

# ”Jag känner mig mindre ensam”

## - stöd för familjer som förlorat en vuxen

TEXT // CHRISTINA BERG

En familj lämnar hospice. Det är en mamma som går ut genom dörren med två barn, tio och tolv år gamla, och hon bär på en kasse med kläder som har tillhört pappan. Pappan dog på morgonen. Vi är 2 sjuksköterskor som ser situationen och vänder oss mot varandra med samma tanke. ”Hur ska det gå?”

**FÖR VISSA FAMILJER** kände vi oro och undrade hur de fick hjälp att komma vidare i sin situation. Dessa funderingar var utgångspunkten till att vi började med stödgrupper som efterlevandestöd till familjen. Vi startade som en tvärprofessionell arbetsgrupp, vilket visade sig mer fruktbart än vad vi hade förstått från början. Stödverksamheten började 2004 och projektiden var tre år. Västra Götalandsregionen, dit vår verksamhet hör, bedömde 2015 grupperna som en väl utarbetad metod och såg nyttan för både barn och vuxna för att förebygga ohälsa på grund av sorg. Ett avtal har upprättats 2017 mellan Västra Götalandsregionen och Stiftelsen Bräcke diakoni för att verksamheten ska kunna fortsätta.

### Grunden för stödverksamheten.

Dödsfall: Alla är välkomna att söka till gruppen om de har mist en partner, mamma eller pappa. Orsak till dödsfallet kan vara sjukdom, olycka eller självmord. Vi har fått frågor om att grupperna även tar med familjer där det har skett ett självmord. Kan det fungera i gruppen med personer vars närstående avlidit av andra dödsorsaker än förväntad död? Det går bra. Familjen har sorg och saknad som alla andra.

**INTERVJU MED** intresserade familjer. Två handledare träffar varje familj cirka 45 minuter för att berätta om vilka vi är och vad vi kan erbjuda. Familjemedlemmarna får dela sin livshistoria så mycket som de vill. Detta möte är viktigt för att familjen ska känna förtroende för oss och för att vi ska få en uppfattning om alla personer i familjen vill vara med i verksamheten, att de har kommit en bit på väg i sorgprocessen så att de kan dela med andra men också ta in andra personer i samma livssituation. Därför ska det ha gått minst tre månader efter dödsfallet.

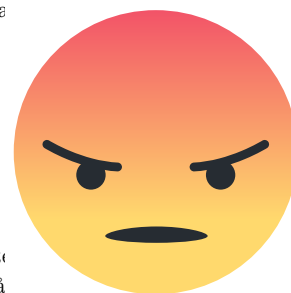
I vissa fall kan en del barn vara tveksamma till att delta i en stödgrupp och säga att de inte vill prata om sin saknad. Men föräldern tror att det är bra för barnet. Familjen uppmanas att komma på intervju och bestämma sig efter intervjun om de vill vara med eller inte. När de har träffat två handledare börjar barnen ofta tänka om och då bestäms det med

barnen att de ska delta två gånger. Om det fortfarande känns fel att vara med går det bra att avsluta. Vår erfarenhet är att nästan ingen slutar eftersom det finns kompisar här i gruppen som förstår, ”de fattar hur jag har det för de har också förlorat en förälder”. ”Jag trodde jag var helt ensam om att ha mist en

pappa, så kom jag hit och fann flera andra som också hade mist sin pappa!” är uttryck som vi ofta hör.

Att känna sig mindre ensam och känna igen sig när någon annan uttrycker precis samma tanke som jag bär på är helande. Kanske har barnet inte vågat uttrycka detta tidigare.

Givetvis finns det barn som absolut inte kan tänka sig att vara med i grupp och då de inte göra det. Det blir inte positivt och stärkande utan kan istället kännas hotande. Det kan också hända att barn söker sig till en grupp senare, flera år efter dödsfallet. Oftast är det en förälder som tar kontakt för att barnet har uttryckt en önskan om att få träffa andra i samma livssituation nu - flera år efter dödsfallet. Då följer familjen med.



### Familjeperspektiv

När en mamma eller pappa dör förlorar familjen sin nuvarande identitet som familj och så småningom växer det fram en ny familjeidentitet. Det är anledningen till att hela familjen går till stödgrupperna samtidigt och diskuterar samma tema. En grupp för åtta till tolv år, en grupp för tonåringar, en grupp för unga vuxna samt en föräldragrupp för den förälder som finns kvar. När familjerna åker hem tillsammans från en träff pratar de om det som hänt i gruppen och vilka frågor som har väckts av temat som diskuterats. Både vuxna och barn uttrycker ofta att hemresan tillsammans gör att man pratar mer om den döda föräldern och på ett annat sätt än om de inte hade gått i stödgruppen. De befinner sig i ett sammanhang där sorgen och saknaden är lyft vilket oftast medför att gemenskapen stärks i familjen. På något sätt normaliseras deras sorg och saknad - så här är livet just nu.

**METOD OCH TEMA.** Metoden för gruppverksamheten har vidareutvecklats från Rädda Barnens modell från 1980-talet. Modellen har under åren förändrats genom ny evidens.

Det är sju träffar under 14 veckor. Varje träff börjar med en gemensam fika under en halvtimme, och därefter går varje grupp till varsitt rum. Där finns två handledare under 1,5 timme och gruppen slutar alltid på en förutbestämd tid så att ingen familjemedlem ska behöva vänta på någon annan. När barnen kommer ut ur rummet ska mamma eller pappa finnas där, som en trygghet. Stödgrupperna startar två gånger om året och tema för träffarna är:



” Det kan också hända att barn söker sig till en grupp senare, flera år efter dödsfallet.



- *Min familj – vem har dött?*
- *Vad har blivit annorlunda?*
- *Mina känslor – förändring?*
- *Vad lindrar – vad hjälper?*
- *Minnen – av den som dog.*
- *Var får jag stöd? Vem kan jag prata med?*
- *Avsked – skriva brev.*

**ARBETSSÄTTET** varierar i grupperna. Barnen målar, ritar, berättar och leker olika lekar tillsammans. Skratt och gråt är närvarande i rummen. Ju äldre barnen är desto mer samtal och mindre lek blir det.

I vuxengruppen läggs också tid på föräldraskapets nya svårigheter. ”Hur ska jag klara av att vara ensamförälder?” och ”Hur ska jag orka vara en bra förälder med all sorg i mig och barnen?”

Att få dela dessa tankar och känslor med andra föräldrar som också mist en partner minskar ensamhets känslan. Dessa föräldrar har mist sin livskamrat och det blir en känsla av tomhet. När de delar sin känsla av tomhet med andra som känner igen sig, upplever de sig mindre ensamma.

### Ritualer

Vid samtliga gruppsammankomster säger alla deltagare namnet på sin döda förälder eller partner och tänder ett ljus för den som avlidit. Det är en inbjudan till den döde att vara med i rummet. Innan träffen avslutas släcker alla sitt ljus vilket innebär att alla går ut i nuet, till verkligheten utanför rummet.

Att hålla den döde levande, det vill säga att minnas, att sätta ord på tankar och känslor som hör ihop med den förlorade föräldern eller den förlorade familjen är viktigt för anknytningens betydelse i sorgearbetet. Att uppmuntra familjen till samtal om minnen, fotografier, födelsedagar med mera är också en del i verksamheten. Det behöver inte bara vara goda minnen som tas upp utan också det som har varit svårt.

### Handledare

Det är två handledare i varje grupp som är handplockade för sina erfarenheter av att arbeta med familjer i sorg. Handledargruppen består av ett multiprofessionellt team med socionom, barnsjuksköterska, diakon och specialpedagog. Den multiprofessionella kompetensen har ökat den gemensamma kunskapen vilket kommer grupperna till del.

Handledarna hamnar ibland i situationer där frågor ställs som ”Är detta rätt hjälp för denna familj?” ”Har vi kunskap att hantera denna situation?” och så vidare. Som stöd för handledarnas arbete finns det två tillfällen med efterhandledning i grupp med reflektion och med beslut om hur man kan gå vidare i situationer där handledargruppen ibland behöver kompletterande kunskap.

**DÅ OCH DÅ** möter vi familjer som behöver mer hjälp och stöd i sitt sorgearbete än vad en sådan här grupp kan ge. Då är det viktigt att vi har kontakter till personer med mer kunskap, exempelvis inom psykiatri.

Vi anser att den stödverksamhet vi bedriver kräver professionell kunskap om sorg och saknad vid förluster inom familjen och vi arbetar därför inte med volontärer.

### Utvärdering

Vi har använt enkäten med samma frågor som användes i den vetenskapliga artikeln från 2015. I samtal och i utvärderingar framkom betydelsen av att dela sin berättelse. Handledarna möter människor som delar sorg och saknad med andra som också sörjer och saknar och de ser att deltagarna upplever mindre ensamhet genom dessa möten.

Barn mellan 11 - 14 år uttrycker: Det är lättare för att jag har börjat prata om det. Det har känts bra att höra hur andra hantlar sorgen. Bra att prata med andra som verkligen förstår och att veta att jag inte är ensam.

Barn, åtta år: Ville inte gå dit. Det blev bra.

**HJÄLPER DENNA VERKSAMHET** dessa familjer på lång sikt? Kommer de vidare i sin bearbetning, återfår de sin hälsa och välbefinnande lättare än om de inte hade deltagit i gruppen? Detta vet vi inte men vi tror det. Så fortsättningsvis måste mer långsiktig forskning göras på dessa familjers välbefinnande. Var gruppen till någon hjälp när de blickar tillbaka på den tid då allt rasade för sju år sedan?

### Referenser:

*The shared experience help the bereavement to flow – A family support group evaluation.*

*Ingela Henocho RN, PhD, , Christina Berg RN, Inger Benkel MSW, PhD. American Journal of Hospice and Palliative Care 2015:1-7*

*Stödgrupper: Barn och familj i sorg och saknad. Inger Benkel, Christina Berg, Ingela Henocho, Omsorg nr 2/2014*

*Stödgrupper: Barn och familj i sorg och saknad. Inger Benkel, Christina Berg, Palliativ Vård nr 2/2015, sid 28 – 29*



**Christina Berg,**

Leg sjuksköterska, Stiftelsen Bräcke Diakoni Göteborg.