

SUICIDEFTERLEVANDE FAMILJERS UPPLEVELSE AV STÖD I SAMBAND MED EN STÖDHELGSINSATS¹

Linda Rosenkvist och Jenny Wallin Kjellberg

Förlusten av en partner/förälder till följd av suicid medför en ökad risk för fysisk och psykisk ohälsa hos efterlevande familjemedlemmar. Att ge stöd till suicidefterlevande familjer kan således ses som ett viktigt arbete för att förebygga framtida ohälsa. Suicidefterlevande familjer är en förbisedd grupp vad gäller stödinsatser och en unik stödhelgsinsats erbjuds dessa familjer via frivilligorganisationerna BRIS, Rädda Barnen och Röda Korset. Syftet med föreliggande studie var att, via suicidefterlevande familjers beskrivningar av upplevelse av stöd, visa på stödjande komponenter i, samt efterverkningar av denna stödhelgsinsats. Syftet var även att ta fram en definition av stöd, i given kontext. Data samlades in med ett kvalitativt enkätformulär, från sex deltagande familjer, och bearbetades via kvalitativ tematisk analys. Resultatet visade på ett övergripande familjeperspektiv. Vidare framträdde följande teman (inordnade under respektive huvudområde); stödhelgsformat, rekreation och möta andra suicidefterlevande familjer (stödjande komponenter i en stödhelgsinsats); förändring i förhållningssätt, inom familjen, och i familjens nätverk (efterverkningar av en stödhelgsinsats); samt praktiskt- och emotionellt stöd (innebörd av stöd). Även en definition av stöd togs fram. Resultaten ses som preliminära pga. materialets begränsade omfattning. Studien innehar ett värde, dels såsom underlag för framtida forskning om vad som är stödjande för suicidefterlevande familjer, dels i tillförandet av ny kunskap gällande innebörden i den upplevda erfarenheten av stöd hos denna grupp.

”Var sjätte timma tar en människa sitt liv, varje dag, i Sverige. Kanske är det någon som lämnar sina kära just när du läser det här.” Dessa ord möter läsaren på hemsidan Suicidprevention i Väst (2010) och innebär att nästan 1500 personer tar sitt liv per år i Sverige. Hur många familjer som drabbas av en föräldraförlust till följd av suicid är oklart. Oftast tar föräldern sitt liv efter det att barnen har lämnat småbarnsåldern; i de flesta familjer är det pappan som familjen mister (Gyllenswärd & Polfeldt, 2001). Att förlora en familjemedlem i form av en partner/förälder kan ses som ett stressmoment hos suicidefterlevande familjemedlemmar som kan öka risken för fysisk och psykisk ohälsa (Grimby & Johansson, 2009; Jordan, 2008). Forskning visar att stödinterventioner till suicidefterlevande familjer kan ses som ett viktigt arbete för att förebygga och minska risken för ohälsa (Jordan & McMenemy, 2004). En sådan stödintervention återfinns inom ramen för det stödhelgsprojekt² som drivs av

¹ Ett särskilt varmt tack riktas till de familjer som har medverkat och besvarat enkäten. Era svar har berört oss och skapat en tilltro till att livet kan gå vidare efter en svår förlust. Tack till ansvariga för stödhelgsprojektet inom frivilligorganisationerna för er uppmuntran, tillit till vår kunskap och förmåga, samt tillgänglighet för svar på frågor. Sist men inte minst, ett stort tack till vår handledare som har delat med sig av värdefulla kunskaper och erfarenheter, samt inspirerat och stöttat oss under uppsatsprocessen.

² För vidare beskrivning av stödhelgsprojektet, se metodavsnittet.

frivilligorganisationerna Barnens Rätt i Samhället (BRIS), Rädda Barnen, & Röda Korset.

Författarnas förförståelse återfinns i det att författarna tidigt under utbildningen började intressera sig för olika frågor kring familjers - föräldrars och barns – situation, vilket har avspeglats i vissa arbeten som tagit form under utbildningens gång. Författarna har vidare båda gjort praktik inom Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) i 15 veckor under utbildningen. Baserat på erfarenhet till följd av psykologutbildningen, har författarna funderat mycket kring vikten av och tillvägagångssätt kring att ge relevant stöd till familjer i samhället, både till familjer generellt och till utsatta familjer, i syfte att skapa förutsättningar för god psykisk hälsa hos denna grupp.

Teoretisk översikt

Nedan presenteras en teoretisk översikt utifrån ett familjeperspektiv. I de fall där det finns gemensamma nämnare för teoretiska perspektiv vad gäller vuxna och barn, så har dessa sammanförts. I annat fall nämns vad som specifikt skiljer sig i perspektiv mellan vuxna och barn. Genom uppsatstexten används ordet barn, vilket syftar till barn och ungdomar. Vidare används begreppet suicidefterlevande (eng. *suicide survivor*), vilket refererar till de individer som sörjer en närståendes suicid, och således inte en person som har överlevt ett suicidförsök. Det refereras till den förlorade familjemedlemmens suicid såsom partners/förälders suicid alternativt en familjemedlems suicid.

Sorg i familjen efter suicid

Utöver de sorgereaktioner som brukar följa på en förlust, såsom ledsenhet, oro, ilska, saknad och längtan, ses andra reaktioner, tankar och känslor som uppträder hos suicidefterlevande efter en familjemedlems suicid (Polfeldt, 2008). Efterlevandes sorgprocess efter ett dödsfall till följd av suicid skiljer sig från sörjandet efter andra former av dödsfall på främst tre kvalitativa sätt: det tematiska innehållet i sorgen, den påverkan dödsfallet har på familjesystemet, och de sociala processer som omger suicidefterlevande (Jordan, 2001).

Vad gäller det tematiska innehållet i sorgen efter suicid ses specifika, framträdande och mer intensiva sorgereaktioner bl.a. i form av ilska, skam, och skuld (Jordan, 2001; McMenemy, Jordan, & Mitchell, 2008). Ilskan mot den avlidne kan bl.a. ha att göra med att de suicidefterlevande känner sig svikna, avvisade och övergivna (Winston's Wish, 2008). Känslan av skam kan förknippas med kvarlevande attityder i samhället kring att suicid inte är en acceptabel dödsorsak. Många suicidefterlevande tar vidare på sig skulden för dödsfallet för att de inte, på ett tillräckligt bra sätt, har kunnat stötta och hjälpa den avlidne eller förhindra dödsfallet, eller för ord som utbytt mellan överlevaren och den avlidne före dödsfallet (Cerel, Jordan, & Duberstein, 2008; Polfeldt, 2008; McMenemy et al., 2008). Även andra i familjen kan skuldbeläggas för en familjemedlems suicid, i processen att förstå det inträffade. Vissa suicidefterlevande kan även reagera med att känna lättnad, exempelvis i det fall dödsfallet har föregåtts av tidigare suicidförsök, emotionella påfrestningar eller våld inom familjen (Gyllensvärd & Polfeldt, 2001; Winston's Wish, 2008). Trots att detta är en naturlig reaktion kan känslan av lättnad dock upplevas som en otillåten känsla och därmed öka skuld-känslorna (Winston's Wish, 2008).

En familjemedlems suicid har en stor påverkan på familjedynamiken och relationerna i familjen (Kaslow & Aronson, 2004; McMenemy et al., 2008). Kaslow och Aronson (2004) beskriver hur en partners/förälders suicid kan lyfta fram tidigare problematiska familjeinteraktioner, skapa nya negativa interaktionsmönster, eller slå ut tidigare fungerande familjeband. Cerel et al. (2008) lyfter fram den negativa påverkan en familjemedlems suicid har på kommunikationen inom familjen, vilket bl.a. har att göra med skuldbeläggning, dvs. att familjemedlemmarna skuldbelägger varandra, och hemlighållande av dödsorsaken, dvs. att föräldern underlåter att berätta för barnet/barnen om dödsorsaken. Vidare sörjer de olika familjemedlemmarna på olika sätt; de har olika relation till den som har dött och den ömsesidiga förståelsen kan vara bristfällig. Exempelvis kan det tyckas att vissa familjemedlemmar inte sörjer tillräckligt eller på rätt sätt, vilket kan leda till att det blir tyst i familjen. (Björklund & Gyllenswärd, 2009).

Det är även vanligt förekommande att suicidefterlevande undviker att berätta om dödsorsaken för utomstående, vilket kan påverka de sociala processer som omger suicidefterlevande. Detta kan ta sig uttryck i svårigheter som relateras till att dela sorgen med andra (Cerel et al., 2008; McMenemy et al., 2008; Polfeldt, 2008). Det kan vara så att suicidefterlevande pga. sina förväntningar, eller pga. rädslan att bli negativt bedömd av andra, drar sig undan och betar sig på sätt som förhindrar utomståendes försök att ge stöd och därigenom för suicidefterlevande att få stöd. Jordan (2001) betonar att suicidefterlevande kan bli mer isolerade än andra förlustdrabbade grupper pga. sådan "själv-stigmatisering". Även stigmatisering av suicidefterlevande i samhället och av omgivningen kan leda till isolering (Cerel et al., 2008).

Vad gäller sorgen hos en förälder efter en förlust, kan en förlust av en partner upplevas som en förlust av hela livsinnehållet. Meningen med tillvaron går förlorad, framtidsplaner slås sönder och känslor av ensamhet och övergivenhet kan infinna sig (Björklund & Gyllenswärd, 2009). En svårighet för föräldrar som befinner sig i sorg är att balansera den egna reaktionen och samtidigt klara av att ta hand om sina sörjande barn (Dyregrov, 1997; Provini, Everett, & Pfeffer, 2000). Svårigheter med att adressera barns emotionella behov accentuerar föräldrarnas reaktioner och känslor, vilket i sin tur komplicerar det egna sörjandet (Kaslow & Aronson, 2001, refererat i Kaslow & Aronson, 2004). Det är inte ovanligt att föräldern försöker dölja sina reaktioner för att på så vis skydda barnen, och kan på så sätt ha svårt att uppmuntra och gestalta ett öppet sörjande (Dyregrov, 2007). Vuxnas och barns sorg är mer lik än olik; dock upplever barn sorg på ett annat sätt än vuxna. Barnet växlar mellan perioder av sorg och perioder när de inte orkar konfrontera förlusten, dvs. de erkänner dödsfallet och de känslor som följer på detta en bit i taget, vilket bl.a. beror på att barns psykiska krafter inte är tillräckliga och inte heller deras förmåga att tolerera psykisk smärta (Gyllenswärd, 2007). Att som barn förlora en förälder påverkar alla områden i barnets liv och medför starka reaktioner (Straume, 2007). Hur ett barn reagerar när det förlorar en förälder är inte bara ett uttryck för den egna sorgen och saknaden utan inkluderar även den kvarlevande föräldrarnas reaktioner (Dyregrov, 1997). Barn kan ha särskilt svårt att psykologiskt omfatta en förälders död i suicid. Händelsen kan etsa sig fast på ett speciellt sätt genom starka sinnesintryck, och barn kan utveckla posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) i det fall de blir vittne till ett dödsfall eller har fantasier kring hur en närstående har dött, vilket försvårar barnens sorgprocess (Dyregrov, 2007).

Sorgbearbetning i familjen efter suicid

En familjemedlems suicid kan medföra en mer komplicerad och förlängd sorgbearbetning hos de efterlevande, bl.a. pga. av att dödsfallet oftast är plötsligt och även oftast traumatiskt, likväl som att tryggheten i tillvaron går förlorad på ett mer påtagligt sätt än vid ett förväntat dödsfall (Björklund & Gyllenswärd, 2009; Dyregrov, 2007; Gyllenswärd, 2007).

Suicidefterlevandes förmåga att bearbeta en förlust kan påverkas av flera faktorer; bl.a. hur dödsfallet skedde, typen av relation de sörjande hade med den avlidne, de sörjandes sårbarhet och styrkor, tidigare erfarenheter av död och trauma inom familjen, aktuell livssituation, familjeomständigheter innan dödsfallet, samt det stöd som ges i samband med och efter förlusten (Winston's Wish, 2010).

Vad gäller centrala faktorer för förmågan hos suicidefterlevande barn att anpassa sig till nya omständigheter efter en föräldraförlust ses den efterlevande förälderns förmåga att kommunicera med barnet som viktig (Hung & Rabin, 2009). Detta är i linje med andra kliniska data som indikerar att hälsosam anpassning/omställning till en föräldraförlust oftare sker när familjereaktionerna är karakteriserade av ett utbyte av information och av ett öppet uttryck för känslor vad gäller den avlidne (Raveis, Siegel, & Karus, 1999). Barn behöver således hjälp av den vuxna omgivningen med att bearbeta förlusten (Straume, 2007). Vuxna kan ge barnen möjlighet att uttrycka tankar och känslor på ett öppet och ärligt sätt, och genom detta ges barnen den bästa möjliga grunden för att bearbeta sina reaktioner (Dyregrov, 1997; Dyregrov, 2007). Många av barnen känner sig annorlunda i sitt sätt att reagera eftersom de saknar kunskap om reaktioner efter potentiellt traumatiserande händelser (Straume, 2007). Med hänsyn till detta behöver barn få kunskap om att reaktionerna är en del av sorgen, och vuxna behöver även få lära sig om hur barn reagerar för att på bästa sätt kunna hjälpa dem (Gyllenswärd, 2007). Vad barnet vet och förstår om sig själv och sin situation, vilken förmåga barnet har att hantera svåra situationer och känslor, och i vilken utsträckning som barnet uppfattar tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull, har också betydelse (Skerfving, 2008), liksom barnets ålder och andra utvecklingskrav i barndomen (Dyregrov, 2007).

Att inte bearbeta förluster kan få negativa följder i form av psykiska svårigheter senare i livet (Björklund & Gyllenswärd, 2009; Dyregrov, 2007). Studier av suicidefterlevande i familjer visar att förlusten av en familjemedlem i suicid leder till ett särskilt komplicerat sorgearbete, samt att förlusten kan få allvarliga konsekvenser för familjen, i form av olika psykiska- och familjerelaterade svårigheter (Mitchell, Yookyung, Prigerson, & Mortimer, 2005).

Suicidefterlevande familjer och psykisk ohälsa

Studier visar att bl.a. ångest, depression, suicidalt beteende, social stigmatisering, sociala och yrkesmässiga problem och svårigheter inom familjen, förekommer i högre utsträckning hos suicidefterlevande i jämförelse med de grupper som förlorar en närstående av andra orsaker (Jordan & McMenemy, 2004; Kaslow & Aronson, 2004). Vidare ses ett dödsfall till följd av suicid medföra allvarligare och mer långverkande problem hos efterlevande än andra dödsfall (Cerel, Fristad, Weller, & Weller, 1999, refererat i Mitchell et al., 2007). Dessa skillnader mellan gruppen suicidefterlevande och de grupper som förlorat en närstående av andra orsaker, fångas dock enbart upp då mer suicidspecifika mått används (Sveen & Walby, 2008).

För ett barn kan förlusten av en förälder via suicid, liksom hos en vuxen, vara en allvarlig riskfaktor för utvecklandet av ohälsa. Studier visar på högre grad av psykiska problem såsom ångest och depression, sociala anpassningssvårigheter samt försämrad skolprestation, bland de barn vars förälder har tagit sitt liv i jämförelse med de barn som har förlorat en förälder till följd av andra orsaker (Cerel et al., 1999, refererat i Mitchell et al., 2007; Mitchell et al., 2007; Wilcox et al., 2010). Vidare kan förlusten utgöra en risk för sociala svårigheter i vuxenlivet, till följd av ett komplicerat sorgearbete (ibid). Forskning visar vidare att suicidefterlevande barn själva löper en kraftigt förhöjd risk att ta sitt liv (Niederkrötenhaler, Floderus, Alexanderson, Rasmussen, & Mittendorfer-Rutz, 2010; Wilcox et al., 2010). Detsamma gäller tredje generationens suiciddrabbade (barn till efterlevande barn), vilket påvisar hur suicid kan få konsekvenser även för kommande generationer i de fall som sorgen kvarstår obearbetad (Hurd, 1999; Silvén Hagström, 2010).

Dock föreslås att det inte nödvändigtvis behöver vara förlusten i sig under barndomen som leder till psykiska svårigheter i vuxen ålder, utan att det kan vara en spegling av det familjeklimat som kan ha föregått dödsfallet eller andra faktorer som associeras till förlusten, exempelvis kvaliteten på föräldraskapet och andra socioekonomiska aspekter som följer på förlusten och påverkar utfall av psykisk hälsa (Dyregrov, 2007; Kuramoto, Brent & Wilcox, 2009).

Med hänsyn till den förhöjda risk för sjuklighet och dödlighet, såsom olika psykiska svårigheter, svårigheter i familjen samt även framtida suicid, som föreligger hos suicidefterlevande efter en förlust av partner/förälder (Grimby & Johansson, 2008; Jordan, 2001; Jordan & McMenemy, 2004), föreslås det att efterarbete i form av att ge stöd till suicidefterlevande kan ses som ett viktigt arbete för att förebygga framtida psykisk ohälsa. Detta med tanke på den förebyggande effekt som stödet anses ha vad gäller hälsa och överlevnad (Jordan & McMenemy, 2004). Konsekvenserna av att inte få ett anpassat stöd kan innebära svårigheter i det fortsatta sorgearbetet, och professionell hjälp för suicidefterlevande är en förutsättning för att förhindra negativa följder i familjen (Dyregrov, 2007).

Innebörd av stöd

Innebörden av stöd är olika för olika människor. Stöd är ett mångtydigt begrepp, vilket är svårt att conceptualisera, definiera och mäta (Stoltz, Pilhammar Andersson, & Willman, 2007; Williams, Barclay, & Schmied, 2004). Trots att begreppet stöd är vanligt förekommande, är det långt ifrån klart vad själva idén om stöd innebär, och hur stöd kan uppnås. Få studier problematiserar begreppet. Stoltz et al. (2007) understryker vikten av en kritisk medvetenhet och kritisk reflektion vad gäller förståelse och användning av begreppet stöd.

Stöd återfinns i ett visst sammanhang, där stöd bör definieras såsom beskrivet av det aktuella sammanhanget. Stöd är således endast giltigt i den grupp eller det sammanhang där stödet ges och innefattar kvalitativa egenskaper som avgörs av kontexten (Williams et al., 2004). Få studier har koncentrerat sig på innebörden i den upplevda erfarenheten av stöd hos dem som har mottagit stödet (Stoltz et al., 2007).

Suicidefterlevande familjers behov av stöd

Suicidefterlevande har behov av såväl informell (sociala nätverk) som formell (professionell) hjälp med att hantera förlusten, med ett mer frekvent uttryck för behov av professionella interventioner (Provini et al., 2000). Dyregrov (2007) anser att det finns omständigheter kring en förlust, till följd av suicid, som kräver professionell hjälp för att bearbeta eventuella rigida sorgereaktioner eller posttraumatiska störningar, även i de fall där barnen har en stöttande och hjälpande omgivning.

Grad, Clark, Dyregrov och Andriessen (2004) har med en studie visat på suicidefterlevandes önskemål om stöd, där det bl.a. framkommer att de önskar bli bemötta med respekt och taktkänsla, och ges tid till att sörja så länge som de själva känner att de behöver det. De önskar information om detaljer kring dödsfallet, generell information om suicid och sorgprocessen, såväl som svar på praktiska och administrativa frågor som följer på dödsfallet. Suicidefterlevande förväntar sig också att professionella och andra hjälpare ska vara kunniga i förebyggande arbete och efterarbete gällande suicid. De önskar mer flexibilitet i den hjälp som erbjuds, och fler uppföljningstillfällen, både direkt efter suicidhändelsen, såväl som långsiktig uppföljning, och så länge som upp till tio år efter förlusten, samt stöd vid behov. Slutligen uttrycker suicidefterlevande ett behov av att möta andra suicidefterlevande som har gått igenom samma sak, och även andra suicidefterlevande som har lyckats bygga upp sina liv igen efter en familjemedlems suicid.

Suicidefterlevande familjer benämner en social hjälplöshet till följd av en förlust. Med social hjälplöshet menas det sociala nätverkets svårigheter i hanterandet av situationen, samt svårigheter att stödja de förlustrubbade på ett sätt som är välgörande för dem. Vissa suicidefterlevande finner även dessa svårigheter hos de organisationer som finns för just detta ändamål. Suicidefterlevande kan exempelvis uppleva att förväntat stöd från omgivningen inte infinner sig; att omgivningen håller sig undan; att det saknas tolerans hos omgivningen för sorg och smärta hos suicidefterlevande; och att smärta kan orsakas hos efterlevande av ogenomtänkta kommentarer eller ”goda” råd från omgivningen (Grad, 2004). Social hjälplöshet kan ses stå i kontrast till öppenhet, vilket hos många suicidefterlevande ses som stödjande och läkande efter en förlust och något som minskar den sociala hjälplösheten. Öppenhet definieras här som viljan och modet att prata öppet om upplevelsen att vara en suicidefterlevande. Via denna öppenhet kan suicidefterlevande ge viktiga signaler till omgivningen kring behov av stöd och hjälp, vilket i sin tur kan fångas upp av omgivningen som då kan ge relevant stöd. Öppenhet verkar på så sätt vara en viktig del i att motverka känslan av otillräckligt stöd samt känslor av hjälplöshet och isolation, likväl som att bekämpa stigmat kring suicid (ibid). Det skall dock nämnas att även om många suicidefterlevande ger uttryck för ett behov för professionell hjälp, kan de ha svårt att ta emot hjälp eller tillgodose sig information angående stödbehov under sorgarbetet (McMenamy et al., 2008; Provini et al., 2000). I syfte att skapa ett effektivt och anpassat stödarbete gentemot suicidefterlevande familjer är det viktigt att undersöka olika stödsatser för att utröna vad som är mest hjälpsamt för denna grupp (Grad et. al., 2004).

Stödgrupper för suicidefterlevande familjer

Dyregrov (2007) beskriver professionellt stöd i grupp som ett användbart redskap för suicidefterlevande och påtalar att stödgrupper kan fungera som ett bra komplement till sorgarbetet inom familjen. Generellt kan stödgrupper beskrivas som en professionellt ledd stödsats där syftet är att pedagogiskt via kognitiva metoder och emotionellt stöd i

grupp bistå med verksamma förhållningssätt Målsättningen är att individer som har varit med om svåra händelser ska få pedagogiska och psykosociala instrument för att långsiktigt klara av sin vardagstillvaro (Linblad, 2008). Stödgrupper ses inte som terapeutisk behandling, även om sådana kan komma att ha en terapeutiskt läkande effekt, och ska ej heller jämföras med självhjälpsgrupper, där det saknas en professionell gruppleddare (Skerfving, 2008).

Stödgruppsinsatser baseras på olika teoribildningar såsom anknytnings- och systemteori³, där sammanhanget betonas som en gemensam nämnare. Sammanhanget verkar utgöra en viktig del i hur individen bemästrar en situation (Forinder & Hagborg, 2008). Känsla av sammanhang (KASAM) (Antonovsky, 1991, refererat i Forinder & Hagborg, 2008), lyfts fram i samband med stödgruppsinsatser och kan ses som ett mått på i vilken grad individen uppfattar det givna stödet som bidragande till att göra livet efter en förlust begripligt, hanterbart och meningsfullt. Dessa tre faktorer har tillsammans en stressmodererande funktion hos vuxna, samt verkar stärkande för hälsa och välbefinnande. Vissa studier (Nagy, 2004) tyder på att KASAM även kan fylla samma funktion hos barn. En övergripande målsättning med stödgrupper skulle således kunna sägas vara att öka KASAM hos vuxna och barn, vilket kan åstadkommas genom att stödgruppen, via information, samtal och övningar, kan bidra till att göra erfarenheter mer begripliga, där förståelsen underlättar för att hitta olika strategier och lösningar för att hantera livssituationen samt skapa en känsla av kontroll. Meningsfullheten är viktig för att våga närma sig begriplighet och hanterbarhet, och har här att göra med individens vilja att exempelvis ta emot stödet, att vilja prata och öppna sig för andra människor, att aktivt ta tag i sitt liv och att påbörja en förändring. Samvaron med andra i samma situation och den större förståelsen som medföljer kan göra att tillvaron upplevs som mer meningsfull. Detta kan i sin tur påverka relationerna inom och utanför familjen. De tre faktorerna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet ses som en helhet, dock kan meningsfullheten ges den största betydelsen. Med en stark känsla av sammanhang upplever individen att denne har de resurser som krävs för att möta de krav som situationen innebär, där dessa krav upplevs som utmaningar värda investeringar och engagemang (Forinder & Hagborg, 2008; Skerfving, 2008). Även Begley och Quayle (2007) nämner meningsfullhet som ett viktigt steg i bearbetningsprocessen hos suicidefterlevande, där processen går från ett filosofiskt resonerande kring förlusten till ett aktivt engagemang i det fortsatta livet efter förlusten.

Med tanke på de specifika teman som utmärker efterlevandes sorgprocess efter en familjemedlems suicid, och den stigmatisering som många efterlevare upplever, finns det fog för särskilda stödgrupper för denna målgrupp (Jordan, 2001; Polfeldt, 2008). I stödgruppen kan det på olika sätt arbetas med de tematiska aspekter som är specifika för suicidefterlevande (Polfeldt, 2008). Skillnaden mellan stödgrupper för vuxna och barn kan återfinnas i barns behov av att leka tillsammans med andra barn i samma situation, utan att gruppen behöver ha ett uttalat syfte eller planerat program hela tiden (Dyregrov, 2007). Skapande verksamhet och lek är ett naturligt sätt för barn att uttrycka känslor och tankar som inte är bearbetade. Lek och övningar kan möjliggöra en förstärkning av det pedagogiska innehållet (Forinder & Hagborg, 2008).

³ Den intresserade läsaren hänvisas exempelvis till Forinder, U., & Hagborg, E. (2008). (Red.), Stödgrupper för barn och ungdomar (sid.19-55). Lund: Studentlitteratur.

McMenamy et al. (2008) framhäver fördelarna med gruppstöd för suicidefterlevande, där dessa får möta andra i samma situation som de själva befinner sig i. I gruppen är alla tankar och känslor tillåtna. Att få höra om andras erfarenheter kan bidra till normalisering av de egna emotionella reaktionerna genom att de faktiskt delas av de flesta som varit med om samma sak (Broberg, Almqvist, & Tjus, 2003). I gruppen återfinns ett ömsesidigt stöd, där individerna är beroende av varandra för utbyte av erfarenheter och för att arbeta med gemensamma problem. Känslan av kontroll och hanterbarhet ökar när deltagarna hjälper varandra och lär sig av varandra (Gyllenswärd & Polfeldt, 2001). En annan fördel med stödgrupp är att berättandet i grupp förstärker den självreflektion som krävs för att bearbeta förlusten. Att prata om sina tankar gör det lättare att handskas med, och det att ha någon som lyssnar hjälper individen att hitta orden, vilket i sin tur kan föda nya tankar (Björklund & Gyllenswärd, 2009; Gyllenswärd & Polfeldt, 2001). Utöver detta kan stödgrupper för suicidefterlevande fylla funktioner såsom att bidra med kunskap om suicid, se verkligheten som den är, skapa gemenskap, bryta ensamhet och isolering, ge förhoppningar, sortera tankar, möjliggöra konfrontation med det som har hänt och ge uttryck för tankar och känslor, samt förbereda de efterlevande på vilka reaktioner och svårigheter som kan dyka upp framöver (Hultkvist, 2008).

Med hänsyn till att familjerelaterade problem har visat sig vara de mest frekvent nämnda svårigheterna hos suicidefterlevande familjer (Jordan & McMenamy, 2004), påtalas vikten av att hjälpa hela familjen, där familjen betraktas som en helhet, även om var och en får hjälp utifrån sina specifika behov och problem (Anlén & Lannerström, 2008). Kontakten med och omsorgen om varandra samt möjligheten till en öppen och ärlig kommunikation kan underlättas om hela familjen delar samma kunskaper om förlusten och tillsammans kan få möjlighet att tala om hur detta påverkar familjesituationen (Dyregrov, 2007; Forinder & Hagborg, 2008; Jordan, 2008). Stödgrupper för hela familjen skulle kunna hjälpa till att frigöra de resurser som finns inom familjen, och mer specifikt ses det som viktigt att stärka den kvarlevande förälderns förmåga att stötta och hjälpa barnet (Silvén Hagström, 2010). Det är viktigt att lyfta fram att familjen som helhet och dess individuella medlemmar, trots intensiv smärta, och sorg, och eventuell rädsla för personlig och familjär desintegration, sannolikt kommer att kunna fungera bra igen (Kaslow & Aronson, 2004).

Efterverkningar av stödgruppsinsatser.

Ett viktigt incitament för stödgruppens existens är den positiva återkoppling som deltagare vanligtvis ger, samt att grupper ofta efterfrågas av familjer i sorg och kris (Straume, 2007). Stödgruppsdeltagande har associerats med minskade nivåer av depression, PTSD-symptom, psykologisk stress, sorg, isolering, samt ökad social anpassning och stärkt självkänsla. Förklaringen till dessa effekter kan ses i det ömsesidiga stöd som återfinns inom gruppen (Constantino, Sekula, & Rubinstein, 2001). Till följd av erfarenheter av solidaritet och gemenskap i stödgruppen kan det sociala stigmat lättas, och suicidefterlevande kan bli hjälpta till att omdefiniera och förstärka sin roll i förhållande till andra (Pietilä, 2002). Detta kan leda till att de även kan återuppta kontakten med utomstående, samt återigen fungera bättre i sociala sammanhang (Constantino et al., 2001). Studier visar således genom ovanstående på viss effekt för stödgrupper, vilket även stöds av Dyregrov, Straume och Sari (2009). Studier med noggrann forskningsdesign ger dock den kliniska bilden att stödgruppsinterventioner är stödjande, men att effektiviteten hos dessa behöver bli vetenskapligt prövad (Jordan & McMenamy, 2004).

Teorisammanfattning

Suicidefterlevandes sorgeprocess skiljer sig från sörjandet efter andra former av dödsfall på tre kvalitativa sätt: det tematiska innehållet i sorgen, den påverkan förlusten har på familjesystemet, och de sociala processerna som omger de suicidefterlevande. Förlusten av en familjemedlem ses som ett stressmoment hos suicidefterlevande familjemedlemmar som kan öka risken för fysisk och psykisk ohälsa, och att ge stöd till suicidefterlevande kan ses som ett viktigt arbete för att förebygga framtida ohälsa. I syfte att skapa ett effektivt och anpassat stödarbete gentemot suicidefterlevande familjer är det viktigt att undersöka och utvärdera olika stödinsatser. Professionellt stöd i grupp beskrivs som ett användbart redskap för suicidefterlevande, där fördelarna med och de positiva efterverkningar som följer på gruppstödet främst återfinns i möjligheten av det ömsesidiga stöd som kan följa på att möta andra i samma situation. KASAM lyfts fram i samband med stödgruppinsatser, där det givna stödet kan ses som bidragande till att göra livet efter en förlust begripligt, hanterbart och meningsfullt. Dessa tre faktorer har tillsammans en stressmoderande funktion hos vuxna, och eventuellt även hos barn, samt verkar stärkande för hälsa och välbefinnande. Vikten av familjeinterventioner vid förlust av en familjemedlem påtalas. Frivilligorganisationerna erbjuder inom ramen för stödhelgsprojektet en stödinsats riktad till suicidefterlevande familjer.

Syfte och frågeställningar

Syftet med föreliggande uppsats var att, via suicidefterlevande familjers beskrivningar av upplevelse av stöd, visa på stödjande komponenter i, samt efterverkningar av en stödhelgsinsats. Syftet var vidare att, via familjernas beskrivningar av innebörd och upplevelse av stöd, ta fram en definition av stöd, i given kontext, dvs. vad som är stödjande för suicidefterlevande familjer där en förälder har tagit sitt liv.

Frågeställningarna för studien var:

- Hur beskriver familjerna upplevelsen av stöd under stödhelgerna?
- Hur beskriver familjerna efterverkningar av stödhelgerna?
- Hur beskriver familjerna innebörden av stöd?

Metod

Stödhelgsprojektet

Frivilligorganisationerna Barnen Rätt i Samhället (BRIS), Rädda Barnen och Röda Korset (nedan kallade frivilligorganisationerna) samarbetar kring ett stödhelgsprojekt⁴ – stödhelger för familjer som har drabbats av en förlust. Stödhelgsprojektet kommer att pågå i tre år (2009-2011), och finansieras av Allmänna Arvsfonden (BRIS, Rädda Barnen, & Röda Korset, 2009). Projektet är en vidareutveckling av positiva erfarenheter från tidigare samarbete, frivilligorganisationerna emellan samt med Ersta diakonisällskap, med stödgrupper för familjer i sorg och kris i samband med tsunamikatastrofen (ibid). BRIS och Rädda barnen bidrog vid detta tillfälle med

⁴ För utförligare beskrivning av projektet hänvisas till Projektplan (BRIS et al., 2009) samt Redovisning av projektmedel för andra året till Allmänna Arvsfonden (BRIS, 2010).

kunskap och erfarenhet ur ett barnperspektiv och Röda Korset och Ersta diakonisällskap med kunskap och erfarenhet ur ett vuxenperspektiv; sammantaget ett familjeperspektiv (Gillispie, Hedrenius, & Persson, 2007). Det familjeperspektiv som föddes i och med samarbetet mellan ovan nämnda organisationer är utmärkande för det nuvarande stödhelgsprojektet (S. Grönkvist & L. Polfeldt, personlig kommunikation, 27 oktober 2010).

Ett av stödhelgsprojektets huvudmål ses vara att suicidefterlevande familjer ska få ett stöd som de upplever är till hjälp för att hantera sorgen och det gemensamma livet efter dödsfallet, samt att förebygga psykisk ohälsa hos denna grupp (BRIS et al., 2009). Det långsiktiga syftet med stödhelgsprojektet är att utveckla en modell för en nationell familjeinsats (BRIS, 2010), dvs. en modell för stöd för familjer i sorg och kris som kan användas när sörjande utgör en så pass liten grupp lokalt/regionalt att gruppverksamhet ej är möjligt, eller i situationer där det är för känsligt att endast rekrytera deltagare från ett begränsat område. Målgrupp för projektet är suicidefterlevande familjer, dvs. familjer där en familjemedlem har tagit sitt liv, då detta, enligt frivilligorganisationerna, är en förbisedd grupp vad gäller krisstöd (ibid).

Frivilligorganisationerna erbjuder en stödinsats inom ramen för stödhelgsprojektet, med utgångspunkten att ge stöd i helgformat till suicidefterlevande familjer. De suicidefterlevande familjerna erbjuds två stödhelger med cirka sex månaders mellanrum, samt även telefonsamtal och/eller hembesök kring helgerna (ibid). Tanken med stödhelginsatsen har varit att stärka familjeperspektivet, bl.a. genom att arbeta med olika teman relaterade till familjen, samt parallellt arbete med vuxen- och barngrupper. Detta familjeperspektiv, dvs. att samla hela familjen och erbjuda en stödinsats riktad till hela familjen, är unikt vad gäller stödgruppsinterventioner för suicidefterlevande (S. Grönkvist & L. Polfeldt, personlig kommunikation, 27 oktober 2010).

Strukturen för stödhelgsinsatsen har följt en röd tråd och de två stödhelgerna har utgjort en sammanhängande helhet. Frivilligorganisationerna har rekryterat och utbildat professionella stödhelgsledare för insatsen (rekryterad personal har kommit från skola, landsting, brandkår, kommunal socialtjänst, samt psykiatri). Det har även funnits fritidsledare tillgängliga för alternativa aktiviteter och enskilt arbete med barnen under och emellan samtalsgrupperna (BRIS, 2010). Stödhelgsinsatsens fokus har berört huvudteman som familjeklimat och kommunikation inom familjen. Även "KASAM-begreppet" finns inbyggt i stödhelgsinsatsen. (S. Grönkvist & L. Polfeldt, personlig kommunikation, 8 december 2010). Stödhelginsatsen har bestått av inslag som föreläsningar, gruppsamtal, gruppövningar, och varierade aktiviteter. I barngrupperna har det arbetats på ett mer praktiskt- och lekfullt sätt med teman, och i vuxengrupperna har det i vissa fall arbetats praktiskt, men oftast har det varit mer samtalsorienterat (BRIS, 2010). Variationen i arbetsätt, dvs. en blandning av arbete och avkoppling, har gett en möjlighet att växla mellan bearbetning och rekreation, vilket är viktigt för och tycks gynna bearbetningen (BRIS et al., 2009).

Föreliggande studie görs på uppdrag av frivilligorganisationerna, och är en del i det pågående stödhelgsprojektet, i form av en extern undersökning av upplevelse av stöd hos suicidefterlevande familjer där en förälder har tagit sitt liv.

Forskningsdesign

Föreliggande studie är kvalitativt deskriptiv till sin karaktär. Kvalitativ metod väljs med fördel då syftet är att på empirisk väg definiera begrepp, och då det söks förstå hur psykologiska fenomen upplevs (Langemar, 2008). Således är den kvalitativa metodiken passande för denna undersöknings fokus med hänsyn till rådande förutsättningslöshet, i och med att innebörden i den upplevda erfarenheten av stöd, i detta sammanhang, inte tidigare har undersökts, samt att stöd, i denna kontext, inte tidigare har definierats. Kvalitativ metod har även valts utifrån ambitionen att fånga variationen och mångfalden i familjers beskrivningar av upplevelse av stöd. En abduktiv ansats beskriver undersökningsprocessen. Genom abduktion har förståelse för det fenomen som har undersökts vuxit fram, via en växelverkan mellan teori och empiri, där båda har omtolkats genom varandra. Metodavsnittet följer strukturen för kvalitativa studier såsom föreslagna av Langemar (2008).

Undersökningsdeltagare

De familjerna som har deltagit i stödhelgsinsatsen har själva anmält intresse för att delta, och har erbjudits deltagande på basis av en gemensam erfarenhet (S. Grönkvist & L. Polfeldt, personlig kommunikation, 27 oktober 2010). Totalt antal deltagare var 30 personer i form av 11 familjer (varav 11 föräldrar/1 förälder per familj, och 19 barn). Åldern hos barnen varierade mellan 4 och 19 år. Tidsintervallet för dödsfallets inträffande i familjerna varierade mellan sex månader till sex år tillbaka i tiden, dock hade de flesta familjer förlusten relativt tätt inpå stödinsatsen; inom två år. Av de 11 familjerna valde tre familjer att inte närvara under den andra stödhelgen. (S. Grönkvist & L. Polfeldt, personlig kommunikation, 8 september 2010). Uppsatsförfattarna har ej haft tillgång till övriga demografiska eller andra uppgifter om dessa familjer, pga. sekretess.

Underlaget för urvalet har bestått av de 11 familjer som har deltagit i stödhelgsinsatsen, av vilka sex familjer har valt att delta i undersökningen genom att svara på den utskickade enkäten. Familjerna har god förmåga vad gäller läs- och skrivkunighet, enligt frivilligorganisationerna. Dock kan familjernas erfarenheter av att besvara enkäter ha varierat.

Datainsamling

Datainsamlingsmetod

Data har samlats in via ett kvalitativt enkätformulär (se bilaga II). Enkäten har tagits fram gemensamt av författarna till denna uppsats, i samråd med handledare, och har korrigerats under arbetets gång med hjälp av en pilotenkät. I utformningen av enkäten har det tagits hänsyn till författarnas förståelse samt till viktiga aspekter vad gäller frågeformulering, såsom vikten av att ställa enkla och tydliga frågor, samt även till att viss slags formulering, i form av att förutsätta något, kan leda till att respondenterna ger en mer intressant vinkling av det fenomen som undersöks (Langemar, 2008). Enkäten har bestått av öppna frågor, vilka gav möjlighet för beskrivande svar, där familjerna har varit fria att svara som dessa själv har önskat, utan att ha begränsats till och styrts av fasta svarsalternativ. Enkäten bestod av nio frågor, och var en familjeenkät, vilken familjen instruerades att fylla i gemensamt. I enkäten fanns dock utrymme för flera svar för varje fråga, detta för att öppna för möjligheten att ge olika svar i det fall

familjemedlemmarna tyckte olika i något avseende. Familjeenkät har valts för att alla familjemedlemmar skulle ha möjlighet att besvara enkätfrågorna, då individuella enkäter har antagits vara för svårt för de yngre barnen att fylla i, samt för att fånga familjeperspektivet. Att gemensamt fylla i enkäten har även setts som en möjlighet för familjen att samlas, prata och reflektera kring frågorna. Instruktioner för enkäten ingick i informationsbrevet.

Procedur

Den abduktiva ansatsen har styrt teoriinläsning och justering av teoriurval, som således både har föregått och följt på resultatanalysen.

Inledningsvis har en pilotenkätundersökning genomförts, vilken har ställts till en referensgrupp bestående av tre personer, i tre olika familjer, vilka alla har varit med om en förlust av en eller flera familjemedlemmar (dock ej specifikt en förlust till följd av suicid). Referensgruppens deltagare har samtliga tagit del av en tidigare stödhelgsinsats i frivilligorganisationernas regi, år 2005 respektive 2006. Deltagarna ombads fylla i enkäten tillsammans med sin familj, om så var möjligt. Ett utskick har gjorts till referensgruppen innehållandes informationsbrev, informerat samtycke och enkät, samt ett brev från frivilligorganisationerna med en kort presentation av denna undersökning. Referensgruppen informerades om att deras deltagande var en förstudie till den enkätundersökning som har genomförts. I övrigt har pilotenkätens utskick följt samma förfarande som vid enkätundersökningen. Två svar från pilotenkätundersökningen inkom, vilket resulterade i att två frågor uteslöts. Dessa två frågor hade ej besvarats av familjerna och bedömdes därmed ej tillföra något till enkäten. De frågor som uteslöts berörde på vilket sätt familjerna upplevde att de *inte* hade fått stöd under helgerna, samt vilka delar under stödhelgerna som hade varit *minst* betydelsefulla för dem.

Vad gäller undersökningen har projektledare för stödhelgsinsatsen informerat de deltagande familjerna om denna undersökning, i samband med den andra och avslutande stödhelgen. Vid detta tillfälle uttryckte frivilligorganisationerna en önskan om familjernas deltagande i undersökningen. Författarna gjorde därefter ett utskick, via post, innehållande informationsbrev, informerat samtycke (se bilaga I) samt enkät till familjerna (två månader efter den andra stödhelgen och en vecka efter det sista hembesöket). I detta utskick ingick även ett brev från frivilligorganisationerna med en kort presentation av denna undersökning, samt biobiljetter till familjen. Familjen har stått som mottagare för utskicket, och frivilligorganisationerna har adresserat och postat kuverten, i syfte att bibehålla deltagarnas anonymitet. Familjerna ombads i informationsbrevet att fylla i enkäten snarast, samt att skriva under samtyckesbladet, och att returnera enkät och samtyckesblad, via post, separat i de två medföljande svarskuverten, även detta för att försäkra familjernas anonymitet. Enkät och samtycke returnerades till författarna, via handledare på universitetet. Efter tre veckor skickades ett påminnelsebrev ut till familjerna. Utskicket har gjorts till samtliga familjer, av anonymitetsskäl, då det för författarna inte har varit möjligt att veta vilka familjer som har besvarat enkäten. Datainsamlingen har skett löpande, och har inte styrts av en tidsgräns. Uppdragsgivarna har stått för kostnader för samtliga utlägg, dvs. porto och biobiljetter.

Uppsatsförfattarna har skrivit under en sekretessförbindelse hos BRIS för att kunna utföra uppdraget. De etiska aspekter gällande information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande som Vetenskapsrådet (2002) förespråkar har följts.

Att vända sig till en grupp såsom denna, dvs. suicidefterlevande familjer, i en undersökning, kan uppfattas som känsligt till viss del. Exempelvis har bedömningen gjorts att det har funnits en viss sannolikhet att frågorna i enkäten skulle kunna väcka negativa minnen, tankar och känslor hos familjerna i relation till förlusten, vilket har poängterats i informationsbrevet till familjerna, med tillägget att författarna har förståelse för att så kan ske och att det finns en tacksamhet gentemot familjerna i det fall de har önskat svara. Författarna är dock av uppfattningen att familjerna inte har kommit till skada i och med deltagandet, då undersökningen i huvudsak har syftat till att undersöka deras upplevelse av stöd vad gäller stödhelgsinsatsen, snarare än familjernas tankar/känslor kring förlusten eller familjernas roll såsom suicidefterlevande.

Analys

Undersökningens databearbetning har bestått i en kvalitativ tematisk analys, dvs. att data har strukturerats i deskriptiva teman. Aktuella teman har främst utarbetats utifrån det insamlade materialet, och således har en induktiv tematisk analys utförts. Dock har viss förkunskap på området kanaliserats i vissa förhandsförslag på teman, i kombination med sökandet efter nya aspekter i aktuella data, i enlighet med den abduktiva ansatsen.

Materialets omfattning strukturerades på cirka tio sidor, en sida per fråga, och familjernas svar var relativt lika vad gäller innehåll och mängd. Författarna arbetade initialt med materialet var för sig, vad gäller genomläsning, framtagning av teman, samt citatplacering. De förslag som togs fram av var och en har jämförts och diskuterats, för att därefter gemensamt ha bearbetats på djupet. Överensstämmelsen författarna emellan kring teman samt citatplacering har varit god. Analysförfarandet har gått tillväga såsom följande (med viss rörelse fram och tillbaka mellan de olika stegen under arbetets gång):

- Familjernas enkätsvar har överförts till ett dokument, där samtliga familjers svar tillhörande respektive fråga har samlats under var och en av frågorna, i syfte att få en helhetsbild av svaren, samt att undvika påverkan av familjernas handstil.
- Texten har lästs igenom i sin helhet ett flertal gånger, tills en överblick har erhållits (individuellt).
- Texten har arbetats igenom och relevanta nyckelord utifrån syfte och frågeställningar har markerats (individuellt).
- Nyckelorden har sorterats och strukturerats utifrån ett flertal preliminära teman med förslag på tillhörande citat (individuellt).
- Samtliga teman har sedan strukturerats under respektive huvudområde, under vilka teman och subteman, samt citat har inordnats (gemensamt).
- Ett tema i taget har därefter gått igenom, genom att texten har lästs igenom lika många gånger som det finns teman (individuellt). Utifrån detta har listan med teman stämts av och justerats (gemensamt).
- Respektive huvudområde, tema samt subtema, samt temana i sin helhet, har återkopplats till syfte och teori (gemensamt).
- En slutgiltig bedömning och definition av varje tema har gjorts (gemensamt).
- Materialet har sammanfattats under varje tema i löptext, samt har belysts med citat (gemensamt).

Resultat

Under analysarbetet framstod ett familjeperspektiv som en övergripande dimension, vilken har avspeglats i familjernas beskrivningar och har återfunnits i samtliga huvudområden. Resultatet inleds därför med en beskrivning av detta familjeperspektiv. Resultatet är därefter uppdelat på tre huvudområden i enlighet med undersökningens tre huvudsakliga frågeställningar, vilka berör stödjande komponenter i en stödhelgsinsats, efterverkningar av en stödhelgsinsats, samt innebörd av stöd. Resultatstrukturen återges nedan i tabell 1.

Tabell 1. Huvudområden, teman och subteman.

FAMILJEPERSPEKTIV		
<i>Huvudområden</i>	<i>Teman</i>	<i>Subteman</i>
Stödjande komponenter i en stödhelgsinsats	Stödhelgsformat	<ul style="list-style-type: none"> • Helhet • Struktur • Ledarskap • Innehåll
	Rekreation	<ul style="list-style-type: none"> • Avkoppling • Omsorg
	Möta andra suicidefterlevande familjer	<ul style="list-style-type: none"> • Gemensam erfarenhet • Förståelse • Normalisering • Samhörighet • Tillåta positiva känslor
Efterverkningar av en stödhelgsinsats	Förändring i förhållningssätt	<ul style="list-style-type: none"> • Verktyg
	Förändring inom familjen	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • Klimat
	Förändring i familjens nätverk	<ul style="list-style-type: none"> • Minskat utanförskap
Innebörd av stöd	Praktiskt stöd	<ul style="list-style-type: none"> • Hjälp med vardagssysslor • Hjälp med sysslor kring dödsfallet
	Emotionellt stöd	<ul style="list-style-type: none"> • Samtal • Omsorg • Möta andra suicidefterlevande familjer

Familjeperspektiv

Familjeperspektivet har i familjernas beskrivningar genomgående belysts i respektive huvudområde; stödjande komponenter i en stödhelgsinsats, efterverkningar av en stödhelgsinsats, samt innebörd av stöd. Vidare har detta familjeperspektiv visat sig på så sätt att det enligt familjernas beskrivningar har upplevts som stödjande för familjemedlemmarna att delta i stödhelgsinsatsen tillsammans som en familj, samt även som stödjande att svara på enkäten tillsammans som en familj.

Vad gäller familjernas upplevelse av att delta i stödhelgsinsatsen som familj har det setts stödjande och betydelsefulla delar såsom att umgås och göra saker tillsammans som familj, samt att på en familjenivå möta och göra saker tillsammans med andra familjer i samma situation. Vidare var det stödjande för familjerna med det parallella arbetet med vuxen- och barngrupp, där exempelvis föräldrar kunde få hjälp med att bli stärkta i sin föräldraroll, och samtidigt få insyn i barngruppernas arbete och på detta sätt bättre kunna bemöta sina barn där de befann sig. Vad gäller efterverkningar av stödhelgsinsatsen har familjerna beskrivit detta i form av förändring relaterat till familjen, där de beskrev sådana aspekter både inom familjen och i familjens nätverk. Familjeperspektivet i innebörd av stöd återfanns i familjernas beskrivningar av viktiga aspekter i innebörden av stöd, där flertalet aspekter relaterade till familjen.

Familjernas svar har formulerats utifrån familjens gemensamma upplevelse. Vad gäller att svara på enkätfrågorna tillsammans upplevde familjerna att detta gick bra, och att familjemedlemmarna tyckte lika i många avseenden. Dock kunde det även vara så att det upplevdes som svårt att besvara frågorna tillsammans, och i detta fall valde familjemedlemmarna att besvara frågorna individuellt, dvs. med separata svar på var och en av frågorna.

Stödjande komponenter i en stödhelgsinsats

Familjerna har berättat om och lyft fram olika stödjande och betydelsefulla delar, relaterat till stödhelgerna; stödhelgsformatet, den rekreation stödhelgen har inneburit för familjen, samt mötet med andra suicidefterlevande familjer, vilka tillsammans har bidragit till familjernas upplevelse av stöd under stödhelgerna.

Stödhelgsformat

Helhet.

Familjerna hade en positiv upplevelse av stödhelgsinsatsen som helhet, med avseende på upplevelsen av stöd. Familjerna upplevde att stödhelgerna har varit till stöd för dem. Trots vissa tveksamheter kring huruvida de skulle orka delta, var familjerna i efterhand glada att de hade deltagit. Vidare tyckte familjerna att stödhelgerna har varit givande, samt var nöjda med hur helgerna hade sett ut.

(...) allt var perfekt.

Om jag hade fått bestämma hur stödhelgerna skulle sett ut så skulle de nog vara lika som de var.

När familjerna tänkte tillbaka på stödhelgerna väcktes positiva känslor och minnen och familjerna beskrev att de tycker att det var bra att de var där.

När jag tänker på stödhelgerna så blir jag ganska glad.

Man blir påmind om hur fantastiskt vi hade det på stödhelgen.

Familjerna var nöjda med sitt deltagande i stödhelgerna, och rekommenderar andra suicidefterlevande familjer i behov av stöd att delta i en stödhelgsinsats såsom de själva har gjort. Familjerna tyckte att insatsen har hjälpt dem att få stöd kring det tabu som omger en familjemedlems suicid, på ett sätt som de inte har fått i vardagen.

Ett bra forum (...) Mycket är fortfarande tabu runt sådana händelser i livet. Här får man möjlighet att träffas och ventilerat allt som hänt. Även framtiden. Åk!!

Struktur.

Familjerna uppskattade det väl genomtänkta upplägget och såg det som bidragande till upplevelsen av stöd. De upplevde att strukturen som helhet följde en tydlig linje, och att stödhelgerna hängde ihop från början till slut i och med de hembesök som gjordes inför samt efter stödhelgerna. Inte minst sågs informationen som gavs under hembesöket inför stödhelgerna som en viktig del på så sätt att den ökade motivationen hos alla i familjen att delta.

Kändes väl genomtänkt (...) fint med hembesök före och efter för att motivera och informera hela familjen.

Familjerna såg det som viktigt att delta vid det andra stödhelgstillfället, och upplevde att detta tillfälle bidrog till en sammanhängande helhet vad gäller stödhelgsstrukturen. Det andra tillfället möjliggjorde för familjerna att mötas i processen och följa upp varandra, något som upplevdes som stödande.

Att vara med andra helgen var viktigt. Det knöt ihop de båda helgerna.

Familjerna lyfte betydelsen av grad av styrning under helgerna. Både de styrda och de mer ostyrda delarna av helgerna har uppskattats. Det styrda upplevdes vara bra i början när familjerna inte kände varandra så väl, men det framkom även önskemål om högre grad av ostyrda samtal.

I familjernas beskrivningar framkom strukturella aspekter gällande vad som hade upplevts som än mer bidragande till upplevelsen av stöd, där det har framkommit önskemål om färre programpunkter under stödhelgerna, samt att grupsammansättningen skulle ha varit bättre vad gäller ålderssammansättning och ej uppdelat efter kön. Vidare har familjerna beskrivit önskemål kring att stödhelgerna skulle vara lite längre, samt att det skulle ingå en uppföljningsträff.

Ledarskap.

Ledarna upplevdes vara professionella i sitt ledarskap samt lyhörda för familjernas behov, vilket enligt familjerna bidrog till upplevelsen av stöd. Familjerna tyckte även att det var bra att det var så många ledare med.

Familjerna beskrev även att de, i relation till vad som skulle vara än mer stödjande, skulle önska hjälp ifrån ledare för stödhelgsprojektet med att informera omvärlden om på vilka sätt förlusten och sorgen kan påverka familjemedlemmarna, och vilka konsekvenser detta kan få i vardagen. Familjerna lyfte fram att de framförallt kan behöva hjälp med att informera barnens skolor, lärare och klasskamrater om dessa aspekter, i syfte att skapa förståelse för den situation som familjerna befinner sig i.

Att de som var ledare för projektet åkte ut till barnens skolor/lärare och berättade hur man kan reagera på sorg och hur skolarbetet kan bli lidande för det förstår inte alla lärare.

Innehåll.

Innehållet under stödhelgerna i form av föreläsningar, gruppsamtal, gruppövningar och aktiviteter har varit betydelsefulla för familjerna.

Att via föreläsningar ha fått information och kunskap som är anpassad för de suicidefterlevande familjerna var stödjande på så sätt att det exempelvis bidrog till att familjerna fick insikt i att de själva inte bar någon skuld för att en familjemedlem har valt att ta sitt liv.

*(...) man får bekräftelse på att man inte bär någon skuld, det var jättebra
(...)*

Familjerna har även tagit upp att de i detta sammanhang har fått ta del av en föreläsning om positiva och stärkande faktorer. Föreläsningen var stödjande för de efterlevande föräldrarna på så vis att dessas oro för de egna barnen kunde minskas. Det lyftes även att några av föreläsningarna hade kunnat uteslutas, såsom exempelvis en föreläsning om tecken på depression, då den upplevdes öka de egna skuld känslorna.

Några av föreläsningarna hade kunnat uteslutas. Föreläsning om tecken på depression till exempel. Väcker bara skuld och det känner jag tillräckligt som det är.

Gruppsamtalen upplevdes som positiva och stödjande genom att familjerna fick möjlighet att berätta sin historia och höra andra berätta sina historier.

Skönt att få prata om sina upplevelser.

Att lyssna på hur andra har det.

Gruppsamtalen kunde även väcka negativa känslor. Familjerna har beskrivit det som jobbigt att dela sin historia men lyfte fram att det positiva med att prata om det som har hänt övervägde.

Det är väldigt skönt att få prata (...), men såklart väldigt jobbigt också. Men det positiva överväger.

Gruppövningarna har varit ett bra sätt att få arbeta mer konkret med sin sorg tillsammans med andra. Gruppövningarna har varit stödjande för familjerna på så vis att

de genom att möta sin sorg har haft möjlighet att hitta strategier för att konstruktivt hantera förlusten.

Jag tycker att de var bra för att man gjorde övningar som inte var jobbiga att göra. Men de hjälpte.

Familjerna uppskattade den stora variationen i de aktiviteter som erbjöds, där det fanns något som passade alla. Aktiviteterna var stödjande på så vis att de bidrog till ett positivt klimat inom den egna familjen, samt mellan de olika familjerna. Aktiviteterna var även ett bra sätt för familjerna att under mer lättsamma former lära känna varandra.

Aktiviteterna: roligt, lära känna andra bra.

Med hänsyn till att familjerna, och även familjemedlemmarna inom en och samma familj, har kommit olika långt i sin sorgprocess, har de olika delarna i form av samtal, övningar eller aktiviteter under stödhelgerna värdesatts olika högt. Detta utifrån den specifika situation den enskilda familjemedlemmen/familjen befinner sig i.

Gruppsamtalen var bra för vissa i familjen.

Vi befinner oss i olika stadier beroende på när dödsfallet inträffat och vad som har hänt sedan dess.

Familjerna har omtalat stödhelgerna som både en lustfylld och tårfylld upplevelse, och beskriver att blandningen mellan allvar och avkoppling varit balanserad och till familjernas belåtenhet. Balansen mellan allvarsamma inslag och de mer lekfulla inslagen under helgerna har lyfts fram av familjerna som en viktig del i upplevelsen av stöd. Växelverkan mellan vila och arbete med det som är svårt, har bidragit till upplevelsen av stöd.

(...) blandning mellan allvar och avkoppling.

(...) prata och ha kul tillsammans.

Rekreation

Avkoppling.

Att bryta vardagsmönstret upplevdes som betydelsefullt av familjerna. Familjerna har upplevt att det har varit stödjande att få göra saker som får dem att tänka på annat än förlusten. Eftersom det är energikrävande att tänka på den de har förlorat har det upplevts som upplyftande att göra andra saker än de som vardagen vanligtvis erbjuder. Stödhelgerna har även haft en avstressande funktion.

Omsorg.

När familjerna tänkte tillbaka på stödhelgerna presenterade de en upplevelse som karakteriserades av värme och omsorg om familjerna. Familjerna såg det som stödjande att någon annan tillfälligt tog över ansvaret för praktiska göromål såsom matlagning. Familjerna lyfte även fram den trevliga miljön i sina beskrivningar, samt möjligheten till massage, i detta hänseende.

Att det var mysigt att vara där. Man kände sig omhändertagen.

Möta andra suicidefterlevande familjer

Att möta andra suicidefterlevande var, enligt familjernas beskrivningar, en viktig och central del i stödhelgsinsatsen såsom bidragande till upplevelsen av stöd, vilket innefattar aspekterna gemensam erfarenhet, förståelse, normalisering, samhörighet och tillåta positiva känslor.

Gemensam erfarenhet.

Familjerna har upplevt det som stödande att möta andra suicidefterlevande familjer som likt dem själva också har mist en familjemedlem. Det har varit stödande för familjerna att se att det inte bara är de själva som har drabbats utan att det finns andra familjer som befinner sig i samma situation. Familjerna har upplevt denna gemensamma erfarenhet som stödande, och att de via denna har kunnat utgöra ett stöd för varandra.

Bra att träffa människor som varit med om samma sak.

Sett att andra pappor (eller mammor) som varit älskade och älskat sina barn och partners också tagit sina liv...

Förståelse.

Att möta andra suicidefterlevande familjer var vidare stödande på så vis att familjerna genom att berätta sin historia och att få höra andras berättelser, har fått nya perspektiv och reflektioner gällande den egna situationen, vilket bidrog till ökad förståelse för det som har hänt.

Att träffa andra ökar förståelsen för det som hänt (...)

Genom att familjerna har delat varandras berättelser och sorger, har en ömsesidig förståelse skapats, där familjerna har kunnat vara till stöd för varandra. Den ömsesidiga förståelsen har bottnat i att de andra familjerna har förståelse för de känslor och upplevelser som karakteriserar en suicidefterlevande, och empatiskt har kunnat sätta sig in i de andra familjernas livsvärld.

De vet ju hur det är och man behöver inte förklara sig om man är ledsen.

Normalisering.

Att familjerna har fått möta och samtala med andra med liknande erfarenheter som de själva, har bidragit till att de egna sorgereaktionerna har bekräftats genom att de delas av de som har varit med om samma sak. Familjerna upplevde det som positivt att få känna igen tankar och handlingar i andras berättelser, och att inte känna sig annorlunda. Genom att de har fått se att den egna familjen inte har skiljt sig från andra familjer bl.a. med hänsyn till de tematiska aspekter som är karakteriserande för suicidefterlevande, beskrev familjerna en upplevelse av normalisering, vilken ansågs stödande.

Skönt att höra andras berättelser, att få känna igen tankar och handlingar. Få bekräftat att man trots allt är "normal".

(...) skönt att inte vara annorlunda.

Samhörighet.

Samvaron med de andra familjerna lyftes fram, och enbart att *vara* tillsammans med andra har varit betydelsefullt. Familjerna beskrev en samhörighet med andra på så sätt att stödhelgerna har bidragit till att lära känna andra bra. Familjen beskrev vidare att de genom att möta likasinnade i mindre grad har upplevt känslor av ensamhet och utanförskap. Familjerna har gett uttryck för en gemenskap dem sinsemellan och benämner de andra deltagarna som kompisar.

Skönt att träffa kompisar som också förlorat en förälder (...)

Tillåta positiva känslor.

Det har varit betydelsefullt för familjerna att ha kul tillsammans med andra suicidefterlevande, att träffa kompisar och att busa. Familjernas berättelser har inbegripit ett behov av att få visa och dela positiva känslor, något som upplevdes som stödjande.

Man får träffa andra med samma upplevelse (...) och ha kul tillsammans.

Vi kunde skratta tillsammans, trots allt det svåra vi gått igenom.

Efterverkningar av en stödhelgsinsats

Familjerna beskrev efterverkningar av stödhelgerna i form av förändring; i förhållningssätt, inom familjen och i familjens nätverk. Även svar om att ingen förändring har skett efter stödhelgerna förekom. Familjerna har i anslutning till detta angett att antingen har ingenting förändrats, alternativt att de hela tiden har pratat inom familjen, eller att de hade kommit så pass långt i sitt sorgearbete så att de inte såg någon skillnad efter stödhelgsinsatsen.

*Förändring i förhållningssätt**Verktyg.*

Familjerna har beskrivit förändringar i förhållningssätt på olika sätt. Exempelvis upplevdes nu möjligheten att kunna förhålla sig till sorgen på olika sätt och därigenom exempelvis kunna tillåta sig att vara glad och att även kunna dela detta med andra som familjemedlemmarna möter i vardagen.

När jag är i skolan/med kompisar så är jag nog lite gladare än förut.

Familjerna beskrev vidare att stödhelgerna har hjälpt dem att hantera olika situationer, vilka kan väcka negativa tankar och känslor kring förlusten.

Visst det river upp - men det är ok.

(...) inte är så nervös och spänd inför saker som kan ha med pappor att göra.

Förändring inom familjen

Kommunikation.

Familjerna beskrev att stödhelgerna till viss del har bidragit till en ökad kommunikation inom familjen. De ansåg att de har blivit bättre på att sätta ord på sina tankar och känslor och därigenom har fått lättare att uttrycka sig, samt på att lyssna på varandra.

Efter stödhelgerna så har det förändrats en del i familjen. Vi pratar kanske inte jättemycket i familjen, men ändå mer än förut.

Familjerna har även fått hjälp och stöd i och med stödhelgsinsatsen, som har hjälpt dem såtillvida att de lättare har kunnat benämna förlusten och de har hittat nya sätt att prata om den förlorade familjemedlemmen.

Sättet att prata om den man saknar.

Klimat.

Familjerna har gett uttryck för förändringar i familjeklimatet som en efterverkning av stödhelgerna. De har beskrivit ett ökat lugn och en mer rofylld tillvaro, och även mindre bråk i familjen. Det mer positiva familjeklimatet har enligt familjerna hängt ihop med en ökad trygghet.

Vi bråkar också en hel del men det har blivit mindre bråk nu.

Familjerna har även skapat ett fysiskt utrymme för den förlorade familjemedlemmen och vågar visa sin saknad öppet. Exempelvis nämndes att ett foto på den förlorade familjemedlemmen har tagits fram.

Förändring i familjens nätverk

Minskat utanförskap.

Familjerna har beskrivit att stödhelgerna har bidragit till ett minskat utanförskap, där det nämndes att nya kontakter har skapats i och med stödhelgerna, vilket har utökat familjernas sociala nätverk. Familjerna har genom att möta andra suicidefterlevande familjer kunnat knyta band till dessa familjer, vilka verkade ses som början på nya vänskapsrelationer.

De får (...) kompisar som också har förlorat en förälder.

Stödhelgerna har även bidragit till en känsla av minskat utanförskap. Familjerna beskrev att enbart vetskapen om att det finns andra suicidefterlevande familjer i samma situation har bidragit till denna känsla av minskat utanförskap.

Att träffa andra (...) minskar känslan av utanförskap.

Vi vet att det finns familjer (som vi känner) som har upplevt det vi har. De vet hur det är och vi kan kontakta dem om vi vill.

Dock lyftes i detta sammanhang även resonemang kring en påtaglig ensamhet, i och med att andra inte delar den egna förlusten.

Det vi bär med oss är de möten vi haft. Vi har en gemensam upplevelse med andra som vi bär med oss. Man vet att de även är i en sorgprocess. Men man är ändå ensam. Förlusten är ens egen.

Innebörd av stöd

Familjerna beskrev på olika sätt vad stöd innebär för dem i det sammanhang där de befinner sig, dvs. stöd efter förlust av en partner/förälder. Innebörden av stöd framkom främst som dels ett praktiskt stöd, dels som ett emotionellt stöd.

Praktiskt stöd

Familjerna har beskrivit innebörden av stöd i betydelsen praktiskt stöd. Det praktiska stödet beskrevs både som önskemål om konkret stöd i hemmet och som önskemål om ett slags kristeam som ska finnas i samhället och som kan följa upp familjerna.

Hjälp med vardagssysslor.

Familjerna har i sina beskrivningar av stöd efterfrågat och önskat hjälp med praktiska bestyr i form av vardagssysslor. Familjerna uttryckte behov av hjälp med praktiska sysslor i hemmet som behöver tas om hand såsom handling, matlagning, tvättning mm, för att vardagen ska kunna fortgå.

Praktisk hjälp (...) hjälp i vardagen med hushållsarbete mm.

Det stöd vi skulle ha önskat oss vore att "någon" kom hem till oss. Fixade mat, handlade, tvättade mm. Vardagen måste ju rulla på trots allt.

Hjälp med sysslor kring dödsfallet.

Vad gäller det praktiska stödet efter förlusten uttryckte familjerna, utöver behov av hjälp med de vardagliga sysslorna, önskemål om hjälp med göromål som har tillkommit pga. dödsfallet. Att få hjälp med att exempelvis informera och ringa runt till personer som berörs av dödsfallet beskrevs som en viktig del i innebörden av stöd för familjerna.

(...) någon som hjälpte till med praktiska saker kring dödsfallet. Alla samtal som ska ringas mm.

Emotionellt stöd

Familjerna har även beskrivit innebörden av stöd i aspekter såsom samtal, omsorg och att möta andra suicidefterlevande familjer, vilka här benämns under samlingsnamnet emotionellt stöd.

Samtal.

Enligt familjernas beskrivningar inrymdes samtalet som en del i innebörden av stöd. Familjerna berättade att stöd innebär att via samtalet exempelvis få förståelse, empati, och möjlighet att dela och ventilera sina tankar och känslor. Samtalets aspekter att prata och att bli lyssnad på utgör viktiga delar i innebörden av stöd.

Någon/några att få prata ut med. (...) Någon som lyssnar.

Familjerna beskrev även aspekten att via samtal få möjlighet att lyssna på andras berättelser såsom en viktig del i innebörden av stöd.

Men jag tycker även att det kan vara stöd att bara få lyssna.

Familjerna såg det dessutom som viktigt att samtalspartnern är någon som de kan lita på för att samtalet ska innebära stöd.

För mig är stöd att man har en person som man litar på, kan prata med (...)

Omsorg.

Familjerna ansåg att en viktig del i innebörden av stöd är omsorgen från personer i familjens nätverk, såsom släkt och vänner. Enligt familjernas beskrivningar utgör dessa relationer en viktig del via aspekter såsom omtanke, värme och glädje.

Att ha människor omkring sig som bryr sig eller/och som man kan ha roligt med.

Möta andra suicidefterlevande familjer.

Familjerna gav uttryck för betydelsen av att möta och prata med andra suicidefterlevande familjer, såsom en del i innebörden av stöd, för att få insikt i att det finns andra familjer som har gått igenom samma sak som den egna familjen.

Prata med andra som varit med om liknande saker - veta att man inte är ensam (...)

Familjerna upplevde att det faktum att andra familjer i samma situation delar liknande erfarenheter, kunde möjliggöra för familjerna att få förståelse för den situation som de befinner sig i. Detta stod i kontrast till den brist på förståelse som många familjer har mött hos omgivningen.

Andra människor som inte har liknande erfarenheter kan ha svårt att förstå.

Vidare kunde detta att möta andra suicidefterlevande familjer och få ta del av deras berättelser, från familjer som har förlusten längre bak i tiden, skapa hopp, både i nuet och i framtiden, vilket utgör en del i innebörden av stöd.

(...). Någon/något som håller en uppe.

(...) höra att det blir lättare längre fram.

Diskussion

Syftet med föreliggande uppsats var att, via suicidefterlevande familjers beskrivningar av upplevelse av stöd, visa på stödjande komponenter i, samt efterverkningar av en stödhelgsinsats. Syftet var vidare att, via familjernas beskrivningar av innebörd och upplevelse av stöd, ta fram en definition av stöd, i given kontext, dvs. vad som är stödjande för suicidefterlevande familjer där en förälder har tagit sitt liv. Inledningsvis förs en diskussion kring faktorer som kan ha påverkat vetenskapligheten i arbetet varefter själva resultatet diskuteras.

Metoddiskussion

I denna undersökning betonades, i enlighet med övrig kvalitativ forskning, värdet av validitet. Forskningsfynden har baserats på familjernas berättelser, vilka följaktligen kan sägas ha validitet men ej reliabilitet (Hayes, 2000).

Ett önskvärt tillvägagångssätt för denna undersökning hade varit att använda sig av intervjuer som datainsamlingsmetod, vilket på ett tidigt stadium föreslogs av författarna. Intervjumetoden ansågs av författarna kunna möjliggöra för en mer samlad och djupgående kunskap kring familjernas upplevelser. Dock såg inte frivilligorganisationerna detta som en möjlighet pga. etiska aspekter såsom den potentiellt känsliga situation som familjerna befinner sig i. Frivilligorganisationerna ansåg att en intervju hade varit krävande för familjerna samt att familjerna då ej kunde vara anonyma, och följaktligen att en enkät istället ansågs vara mindre krävande och en mer lämplig datainsamlingsmetod för att bevara familjernas anonymitet.

För denna undersökning, som är kvalitativ till sin karaktär, har datainsamling således skett via ett kvalitativt enkätformulär. Detta enkätformat är mindre vanligt förekommande inom kvalitativ metod (Langemar, 2008), och författarna hade därmed få studier att tillgå för förståelsen av förfarandet kring denna enkät. Författarna fick följaktligen för enkätens design i viss mån uppfinna hjulet.

Datainsamling via enkät har inneburit dels positiva, dels begränsande inslag för varje aspekt som kan påverka resultatet. Enkätmetoden är framförallt tidsmässigt fördelaktig (ibid). Således hade det varit fullt möjligt att analysera svar från samtliga familjer som deltog i stödhelgsinsatsen, dvs. 11 familjer (30 deltagare), vilket vid ett intervjuförfarande eventuellt hade blivit ett alltför omfattande material att hantera. Dock valde enbart sex av de 11 familjerna att delta. Postala enkäter har ofta låg svarsfrekvens pga. förfarandet (ca. 20-30 procent) (Hayes, 2000), och så även i denna enkätundersökning, om än en högre svarsfrekvens har uppnåtts. Denna enkät behöver nödvändigtvis ej ses som en postal enkät i vanlig mening, i och med att denna anknyter till en erfarenhet som familjerna har och därigenom kan anses utgöra ett engagerande ämne för familjerna. I syfte att öka svarsfrekvensen föreslog författarna initialt att enkäten kunde delas ut till familjerna vid det andra stödhelgstillfället, för att på så sätt kunna fånga upp familjerna bättre. Det beslutades dock i samråd mellan författarna och frivilligorganisationerna att detta ej var ett alternativ pga. att undersökningen har varit fristående från frivilligorganisationernas interna utvärdering, och därför har gjort sig bättre som ett separat utskick. Det kan tänkas att de tre familjer som valde att ej delta vid det andra stödhelgstillfället ingår bland dem som har valt att ej svara. Det relativt låga deltagarantalet kan även härledas till bl.a. följande aspekter; känsligheten i ämnet,

familjeenkätformatet, då det kan ha varit svårt för familjerna att hitta en tidpunkt där hela familjen kan samlas och svara på frågorna tillsammans, och slutligen tidpunkten för undersökningen så nära inpå jul, då familjerna kan ha haft för mycket att göra och ej haft tid att besvara enkäten.

Vad gäller materialets omfattning var detta relativt tunt, dvs. familjerna har till största del svarat med kortfattade beskrivningar, vilket förmodligen är undersökningens centrala svaghet. Detta ses som en begränsning till följd av enkätmetodiken, dvs. att den information som har samlats in på intet sätt är lika omfattande eller djupgående som vid intervju, och möjligheten att ställa följdfrågor uteblir, vilket har lämnat många frågor obesvarade (Langemar, 2008). Tidpunkten för undersökningen kan även ha påverkat de erhållna svaren. Undersökningen ligger i relativt nära anslutning till avslut av stödhelgsinsatsen. Med tanke på detta har familjerna haft kort om tid att låta insatsen sjunka in och se efterverkningar av denna, och även kort om tid att reflektera över sina upplevelser ifrån stödhelgerna. Dock kan det även ha varit fördelaktigt med en undersökning så nära inpå själva insatsen, då familjerna fortfarande har sina upplevelser i färskt minne samt att föga risk för efterkonstruktion kan antas föreligga. Författarna har dock så gott det går försökt att utvinna essensen i familjernas svar. Till den kvalitativa enkätens försvar, kan det material som har utvunnits anses utgöra ett bra underlag att bygga vidare på.

Urvalet kan sägas ha god kvalitativ representativitet, dvs. de som har deltagit anses representera de kvalitativa variationer som kan ge svar på frågeställningarna (ibid). Dock kan det ses som problematiskt för undersökningens validitet, i det fall att de deltagande familjerna skulle skilja sig nämnvärt från de familjer som har valt att inte delta, exempelvis att de familjer som har svarat har varit de som har kommit längre i sin sorgprocess eller är familjer som har en mer positiv bild av stödhelgsinsatsen.

Enkätens design i form av öppna frågor kan ha varit fördelaktig på så vis att frågorna i mindre grad har påverkats av författarnas bias, i jämförelse med frågor med fasta svarsalternativ. De öppna frågorna kan vidare ses representativa för respondenternas sanna åsikter, och ge en närmare bild av respondenternas verklighet, vilket ger god validitet (ibid). Dock kan det för vissa familjer ha varit hämmande att skriva svar, eftersom det som skrivs ned kan verka mer definitivt. Familjernas erfarenhet av att besvara enkäter kan ha varierat, och där kan enkätens utformning eventuellt ha utgjort ett hinder, vad gäller att begära för mycket i form av frågor som kräver reflektion och eftertanke samt egna formulerade svar.

Ytterligare fördelar med att enkät använts i denna undersökning har varit att potentiellt känsliga frågor har kunnat besvaras anonymt, vilket minskar risken för social önskvärdhet (ibid). Familjerna har vidare haft möjlighet att besvara enkäten i lugn och ro när de själva önskar. Risken för otillbörlig påverkan och andra intervjuareffekter har varit obefintlig, dock med förbehåll att författarnas förförståelse kan ha påverkat frågornas formulering vilket i sin tur kan ha påverkat familjernas svar. I syfte att kontrollera för detta, i den mån det går, har författarna i samråd med handledare diskuterat viktiga aspekter vad gäller frågeformulering i enkäten, exempelvis vikten av att ställa enkla och tydliga frågor. Det har även diskuterats att de frågor som är formulerade som så att de förutsätter något (frågor där det *antas* att familjerna har upplevt stöd under helgerna, samt där det *antas* att det har skett förändringar i familjerna efter stödhelgsinsatsen) kan ha varit till fördel för hur frågorna har besvarats,

då dessa kan ha väckt tankar och reflektioner i form av tydliggöranden från familjernas sida, som annars eventuellt ej hade kommit fram. Det har vidare eftersträivats att utforma enkäten på så vis att familjerna har haft möjlighet att besvara frågorna utan att känna sig utlämnade. I syfte att stärka validiteten i undersökningen har frågorna testats med en pilotenkät.

Vad gäller det att en familjeenkät har valts att användas, har det funnits en medvetenhet hos författarna gällande svårigheter kring denna. Exempelvis kan det vara så att endast en eller några familjemedlemmar har besvarat enkäten, eller att svaren blivit färgade av en eller några familjemedlemmar, och att svaren således inte avspeglar familjernas helhetstäckande. Dock har författarna gjort bedömningen att även användandet av individuella enkäter, för respektive familjemedlem, skulle kunna ha färgats av föräldern i det fall barnet är för litet att fylla i enkäten på egen hand. I syfte att i viss mån kontrollera för detta har familjerna informerats om möjligheten att ge flera olika svar. En familj har valt att besvara enkäten med två separata svar, men dessa svar har inte skiljt sig i sak och representerar fortfarande ett familjeperspektiv.

Att frågorna har vinklats positivt, dvs. att fråga om det som familjerna har upplevt som stödjande, kan ha påverkat de svar som inkommit. Det kan ha varit svårt för familjerna att beskriva aspekter av stödheterna som inte varit stödjande eller aspekter som de önskade mer av. I svaren har ändock framkommit vad familjerna önskade mer av på olika sätt.

Gällande hur frågorna har tolkats och besvarats kan det ses att enkätens sista fråga ”Berätta hur det har varit att svara på dessa frågor tillsammans som familj...”, av vissa familjer inte har besvarats såsom avsett, dvs. med betoning på *tillsammans som familj*, utan istället med betoning på *dessa frågor*. Denna fråga borde således ha formulerats på ett annat sätt, förslagsvis ”Berätta hur det har varit att som familj besvara dessa frågor?”, alternativt att dela upp denna fråga på två separata frågor, vilka skulle kunna lyda ”Berätta hur det har varit att svara på dessa frågor?”, samt ”Berätta hur det har varit att svara på dessa frågor tillsammans som familj?”. Dock har familjernas svar på denna fråga bidragit med viktig information.

Det informationsbrev som skickades ut till familjerna tillsammans med enkäten, var riktat till hela familjen. I efterhand har författarna dock reflekterat kring huruvida det hade varit bra att förtydliga vikten av att föräldrarna ger barnen denna information, alternativt att bifoga ett mer barnorienterat informationsbrev.

Vad gäller den använda analysmetoden har denna setts kunna låta nyanser och variationer komma med, i och med att det är innebördens vikt för frågeställningen som avgör, och inte kvantitativa aspekter. En tematisk analys av ett material kan ge ett resultat som är rikt på deskriptiva detaljer; dock kan helheten upplevas som trivial och inte bidra med något kunskapsstillskott, vilket på förhand har varit känt för författarna (ibid). Med hänsyn till detta har det varit eftersträvansvärt att undvika det sistnämnda varpå författarna har analyserat insamlat material på ett djupgående sätt i syfte att finna essensen. Med relevans för undersökningens validitet bedömer författarna att förankring i data är god utifrån att viktig information inte anses ha uteslutits och inte heller att pusselbitar som inte finns i datamaterialet har lagts till, eller vidare att för långtgående tolkningar av data har gjorts (ibid). Enkätsvaren har återgetts på gruppnivå, vilket innebär att helheten för varje familj tappas. Dock ansågs de olika familjernas svar

överlappa varandra i relativt hög grad, varför detta återgivande har fungerat tillfredsställande. Dock kompletterar även svaren varandra i viss mån, vilket kan ge en bild av att det är mycket och många olika saker som har bidragit till upplevelsen av stöd.

Vad gäller kontrollåtgärder kan nämnas fördelen att ha varit två bedömare under analysarbetet. Bedömartriangulering har använts utifrån en ambition om en god validitet. Författarna har initialt gjort oberoende genomläsningar och analyser av data, vilka sedan har jämförts. Det har hos författarna under arbetets gång även funnits en öppen diskussion kring perspektivmedvetenhet, dvs. författarnas förhållningssätt till sin förförståelse och påverkan av denna (ibid). Således bedöms denna felkälla i viss mån ha kontrollerats. Det ses vidare som fördelaktigt att ha varit två bedömare vad gäller att motverka *questionnaire fallacy*, dvs. att författarna, med hjälp av enkätsvaren, tror sig ha skapat en bild av det som har ämnats undersökas, men att bilden i själva verket är ytterst begränsad av frågornas natur (Hayes, 2000).

Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen följer strukturen för resultatavsnittet. Diskussionen kring respektive huvudområde inleds med en kort resultatsammanfattning, varpå reflektioner kring resultatet lyfts, samt även diskuteras i relation till teoretiska perspektiv och forskning. Slutsatser, användbarhet och meningsfullhet gällande uppsatsen samt förslag till vidare forskning är även i inslag i diskussionen.

Familjeperspektiv

Ett familjeperspektiv har gjort avtryck i familjernas beskrivningar på så sätt att familjen såsom en stödjande aspekt genomgående har belysts i respektive huvudområde; stödjande komponenter i en stödhelgsinsats, efterverkningar av en stödhelgsinsats, samt innebörd av stöd. Det skulle kunna vara så att den framträdande plats familjeperspektivet har fått kan ses vara ett resultat dels till följd av studiens design, dels som en följd av att stödhelgsinsatsen är en familjeintervention, vilken riktar sig till hela familjen och innehåller inslag som på olika sätt stärker och betonar familjen i sin helhet. Utifrån tanken om att suicid inom familjen kan påverka hela familjen, och att stöd därför med fördel ges till hela familjen, kan det faktum att familjerna lyfter stödhelgsinsatsen såsom stödjande ur familjesynpunkt, antas betyda att insatsen har fungerat såsom avsett.

Stödjande komponenter i en stödhelgsinsats

Stödhelgsinsatsen har varit till stöd för familjerna på flera sätt. Även om det har funnits vissa tveksamheter hos familjerna vad gäller huruvida de skulle delta under stödhelgerna eller ej, var de i efterhand glada att de deltog. Tveksamheter till att delta kan ha grund i att det finns en uppfattning om att de organisationer som finns för att hjälpa suicidefterlevande har svårt att göra detta på ett sätt som är välgörande för dem (Grad et al., 2004). Olika aspekter av stödhelgsinsatsen såsom; stödhelgsformatet, den rekreation som stödhelgerna har inneburit, samt att stödhelgerna har möjliggjort för familjerna att möta andra suicidefterlevande familjer, har varit betydelsefulla och viktiga delar som på olika sätt har bidragit till familjernas upplevelse av stöd, och därigenom kan anses som stödjande komponenter.

Gällande stödhelgsformatet har familjerna haft en positiv upplevelse av stödhelgsinsatsen som helhet, med avseende på upplevelsen av stöd. Detta är i enlighet med den positiva återkoppling som deltagare vanligtvis ger, och att grupper ofta efterfrågas av familjer i sorg och kris, och något som ofta ligger till grund för att stödgrupper väljs som intervention (Straume, 2007).

En tydlig struktur är enligt familjernas beskrivningar en viktig och stödjande komponent i stödhelgsformatet. Den röda tråd som löper genom hela stödhelgsinsatsen antas vara förtroendeingivande på så vis att stödhelgsinsatsen i sin helhet framstår som professionell. I och med att suicidefterlevande som grupp kan ha svårt att söka stöd och hjälp (McMenamy et al., 2008; Provini et al., 2000) kan en professionalitet eventuellt ses som en bidragande faktor till familjernas upplevelse av att vara i trygga händer, och något som vidare kan innebära en förutsättning för ett ökat hjälpsökande beteende samt för familjernas upplevelse av stöd i samband med att de faktiskt söker hjälp.

Familjerna lyfte även fram det professionella ledarskapet under stödhelgerna som en stödjande komponent i stödhelgsinsatsen. Ledaren antas ha en betydande roll på så vis att denne ska fånga upp, hålla och leda gruppen på rätt väg. Familjerna har lyft fram ledarnas lyhördhet för familjernas behov, vilket eventuellt kan ses som bidragande till känslan av att vara i trygga händer genom att de egna behoven ses och tas om hand. Familjerna beskrev även att de skulle önska hjälp ifrån ledare för stödhelgsprojektet med att informera omvärlden om på vilka sätt förlusten och sorgen kan påverka familjemedlemmarna, och vilka konsekvenser detta kan få i vardagen. Detta kan eventuellt ses som att familjerna har fått förtroende för ledarna, samt anser att de besitter kunskaper som kan hjälpa andra att förstå hur familjerna har det. Exempelvis behövde familjerna hjälp med att informera barnens skolor, i syfte att skapa förståelse för den situation som familjerna befinner sig i. Författarna ser dock inte att detta är något som ligger inom ramen för stödhelgsinsatsen. Dock ses det viktigt, och eventuellt även möjligt, att inom ramen för stödhelgsinsatsen frigöra utrymme för att informera familjerna om vart de kan vända sig vad gäller dessa aspekter, eller att stödhelgerna kan inkludera information och kunskap om hur familjen kan informera omvärlden och stötta familjen i att göra detta.

Ett varierat och balanserat innehåll ses vidare som stödjande komponenter i stödhelgsinsatsen. Att familjerna har fått arbeta med sin sorg genom både samtal och övningar, samt att de har fått möjlighet att få information och kunskap via föreläsningar, i kombination med mer lekfulla aktiviteter, har varit betydelsefullt för familjerna. Författarna ser det som en viktig information att föreläsningmaterialet även kunde föda negativa känslor i form av ökad skuld. Angående detta föreslås det exempelvis att, i anslutning till att föreläsningar har avslutats, ha någon form av avstämning där familjerna kan få dela de tankar och känslor som väckts under föreläsningen. Både de lekfulla och de mer allvarsamma inslagen under stödhelgerna har bidragit till familjernas upplevelse av stöd. Att familjerna lyfter fram detta som en stödjande komponent och ett bra sätt att arbeta med sin sorg, anses bl.a. vara i överrensstämmelse med det faktum att barns psykiska krafter eller deras förmåga att tolerera psykisk smärta, inte är tillräckliga, och att barn naturligt växlar mellan perioder av sorg och perioder när de inte orkar konfrontera förlusten (Gyllenswärd, 2007). Familjerna lyfter även fram att det varit jobbigt att möta sin sorg exempelvis genom gruppsamtal, men att de positiva följderna av detta har övervägt. De positiva följderna i detta sammanhang antas bl.a. ha att göra med det faktum att när något benämns, alltså via att prata om sina

tankar, görs dessa lättare att handskas med (Björklund & Gyllenswärd, 2009; Gyllenswärd & Polfeldt, 2001).

Angående de aspekter som familjerna lyfte gällande vad som hade kunnat förändras i stödhelgsinsatsen i syfte att låta denna än mer bidra till upplevelsen av stöd, framkom önskemål om färre programpunkter. För författarna är det dock oklart vad detta är ett uttryck för. Familjerna kan antas vara i otakt i sorgen, dvs. att de har kommit olika långt i sitt sorgearbete. Exempelvis kan det vara så att de familjer som inte har kommit så långt i sin sorgprocess har upplevt det som övermäktigt på så vis att mötet med sorgen har blivit alltför intensivt, och att de därför har önskat ett mer luftigt schema, eller en mer ostyrd samvaro med de andra familjerna. Det kan även vara så att de familjer som har kommit långt i sin sorgprocess ser vissa programpunkter såsom överflödiga och utifrån detta skulle föredra en mer ostyrd samvaro med de andra familjerna. Det framkom även önskemål om att grupp sammansättningen skulle ha varit bättre vad gäller ålderssammansättning, och vidare att grupperna ej skulle ha uppdelats baserat på kön. Vad gäller ålderssammansättning i grupperna antas det dock vara svårt att sätta samman homogena grupper med hänsyn till att åldern på barnen i familjerna i stor grad varierar. Vidare beskrev familjerna att det skulle vara önskvärt att stödhelgerna var längre. Om detta är ett uttryck för att det finns ett behov av en tredje stödhelg eller att helgen skulle vara längre i form av en långhelg (torsdag – söndag) är oklart. Det är även oklart huruvida detta säger något om att stödet inte har varit tillräckligt eller om samvaron med de andra har varit en så positiv upplevelse att familjerna vill ha mer av detta. Vidare framkom önskemål om en uppföljningsträff efter ett år, vilket är i enlighet med tidigare studier av suicidefterlevandes behov (Grad et al., 2004).

Stödhelgsinsatsen innebar rekreation för familjerna på så sätt att denna gav möjlighet till ett avbrott i vardagen genom att familjerna fysiskt har befunnit sig i en annan miljö än de vanligtvis gör, men även mentalt på så vis att stödhelgerna har låtit familjerna göra andra saker som inte direkt har påmint dem om den de har förlorat. Familjerna beskrev att de i och med stödhelgerna har fått vila från sina tankar, där det har upplevts som stödjande att få ett annat perspektiv på saker och ting. Det antas att behovet av att inte vilja tänka på den som har förlorats är något som kan ge upphov till skuld känslor. Stödhelgerna antas här ha varit ett forum där det har varit tillåtet att inte hela tiden tänka på den som har förlorats genom att det även har fokuserats på roliga saker och aktiviteter, vilka i stunden antas ha krävt familjernas fulla uppmärksamhet. Möjligheten till avkoppling har även lyfts fram av familjerna som en stödjande komponent i stödhelgsinsatsen. Att familjerna har haft möjlighet till avkoppling ses positivt då detta anses vara en viktig del av och något som tycks gynna bearbetningen (BRIS, 2009).

Vidare framhävs den omsorg som har visats familjerna som en stödjande komponent i stödhelgsinsatsen. Att familjerna har fått komma till en kursgård där de inte har behövt bekymra sig om vardagens måsten, såsom exempelvis matlagning, har varit betydelsefullt. Att som förälder förlora sin partner och samtidigt bli stående med det fulla ansvaret för barnet/barnen innebär en situation där den kvarlevande föräldern både ska ta hand om sin egen sorg, samtidigt som barnet/barnen ska tas om hand. Dyregrov (1997) lyfter i anknytning till detta att föräldern kan ha nog med sin egen sorg på så sätt att förmågan att ta hand om barnen kan bli nedsatt, vilket kan öka föräldrarnas skuld känslor (Kaslow & Aronson, 2001, refererat i Kaslow & Aronson, 2004). Med utgångspunkt i det som Dyregrov beskriver kan det i detta sammanhang möjligen vara så att den omsorg som visas familjerna under stödhelgerna innebär ett tillfälle för

föräldern att i viss mån få dela ansvaret för barnet/barnen, och på så sätt få ledigt från sin oro.

Att möta andra suicidefterlevande familjer framstod som centralt vad gäller stödjande komponenter i stödhelgsinsatsen. Det var stödjande för familjerna att se att det fanns andra familjer, vilka de delade en gemensam erfarenhet med på så sätt att även de hade förlorat en familjemedlem till följd av suicid. Att familjerna fick tid och möjlighet att samtala med andra med liknande erfarenheter som de själva, gav en ökad förståelse för det som hade hänt. Detta kan möjligen förklaras av att berättandet i grupp har förstärkt den egna självreflektionen, samt det att ha någon som lyssnar har hjälpt individen att hitta orden, vilket i sin tur kan ha fött nya tankar (Björklund & Gyllenswärd, 2009; Gyllenswärd & Polfeldt, 2001). Att möta och samtala med andra suicidefterlevande bidrog till att de egna sorgereaktionerna bekräftades och normaliserades. Detta är i överensstämmelse med tidigare studier (Broberg et al., 2003) och påvisar vidare att det finns fog för särskilda stödgrupper för denna målgrupp (Jordan, 2001; Polfeldt, 2008). Familjerna beskrev att de, genom att möta likasinnade, i mindre grad upplevde känslor av ensamhet och utanförskap. Familjerna beskrev en samhörighet med de andra familjerna på så sätt att stödhelgerna bidrog till nya relationer och vänskapsband, vilket är i enlighet med tidigare studier som visar på att stödgrupper för suicidefterlevande kan fylla funktioner såsom att skapa gemenskap samt minska känslor av ensamhet och utanförskap (Hultkvist, 2008). Helgformatet kan även tänkas ha gynnat den fördjupade gemenskapen mellan familjerna. Familjerna beskrev vidare vikten av att dela glädje tillsammans i gruppen vilket är i överensstämmelse med tidigare forskning (Björklund & Gyllenswärd, 2009). Genom att dela varandras berättelser antas en ömsesidighet ha skapats via familjernas gemensamma förståelse då de empatiskt har kunnat sätta sig in i de andra familjernas livsvärld, och på så sätt antas ha kunnat vara till stöd för varandra.

De olika stödjande aspekterna som lyfts i samband med att möta andra suicidefterlevande familjer, dvs. den gemensamma erfarenhet familjerna delar, den förståelse som skapas, den normalisering som sker, och samhörighet som familjerna känner med de andra, utgör alla del i ett slags ömsesidigt stöd. På så sätt kan det ömsesidiga stödet både ses som ett resultat av olika stödjande delar samtidigt som det ömsesidiga stödet ses vara stödjande i sig. Gyllenswärd och Polfeldt (2001) menar i anslutning till detta att det ömsesidiga stödet återfinns i gruppen, där individerna är beroende av varandra för utbyte av erfarenheter och för att arbeta med gemensamma problem. Med hänsyn till att det ömsesidiga stödet i tidigare forskning har associerats med minskade nivåer av depression, PTSD-symptom, psykologisk stress, sorg, isolering, samt ökad social anpassning och stärkt självkänsla (Constantino et al., 2001) skulle ömsesidigheten i gruppen kunna antas främja psykisk hälsa hos de suicidefterlevande familjerna.

Författarna bedömer vidare att de, enligt familjernas beskrivningar, stödjande komponenterna i denna stödhelgsinsats kan ses som bidragande till att ha gjort livet efter en förlust mer begripligt, hanterbart och meningsfullt. Dessa tre faktorer anses tillsammans ha en stressmodererande funktion samt verkar stärkande för hälsa hos vuxna (Antonovsky, 1991, refererat i Forinder & Hagborg, 2008), och eventuellt även hos barn (Nagy, 2004). Familjernas beskrivningar av att stödhelgsinsatsen via mötet med andra suicidefterlevande familjer har lett till en ökad förståelse kring det som har hänt, samt att stödhelgsinsatsen har bidragit till normalisering av de egna reaktionerna, kan antas syfta till begriplighet. Vad gäller hanterbarhet ses familjerna, genom att ha

mött och arbetat med sin sorg, ha funnit ett mer verksamt sätt att förhålla sig till den de har förlorat och till det gemensamma livet i familjen efter förlusten, samt hantera de negativa känslor som kan väckas när sorgen gör sig påmind; aspekter som skulle kunna ses som uttryck för en slags hanterbarhet. Meningsfullheten ses som viktig för att våga närma sig begriplighet och hanterbarhet (Forinder & Hagborg, 2008), och skulle här kunna ha att göra med familjernas vilja att prata och öppna sig för andra människor. I anslutning till detta benämner Begley och Quayle (2007) meningsfullhet som ett viktigt steg i bearbetningsprocessen hos suicidefterlevande, där processen går från ett filosofiskt resonerande kring förlusten till ett aktivt engagemang i det fortsatta livet efter förlusten. Samvaron med de andra familjerna och den ömsesidiga förståelsen som har följt av detta antas vara bidragande till en upplevelse av livet som mer meningsfullt.

Författarna har ej haft tillgång till demografiska eller andra variabler kring de familjer som har deltagit i undersökningen, och det kan därför ej uteslutas att vissa variabler kan ha påverkat familjernas upplevelse av stöd. Exempelvis kan tid sedan förlusten ha påverkat upplevelse av stöd, på så vis att olika behov kan tänkas föreligga beroende på var i sorgprocessen familjerna befinner sig. Vidare kan de familjer, vilka har valt att delta under endast en av två möjliga stödhelger, ha fått en annan upplevelse av stöd. Det har inte heller kunnat kontrolleras för huruvida familjerna/familjemedlemmarna har fått ta emot parallellt stöd i annan form. Även individuella behov och individuella upplevelser under helgerna kan ha påverkat upplevelsen av stöd. Det har vidare reflekterats kring huruvida det avgörande för upplevelsen av stöd är de stödjande komponenterna i sig, eller om det snarare beror på hur stödet ges och hur stödet tas emot såsom avgörande för familjernas upplevelse av stöd. Här kan förväntningar om stöd antas spela en roll, där upplevelsen av stöd eventuellt kan återfinnas i att matcha förväntningar av stöd med det givna stödet.

Slutsats.

Resultatet visar på och lyfter fram olika stödjande komponenter relaterat till stödhelgerna; stödhelgsformatet, den rekreation stödhelgen har inneburit för familjen, samt mötet med andra suicidefterlevande familjer. Dessa stödjande komponenter består i sin tur av helhetsintrycket av stödhelgsinsatsen, strukturen, ledarskapet, innehållet, möjlighet till avkoppling, omsorgen om familjerna, den gemensamma erfarenhet familjerna delar, samt att stödhelgerna inneburit ett forum karakteriserat av förståelse, normalisering, samhörighet och en plats där alla känslor är tillåtna. Dessa komponenter har på olika sätt lyfts i familjernas beskrivningar av upplevelse av stöd. Det är dock oklart i vilken utsträckning familjerna har upplevt stöd under stödhelgsinsatsen. Familjerna har haft möjlighet att lyfta avsaknad av stöd men har inte gjort detta. Författarna bedömer att stödhelgsinsatsen innehåller vissa stödjande komponenter, samt att dessa i samverkan eventuellt skulle kunna ses som bidragande till begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, dvs. en känsla av sammanhang. Denna studie har koncentrerat sig på det som få studier hitintills har gjort, dvs. innebörden i den upplevda erfarenheten av stöd hos dem som har fått stödet (Stoltz et al., 2007).

Efterverkningar av en stödhelgsinsats

I familjernas svar lyftes olika aspekter som har förändrats sedan stödhelgsinsatsen och som därigenom skulle kunna härledas till ett slags efterverkningar av stödhelgsinsatsen. I dessa ingår tre huvudsakliga aspekter – förändring i förhållningssätt, förändring inom familjen, och förändring i familjens nätverk.

Vad gäller förändring i förhållningssätt verkar det som, utifrån familjernas berättelser, att stödhelgsinsatsen har bidragit till en ökad repertoar av verksamma förhållningssätt eller verktyg hos familjemedlemmarna. Familjerna verkar ha fått vidare perspektiv på den sorgprocess som de går igenom och de verkar kunna förhålla sig till sorgen på flera sätt. Med detta följer en större möjlighet att hantera olika svåra och negativa tankar, känslor och situationer som relaterar till förlusten, vilket i sin tur kan skapa en tilltro till den egna förmågan vad gäller att möta sin sorg. Vidare kan de tillåta sig att vara glada, både för egen del och att dela glädje tillsammans med andra i deras omgivning. Dessa aspekter knyter an till valda delar i stödhelgsinsatsens innehåll och kan antas vara efterverkningar av dessa. Av vikt för familjerna är även att de har fått en större förståelse för sorgprocessen för suicidefterlevande. Detta kan ses som en positiv efterverkning i förhållande till ett av de kvalitativa teman i sorg som följer på suicid, nämligen det tematiska innehållet i sorgen (Jordan, 2001; McMenamy et al., 2008), där denna efterverkning kan antas bidra till att minska frekvens och intensitet i negativa känslor (ilska, skam och skuld) samt lätta på skuldbördan som kan finnas hos familjen/familjemedlemmarna, exempelvis vad gäller att de kunde gjort något för att förhindra dödsfallet samt slutligen motverka den skuldbeläggning av andra i familjen för en familjemedlems suicid (Cerel et al., 2008; McMenamy et al., 2008; Polfeldt, 2008;).

Gällande förändring inom familjen lyftes i familjernas svar viktiga aspekter såsom kommunikation och klimat, vilka ansågs förändrade på olika sätt sedan stödhelgerna. Båda dessa aspekter relaterar direkt till fokus för de teman som arbetades med under stödhelgerna, vilka kan tänkas ha bidragit till de nämnda efterverkningarna. I den kommunikativa förändringen lyftes beståndsdelar såsom att familjerna har börjat prata mer med varandra, har blivit bättre på att sätta ord på tankar och känslor, och att lyssna på varandra. Det kan tänkas att dessa delar bidrar till en större förståelse för varandra; att alla i familjen har en egen individuell sorgprocess och behöver bli bemötta där de befinner sig, samt även till en förståelse för vikten av att stötta och hjälpa varandra. En ökad kommunikation kan eventuellt även generera en större öppenhet inom familjen, där det finns utrymme och tillåtelse att lyfta det som önskas. Vad gäller klimatet ger familjerna uttryck för förändringar såsom ett ökat lugn och en mer rofylld tillvaro, och även mindre bråk i familjen. Minskade konflikter i familjen och även ett större lugn ger anledning att tro att det finns utrymme för att börja våga lita på varandra igen och därigenom få en ökad trygghet och gemenskap. Det förändrade klimatet kan även tänkas frigöra resurser inom familjen, en viktig aspekt som lyfts i stödhelgsinsatsen, och kan bidra till mer utrymme för roliga och kreativa aktiviteter, vilket även beskrivs av familjerna. Förändring i familjen knyter an till ett annat kvalitativt tema i sorgen efter suicid, dvs. påverkan på familjedynamiken. Förlustens påverkan på familjesystemet, (Kaslow & Aronson, 2004; McMenamy et al., 2008) exempelvis att lyfta fram tidigare problematiska familjeinteraktioner, skapa nya negativa interaktionsmönster, eller slå ut tidigare fungerande familjeband, kan eventuellt återfinnas i familjernas beskrivningar av att det har förekommit en del bråk inom familjen. Dock har familjerna beskrivit att sedan stödhelgerna har bråken minskat, där det kan antas att stödhelgsinsatsen har hjälpt familjerna till en ökad och mer öppen kommunikation, och därigenom minskat sådan negativ påverkan av förlusten på familjesystemet. Kommunikationen kan vidare via förståelse för varandra hjälpa familjemedlemmarna att se att alla sörjer på sitt eget sätt och att det inte finns enbart ett rätt sätt att sörja, och därigenom avhjälpa den skuldbeläggning som kan leda till tystnad inom familjen (Björklund & Gyllenswärd, 2009). I familjernas beskrivningar lyftes även ytterligare en kommunikationsaspekt; att

de nu kan benämna förlusten och prata mer öppet och rikt om den förlorade familjemedlemmen, dvs. att de har skapat ett fysiskt, mentalt och känslomässigt utrymme för denne, vilket står i motsatsförhållande till att behöva hemlighålla det som har skett. Detta kan även minska den känsla av skam som är förknippad med hemlighållandet, utifrån kvarlevande attityder i samhället kring att suicid inte är en acceptabel dödsorsak (Cerel et al., 2008; McMenemy et al., 2008; Polfeldt, 2008). Den kommunikativa förändringen kan anses bidra till en större öppenhet inom familjen, som i sin tur även kan tänkas gynna en öppenhet utåt mot omgivningen.

Vad gäller förändring i familjens nätverk ses, i familjernas beskrivningar, efterverkningar av stödhelgsinsatsen, dels i ett faktiskt minskat utanförskap, dels i en känsla av minskat utanförskap. Det faktiska utanförskapet återfinns i de nya kontakter som har knutits i och med stödhelgerna, vilka familjerna uttrycker såsom början på nya vänskapsrelationer, och som därigenom kan sägas ha utökat familjernas sociala nätverk. Känslan av minskat utanförskap återfinns i den vetskap som familjerna bär med sig från stödhelgerna om att det finns andra som befinner sig i samma situation som dem. Stödhelgsinsatsen i det format det ges, dvs. suicidefterlevande familjer som får möta andra suicidefterlevande familjer, är grundat i teori som visar vikten av detta (McMenemy et al., 2008). Familjerna har via dessa båda delar av ett minskat utanförskap kunnat påverka det kvalitativa temat i sorg till följd av suicid vad gäller sociala processer som omger suicidefterlevande, och minskat eller motverkat aspekter i detta såsom isolering, svårigheter att dela sorgen med andra och få stöd från andra (Cerel et al., 2008; McMenemy et al., 2008; Polfeldt, 2008). Kanske kan denna efterverkning även påverka en eventuell stigmatisering eller självstigmatisering som lyfts av Jordan (2001), såsom vanligt för suicidefterlevande. Huruvida familjerna har sökt stöd hos omgivningen, men att sådan uteblivit, och att familjerna därmed har dragit sig undan från omgivningen eller omgivningen från dem, går inte att finna i deras svar. I meningen att andra suicidefterlevande familjer delar och förstår deras upplevelser bättre, sammantaget med andra svar kring att andra som inte delar deras erfarenheter kan ha svårt att förstå, kan ändå inbegripas ett sådant antagande. Dock kan det även vara så att familjerna lättare öppnar sig för andra som de tror kan ha lättare att förstå. I vilket fall kan de nya kontakterna samt känslan av att det finns andra tänkas stärka och hjälpa familjerna i att närma sig omgivningen återigen. Detta stärks av Pietilä (2002) som menar att erfarenheter av solidaritet och gemenskap i stödgruppen kan bidra till att lätta det sociala stigmat, där suicidefterlevande kan få möjlighet att omdefiniera sin roll i förhållande till andra, vilket på sikt kan leda till återupptagande av kontakt med omgivningen och bättre fungerande i sociala sammanhang (Constantino et al., 2001).

Det kan finnas olika variabler som kan vara av betydelse för resultaten. Författarna vet i princip ingenting om dessa familjer som har deltagit; vad de har gått igenom, hur de har haft det innan stödhelgsinsatsen, och hur de har det i efterhand, hur långt tillbaka i tiden förlusten inträffade eller var de befinner sig i sin sorgprocess. Alla dessa ting kan ha påverkat familjernas upplevelse av förändring sedan stödhelgsinsatsen. Vissa upplever förändring, men det förekommer även svar om att ingen eller knapp förändring har skett sedan stödhelgerna. Huruvida en förändring är önskvärd eller behövd eller om familjerna anser att de har det bra såsom det är, framgår inte. Familjerna reflekterar eventuellt inte kring förändringar, eller kring hur saker och ting har förändrats som en följd av stödhelgsinsatsen, eller så härleder de eventuellt förändringar till andra aspekter såsom det naturliga sorgeförloppet, alternativt att ingen förändring egentligen har skett. Vissa familjer har ändå angivit att de upplever förändring sedan stödhelgerna, och

således kan stödhelgsinsatsen tänkas ha fått en påverkan i viss mån, och eventuellt även att fler förändringar kan komma att ske framöver när det hela har sjunkit in.

Slutsats.

De kvalitativa teman som utmärker sig i sorgen till följd av suicid kan antas minskas eller motverkas av de efterverkningar, i form av förändring i förhållningssätt (fått verktyg), förändring inom familjen (ökad kommunikation & mer positivt klimat), samt förändring i familjens nätverk (minskat utanförskap) som stödhelgsinsatsen, enligt familjernas beskrivningar, har bidragit till. Det kan antas att dessa efterverkningar bottenar i arbete med sådana tematiska aspekter under stödhelgsinsatsen. I sammanhanget kring efterverkningar och förändring lyftes av en familj en viktig insikt kring den påtagliga ensamhet som alltså är närvarande, i och med den egna förlusten, vilken kan medieras av ett ömsesidigt stöd, men ändå är en ofrånkomlig och svår del i sorgprocessen.

Innebörd av stöd

Familjerna har beskrivit innebörden av stöd i det sammanhang där de befinner sig, dvs. innebörden av stöd efter förlust av en partner/förälder. I svaren framkom dels en praktisk-, dels en emotionell dimension. Baserat på hur familjernas beskrivningar har varit formulerade framstår innebörden av stöd såsom synonymt med behov av eller önskemål om stöd. Det bör dock sägas att familjernas beskrivningar av vad stöd innebär för dem inte är helt förutsättningslösa eftersom de kan vara färgade av deras upplevelser av stöd i och med stödhelgsinsatsen.

Praktiskt stöd framkom som en viktig del i innebörden av stöd. I anslutning till ovanstående resonemang kan detta ha varit en dimension som de har saknat i och med att sådant stöd ej ingår inom ramen för stödhelgsinsatsen. Det kan även vara så att familjerna lägger det praktiska som en viktig del i innebörden av stöd, och att denna praktiska hjälp är något som de önskar och behöver. Familjerna befinner sig någonstans i en sorgprocess, till vilken det går åt mer eller mindre tid och energi. I någon grad lämnar detta eventuellt mindre tid till att exempelvis ta hand om vardagliga sysslor relaterade till hem och familj. Grundat i detta resonemang svarar familjerna att de är i behov av hjälp med praktiska sysslor i hemmet för att familjen och vardagen ska fortsätta att fungera, och även praktisk hjälp med sysslor kring dödsfallet. Dessa sysslor kan tänkas öka på de redan befintliga vardagliga sysslorna, och som ovan sagt kan resonemanget om minskad tid och energi till sysslor även förstås här, med tillägget att sysslor kring dödsfallet även kan väcka direkta negativa associationer till förlusten och bli än mer ansträngande. Visserligen kan även vanliga vardagssysslor relatera till tankar och känslor om den förlorade familjemedlemmen som funnits med i vardagssammanhanget.

Vidare har det praktiska stödet uttryckts både på en individuell nivå, dvs. att familjerna önskar att få hjälp med konkreta handlingar, såsom ovan beskrivet, och på en samhälls- eller samhällelig nivå, dvs. att familjerna har önskemål om att det ska finnas organisatoriska eller praktiska förutsättningar för hjälpverksamhet, riktat gentemot dem i egenskap av suicidefterlevande familjer. Familjerna lyfter det sistnämnda i form av ett kristeam som ska finnas i samhället, vars tjänster kan tänkas erbjudas familjerna vid behov. Detta kristeam kan även antas bistå med annan hjälp utöver det praktiska stödet.

Familjerna har vidare omnämnt innebörden av stöd i bemärkelsen emotionellt stöd, sammanfattat i formerna; samtal, där det omnämns aspekter såsom förståelse, empati, att ventilera, att få lyssna och bli lyssnad på osv.; omsorg, där det nämns viktiga relationer; och att möta andra suicidefterlevande familjer, där den gemensamma erfarenheten, förståelse, och hopp utmärker sig. Det kan tänkas att detta är sådana aspekter som familjerna beskriver att de önskar och behöver i samband med en förlust av en familjemedlem. Grad et al. (2004) beskriver att suicidefterlevande uttrycker ett behov av att möta andra suicidefterlevande som har gått igenom samma sak, och även andra suicidefterlevande som har lyckats bygga upp sina liv igen efter en familjemedlems suicid, vilket omnämns av familjerna som en del i hur de ser innebörden av stöd. Familjerna beskriver även här i innebörden av stöd att det är bra att prata med andra suicidefterlevande, då andra kan ha svårt att förstå. Detta kan eventuellt kopplas till den sociala hjälplöshet (ibid) som suicidefterlevande familjer beskriver till följd av ett dödsfall, dvs. att de inte får det stöd de behöver från sin omgivning och inte heller från de organisationer som finns för just detta ändamål. Motsatsen till denna sociala hjälplöshet ses i öppenhet (ibid), något som kan antas uppnås lättare i ett forum med andra i samma situation. Denna öppenhet som skapas tillsammans med andra, kan sedan överföras till omgivningen, som via öppenhet kan få signaler om de suicidefterlevande familjernas behov, och förhoppningsvis hjälpa till att möta dem. Nästan ingen forskning har fokuserat på självrapporterade behov hos suicidefterlevande vad gäller behov av stöd, vilket troligen reflekterar de svårigheter som det innebär att studera en sårbar grupp (Provini et al., 2000).

Familjerna har lyft innebörden av stöd såsom innefattande både en informell hjälp, i form av sociala nätverk såsom familj, släkt och vänner, samt en formell hjälp (Provini et al., 2000), i form av professionell hjälp såsom samtalsstöd och i detta forum även möjlighet att möta andra suicidefterlevande, vilket återfinns i tidigare forskning om suicidefterlevandes behov. Dyregrov (2007) lyfter fram att den professionella hjälpen, som kan tänkas bidra med information, kunskap och verktyg, kan ses som kompletterande till det stöd som den egna familjen kan ge, vilket var i enlighet med hur familjerna har tänkt sig innebörden av stöd.

Resultaten, i form av familjernas beskrivningar, lyfter olika aspekter i innebörden av stöd, där de flesta aspekter är återkommande, men där olika familjer betonar vissa aspekter. Detta kan ses som en naturlig följd av att innebörden av stöd är olika för olika människor (Stoltz et al., 2007). I detta sammanhang, dvs. suicidefterlevande familjer där en förälder har tagit sitt liv, lyfts en viss innebörd av stöd fram, innehållandes olika aspekter. I ett annat sammanhang skulle troligen andra dimensioner av innebörden av stöd förekomma.

I anslutning till suicidefterlevande familjers behov av stöd kan det föras ett resonemang kring svårigheter att nå målgruppen suicidefterlevande. De sociala processer som omger den suicidefterlevande familjen i form av bl.a. tabu och tystnad kan bidra till att det även inom det professionella nätverket finns en osäkerhet och otillräckliga kunskaper, och ofta erbjuds suicidefterlevande familjer helt enkelt inte stöd och är inte kända av professionella. Även hos suicidefterlevande själva finns hinder mot att söka stöd, pga. intensiva känslor av skam, skuld osv., och det krävs ett mod för att våga be om hjälp (McMenamy et al., 2008; Provini et al., 2000).

Slutsats.

Familjerna har formulerat en slags innebörd i stöd utifrån det sammanhang som de befinner sig i. Utifrån vad familjerna har lagt i innebörden av stöd kan detta ses som signaler till omvärlden av vad de önskar och behöver efter en familjemedlems suicid. Det ses som viktigt att utvärdera vad stöd betyder för denna grupp, i syfte att uppmärksamma denna grupps behov av stöd och att kunna utforma stödinterventioner som på bästa sätt kan hjälpa suicidefterlevande familjer. Det stöd som familjerna har fått i och med stödhelgsinsatsen, och eventuellt även av omgivningen, kan ses täcka in den emotionella dimensionen. Det praktiska stöd som de efterfrågar kan de ej få hjälp med inom ramen för denna insats. Huruvida dessa familjer har fått ett praktiskt stöd av sin omgivning vet författarna ingenting om. Detta behöver dock lyftas fram som en viktig dimension av suicidefterlevande familjers behov. Frivilligorganisationerna kan hjälpa till att ge viktiga signaler på informationsbasis till instanser i samhället om att denna dimension också behöver bemötas på ett eller annat sätt, för att suicidefterlevande familjer ska få möjlighet till stöd och hjälp på ett sätt som är välgörande för dem. Ett förslag är en slags samhällsresurs som kan bistå familjen under en viss tid när allt är som svårast, alternativt att familjens nätverk får vetskap om vikten av deras stöd till familjen, trots att familjen har svårt att be om eller ta emot detta stöd under sorgarbetet. Frivilligorganisationerna kan också upplysa familjerna om att det slags stöd som de får inom ramen för stödhelgsinsatsen främst är ett emotionellt stöd, så att det tydligt framgår vilken typ av stöd frivilligorganisationerna bistår med.

En definition av stöd i given kontext

Stöd bör förklaras i ett sammanhang; i detta sammanhang beskrivet av suicidefterlevande familjer. Det som har framkommit i familjernas beskrivningar av innebörd av stöd, samt utifrån de komponenter som av familjerna har upplevts som stödjande i stödhelgsinsatsen, vilka i viss mån har kompletterat varandra, sammanförs här i en definition av stöd i given kontext, dvs. suicidefterlevande familjer där en förälder har tagit sitt liv. Utifrån denna ansats kan stöd definieras såsom följande:

Stöd innebär tillhandahållandet av ett praktiskt stöd, i form av konkret individuell hjälp i hemmet, och i form av samhällelig hjälp såsom organisatoriska förutsättningar för hjälpverksamhet. Detta skapar förutsättningar för att underlätta suicidefterlevande familjers kapacitet att fungera i vardagen. Vidare innehåller stöd en emotionell dimension som återfinns i möjligheten av det ömsesidiga stöd som kan följa av att möta och samtala med andra suicidefterlevande familjer, samt att detta emotionella stöd med fördel kan ges inom ramen för en tydlig struktur innehållande aspekter av avkoppling och omsorg. Detta skapar förutsättningar för att göra livet efter en förlust begripligt, hanterbart och meningsfullt för de suicidefterlevande familjerna, samt i förlängningen även förutsättningar för att minska risken för och förebygga psykisk ohälsa.

Slutreflektioner

Med reservationer för denna studies centrala svaghet, dvs. materialets begränsade omfattning till följd av rådande omständigheter, får resultatet ses som preliminärt och lämnande flera obesvarade frågor kring sakens natur. Detta medför att det i begränsad utsträckning, med bestämdhet kan sägas vad som kan ses som stödjande komponenter i denna stödhelgsinsats. Under arbetets gång har tankar väckts hos författarna kring hur upplevelsen av stöd hos familjerna troligen skiljer sig beroende på flera olika saker;

såsom tidpunkten för stödhelgsinsatsen i förhållande till dödsfallet, var de befinner sig i sorgprocessen och hur familjen fungerade innan dödsfallet, samt att familjerna kan ha olika behov och att stödet därmed får olika betydelse som ett resultat av detta. Denna studie kan istället användas som ett underlag att bygga vidare på, för att undersöka vad som är stödjande för dessa familjer, och i förlängningen för att bidra till utvärdering av stödhelgsprojektet. Med hänsyn till ovanstående har författarna ändå reflektioner kring att studien innehar ett visst värde för stödhelgsprojektet.

Ett av stödhelgsprojektets mål är att suicidefterlevande familjer ska få ett stöd som de upplever är till hjälp för att hantera sorgen och det gemensamma livet efter dödsfallet. Med hänsyn till att familjerna beskriver en upplevelse av ett flertal stödjande komponenter i stödhelgsinsatsen, samt vissa positiva efterverkningar av stödhelgsinsatsen, kan det anses att frivilligorganisationerna är på väg att närma sig detta mål. Detta kan ses som ett steg i rätt riktning, i arbetet med att bemöta och stödja suicidefterlevande på ett sätt som är välgörande för dem. Vad gäller projektets syfte att via stödhelger bedriva förebyggande arbete för att minska risken för psykisk ohälsa hos suicidefterlevande familjer, finns det aspekter som talar för att det skulle finnas möjligheter att uppfylla detta. Den definition av stöd i given kontext som har tagits fram kan även tänkas bidra till detta arbete.

Föreliggande studie visar på att den kvalitativa enkätenmetoden har fungerat som ett relativt tillfredsställande instrument för att lyfta fram kvaliteter i de beskrivningar kring upplevelse, efterverkningar samt innebörd av stöd som de deltagande familjerna har bidragit med, dock med förbehållet att detta metodformat troligen har påverkat materialets omfattning negativt. Förhoppningen är att även familjerna ska ha haft en meningsfull behållning av att fylla i enkäten genom att reflektera kring sina upplevelser från stödhelgsinsatsen.

Nyhetsvärdet med denna uppsats kan ses i att upplevelsen av stöd i detta sammanhang ej tidigare har undersökts. På så vis kan även de fåtal svar som erhållits antas vara av värde och intresse för att generera hypoteser kring vad som är stödjande för suicidefterlevande familjer. Meningsfullheten med studien kan således återfinnas i att den kan sägas ha bidragit till ny kunskap på området. Användbarheten för studien kan återfinnas i en förståelse för det sammanhang som familjernas berättelser är grundade i. Vad gäller kvalitativ generaliserbarhet för undersökningen kan resultatet möjligtvis generaliseras till suicidefterlevande familjer i Sverige, med förbehåll i det begränsade urvalet. På grund av att de suicidefterlevande familjerna i detta urval själva har sökt sig till stödhelgsinsatsen kan dock dessa eventuellt inte sägas vara representativa för suicidefterlevande familjer i stort med tanke på att suicidefterlevande generellt kan ha svårt att ta emot stöd och tillgodose sig information om stödbehov (McMenamy et al., 2008; Provini et al., 2000).

Avslutningsvis hoppas vi som författare till uppsatsen, att denna ska kunna bidra med praktisk användbarhet i form av empirisk kunskap som kan utgöra en grund att bygga vidare på, och framledes kan bidra till frivilligorganisationernas utvärdering av stödhelgsprojektet. Vidare anser författarna att uppsatsen kan ha ett värde för samtliga som arbetar med och möter suicidefterlevande familjer, såsom anhörigorganisationer, och andra instanser som kan sprida information om vikten av stöd och hur stödet kan ges, samt även om aspekter såsom svårigheter att nå målgruppen suicidefterlevande. Dessa reflektioner avslutas med ett citat som lyfter fram en viktig aspekt att ta hänsyn

till i arbetet med att ge stöd till suicidefterlevande familjer; *Postvention is prevention!* (Cerel et al., 2008; McMenemy et al., 2004).

Förslag till framtida forskning

Huruvida det stöd som stödhelgsinsatsen inbegriper kan anses bidra till minskad risk för ohälsa och förebyggande av psykisk ohälsa framgår ej av denna undersöknings resultat. Det skulle kunna ses som troligt att den behållning som familjerna har fått av stödet i och med stödhelgsinsatsen, och de positiva efterverkningar av stödhelgsinsatsen som familjerna beskriver, skulle kunna föranleda en tanke om att så är fallet. Dock är detta en kvalitativ studie som inte uttalar sig om effekter utan snarare om upplevelser av ett fenomen. Mer forskning behövs kring stödinterventioner för denna grupp.

Framtida forskning på området skulle kunna undersöka huruvida stödhelgsinsatser kan bidra till ett ökat välbefinnande hos familjerna, alternativt till minskad risk för psykisk ohälsa. Intressant vore exempelvis att skatta deltagares hälsa utifrån formulär som mäter KASAM vid baslinje, och vid olika tidpunkter efter en stödhelgsinsats. Det vore även intressant att göra en jämförelsestudie mellan individuella interventioner för olika familjemedlemmar och familjeinterventioner.

Få studier utvärderar stödgruppsinterventioner som adresserar denna grups särskilda behov (Mitchell et al., 2007). Särskilda stödinsatser för suicidefterlevande kan dock ses som en byggsten i det förebyggande arbetet med att förhindra framtida psykisk ohälsa. För en bättre bild av beskaffenheten hos stödinterventioner och funktioner av dessa vad gäller gruppen suicidefterlevandes särskilda behov, behövs mer forskning om variabler som kan påverka stödgruppsdeltagares upplevelse av stöd, såsom exempelvis den naturliga gången för förlust hos efterlevande, suicidefterlevandes egna förutsättningar, vilka typer av stödgrupper som är mest hjälpsamma för efterlevande, och huruvida gruppkaraktistika kan associeras med utfall (Cerel, Padgett, & Reed, 2009; Linblad, 2008). Vidare kan tidpunkten för stödinterventionen spela in, där individer ses vara som mest öppna för stöd i nära anslutning i tiden efter förlusten (Harris, 1991). Dessa frågor kring stödgrupper kan bidra till att väcka tankar kring hur specifika stödinsatser kan spela en roll i suicidefterlevandes upplevelse av stöd (Cerel et al., 2009).

Vidare ses ett värde i fler studier som undersöker behov av stöd hos suicidefterlevande och huruvida detta stödbehov blir bemött. Detta för att minska glappet mellan dem som efterfrågar och behöver stödet, och de professionella som ska ge stödet. Kanske behövs stödet finnas tillgängligt under en längre period, då sorgen efter en förälder kan väckas till liv igen, exempelvis vid stora händelser, såsom då barnet i vuxen ålder själv blir förälder.

Referenser

- Anlén, A.-S., & Lannerström, G. (2008). Hemliga klubben – stödgrupper för barn och ungdomar från familjer med beroende. I Forinder, U., & Hagborg, E. (Red.), *Stödgrupper för barn och ungdomar* (sid. 131-148). Lund: Studentlitteratur AB.
- Begley, M., & Quayle, E. (2007). The Lived Experience of Adults Bereaved by Suicide. A Phenomenological Study. *Crisis, 28*(1), 26-34.
- Björklund, L., & Gyllenswärd, G. (2009). *Vägar i sorgen*. Stockholm: Natur & Kultur.
- BRIS. (2010). *Redovisning av projektmedel för andra året till Allmänna Arvsfonden*. Stockholm: BRIS.
- BRIS, Rädda Barnen & Röda Korset. (2009). *Projektplan. Stödhelger för familjer som drabbats av förlust – modell för bemötande av familjer i sorg*. Stockholm: BRIS, Rädda Barnen, & Röda Korset.
- Broberg, A., Almqvist, K., & Tjus, T. (2003). *Klinisk barnpsykologi. Utveckling på avvägar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Cerel, J., Jordan, J. R., & Duberstein, P. R. (2008). The Impact of Suicide on the Family. *Crisis, 29*(1), 38-44.
- Cerel, J., Padgett, J. H., Reed, G. A. (2009). Support Groups for Suicide Survivors: Results of a Survey of Group Leaders. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 39*(6), 588-598.
- Constantino, R. E., Sekula, L. K., & Rubinstein, E. N. (2001). Group Intervention for Widowed Survivors of Suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 31*(4), 428-441.
- Dyregrov, A. (1997). *Små barns sorg*. Stockholm: Rädda Barnen.
- Dyregrov, A. (2007). *Sorg hos barn. En handledning för vuxna*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Dyregrov, A., Straume, M., & Sari, S. (2009). Long-term collective assistance for the bereaved following a disaster: A Scandinavian approach. *Counselling and Psychotherapy Research, 9*(1), 33-41.
- Forinder, U., & Hagborg, E. (2008). Introduktion. I Forinder, U., & Hagborg, E. (Red.), *Stödgrupper för barn och ungdomar* (sid. 19-55). Lund: Studentlitteratur AB.
- Gillispie, A., Hedrenius, S., & Persson, C. (2007). *Ett annat liv. Att våga vara medmänniska i kris och sorg*. Stockholm: Svenska Röda Korset.
- Grad, O. T., Clark, S., Dyregrov, K., & Andriessen, K. (2004). What Helps and What Hinders the Process of Surviving the Suicide of Somebody Close? *Crisis, 25*(3), 134-139.
- Grimby, A., & Johansson, Å. K. (2008). Does Early Bereavement Counselling Prevent Ill Health and Untimely Death? *American Journal of Hospice & Palliative Medicine, 24*(6), 475-478.
- Grimby, A., & Johansson, Å. K. (2009). *Handbok om sorg*. Göteborg: Grafix SU/Sahlgrenska. Hämtad 1 oktober 2010, från www3.redcross.se/KommunMappar/Boras/Handbok%20om%20sorg.pdf.
- Gyllenswärd, G. (2007). "Sorg är ett hjul". I BRIS, *Barn och unga i sorg och trauma* (sid. 125-144). Stockholm: Gothia förlag AB.
- Gyllenswärd, G., & Polfeldt, L. (2001). *Aldrig i livet. När någon i familjen har tagit sitt liv. Ungdomar berättar*. Stockholm: Rädda Barnen.
- Harris, E. S. (1991). Adolescent Bereavement Following the Death of a Parent: An Exploratory Study. *Child psychiatry and Human Development, 21*, 267-281.
- Hayes, N. (2000). *Doing psychological research*. New York, NY: Open university press.

- Hultkvist, S. (2008). I Forinder, U., & Hagborg, E. (Red.), *Stödgrupper för barn och ungdomar* (sid. 203-217). Lund: Studentlitteratur AB.
- Hung, N. C., & Rabin, L. A. (2009). Comprehending childhood bereavement by parental suicide: A critical review of research on outcomes, grief processes, and interventions. *Death Studies*, *33*, 781-814.
- Hurd, C. (1999). Adults view their childhood bereavement experiences. *Death studies*, *23(1)*, 17-41.
- Jordan, J. R. (2001). Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *31(1)*, 91-102.
- Jordan, J. R. (2008). Bereavement after Suicide. *Psychiatric annals*, *38(10)*, 679-685. Hämtad 1 oktober 2010, från psychiatricannalsonline.com/view.asp?rID=32106.
- Jordan, J. R., & McMenamy, J. M. (2004). Interventions for Suicide Survivors: A Review of the Literature. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *34(4)*, 337-349.
- Kaslow, N. J., & Aronson, S. G. (2004). Recommendations for Family Interventions Following a Suicide. *Professional Psychology: Research and Practice*, *35(3)*, 240-247.
- Kuramoto, S. J. Brent, D. A., & Wilcox, H. C. (2009). The Impact of Parental Suicide on Child and Adolescent Offspring. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *39(2)*, 137-151.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi – att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber AB.
- Linblad, I. (2008). Stöd efter flodvågskatastrofen. Utvärdering av frivilligorganisationernas stödinsatser efter tsunamikatastrofen. Socialstyrelsen, Institutet för utveckling av metoder i socialt arbete.
- McMenamy, J. M., Jordan, J. R., & Mitchell, A. M. (2008). What Do Suicide Survivors Tell Us They Need? Results of a Pilot Study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *38(4)*, 375-389.
- Mitchell, A. M., Wesner, S., Garand, L., Gale, D. D., Havill, A., & Brownson, L. (2007). A Support Group Intervention for Children Bereaved by Parental Suicide. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *20(1)*, 3-13.
- Mitchell, A. M., Yookyung, K., Prigerson, H. G., & Mortimer, M. K. (2005). Complicated Grief and Suicidal Ideation in Adult Survivors of Suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *35(5)*, 498-506.
- Nagy, E. (2004). Barns känsla av sammanhang. En valideringsstudie av *BarnKASAM* i årskurserna 1-6. (Opublicerad Magisteruppsats). Lunds universitet, Socialhögskolan.
- Niederkröthaler, T., Floderus, B., Alexanderson, K., Rasmussen, F., & Mittendorfer-Rutz, E. (2010). Exposure to parental mortality and markers of morbidity, and the risks of attempted and completed suicide in offspring: an analysis of sensitive life periods. *Journal of Epidemiology & Community Health*, *5 oktober*. Hämtad 19 november, 2010, från jech.bmj.com/content/early/2010/10/05/jech.2010.109595.
- Pietilä, M. (2002). Support groups: a psychological or social device for suicidebereavement? *British Journal of Guidance & Counselling*, *30(4)*, 401-414.
- Polfeldt, L. (2008). Stödgrupper för barn i sorg – variationer på ett tema. I Forinder, U., & Hagborg, E. (Red.), *Stödgrupper för barn och ungdomar* (sid. 183-201). Lund: Studentlitteratur AB.
- Provini, C., Everett, J. R., & Pfeffer, C. R. (2000). Adults mourning suicide: Selfreported concerns about bereavement, needs for assistance, and help-seeking behavior. *Death Studies*, *24*, 1-19.
- Raveis, V. H., Siegel, K., & Karus, D. (1999). Children's Psychological Distress Following the Death of a Parent. *Journal of Youth and Adolescence*, *28(2)*, 165-180.

Silvén Hagström, A. (2010). *När pappa tog sitt liv. En narrativ studie av fyra unga kvinnors berättelser om erfarenheten av att under tonåren ha förlorat sin pappa i självmord.* (Opublicerad Masteruppsats). Stockholms universitet, Institutionen för socialt arbete.

Skerfving, A. (2008). Om risker och vad som gör att barn klarar sig. I Forinder, U., & Hagborg, E. (Red.), *Stödgrupper för barn och ungdomar* (sid. 89-100). Lund: Studentlitteratur AB.

Stoltz, P., Pilhammar Andersson, E., & Willman, A. (2007). Support in nursing—An evolutionary concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 44, 1478-1489.

Straume, M. (2007). "Jag vill vara med i gruppen för...". I BRIS, *Barn och unga i sorg och trauma* (sid. 97-123). Stockholm: Gothia förlag AB.

Suicidprevention i väst. (2010). Besökt 1 oktober 2010 på www.suicidprev.com.

Sveen, C-A., & Walby, F. A. (2008). Suicide Survivors Mental Health and Grief Reactions: A systematic Review of Controlled Studies. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(1), 13-29.

Vetenskapsrådet (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Hämtad 8 december, 2010, från www.vr.se.

Wilcox, H. C., Kuramoto, S. J., Lichtenstein P., Långström, N., Brent, D. A., & Runeson, B. (2010). Psychiatric Morbidity, Violent Crime, and Suicide Among Children and Adolescents Exposed to Parental Death. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(5), 514-523.

Williams, P., Barclay, L., & Schmied, V. (2004). Defining Social Support in Context: A Necessary Step in Improving Research, Intervention, and Practice. *Qualitative Health Research*, 14(7), 942-960.

Winston's Wish. (2010). Besökt 27 oktober 2010 på www.winstonswish.org.uk.

Winston's Wish. (2008). *Beyond the rough rock. Supporting a child who has been bereaved through suicide.* United Kingdom: Winston's Wish Publication.

Bilaga I

Till stödhelgsfamiljer

Stockholm 11 november, 2010

INFORMATION OM ENKÄTUNDERSÖKNING AV STÖDHELGER

Vi heter Linda Rosenkvist och Jenny Wallin Kjellberg och går termin tio på Psykologlinjen vid Stockholms universitet. Under hösten 2010 arbetar vi med vår psykologexamensuppsats (30 hp) vilken utgör del i utvärdering av de stödhelger som ni har tagit del av – ”Stödhelger för familjer som har drabbats av förlust”. Stödhelgsprojektet är ett samarbete mellan frivilligorganisationerna BRIS, Rädda Barnen och Röda korset. Ansvarig för projektet är projektledaren Sofia Grönkvist (BRIS).

Målen med stödhelgerna är främst att familjer som har drabbats av en förlust ska få ett stöd som de upplever är till hjälp för att hantera sorgen och livet efter förlusten, samt även att utveckla en modell för stöd i sorg och kris för familjer. Efter ert deltagande i stödhelgerna, vill vi nu undersöka er helhetsupplevelse av dessa, och framförallt er upplevelse av stöd.

Denna undersökning sker i form av en enkät som följer med i detta kuvert, dvs. ett antal frågor som vi gärna vill att ni svarar på. Enkäten är en familjeenkät som ni som familj fyller i tillsammans. Det kan vara så att ni i familjen delar vissa upplevelser från stödhelgerna och då går det bra att ge ett gemensamt svar på en fråga, och det kan också vara så att ni tycker på olika sätt, och då går det bra att ge flera svar på en och samma fråga. Det är viktigt att både ni föräldrar och ni barn får vara med och tycka till. Ni får skriva hur mycket/lite ni vill på varje fråga. När ni har fyllt i enkäten skickar ni den och även samtyckesbladet i de bifogade frankerade svarskuverten. För att bevara er anonymitet så skickar ni dessa i två separata kuvert.

Det är frivilligt att besvara enkäten. Materialet är konfidentiellt och enkäterna kommer enbart att behållas under den tid som uppsatsarbetet pågår, för att sedan förstöras. Aidentifierade enkätsvar i form av citat kommer att förekomma i uppsatsen, dock är fokus på den samlade upplevelsen. I egenskap av psykologstuderande har vi förbundit oss att iaktta sekretess, enligt rådande krav på sekretess inom hälso- och sjukvård. Vi har även skrivit på en sekretessförbindelse för detta projekt hos BRIS. Vi följer de etiska reglerna för tillämpningsinslag som återfinns på Psykologiska institutionen, Stockholms universitets hemsida (www.psychology.su.se). Psykologexamensuppsatsen färdigställs i januari 2011, och finns då i Stockholms universitets uppsatsdatabas (DIVA), för er som vill ta del av denna.

Att delta i enkätundersökningen kan komma att påminna er om förlusten, vilket eventuellt kan väcka negativa tankar och känslor. Vi har förståelse för detta och vill därför tacka er för er medverkan och betona betydelsen av era svar, vilka kan göra det möjligt att öka kunskapen om vad som upplevs som stödjande efter en förlust. För kommande stödhelger och för familjer som ska delta i dessa framöver är era berättelser mycket viktiga.

Vår uppsatshandledare finns tillgänglig vid frågor eller funderingar:
Krister Gerner, Leg psykolog, universitetslektor, 08-16 39 23, kgr@psychology.su.se.
Vid frågor om stödhelgerna, vänligen kontakta:
Sofia Grönkvist, 08-598 888 04, sofia.gronkvist@bris.se.

Som tack för er medverkan skickar vi med biobiljetter till hela familjen. Tack för er tid!
Med vänliga hälsningar Linda Rosenkvist och Jenny Wallin Kjellberg

Till stödhelgsfamiljer

Stockholm 11 november, 2010

INFORMERAT SAMTYCKE

Vi har tagit del av och godkänner ovanstående villkor för enkätundersökning inom ramen för utvärdering av stödhelger.

.....
Familjemedlems namnteckning

.....
Namnförtydligande

.....
Familjemedlems namnteckning

.....
Namnförtydligande

.....
Familjemedlems namnteckning

.....
Namnförtydligande

.....
Familjemedlems namnteckning

.....
Namnförtydligande

.....
Ort & Datum

VÄNLIGEN SKICKA DETTA BLAD I BIFOGAT SVARSKUVERT.

Bilaga II

FAMILJEENKÄT

När ni tänker tillbaka på stödhelgerna, vad tänker ni på då?

Berätta vad stöd (efter förlust av partner/förälder) innebär för er i familjen? Hur skulle ni beskriva stöd?

På vilket sätt tycker ni att ni har fått stöd under stödhelgerna?

Vilka delar under stödhelgerna har varit mest betydelsefulla för er?

Berätta på vilket sätt dessa olika delar har varit stödjande...

Vad har förändrats i er familj och i vardagen sedan stödhelgerna?

Om ni skulle rekommendera stödhelgerna till andra familjer, hur skulle ni berätta om dessa?

Hur skulle stödhelgerna ha sett ut om ni hade fått bestämma?

Vad har ni mer för tankar och reflektioner om stödhelgerna...

Berätta hur det har varit att svara på dessa frågor tillsammans som familj...

TACK FÖR ER MEDVERKAN!

VÄNLIGEN SKICKA DENNA ENKÄT I BIFOGAT SVARSKUVERT.