

UMEÅ UNIVERSITET  
Institution för socialt arbete  
C-Uppsats  
Vårterminen 2010

# **Kravlös terapi**

- Föräldrars upplevelser av att blogga om förlusten av ett barn

# **Therapy without demands**

- Parents experiences of blogging about the loss of a child

Författare:  
Tobias Gustafsson  
Erik Nyström

Handledare:  
Ove Grape

## **FÖRORD:**

Vi ser tillbaka på en tid som lärt oss väldigt mycket om livet, döden och sorgen, men kanske framförallt om sättet vi människor förhåller oss till dem. För oss personligen har det varit utvecklade både privat och yrkesmässigt.

Denna studie hade aldrig kunnat bli verklighet om det inte var för fyra föräldrar som tagit emot oss och berättat öppenjärtigt om sina upplevelser. Ni har lärt oss oerhört mycket som vi kommer att ha nytta av i framtiden och för det är vi evigt tacksamma. Stort tack till er!

Vi vill även rikta ett stort tack till Ove Grape på Institutionen för socialt arbete vid Umeå Universitet. Ove har genomgående i arbetet med denna studie försett oss med nödvändig handledning och gett oss många tips på vägen.

Ett tack vill vi även rikta till FEBE som möjliggjorde kontakten med våra intervjupersoner.

Tobias Gustafsson och Erik Nyström

## SAMMANFATTNING

Detta är en kvalitativ studie genomförd med hjälp av Grounded Theory. Studiens syfte är att undersöka upplevelserna av att blogga om sin sorg hos föräldrar som förlorat ett barn. För att besvara detta syfte har vi genomfört fyra intervjuer av semistrukturerad typ.

Enligt studien har bloggandet på olika sätt varit viktigt för de sörjande föräldrarna. Att berätta om sin sorg har upplevts som positivt och viss mån haft en helande effekt. Bloggen har i sin informativa karaktär även bidragit till en känsla av mening samt underlättat relationer till anhöriga. Interaktionen med andra människor i samma situation som i viss mån upprättats och upprätthållits via bloggen har även den haft en stor betydelse i sorgearbetet. Det har i bloggen även funnits en ambition att strukturera upp den kaosartade tillvaron efter dödsfallet samt bevara minnet av den döde. Samtliga utsagor pekar på en upplevd brist i samhällets beredskap vad gäller att bemöta människor i sorg samt hantera döden. De eventuella långsiktiga effekterna av att berätta om sin sorg via bloggen är dock ännu outforskade.

Nyckelord: Föräldrar, Sorg, Förlust, Barn, Blogg

*”Det här med att livet går vidare... tiden går ju vidare, det gör den ju verkligen och det är en smärtsam upplevelse när det händer, men vårt liv går ju inte vidare. Det är en annan tillvaro vi lever i nu, det är inte samma som tidigare, det är någonting nytt vi måste bygga upp.”*

<b>INNEHÅLLSFÖRTECKNING</b> .....	<b>1</b>
<b>1 INLEDNING</b> .....	<b>2</b>
1.1 Bakgrund.....	2
1.2 Syfte .....	3
1.3 Frågeställningar.....	3
1.4 Precisering av begrepp.....	3
1.5 Etiska reflektioner .....	3
1.6 Tidigare Forskning.....	5
<b>2 METOD</b> .....	<b>7</b>
2.1 Vetenskapsteoretiskt anslag .....	7
2.2 Urval .....	7
2.3 Typ av intervju.....	8
2.4 Genomförande.....	8
2.5 Analysmetod .....	10
2.6 Validitet.....	11
2.7 Reliabilitet.....	12
2.8 Generaliserbarhet .....	12
<b>3 TEORI</b> .....	<b>12</b>
3.1 Introduktion till de teoretiska ansatserna .....	12
3.2 Pennebakers teorier kring berättandet.....	12
3.3 Forinder om konstruerandet av en berättelse .....	13
3.4 Cullbergs kristeori.....	14
3.5 Dyregrov och Dyregrov om sorg i nätverk.....	16
3.6 Frankl om skapandet av mening .....	17
3.7 Sammanfattning av teorier .....	17
<b>4 EMPIRI</b> .....	<b>18</b>
4.1 Introduktion till det empiriska materialet .....	18
4.1 Hjälpen från FEBE.....	18
4.2 Grounded Theory .....	18
4.3 Resultat .....	19
<b>5 ANALYS</b> .....	<b>22</b>
5.1 Introduktion till analys .....	22
5.2 Bloggen hjälper till att bringa ordning i det känslomässiga kaoset .....	22
5.3 Att berätta om sin sorg underlättar sorgearbetet .....	24
5.4 Interaktion med andra människor i samma situation är viktigt under sorgen.....	26
5.5 Det finns en vilja att informera sina anhöriga om hur de mår just nu .....	28
5.6 Det finns en vilja att hjälpa andra i samma situation och även informera samhället i stort om sorg .....	28
5.7 Det finns en vilja att via bloggen bevara minnet av den döde så att denne inte glöms bort .....	30
<b>6 DISKUSSION</b> .....	<b>30</b>
<b>REFERENSER</b>	
<b>BILAGA 1</b>	
<b>BILAGA 2</b>	

# 1. INLEDNING

## 1.1 Bakgrund

Vi har i denna studie valt att undersöka fenomenet kring föräldrar som förlorat ett barn genom dödsfall och sedan delar med sig av sin sorg via en blogg. Ingen av oss har själva någon närmare personlig koppling till detta, men kände att det var ett ämne som dels kändes oerhört intressant och framförallt aktuellt. Vi tror många delar uppfattningen att sorg är något ytterst privat, något som sker inom den allra innersta kretsen av familjen, men nu väljer alltså vissa att dela med sig av den offentligt. Detta väcker frågor, bland annat kring de bloggandes upplevelser av detta, hur det påverkat sorgearbetet eller hur det känts att vara offentlig med sin sorg.

Svenska Akademiens ordlista definierar sorg som ”*djup, genomträngande [...] ofta intensiv häftig känsla av själslig smärta [...] orsakad av händelse, skeende, förhållande [...] som av den drabbade upplevs ss. en svår personlig olycka, förlust*” (Svenska akademien, 2006). Sorgen efter ett dödsfall är något som för eller senare drabbar de allra flesta på ett eller annat vis. Att människor dör är en naturlig del av livets gång och minst lika naturligt är det för de efterlevande att förhålla sig till detta. När en förälder däremot förlorar ett barn, känns det inte alls lika naturligt. Det strider mot tingens ordning och blir för många drabbade samt även deras omgivning, något som knappt går att riktigt begripa. Svårigheter uppstår i både att hantera och bemöta den sorgen.

En blogg är en dagbok eller journal som man för på Internet, där den är öppen för andra att läsa. Ordet *blogg* är skapat genom en sammanslagning av *web* och *log*. Begreppet har funnits sedan mitten av 90-talet och har vuxit sig allt större med åren, för att idag vara en maktfaktor inom såväl politik som reklambranschen. Många använder sig av en blogg för att berätta om sitt liv eller specifika ämnen som intresserar dem. Sorgearbetet efter ett förlorat barn kan vara ett av dessa ämnen.

På bloggar ges läsarna ofta möjlighet att kommentera de olika inläggen. Där kan de exempelvis ifrågasätta, berömma eller bidra med någon form av kompletterande information. Bloggförfattaren har även möjlighet att besvara dessa kommentarer, varvid en dialog kan uppstå (Nationalencyklopedin, 2006).

Allt sedan Internets intåg som en naturlig del i vår vardag har nya användningsområden för det blommat upp. Sorgebloggar har dykt upp i allt större utsträckning och tycks för dem som väljer att starta en sådan vara en viktig del i hanteringen av den sorg som uppstått, bland annat, i samband med förlusten av ett barn.

## **1.2 Syfte**

Syftet med denna studie är undersöka föräldrars upplevelser av att blogga om förlusten av ett barn.

## **1.3 Frågeställningar**

- Har bloggandet någon betydelse för föräldrarnas sorgearbete?
- Hur har föräldrarna upplevt att dela med sig av sin sorg på en offentlig arena?
- På vilket sätt har föräldrarna upplevt eventuell feedback på sitt berättande?
- Vilka känslor skapar bloggandet hos föräldrarna?

## **1.4 Precisering av begrepp**

FEBE definierar sig själva som en självhjälpgrupp, bestående av föräldrar som alla har mist barn. De har lokala grupper över hela Sverige, mailinglistor samt ordnar möten (FEBE, 2010).

## **1.5 Etiska reflektioner**

Bör man verkligen ägna sig åt att forska i och undersöka ämnen som sorg och kris? Är det etiskt försvarbart? Arthur W. Frank menar att det definitivt kan öka lidandet hos de drabbade om deras högst personliga upplevelser och känslor kategoriseras till någon form av allmänna teorier. Berättelsen reduceras till ett ”fall”, där det dessutom är tänkbart att forskaren utelämnar vissa aspekter som av denne inte upplevs som relevant i just den aktuella undersökningen. Detta menar Frank kan bidra till, eller till och med förstärker, att delar av sorgen som redan är svår att sätta ord på och benämna fortsätter vara svårgreppbar. Dennes kritik är dock huvudsakligen riktad mot forskning samt intervjuer genomförda med människor som just drabbats av en kris och fortfarande befinner sig i de inledande faserna (Frank, 2001). Ulla Forinder argumenterar dock för att

det narrativa anslaget, att fånga upp deltagarens berättelse motverkar faran med fragmentiseringen. Att som intervjuare lyssna aktivt och visa respekt för den sammanhängande berättelsen är enligt henne av yttersta vikt. Genom att anta den positionen undviker man även de värsta fallgroparna med att bli en forskare som enbart är ute efter att styrka en viss given tes och samla in en viss typ av önskade svar. Förmågan hos forskaren att visa empati är även av yttersta vikt (Forinder, 2008).

I arbetet med denna studie har det reflekterats kring det Frank och Forinder skriver om. Forskarna har i denna studie inte intervjuat människor som precis drabbats av en kris och därför får anses ha genomgått den första akuta chocken av dödsfallet. För att komma i kontakt med intervjupersonerna har forskarna kontaktat FEBE, som därefter skickat mail till de eventuella informanterna om de var intresserade av att delta i studien. De intervjuade kontaktade sedan forskarna om de ville delta. En av informanterna kontaktades direkt via bloggen, denna person förmedlade sedan kontakten till ytterligare en intervjuperson. Att intervjupersonerna fått ta ställning till förfrågan och sedan själva kontakta forskarna får ses som positivt ur etiskt synpunkt. Forskarna har i enlighet med det Forinder skriver om lagt stort vikt vid att mötet och intervjun ska bli så respektfullt som möjligt, forskarna spelade in intervjuerna med hjälp av en diktafon, men valde att inte göra några skriftliga anteckningar, detta för att kunna lyssna så aktivt som möjligt.

Denna studie bygger på enskilda människors upplevelser och tankar kring det de råkat ut för och valt skriva om på en offentlig arena. Även om föräldrarna som intervjuats redan innan studiens början bloggat om sina upplevelser, så finns det ett värde i att reflektera över vilka känslor berättandet i intervjuerna kan väcka. Stor vikt har lagts vid att informera deltagarna, såväl muntligt som skriftligt, om samtyckeskravet och att de när som helst kan ta tillbaka sitt samtycke och uteslutas från studien (Kreuger & Neuman, 2006). Deltagarna har även informerats om att materialet från intervjuerna enbart kommer att användas i denna studie och att den kommer att hanteras av författarna till denna studie och handledare. Fullständig anonymitet kan inte garanteras för deltagarna, då själva berättande är det centrala i studien, risken finns att vissa känner igen sig i deltagarnas berättelser och på så sätt kan lista ut vilka som deltagit. I god tid innan intervjuerna ägde rum kontaktades deltagarna med frågan om det gick bra att diktafon användes vid intervjutillfället (Øyen & Alver, 1998). När man intervjuar människor som

går igenom en sorgprocess bör man även tänka igenom vilken roll man har som intervjuare. Maktperspektivet är många gånger intressant att reflektera kring. I denna studie finns maktperspektivet både hos de intervjuade och hos forskarna. De föräldrar som blivit intervjuade i denna studie äger alla rätten till sin egen historia och de har själva fått bestämma, vad och hur mycket de velat berätta, vilket ger dem makt i relation till de som intervjuar. Sett från ett annat synsätt kan även makten anses ligga på intervjuarnas sida, de som intervjuar är inte lika känslomässigt engagerade och även om man absolut inte vill kränka någon så finns risken för detta i vissa frågor man ställer. Intervjuade kan känna sig tvungna att svara på en specifik fråga för att de valt att delta i intervjun. Makten bör i detta fall anses ligga på intervjuarnas sida (Kreuger & Neuman, 2006).

### **1.6 Tidigare forskning**

Begreppet blogg är ett relativt nytt begrepp som trots sin ungdom finns mycket forskat kring. När man skriver in sökordet "blogg" på Academic Search Elite (EBSCO) får man hela 6624 träffar. Bloggarna handlar om allt ifrån mode till politik, forskning om bloggar om sorg verkar dock vara ett svart hål i den tidigare forskningen kring bloggar. Bloggar om sorg är ingen bristvara på Internet, vilket en enkel sökning på sökmotorn Google bevisar. En enkel sökning genererar hundratalet relevanta träffar på området. Slutsatsen är följaktligen att det finns gott om bloggar om medan forskning kring samma ämne är en helt annan sak. Detta är dock någonting som borde komma att förändras inom en snar framtid då bloggar om sorg blir allt vanligare och ett naturligt sätt att hantera en förlust av exempelvis ett barn. Det finns dock en rad vetenskapliga artiklar inom ämnet sorg och sorgehantering, artiklarna nedan är ett urval av dessa.

Penelope Ironstone-Catterall skriver i sin akademiska artikel "*When Isaak was gone: An auto-ethnographic meditation on mourning a toddler*" om de första tankarna efter att ha förlorat ett barn. Ironstone-Catterall berättar i sin artikel om hur hon själv förlorat ett barn och att hon fann tröst i att finna föräldrar på Internet som skriver om sina liknande livsberättelser. Författaren skriver också om de många frågor som skapas efter ett dödsfall och att föräldrarna som förlorat ett barn står inför sitt livs största utmaning. Att kunna se meningen med livet, hantera vardagen och att lära sig att leva utan sitt barn. Ironstone-Catterall berättar vidare om det hon menar med skadad identitet. Män och

kvinnor som under många år identifierat sig som föräldrar, men efter dödsfallen bara identifierar sig som föräldrar i minnet (Ironstone-Catterall, 2004-2005).

Stephanie A. Wilsey och M. Katherine Shear behandlar i sin akademiska artikel *"Descriptions of social support in treatment narratives of complicated grievers"* människors upplevelser av det sociala nätverkets betydelse under sorgprocessen efter att ha förlorat en anhörig. Författarna har gjort en kvalitativ studie där de intervjuat personer som genomgått sorg. Resultat visade att de som intervjuats under studien upplevt det sociala nätverket som stöttande, icke stöttande och både stöttande och icke stöttande. Av de 22 intervjuade i studien var det sju som tyckte att det sociala nätverket fungerat stöttande i sorgprocessen, lika många tyckte att det sociala nätverket varit icke stöttande och sex upplevde det som att det sociala nätverket varit både stöttande och icke stöttande (Wilsey & Shear, 2007).

Ted Bowman skriver i sin akademiska artikel *"Shattered dreams, resiliency, and hope: "Restorying" after loss"* om hopp, krossade drömmar och att komma tillbaka efter en förlust. Bowman uppmärksammar oviljan att skapa en framtida berättelse för sig själv och sin familj efter att förlorat till exempel ett barn. Bowman menar att för att man ska kunna skapa en ny framtid måste man lämna drömmarna om den tidigare framtiden bakom sig. Dessa drömmar som innefattar den avlidna personen. Bowman menar att berättande om sorgen har en betydelse och att det är viktigt att sätta ord på den splittrade drömmen. Bowman skriver också i sin artikel om att sorg oftast har ett start datum att minnas och komma ihåg, dock inget slut datum. Det är en historia som fortsätter (Bowman, 1999).

Cecilia Bosticco och Teresa L. Thompson har tillsammans skrivit den akademiska artikeln *"Narratives and storytelling in coping with grief and bereavement"*. Fokus i artikeln har legat på att undersöka betydelsen av att berätta om sin sorg samt att fungera som en guide för personer som genomgår en sorgprocess. Författarna menar att det hjälper att berätta om sin sorg för andra människor. Förlusten får en mening när man kan berätta för andra som kan befinna sig i liknade situationer och behöver stöd. Författarna menar också att det är ett bra sätt att hantera förlusten och fyller ett tomrum som skapas efter dödsfallet. Berättande skapar i sin tur en väg att gå vidare på (Bosticco & Thompson, 2005).

## 2 METOD

### 2.1 Vetenskapsteoretiskt anslag

Den grundläggande vetenskapsteoretiska utgångspunkten i denna studie har varit induktiv (Thomassen, 2007). Grundidén har varit att inte ha några uttalade teoretiska föreställningar innan datainsamlandet inleddes, utan neutralitet och öppenhet har hela tiden varit viktiga ledord. Avsikten har aldrig varit att leta efter några specifika tendenser i enlighet med en förutbestämd mall, utan det huvudsakliga intresset har legat vid att samla in utsagor om upplevelser. I efterhand har sedan olika teorier använts för att bolla det insamlade materialet mot för att på så sätt kunna generera ny kunskap.

### 2.2 Urval

Sammanlagt genomfördes fyra intervjuer. Inledningsvis gjordes ett subjektivt urval. Eftersom syftet är att intervjua en viss grupp människor som sitter inne med en viss typ av kunskap specifik för just dem, har det aldrig varit tal om att göra någon form av slumpmässigt urval. Att det sedan inte varit genomförbart att ha fullständig kontroll och möjlighet att styra exakt vilka som faktiskt kommit att intervjuas påverkar inte det faktum att det gjorts väldigt medvetna val i sökandet efter nödvändig information. (Denscombe, 2009).

Tack vare kontakterna med FEBE, kom vi i kontakt med en person som även kunde föra ordet om vårt intresse vidare till andra lämpliga intervjuobjekt. Då FEBE i mångt och mycket är ett nätverk bestående av människor som känner varandra på grund av vad de varit med om, har alltså ett så kallat snöbollsurval i viss mån använts. Med detta menas att man nyttjar redan upprättade kontakter i forskningsarbetet för att skaffa ännu fler. (Kreuger & Neuman, 2006)

Slutligen går det heller inte att blunda för att vi i viss utsträckning använt oss av ett bekvämlighetsurval. Två av de intervjuade är bosatta i närheten av den ort vi själv befinner oss på. Detta beror givetvis på den begränsade tid vi haft på oss inom ramen för denna studie, samt det faktum att vi verkligen inte haft obegränsade resurser att själva uppsöka deltagare som befinner sig på andra platser i landet (Denscombe, 2009).

### **2.3 Typ av intervju**

De genomförda intervjuerna är av kvalitativ semistrukturerad karaktär. Med detta menas att det inte funnits något frågeformulär som följts till punkt och pricka, men inte heller har intervjuerna genomförts helt oförberedda. Istället har man några olika teman man går igenom och försöker låta intervjun bli ett samtal kring dessa (Denscombe, 2009).

För oss som är ute efter att undersöka upplevelser samt känslor och att få så rika berättelser som möjligt, var det ett självklart val att nyttja den formen. Vi sökte hela tiden uppnå en form av samtal, med öppna frågor och en lyhördhet för vad deltagaren sade, istället för en ren utfrågning. Visserligen kan denna typ av intervju te sig en aning strukturlös och risken finns alltid att man inte hinner eller lyckas få med precis allt man tänkt sig, men vi ansåg definitivt att fördelarna övervägde de eventuella nackdelarna i detta fall.

Vi valde att genomföra personliga intervjuer, istället för någon form av gruppintervju, vilket hade kunnat vara en möjlighet genom våra kontakter med FEBE. Med tanke på ämnets relativt känsliga och personliga karaktär, valde vi dock att få möta deltagaren enskilt. För att i så stor utsträckning som möjligt få det hela att kännas som ett avslappnat samtal, valde vi att endast en av oss genomförde varje intervju (Svensson & Starrin, 1996).

### **2.4 Genomförande**

För att komma i kontakt med personer som skulle kunna tänkas vara intresserade av att ställa upp på intervjuer, valde vi alltså att kontakta FEBE. Via dem kom vi sedan i kontakt med några personer som var villiga att bistå oss med sina berättelser. Efter mailkontakt med dem, bestämdes tid och plats för intervjuerna, där stor vikt lades vid att de skulle känna sig bekväma och trygga (Svensson & Starrin, 1996).

Två av intervjuerna genomfördes via telefon, då informanterna var bosatta på annan ort i Sverige dit vi inte hade tid eller möjlighet att resa själva. En av intervjuerna genomfördes i informantens hem.

För att vara så väl införstådda som möjligt med våra deltagares situation, har vi sett till att ha läst igenom deras bloggar så nära inpå intervjutillfällena som möjligt. Vi har ansett att det dels ger oss en god inblick i hur de känner just nu, men bidrar även med

en fördjupad kunskap som ger oss möjligheter att följa med i deras berättelse bättre och förhoppnings få ut mer av intervjun.

Inledningsvis hade vi en fråga, ”Hur kom det sig att du började blogga?”, som dels var avsedd att ge oss nödvändig information och dels skulle ge en bra ingång i samtalet. Detta är direkt inspirerat av idén med en fråga kring ”den stora resan”, som ger deltagaren möjlighet att få berätta i lite mer konkreta termer (Svensson & Starrin, 1996). Denna ledde oss sedan in på de fyra teman vi konstruerat för att få in den information vi behövde. Dessa teman var:

- Har bloggandet påverkat sorgearbetet?
- Vilka reaktioner har du fått på ditt bloggande?
- Om sorg på en offentlig arena
- Vilka känslor skapar bloggandet?

Under varje tema har vi sedan haft en rad frågeställningar (se bilaga 1). Vi har lagt stor vikt vid att frågorna ska vara så öppna som möjligt för att deltagarnas svar ska bli så uttömmande som möjligt. Här har fokus varit på att fånga upp deltagarens subjektiva upplevelser, vilket möjliggjorts genom öppna frågor och uppmaningar från vår sida att berätta om känslor. Vi har även lagt stor vikt vid några av de aspekter som Starrin och Renck skriver om i *Kvalitativa studier i teori och praktik*, vad gäller själva genomförandet av intervjun. Att undvika känsloladdade och komplicerade ord är något vi tagit till oss av. Vidare försökte vi jobba med sådana nyckelbegrepp som exempelvis att undvika dubbla frågor och lyssna följsamt (Svensson & Starrin, 1996).

Vi har valt att spela in intervjun med hjälp av en diktafon, detta för att vi skulle kunna lägga all fokus på att lyssna aktivt och följa med deltagaren i intervjun utan att samtidigt behöva koncentrera oss på att anteckna, något som Starrin även skriver om. När någon berättar om något som är så pass personligt som det ämne vi valt att undersöka, upplevde vi det viktigt och respektfullt att inte ge det distanserade intryck man kan göra om man samtidigt skriver ner vad som sägs. Vi känner även att det förmodligen skulle bromsa upp det naturliga flödet i ett samtal, användandet av diktafon var ett väldigt naturligt val för oss.

Två av intervjuerna genomförde vi öga mot öga med deltagaren, de andra två genomfördes via telefon. Att få träffa deltagaren var för oss det föredragna alternativet, men då vi inte hade obegränsade med möjligheter att resa land och rike runt för att genomföra intervjuerna, fick hålla tillgodo med telefonkontakt som även dessa spelades in.

Efter avslutad intervju har det inspelade materialet transkriberats och sedan noggrant lästs igenom av oss båda. Vi har sedan givit deltagaren möjlighet att läsa igenom det transkriberade materialet för att försäkra oss om att inga missförstånd eller annat uppstått, innan vi fortsatt med analysarbetet (Svensson & Starrin, 1996).

## **2.5 Analyismetod**

Grounded Theory skapades av de amerikanska forskarna Barney Glaser och Anselm Strauss under den senare delen av 1960-talet. De kom från en tradition av kvantitativ respektive kvalitativ forskning, varav deras gemensamma bidrag till forskningsvärlden blev hybrid av de bägge typerna. Grundtanken är att skapa teori grundad i ett noggrant sammanställt material och att man då ska ha så få förutbestämda åsikter kring ämnet man forskar i som möjligt samt gå in i materialet teorilös. Sammansmältningen av kvalitativ och kvantitativ forskning ämnar strukturera upp kvalitativt insamlad data på ett sätt som sedan gör det möjligt att basera en välgrundad egen teori på (Svensson & Starrin, 1996). Grounded Theory kan även sägas ha en såväl induktiv som deduktiv ansats, med en betoning på det förstnämnda. Förutom inom socialt arbete, är det även metod som är förekommande inom exempelvis pedagogik och företagsekonomi (Guvå & Hylander, 2003).

Fördelarna med Grounded Theory är att det är ett användbart verktyg för att sortera kvalitativ data, något som inte alls är lika självklart när det handlar om kvantitativ sådan. Metoden är relativt induktiv till sin karaktär, vilket passade väldigt bra in med tanke på den typ av studie vi ville göra, då vi inte hade någon färdig teori vi sedan skulle försöka bekräfta eller falsifiera. Även det faktum att den har denna induktiva karaktär som lämpar sig väl vid utforskandet av ett ämne där det tidigare inte bedrivits överdrivet mycket forskning, passade väldigt bra. Grounded Theory är ju, som namnet även antyder, väl förankrat i verkligheten (Guvå & Hylander, 2003).

Samtidigt tar man en liten risk när man väljer att använda sig av denna analysmetod, då den av sin natur är ganska oförutsägbar. Det är svårt att på förhand veta riktigt vart resultatet kommer att landa, vilket givetvis kan medföra en del svårigheter under arbetet med studien. Den har även fått utstå en del kritik för att vara alldeles för snäv och därmed kunna gå miste om vissa aspekter som säkerligen skulle kunna vara av stor vikt. En annan aspekt väl värd att ha i åtanke är att det ju i princip är omöjligt att vara så "blank" och neutral som man idealiskt sett bör vara som forskare när man använder en induktiv metod. Man har alltid med sig något i bagaget och har alltid vissa föreställningar i förväg, något som onekligen i någon mån påverkar det arbete man utför. Vidare har kritik även riktats mot Grounded Theory för att den förenklar komplexiteten mellan datainsamling och teori i alldeles för stor utsträckning (Svensson & Starrin, 1996).

Vi pendlade sedan mellan empiri och de teorier vi kom att hitta kring detta ämne. Först fick empirin tala, sedan använde vi oss av våra teoretiska ansatser för att eventuellt omtolka eller undersöka om detta på något vis kunde kasta något nytt ljus över fenomenet. Vi letade efter såväl likheter som skillnader i syfte att skapa en förståelse för föräldrarnas upplevelser kring att blogga om sin sorg (Alvesson & Sköldberg, 2008).

## **2.6 Validitet**

Enligt Dahmström karakteriseras en bra undersökning av att den har en hög validitet, det vill säga att man får svar på det man vill veta och att resultatet stämmer överens studiens syfte och mål (Dahmström 2005). Kvale menar att validering i kvalitativ forskning innefattar metod och analys och en kontroll av trovärdigheten i dessa (Svensson&Starrin 1996). Det är viktigt att ha empiriska bevis för att man har gjort en viss tolkning. De transkriberade intervjuerna underlättade analysarbetet för forskarna, detta kan även anses stärka validiteten i denna studie. För att höja validiteten i denna studie har det lagts stor vikt i att kontrollera att informationen från intervjupersonen har uppfattats korrekt. Varje intervju har spelats in och sedan transkriberats, detta för att intervjupersonerna skulle få möjlighet till att läsa igenom intervjun i efterhand (Dahmström, 2005).

## **2.7 Reliabilitet**

Reliabiliteten i en kvalitativ forskning handlar om att undersökningen skall visa samma resultat om man skulle vilja göra samma studie igen (Kreuger & Neuman, 2006). Det finns dock många svårigheter med reliabilitet i kvalitativ forskning i och med att den undersöker människors handlingar, upplevelser och tankar. Människors upplevelser av sorg, tankar kring sorgebearbetning och handlingar i form av att blogga eller inte är någonting som ständigt förändras och som sällan är statistiskt. Det är därmed svårt att veta om ytterligare en studie utförd på samma sätt skulle visa samma resultat.

## **2.8 Generaliserbarhet**

Om resultatet från en studie kan sägas vara representativt för hela den grupp som undersöks anses generaliserbarheten vara hög. (Kvale, 1997) Intervjupersonerna i denna studie har utifrån sina upplevelser berättat om sin sorg och sitt hanterande av denna på en offentlig arena. Intervjupersonerna har under intervjuerna behandlat ämnen som är aktuella för alla som förlorat ett barn, de har samtidigt varit tydliga med att poängtera att detta är deras upplevelser och att upplevelserna kring ett dödsfall skiljer sig från person till person.

# **3 TEORI**

## **3.1 Introduktion till de teoretiska ansatserna**

Nedan följer en genomgång av de olika teorier som använts tillsammans med resultaten av Grounded Theory för att generera ny kunskap. Dessa bidrar till att belysa vissa aspekter av det insamlade materialet.

## **3.2 Pennebakers teorier kring berättandet**

James W. Pennebaker skriver i sin avhandling *Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications* om berättandets inverkan på hur vi människor mår. I den genomförda studien har deltagarna fått skriva berättelser om dem själva och resultaten pekade i riktning mot att det skulle ha en positiv inverkan på deras välbefinnande såväl psykiskt som fysiskt. I studien har man utgått från ett berättande i

skrivna form, där detta varit utgångspunkten för undersökandet, men Pennebaker menar samtidigt att detta i stor utsträckning även går att applicera på en muntlig form av berättande.

Det var även tydligt att de som i sina berättelser använde sig av negativt laddade ord för att beskriva känslor, visade på ett positivare resultat gällande måendet. De som skrev om traumatiska eller omskakande upplevelser uppnådde ett högre välbefinnande jämfört med dem som undvek detta. Vidare noterades skillnader i hur djupt man valde att gå i sina berättelser samt i vilken mån man analyserade sitt egna och sin omgivnings agerande. Även där kunde man dra slutsatsen att ju mer analyserande och djupgående deltagaren var i sitt berättande, desto bättre mådde denne.

Pennebaker menar också att själva konstruerande av en sammanhängande historia leder till ett ökat välmående. Att sätta exempelvis ett händelseförlopp i ett sammanhang, där personen själv finns med, har positiva effekter på dennes fysiska och psykiska hälsa. Berättandet i sig, bortsett från innehållet vad gäller ordval och tematik, har alltså en påvisad inverkan.

Sammanfattningsvis så går Pennebakers teori vi som kommer att använda oss av i analysarbetet på följande vis: Berättande, i såväl skrivna som muntlig form, har en positiv inverkan på människors fysiska och psykiska hälsa. Ett flitigt användande av negativa känslouttryck och mer djupgående analyser av händelseförlopp, genererar en än bättre resultat jämfört med dess motsatser (Pennebaker, 1993).

### **3.3 Forinder om konstruerandet av en berättelse**

En annan teoretisk ansats vi kommer att använda oss av, är den som Ulla Forinder lägger fram i *Människors berättelser om sorger, lidanden och kriser* som finns att läsa i antologin *Narrativa metoder i socialt arbete* sammanställd av Sam Larsson, Yvonne Sjöblom och John Lilja. Forinder har en bakgrund som kurator vid ett sjukhus och har även forskat i olika närligganden ämnen kring sorg eller kriser.

Hon menar att ett trauma i form av exempelvis att en närstående dör, som drabbar en människa på många vis raserar deras värld, att alla deras förväntningar på hur livet skulle bli går om intet. En hjälp på vägen i att bygga upp en ny världsbild och en ny

framtid är att konstruera en berättelse kring det som skett. Med hjälp av berättandet kan den som drabbats av traumat skapa en någorlunda trygg plats att utgå ifrån.

Forinder menar vidare att en bearbetad kris eller ett bearbetat trauma med fördel kan formas som en typ av berättelse. Denna berättelse har sin naturliga del i det liv som en gång var, men gick om intet och kan även bli en del av det nya liv som faktiskt är. Berättelsen utgör en brygga mellan dem, något som skapar ett för den drabbade nödvändigt sammanhang.

Återupprepanandet fyller även det en viktig funktion, att man tillåts berätta samma historia kring traumat om och om igen. Det bidrar till integrationsprocessen av det inträffade i den nya tillvaron som den drabbade skapar. Dock finns det en fara, enligt Forinder, att med återupprepanandet, nämligen att det blir cykliskt utan att nå någonstans.

Berättandet fyller även en annan viktig funktion, nämligen att bjuda in någon annan i sin värld. Sorgen och smärtan som den som drabbats av ett dödsfall kan uppleva är för många någon onämnt. Genom att berätta ger man en öppning för att förstå, vilket kan leda till en bättre kontakt med sin omvärld (Forinder, 2008).

### **3.4 Cullbergs kristeori**

Johan Cullberg skriver i *Kris och utveckling* bland annat om sina teorier kring krishanteringens olika faser som en människa tycks gå igenom om denne utsätts för exempelvis ett oväntat dödsfall hos en närstående eller annan typ av kris.

Krisen delas in i fyra olika faser:

- Chockfasen
- Reaktionsfasen
- Bearbetningsfasen
- Nyorienteringsfasen.

Dock är det sällan den fungerar så enkelt och linjärt hos någon drabbad. I vissa fall kan någon av faserna saknas helt, ibland pågår de mer eller mindre samtidigt och ibland kommer de delvis överlappande. Det är heller inte givet att en drabbad rör sig linjärt framåt i denna givna ordning, utan kan mycket väl hoppa tillbaka till en tidigare fas under

perioder. För att göra det hela än mer komplicerat så kan en kris ofta bestå av flera mindre kriser, där samtliga i olika kan följa denna struktur med faser.

Chockfasen är den initiala fasen som vanligtvis varar alltifrån något ögonblick till några dygn. Den kännetecknas främst av att den drabbade skjuter verkligheten ifrån sig och kan bete sig såväl märkligt som irrationellt. Minnesförluster hos den drabbade under denna fas är inte alls ovanligt.

Reaktionsfasen följer därefter och det är här som den drabbade tvingas öppna ögonen för det som skett. Enligt vissa forskare pågår denna i ungefär 4-6 till sex veckor och att en drabbad som befinner där längre än så kan komma att behöva professionell hjälp. Här handlar mycket om att försöka finna någon mening i det som hänt, ifrågasättanden av tidigare viktiga saker är vanliga. Magiska tankar om sätt att på något vis återfå den döde existerar och man släpper aldrig riktigt denne ur medvetandet. Vissa uppvisar tecken på förnekelse, andra lider av svåra skuldkänslor som de ibland projicerar på sin omgivning. Många upplever det som en svår kamp att anpassa sig till omgivningens förväntningar och undertrycker därmed inte sällan sina känslor. Det förekommer att drabbade tar till alkohol eller olika former av tabletter för att hantera situationen, något som kan komma att leda till ett destruktivt beroende.

Dessa två inledande faser brukar tillsammans benämnas som den akuta fasen. De dominerande känslorna och upplevelserna, förutom sorg, kan här vara: Tomhet, dödslängtan, förlorad aptit, depressivt självförakt, stark vilja att slippa andra, missbruk av olika former, oförstående inför livets mening, oväntade aggressivitetstryningar. Även psykosomatiska åkommor som huvudvärk, andnöd och hjärtklappning är förekommande.

Bearbetningsfasen, som enligt forskarna idealiskt bör inledas ungefär ett år efter traumat, är den tid då den drabbade åter börjar vända sig mot framtiden istället för att vara fullt upptagen med det förgångna. I denna fas är det av yttersta vikt att verklighetsuppfattningen är någorlunda korrekt, för att det ska vara möjligt att komma vidare. Det är inte ovanligt med skönmålning av det som varit, vilket kan medföra svårigheter att skapa något nytt. Hos en mor som förlorat ett äldre barn är det inte alls ovanligt att hon lever med det i tankarna jämt och ständigt, då att göra något annat skulle upplevas som att överge det.

Nyorienteringsfasen är den sista fasen i denna kristeori och denna har givetvis ingen avslutning. Den drabbade lever vidare med det som hänt, något som kan liknas vid ett ärr som alltid kommer att finnas där men samtidigt inte hindrar livskontakten. Nya saker blir viktiga i tillvaron, självkänslan är återupprättad och det som gått förlorat är bearbetat. Det som hänt kommer aldrig att glömmas och kommer förmodligen att påverka den drabbade på olika sätt genom hela livet (Cullberg, 1975).

### **3.5 Dyregrov och Dyregrov om sorg i nätverk**

Vad gäller sorgbearbetning i grupper skriver forskarna Kari Dyregrov och Atle Dyregrov en del om det i *Det sociala nätverkets stöd vid plötsligt dödsfall – när livet måste gå vidare*. Förutom att de behandlar den drabbades nätverk i stort, nämnder de också funktionen av att komma i kontakt med andra individer som också lidit någon form av förlust av en närstående.

De menar att en sådan grupp eller ett sådant nätverk kan ha mycket stark positiv inverkan på den drabbade, då de bland annat känner att de verkligen kan vara sig själva i detta sammanhang utan hade behöva göra sig till. Det ligger även närmare till hands att våga skratta eftersom de inte känner risken att bli missförstådd eller att ens tillfälliga uttryck för glädje skall misstolkas. Även känslan av att de övriga i gruppen varit med om samma sak och förstår vilka känslor den drabbade genomgår upplevs som mycket stöttande och viktigt. De behöver heller inte dölja det allra värsta, något som är vanligt förekommande i andra sociala nätverk, utan kan berätta precis hur det känns.

Funktionen av att kunna ge och få konkreta råd och stöd är även något som Dyregrov och Dyregrov menar fyller en viktig funktion i dessa grupper eller nätverk. Känslan av att dela med sig ger en ökad upplevelse av lika värde och även ökad självrespekt. Det kan även upplevas som hoppingivande att träffa dem som kommit längre i sitt sorgearbete än vad man gjort själv samtidigt som det kan skänka en känsla av mening i det meningslösa för någon att kunna hjälpa en annan drabbad på något vis.

Som potentiella nackdelar med att dela med sig av sin sorg i grupp eller nätverk anser forskarna att det kan vara om det är så att de sörjande har väldigt olika relation till den de förlorat. Det är tänkbart att en kvinna som förlorat sitt barn inte alls hanterar det på samma sätt och kan relatera till en äldre man som förlorat sin hustru. Vidare varnar de

också för risken att någon enstaka individs sorg tillåts ta överhanden över hela gruppen eller att vissa kan uppleva det snarare som en dubbel börda att ta del av andras lidande (Dyregrov & Dyregrov, 2007).

### **3.6 Frankl om skapandet av mening**

Viktor E. Frankl har i sin forskning som givits uttryck i boken *Livet måste ha mening*, studerat ett behov hos människor att skapa mening i en annars meningslös tillvaro, speciellt i svåra och påfrestande situationer. Frankl studerade visserligen upplevelser hos överlevare från nazisternas koncentrationsläger, men hans teorier är i stort utsträckning även applicerbar på andra grupper av människor. Människor har, enligt Frankl, en förmåga att i extremt svåra stunder finna en mening att leva vidare genom till synes ganska små saker. Bland annat att nå ut till andra medmänniskor, att känna samhörighet och igenkännande hör till sådana faktorer som skapar denna typ av mening (Frankl, 1993).

John H. Harvey menar i *Perspectives on Loss and Trauma – Assaults on the Self* att även andra faktorer, så som exempelvis karriär, kan vara faktorer som skapar mening. Förlusten av förmågan att se en mening i tillvaron kan medföra svåra komplikationer för det egna välbefinnandet (Harvey, 2002).

### **3.7 Sammanfattning av teorier**

Sammanfattningsvis handlar de teoretiska ansatserna som huvudsakligen kommer att nyttjas i denna undersökning om den helande kraft som berättandet tycks ha och om vikten av att skapa en sammanhängande berättelse. Vidare är Cullbergs teorier om de faser man genomgår vid en kris av vikt. Att det sociala nätverket spelar en viktig roll i sorgearbetet samt hur olika sorgegrupper kan ha betydelse är andra utgångspunkter som använts i studien. Även teoribildning kring människans behov kring att skapa mening i tillvaron bidrog till att utveckla vissa resonemang.

## 4 EMPIRI

### 4.1 Introduktion till det empiriska materialet

I denna presenteras hur vi använt Grounded Theory samt sedan resultatet av arbetet med denna metod i form av fem tabeller som mynnar ut i sex olika påståenden. Det är dessa påståenden som sedan tillsammans med de teoretiska ansatserna utgör grunden för analysen.

### 4.2 Hjälpen från FEBE

I arbetet med att komma i kontakt med lämpliga intervjudeltagare, har FEBE varit till mycket stor hjälp. Det är ett nätverk för föräldrar som förlorat ett barn och som finns i olika distrikt över hela landet. FEBE ordnar med möten, temadagar och stödgrupper där människor i denna svåra sorg kan träffas för dela med sig av sina känslor till andra som varit med om samma sak (FEBE, 2010).

### 4.3 Grounded Theory

I vårt fall är det insamlade materialet de transkriberade intervjuerna, som vi sedan valt att koda rad för rad via såkallad *öppen kodning*. Detta innebär att vi försökt sammanfatta vad den aktuella raden handlar om, utifrån den grundläggande frågeställning vi önskar söka svar på. För oss har det, i enlighet med syftet, kommit att handla om upplevelser av att blogga om sin sorg. Exempel på kodord eller fraser ur våra intervjuer kan vara "Informera", "Skriva av sig" eller "Bloggen skapar förståelse". Fokus har legat på att göra en väldigt grov sortering över vilka olika typer av delar vi kunnat hitta i det insamlade materialet som kan vara av nytta för våran uppsats, med en så induktiv hållning som möjligt. Sammanlagt plockade vi ut 469 kodord eller fraser.

Vi har sedan gjort en komparation, där vi sorterat in kodorden eller fraserna tillsammans med sådana som vi tycker verka handla om liknande begrepp och ämnen. Under denna sortering började vi skönja ett par olika grupperingar som verkade peka åt samma håll, vilka vi antecknade ner. Under denna process kom även några av kodorden att flyttas mellan de olika grupperna samtidigt som vi kunde slå samman några av dem, då de egentligen beskrev samma sak. Vi sammanställde så småningom fem stycken

*kärnkategorier*: ”Informera”, ”Strukturera”, ”Berättandet”, ”Interaktion” och ”Bevara”, med varierande antal summerande underkategorier på vardera.

Arbetet fortsatte sedan med den så kallade *selektiva kodningen* där vi valde ut de koder vi upplevde som mest relevanta för de ovan nämnda kategorier. Vi återgick till den ursprungliga kodningen och hämtade in några nya ord, samtidigt som några andra kunde strykas. Dessa kodord sorterades sedan i en viss följd under respektive rubrik, efter vad vi ansåg vara en kronologiskt och kausalt överensstämmande ordning. Till vår hjälp tog vi sedan de villkorsparadigm som Strauss lägger fram som en modell för att skapa den teoretiska kodningen (Guvå & Hylander, 2003). Denna genererade sex olika påstående kring de kärnkategorier vi tidigare arbetat fram.

#### 4.4 Resultat

<i>Kärnkategori:</i>	<i>Underkategori:</i>	<i>Kodord:</i>
Strukturera	Kaos efter dödsfall	Skapa ordning i kaos
		Oordning i huvudet
		Ej minnas saker
		Det går inte in
	Ordning	Positivt att veta att saker är dokumenterade
		Redogöra för händelser
		Strukturera
		Försök till kategorisering
		Hålla ordning på känslor
		Reda ut kaos

Påstående:

- Bloggen hjälper hjälper till att bringa ordning i det känslomässiga kaoset

<i>Kärnkategori:</i>	<i>Underkategori:</i>	<i>Kodord:</i>
Berättandet	Känslan av att skriva	Skriva av sig
		Välbehag att skriva
		Viktigt att sätta ord på tankar och känslor
		Något att berätta
		Måste få uttrycka sorgen
	Upplevda resultat av att skriva	Skrivit ur sig ilska och hat
		Alltid skönt att skriva av sig
		Skapa en berättelse
		Bloggandet "lättnar på trycket"
		Mår bättre
		Kravlösterapi

Påstående:

- Att berätta om sin sorg underlättar sorgearbetet

<i>Kärnkategori:</i>	<i>Underkategori:</i>	<i>Kodord:</i>
Interaktion	Stöd	Stöd i andra bloggar
		Familjen bakom
		Vänner ett viktigt stöd
	Känsla av att hjälpa	Behovet hos andra att läsa
		Ge och få konkreta tips
		Nätverk är viktigt
		Små tips är en hjälp att hitta en väg genom sorgen
	Människor i samma situation	Igenkännande hjälper
		Känna igen känslor
		Komma i kontakt med likasinnade

		Bloggen skapar kontakt med likasinnade
		Fick tips från andra föräldrar
	Feedback	Respons på bilder
		Öppenhjärtig respons
		Respons bidrar till att utmana egna tankar
		Interaktivt dagboksskrivande
		Feedback/respons viktigt i sorg

Påstående:

- Interaktion med andra människor i samma situation är viktigt under sorgen.

<i>Kärnkategori:</i>	<i>Underkategori:</i>	<i>Kodord:</i>
Informera	Information till släkt och vänner	Människor vet ej hur de ska bete sig
		Nå ut till många
		Okunskap om bemötande
		Information
		Okunnighet
		Bloggen öppnat för samtal med anhöriga
	Informera och utbilda omvärlden	Leva med sorgen
		Hur man lever vidare
		Nå ut till många
		Hjälpa andra
		Vilja att sprida budskap
		Upplevde okunnighet i samhälle gällande sorg
		Känslan av att göra nytta

Påstående:

- Det finns en vilja att informera sina anhöriga om hur de mår just nu.
- Det finns en vilja att hjälpa andra i samma sits och informera samhället i stort om sorg.

<i>Kärnkategori:</i>	<i>Underkategori:</i>	<i>Kodord:</i>
Bevara	Minnet av den döde	Göra någonting fint
		Minnesplats
		Årsdagar
	Skamkänsla av att glömma	Rädslan att den avlidne ska glömmas bort av vänner
		Skam över att inte tänka på jämt
		Årsdagar

Påstående:

- Det finns en vilja att via bloggen bevara minnet av den döde, så att denne inte glöms bort

## 5 ANALYS

### 5.1 Introduktion till analys

I detta avsnitt analyseras de sex påståenden som genererades med hjälp av Grounded Theory. Dessa påståenden knyts samman med de teoretiska ansatserna, ur vilket vi sedan drar våra slutsatser.

### 5.2 Bloggen hjälper till att bringa ordning i det känslomässiga kaoset

Intervjupersonerna beskriver att sorgen till stor del består av ett stort känslomässigt kaos, speciellt den första tiden. Känslor av att inte fungera, av att inte kunna minnas och att vara förvirrad är återkommande.

*”Det som händer när man drabbas av det här är att man inte fungerar längre i huvudet. Man kan inte tänka som tidigare, man är inte rationell, man minns inte saker”*

*”Jag förstod ju inte vad som hade hänt överhuvudtaget, det tog lång tid, jag tror att man var i chock egentligen. Jag tänker på hur symptomen på chock är, så var jag i chock i många månader...”*

Bloggen har då ofta upplevts som ett viktigt verktyg för att kunna sortera tankar och bringa ordning i detta känslomässiga kaos. Att redogöra för händelseförlopp och veta att dessa finns dokumenterade för framtiden skapar en positiv känsla

*”De första två månaderna skrev jag som en dagbok av allt det som hände, känslor, händelser, tankar. Allt”*

*”Om man har mycket känslor inom sig, mycket känslor och tankar blir det ju ett slags sorterande när man får ner det på papper eller på skärmen i det här fallet”*

*”Genast det hade hänt så började jag skriva bara för att hålla ordning på alla känslor, jag har gjort det tidigare i livet när något har varit besvärligt. Nu var det ju det allra mest extrema kaoset”*

Den verklighetsfrånvända känslan där bland annat minnesförluster är förekommande återfinns i Cullbergs resonemang kring chockfasen. Detta är något som kan pendla fram och tillbaka under en lång även om den drabbade till viss del lämnat denna fas. I den efterföljande reaktionsfasen kan även förvirring och förnekelse av det inträffade förekomma, vilket även det kan upplevas som mycket kaotiskt.

För de intervjuade har bloggen fungerat som ett verktyg under denna period för att hålla ordning på vad som händer, hur de upplever saker och vilka personer de pratat med. Behovet av att skapa någon form av ordning och struktur på händelseförloppen kan ses som en del i Forinders teorier kring vikten av att skapa en sammanhängande

berättelse. Detta är en viktig del i arbetet med att kunna skapa en ny berättelse och lägga den gamla bakom sig, utan att för den skulle glömma den då den har sin naturliga plats även i det nya. Att leva vidare med det som har hänt och skapa sig en ny tillvaro utan sitt förlorade barn kan knytas till Cullbergs nyorienteringsfas.

### **5.3 Att berätta om sin sorg underlättar sorgearbetet**

Vikten av själva skrivandet är något som våra intervjupersoner vid upprepade tillfällen återkommer till i redogörelsen kring sina upplevelser av bloggandet. De uttryckte ofta att de hade väldigt mycket tankar i huvudet och ett sätt att försöka hantera dessa var att sätta ord på dem. Att skriva gav dem även en möjlighet att vrida och vända på tankar för att se dem ur olika perspektiv. De upplevde även en känsla av att de hade något att berätta och kände ett behov av att få uttrycka sin sorg i ord.

*”Det har ju säkert varit viktigt att sätta ord på det vi känner och tänker...”*

*”Jag tror jag har skrivit om... om det som har känts just då”*

Känslorna av att skriva om sin sorg var centralt under intervjuerna, de intervjuade förmedlade att de oftast mådde bättre efter att de skrivit något i bloggen. Vissa av intervjupersonerna jämförde själva bloggandet med en slags ”kravlös terapi” där de gavs möjlighet att ge uttryck för en rad olika typer av känslor. En återkommande metafor bland de intervjuade var att bloggandet gav dem en känsla av att ”lätta på trycket”. Det tryck de då åsyftade var de känslostormar som sorgen gett upphov till.

*”Men det blev nog lättat på trycket efter att jag gjort det”*

Precis som i delanalysen ”Bloggen hjälper till att bringa ordning i det känslomässiga kaoset” är även behovet av att skapa en sammanhängande berättelse något som återkommer i även i känslorna kring att berätta om sin sorg i bloggen.

*”Vad är det jag har tänkt och sen får man skriva det och då kan det kännas väldigt skönt. Ja, man tittar på sina ord och kan känna att; skönt nu har jag lagt det dit.”*

Att berättandet skulle besitta helande egenskaper i sig självt är något som Pennebakers teorier. De intervjuade går väldigt djupt i sina texter som är väldigt analyserande till sin karaktär, något som enligt Pennebaker är viktig beståndsdel för att öka förutsättningarna till ett större psykiskt välbefinnande.

*”Jag skrev och läste igenom och ändrade. Och varje gång jag läste så gick jag sönder. Så jag har verkligen tänkt vartenda ord många gånger och det tror jag hjälpt mig oerhört mycket”*

*”Alltså, som att jag får ordning på vissa saker och det här med att det man skriver ner, det kan man också lämna... lämna ifrån sig”*

Några av intervjupersonerna uppger att de skriver flest inlägg på sin blogg när sorgen känns som tyngst och de mår som sämst. Dessa intervjupersoner påpekar att inläggen då färgas av deras mående för stunden, känslor av förtvivlan, sorg och även ilska blir då vanligt förekommande i texterna.

*”.. det är lite svårt det här att man får som inte säga som det är och man får som inte använda...de kraftiga och känslamma språket, utan man ska linda in det här i någonting som omgivningen klarar av”*

Just användandet av negativt laddade känslouttryck är något som enligt Pennebaker har en positiv inverkan på måendet sett över tid. Sett till den teorin ökar alltså chansen för de sörjande att kunna börja må bättre om de inte tvekar att berätta om sorgens allra jobbigaste sidor.

#### **5.4 Interaktion med andra människor i samma situation är viktigt under sorgen**

Något som framträtt mycket tydligt hos samtliga intervjupersoner har varit behovet av någon form av interaktion med andra människor under sorgearbetet. Det har dock visat sig att den direkta omgivningen inte alltid kunnat erbjuda det stöd som kanske förväntats. Även om de intervjuade upplevt ett visst svek har de samtidigt en förståelse för varför människor i deras omgivning inte kunnat hantera det som inträffat och vågat möta dem i sorgen.

*"Jag tror det är den egna rädslan. Det kommer för nära och man kan inte ta den hemska känslan på något sätt"*

*"Jag känner stor press från många i omgivningen.. Man känner ju det här att det ska vara bra"*

Där den egna bekantskapskretsen visat sig otillräcklig har istället de kontakter som i viss mån knutits på bloggen, men framförallt via olika föreningar och nätverk via Internet, haft en betydelsefull funktion.

Intervjupersonerna har i intervjuerna uttryckt att kommentarerna som kan skrivas in på bloggen stöttat dem i sorgearbetet. Många av de intervjuade menar att feedback och respons är speciellt viktigt under perioder då sorgen upplevs svårare. Kommentarerna kan även stimulera och starta en tankeverksamhet kring att se på sin sorg ur ett annat perspektiv. Även vetskapen som fås via kommentarerna om att det finns människor som ägnar dem en tanke upplevs stödjande.

*"Men det är ju ett slags dagboksskrivande kan man säga där man får... Ett interaktivt dagboksskrivande där man får reaktioner på det man skriver. Så att det är ju olika typer av reaktioner som man får och det tycker jag är väldigt bra för då utmanar man sig själv och sina tankar att tänka annorlunda..."*

*"Jag får ju med mig den känslan som jag behöver, det att någon faktiskt tänker på oss..."*

*"Alltså det är ju kul att få en kommentar, men om jag skriver något om honom, så vill jag att alla ska skriva tillbaka och kanske om det är någon som har ett minne så vill jag att de ska skriva det och komma ihåg"*

De nätverk som intervjupersonerna kommit i kontakt med på Internet består uteslutande av personer som befinner sig i samma situation som dem själva. De vill säga att de också har förlorat ett barn. Många av intervjupersonerna upplever att de råd och det stöd de får från personer i dessa nätverk har en större tyngd än vad det skulle ha haft om de kom från någon som inte råkat ut för samma sak. Känslan av samhörighet, igenkännande och förståelse upplevs som viktig. Att se andra föräldrar som kommit längre i sin sorgeprocess har även upplevts som hoppingivande. För många av de intervjuade har gemenskapen i dessa nätverk även gjort att de fått nya bekantskaper.

*"Det kan man ju få av andra föräldrar, vi vågar ju ge varandra tips för vi vet ju vad det handlar om"*

Det stöttande nätverket erbjuder även chanser att få hjälpa andra som befinner sig i svår sorg, något som intervjupersonerna upplever positivt. De talar ofta om att de vill ge tillbaka något av den hjälp de själva fick av andra när de hade det som svårast.

*"Så att förutom att det kan göra nytta för mig själv och min egen bearbetning, framförallt i början var det väl så men, eh... Så kan det ju leda till att andra får hjälp också... Som är i samma situation"*

Att de intervjuade upplever en positiv känsla i samhörigheten med föräldrar som råkat ut för samma sak kan kopplas samman med Kari Dyregrov och Atle Dyregrovs teorier kring hantering av sorg i grupp. Även känslan av att få stötta andra som våra informanter uttrycker som viktig, återfinns i deras forskning där de menar att detta kan hjälpa de drabbade till ökad självrespekt, samt se någon form av mening i något tillsynes meningslöst. Den potentiella nackdel med att dela sin sorg i grupp, att relationen till den

döde skulle kunna vara så olika mellan deltagarna, är något som inte upplevts bland våra intervjupersoner då samtliga drabbats av samma typ av förlust, nämligen den av ett barn.

Man kan även göra kopplingar till Frankls teorier om meningsskapande i tillvaron genom interaktion med andra, något som är ett ganska tydligt mönster bland de vi intervjuat. Detta kommer att behandlas ytterligare i nästa stycke.

### **5.5 Det finns en vilja att informera sina anhöriga om hur de mår just nu**

De intervjuade har uttryckt att bloggen även fungerat som en informationskälla till släkt och vänner när det gäller deras eget mående. Vissa av intervjupersonerna har upplevt det som påfrestande att under sin sorg ständigt måste redogöra för hur de mår för tillfället och informera om mer praktiska ting runt dödsfallet. Bloggen har skapat en arena där man kan informera många människor samtidigt om exempelvis minnestunder, dödsorsaker och hur de mår just då. Många av de intervjuade har upplevt att detta ger dem större utrymme till lugn och ro.

*”Det var ju en så väldigt märklig situation och alla undrade, hur går det? Och man var själv arg på polisen. Ja, det var en sådan väldig röra. Så jag kände helt enkelt att jag inte hann informera alla, så då startade jag en blogg och skrev precis vad som hände och gav adressen till alltså mina syskon, vänner och alla som ringde, så att de kunde kolla där för att se vad som händer”*

### **5.6 Det finns en vilja att hjälpa andra i samma sits och informera samhället i stort om sorg**

En gemensam åsikt hos samtliga intervjupersoner har varit att samhället i stort har avsevärda brister i kunnandet av hur man ska bemöta människor som drabbats av en svår sorg. Samtliga har känt sig besvikna på den brist på hjälp som kunnat erbjudas från en rad olika aktörer i samhället, exempelvis sjukvård, skola och övrig kommunal verksamhet. Vidare upplever de även att deras direkta omgivning verkat rädda för att tvingas möta dem, något de i stor utsträckning antar beror på okunskap kring sorg. Intervjupersonerna talar även om att det förmodligen inte förs någon dialog i dagens samhälle kring döden

och hantering av den efterföljande sorgen. Speciellt inte då det handlar om mer oväntad sorg, som exempelvis förlusten av ett barn.

*"Vi är ju inte alls så naturliga med sorg och död, som de är i många andra länder. Så att jag vill bara öppna mer"*

*"Ibland ville jag gå ut med ett plakat på magen där det står skrivet att ; jag lever och jag smittar inte. Era barn kommer inte att dö för att ni pratar med mig"*

Intervjupersonerna har till viss del använt sig av sin blogg för att göra någonting åt denna upplevda brist på kunskap och avsaknad av en öppen dialog om sorg. Förhoppningen hos dem är att genom att vara fullständigt ärliga och öppna med sin egen sorg så skall samhällets inställning till detta förändras till att det blir naturligare att tala om. Bloggen har för vissa av intervjupersonerna fungerat som en utbildningskälla för andra där målet har varit att råda bot på den upplevda kunskapsluckan. De har även funnits en ambition att genom sitt skrivande hjälpa och ge stöd åt andra föräldrar som också förlorat ett barn.

*"Jag är väl bara korkad kanske, jag säger som det är jag tycker att man ska kunna säga som det är och sedan är det naturligtvis så att vissa saker säger man inte.. Så är det ju också.. Men alltså, jag förstår inte riktigt , jag vet inte vad det är för fel på mig, men jag förstår inte riktigt faran med att det ska vara personligt. Alltså. Det har ju hänt"*

De intervjuade menar i stor utsträckning att det skänker en känsla av mening om de med sitt bloggande kan hjälpa någon annan som befinner sig i samma situation. Detta kan man känna igen i Frankls teorier om att människor, hur svåra situationer de än befinner sig i, har en förmåga att skapa en mening med tillvaro. Inte helt sällan skapas denna mening genom kontakt med andra, något som definitivt även stämmer in på intervjupersonerna.

### **5.7 Det finns en vilja att via bloggen bevara minnet av den döde så att denne inte glöms bort**

Det finns en rädsla hos vissa av intervjupersonerna att den döde skall glömmas bort. Detta upplever de vara förknippat med känslor av skam. Bloggen fungerar där med som en minnesplats som de själva kan skapa och därmed erbjuda andra en plats för att minnas den döde. Det ger även en möjlighet att uppmärksamma viktiga årsdagar samt ge vänner och anhöriga en naturlig plats att enkelt kunna visa sitt deltagande.

*"Att han inte skall glömmas bort och kanske samtidigt hjälpa någon annan som är drabbad"*

*"Är han glömd och borta nu eller? För så vill man ju inte att det ska vara: Jag skulle ju vilja gå ut och berätta för folk att; Hallå! Nu ska vi inte glömma honom: För det gör man ju inte."*

## **6 Diskussion**

Att förlora ett barn är förmodligen en av de största kriserna en människa kan ställas inför under livet. Det naturliga är att barnen överlever sina föräldrar, man dör när man är gammal och barnen är de som begraver dem. Många av de intervjuade beskriver en känsla av att de upplevde tragedin som att livet tog slut och då blev bloggen en viktig del i sorgearbetet. Studien som genomförts visar att alla som deltagit upplever bloggandet som näst intill odelat positivt. Berättandet eller att "skriva av sig" tycks i sig själv ha haft en närmast helande effekt, något som också stryks av tidigare studier om liknande fenomen. Med helande menas dock inte att man gör situationen bra igen, men däremot skapar berättandet någon typ av paus i den påfrestande tillvaron efter förlusten. Bloggen har i viss mån även bidragit till att skapa en naturlig arena för att möta och kommunicera med andra i samma situation. Många av intervjupersonerna har funnit ett stort stöd i att komma i kontakt med människor som råkat ut för samma sak. Det är här en förening som FEBE blir en viktig knutpunkt för föräldrar som förlorat sina barn, då de fungerar som ett nätverk som möjliggör att kontakter skapas. Interaktionen med kommentarer på bloggar,

FEBE och exempelvis mailinglistor utgör tillsammans vad man skulle kunna jämföra med en sorgegrupp som har hela landet som arbetsplats. Vissa intervjupersonerna har även upplevt att bloggen skapar en plats där den dödes minne kan bevaras.

Att använda bloggen som informationskälla till anhöriga är något som en del av de intervjuade känner igen sig i. Istället för att hela tiden behöva berätta samma sak för flera olika personer, något de upplevt som påfrestade, har de kunnat informera om tillexempel dagligt mående eller förmedla mer konkreta upplysningar. Samtliga har även känt att de finns för lite kunskap kring hur det är att förlora ett barn och har via bloggen försökt nå ut med den informationen till läsarna.

Just det faktum att det tycks finnas en väldigt stor lucka i samhället vad gäller att hantera sörjande och att våga prata om döden i allmänhet, är något som samtliga intervjupersoner uppmärksammat. Några beskriver att de upplevt hur deras vänner blivit obekväma med att möta dem och att det i vissa fall gått så långt att vänskapen upphört. Detta är något som intervjupersonerna uttrycker en förståelse för, då det inte finns någon egentlig beredskap för att hantera sådana händelser. Det är helt enkelt inte naturligt att prata om döden och om sorg i vårt samhälle idag. Avsaknaden av denna beredskap är även påtaglig inom samhällliga institutioner som landsting och kommunal verksamhet. Intervjupersonerna upplever att skydds nätet inte riktigt fungerar som de skulle kunna önska på den punkten. Deras förhoppning är att genom bloggen bidra till skapandet av ett öppnare klimat kring sådana diskussioner. Detta är något som alla verksamma inom socialt arbete bör ta till sig av och reflektera över, då man som socialarbetare har som en av sina främsta uppgifter att interagera med andra människor, där ett öppet samtal kring döden bör kunna vara en naturlig del.

En utforskad aspekt av att blogga om sin sorg är hur det kan komma att upplevas ur ett längre tidsperspektiv. I nuläget upplever intervjupersonerna sin blogg som något positivt men studien har inte kunnat fånga upp någon som kunnat reflektera kring sitt bloggande ur ett längre tidsperspektiv. Det är svårt att spekulera i hur de kommer att uppleva bloggans existens om tio år. Ingen av de intervjuade kunde heller svara på hur länge de trodde att bloggen skulle existera eller hur de skulle se på den längre fram. Många var noga med att poängtera att bloggen var viktig just nu, men att möjligheten finns att ta bort den längre fram i tiden. En studie som riktar sig till någon som bloggat

längre eller eventuellt en uppföljande studie i ett framtida skede skulle förmodligen vara av stort intresse för att bringa klarhet i dessa frågor.

Utöver att studera bloggandet i ett längre tidsperspektiv finns några andra närliggande områden att forska vidare i. En studie på text materialet i själva bloggarna skulle definitivt kunna generera ny kunskap kring ämnet sorgehantering. Även att djupare studera interaktionen i de olika nätverken på Internet och dess betydelse för medlemmarna vore av intresse. Samtliga av intervjupersonerna i denna studie har varit kvinnor, vilket gör det svårt att inte fundera kring ett genusperspektiv på att blogga om sorg. På samma sätt som föräldrar bloggar om sin sorg så finns liknande bloggar gjorda av syskon, där de redogör för sina upplevelser av förlusten. Då detta handlar om yngre personer så skulle det vara intressant att studera deras perspektiv på fenomenet.

## REFERENSER

### Böcker

Alvesson, Mats & Sköldbberg, Kaj (2008) *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.

Cullberg, Johan. (2006). *Kris och utveckling* (5. uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.

Dahmström, Karin (2005). *Från datainsamling till rapport: att göra en statistisk undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Denscombe, Martyn (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Dyregrov, Atle & Dyregrov, Kari. (2007). *Det sociala nätverkets stöd vid plötsligt dödsfall – när livet måste gå vidare*. Lund: Studentlitteratur.

Forinder, Ulla (2008) Människors berättelser om sorger, lidanden och kriser *Narrativa metoder i socialt arbete* red. Larsson, Sjöblom, Lilja. Lund: Studentlitteratur

Frankl, Viktor E. (2006). *Livet måste ha mening*. Stockholm: Natur och Kultur.

Guvå, Gunilla & Hylander, Ingrid. (2003) *Grundad teori: ett teorigenererande forskningsperspektiv*. Stockholm: Liber.

Harvey, John H. (2002). *Perspectives on loss and trauma – assaults on the self*. London: Sage Publications.

Kreuger, Larry & Neuman, William Lawrence (2006). *Social work research methods: qualitative and quantitative approaches*. Boston: Allyn and Bacon.

Kvale, Steinar. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Nationalencyklopedin (2006). Malmö: Nationalencyklopedin.

Svenska Akademiens ordlista över svenska språket (2006). Stockholm: Svenska Akademien.

Svensson, Per-Gunnar & Starrin, Bengt (red.) (1996) *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Thomassen, Magdelene (2007). *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. Malmö: Gleerups utbildning.

Øyen, Ørjar, Alver Gullveig, Bente (1998) *Etik och praktik i forskarens vardag* Lund: Studentlitteratur.

### **Vetenskapliga artiklar**

Bosticco, Cecilia & Thompson, L. Theresa (2005) Narratives and story telling in coping with grief and bereavement, *Omega*, Vol. 51(1) 1-16.

Bowman, Ted (1999) Shattered dreams, resiliency, and hope: "Restorying" after loss, *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 4, 179-193.

Frank, W. Arthur. (2001) Can We Research Suffering? *Quality in Health Research* Vol. 11 nr 3 May 2001 353-362. Sage Publication.

Ironstone-Catterall, Penelope (2005) When Isaak was gone: An auto-ethnographic meditation on mourning a toddler, *Omega*, Vol. 50(1) 1-21.

Pennebaker, James W. (1993). Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications, *Behaviour Research and Therapy*, Vol 31(6), 539-548

Wilsey, A. Stephanie & Shear, Katherine, M. (2007) Descriptions of social support in treatment narratives of complicated grievers, *Death Studies*, 31, 801-819.

**Webbsidor**

FEBE – nätverk för föräldrar som mist barn. Hämtat 11 maj 2010 från FEBE:

<http://www.febe.net/om-febe>

# **Bilaga 1**

## **INTERVJUGUDIE**

### **Hur kom det sig att du började blogga?**

#### **TEMA: Har bloggandet påverkat sorgearbetet?**

Dåtid/Nutid/Framtid

Behovet att skriva förändrats över tid?

Årsdagar

Familjen i bloggandet. Varför du som skriver?

#### **TEMA: Vilka reaktioner har du fått på ditt bloggande?**

Dåtid/Nutid/Framtid

Kommentarer på bloggen

Från folk

Övrigt

#### **TEMA: Om sorg på offentlig arena**

Dåtid/Nutid/Framtid

Alla kan läsa

Hur har du nått ut med bloggen?

#### **TEMA: Vilka känslor skapar bloggandet?**

Dåtid/Nutid/Framtid

Press

## **Bilaga 2**

### **INFORMATION OM INTERVJU**

Vi är två studenter på Socionomprogrammet vid Umeå Universitet. Under vår sista termin skriver vi vår C-uppsats. Vår uppsats kommer att handla om föräldrar som förlorat ett barn och bloggar om sin sorg.

Syftet med denna studie är undersöka föräldrars upplevelser av att blogga om förlusten av ett barn.

Vi är medvetna om att detta är ett ämne kan skapa många tankar hos deltagarna i studien. Därför anser vi det vara av yttersta vikt att informera deltagarna om att de när som helst kan avbryta sin medverkan samt att den lämnade informationen inte används i studien. Vidare vill vi poängtera att all information deltagarna lämnar kommer att vara konfidentiell, vilket innebär att den inte kommer hanteras av någon annan än oss och eventuellt vår handledare. Det insamlade materialet kommer enbart att användas till denna studie och kommer på intet sätt att lämnas vidare till någon annan. Deltagarna kommer dessutom att vara avidentifierade och vår förhoppning är att anonymiteten genom detta kommer att vara bibehållen.

Vi uppmuntrar deltagarna i studien att kontakta oss om de har några frågor eller funderingar i övrigt.

Student  
Erik Nyström

Student  
Tobias Gustafsson