede, skuldkänslor och självförebåelser, ångest, ensamhet, trötthet, hjälplöshet, chock, längtan, frigörelse, lättnad samt känslolöshet. Sorgen kan även yttra sig *fysiskt* så som tomhetskänsla i magen, tyngd över bröstet, andnöd, svaghet i musklerna, brist på energi och muntorrhet. Det har visat sig att vissa *tankar* hos den sörjande är mer vanliga än andra. Misstro och förvirring är vanliga men det förekommer även att den sörjande upplever att den döde exempelvis är närvarande eller att den sörjande hallucinerar. Det finns många *beteenden* som anses vara normala i sorgprocessen. Några exempel är sömnstörningar, ätstörningar, tankspriddhet, socialt tillbakadragande, drömmar om den döde, sökande och ropande, gråt samt att besöka platser eller bära med sig saker som påminner om den döde (Hogan et al. 2001, s. 1; Parkes, 1972, s. 33; Worden, 2006, s.14-24).

Sorgens förlopp

Sorgprocessen beskrivs i litteraturen i form av ett förlopp med olika stadier som den sörjande går igenom. Det inledande stadiet av sorgprocessen utgörs av att den sörjande personen håller verkligheten ifrån sig och inte kan ta in det som skett. Den sörjande personen kan agera på många olika sätt, alltifrån att skrika och vara utåt agerande till att ligga helt paralyserad. De psykiska försvarsmekanismerna mobiliseras för att försvara den sörjandes jag som är hotat av den smärtsamma verkligheten. Vanligt är att den sörjande antar ihärdiga ansträngningar för att få det förlorade tillbaka och att denne förnekar det som skett. När förnekandet inte längre kan upprätthållas reagerar den sörjande ofta med vrede och missnöje. Den sörjande försöker finna någon mening med det inträffade (Bowlby refererat i Fyhr, 1999 s. 183f; Cullberg, 2003, s. 145; Kübler-Ross, 1992, s. 45-85; Rönmark, 1999, s. 178ff).

När den sörjande personen har gått vidare från det akuta skedet i sorgprocessen infinner sig en tid av bearbetning och senare ett accepterande av det som hänt. De psykologiska försvarsmekanismerna börjar avta och den sörjande börjar återigen vända sig mot framtiden. För att den sörjande personen ska komma vidare är det viktigt att verklighetsuppfattningen är adekvat och inte förvrängd. Tecken på förvrängning av verkligheten kan vara att den sörjande skönmålar den döde på ett orealistiskt sätt eller att en person som drabbats av ett funktionshinder eller sjukdom ser tillbaka på sitt liv innan förlusten som helt idylliskt. I detta stadium är det vanligt att den sörjande upplever tillstånd av depression och rastlöshet. Den sörjande har ännu inte skapat sig en ny värld utan upplever sin tillvaro förvirrad, kaotisk och otrygg (Cullberg, 2003, s. 155f; Davidsen-Nielsen & Leick, 1990, s. 14; Fyhr, 1999, s.186f; Kübler-Ross, 1992, s. 89-114; Rönmark, 1999, s. 202ff).

I den avslutande delen av sorgprocessen kan den sörjande leva med det som skett och återigen sätta upp nya mål för framtiden som innebär nya möjligheter och nytt hopp. Den sörjande personen finner nya intressen och får tillbaka sin självkänsla. Det som har skett glöms inte bort utan att sörja blir en naturlig del av människans liv och händelsen får nya betydelser i framtiden (Bowlby refererat i Fyhr, 1999, s. 183f; Cullberg, 2003, s. 157; Davidsen-Nielsen & Leick, 1990, s. 14; Forinder, 2000, s. 262; Fyhr, 1999, s.189f; Rönmark, 1999, s. 219f).

Problematisksorg

Parkes har under 70-talet utfört ett antal studier av ankors och anklingars sorgreaktioner. Parkes (1972, s. 228) studie av människor i sorg- eller kristillstånd visar att de är både psykiskt och fysiskt mer utsatta än andra. En studie med anklingar visade att dödligheten ökade med 40 procent under de första 6 månaderna efter hustruns död. Vidare undersökningar visar

att änkors besök hos allmän praktiserande läkare ökade avsevärt efter mannens död och rådgivningarna rörande psykiska symtom. Parkes (1972) fann att änkor antingen fått psykiska åkommor så som depression eller sömnlöshet eller fått recept på lugnande eller antidepressiva medel (a.a. s. 230). Lundin (1982) diskuterar problematisk och icke problematisk sorgereaktion. Skillnaden har han kommit fram till efter att ha gjort en bedömning av sorgereaktionens invalidiserande och livsinskränkande effekter. Det visade sig i hans studie att nästan hälften av de sörjande hade en problematisk sorgereaktion (s. 115f).

Påverkans faktorer

I litteraturen utkristalliserar olika omständigheter som påverkar och kan försvåra den normala sorgprocessen. En omständighet är när sorgereaktionen blir kronisk. En annan omständighet är när den sörjande fördröjer sorgereaktionerna, det kan leda till att personen längre fram i tiden kan uppleva överdrivna sorgesyntom i sammanhang med en annan förlust för att den dåvarande förlusten inte är bearbetad. Den sörjande personen kan anta överdrivna sorgereaktioner vilket gör att denne känner sig överväldigad eller betar sig undvikande. Den sista omständigheten som finns beskriven i litteraturen är den maskerade sorgereaktionen. Den sörjande upplever då inte att de beteenden som orsakar denna svårighet är symtom på en obearbetad förlust (Davidsen-Nielsen & Leick, 1990, s. 47f; Fyhr, 1999, s. 52f; Worden, 2006, s.102ff).

Flera undersökningar av människor i sorg visar att det finns olika faktorer som påverkar det normala sörjandet. Det har visat sig att relationen har stor betydelse och vem personen var (Worden, 2006, s. 45ff; Lundin, 1982, s. 113ff). Vid dödsfall har sättet personen dog på betydelse d.v.s. om det var plötsligt eller väntat, samt om det var en våldsam/traumatisk död (Dyregrov, 2003, s. 143; Lundin, 1982, s. 113ff; Worden, 2006, s. 45ff). Tidigare konflikter och obearbetade förluster har visat sig vara faktorer som påverkar (Fyhr, 1999, s. 52f; Worden, 2006, s. 45ff). Personligheten hos den sörjande och dennes sociala situation kan också inverka på sorgprocessen (Worden, 2006, s. 45ff).

Metoder för bearbetning av sorg

Clark beskriver (2001, s. 532f) i en artikel ett verktyg att använda vid sorgearbete, the Grief Map. Detta redskap är utformat som ett diagram över sorgearbetet, från tiden vid förlusten till återupprättandet av ett nytt liv. Diagrammet är indelat i tre olika delar som Clark kallar *förlust*, *överlevnad* och *nytt liv* och baseras på en metafor där sorgearbetet ses som en resa. Under denna resa bestiger den sörjande flera berg, bergen står då för olika delar i sorgearbetet som den sörjande måste ta sig över. Detta ger den sörjande en positiv plåtå för att hantera negativa känslor (2001, s. 534).

I avhandlingen *Skilsmässa, sorg och förluster* (1979) har makarna Öberg utformat en egen modell för kristerapi med föräldrar som är i en vårdnadstvist. De kommer fram till att av de 15 familjer som de arbetat med har 11 par under terapins gång blivit eniga om barnets vårdnad och begäran om vårdnadsutredning har återtagits. Med andra ord har föräldrarna i två fall av tre själva kunnat komma överens och på så sätt lösa vårdnadskonflikten med hjälp av modellen. Författarna har slutligen utkristalliserat sju olika faser/steg i kristerapi: 1) Information och motivation, 2) Konfrontation, 3) Sorgearbete, 4) Separation, 5) Samtal med – och om – barn, 6) Förhandlingar och vårdnadsbeslut, 7) Efterkontakt (Öberg, 1979, s. 571).

Dyregrov (1995) beskriver vikten av ritualer för barn som förlorat en närstående. Han menar att deltagande vid minnesstunder, visning och begravning är till stor hjälp för barn i deras sorgearbete. Att ta avsked av den döde är viktigt för barn. Detta kan barnet göra genom att

säga några ord till den döde eller inom sig själv. Om barnet är äldre kan det vara till hjälp att skriva ett avskedsbrev, särskilt om förhållandet till den döde har varit problematiskt. Det mest konkreta sättet att ta farväl på är att barnet lägger ner saker i kistan eller i den dödes händer, t.ex. fotografier, teckningar, dikter. Ritualerna har även flera andra viktiga funktioner. Dessa funktioner syftar till att minska överklighetskänslor, förhindra fantasier, hjälpa barnet att förstå innebörden av dödsfallet, hjälpa barnet att ge uttryck för sina känslor, ge möjlighet för barnet att prata om det som hänt (s. 7-33).

Svenska institutet för sorgbearbetning använder sig av ett handlingsprogram som är framarbetat av James och Friedman (2004). De menar att oförlösta förluster innebär att den känslomässiga kommunikationen till motparten inte är fullbordad. Detta görs genom att utforska relationen (relationsdiagram), identifiera tankar och känslor, formulera tankar och känslor (fullbordansbrev), fullborda kommunikationen av tankar och känslor (brevuppläsning) (James & Friedman, 2004). Handlingsprogrammet är uppbyggt i olika steg. Dessa steg är: 1) Verbalisera högt riktad till motparten 2) Hörd av en annan levande människa 3) Avsluta med ord "farväl".

Denna metod kommer vi att undersöka i denna studie. Den finns utförligare beskriven i kapitlet där vi redovisar för den teoretiska utgångspunkten, se s. 14.

Teori

I detta kapitel kommer vi att presentera det teoretiska ramverket. Vi har valt behaviorismen som vår teoretiska utgångspunkt och kommer i analysen att använda oss av behavioristiska principer (Skinner refererat i Mannheimer, 2001) och dimensioner ur den tillämpade beteendeanalysen (Baer, Wolf & Risley refererat i Mannheimer, 2001). Vi kommer även att i analysen tillämpa teoretiska antaganden från James och Friedmans (2004) handlingsprogram för sorgbearbetning och därför presenteras handlingsprogrammet i detta kapitel. Förklaringen till att vi valt en behavioristisk ram är att handlingsprogrammet som tillämpas under workshopen är strukturerat och tydligt definierat och grundar sig på genomförandet av handlingar, vilket lämpar sig för en behavioristiskt inriktad analys.

Efter en genomgång av tidigare litteratur visar det sig att forskningen kring sorg till stor del har haft en psykodynamisk ansats. Denna studie syftar till att undersöka workshopens påverkan av informanternas sorgbearbetning. Vi har därför valt en behavioristisk ansats för att vi tror att dess praktiska och konkreta tillämpning samt dess koncentrerings på det mänskliga beteendet kan åskådliggöra resultatet på ett framgångsrikt sätt.

Behaviorismens människosyn

Behaviorismen är en inriktning inom psykologin och då främst inom inlärningspsykologin. Den har kommit att få en stor betydelse både i USA och i Skandinavien och kan ses som ett alternativ, att förklara mänskligt beteende, till psykoanalysen och humanistisk psykologi. Till en av de mest framträdande och inflytelserika behavioristerna räknas Burrhus F. Skinner (Thorsén, 1997, s.39). Skinner hävdar att människor inte är fria, medvetna och rationella i sitt handlande på det sättet de föreställer sig, utan de formas och styrs av faktorer som ligger utanför deras direkta kontroll (Fhanér, 2000, s. 65).

Behavioristiska grundantaganden

Behaviorism studerar endast mänskligt *beteende* och menar att det är ovetenskapligt att studera mänskligt medvetande då detta inte kan studeras med objektiva metoder (Thorsén, 1997, s. 41). Medvetandefenomen, så som drömmar, tankar eller känslor kan bara iakttas av den som har känslorna eller tankarna och kan alltså inte studeras vetenskapligt. Denna tes har utformats utifrån vetenskapsteoretiska överväganden och är grundtanken i den så kallade metodologiska behaviorismen (a.a. s. 41).

Behavioristerna förklarar mänskligt beteende genom a) biologiska behov som är genetiskt programmerade, b) miljöfaktorer som upplevs av individen som stimuli i en given situation, c) konsekvenser som olika beteenden har haft i de situationer individen utsatts för i sitt liv, dessa konsekvenser har inprogrammerat en viss beteendepertoar hos individen (Thorsén, 1997, s.39f).

Vidare anser behaviorister att det existerar en stor likhet mellan djurs och människors beteende. Det är ett viktigt antagande då det blir möjligt att få kunskap om människans beteende genom att göra studier på djur. Ett exempel på sådana studier är den så kallade klassiska betingningen. Denna går ut på att människan är utrustad med en viss uppsättning programmerade reflexer, som Skinner kallar ett respondent beteende. Dessa kännetecknas av att de inte är inlärda utan automatiskt ger ett visst beteende (Thorsén, 1997, s.41f).

Men behaviorismen studerar främst hur beteendet formas i samspel med miljön och menar att det finns vissa lagbundenheter mellan en viss miljö och vissa beteendereaktioner. Detta kallar Skinner operant betingning. Han menar att huvuddelen av människans beteende inte är reflexer av stimuli, utan utförs för att påverka den materiella och sociala miljön. (Thorsén, 1997. s. 42). Thorndike, en annan framstående behaviorist, har formulerat en berömd inlärningslag, som brukar kallas *effektlagen*. Den går ut på att ”ett beteende som har önskvärda effekter eller konsekvenser i en given situation tenderar att upprepas i liknande situationer” (Fhanér, 2000, s. 71).

Behavioristiska principer

Skinnerns arbete under 1950- och 1960-talet är centrala bidrag till behaviorismen. Han kom fram till att beteenden är både förutsägbara och lagbundna d.v.s. beteenden följer vissa lagar. Denna lagbundenhet återspeglas i de så kallade *behavioristiska principerna* som ligger till grund för analyser och förändringar av beteenden (refererat i Mannheimer, 2001, s. 18). Nedan presenteras de av Skinnerns principer som används som analysverktyg i denna uppsats.

Principen om positiv återkoppling innebär att när ett beteende åtföljs av positiv feedback, är det troligt att beteendet återupprepas. En känsla av ökat självförtroende och kompetens kan bli effekten av att man ofta och konsekvent får positiv återkoppling på ett beteende. Detta leder i sin tur till att man bygger och upprätthåller beteendet. Om ett barn får positiv återkoppling när det klär sig själv kommer beteendet att klä sig själv utan hjälp troligtvis att stärkas och återupprepas (Skinner refererat i Mannheimer, 2002. s. 18).

Principen om Differentiell förstärkning innebär att vissa beteenden förstärks men inte andra. Detta kan göras genom att ett beteende minskas genom att öka ett alternativt beteende. (T.ex. när vi säger till ett barn att det är jätte bra att hon ritar och att hon ritar jätte fint, men att hon måste rita på ett papper istället för på bordet. Det önskvärda beteendet bibehålls men förutsättningarna förändras) (Skinner refererat i Mannheimer, 2002. s. 18f).

Principen om negativ återkoppling innebär att en negativ förstärkare tas bort till följd av ett annat beteende. Ett exempel är hissfobi som upprätthålls genom den lättnad personen får när denne slipper åka hiss och tar trapporna istället. Negativ förstärkare är i detta fall ”att åka hiss” och ”att ta trapporna” är det ersatta beteendet (Skinner refererat i Mannheimer, 2002. s. 19).

Principen om utsläckning tillämpas när ett beteende inte längre förstärks. Om ett beteende tidigare berömts och berömmet sedan slutar eller övergår i kritik så är det troligt att beteendet upphör. T.ex. kan detta hända i arbetssituationer där nyanställda till en början får uppmuntran och stöd men sedan glöms bort och förväntas klara sig själva. Motivationen för den nyanställda sjunker i takt med stödet och återkopplingen (Skinner refererat i Mannheimer, 2002. s. 19f).

Principen om bestraffning innebär verbal kritik eller andra handlingar som görs för att få ett visst beteende att upphöra. Vid bestraffning på ena eller andra sättet sjunker vanligen frekvensen av det beteende som bestraffats. Om bestraffningen upphör kommer beteendet troligtvis att återupptas (Skinner refererat i Mannheimer, 2002. s. 20).

Principen om generalisation innebär att ett beteende som förstärkts i en viss situation överförs till andra situationer. T.ex. överförs kunskap från klassrummet till arbetet som biståndshandläggare. Generalisation kan ske över; a) *tid*, förändringen i beteendet återupphålls efter bearbetningens/behandlings avslut; b) *rum*, det förändrade beteendet överförs från platsen där bearbetningen/behandlingen skedde till det ”verkliga livet”; c) *situation*, föränd-

ring i ett beteende i en situation leder till förändringar i beteendet även i andra situationer (Skinner refererat i Mannheimer, 2001, s. 21f).

Applied behavior analysis (tillämpad beteendeanalys)

Teorin *tillämpad beteendeanalys* har sina rötter i det behavioristiska synsättet. Den utvecklades på 1950-60 talet av Baer som en vidare utvidgning av Skinners behaviorism. Den eftersträvade att kunna utveckla tekniker för att kunna hjälpa människor att effektivt lösa sina problem. Teorin kan ses som ett sätt att studera och behandla beteendeterapeutiskt (Baer, Wolf & Risley refererat i Mannheimer, 2001, s. 17).

Sju dimensioner kännetecknar tillämpad beteendeanalys; tillämpad, mätbarhet, analytiskt, teknisk, konceptuellt systematiska, effektiv, kapabelt att generalisera effekter. Vi använder två av dessa dimensioner i den analys som görs i denna uppsats.

Teknisk: Denna dimension innebär att teknikerna för specifika behandlingsmetoder är operationellt definierade samt precist beskrivna. I detta teoretiska perspektiv innebär operationell definition att alla i metoden ingående handlingar är noggrant definierade med avseende på vad som ingår och vad som inte ingår.

Effektiv: Denna dimension syftar på vikten av beteendeterapeutiska metoder som producerar stora nog effekter för att de ska ha praktiskt värde. Det finns två frågor som är centrala, dels om klienten upplever sig ha fått hjälp med problemen, dels om behandlingen fungerar så länge problemet finns (eller slutar behandlingen att vara effektiv innan problemet lösts?) (Baer, Wolf & Risley refererat i Mannheimer, 2001, s. 24f).

Handlingsprogram för sorgbearbetning

Svenska institutet för sorgbearbetning är grundat med *The grief recovery institute* som förebild. *The Grief Recovery Institute* finns i USA och grundades år 1978 av John W James. Russel Friedman kom i kontakt med *The grief recovery institute* och blev inspirerad. Därefter började han arbeta tillsammans med John (James & Friedman, 2004, s. xvii).

John och Russel har kliniskt utvecklat en teori om hur man kan förhålla sig till sorg och bearbeta den. Teorin är empiriskt baserad d.v.s. den är utvecklad genom deras mångåriga erfarenhet av möten med sörjande människor. Teorin är utformad som ett handlingsprogram och finns, i Sverige, presenterad i boken; *Sorgbearbetning, ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster* (James & Friedman, 2004).

Handlingsprogrammet bygger på vissa idéer och grundläggande antaganden om hur man bör förhålla sig till sorg för att må bra och hur man konkret gör för att bearbeta sin sorg. Nedan kommer vi att redogöra för handlingsprogrammets uppbyggnad och innehåll.

Idéer och grundläggande antaganden

James och Friedman (2004) menar att sorgen är den starkaste av våra känslor samtidigt som den är vår mest försummade och missförstådda upplevelse, både av sörjande och av dess omgivning. De menar vidare att sorgen är en normal och naturlig reaktion på en förlust men att vi socialiseras till att tro att dessa känslor är onormala och onaturliga. Vi har blivit socialiserade till att använda vårt intellekt för att lösa våra problem och därför har vi inte förberetts tillräckligt för att hantera vår sorg (s. 3f).

James och Friedman (2004) har observerat att vanliga förändringar av livssituationen ofta inte ses som förluster att sörja. Men deras erfarenhet visar att det är ett faktum att vi sörjer

alla förändringar av förhållanden som vi tycker är betydelsefulla. Exempel på förluster som människor kan drabbas av är t.ex. skilsmässa, husdjur som dör, att flytta, närstående som dör, giftermål, att ta studenten, att sluta med missbruk eller ett beroende, större förändring av hälsotillståndet, pensionering, ekonomiska förändringar eller barn som flyttar hemifrån. Andra förluster som James och Friedman uppmärksammat som kanske inte är lika uppenbara är förlust av tillit, förlust av trygghet och förlust av kontroll över den egna kroppen (fysiska eller sexuella övergrepp). Att förlora delar av sin tillit drabbas nästan alla av och detta kan ge livslånga negativa effekter. Det kan handla om att förlora tilliten till en förälder, till Gud eller någon annan (s. 3f).

Till följd av att människan socialiserats till att förhålla sig till sorg som något onaturligt, menar James och Friedman (2004), att det skapats myter kring sorg i vårt samhälle. Detta har de upptäckt genom sin egen erfarenhet av att sörja och i mötet med andra sörjande. Vanliga myter som många sörjande människor mött är; att man inte ska vara ledsen; att ersätta det förlorade med något annat; att man ska sörja i ensamhet; att tiden läker alla sår; att man ska vara stark och att det är bra att hålla sig sysselsatt när man är i sorg (s. 19ff). Gemensamt för dessa myter menar James och Friedman är att de hämmar människans naturliga förmåga att förlösa sorg (a.a. s. 5). James och Friedman (2004) menar att det är naturligt och nödvändigt för människan att ge utlopp för de känslor som uppkommer i samband med sorg. Men de menar vidare att dessa känslor inte kommer till uttryck då myterna hindrar människans naturliga känslöflöde, känslorna lagras hos människan som ofrigjord energi. När människan samlat på sig för mycket ofrigjord energi så söker hon efter andra sätt att frigöra energin på (s. 71). James och Friedman kallar dessa beteenden för tillfälligt energifrigörande beteenden (TEB). Enligt James och Friedman finns det många olika TEB, men de har upptäckt några som verkar vara mer vanliga; att äta; att konsumera alkohol/psykofarmaka; att uttrycka ilska; att träna; att fantisera; att isolera sig; att ha sex; att shoppa och att arbeta. De flesta av dessa handlingar är i sig inte skadliga men de blir dock skadliga när de görs av fel orsak, d.v.s. för att slippa känna sorgen. Gemensamt för alla TEB är att de fungerar fast på kort sikt; de verkar endast tillfälligt och är inte bestående. De gör så att människan glömmer eller trycker undan sina känslor (a.a. s. 70f).

Det är naturligt och hälsosamt för en människa i sorg att söka tröst från sin omgivning (James & Friedman, 2004, s. 33). James och Friedman har genom sin erfarenhet uppmärksammat att den tröst omgivningen har att ge oftast inte är till någon hjälp för den sörjande även om den är väl menande. Detta, menar de, beror på myterna kring sorg vilket leder till att omgivningen känner obehag när en människa visar sin känslomässiga smärta (a.a. s. 33f). Den sörjandes reaktioner är känslomässiga men omgivningens tröst är ofta intellektuell. Detta, menar James och Friedman (2004) hjälper inte den sörjande. Intellektuella kommentarer som inte visat sig ha en positiv inverkan är t.ex.; "livet går vidare", "allting förändras", "du kommer att träffa någon annan" och "var tacksam för att han fanns i ditt liv så länge" (s. 36f). De sörjande vill och behöver bli hörda, de behöver inte några goda råd. Det viktiga är att lyssna aktivt och visa att man finns där. Man kan hjälpa den sörjande genom att fråga om vad som hänt och hur denne fick reda på det. James och Friedman beskriver det som att vara "ett hjärta med öron" (a.a. s. 38, 62).

James och Friedman (2004) menar att obearbetad sorg förbrukar mängder med energi och tenderar att distansera människan från sig själv. Deras antagande är att människan allt för sällan är "här och nu" d.v.s. tankarna är någon annanstans. Människans tankar upptas av ofull-

bordade kommunikationer d.v.s. obearbetad sorg. Antingen ältas det som varit eller så oroar sig människan för det som komma skall (s. 48f).

Ett annat viktigt antagande för att kunna bearbeta sin sorg menar James och Friedman (2004) är att kunna ta eget ansvar i relationen som orsakat sorg (s. 56f) genom att förlåta och att framföra ursäkter. Att förlåta innebär att *ge upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag* (a.a. s. 123). Det innebär att acceptera och bekräfta det som hänt men att det för den sakens skull inte betyder att det som hände var okej. Detta medför att det som hänt inte längre känns smärtsamt (James & Friedman, 2004, s. 123f). Ursäkter är något som framförs till någon för något som gjorts eller inte gjorts som kan ha skadat denne (a.a. s. 121). James och Friedman (2004) menar att det är viktigt att skilja på innebörden mellan att ”be om förlåtelse” och ”framföra en ursäkt”. När en person framför en ursäkt är det denne som genomför handlingen. När man ber om förlåtelse ber man någon annan att genomföra en handling. T.ex. *Jag* ber om ursäkt för att jag... istället för ”kan *du* förlåta mig för att jag...”. Enligt James och Friedman ska man framföra sin ursäkt och inte be om förlåtelse för något man har gjort. Detta för att inte bli beroende av hur ursakten mottas. Personen tar ansvar i relationen genom att ursakten framförs (a.a. s. 121).

Att bearbeta sin sorg med handlingsprogrammet

James och Friedman (2004) menar att oförlöst sorg innebär att den känslomässiga kommunikationen till den/det som sörjs inte är fullbordad. Handlingsprogrammet som de utarbetat är uppbyggt i olika steg och avser att fullborda känslomässiga kommunikationer.

Det första steget är att utforma ett *förlustdiagram*. Förlustdiagrammet är till för att hjälpa personen att upptäcka vilka förluster denne varit med om och vilka av dem som hindrar personen mest i sitt dagliga liv. Genom förlustdiagrammet får individen översikt över de förluster han/hon haft i sitt liv (James & Friedman, 2004, kap 9).

Det andra steget är att utforma ett *relationsdiagram* över den relation personen valt att bearbeta från sitt förlustdiagram. Syftet med relationsdiagrammet är att göra en noggrann och fullständig inventering av relationen över positiva/glada samt negativa/sorgliga händelser som varit i relationen. På så sätt blir relationen tydlig för individen och han/hon får tillfälle att tänka igenom både positiva och negativa händelser i relationen. Detta kan hjälpa individen att få en mer realistisk minnesbild (James & Friedman, 2004, kap 11).

Det tredje steget är att skriva ett *fullbordansbrev*. Fullbordansbrevet hjälper personen att bli fullständig med allt det obearbetade som hänt i relationen. Detta sker genom att personen tar farväl av smärtan som förknippas med relationen. Innan brevet skrivs identifierar personen tankar och känslor som är obearbetade i relationen, med hjälp av relationsdiagrammet. Brevet formuleras sedan genom att personen framför sin ursäkt över händelser som kan ha skadat personen som brevet riktar sig till samt förlåter händelser som varit smärtsamma i relationen (James & Friedman, 2004, kap 12).

För att personen ska bli fullständig med allt det obearbetade som hänt i relationen är det nödvändigt att avsluta brevet på ett tydligt sätt. Detta görs genom att ta *farväl* för att signalera slutet på kommunikationen. Att inte säga farväl kan ödelägga allt föregående arbete som personen gjort enligt ovan. Det lämnar kommunikationskanalen öppen, vilket leder till att relationen riskerar att bli ofullständig. *Ordet farväl fullbordar kommunikationen* (James & Friedman, 2004, kap 12).

Det avslutande momentet innebär att personen läser upp sitt fullbordansbrev för en annan levande människa (James & Friedman, 2004, s. 134). James och Friedmans praktiska erfaren-

het har visat att en person med outtalad känslomässig kommunikation nästan alltid verbalt måste kommunicera budskapet och samtidigt bli hörd av en annan levande människa för att kommunikationen ska upplevas som fullbordad. De har varit med om att människor har gjort hela handlingsprogrammet med undantag av att läsa upp fullbordansbrevet för en annan levande människa vilket har lett till att de ändå upplever relationen ofullständig. T.ex. har de mött många människor som läst sitt fullbordansbrev vid en gravsten utan någon annan levande människa hört dem (a.a. s. 134).

Ett generellt antagande, enligt James och Friedman (2004), är att människan måste ha erfarenhet av egen framgångsrik sorgbearbetning för att kunna möta andra sörjande människor på ett naturligt sätt (s. 34).

Metod

I detta kapitel kommer vi att redogöra för forskningsmetoden och det praktiska tillvägagångssättet. Vi kommer att börja med en presentation av metodval och urval som följs av en redogörelse för tillvägagångssättet och hur materialet bearbetades och analyserades. Vi för även en diskussion kring studiens validitet, reliabilitet och generaliserbarhet. Kapitlet avslutas med reflektioner kring etiken i studien.

Metodval

Vi har valt en kvalitativ metod då vi tror att syftet med vår studie bäst uppfylls genom detta sätt att undersöka fenomenet. Den kvalitativa forskningsmetoden syftar till att ge nyanserade beskrivningar av den intervjuades livsvärld och upplevelser med avsikt att tolka de beskrivna fenomenens mening. Den bearbetar ord, inte siffror (Kvale, 1997, s. 35f). Vi har intervjuat personal på en skola för att undersöka deras upplevelser och erfarenheter av att ha tillgodogjort sig kunskaper för bearbetning av sorg. Vi har sedan tolkat och analyserat det beskrivna fenomenet med hjälp av teoretiska begrepp. Vi hoppas att vi med detta metodval kan ge en nyanserad bild av hur kunskaperna för sorgbearbetning har påverkat personalen på skolan.

Urval

För att kunna genomföra studien var vårt kriterium för urvalet att personerna i undersökningen skulle ha deltagit i Svenska institutets workshop för sorgbearbetning. Vi hade inga specifika urvalskriterier vad gällde kön, ålder, geografiskt boende eller yrke därför att vi inte ansåg att det var relevant för undersökningens resultat. Studien syftar till att belysa den individuella upplevelsen, inte att jämföra olika variabler.

Genom Svenska institutet för sorgbearbetning kom vi i kontakt med en skola i Skåne där personalen deltagit i workshopen för sorgbearbetning. Rektorn tog initiativet och ombad personalen att delta i workshopen. Den hölls i skolans lokaler den 15-17 februari 2006, d.v.s. två månader innan denna undersökning genomfördes. Syftet med workshopen var att skolpersonalen skulle få ett verktyg att använda för att bearbeta egen sorg och kunna hantera mötet med sörjande på ett bra sätt. Personalen delades in i små arbetsgrupper som de arbetade i under hela workshopen. I dessa grupper bearbetade personalen sina förluster med hjälp av James och Friedmans (2004) handlingsprogram för sorgbearbetning (se teorikapitlet s. 14). Det var 37 personer som deltog i workshopen och sex av dessa personer har ingått i vår studie. Dessa sex personer valdes ut av skolans rektor.

Ett problem med urvalet som vi har reflekterat över är att rektorn på skolan hjälpt oss att hitta informanterna. Vi vet inte på vilka kriterier rektorn valde ut dessa. Det kan vara så att rektorn kontaktade de personer som kunde tänkas vilja ställa upp. Men det kan möjligen vara så att rektorn valde ut de personer som var mest positiva till workshopen vilket kan förvränga den allmänt rådande uppfattningen bland personalen och avspeglas i resultatet.

Tillvägagångssätt

Sökning av informanterna

Vi kom i kontakt med skolan i Skåne genom Svenska institutet för sorgbearbetning. Personalen på skolan hade två månader tidigare deltagit i workshopen för att lära sig handlingsprogrammet för sorgbearbetning. Vi tog beslutet att undersöka denna grupp för att det verkade praktiskt genomförbart och vi antog att det var lätt att få kontakt med personer på skolan som kunde tänka sig att ställa upp på intervjuer. Detta p.g.a. att rektorn på förväg kunde informera personalen och presentera studiens syfte och på så sätt förbereda informanterna innan vi tog kontakt med dem, detta kan ha gjort att informanterna kände sig trygga.

Kontakten med informanterna

Den första kontakten med skolan var med rektorn. Efter att vi erhållit kontaktuppgifter från Svenska institutet för sorgbearbetning formulerades ett brev som skickades via e-mail till rektorn (se bilaga 1). I brevet gav vi en kort presentation av oss själva och syftet med studien. Vi gjorde även en förfrågan om huruvida rektorn kunde delge oss en lista med kontaktuppgifter till personalen, alternativt om hon själv kunde höra sig för bland personalen om vilka som kunde tänka sig att ställa upp på en intervju. Rektorn meddelade att hon hade gjort en förfrågan bland personalen och bifogade en förteckning med namn och telefonnummer över sju personer som kunde tänka sig att ställa upp. Vi tog därefter telefonkontakt med vederbörande personer och bokade in en tid för intervjun. Det var sex av personerna som hade möjlighet att ställa upp under den tidsperiod vi hade planerat att genomföra intervjuerna. Vi informerade även personerna om hur intervjuerna skulle gå till, att de skulle spelas in på band och att dessa efter transkribering skulle förstöras samt att personerna skulle avidentifieras i studien.

Intervjuguiden

Då vi utformade intervjuguiden hade vi det teoretiska utgångsläget d.v.s. det behavioristiska perspektivet och handlingsprogrammet för sorgbearbetning, klart för oss, vilket framkom i frågornas innehåll. Intervjuerna som gjordes var halvstrukturerade. Kvale (1997) menar att forskningsintervjuer varierar i en rad olika dimensioner. De kan skapas utifrån olika grad av struktur. Det kan vara allt ifrån välstrukturerade intervjuer som följer en rad standardfrågor till mer öppna intervjuer som skapas utifrån teman och ger utrymme för fria svar (s.119). Vi ansåg det nödvändigt att ha en viss struktur på intervjuerna för att vara säkra på att materialet innehöll de faktorer som var viktiga för studien. Dock ville vi ge informanterna utrymme att fritt delge sina erfarenheter kring Svenska institutets handlingsprogram för sorgbearbetning. Därför utformade vi intervjuguiden i fyra olika teman som innehöll öppna frågor och som samtidigt anknöt till de viktiga faktorerna för studien (se bilaga 2). Dessa kallade vi; *innan workshopen, workshopen, det egna sorgarbetet* samt *yrkesrelaterade frågor*. Intervjuerna inleddes med bakgrundsfrågor för att få en liten uppfattning om vilka informanterna var.

Intervjusituationen

Alla intervjuer genomfördes under en och samma vecka utom en som genomfördes veckan därpå. Intervjuerna genomfördes via telefon. Vi hade en högtalartelefon inkopplad och en bandspelare vid sidan om som vi spelade in intervjuerna på. Fördelen med att intervjuaren använder en bandspelare är att denna kan återvända till bandet för omlyssning. En annan fördel är att intervjuaren kan koncentrera sig mer på ämnet i intervjun (Kvale, 1997, s. 147). Vi

gjorde tre intervjuer vardera. Vid intervjutillfällena var vi båda ensamma, antingen helt ensamma i hemmet eller ensamma i ett rum med stängd dörr. Alla informanterna befann sig i sitt hem under intervjun utom en som var i sitt arbetsrum på jobbet. Intervjuerna varade mellan en halvtimme och en timme. Vi upplevde att intervjuerna gick bra, det kändes lättsamt och naturligt i samtalet med informanterna. Vi upplevde även att informanterna var avspända och att de delgav oss sina berättelser på ett öppet sätt. Vår uppfattning var att de var positiva till att delta i studien.

Bearbetning och analys av materialet

Efter genomförandet av intervjuerna transkriberade vi dessa vid olika tidpunkter från talspråk till textspråk. Detta tog oss fyra arbetsdagar att genomföra. Vi har använt oss av olika tekniker för att bearbeta intervjumaterialet. Kvale (1997) menar att ad hoc-metoder är den vanligaste formen av intervjuanalys. Detta innebär att forskaren bearbetar sitt material genom att fritt växla mellan olika tekniker (s. 184). Vi bearbetade de utskrivna intervjuerna genom att noggrant läsa igenom dem för att skaffa oss en överblick. Därefter bearbetade vi materialet tema för tema. Detta gjorde vi genom att fördjupa oss i varje tema för att upptäcka mönster i informanternas upplevelser. Detta resulterade i att vi slog ihop två teman från intervjuguiden vilket medförde att vi istället fick tre teman som vi valt att kalla; *personlig sorgbearbetning*, *sorgbearbetning i mötet med barn och föräldrar* samt *sorgbearbetning på arbetsplatsen*.

Efter att dessa teman hade fastställts så analyserade vi resultatet utifrån ett behavioristiskt perspektiv. Vi använde oss av Skinners principer och delar av Baer, Wolf & Riesleys teori, den tillämpade beteendeanalysen (applied behavior analysis). För att analysera vissa delar av resultatet använde vi oss även av James och Friedmans (2004) handlingsprogram för sorgbearbetning. Dessa teoretiska begrepp valde vi ut under analysprocessens förfarande. Vi valde de begrepp som vi ansåg relevanta och som kunde belysa och ge en större förståelse av resultatet.

Vi kommer att presentera resultat och analys i samma kapitel, detta för att minimera risken för upprepningar. Varje tema redovisas med en resultatdel och en analys.

Validitet

Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, (2002) definierar validitet som att undersöka det vi påstår att vi undersöker (s. 61). Sålunda, i vilken utsträckning undersöker vår metod det den avser att undersöka, i vilken mån speglar vår undersökning de fenomen som vi vill belysa (Kvale, 1997, s. 215). Forskaren kan genom att kontrollera och ifrågasätta resultatet av sitt material få en hög validitet i sin undersökning. Detta förfarande pågår under hela forskningsprocessen för att forskarens resultat ska uppnå en hög trovärdighet, rimlighet och tillförlitlighet (a.a. s. 218f).

Vi ville undersöka hur några personer som deltagit i Svenska institutets workshop för sorgbearbetning upplevt sitt deltagande i workshopen. Därför valde vi att basera vår undersökning på ett antal personer som deltagit i workshopen. Eftersom vi ville få en nyanserad bild av personernas upplevelser ansåg vi att intervjuer var den mest lämpliga metoden för insamling av empiri. Handlingsprogrammet för sorgbearbetning som tillämpades under workshopen avser att förändra beteendet hos deltagarna med avsikten att de ska förhålla sig till sin egen och andras sorg som något naturligt. Således ansåg vi att det behavioristiska analysverktyget skulle kunna tillämpas på våra frågeställningar och därmed uppfylla syftet med studien. Vid utformningen av intervjuguiden hade vi bestämt oss för att ha det behavioristiska per-

spektivet som en teoretisk utgångspunkt, vilket kom att återspeglas i frågorna. Emellertid hade vi inte fastställt vilka teoretiska begrepp vi skulle använda i analysen av materialet. Med frågorna ville vi inhämta information från informanterna för att ta reda på deras upplevelse av att ha deltagit i workshopen. Vår uppfattning är att våra frågor fångat det vi hade för avsikt att undersöka, vi tror därmed i stor utsträckning att vi undersöker det vi påstår att vi undersöker.

Vi har under hela forskningsprocessen reflekterat över vårt tillvägagångssätt och vårt resultat vilket vi även noggrant redovisat, för att höja validiteten på studien. Ett validitetsproblem som vi uppmärksammat kan vara framtagandet av urvalet. Då rektorn på skolan gjorde urvalet av informanter åt oss kan det vara tänkbart att de personer som valdes ut var övervägande positiva vilket kan ha påverkat validiteten negativt. En liknande studie med annan personal på skolan skulle kunna ge ett annat resultat. När vi transkriberade intervjuerna försökte vi att på ett så noggrant och sanningsenligt sätt som möjligt att återge informanternas utsagor och skildra detta i resultatet. Vi har dock uppmärksammat att informanternas berättelser har berört våra olika teman mer eller mindre, vilket kan medföra en viss diskrepans i resultatet och därför påverka validiteten negativt.

Reliabilitet

Begreppet reliabilitet beskrivs som frånvaro av systematiska och osystematiska fel (Esaiasson m.fl., 2002, s. 61). För att uppnå hög reliabilitet måste forskaren använda sitt mätinstrument noggrant. För att mäta graden av reliabilitet jämförs två undersökningars resultat vilka använt samma mätinstrument (a.a, s. 68).

Den kvalitativa forskningsintervjun är ett samspel mellan intervjuaren och den intervjuade, vilka påverkar varandra under intervjusituationen. Forskaren bör vara medveten om och ta hänsyn till denna påverkans faktor både under intervjun och vid analys av materialet. I den kvalitativa forskningsintervjun är det viktigt att bekänna och ta vara på detta mellanmänskliga samspel för att säkerställa en god reliabilitet (Kvale, 1997, s. 39). Ett problem med kvalitativa intervjuer kan vara att forskaren ställer ledande frågor (a.a. s. 145).

I och med att denna studie är en kvalitativ intervjuundersökning är vår roll som intervjuare viktig då vi själva är mätinstrumentet. Vi har försökt säkerställa reliabiliteten i denna studie genom att ha en empatisk inställning gentemot de intervjuade. Vi har försökt lyssna och inte verka dömande utan gett dem fritt utrymme att dela med sig av sina berättelser. I största mån undvek vi att avbryta informanterna under intervjun utan försökte istället uppmuntra, dem genom följdfrågor, att utveckla sina berättelser. Vi försökte undvika att ställa ledande frågor under intervjuerna, dock upptäckte vi vid enstaka tillfällen under transkriberingen att det förekom frågor som kan uppfattas som ledande. En annan viktig reliabilitetsfråga som vi uppmärksammat är huruvida vår tolkning av informanternas berättelser kan ha påverkats av det faktum att vi själva deltagit i workshopen. Vår egen upplevelse av workshopen kan ha färgat vår tolkning av informanternas utsagor, på det sättet att vi själva har en positiv inställning till workshopens möjligheter att ge människor verktyg att bearbeta sin egen sorg. Vi är även medvetna om att dynamiken mellan oss som intervjuare och informanterna till viss del kan ha gått förlorad då intervjuerna genomfördes via telefon.

Generaliserbarhet

Att generalisera innebär att forskaren ger en mer allmän tillämpning åt sina resultat (Esaiasson m.fl., 2002, s. 191). Kvale (1997) beskriver tre mål med generaliseringen; 1) att fastställa det

som är typiskt, allmänt och vanligt, 2) generalisera till det som kommer att finnas, 3) generalisera till det som kan komma att finnas (s. 212).

En möjlig generalisering av studiens resultat skulle kunna göras av hur människor som deltagit i workshopen upplevt dess innehåll och användbarhet. Emellertid anser vi det något djärvt att med stöd av vårt resultat uttala oss om *alla* personer som någonsin deltagit i workshopen. Vi anser däremot att man skulle kunna generalisera studiens resultat till att omfatta all personal på skolan i Skåne (37 personer), om urvalet är slumpmässigt, d.v.s. om rektorn slumpmässigt tagit fram informanterna. Studien baseras på sex informanter och vi anser inte att dessa är representativa för *alla* personer som någonsin har deltagit i workshopen. Detta grundar vi till största delen på att informanterna inte på egen hand sökt hjälp för att bearbeta sin sorg som vi antar att andra personer som deltagit i workshopen har gjort.

Etiska perspektiv

Vetenskapsrådets forskningsetiska principer har fyra huvudkrav; *informationskravet*, *samttyckekravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. *Informationskravet* innebär att forskaren skall informera de som berörs av forskningen och om syftet med studien (Esaiasson m.fl., 2002, s. 442). Vi presenterade studiens syfte i första kontakten med rektorn, då vi skickade ett brev via e-mail (se bilaga 1). Informanterna fick en beskrivning av studien och dess syfte vid telefonkontakten som togs. *Samttyckekravet* innebär att deltagandet är frivilligt (a.a. s.443). Vid telefonkontakten med informanterna gav de sitt samtycke till att medverka i studien. *Konfidentialitetskravet* innebär att intervjupersonernas identitet i största möjliga utsträckning ej skall röjas. Personuppgifterna ska förvaras på ett sådant sätt att obehöriga ej kan ta del av dem (a.a. s. 445). Informanterna informerades om att de i studien kommer att avidentifieras så att informationen de lämnat i minsta möjliga mån kan härledas. Detta uppfylldes genom att vi ändrade deras namn och i vissa fall kön. Det kan emellertid inte uteslutas att andra personer kan känna igen dem på beskrivningar och citat som görs i texten. *Nyttjandekravet* innebär att informationen som inhämtas endast får användas till forskning (a.a. s. 446). Vi informerade informanterna om att banden som användes vid inspelningen skulle förstöras efter att uppsatsen blivit klar.

Vi är medvetna om att forskning kring sorg kan uppfattas som något känsligt, vilket även kan vara en anledning till att det finns tämligen lite forskning på området, vilket framkommer i forskningsgenomgången. Vår uppfattning är att informanterna som deltog i vår studie inte har kommit till någon skada på grund av deras medverkan. Vi var i huvudsak inte intresserade av att undersöka informanternas känslor kring förlusten de bearbetade under workshopen. Vår studie riktade sig snarare mot att undersöka informanternas upplevelser av att ha lärt sig att hantera sin sorg.

Resultat och analys

Vi kommer i detta kapitel att presentera resultatet av informanternas berättelser och analysera dessa. Resultatet redovisas i tre teman; *personlig sorgbearbetning*, *sorgbearbetning i mötet med barn och föräldrar* och *sorgbearbetning på arbetsplatsen*. Temat personlig sorgbearbetning utgör huvuddelen av kapitlet. Efter varje resultatredovisning följer en analys. I analysen belyser vi resultatet med hjälp av behavioristiska principer och dimensioner ur den tillämpade beteendeanalysen samt James och Friedmans (2004) handlingsprogram för sorgbearbetning. Kapitlet inleds med en presentation av informanterna.

Presentation av informanterna

Vi har valt att inte presentera informanterna person för person. Detta p.g.a. svårigheterna att avidentifiera informanterna då de jobbar på samma skola och har olika arbetsuppgifter vilket kan vara avslöjande. Personerna som intervjuades är mellan 30 år och 58 år. Alla jobbar på samma Montessori-skola i Skåne och har deltagit i workshopen för sorgbearbetning vid samma tillfälle. Informanterna kommer i kontakt med barn, allt ifrån förskoleåldern till äldre barn som går på gymnasiet. Fem av informanterna har en lärarutbildning och har arbetat som lärare mellan 3,5 år och 19 år, den sjätte har ingen lärarutbildning utan arbetar med andra uppgifter på skolan. Under workshopen bearbetade informanterna olika förluster; föräldrars död, problematisk relation till en familjemedlem och skilsmässor. Alla namn är fingerade och för att ytterligare avidentifiera informanterna så har vi dessutom angivit annan könstillhörighet för vissa.

Personlig sorgbearbetning

Tidigare föreställningar om sorg

När informanterna fick veta att de skulle delta i workshopen för sorgbearbetning angav de flesta att de kände en osäkerhet kring vad workshopen skulle handla om. De flesta var dock positivt inställda och tyckte att det skulle bli spännande trots att de var osäkra kring vad som skulle förväntas av dem.

Alla informanterna uttrycker på olika sätt att sorgen inte har haft en naturlig plats i deras liv. Karin berättar att hon lärde sig att hantera sorgen på ett sätt som var enkelt i förhållande till omgivningen genom att vara och göra på ett visst sätt. Hon tryckte undan sorgen och stängde av känslorna. Hon kände inte efter utan la locket på och tänkte:

”Ja ja, det får väl vara.”

Hon berättar att hon tröståt när hon var ledsen och isolerade sig från omgivningen. Karin berättar vidare att hon upplevde det jobbigt att möta sörjande personer. Hon visste inte vad hon skulle säga och göra och kände sig osäker på om hon gjorde rätt, hon var rädd att de skulle bli mer ledsna om hon frågade om det som hänt.

Klara berättar att hon har fått kommentarer från omgivningen när hon har sörjt:

”Var inte ledsen, det går snart över”

När Klara har sörjt har hon upplevt en enorm trötthet och sovit mycket. Hon har även pratat väldigt mycket med goda vänner om det som hänt. Hon upplever inte själv att hon varit rädd för att möta sörjande. Däremot har hon upplevt att människor som hon har mött då hon varit i sorg undvikit henne och gått omvägar.

Martin och Eva beskriver båda två att de omedvetet handskats med sin sorg genom att lägga energi på annat. Te.x. genom att motionera, träna, arbeta, shoppa och plugga. Eva har fått ny energi genom att vara ute i naturen och skogen. Hon berättar även att hon har försökt att undvika sorgen genom att inte gräva i det som hänt utan stängt dörren och försökt att gå vidare. Genom livet har hon mött människor som påpekat:

”Du är ju så stark”

När det gäller att möta andra som sörjer har Eva försökt lyssna på deras berättelser men har tänkt att om de inte själva tar upp det så har inte hon heller gjort det. Hon har inte velat tränga sig på utan känt sig osäker och varit försiktig i sitt bemötande.

Lisbeth berättar att hon lärt sig under sin uppväxt att man inte ska vara ledsen och framförallt inte visa det och prata om det. De gånger hon dock upplevt att det har varit tillåtet att öppet visa sig ledsen har varit på begravingar. Efter begravingen har hon upplevt att omgivningen lagt ”locket på” och inte pratat något mer om det, det var ett avslutat kapitel.

När Lisbeth gick i skolan blev hon mobbad i två klasser, men skolan lät det bero. Detta ledde till att Lisbeth tog tag i det själv på ett handgripligt sätt. Hennes mor ifrågasatte hennes beteende men ville inte prata om mobbningen trots att Lisbeth försökte föra det på tal. Modern sa bara att allt skulle ordna sig. Lisbeth berättar att hon haft ett dåligt leverne och även drabbats av en hjärtinfarkt. Hon har jobbat väldigt mycket och alltid försökt hjälpa andra och aldrig sagt nej.

Tankar kring workshopen

De flesta informanterna upplevde att workshopen var jobbig att gå igenom men att den i slutändan bidrog till en känsla av lättnad och befrielse.

Eva tyckte att det kändes rätt så bra att göra sina uppgifter. Hon tyckte det var skönt att få ner det på papper. Hon upplevde däremot att det var jobbigt att redogöra för uppgifterna i gruppen men kände en oerhörd lättnad när hon läste upp det i workshopen ingående fullbordansbrevet (se teorikapitlet, om fullbordansbrev s. 17).

”Alla 33 åren bara kom ur och lämnade mig”

Eva berättar att hon tidigare skrivit väldigt mycket då hon har varit ledsen och sedan lagt texten åt sidan. Hon har på detta sätt gett utlopp för sina känslor. Hon beskriver upplevelsen av att läsa upp det hon skrivit på workshopen i gruppen som att ta ett steg till. Det var en skillnad för henne att läsa upp det hon hade formulerat och hon tyckte att det kändes jätte skönt efteråt.

Klara tyckte att det var väldigt skönt och befriande att skriva och läsa upp sitt fullbordansbrev. Hon tyckte att det kändes som att hon kom till ett avslut och knöt ihop säcken och kunde gå vidare.

”...det var en fantastisk känsla och en oerhörd befrielse att läsa detta för andra människor.”

Martin och Karin upplevde även de att det kändes befriande att skriva ner och uttrycka sina känslor och tankar verbalt i gruppen. Karin tyckte att det kändes läkande att få med alla bitar som ingår i processen och hon kände sig trygg i och med att hon visste vad som skulle hända under workshopen. Båda tyckte att det var konkret och strukturerat. Martin hade innan workshopen formulerat för sig själv vad han hade upplevt för att bearbeta sin sorg men det var genom det konkreta och strukturerade tillvägagångssättet som han upplevde en känslomässig skillnad. Han upplevde det som en helt annan typ av kartläggning.

Calle tyckte att det var viktigt då han skrev fullbordansbrevet att se sin egen del i relationen till sin fru (se teorikapitlet, om eget ansvar s. 16). Detta tyckte han var nyttigt och han lärde sig mycket om sig själv och den före detta relationen. Calle upplever att han genom handlingsprogrammet gått in på djupet i relationen och lagt den bakom sig.

”Man har inte slutfört och gått vidare tidigare utan bara stått och stampat...man tror ju själv att man har lagt det bakom sig, men det har man ju inte.”

Förändringar till följd av workshopen

Alla informanterna tycker att känslorna kring förlusten de bearbetade under workshopen har förändrats på ett positivt sätt. Alla informanter har eller uttrycker att de kommer att fortsätta att bearbeta förluster med hjälp av handlingsprogrammet.

Karin tycker definitivt att hennes känslor förändrats och tycker att det känns bättre och lättare. Hon tycker fortfarande att det känns befriande att ha bearbetat relationen till sin syster. Hon tycker att hennes förhållningssätt har förändrats på så sätt att hon inte lägger energi på att försöka förändra en annan människa. På så sätt går hon inte in i konflikter som hon gjort tidigare.

”Jag går in i mötet med min syster med helt andra ögon.”

Karin tycker även att relationen till andra människor i hennes närhet känns lättare. Även Martin kan se en positiv, bred effekt av workshopen. Han upplever en grundtrygghet och är mer harmonisk och lugn. Dock har inte smärtan efter moderns död helt försvunnit men läkningsprocessen har startat.

Calle upplever att han har bearbetat sin förlust på djupet. Smärtan som han tidigare kände i samband med förlusten finns inte längre kvar, den är färdigbearbetad. Calle berättar att han 14 dagar efter workshopen träffade sin före detta fru på det gemensamma barnbarnets födelsedag. Tidigare har de undvikit att komma på samma tillställningar.

”Lika mycket som jag har känt obehag innan så kände jag styrkan och gick in med ett annat förhållningssätt. Jag hälsade och pratade med henne som jag inte har gjort innan och tyckte inte att det var obehagligt. Jag kände en styrka.”

Eva upplever att hon har bearbetat relationen till sin pappa. Hon tycker att känslorna har förändrats på ett positivt sätt, det känns lättare. Hon beskriver att hon känner sig mer jämbördig i mötet med sin pappa, som en vuxen dotter, tidigare har hon alltid känt sig som ett barn. Eva berättar hur hon kände när hon körde hem från workshopen:

”Värst vad min bil svänger lätt idag, det känns som att den har varit på smörjning. Sen kom jag på att det är ju inte bilen som svänger lätt, det är ju jag som känner mig lättad. Det var en häftig känsla!”

Alla informanterna utom en ger även uttryck för att de förvärvat verktyg genom workshopen för att förändra sin livskvalitet. De har fått en ökad medvetenhet och kunskap kring bemötandet av sörjande. En informant beskriver att hon inte längre känner rädsla utan är trygg i sitt möte med någon som sörjer. Hon känner att hon har några enkla frågor att ställa och låter där efter personen berätta om vad som hänt och lyssnar själv aktivt. Hon låter numera personen vara ledsn utan att trösta och känner att det är helt okej. En annan informant beskriver en inre styrka till följd av workshopen. Han säger numer ifrån om något inte känns bra och låter sig inte bli trampad på. En tredje informant känner sig tryggare och mycket starkare idag. Hon beskriver att hon fått ett ökat självförtroende och kan ta i saker som tidigare kändes svåra.

”Det handlar inte enbart om att bearbeta sina sorger utan också om inställningen till livet, att leva här och nu” (se teorikapitlet, om att leva här och nu, s. 15).

Analys

I denna del kommer vi att analysera resultatet av det första temat; *personlig sorgbearbetning*. Vi har använt oss av följande behavioristiska principer: principen om bestraffning; principen om utsläckning; principen om differentiell förstärkning; principen om negativ återkoppling; principen om positiv återkoppling; principen om generalisation. Samt tillämpade beteendeanalysens fjärde dimension (teknisk) och sjätte dimensionen (effektiv). Dessa begrepp presenteras kortfattat löpande i texten (för utförligare beskrivning se teorikapitlet, s. 12).

Hur förhöll sig informanterna till sorg innan workshopen?

Alla informanterna ger uttryck för att de socialiserats till att förhålla sig till sorg som något onaturligt. De ger exempel på olika myter som de själva brukat och mött av sin omgivning. Informanternas berättelser visar att de försökte undvika sorgen genom att trycka undan den och istället gå vidare utan att bearbeta den. De isolerade sig ifrån omgivningen.

Informanterna tycks uppleva att de under sina liv har ”bestraffats” av samhället och omgivningen då de har gett utlopp för sin sorg. *Principen om bestraffning* innebär att man genom kritik får ett beteende att upphöra. Vid bestraffning sjunker förekomsten av beteendet som kritiserats. Om bestraffningen upphör kommer beteendet troligtvis att återgå (Skinner refererat i Mannheimer, 2001, s.20). Alla informanterna har uppfattat att deras omgivning på olika sätt har visat sitt ogillande av deras naturliga sorgereaktioner. Detta kan ha skett genom verbal kritik vilket har fått den naturliga sorgereaktionen att upphöra. Några av informanterna har fått lära sig att de inte ska visa för sin omgivning om de t.ex. är ledsna och gråter. Deras omgivning har uppmuntrat dem till att vara starka och inte visa sig svaga och sårbara och på så sätt har de lärt sig att undertrycka sin sorg. Enligt principen om bestraffning så upphör informanternas beteende att sörja då deras omgivning kritiserar detta. Vidare kan tolkas utifrån principen att informanternas beteende, att sörja, kan återgå till det ursprungliga om de känner att omgivningens bestraffning av detta beteende upphör.

En informant har uttryckt att det under hennes uppväxt var tillåtet och naturligt att sörja på begravingar. Men hon upplevde att det, när begravingen var över, inte längre accepterades av omgivningen att ge uttryck för sin sorg. *Principen om utsläckning* tillämpas av behaviorismen när ett beteende inte längre förstärks genom positiv feedback utan ignoreras eller kritiseras (Skinner refererat i Mannheimer, 2001, s. 19f). Enligt denna princip förstärks informantens sorguttryck under begravingen, omgivningen ger en positiv feedback på beteendet. Efter begravingen förstärks inte längre informantens sorguttryck genom den positiva feed-

backen utan beteendet upphör genom att omgivningen antingen ignorerar eller kritiserar detta beteende.

Alla informanternas utsagor visar att deras omgivning har förstärkt vissa delar av deras sorguttryck. När de upplevt att de fått negativ feedback på uttryckt sorg har alla informanterna delgivit att de har ersatt det naturliga sorguttrycket med de beteenden som omgivningen förstärkt och därmed accepterat. *Principen om differentiell förstärkning* innebär en förstärkning av vissa beteenden men inte andra. (Skinner refererat i Mannheimer, 2001, s. 18f). De beteenden som informanternas omgivning har förstärkt har gett dem tillfällig lättnad och tröst. Informanterna har gett exempel på många olika beteenden som verkat tillfälligt "energifrigörande", så som att äta, shoppa, träna och arbeta. Resultatet visar således att informanternas behov av att sörja bibehålls men istället för att släppa fram sorgen tar de tillflykt i andra beteenden som är accepterade av omgivningen. Då informanternas omgivning har haft svårt att hantera sorgens naturliga uttryck, har informanterna uppmuntrats till andra beteenden, s.k. tillfälliga energifrigörande beteenden (TEB) (se teorikapitlet, om tillfälliga energifrigörande beteenden s. 15), för att "komma på andra tankar".

Resultatet visar att alla informanterna har haft återkommande beteenden som upplevdes tillfälligt tröstande och frigörande. De tillfälliga energifrigörande beteendena upprätthölls genom den lättnad och tröst som informanterna upplevde när de undgick att bearbeta sin sorg. *Principen om negativ återkoppling* innebär att en negativ förstärkare tas bort till följd av ett annat beteende (Skinner refererat i Mannheimer, 2001, s. 19). Följaktligen var sorgen den negativa förstärkare som togs bort genom den positiva upplevelse informanterna fick till följd av att t.ex. äta, shoppa, träna och arbeta.

För att kunna möta andra människor i sorg krävs enligt James och Friedman (2004) att den egna sorgen har bearbetats (se teorikapitlet, s. 17). Studiens resultat visar att alla informanterna lärt sig att inte ge uttryck för sin sorg och därmed har de även haft svårt att möta andra sörjande. Deras berättelser vittnar om en osäkerhet som kommer till uttryck i att de inte vill tränga sig på eller att de undviker sörjande. De berättar att de försökte lyssna men upplevde att de hade ett försiktigt förhållningssätt. Eftersom informanterna inte har förberetts och fått färdigheter att bearbeta sin egen sorg kände de rädsla i mötet med andra sörjande och kunde inte bemöta dem på ett naturligt sätt.

Vilken betydelse har workshopens utformning?

Handlingsprogrammet är formulerat på ett tydligt och strukturerat sätt. Varje moment har en tydlig instruktion och följer i en viss ordning. Det framkommer i några av intervjuerna att det strukturerade tillvägagångssättet samt att informanterna visste vad som förväntades av dem, hjälpte dem att förlösa sin sorg. Informanterna hade under workshopen konkreta uppgifter att genomföra och fick tydliga instruktioner av kursledaren om hur de skulle gå tillväga.

De flesta av informanterna har tyckt att det varit skönt att få formulera och skriva ner sina tankar och känslor kring förlusten på papper. De har även upplevt att det varit en lättnad och befrielse att sedan få läsa upp det de formulerat för andra människor. Den tillämpade beteendeanalysens *fjärde dimension (teknisk)* kännetecknas av att behandlingsmetoden är specifikt och operationellt beskrivet (Baer, Wolf & Risley refererat i Mannheimer, 2001, s. 24). Tydligheten hos handlingsprogrammet och det strukturerade i att skriva ner och läsa upp, har de flesta informanterna uttryckt bidragit till att de har kunnat förlösa sin sorg. Detta har visat sig i informanternas berättelser där de beskriver att de har kommit till ett avslut och gått vidare och lagt det smärtsamma i förlusten bakom sig.

Förändringar till följd av workshopen?

Alla informanterna ger uttryck för att känslorna kring förlusten som de bearbetade har förändrats på ett positivt sätt. De ger en bild av att relationen som de bearbetade under workshopen känns färdigbearbetad och lättare. En informant berättar att även andra relationer har påverkats positivt efter workshopen. Det framkommer av berättelserna att informanternas förhållningssätt gentemot sig själva och sin omgivning har förändrats. De upplever att de är tryggare och mer harmoniska, rädslan för sorg har avtagit vilket visar sig i deras sätt att nu möta sörjande. Detta är en följd av att de tillgodogjort sig kunskap och blivit medvetna om hur sorg ska bemötas. *Principen om positiv återkoppling* innebär att ett beteende troligtvis upprepas om det åtföljs av positiv feedback. En frekvent positiv återkoppling kan leda till en känsla av ökat självförtroende och kompetens vilket leder till att beteendet upprätthålls (Skinner refererat i Mannheimer, 2001, s. 18). Under workshopen blev informanterna uppmuntrade att ge utlopp för sina känslor kring förlusten som de bearbetade. De fick lära sig att sorg är en naturlig del av människans natur, att det är en känsla och inget intellektuellt. Således fick de även lära sig att inte be om ursäkt för sina känslor när de ska förlösa sin sorg. Därmed fick de en positiv återkoppling av kursledaren och av varandra på de känslor de uttryckte under bearbetningens olika moment. Informanterna återupprepade beteendet, att ge uttryck för känslor kring förlusten, under hela workshopen. Detta resulterade i att de upplevde känslor av lättnad och befrielse. I förlängningen har detta beteende ingett en känsla av ökat självförtroende hos informanterna. En informant som bearbetat en tidigare skilsmässa under workshopen ger tydligt uttryck för detta. Han beskriver att han känner sig styrkt och inte längre obekvämt i mötet med sin före detta fru. En annan informant som bearbetat relationen till sin pappa under workshopen berättar att hon känner sig mer jämbördig i förhållandet till sin pappa nu vilket hon aldrig gjort tidigare.

Alla informanterna ger en bild av att deras problem innebar att de saknade färdigheter som behövdes för att hantera sorg. Detta på grund av att de hade socialiserats till att förhålla sig till sorg som något onaturligt. Berättelserna skildrar dock en bild av informanternas återupptäckta förmåga att förlösa sin sorg vilket visar sig i deras upplevelser av befrielse och lättnad. Detta har beskrivits mer ingående ovan. Den tillämpade beteendeanalysens *sjätte dimension (effektiv)* innebär att effekterna av bearbetningen ska vara stora nog för att de ska ha praktiskt värde. 1) Upplever klienten sig ha fått hjälp med problemet? 2) Fungerar behandlingen så länge problemet finns? (Baer, Wolf & Risley refererat i Mannheimer, 2001, s. 24f). Alla informanterna ger uttryck för att de upplever att de på olika sätt har fått hjälp med sitt problem genom workshopen. Alla informanterna upplever även att känslorna av befrielse och lättnad i förhållande till den bearbetade förlusten är varaktig. Vilket tyder på att effekterna av workshopen är bestående.

Workshopens syfte var att deltagarna skulle fullborda förlusten i relationen som bearbetades och få kunskap om att möta sörjande på ett korrekt och bra sätt. Dessutom skulle dessa verktyg ge deltagarna möjlighet att efter workshopen bearbeta övriga förluster som inträffat tidigare i livet eller som kommer att inträffa i framtiden. Intervjuerna visar att alla informanterna har eller kommer att bearbeta fler förluster med hjälp av de kunskaper de förvärvat genom workshopen. De som ännu inte har bearbetat några ytterligare förluster har angett att det beror på att de behöver låta den första bearbetade förlusten få smälta in innan de fortsätter med nästa. De ger dock ett tydligt uttryck för att de kommer och vill bearbeta fler förluster i framtiden. *Principen för generalisation* innebär att ett beteende som förstärks i en viss situation överförs till andra situationer. Det kan ske över andra geografiska belägenheter än de ursprungliga och över tid och situation. (Skinner refererat i Mannheimer, 2001, s. 21f). Resultatet visar att kunskaperna kan generaliseras över tid. Kunskaperna som informanterna förvär-

vat var bestående vid undersökningens genomförande. Detta visar sig genom att de gör eller kommer att göra fler bearbetningar av förluster efter workshopen. Resultatet visar även att kunskaperna kan generaliseras från workshopen till andra miljöer. Det visar sig att informanterna kan använda kunskaperna utan kursledarens stöd och i ett annat geografiskt sammanhang t.ex. i hemmet. De flesta av informanterna beskriver att de idag har ett annat förhållningssätt till sörjande till följd av workshopen. Färdigheterna som de återupptäckte där har visat sig ha påverkat förhållningssättet till sörjande. De beskriver att de känner sig tryggare i mötet och inte längre rädda. Kunskaperna och färdigheterna för att möta sörjande har således överförts till andra situationer och har en verkan över tid och rum.

Sorgbearbetning i mötet med barn och föräldrar

Barn

Alla utom en av informanterna har på olika sätt kommit i kontakt med barn som har sörjt. Förlusterna som beskrivs är allt ifrån husdjur som dött, föräldrars skilsmässor, relationer till klasskamrater, kärlek som brustit, förlust av ofödda syskon till föräldrar som dött. Innan workshopen beskriver informanterna att de bemötte sörjande barn genom att visa att de fanns där. De pratade med barnen om det som hänt och lyssnade.

Martin berättar att han lyssnande och pratade med barnen om deras sorg och vid större förluster hänvisade han dem till skolans kurator. Han tror att han skulle göra på liknande sätt idag om han kom i kontakt med ett barn som sörjer. Han känner att han inte haft tid och möjlighet att fundera över hur han skulle kunna använda färdigheterna för sorgbearbetning i sitt dagliga möte med barn. Men han känner sig säkrare i sin yrkesroll och påpekar att det är viktigt att visa att det är helt okej att vara ledsen, att barnen inte behöver prestera på topp och vara glada hela tiden. Klara upplever att hon kan hjälpa barn som sörjer på ett professionellt sätt idag, hon känner sig säker på hur hon ska bemöta dem. Istället för att bara prata om det som hänt så hjälper hon barnen att ta farväl genom att t.ex. formulera ett brev till en förälder som har dött.

”Ska vi skriva ett brev till mamma? Eller ska vi bara titta upp till henne och säga någonting och avsluta med att säga 'hej då', 'vi ses en annan dag'”.

Klara tycker att det är väldigt viktigt som lärare att våga närma sig och inte vara rädd för att faktiskt fråga barnet om det som hänt. Hon menar att man får väldigt klara och tydliga svar av barn och därför kan hon snabbt hjälpa dem.

Eva upplever att hon har fått en trygghet i bemötandet av ett förlustdrabbat barn. Hon vet hur hon ska göra men framförallt vad som är viktigt att göra som lärare. Hon skulle lyssna på barnet och låta det veta att hon finns där om de vill berätta om det som hänt. Hon förklarar även att hon skulle hjälpa barnet med att uttrycka sina känslor genom att t.ex. skriva ett brev och att sedan ta farväl.

Karins upplevelse är att hon har konkreta verktyg nu i mötet med sörjande barn. Hon kan hjälpa dem vidare i bearbetningen genom att låta dem rita, skriva och berätta om förlusten så att de inte samlar på sig oförlösta sorger som kan ge negativa effekter i deras fortsatta liv. Karin ställer enkla frågor som gör att barnen kan uttrycka sina känslor och hjälper dem sedan att ta farväl. Hon menar att det är bra att barnen får en rutin kring sorgbearbetningen eftersom hon tror att de behöver något som är väldigt tydligt och enkelt. Karin tycker att verktygen är

så konkreta att man kan använda dem lika väl tillsammans med barn som med vuxna. Hon påpekar att barn har samma känslor kring sorg som vuxna även om de inte är på samma intellektuella nivå. Hon tycker även att det är viktigt att vuxna inte för över sina myter kring sorg på barn. Tidigare sa hon:

”Du som är så stor ska väl inte vara ledsen.”

Idag säger hon istället:

”Jag förstår att du är ledsen, det är okey att vara det.”

Alla informanterna berättar att barnen kan ge uttryck för negativa känslor så som ledsamhet, aggressivitet och frustration. Vid dessa tillfällen så berättar informanterna att de lyssnar och pratar om det som hänt och visar att de finns tillhands. Informanterna upplever inte någon större skillnad efter workshopen i hur de hanterar negativa känslouttryck från barnen. Dock känner de att förhållningssättet till viss del förändrats. Eva berättar t.ex. att hon har en förståelse och insikt om att barnen måste få vara och uttrycka att de är arga och att de får lov till det. Men de måste samtidigt lära sig att tänka på hur de betar sig gentemot andra människor och att de inte får skada någon annan. Hon tycker det är viktigt att visa att hon bryr sig om dem även om de är arga.

Klara ger ett exempel på hur hon har förändrat sitt bemötande.

”.....jag säger inte att barnen ska be om förlåtelse om de gjort något, utan jag lär dem att be om ursäkt” (se teorikapitlet, om ursäkter s. 16).

Calle berättar att han numera är noga med att barnen får berätta vad som har hänt när de är ledsna. Vid en situation som han var med om så blev ett barn puttad av en klasskamrat och blev ledset. Calle tog reda på vad som hade hänt och barnet fick då berätta om händelsen, de hade blivit ovänner. Calle frågade sedan om barnet ville ha en kram men det ville inte barnet utan sprang vidare och fortsatte att leka. Calle kände i den situationen hur viktigt det var för barnet att få berätta och inte bli klandrat för att det var ledset. Han tror inte att han hade gjort på samma sätt i samma situation innan workshopen.

Föräldrar

Merparten av informanterna berättar att de ibland kommer i kontakt med föräldrar som sörjer. Dessa förluster har varit en sorg över skilsmässor, förlust av ett ofött barn och en av informanterna hade kommit i kontakt med en mamma som fått reda på att hennes barn utsatts för miss-handel. Några informanter berättar att de tycker det är viktigt som lärare att skilja på det pedagogiska arbetet med barn och förhållningssättet till barnens föräldrar. Dessa utsagor visar att de gärna lyssnar på föräldrarna om de har ett behov av att prata men går inte in för mycket i föräldrarnas sorgearbete. Istället tipsar de om sorgbearbetningsboken eller hänvisar vidare till professionell hjälp.

”Skillnaden är att jag nu har ett verktyg, en bok att tipsa om och jag vet var föräldrarna kan få hjälp.”

Analys

I denna del kommer vi att analysera resultatet av det andra temat; *sorgbearbetning i mötet med barn och föräldrar*. Vi har använt oss av följande behavioristiska principer: principen om positiv återkoppling, principen om generalisation och principen om differentiell förstärkning. Samt James och Friedmans (2004) handlingsprogram för sorgbearbetning.

Barn

Resultatet visar att de flesta av informanterna förhåller sig till barnen på ett annat sätt efter workshopen. De menar att det är viktigt att låta barnen uttrycka sina känslor och att inte överföra myter kring sorg vidare till dem. Detta för att barnen ska förhålla sig till sorg som något naturligt och att de utvecklar sin förmåga att sörja och att de därmed inte samlar på sig oförlösta sorger som ger dem negativa konsekvenser. Berättelserna visar att informanterna har tagit ett steg till och tillämpar sina nya kunskaper och färdigheter i arbetet med barn. Det framkommer att informanterna inte längre bara pratar med barnen utan använder sig av andra verktyg. De hjälper barnen genom att fråga om det som hänt och lyssnar aktivt utan att trösta och dämpa känslouttrycket. Detta förhållningssätt förmedlar till barnen att det är okej att vara ledsen och att också ge uttryck för det. Informanterna kan även hjälpa barnen med detta genom att de tillsammans formulerar ett brev och tar farväl av det som hänt. Genom att informanterna ger *positiv återkoppling* (se teorikapitlet s. 13) till barnen då de uttrycker sina känslor så inges barnen ett ökat självförtroende och kompetens i att uttrycka sina känslor. Detta leder i sin tur till att barnen upprätthåller sin förmåga att sörja på ett naturligt sätt.

Som nämnts ovan har de flesta av informanterna tillgodogjort sig kunskaper och färdigheter under workshopen. Resultatet visar att informanterna har kunnat ta med sig dessa kunskaper in i sitt arbete med barn. Kunskaperna kan *generaliseras* (se teorikapitlet s. 13) från workshopen till andra miljöer. Det visar sig att informanterna kan använda kunskaperna utan kursledarens stöd och i ett annat geografiskt sammanhang så som på arbetsplatsen. Informanternas berättelser åskådliggör även att kunskaperna kan generaliseras över tid. Detta genom att kunskaperna är bestående då informanterna upprätthåller dessa i sitt arbete med barn.

Alla informanterna berättar att de i sitt arbete kommer i kontakt med barn som uttrycker negativa känslor. En informant ger ett tydligt exempel på hur hon bemöter barnens känslouttryck genom *differentiell förstärkning* (se teorikapitlet, s. 13). Hon förmedlar till barnen att det är bra att de uttrycker sina känslor och att de ska fortsätta med det. Men de får inte bete sig hur som helst mot sin omgivning när de uttrycker sina känslor, de får t.ex. aldrig skada någon annan. Informanten förstärker således barnens beteende när de ger utlopp för sina känslor men förändrar sättet de uttrycker det på.

Föräldrar

De flesta av informanternas berättelser visar att de genom att ha bearbetat sin egen sorg i en relation kan möta andra människor som sörjer. Detta framkommer av informanternas utsagor kring sin egen sorgbearbetning, där de beskrivit att de har ett nytt förhållningssätt till sin egen sorg och andra sörjande.

I James och Friedmans (2004) handlingsprogram framgår det att människan behöver ha bearbetat och mött sin egen sorg för att kunna möta andra sörjande människor (se teorikapitlet s. 17). I och med att informanterna nu kan möta sörjande på ett naturligt sätt så innebär det att bemötandet också blir naturligt i mötet med sörjande föräldrar. Det framkommer dock att några av informanterna inte anser att det är en del i deras yrkesroll som lärare att gå in för mycket

i föräldrarnas sorgearbete. Däremot tycker informanterna att de har fått verktyg att använda sig av, de lyssnar och tipsar föräldrarna om sorgbearbetningsboken.

Sorgbearbetning på arbetsplatsen

Mötet med sörjande kollegor

Alla av informanterna kommer ibland i kontakt med kollegor som sörjer. De berättar att de kommit i kontakt med kollegor som förlorat ett nyfött barn, har haft sjuka föräldrar, föräldrar som dött, blivit av med sin tjänst eller förlorat ett husdjur.

Martin upplever att han har ett annat förhållningssätt gentemot sörjande kollegor idag än han hade innan workshopen. Han berättar om en händelse när en kollegas pappa dog. Han upplevde då att han förhöll sig passiv i mötet med kollegan och i efterhand kände han att han kunde varit mer aktiv och sökt upp kollegan i stället.

”Idag skulle jag ha satt mig i närheten av honom och lyssnat, på något vis bara varit där utan att ge intryck av att jag skulle vara obekvämt av att han var ledsen.”

Martin berättar vidare att han tidigare varit en problemlösare genom att ge goda råd och försöka finna lösningar på andras problem. Om en kollega haft en icke fungerande kontakt med en elev så har han kommit med konstruktiva förslag på hur kollegan kan lösa situationen istället för att känna av hur personen mår av situationen. Eva upplever en trygghet och säkerhet på vad hon ska göra i mötet med en sörjande kollega. Hon tycker att hon har hjälp av de färdigheter och kunskaper som hon tillgodogjorde sig under workshopen. Hon känner att hon lugnt kan sitta och koncentrera sig på att bara lyssna, vara ”ett hjärta med öron” (se teorikapitlet, om att lyssna s. 15). Karin känner också att hon fått en trygghet i mötet med sörjande kollegor efter workshopen. Hon känner inget obehag av att fråga om det som hänt den sörjande eller om denne skulle bli ledsen och gråta. Karin berättar att det finns situationer då hon skulle kunna använda sig av kunskaperna från workshopen.

”Vid en konflikt kan jag tänka mig att säga ’gå hem och gör en sorgbearbetning på det som hänt och så pratar vi om det sedan och ser om det blivit någon skillnad.’ Man gör sig av med det som hänt. En annan situation kan vara om man haft ett jobbigt samtal med en förälder. Så det är nog ett bra sätt.”

Förändringar till följd av workshopen i relation till arbetsgruppen

I merparten av informanternas berättelser framkommer det att workshopen haft en positiv inverkan på informanternas arbetsgrupper. Karin har uppfattat att alla är mycket tryggare och att det har uppstått en stark ”vi-känsla” efter workshopen. Hon tycker att relationerna i arbetsgruppen har förändrats och hon ger ett exempel på en problematisk relation till en kollega:

”Vi kunde prata på ett annat sätt om hur vi tänkt. Det var på ett mycket naturligare sätt och det kändes mycket lättare. Vi tog tag i problemet här och nu.”

Karin reflekterar kring hur viktigt det är att leva här och nu. Hon menar att det som hände igår kan man inte göra något åt och det som händer i framtiden behöver man inte oroa sig för. Hon berättar vidare att hon använt sig av denna filosofi i en situation på arbetsplatsen som skulle lösas.

”Nu ska vi lösa denna situation ’var här och nu’. Samtalet blev inte jobbigt utan väldigt konstruktivt. Vi gick framåt på ett enklare sätt” (se teorikapitlet, om att leva här och nu s. 15).

Eva upplever att det har hänt mycket i arbetsgruppen som man inte ser. Hon tycker att det finns en djupare värme och respekt kollegorna emellan till följd av workshopen. I dag när de pratar privat på arbetsplatsen så ältar de inte varandras problem och analyserar inte varandras liv. Hon tror även att barnen märker att personalen är lugnare och mer harmoniska och påverkas positivt av det. Martin upplever att workshopen stärkt arbetsgruppen och att det har givit en positiv ”vi-känsla”. Han tror att kunskapen kan användas i det vardagliga samtalet på arbetsplatsen. Martin tycker att hans arbetsgrupp har svårigheter att lösa konflikter och att ge och ta kritik sinsemellan och han tror att kunskapen skulle kunna vara ett verktyg att använda vid konflikter som uppstår i gruppen. Calle tror också att workshopen givit verktyg som kan vara bra att använda vid konflikthantering på arbetsplatsen. Calle menar även att de blivit noga med att ta tydliga avsked:

”Vi säger ’hej då’ och gör ett avslut innan vi går hem. Vi rusar inte bara iväg.” (se teorikapitlet, om att ta farväl s. 16)

Analys

I denna del kommer vi att analysera resultatet av det tredje temat; *sorgbearbetning på arbetsplatsen*. Vi har använt oss av följande behavioristiska principer: principen om positiv återkoppling och principen om generalisation.

Resultatet visar att de flesta av informanterna förhåller sig till varandra i arbetsgrupperna på ett annat sätt efter workshopen. De upplever en djupare värme och respekt sinsemellan och att ”vi-känslan” i arbetsgrupperna har stärkts. Informanterna känner sig även tryggare i förhållandet till en sörjande kollega och känner inget obehag av känslouttryck så som gråt. De upplever att de vet hur de ska bemöta sorg hos en kollega. Numera upplever de flesta av informanterna att de kan lyssna på ett annat sätt, de är ’här och nu’ i samtalet och känner inte att de behöver komma med lösningar eller ge råd på kollegans situation. Några av informanterna har även reflekterat över att de inte längre ältar varandras problem eller analyserar varandras liv. I resultatet framkommer också att några av informanterna är noga med att ta avsked av varandra vid dagens slut, de rusar inte längre bara iväg. Genom att de förhåller sig till varandra på detta sätt så uppmuntrar de varandra till att bemöta sorg på ett naturligt sätt, de ger varandra en *positiv återkoppling* (se teorikapitlet s.13). Den positiva feedbacken leder till att informanterna får ett ökat självförtroende och kompetens att upprätthålla sitt naturliga förhållningssätt till sorg.

Som nämnts ovan har alla informanterna tillgodogjort sig kunskaper och färdigheter under workshopen. Resultatet visar att de flesta av informanterna har kunnat ta med sig dessa kunskaper in i arbetsgruppen. Det visar sig att informanterna kan använda kunskaperna utan kursledarens stöd och i ett annat geografiskt sammanhang så som i arbetsgruppen. Kunskaperna kan således *generaliseras* (se teorikapitlet s. 13) från workshopen till andra miljöer. Informanternas berättelser åskådliggör även att kunskaperna kan generaliseras över tid. Detta genom att kunskaperna är bestående då informanterna upprätthåller dessa sinsemellan i arbetsgrupperna.

Informanternas reflektioner kring workshopen

I slutet av intervjuerna fick informanterna möjlighet att fritt kommentera workshopen och dess inverkan. Det visade sig att informanterna i efterhand är nöjda och positiva till workshopen.

”Det är någonting som har hjälpt mig otroligt mycket och fått mig att må bättre. Jag är jätte-tacksam för att jag fick vara med på detta.”

”Detta är en metod och redskap som alla människor bör ha. Precis som all annan utbildning som man får så bör man ju få det här också, framförallt alla som jobbar med människor. Det handlar lite om livskunskap, det folk behöver. Det är viktigt som lärare att man kan hjälpa barnen redan från det att de är små så att sorgbearbetning blir något naturligt för dem.”

”Det var en fantastisk kurs, en kick!”

”Alla människor borde få den här utbildningen. Det var en fantastisk kurs, den har hjälpt mig oerhört mycket. Till och med min omgivning har märkt det.”

Diskussion

I detta kapitel följer en diskussion av studiens resultat, metod och teori. Kapitlet avslutas med en övergripande diskussion och våra reflektioner.

Diskussion av resultat

Syftet med vår studie var att undersöka hur några personer ur personalgruppen på en skola som på sin arbetsplats deltagit i en av Svenska institutets workshops för sorgbearbetning upplever sitt deltagande. Resultatet visade att alla informanter var positivt inställda till hur workshopen påverkat dem. Vi kunde dock urskilja att informanterna påverkats av och tagit till sig kunskaperna som genererades ur workshopen på olika sätt. Under bearbetningen fann vi två huvudsakliga sätt som informanterna tillgodogjort sig kunskaperna på. Det ena sättet, som alla informanter gav uttryck för, karakteriserades av att de förvärvat ett nytt förhållningssätt gentemot sig själva och andra. Vår tolkning är att detta förhållningssätt ökat deras välbefinnande. Det andra sättet berörde den praktiska användningen av handlingsprogrammet för sorgbearbetning. Några informanter använde sig av metoden konkret och gav tydliga exempel på hur de tillämpade den både för egen sorgbearbetning och sorgbearbetning på arbetsplatsen. Alla informanter gav emellertid uttryck för att de skulle *vilja* använda metoden men angav olika skäl till varför de ännu inte gjort det.

Vi finner att studiens resultat är mycket intressant. Vi blev överraskade av att den allmänt rådande inställningen bland informanterna var så positiv vilket vi inte hade förväntat oss. Vår tolkning av resultatet är att handlingsprogrammet för sorgbearbetning hjälper människor att förlösa sorg och att workshopen kan bidra till att öka människors välbefinnande.

Diskussion av metodval

Vi anser att kvalitativa intervjuer var rätt metod för att uppnå studiens syfte. Denna metod var nödvändig för att det insamlade materialet skulle innehålla de nyanserade kvaliteter som vi eftersökte. Vi tycker att det skulle vara intressant att komplettera denna studie med en kvantitativ undersökning. En kvantitativ undersökning med all personal på skolan som deltog skulle kunna tillföra statistiska resultat på workshopens påverkan och handlingsprogrammets användbarhet.

I efterhand har vi reflekterat över att materialet var något tunt. När vi bearbetade materialet upptäckte vi "luckor" som vi kunde ha fyllt genom att följa upp informanternas svar med fler följdfrågor och bett dem utveckla vissa delar av deras utsagor. Detta kunde ha genererat i ett fylligare material som givit fler infallsvinklar. Vi tror att detta beror på att vi är orutinerade och ovana att genomföra intervjuer. Det material som vi ändock samlade in har vi till stora delar använt oss av.

Vi förmodar att det hade varit svårt att få tag på informanter till studien om vi på egen hand skulle söka och kontakta människor som deltagit i workshopen. Detta p.g.a. att det kan vara svårt att skapa en direkt känsla av trygghet för personen att vilja deltaga, då ämnet kan uppfattas som känsligt och privat. Därför underlättade det mycket för oss att Svenska institutet för sorgbearbetning förmedlade kontakten med personer som deltagit i workshopen. Detta var skälet till valet av urval.

Diskussion av teorival

Vi ville med studien undersöka människans beteende att sörja. Det behavioristiska perspektivet tycker vi har varit ett bra analysverktyg som hjälpt oss att besvara våra frågeställningar på ett bra och intressant sätt. Teorin har hjälpt oss att få en ökad förståelse för varför informanternas förmåga att bearbeta sorg inte varit naturlig i deras liv tidigare. Teorin har även belyst hur informanterna genom workshopen återupptäckt sin naturliga förmåga att bearbeta sorg. Vi har varit intresserade av att studera informanternas *beteenden*, d.v.s. hur de gör när de bearbetar sin sorg, vi har inte analyserat deras *känslor* kring sorgen. Om detta hade varit syftet med studien så skulle det behavioristiska perspektivet inte vara särskilt tillämpligt utan istället hade då det psykodynamiska perspektivet varit mer användbart. Då den tidigare forskningen till största delen antar en psykodynamisk ansats och har studerat känslor kring sorgbearbetning, så tyckte vi att det skulle vara av värde att ge en annan bild och förståelse av hur sorgbearbetning kan beskrivas.

Avslutande diskussion

Som vi skrev i inledningen så var vår förförståelse att människor saknar kunskap om sin egen förmåga att bearbeta sorg. Vi hade en föreställning om att detta kunde bero på att sorgen inte har en naturlig plats i vårt samhälle och att människor därför inte ger utlopp för sina känslor. Resultatet av denna studie visar att workshopen för sorgbearbetning hjälpt deltagarna att förändra sitt sätt att sörja, d.v.s. de har tillgodogjort sig ett verktyg att använda för att förlösa sin sorg. Den tidigare forskningen visar att det finns få konkreta metoder som tillhandahåller verktyg för att bearbeta sorg. Med tanke på den effekt workshopen haft på informanterna så tolkar vi det som nödvändigt för människan att ha något enkelt och lättillgängligt tillvägagångssätt för att bearbeta sorg. Vi tror att Svenska institutets handlingsprogram för sorgbearbetning kan vara *ett* sådant tillvägagångssätt.

Som vi nämnt tidigare så är vi medvetna om att resultatet inte kan generaliseras till att omfatta en större population. Men vi tycker ändå att det kan vara relevant att föra en diskussion ur ett samhällsligt perspektiv. Vi antar att det är allmänt vedertaget att alla människor sörjer och tror att människor har svårigheter att bearbeta sin sorg till följd av att det finns myter kring sorg i samhället. Utifrån detta antagande så anser vi att det är viktigt att sprida kunskap om sorgbearbetning. Dels för att människor ska kunna bearbeta sin egen sorg och därmed leva ett fulländat liv i harmoni med sin egen natur. Dels för att kunna möta andra sörjande på ett naturligt sätt och för att kommande generationer ska socialiseras till att förhålla sig till sorg på ett naturligt sätt redan från början.

Vår uppfattning innan genomförandet av denna studie var att ämnet ”sorgbearbetning” var relevant att beforska inom ramen för socialt arbete, då professioner som är verksamma inom området för socialt arbete ofta kommer i kontakt med sörjande människor. Denna uppfattning har vi fortfarande, efter genomförandet av studien. Det vi har uppmärksammat är att ämnet ”sorgbearbetning” även är relevant för andra professioner och då särskilt de som kommer i direkt kontakt med utsatta människor eller människor i beroende ställning, t.ex. poliser, präster och lärare. För att nå ut till dessa professioner finner vi det lämpligt att komplettera utbildningar med konkreta metoder för sorgbearbetning.

Referenser

- Angelöw, B. & Jonsson, T. (2000). *Introduktion till socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Clark, S. (2001). Mapping grief: an active approach to grief resolution. *Death Studies* 25, 531-548.
- Cullberg, J. (2001). *Dynamisk psykiatri*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Cullberg, J. (2003). *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Davidson – Nielsen, M. & Leick, N. (1990). *Den nödvändiga smärtan*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Dyregrov, A. (1995). *Att ta avsked. Ritualer som hjälper barnet att ta avsked*. Stockholm: Rädda barnens förlag.
- Dyregrov, K. (2003). *The loss of a child by suicide, SIDS, and accidents: Consequences, needs and provisions of help* (avhandling för doktorsexamen, University of Bergen, Norway).
- Esaiasson, P., Gilliam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (2002). *Metodpraktikan. Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Nordstedts juridik.
- Fhanér, S. (2000). *Bilder av människan*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Forinder, U. (2000). *I skuggan av cancer – benmargstransplantation hos barn ur ett Föräldraperspektiv* (Avhandling för doktorsexamen, Stockholms universitet, Institutionen för socialt arbete).
- Fyhr, G. (1999). *Hur man möter människor i sorg*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Helleday, A., Jorup, B. & Wikander, B. (1998). *Fyra psykologiska perspektiv. I socialt arbete och social omsorg*. Opublicerat manuscript, Stockholms universitet, Institutionen för socialt arbete.
- Hogan, N.S., Greenfield, D.B. & Schmidt, L.A. (2001). Development and validation of the Hogan grief reaction checklist. *Death Studies*, 25, 1-32.
- James, J.W. & Friedman, R. (2004). *Sorgbearbetning. Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra typer av förluster*. Stockholm: Svenska institutet för sorgbearbetning.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundin, T. (1982). *Sorg och sorgereaktioner* (Avhandling för doktorsexamen, Uppsala universitet).
- Mannheimer, K. (2001). *A research and development approach to behavioral parent training in child welfare* (avhandling för doktorsexamen, The university of Chicago, USA).
- Parkes, C.M. (1972). *När den närmaste dör. Studier i vuxnas sorg*. Lund: W&W serien.
- Rönmark, L. (1999). *Fallna löv. Om Coping vid förlust av små barn* (avhandling för doktorsexamen, Göteborgs universitet, Institutionen för socialt arbete).
- Thorsén, H. (1997). *Omvårdnadsmodeller, människosyn, etik*. Stockholm: Liber.
- Worden, J.W. (2006). *Sorgerådgivning och sorgeterapi. En bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande*. Stockholm: Svenska institutet för sorgbearbetning.
- Öberg, G. & Öberg, B. (1979). *Skilsmässa, sorg och förluster* (avhandling för doktorsexamen, Stockholms universitet, pedagogiska institutionen).

Webbsida

<http://www.lexikon.nada.kth.se>, (2006-05-15).

Bilaga 1

Hej xx!

Vi heter Maria Pettersson och Erika Sandberg och studerar på Socialhögskolan i Stockholm. Vi ska skriva vår C-uppsats om sorg och sorgbearbetning på uppdrag av Svenska institutet för sorgbearbetning. C-uppsatsens syftar till att undersöka institutets specifika handlingsprogram för sorgbearbetning.

Vi har förstått att lärarna på din skola har deltagit i workshopen för sorgbearbetning. Institutet rekommenderade oss att göra undersökningen av handlingsprogrammet på lärarna, vilket vi tyckte lät som en bra och spännande idé. Vi är intresserade av att göra intervjuer via telefon med ca sex lärare. Detta för att fånga deras upplevelse av handlingsprogrammet, dels om/hur den har hjälpt dem i deras arbete och dels om/hur den har hjälpt dem bearbeta sin egen sorg.

Vi tycker att det vore bra att börja göra intervjuerna så fort som möjligt då dessa tar lång tid att analysera och bearbeta. Vi hade tänkt genomföra intervjuerna halvstrukturerat för att ge utrymme för lärarna att själva få berätta om sina upplevelser av handlingsprogrammet.

Vi undrar nu hur vi på bästa sätt kan få tag i sex lärare som vill ställa upp på en intervju enligt ovan. Vi undrar om du har någon lista med namn och telefonnummer över de lärare som deltog i workshopen som vi slumpmässigt skulle kunna ringa till och fråga om de vill ställa upp. Eller om du kan höra dig för bland lärarna om det finns några som kan tänka sig att ställa på en intervju. Vad tycker du vore mest lämpligt?

Hoppas att du tycker att det låter som ett bra och intressant projekt!

Tack på förhand,

Hälsningar Maria & Erika

Bilaga 2

Intervjuguide

Inledande frågor:

- Ålder?
- Kön?
- Utbildning?
- Hur länge har du arbetat som lärare?

Innan workshopen:

- Vad tänkte du när du fick veta att du skulle delta i workshopen?
- Hur förhöll du dig till din egen sorg tidigare? Hur yttrade sig det?
- Hur förhöll du dig till sörjande tidigare?

Workshopen:

- Vilken förlust bearbetade du under workshopen?
- Hur upplevde du att det var att sitta ner och rita ditt förlust-diagram? Hur upplevde du att det var att läsa upp det i gruppen?
- Hur upplevde du att det var att sitta ner och rita ditt relations-diagram? Hur kändes det att läsa upp det i gruppen?
- Hur upplevde du att det var att sitta ner och skriva ditt fullbordansbrev? Hur kändes det att läsa upp det i gruppen?
- Dessa tre uppgifter var konkreta handlingar som du utförde. Jämför med hur du innan workshopen hanterade dina förluster. Beskriv skillnaden av upplevelsen? (Ge exempel på en situation)

Det egna sorgearbetet:

- Har dina känslor kring förlusten som du bearbetade under workshopen förändrats?
- På vilket sätt?
- Har du bearbetat fler relationer efter workshopen?
- På vilket sätt och varför valde det sättet?
- Är den känslomässiga länkningen bestående?
- Tycker du att workshopen gav dig verktyg att förändra din livskvalitet?
- I vilken utsträckning använder du dessa verktyg?

Yrkesrelaterade frågor:

- Har du i ditt yrkesverksamma liv kommit i kontakt med barn som du upplevt har sörjt?
- Kan du ge exempel på förluster som dessa barn har sörjt?
- Vad gjorde du då?
- Hur gör du eller hur skulle du göra vid liknande situationer idag?
(-Vid vilka situationer skulle du kunna använda dig av handlingsprogrammet?)
- Vad tycker du är viktigt att lärare gör om de upplever att ett barn sörjer?
- Brukar barnen som du jobbar med uttrycka negativa känslor?
- Kan du ge exempel?
- Hur agerar du då?
- Om du jämför ditt agerande innan workshopen och nu. Kan du då se någon skillnad? (Har du medvetet förändrat ditt förhållningssätt?)

-Har du i ditt yrkesverksamma liv kommit i kontakt med föräldrar som du upplevt har sörjt?
-Kan du ge exempel på förluster som de har sörjt?
-Vad gjorde du då?
-Hur gör du eller hur skulle du göra vid liknande situationer idag?
(-Vid vilka situationer skulle du kunna använda dig av handlingsprogrammet?)
-Vad tycker du är viktigt att lärare gör om de upplever att en förälder sörjer?
-Brukar föräldrarna till de barn som du jobbar med uttrycka negativa känslor?
-Kan du ge exempel?
-Hur agerar du då?
-Om du jämför ditt agerande innan workshopen och nu. Kan du då se någon skillnad? (Har du medvetet förändrat ditt förhållningssätt?)

-Har du i ditt yrkesverksamma liv kommit i kontakt med någon kollega som du upplevt har sörjt?
-Kan du ge exempel på förluster som de har sörjt?
-Vad gjorde du då?
-Hur gör du eller hur skulle du göra vid liknande situationer idag?
(-Vid vilka situationer skulle du kunna använda dig av handlingsprogrammet?)
-Vad tycker du är viktigt att göra som kollega om du upplever att en kollega sörjer?
-Brukar dina kollegor uttrycka negativa känslor?
-Kan du ge exempel?
-Hur agerar du då?
-Om du jämför ditt agerande innan workshopen och nu. Kan du då se någon skillnad? (Har du medvetet förändrat ditt förhållningssätt?)

-Upplever du att handlingsprogrammet på något sätt har haft en inverkan på din arbetsgrupp?
-På vilket sätt?
-Kan du ge ett exempel på en händelse då du lade märke till detta?

-Är det något mer du vill säga som du tycker är viktigt att framhålla?