

Mälardalens högskola  
Institutionen för Samhälls- och Beteendevetenskap

# Att uppleva och bearbeta sorg

Camilla Ihrmark

D-opsats i psykologi, VT 2007  
Handledare: Jakob Håkansson Eklund  
Examinator: Anna-Christina Blomkvist

# Att uppleva och bearbeta sorg

Camilla Ihrmark

Två studier genomfördes med syfte att undersöka hur människor upplever och bearbetar sorg samt att försöka finna vad som gör att sorgbearbetning lyckas. Syftet med Studie 2 var dessutom att undersöka en konkret sorgbearbetningsmetod. I Studie 1 deltog 15 studenter och i Studie 2 deltog 308 kursdeltagare vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Tre centrala komponenter för sorg kunde i Studie 1 fastställas: (1) orsaken är förlust, (2) reaktionen är negativa känslor, (3) det finns en varaktighet. Resultatet i Studie 1 visade vidare att bearbetning av sorg kan ske genom handling och/eller genom anpassning till situationen. Resultatet i Studie 2 visade att kurserna vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning har en positiv effekt. Några av effekterna var lättnadskänsla, bättre känslomässig relation till sorgobjektet samt ökad kunskap om sorg. Resultatet visade också att oberoende av vilken förlust individen har fungerar metoden.

*Key words:* grief, loss, coping, grief recovery method.

## Inledning

Ett av de mest stressfyllda tillfällena i en individs liv är när en familjemedlem eller annan närstående dör. En sådan förlust får en påtaglig påverkan på både den psykiska och fysiska hälsan (Ott, 2003). Det är dock inte enbart dödsfall som orsakar sorg hos människor. Sorg är en komplex upplevelse som kan uppstå genom en mängd olika förluster och separationer (Parkes, 1985). Det är inte endast negativa förändringar som gör att en individ kan känna sorg, även efter positiva förändringar som att gifta sig eller att få barn kan sorgreaktioner förekomma. En individ kan också känna sorg över att ett beslut inte resulterade i det som individen tänkt sig (Reynolds, 1999).

### *Att uppleva sorg*

Worden (2002) hävdar att sorg tar sig olika uttryck. Dessa delar han upp i känslor, fysiska förnimmelser, kognitioner samt beteenden. Bland känslor nämns bland annat nedstämdhet, vrede, skuldskänslor, ångest, trötthet, lättnad och hjälplöshet. De vanligaste fysiska förnimmelserna är enligt Worden (2002) tomhetskänsla i magen, tyngd över bröstet, överkänslighet för buller samt att halsen känns hopsnörd. Under kognitioner finns de tankemönster som är förekommande vid sorg, vissa av dem förekommer tidigt i sorgen och försvinner sedan. De kognitioner som förekommer under sorg är förvirring, upptagenhet av tankar om förlusten och hur denna ska kunna bli ogjord, närvarokänsla av sorgobjektet samt hallucinationer. Beteenden som är vanliga under sorg är sömnstörningar, ätstörningar, tankspriddhet, socialt tillbakadragande, undvikande av det som kan påminna om förlusten,

suckanden, rastlöshet, överaktivitet, gråt samt att bevara föremål och besöka platser som påminner om förlusten (Worden, 2002).

Ringdal, Jordhøy, Ringdal och Kaasas (2001) resultat visade att sorgreaktionerna ökar med åldern och specifikt efter det att individen uppnått 60 år, vilket Sanders och Betts Adams (2005) studie bestrider. De fann att yngre i högre grad än äldre tenderade att lida av depression efter sorg. Ringdal et al.s (2001) resultat visade också att kvinnorna hade starkare sorgreaktioner än vad männen hade, vilket också Boelen, van den Bout och van den Hout (2006) hävdar i sin studie. Vidare påpekar Ringdal et al. (2001) att sorgreaktionerna var oberoende av vilken relationen var till sorgobjektet. De hävdar också att stöd från familj och vänner inte har någon inverkan på sorgreaktionerna, vilket dock andra forskare hävdar (Muller & Thompson, 2003).

### *Att hantera sorg*

Enligt Bowlby (1998) finns det en rad faktorer som påverkar hur vi hanterar sorg. Om förlusten är kopplad till en person spelar det roll vem personen var samt hur bindingens beskaffenhet såg ut. Handlar sorgen om ett dödsfall spelar det roll på vilket sätt personen dog. Tidigare sjukdomar och tidigare förluster samt hur dessa hanterades och hur individens psykiska hälsa var före förlusten har också betydelse för hur individen hanterar sorg. Worden (2002) presenterar olika personlighetsvariabler som har en inverkan på hur individen kommer att hantera sorg. Dessa är ålder och kön, personens copingstil, personens bindingsstil, individens kognitiva stil, samt egots styrka, vilket inbegriper självkänsla och egen förmåga.

Hur individer hanterar sorg är som tidigare nämnts bland annat beroende av vilka copingstrategier de använder sig av. I sammanhanget sorgbearbetning finns en mängd olika copingstrategier. Anderson, Marwit, Vandenberg och Chibnall (2005) fann i sin studie tre former av coping. Dessa var uppgiftsfokuserad coping, emotionellt fokuserad coping samt undvikande coping. Den uppgiftsfokuserade copingstrategin handlar om att ta kontroll över en stressfull situation genom en handlingsplan mot ett specifikt mål. Den emotionellt fokuserade strategin involverar total fokusering och koncentration på de starka och komplexa känslor som följer en stressfull händelse. Den sista copingstrategin, den undvikande, innefattar distraktion och avledande genom aktiviteter eller sociala interaktioner för att undvika den stressfulla situationen. Vidare fann Anderson et al. (2005) att individer som använde sig av den emotionellt fokuserande copingstrategin rapporterade högre grad av sorg än vad de som använde den undvikande copingstrategin gjorde. McClowry, Davies, May, Kulenkamp och Martinson (1987) fann i sin studie att uppgiftsfokuserad coping var en effektiv form av coping för sörjande. Enligt Worden (2002) är de aktiva handlingsstrategierna effektivare än de passiva; människor med aktiva copingstrategier hanterar sorg bättre än de med passiva copingstrategier.

I en kvalitativ studie gjord av Muller och Thompson (2003) berättade deltagarna om sin sorg efter sin älskades bortgång. Stor vikt lades av individen på hur denna hanterat sorgen och några olika copingstrategier framkom, dessa var optimism, intellektualisering, självuppmuntran och undvikande. Vidare rapporterades det att flera av deltagarna fått hjälp genom individuell terapi, stödgrupper samt medicinering. Andra saker som hjälpte var att minnas det goda i relationen, prata om det inträffade, motionera, få rutiner i vardagen igen samt att gå på begravningen.

## *Att bearbeta sorg*

Worden (2002) beskriver sorgbearbetningen i uppgifter. Den första uppgiften är att både intellektuellt och emotionellt acceptera förlusten. Den andra uppgiften är att bejaka och arbeta sig igenom den fysiska, emotionella och psykiska smärtan som följer efter en förlust. Om individen inte arbetar sig igenom smärtan kommer den att visa sig genom en del fysiska symtom eller någon form av avvikande beteende. Det finns många olika strategier för att inte känna och bearbeta smärtan, några sätt är att förneka smärtan, undvika smärtsamma tankar, idealisera den döde, undvika allt som påminner om förlusten samt att använda alkohol eller droger. Den tredje uppgiften är att anpassa sig till den nya situationen. Den sista uppgiften innebär att känslomässigt omplacera förlusten och gå vidare med livet. Den uppgiften kan handla om att individen vid till exempel ett dödsfall kommer på att denna kan älska andra och att det inte innebär att individen älskar den döde mindre för det.

Tidigare forskning har diskuterat betydelsen av att förlåta för individens psykiska hälsa, det har visats att de som förlåter upplever mindre ilska än de som inte förlåter (Huang & Enright, 2000; Rye et al., 2001; Seybold, Hill, Neumann & Chi, 2001; Weiner, Graham, Peter & Zmuidinas, 1991). Andra studier (Fitzgibbons, 1986; Freedman & Enright, 1996) framhåller också betydelsen av att förlåta för att bli befriad från ångest och rädsla. Eaton och Struthers (2006) har i sin studie kommit fram till, att förlåta minskar ilskan oavsett vilken relation de berörda individerna har. Vidare hävdar forskare att förlåta är ett användbart redskap vid rådgivning då individen upplevt sorg till exempel på grund av egen sjukdom, missbruk eller incest (Flanigan, 1987; Freedman & Enright, 1996).

## *Sorgbearbetningsmetoden vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning*

Metoden är utarbetad av John W James som under egen sorg upptäckte ett framgångsrikt sätt att bearbeta sorg på. Efter det grundade han The Grief Recovery Institute i USA. Den blivande kollegan, Russel Friedman, gick på en av John W James föreläsningar efter att både ha gått igenom en skilsmässa och en konkurs. Idag driver de tillsammans The Grief Recovery Institute sedan 20 år tillbaka, men det är 30 år sedan John W James grundade institutet. Institut för sorgbearbetning finns i USA, Kanada och Sverige, men metoden finns spridd över stora delar av världen, då kurslitteraturen är översatt till ett dussintal språk (James & Friedman, 2003).

Utgångspunkten för deras arbetsmetod är att sorg är a) ”den normala och naturliga känslomässiga reaktionen vid en förlust av något slag” och b) ”alla de motstridiga känslor som väcks av ett slut på eller en förändring av ett välkänt livsmönster” (James & Friedman, 2003, s. 3). James och Friedman (2003) hävdar att trots att det är en normal reaktion saknar de flesta individer kunskap om sorg och om hur de ska bearbeta denna. Vidare hävdar de att oförlöst sorg nästan alltid handlar om okommunicerade känslor. Genom metoden får kursdeltagaren lära sig ett sätt att fullborda den känslomässiga relationen på och få lindring.

Individen börjar med att utforska sitt liv och alla förluster denna varit med om i ett förlustdiagram. Exempel på förluster kan vara att flytta, börja ny skola, föräldrars skilsmässa, egen skilsmässa, övergrepp, misshandel, giftermål och att bli förälder. Det vill säga alla de förändringar av relationer till människor, platser och händelser som kan ge upphov till motstridiga känslor. Individen väljer sedan den förlust som är mest ofullständig att börja arbeta med. På denna relation görs ett relationsdiagram, här sätter individen ut alla minnen som denna har i relationen till individen som förlustdiagrammet görs på. Därefter sätter individen ut alla minnen som kommit fram, antingen under ursäkter, förlåtelser eller viktiga

känslomässiga yttranden. Under ursäkter sätter individen det som denna vill be om ursäkt för i relationen, under förlåtelser hamnar det individen vill förlåta och de outtalade känslomässiga budskap som inte passar in under föregående kategorier hamnar under viktiga känslomässiga yttranden. Därefter skriver individen ett brev som är riktat till motparten, läser upp brevet (verbaliserar) och blir hörd av en annan levande människa samt avslutar med ett farväl. Att säga farväl innebär inte att individen glömmer personen ifråga utan att denna säger farväl till smärtan som förlusten orsakade. Det är i och med brevet som individen fullbordar kommunikationen och får läkning (James & Friedman, 2003).

### *Två studier*

Då uppsatsen hade olika syften genomfördes två studier. Dessa studier hade delvis olika syften och då ställdes också olika frågor för att kunna besvara syftena. Utifrån dessa syften och frågor blev valet av datainsamling olika de båda studierna emellan. Studie 1 var mer explorativ och då var en kvalitativ datainsamlingsmetod mest lämplig. Studie 2 var utvärderande samt gjordes på många deltagare därav den kvantitativa datainsamlingsmetoden.

### *Syfte*

Studierna syftade till att undersöka hur människor upplever, hanterar och bearbetar sorg. Syftet var vidare att försöka ge en bild av vad det är som gör att sorgbearbetning fungerar, därav utvärderingen av metoden som Svenska Institutet för Sorgbearbetning lär ut.

## Studie 1

I Studie 1 undersöktes sorg kvalitativt utifrån deltagarnas upplevelser av sorg och deras strategier för att hantera och bearbeta sorgen. Enligt Kvale (1997) handlar kvalitativ metod om att skapa en djupare förståelse för ett fenomen, forskaren är intresserad av tolkningar och förståelse snarare än av kausala förklaringar.

### *Frågeställningar*

Frågeställningarna var i studie 1: (1) Hur upplever människor sorg?, (2) Hur hanterar och bearbetar människor sorg? och (3) Om sorgbearbetningen lyckats, vad är det då som gjort att den lyckats?

### *Metod*

*Deltagare.* Valet av deltagare i Studie 1 var ett tillgänglighetsurval. Det var 15 psykologistudenter på A-nivå på en högskola i Sverige som deltog i undersökningen. Två män och tretton kvinnor deltog. Åldern på deltagarna varierade mellan 21 och 38 år. Deltagarna ( $n = 15$ ) hade en medelålder på 26.06. Det utgick ingen ersättning till deltagarna.

*Material.* Materialet bestod av en kvalitativ enkät. Bakgrundsfrågorna var ålder och kön. Enkäten bestod sammanlagt av sju frågor, en fråga hade a, b och c som följdfrågor. En annan fråga hade a och b som följdfrågor. Exempel på frågorna var ”Berätta om en sorg du upplevt. Beskriv vad som hände, vad du tänkte, kände och gjorde när du upplevde sorgen, samt vilka personer som var inblandade.”, ”Berätta hur du hanterade din sorg på kort sikt.” och ”Berätta om du har bearbetat eller har försökt bearbeta sorgen (mer än att bara hantera den kortsiktigt)? Och på vilket sätt i så fall?”.

*Procedur.* Två pilotenkäter lämnades ut för att se om någon eller några av frågorna behövde korrigeras, tas bort eller om några tillägg behövde göras. Resultatet av pilotenkäten blev att en fråga togs bort och en fråga lades till. Frågan ”Känner du fortfarande sorg?” lades till då den var relevant i förhållande till frågan ”Hur lång tid har gått sedan du fick sorg?”. Syftet var att undersöka huruvida det fanns någon tidsaspekt. Dessutom var det intressant att se om deltagarna ansåg sig ha bearbetat sorgen, men ändå ansåg att de kände sorg. Frågorna ”Har du sökt professionell hjälp för att bearbeta din sorg? Ange vilken?” och ”Hjälpte det dig i så fall och på vilket sätt hjälpte det?” togs bort då det antogs att detta ändå skulle komma fram i frågan ”Berätta om du har bearbetat eller har försökt bearbeta sorgen (mer än att bara hantera den kortsiktigt)? Och på vilket sätt i så fall?”. Layouten ändrades, från att ha stått sist i pilotenkäten blev bakgrundsfrågorna placerade först, då detta verkade mer logiskt.

Därefter delades enkäterna ut till psykologistudenterna under lektionstid. Tjugotre enkäter delades ut i Eskilstuna och trettiosex i Västerås, sammanlagt delades 59 enkäter ut. Personerna blev ombudade att ta med enkäterna hem för att kunna fylla i dem i lugn och ro. Vid nästa lektionstillfälle skulle de ta med enkäterna tillbaka och lämna in dem. Då fanns där ett kuvert som samtliga deltagare själva lade i sina enkäter i. Deltagarna blev informerade om att förutsättningen för att kunna delta i undersökningen var att ha upplevt en sorg, vad som var sorg för dem fick de själva definiera. Deltagarna blev i missivbrevet informerade om att den informationen som erhöles i undersökningen enbart användes till forskningsändamål, samt vilket undersökningens syfte var. Det redogjordes även för att deltagandet var frivilligt och kunde avbrytas när som helst på deltagarens begäran. Det insamlade materialet behandlades enligt forskningsetiska regler konfidentiellt, alla deltagare garanterades konfidentialitet och anonymitet (Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet, 1990).

*Databearbetning.* De insamlade enkäterna bearbetades i olika steg inspirerad av Kvale (1997), Baumeister, Wotman och Stillwell (1993) samt Håkansson och Montgomery (2003). Steg 1: Varje enkät skrevs in, fråga för fråga, i ett Word-dokument för att motverka effekter av handstil i analysen och för att skapa ytterligare anonymitetsskydd för deltagaren.

Därefter analyserades frågorna ”Berätta om en sorg du upplevt. Beskriv vad som hände, vad du tänkte, kände och gjorde när du upplevde sorgen, samt vilka personer som var inblandade”, ”Berätta hur du hanterade din sorg på kort sikt” och ”Berätta om du har bearbetat eller har försökt bearbeta sorgen (mer än att bara hantera den kortsiktigt)? Och på vilket sätt i så fall?” enligt steg 2a-5.

Steg 2a: Samtligas svar på frågan ”Berätta om en sorg du upplevt. Beskriv vad som hände, vad du tänkte, kände och gjorde när du upplevde sorgen, samt vilka personer som var inblandade”, kopierades till ett nytt Word-dokument och då skalades situationsbunden information bort.

Steg 2b: Här togs upprepningar bort samt ord eller begrepp som kunde beskrivas med ett ord slogs ihop. Detta för att erhålla en mer abstrakt och mindre detaljerad lista över karaktäristika för upplevelser av sorg.

Steg 3: Ett kodningsschema skapades i form av en tabell, där de karaktäristika som framkommit i steg 2b fördes in. Därefter delades dessa karaktäristika in i olika grupper för att

ännu en gång abstrahera och förenkla listan. Exempel på grupper för upplevelser av sorg var känslor, beteende och kognitioner.

Steg 4: 15 listor skrevs ut, en för varje enkät. Därefter kontrollerades varje enkät för förekomsten av dessa karaktäristika på upplevelser av sorg. Förekom till exempel maktlöshet i enkät nr 3 sattes ett kryss i ja-rutan, förekom det inte sattes ett kryss i nej-rutan.

Steg 5: Samtliga listor med karaktäristika på upplevelser av sorg sammanställdes till en tabell. Detta gjordes på följande sätt: för varje lista som till exempel innehöll känslan maktlöshet sattes ett kryss i ja-rutan bredvid denna karaktäristika och för varje lista som inte innehöll karaktäristikan maktlöshet sattes ett kryss i nej-rutan. När alla listor gått igenom byttes kryssen ut mot siffror.

Därefter upprepades steg två-fem ytterligare två gånger för frågorna ”Berätta hur du hanterade din sorg på kort sikt.” och ”Berätta om du har bearbetat eller har försökt bearbeta sorgen (mer än att bara hantera den kortsiktigt)? Och på vilket sätt i så fall?”.

Den här stegvisa metoden går alltså, sammanfattningsvis, ut på att från deltagarnas konkreta berättelser abstrahera fram konstituerande drag.

## Resultat

Resultatet visade att merparten av deltagarna beskrev en sorg där sorgobjektet var en anhörig, och förälder var det absolut vanligaste (se Tabell 1).

Tabell 1

*Vilken relation hade respondenten till sorgobjektet?*

Sorgobjektet	<i>n</i>	Procent
Förälder	9	60.0
Barn	0	0.0
Partner	1	6.7
Annan släkting	2	13.3
Vän	1	6.7
Husdjur	2	13.3
Annan relation	0	0.0
Bortfall	0	0.0
Totalt	15	100.0

Förlusten som flest deltagare valde att beskriva var sorgen efter dödsfall (se Tabell 2). Vidare visade resultatet att majoriteten (73 %) av deltagarna uppgav att de fortfarande känner sorg. Medelvärdet för hur lång tid som gått sedan deltagarna drabbades av den beskrivna sorgen var 6.3 år.

Tabell 2  
*Typ av förlust*

Orsak	<i>n</i>	Procent
Dödsfall	8	53.0
Sjukdom	3	20.0
Separation*	4	27.0
Föräldrarelation	0	0.0
Annan förlust	0	0.0
Bortfall	0	0.0
Totalt	15	100.0

\*I separation ingår separationer, avslutade vänskapsrelationer samt föräldrars separation

Vidare återfanns tre centrala komponenter för sorg, dessa var (1) att orsaken var en förlust, (2) att reaktionen på förlusten bestod i negativa känslor och (3) att det fanns en varaktighet i begreppet sorg (se Tabell 3).

Tabell 3  
*Centrala komponenter i sorg*

	<i>n</i>	Procent
Orsaken är förlust	15	100
Reaktionen är negativa känslor	15	100
Varaktighet	15	100

*Hur upplever människor sorg?* Tabell 4 visar hur stor förekomsten av kognitioner, känslor och beteenden var i varje deltagares enkät. Alla deltagare gav uttryck för känslor när de beskrev en sorg som de upplevt. Alla deltagare beskrev negativa känslor i samband med sorgen, endast två deltagare beskrev positiva känslor i samband med sorgen. Tre stycken positiva känslor kunde urskiljas i texten. Exempel på de positiva känslorna som en av de två deltagarna gav uttryck för var ”jag fick inte ens chansen att åka dit, för mycket i skolan, vilket på ett sätt var skönt också, jag hade ett liv i Eskilstuna och kunde försöka tänka på annat”. De negativa känslorna som framkom i de 15 enkäterna var 25 stycken. Exempel på negativa känslor i samband med sorg var ”...en total katastrof för mig” uttryckte respondent nummer sju, ”jag kände mig oändligt övergiven” uttryckte respondent nummer sex, ”jätteledsen & hade dåligt samvete” uttryckte respondent nummer fem, ”tom och förtvivlad” uttryckte respondent nummer fyra.

Exempel på de kognitioner som förekom i samband med var bland annat ”detta är och förblir den värsta dagen i mitt liv”, vilket uttrycktes av respondent sju, ”stunden jag fick reda på det glömmar jag aldrig”, vilket respondent nummer 11 formulerade. Andra vanliga kognitioner var ”hade vi fattat fel beslut?” uttryckte av respondent nummer 13”, ”varför blev han inte bättre?” undrade respondent nummer ett ”skulle hon någonsin bli som vanligt igen” frågade sig respondent nummer åtta.

De beteenden som förekom i samband med sorg var bland annat ”jag grät jättemycket”, vilket respondent 13 uttryckte, ”jag skrev brev...” berättade respondent nummer ett, ”jag skrev och klottrade” uttryckte respondent nummer sex.



Tabell 4

*Andel personer som berättade om känslor, kognitioner och beteenden under sorgen*

	Antal av de femton	Procent
Känslor	15/15	100.0
Kognitioner	7/15	46.6
Beteenden	5/15	33.3

*Hur hanterar och bearbetar människor sorg?* För att hantera sorgen använde sig 8 av 15 av passiv handling. Med passiv handling avsågs att agera utan medveten intention. Bland passiv handling förekom ett antal strategier, de vanligaste var att gråta, att ge uttryck för ilska samt att tillåta känslorna. Tre av femton använde aktiv handling för att hantera sorgen, de vanligaste strategierna var att prata om samt att acceptera förändringen. Nio av femton använde sig av undvikande strategier, de vanligaste var bortträngning samt att fokusera på de andra sörjande. Ingen deltagare använde sig av samtliga tre strategier. Det var inte heller någon deltagare som använde sig av både den aktiva handlingsstrategin och den undvikande. En deltagare använde sig av både den aktiva och den passiva handlingsstrategin och fem deltagare använde sig både av den passiva handlingsstrategin och av den undvikande.

Gällande bearbetning av sorg kunde två mönster utrönas. Det ena mönstret var bearbetning genom handling och det andra mönstret var bearbetning genom anpassning till situationen. Fyra av femton använde sig av någon form av anpassning till situationen och 6 av 15 utförde en handling för att bearbeta. Fem av femton använde båda dessa sätt för att bearbeta sin sorg. I bearbetning genom handling förekom bland annat att hålla sig sysselsatt, uppsöka någon professionell samt att ersätta sorgobjektet. Bearbetning genom anpassning till situationen inbegrep bland annat insikt, acceptans och att vara här och nu.

*Vad är det som gör att sorgbearbetning lyckas?* Deltagarna hade kommit olika långt i sin bearbetning. Majoriteten av deltagarna känner fortfarande sorg ibland, men det verkar som om sorgen inte längre hindrar dem i vardagen. Samtliga av dem som bearbetat genom att anpassa sig till situationen upplevde att deras sätt fungerar. Av dem som bearbetade genom att försöka förändra sin situation upplevde fyra av sex att de lyckats och av dem som använde båda sätten att bearbeta upplevde tre av fem att de lyckats.

## *Diskussion*

Den vanligaste relationen som deltagarna beskrev är relationen till en förälder, vilket känns naturligt då relationen till en förälder många gånger är bland den längre relation vi har. Den påbörjas när vi föds och följer oss genom hela livet. Relationen till en förälder är förmodligen också den relation som påverkar oss mest. De övriga relationerna var jämnt fördelade. Enligt Bowlby (1998) har tidigare forskning också kunnat påvisa att det ofta är relationen till en förälder som beskrivs när en individ blir ombedd att berätta om en sorg denna upplevt. Dödsfall var den vanligaste orsaken till sorg, vilket skulle kunna bero på att när vi hör begreppet sorg så tänker vi oftast på dödsfall samt att döden är så definitiv. Att den vanligaste relationen var relationen till en förälder och att den vanligaste sorgen var sorgen efter ett dödsfall får stöd av Ott (2003) som hävdar att en familjemedlem som dör orsakar ett av de mest stressfyllda tillfällena i den närståendes liv.

*Sorgens tre centrala komponenter.* Det visade sig att sorg föregås av en förlust. Att orsaken till sorg är en förlust nämndes inte i enkäten utan framkom i deltagarnas svar när de beskrev en sorg som de upplevt. Resultatet visar också att reaktionen på sorg är negativa känslor, då samtliga deltagare berättade om negativa känslor vid sorg. Eftersom det endast var två deltagare som uppgivit både positiva och negativa känslor vid sorg stämmer den aktuella studiens resultat inte helt överens med James och Friedman (2004) som hävdar att sorg är de motstridiga känslor som orsakas av en förändring eller ett slut på ett välkänt livsmönster. Det visade sig också att sorg är något varaktigt, att sorgen finns kvar även efter det att individen anser sig ha bearbetat förlusten. Det är troligtvis inte meningen att vi inte ska känna sorg efter ett sorgearbete, meningen är att sorgen inte ska hindra oss i vår vardag, vilket också en deltagare uttryckte med ”Att låta sorgen ta plats och ta tid när jag själv tycker det är OK, inte låta sorgen ta över det som finns här och nu”. Att sorg är något varaktigt får stöd av tidigare studier (Carnelly, Bolger, Burk & Wortman, 2006), vilka kommit fram till att änkor fortsätter att prata om, tänka på och känna känslor för sina älskade flera decennier efter deras död.

*Så upplever människor sorg.* I deltagarnas berättelser om en sorg är det känslor, kognitioner samt beteenden som beskriver hur de upplevde sorgen. Känslorna var mest förekommande och samtliga deltagare beskrev känslor i sin redogörelse för hur de upplevde sin sorg. Således verkar känslorna ha en mer central betydelse än de övriga faktorerna. Att det just är känslor, kognitioner och beteenden som kännetecknar upplevelsen av sorg är troligtvis ingen tillfällighet då dessa anses vara psykologins ABC (Affect, Behavior och Cognition) och kännetecknar tillvaron för individen.

*Så hanterar och bearbetar människor sorg.* Gällande hantering av sorg konstaterades tre copingstrategier. Dessa var aktiv handlingsstrategi, passiv handlingsstrategi samt undvikande strategi. Det var endast tre deltagare som använde sig av den aktiva handlingsstrategin, en av dessa använde sig också av den passiva handlingsstrategin. Det var åtta personer som använde sig av den passiva handlingsstrategin, av dessa var det fem som också använde sig av den undvikande strategin. Det var nio som sammanlagt använde sig av den undvikande strategin. Att sex stycken deltagare använder sig av två olika strategier, behöver inte innebära att de använder dem parallellt med varandra, då detta inte efterfrågas i enkäten. Rimligt är att anta att de bytt strategi då de märkt att den ena inte fungerade och i de fallen där deltagarna uppgivit att de använt den passiva handlingsstrategin samt den undvikande strategin är det troligtvis så att deltagaren bytt ut den undvikande strategin, då denna inte fungerat, vilket får stöd av Muller och Thompson (2003).

Två strategier för bearbetning framträdde. Den ena var bearbetning genom handling och den andra var bearbetning genom anpassning till situationen. Det var ungefär lika många som använde någon av strategierna och ungefär lika många som använde båda dessa strategier. Precis som när det gällde hantering behöver det inte innebära att de som använde båda strategierna för bearbetning använde dem samtidigt, utan troligare är att de först provade den ena strategin och sedan övergick till den andra. Här vill jag referera till Frankl (2006) som hävdar att om inte individen kan handla för att förändra situationen så kan hon alltid anpassa sig till den och kanske är det just det som dessa deltagare upptäckte. Efter att först ha provat bearbetning genom handling, fann de kanske att det inte fungerade för dem och övergick till att bearbeta genom att anpassa sig till den nya situationen.

*Vad det är som gör att sorgbearbetning lyckas?* Det har kunnat konstateras att vad som fungerar för en individ inte behöver fungera för en annan, vilket får stöd av tidigare forskning (Muller & Thompson, 2003). Vissa ansåg att prata om händelsen och om personen fungerade medan andra som provat det inte tyckte att det fungerade för dem. En deltagare tyckte att det som fungerat bäst för henne var att "sätta det på tåget och att låta det som varit falla i glömska" medan andra absolut inte kunde glömma det som varit.

Vidare kan sägas att bearbetningsstrategin anpassning till situationen tenderar att vara den sorgbearbetningsmetod som fungerar bäst, medan bearbetning genom handling inte är lika starkt förenlig med en lyckad bearbetning. Detta får stöd av Frankl (2006) som hävdar att lidandet först upphör när individen ser meningen med det. Strategin anpassning till situationen inbegriper bland annat just insikt och acceptans i sorgen och kanske lyckades dessa individer därmed bättre med sin bearbetning.

## Studie 2

I denna studie undersöktes sorg kvantitativt. Fokus låg på den sorgbearbetningsmetod som praktiseras vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning i Stockholm och som ursprungligen kommer från USA, där den funnits i 30 år.

### *Frågeställningar*

Frågeställningarna i Studie 2 var: (1) Hur upplever människor sorg?, (2) Har Svenska institutets metod för sorgbearbetning någon effekt? Om den har effekt, vilken effekt har den då?, (3) Lämpar sig metoden bättre för någon form av förlust eller är den tillämpbar på alla former av förluster? och (4) Vad är det som gör att sorgbearbetning lyckas?

### *Metod*

*Deltagare.* Valet av deltagare var ett riktat urval i form av 308 deltagare från Svenska Institutet för Sorgbearbetning. 260 kvinnor och 48 män deltog i undersökningen. Åldern på deltagarna varierade mellan 20 och 72 år. Samtliga deltagare hade gått någon av kurserna workshop, tolvveckorskurs eller certifieringskurs som gavs av Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Deltagarna ( $n = 308$ ) hade en medelålder på 47.52. Det utgick ingen ersättning till deltagarna. 513 enkäter skickades ut, bortfallet var 205 stycken.

*Material.* En enkät utformades i samarbete med Anders Magnusson som är grundare av Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Alla enkäter var kodade med kundnummer, termin de gick kursen samt vilken av de tre kurserna de gick. Enkäten bestod av sammanlagt 16 frågor. Bakgrundsfrågorna var kön och ålder. Exempel på frågor i enkäten var: "Vilken typ av relation arbetade du med under kursen?" (med svarsalternativen "förälder", "partner", "barn", "annan släkting", "vän" samt "annan relation", "Om annan relation, vilken?"), "Vilken typ av förlust arbetade du med under kursen?" (med svarsalternativen "dödsfall", "partner", "föräldrelation" samt "annan förlust", "Om annan förlust, vilken?"), "Vilka uttryck tog sig förlusten före kursen?". "Är det någon skillnad efter kursen?" (med svarsalternativen "ja" och "nej", "Om ja, vilken?"), "Anser du att kursen gav dig personligen ett positivt resultat" (med

svarsalternativen ”ja” och ”nej”, ”Om ja, vad blev resultatet”? ”Lättnadskänsla”, ”mindre rädsla”, ”mer i nuet”, ”mindre stress” och/eller ”annat resultat?”), ”Hur många relationer har du fullbordat efter kursen?”, ”Hur upplevde du kursen?” (med svarsalternativen 1-7, där 1=inte bra alls och 7=mycket bra) samt ”Hur väl anser du att kursen gav dig ett fungerande verktyg för att bearbeta dina sorger?” (med svarsalternativ 1-7, där 1=inte alls och 7=mycket väl). Ett upplevelseindex skapades utifrån medelvärdet av frågorna ”Hur upplevde du kursen?” samt ”Hur väl anser du att kursen gav dig ett fungerande verktyg för att bearbeta dina sorger?”, Cronbachs’ alpha var .89.

*Procedur.* En första kontakt togs via e-post med Anders Magnusson vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning med en förfrågan om intresse av att göra en utvärdering av kurserna i sorgbearbetning som han ger, varpå vi träffades och diskuterade hur vi skulle lägga upp det fortsatta arbetet.

Undertecknad skrev ihop ett utkast med förslag på frågor som därefter diskuterades med Anders Magnusson, han gjorde då något tillägg. Varje missivbrev och enkät matchades med kundregistret för att kunna koda kundnummer, aktuell kurs och aktuell termin. De 513 enkäterna skrevs ut och postades. Svarspostkuvert bifogades för att respondenten inte skulle behöva lägga ut för porto. Ett påminnelsebrev skickades ut per e-post till dem som hade uppgett sin e-post-adress vid kursstart. Till återstoden deltagare skickades brevet ut per post. Påminnelsebrevet underströk vikten av att svara på enkäten för undersökningens tillförlitlighet samtidigt som det naturligtvis underströk frivilligheten att delta. De som inte önskade delta ombads att kontakta mig så att de skulle slippa fler påminnelsebrev. Ett sista datum för inkommande enkäter sattes ut för att kunna påbörja analyserna av materialet.

De insamlade enkäterna bearbetades i SPSS och i olika steg inspirerad av Kvale (1997), Baumeister, Wotman och Stillwell (1993) samt Håkansson och Montgomery (2003) beroende på om frågan hade svarsalternativ (kvantitativ) eller var öppen (kvalitativ). De öppna frågorna, ”Vilka uttryck tog sig förlusten före kursen?”, ”Är det någon skillnad efter kursen, om ja vilken?” och ”Vad i kursen, tror du, möjliggjorde detta resultat?” analyserades enligt den stegvisa kvalitativa analysmodellen presenterad under metodavsnittet i Studie 1.

## *Resultat*

Medelvärdet för hur lång tid som gått mellan det att de fick sorgen tills det att de gick kurs hos Svenska Institutet för Sorgbearbetning var åtta år. Vidare visade resultatet att det var i stort sett lika många deltagare som hade sökt hjälp på annat håll (50 %) och som inte hade gjort det (48 %). Av dem som sökt hjälp på annat håll hade 37.7 % sökt hjälp före kursen, 5.8 % efter kursen och 7.8 % både före och efter det att de gått kursen.

Det visade sig att den vanligast förekommande relationen som deltagare på kurserna valde att arbeta med var en förälder. Det öppna svarsalternativet ”annan relation” genomfördes för att se om husdjur var angivna sorgobjekt, detta för att tabellens upplägg skulle vara identiskt med Studie 1:s tabell över relation till sorgobjektet (se Tabell 5).

Tabell 5  
*Vilken relation hade respondenten till sorgobjektet?*

Sorgobjektet	<i>n</i>	procent
Förälder	141	45.6
Barn	11	3.6
Partner	112	36.2
Annan släkting	28	9.1
Vän	4	1.3
Husdjur	2	.6
Annan relation	9	3.0
Bortfall	1	.3
Totalt	308	100

Det var inte lika stor variation mellan typ av förlust som mellan vilken relation de hade till sorgobjektet. Flest deltagare uppgav att dödsfall var orsak till deras sorg. Det öppna svarsalternativet "annan förlust" genomsöktes för att se om sjukdomar kunde bilda en kategori så att tabellens upplägg skulle vara identiskt med Studie 1:s tabell om vad som orsakade sorgen (se Tabell 6).

Tabell 6  
*Typ av förlust*

Orsak	<i>n</i>	procent
Dödsfall	107	34.6
Sjukdom	9	2.9
Separation	92	29.8
Föräldrarelation	75	24.3
Annan förlust	23	7.5
Bortfall	2	.6
Totalt	308	100

*Hur upplever människor sorg?* Resultatet av hur sorgen upplevdes före kursen analyserades med hjälp av kvalitativ analys (se metodavsnittet Studie 1). De kännetecken som kunde urskiljas var känslor, beteenden, kognitioner samt fysiska uttryck (se Tabell 7). Bland känslorna var ledsenhet (83 av 272), ilska (60 av 272), depression (36 av 272), ångest (31 av 272), saknad (21 av 272) och skuld (17 av 272) de som förekom oftast. De beteenden som var mest förekommande var gråt (12 av 272), ältande (9 av 272) samt sömnbesvär (8 av 272). Bland kognitioner var obesvarade frågor (25 av 272) och självmordstankar (8 av 272) vanligast. Fysiska uttryck var den sista kategorin där energiförlust (9 av 272), sjukdom (6 av 272) och värk (4 av 272) var de mest förekommande.

Resultaten i Tabell 7 framkom genom att varje enkät först genomsöktes för om deltagaren givit uttryck för en känsla, vilken i så fall räknades. Det som räknades fram var alltså hur många personer som nämnt minst en känsla, inte hur många känslor som nämdes totalt sett. På samma sätt genomsöktes varje enkät för beteenden, kognitioner samt fysiska uttryck.

Tabell 7

*Hur upplever människor sorg?*

Upplevelser av sorg	Antal personer som nämnde	Procent
Känslor	198/272	72.8
Beteenden	63/272	23.2
Kognitioner	39/272	14.3
Fysiska uttryck	43/272	15.8

*Har Svenska Institutets metod för sorgbearbetning någon effekt? Om den har effekt, vilken effekt har den då?*

Tabell 8

*Olika mått på effekt av kursen*

Variabel	<i>n</i>	Ja	Nej	Totalt
Skillnad efter kursen	296	89.9 %	10.1 %	100 %
Positivt resultat av kursen	304	94.4 %	5.6 %	100 %
Rekommendation	283*	96.5 %	3.5 %	100 %

\*utöver de som svarade ja eller nej svarade 7.1 % kanske.

Tre av frågorna i enkäten användes som mått på effekt av kursen. Det var frågorna "Är det någon skillnad efter kursen?", "Anser du att kursen gav dig personligen ett positivt resultat?" samt "Har du eller skulle du rekommendera kursen till andra i sorg?" (se Tabell 8). I Tabell 8 kan det utläsas att kurserna som Svenska Institutet för Sorgbearbetning ger har en positiv effekt. Exempel på vanliga effekter var lätnadskänsla, mer i nuet, mindre stress, mindre rädsla, mindre ilska, mindre skuldskänslor, bättre känslomässig relation till sig själv, bättre känslomässig relation till sorgobjektet samt ökad kunskap om sorg.

*Hur upplevdes kursen?* En tvåvägs-ANOVA utfördes med kön och ålder som oberoende variabler och upplevelseindex som beroende variabel. Åldersvariabeln hade dikotomiserats utifrån medianen. Upplevelseindex var ett medelvärde av frågorna "Hur upplevde du kursen?" samt "Hur väl anser du att kursen gav dig ett fungerande verktyg för att bearbeta dina sorger på?". Det fanns ingen effekt av ålder, däremot fanns det en marginell effekt gällande kön ( $F_{(1,299)} = 2,371, p = .125$ ). Medelvärdet för upplevelse av kursen var 6.12 för männen, 5.83 för kvinnorna och totalt 5.87. ( $Sd = 1.26$ ). Upplevelse av kursen var på en sjugradig likertskala. Siffrorna pekar mot att männen upplevde kursen som mer givande än vad kvinnorna gjorde. Det fanns ingen interaktionseffekt av ålder och kön. En ytterligare tvåvägs-ANOVA visade inga signifikanta effekter av ålder och kön (oberoende variabler) gällande hur många relationer man fullbordat efter kursen (beroende variabel).

*Lämpar sig metoden bättre för någon form av förlust eller är den tillämpbar på alla former av förluster?* En envägs-ANOVA utfördes med typ av förlust som oberoende variabel och upplevelseindex som beroende variabel. Det fanns ingen signifikant skillnad i upplevelse av kurs beroende av vilken förlust man haft.

*Vad är det som gör att metoden vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning lyckas?* Efter en kvalitativ analys (se metodavsnittet i Studie 1) visade resultatet att det var fem faktorer som deltagarna ansåg vara avgörande för om metoden för sorgbearbetning lyckas (se Tabell 9).

Tabell 9

*Vad i kursen som ges vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning möjliggjorde resultatet?*

Faktorer	Antal personer som nämnde	Procent
Metoden	213/275	77.5
Deltagaren	44/275	16.0
Gruppformatet	43/275	15.6
Kursledaren	26/275	9.5
Miljön	22/275	8.0

Metoden (se Tabell 9) gav kunskap om sorg och ett verktyg för att bearbeta sorg. Detta var en del av det som möjliggjorde resultatet, vilket illustrerades bland annat genom att "påtagligt se min historia i diagrammen", "att ta farväl", "fick ett fungerande verktyg" samt "genomarbetade övningar som fungerar".

Deltagaren (se Tabell 9) utgjorde kursdeltagarens egen insats som ledde till det positiva resultatet. Det handlade om att våga ta tag i situationen, att våga vara ärlig samt att vara motiverad, vilket uttrycktes genom "den egna motivationen", "mitt beslut att titta på problemet", "att våga ta farväl" samt "mitt eget arbete".

Gruppformatet (se Tabell 9) bidrog till att deltagarna insåg att de inte var ensamma om att känna sorg, vilket uttrycktes bland annat genom "det är bra att få se att det finns andra som känner ungefär som jag", "att lyssna på andra i liknande situationer" samt att "gruppstödet är mycket viktigt".

Kursledarens (se Tabell 9) bidrag till resultatet beskrevs bland annat genom "bra ledarskap påverkade resultatet" samt "mycket duktig kursledare".

Miljön (se Tabell 9) beskrevs av deltagarna som varm och tillåtande, vilket enligt dem bidrog till det positiva resultatet. Miljön belystes genom bland annat "jag fick finnas precis som jag är och blev mycket respekterad", "bra gemenskap" samt "förutsättningslös öppenhet".

Tabell 10

*Vad i metoden möjliggjorde resultatet?*

Faktorer	Antal personer som nämnde	Procent
Brevet	107/213	50.2
Förlust- och relationsdiagrammen	52/213	27.2
Kunskap om sorg	31/213	14.5
Hela konceptet	22/213	10.3
Övrigt*	15/213	7.0
<b>Bortfall</b>	<b>81/308</b>	<b>26.2</b>

\* I övrigt förekom att konkret arbeta steg för steg, reflektion, att man erkänner sorg öppet samt seriös framtoning.

Brevet var det i metoden som de flesta deltagarna upplevde som det som enskilt bidrog till att sorgbearbetningen lyckades. I och med brevet får deltagaren formulera sina känslor för motparten, be om ursäkt, förlåta, ge uttryck för andra viktiga känslomässiga yttranden, bli hörd av en annan levande människa samt får ta farväl.

## *Diskussion*

Precis som i Studie 1 var den vanligaste relationen som deltagarna beskrev relationen till en förälder, inte långt därefter kom relationen till en partner. Inte så förvånande med tanke på att dessa relationer förmodligen är bland de längsta och mest betydelsefulla relationerna en individ har. Tidigare forskning (Bowlby, 1998) bekräftar att det oftast är relationen till en förälder, partner eller till ett barn som beskrivs om individen blir ombedd att berätta om en sorg denna upplevt. Dödsfall var den vanligaste orsaken till sorg, men det var inte ett lika långt steg till nästa orsak som i Studie 1. Både separationer och föräldrarelationer var vanliga orsaker till sorgen som man valt att bearbeta på kursen, vilket stämmer överens med att de vanligaste relationerna som deltagarna arbetade med under kursen var de till föräldrar och partner.

*Så upplever människor sorg.* Precis som i Studie 1 var känslor, beteenden och kognitioner det som deltagarna berättade om när de beskrev upplevelsen av sorg, men i Studie 2 förekom också fysiska uttryck. Känslorna var obestridligt mycket vanligare än de andra upplevelsorna. Ledsenhet var den vanligaste känslan, vilket också Muller och Thompson (2003) fann i sin studie. Att gråta var det vanligaste beteendet, obesvarade frågor var de vanligaste tankarna vid sorg och bland fysiska uttryck var energiförlust vanligast. Att det är känslor, kognitioner, beteenden och fysiska uttryck som kännetecknar upplevelsen av sorg bekräftas av Parkes (1996).

*Effekten av metoden vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning.* Metoden som Svenska Institutet för Sorgbearbetning använder sig av ger flera positiva effekter. Reducerad ilska är en utav de vanligaste effekterna efter avslutad kurs, ilska var också en av de vanligaste känslorna före kursstart. Ältande var ett vanligt beteende före kursen och mer i nuet är en vanlig effekt efter kursen. Dålig relation till sorgobjektet var vanligt förekommande före kursen, medan många deltagare har uppgett att kursen gav en bättre känslomässig relation till sorgobjektet. Detta anser jag tyder på att metoden är väl anpassad till de känslor, beteenden och kognitioner som förekommer i samband med sorg. Några andra vanliga effekter som också speglar detta sammanhang är minskad stress och mindre skuld-känslor, vilket deltagarna uppgav att de kände i större utsträckning före kursen. Andra vanliga effekter efter kursen är lättnadskänsla samt ökad kunskap om sorg.

*Vad är det som gör att sorgbearbetningen lyckas?* Deltagarna uppgav fem faktorer som bidrog till det positiva resultatet. Främst var det sorgbearbetningsmetoden i sig, därefter var det deltagarens egen insats, gruppformatet, kursledaren och slutligen miljön. I sorgbearbetningsmetoden var det främst brevet som skapade förutsättningarna för att bearbetningen lyckades, men även de två diagrammen var betydelsefulla komponenter. Detta stämmer överens med James och Russel (2003) som hävdar att brevet ska vara det som slutligen ger läkning och att brevet är resultatet av diagrammen.

*Är metoden vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning tillämpbar på alla förluster?* Då det inte finns någon signifikant skillnad i upplevelse av kurs och vilken förlust individen arbetat med så är det rimligt att tänka sig att denna metod för sorgbearbetning lämpar sig för alla former av förluster.



## Generell diskussion

I Studie 1 erhöjls tre centrala komponenter för sorg, dessa var (1) orsaken är förlust, (2) reaktionen är negativa känslor samt (3) det finns en varaktighet. Vidare konstaterades det att när människor upplever sorg är det känslor, beteenden och kognitioner som är det centrala. Det fastställdes även att bearbetning sker antingen genom handling eller genom anpassning till situationen.

I Studie 2 konstaterades det att sorgbearbetningsmetoden som ges vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning har en positiv effekt och resultatet antyder att det oberoende av vilken orsaken till sorgen är. Främst är det metoden i sig som ger denna positiva effekt och då är det brevskrivande och uppläsandet av brevet som är det viktiga, men även stegen som leder fram till brevet såsom förlust- och relationsdiagrammen samt den ökade kunskapen om sorg som deltagarna fick i och med kursen har stor betydelse för bearbetningen.

Likheterna mellan studierna var flera. I båda studierna var den vanligaste relationen som deltagarna beskrev, relationen till en förälder. Den vanligaste orsaken till sorg var den efter ett dödsfall. Vidare var den näst vanligaste orsaken till sorg i båda studierna den efter en separation. Ingen deltagare i någon av studierna valde att berätta om en sorg till följd av en positiv förändring, vilket tyder på att människan tenderar att tänka på sorg som en följd av någonting negativt. I Studie 1 beskrevs upplevelserna av sorg med känslor, kognitioner och beteenden, vilket även gjordes i Studie 2, dock med tillägg för fysiska uttryck. Att fysiska uttryck inte uttrycktes i Studie 1 kan ha berott på att frågan i denna studie var begränsad, då den frågade efter vad respondenten kände, tänkte och gjorde då denna fick sorg. Motsvarande fråga i studie 2 var friare, då den frågade efter vilka uttryck förlusten tog sig. En annan skillnad studierna emellan är att den näst vanligaste relationen att berätta om i Studie 1 var "annan släkting" och "husdjur", medan det i Studie 2 var "partner". Deltagarna i Studie 1 var yngre än de i Studie 2, vilket skulle kunna förklara skillnaden studierna emellan gällande den näst vanligaste relationen att berätta om.

Enligt Esaiasson, Gilljam, Oscarsson och Wängnerud (2003) är validitet det svåraste och mest centrala problemet vid forskning, bland annat för att frågor och problem formuleras på den teoretiska nivån medan undersökningen genomförs på den operationella nivån. För att stärka validiteten i Studie 1 testades den kvalitativa enkäten först på två personer i syfte att minimera eventuella oklarheter. Det relativt låga deltagandet i Studie 1 bör tas i beaktning, trots att det är en kvalitativ undersökning hade det varit önskvärt med fler deltagare för att stärka validiteten och möjligen kunna generalisera resultaten. Studie 2:s validitet stärktes genom att Anders Magnusson, ansvarig för Svenska Institutet för Sorgbearbetning, kom med synpunkter på enkätens utformning. För att stärka den interna validiteten i Studie 2 användes begreppet förlust istället för begreppet sorg i enkäten. Detta för att förlust är det begrepp som används i kurserna vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning och därmed är deltagarna införstådda med dess betydelse. Bortfallet på 205 enkäter i Studie 2 skulle efter indikationer från tillfrågade (dock inte deltagande) deltagare kunna härledas till att det inte framgick i missivbrevet att jag själv gått kursen samt att det inte stod "Att: Camilla Ihrmark" på svarskuvertet. Naturligtvis måste det beaktas att det skulle kunna föreligga risk för att de 205 som valde att inte besvara enkäten inte var nöjda med kursen vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Att det inte bara är dödsfall som orsakar sorg visade resultatet både från Studie 1 och Studie 2, vilket får stöd av Parkes (1985). Resultaten från båda studierna visade att sorg tar sig olika uttryck, många av uttrycken i studierna stämmer överens med vad Worden (2002) och Parkes (1996) menar är vanliga uttryck för sorg. Tidigare studier (Muller & Thompson, 2003; Andersson, Marwit & Vandenberg, 2005) har funnit den undvikande copingstrategin som en av de copingstrategier som individen kan använda under sorg, denna copingstrategi återfanns

även i den aktuella studien, därtill återfanns även aktiva och passiva handlingsstrategier vilket Worden (2002) också funnit. Intressant för sorgbearbetningsmetoden vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning är betydelsen av att förlåta för individens psykiska hälsa som flera tidigare forskare (Huang & Enright, 2001; Rye et al., 2001; Seybold, Hill, Neumann & Chi, 2001; Weiner, Graham, Peter & Zmuidinas, 1991; Fitzgibbons, 1986) funnit. Nästan hälften av deltagarna i Svenska Institutet för Sorgbearbetnings kurser har uppgett brevet som det som enskilt ledde till bearbetning av sorgen. Vid brevskrivandet skriver individen bland annat ner de saker som hon vill förlåta och rimligt med stöd av ovanstående tidigare forskning är det att anta att förlåtelseerna är en viktig del i hela sorgbearbetningsmetoden.

Förslag på vidare forskning är att andra grupper undersöks gällande upplevelser av sorg eller att andra metoder än metoden vid Svenska Institutets för Sorgbearbetning utvärderas. Vidare skulle det vara intressant att inhämta mer bakgrundsmaterial om förlusten, om det till exempel handlar om dödsfall skulle det vara intressant att se vad dödsfallet berodde på samt om det var väntat eller om det skedde hastigt. Det skulle också vara intressant att undersöka individens anknytningsmönster i relation till hur väl individen återanpassat sig efter förlusten.

## Referenser

- Anderson, M. J., Marwit, S. J., Vandenberg, B., & Chibnall, J. T. (2005). Psychological and religious coping strategies of mothers bereaved by the sudden death of a child. [Electronic version]. *Death Studies*, 29, 811–826.
- Baumeister, R. F., Wotman, S. R., & Stillwell, A. M. (1993). Unrequited love: on heartbreak, anger, guilt, scriptlessness and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 377-394.
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2006). Negative cognitions and avoidance in emotional problems after bereavement: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1657-1672.
- Bowlby, J. (1998). *Attachment and loss: loss, sadness and depression* (vol. III). London: Pimlico.
- Carnelly, K. B., Wortman, C. B., Bolger, N., & Burke, C. T. (2006). The time course of grief reactions to spousal loss: evidence from a national probability sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 476-492.
- Eaton, J., & Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior*, 32, 195-206.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (2003). *Metodpraktikan*. Stockholm: Nordstedts Juridik.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotional uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Flanigan, B. (1987). Shame and forgiving in alcoholism. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4, 181-195.
- Frankl, V. (2006). *Livet måste ha mening*. (3: upplagan). Stockholm: Natur och kultur. (Originalarbete publicerat 1959).
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Huang, S. T., & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implications for therapy. *Psychotherapy*, 37, 71-79.
- Humanistisk - Samhällsvetenskaplig forskning. (1999). *Forskningsetiska principer i Humanistisk- Samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

- Håkansson, J., & Montgomery, H. (2003). Empathy as an interpersonal phenomenon. *Journal of Social and Personal Relationships, 20*, 267-284.
- James, W. J., & Friedman, R. (2003). *Sorgbearbetning. Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster* (A. Magnusson övers.). Stockholm: Svenska Institutet för Sorgbearbetning. (Originalarbete publicerat 1998).
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- McClowry, S., Davies, E., May, K., Kulenkamp, E., & Martinson, I. (1987). The empty space phenomenon: The process of grief in the bereaved family. *Death Studies, 11*, 361-374.
- Muller, E. D., & Thompson, C. L. (2003). The experience of grief after bereavement: A phenomenological study with implications for mental health counseling. *Journal of Mental Health Counseling, 25*, 183-203.
- Ott, C. H. (2003). The impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process [Electronic version]. *Death Studies, 27*, 249-272.
- Parkes, C. M. (1985). Bereavement. *British Journal of Psychiatry, 146*, 11-17.
- Parkes, C. M. (1996). *Bereavement: Studies of grief in adult life* (3th ed.). London: Routledge.
- Reynolds, F. (1999). Cognitive behavioral counseling of unresolved grief through the therapeutic adjunct of tapestry-making. *The Arts in Psychotherapy, 26*, 165-171.
- Ringdal, G. I., Jordhøy, M. S., Ringdal, K., & Kaasa, S. (2001). Factors affecting grief reactions in close family members to individuals who have died of cancer. [Electronic version]. *Journal of Pain and Symptom Management, 22*, 1016-1026.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, 20*, 260-277.
- Sanders, S., & Betts Adams, K. (2005). Grief reactions and depression in caregivers of individuals with Alzheimer's disease: Results from a pilot study in an urban setting. *Health and Social Work, 30*, 287-295.
- Seybold, K. S., Hill, P. C., Neumann, J. K., & Chi, D. S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity, 20*, 250-259.
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O., & Zmuidinas, M. (1991). Public confession and forgiveness. *Journal of Personality, 59*, 281-312.
- Worden, W. (2002). *Grief counseling and grief therapy* (3th ed.). New York: Springer.

# To experience and recover from grief

Camilla Ihrmark

Two studies were carried out in order to examine the way in which people experience and recover from grief, and also to try to establish what makes grief recovery successful. Another purpose of Study 2 was to examine a concrete grief recovery method. In Study 1 15 students participated. Study 2 included 308 course participants at the Swedish Institute of Grief Recovery. Study 1 showed that three core components of grief could be established: (1) the cause is loss, (2) the reaction is negative emotions, (3) the grief is continuing. The results of Study 1 also showed that grief recovery can occur by taking action and/or by adjusting to the situation. The result of Study 2 showed that the courses of the Swedish Institute of Grief Recovery (*Sw. Svenska Institutet för Sorgbearbetning*) have a positive effect on grief. The effects included a sense of relief, an improved emotional connection to the object of grief, and a greater knowledge of grief. In addition, the results demonstrated that the method works irrespective of the type of loss suffered.

*Key words:* grief, loss, coping, grief recovery method.