

## **Diakoniarbetarens hustavla om sorgearbete bland äldre personer**

Nenne Lappalainen

Examensarbete för (YH)-examen inom Social- och hälsovård

Utbildning: Socionom (YH)- examen

Åbo 2021

## **EXAMENSARBETE**

Författare: Nenne Lappalainen

Utbildning och ort: Socionom (YH), Åbo

Inriktning: Diakoni

Handledare: Daniela Sundell och Minna Syrjäläinen-Lindberg

Titel: Diakoniarbetarens hustavla om sorgearbete bland äldre personer

---

Datum: 21.9.2021

Sidantal: 23

Bilagor: 2

---

### **Abstrakt**

Examensarbetet ingår i projektet Må bra i Åbo vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo. Det behandlar psykisk ohälsa i olika åldersgrupper.

Syftet med detta examensarbete är att utveckla en hustavla med verktyg för diakoniarbetaren som kan användas i arbetet med äldre människor som mist sin livskamrat. En hustavla går lätt att printa ut och hänga upp på anslagstavlan och den kan man ibland kasta en blick på för att bli påmind om vad man kan göra i sorgearbetet bland äldre personer.

Examensarbetet genomfördes som en litteraturgenomgång av ett flertal böcker, nätsidor och tidningsartiklar vilka handlar om äldre människor som mist sin livskamrat och om de verktyg som finns tillhanda i sorgprocessen. Skribenten har använt sig av forskning från internet.

Som resultat av litteraturgenomgången kan konstateras att alla sörjer på olika sätt och alla sätt är bra sätt att sörja på. Som diakoniarbetare är det viktigt att lyssna och finnas till. Skapa förtroende, våga samtala och möta den som sörjer. Diakoniarbetaren kan ge praktisk hjälp och stöd och ge den tid som behövs. Man är inte själavårdare, men man blir det med tiden. Döden är en naturlig del av livet och alla måste gå igenom förluster i livet. Diakoniarbetaren kan i sin roll som professionell göra en hel del för att hjälpa och stöda äldre människor i deras sorg.

Språk: svenska

Nyckelord: Diakon, Livskamrat, Sorg

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Nenne Lappalainen

Degree Program: Bachelor's degree in Social Services, Turku

Focus: Social welfare work

Supervisor(s): Daniela Sundell and Minna Syrjäläinen-Lindberg

Title: Deacon worker's house board on mourning among elderly people

---

Date: 21.9.2021

Pages: 23

Attachments: 2

---

### **Abstract**

The degree project is part of the project Feel Good in Turku at Novia University of Applied Sciences in Turku. It deals with mental illness in different age groups.

The purpose of this thesis is to develop a house board with tools for the deacon worker that can be used in the work of elderly people who have lost their life partner. A house board is easy to print and hang on the bulletin board and you can sometimes look at it to be reminded of what you can do in the mourning work among older people.

The thesis was carried out as a literature review of several books, websites and newspaper articles about older people who have lost their life partner and about the tools available in the grieving process. The writer has used research from the internet.

As a result of the literary review, it can be noted that everyone grieves in different ways and all ways are good ways to grieve. As a deacon worker, it is important to listen and be there. Build trust, dare to talk and meet the person who is grieving. The deacon can provide practical help and support and give the time needed. You're not a soul carer, but you do over time. Death is a natural part of life and everyone has to go through life losses. In his role as a professional, the deacon worker can do a great deal to help and support older people in their grief.

Language: English

Key words: Deacon, Life Partner, Grief

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	2
3	Processbeskrivning .....	2
4	Teoretisk bakgrund .....	3
4.1	Normalt sorgearbete.....	3
4.2	Mannens och kvinnans sorg.....	7
4.3	Sorgen och dess bearbetning.....	9
4.4	Rehabilitering .....	12
4.5	Diakoniarbetarens roll i sorgearbetet.....	13
5	Produkten.....	17
6	Forskningsetik och trovärdighet.....	18
7	Slutdiskussion.....	20
	Källor .....	22
	Bilaga 1 - Datasökning .....	1
	Bilaga 2 - Hustavla .....	3

## 1 Inledning

När man som äldre blir ensam, när man mister sin livskamrat är det en stor förändring för vem som helst. När man plötsligt står där med allt som man hittills gjort tillsammans med någon annan som stått en nära och nu skall man klara av att göra allt ensam. Hur kan man då som diakoniarbetare finnas där och hjälpa människor i deras livskris? Vad kan man göra konkret och på vilket sätt kan man hjälpa sörjande genom att finnas till för dem? Alla diakoniarbetare behöver olika verktyg att använda i arbetet, sådant som egen erfarenhet, olika metoder och kunskap från olika källor. Diakonarbetaren möter flera människor som befinner sig i någon slags sorg och då bör man veta vilka verktyg som behövs, speciellt när det är fråga om äldre personer som mist sin livskamrat. Det talas om hur viktig beröringen är i människans liv. När det gäller diakoniarbetaren måste hen vara försiktig med beröring gällande klienter. Men om det känns bra kan man lägga en hand på den sörjandes hand eller axel. Det är inte så närgånget som en kram. Man märker fort om personen drar sig bort från beröringen och då skall man godkänna och respektera det. Alla tycker inte om att bli rörda av andra människor och då måste man respektera det. Ett annat sätt är att fråga om man får beröra den sörjande. Då har personen möjlighet att välja och svara hur den önskar, är det då en kram eller en hand på axeln som gäller.

Examensarbetets slutprodukt kommer att vara en hustavla som diakoniarbetare kan använda sig av i arbetet med äldre personer som mist sin livskamrat. Examensarbetets tema är hela tiden relevant och finns med i diakoniarbetarens dagliga arbete. Det är viktigt att våga sätta ord på sorgen, tala högt om döden, och tiden efter förlusten av en livskamrat. Speciellt nu i Coronatider är det mycket svårt för många äldre personer, när de är ensamma i sin sorg och inte får träffa någon. Församlingens diakoniarbetare kan ställa upp på olika sätt t.ex. genom sorgesamtal som ordnas så att det kan kännas tryggt för alla parter eller helt med konkreta uppgifter, som att hjälpa med butiksärenden eller räkningar.

När en person förlorar sin livskamrat behöver den känna sig trygg i sitt sorgearbete. Varje möte är viktigt, oberoende om personen möter familjemedlemmar, vänner, arbetskamrater eller professionella. Den sörjande befinner sig i två olika världar, drömvärlden där allt finns kvar från tidigare eller i verkligheten som berättar för den sörjande att livet är förändrat för alltid. (Fyhr, 1999, s. 91.)

Som diakoniarbetare är man inte själavårdare, man blir det. I samtalsrummet där man träffar klienter handlar det om möten, att möta sin medmänniska. Man skapar ett förtroende till en

människa och med det arbetar man sedan vidare. Samtalen handlar om den enskilda människan, om personens olika behov. Det handlar om personer som har dålig självkänsla, saknad, sorg och relationer. Som själavårdare är våra främsta arbetsredskap våra öron, att lyssna på vad just denna människa berättar till oss. (Lindström, 2018, ss. 102-103.)

Själavårdens tre grundregler är att man inte skall forcera fram något under samtalen. Det behövs tid, man kan inte lösa några problem på en halv timme. Den sörjande kanske inte vågar under det första samtalet säga eller berätta vad det är fråga om. Det behövs förtroende vilket man inte heller bygger upp på några timmar. Själavårdaren skall lyssna och under flera samtal kan man komma framåt med de problem som den sörjande har. Den andra regeln säger att man inte skall generalisera den sörjandes problem. Många sörjande känner samma saker men de vill ändå ha sin egen sorg och inte bli jämförda med andra. Som själavårdare behöver man nollställa sig när man möter en ny människa och ta emot den personens problem som om man aldrig hört något liknande förr. Som tredje kommer uppmaningen att man inte skall moralisera. De flesta människor vet vad som är rätt. Det är inte vårt arbete att berätta det för dem. De behöver kanske hjälp med att få kraft att göra det som är rätt. (Ewalds, 1981, ss. 35-36.)

## 2 Syfte och frågeställning

Examensarbetets syfte är att utveckla en hustavla med verktyg som diakoniarbetaren kan använda sig av i sitt möte med sörjande människor som mist sin livskamrat.

Frågeställningarna är:

- Vad bör en diakoniarbetare känna till i mötet med äldre människor som förlorat sin livskamrat?
- Vilka verktyg kan diakoniarbetaren använda i sorgprocessen med äldre människor som förlorat sin livskamrat?

## 3 Processbeskrivning

Som datainsamlingsmetod för den teoretiska bakgrunden användes litteraturgenomgång. Skribenten har valt att examensarbetet avgränsas till äldre personer i sorg som diakoniarbetaren möter, som förlorat sin livskamrat. Forskningsartiklarna finns att se på bilaga 1. I litteraturgenomgången finns litteratur och forskning endast från Norden som är

gjorda främst under 2000-talet för det är mest relevant i detta examensarbete. Skribenten beskriver kort sorgprocessens olika faser.

Skribenten använder sig av ett flertal böcker, nätsidor och tidningsartiklar som underlag i examensarbetet, vilka handlar om äldre människor som mist sin livskamrat och om de verktyg som finns tillhanda i sorgprocessen. Skribenten har använt sig av forskning från internet. Sökord som använts är; ensamhet som följeslagare, männens upplevelser, palliativ vård, sorg hos äldre män och kvinnor vid dödsfall, själavård, iäkkäiden naiset, puoliso, suru, surutyö, leski, menetyks, widowhood, mortality grief, depressive symptoms.

## **4 Teoretisk bakgrund**

Flera diakoniarbetare och speciellt blivande diakoniarbetare känner en stor oro över en bristande kompetens i fråga om t.ex. psykiatri. Diakoniarbetaren har en stor frihet i sitt arbete, att arbeta med det som ligger nära ens hjärta men diakonin kan på samma gång innehålla alltför många ansvarsområden och valmöjligheter. (Paulsdotter Gustafsson, 2020, ss. 6-7.)

Gustafsson tar upp diakoniarbetarens roll som beskrivs som ganska osynlig, en uppgift som kan förändras enligt klientelet i församlingen. Diakoniarbetaren gör det arbete, den del av församlingens grundläggande uppgifter som kallas diakoni. Varje församling måste definiera sitt eget diakonala uppdrag från de behov som finns i närområdet. Diakonerna lever oftast vid sidan av den övriga verksamheten i församlingen och känner sig ganska ensamma och utanför i vissa situationer, men det finns sympati för diakoniarbetarens arbetssituation som kan vara ensam, tung och de har ett stort ansvar för udda besökare som söker sig till församlingen för att få hjälp i olika livssituationer. (Paulsdotter Gustafsson, 2020, ss. 39-40.)

### **4.1 Normalt sorgearbete**

Sorgen bär man med sig resten av sitt liv efter att man mist sin livskamrat. Man hittar själv eller med någon annans hjälp olika verktyg som man lär sig hantera sorgen med. Smärtan efter ens livskamrat avtar med tiden, man anpassar sig till ett liv efter att någon avlidit. Sorgen ger möjlighet att lära känna till olika sidor av en själv och man lär sig leva med den. När man förlorar sin livskamrat tror man att man inte kan överleva, man sörjer, blir ledsen och längtar varje dag efter den person man ville leva resten av sitt liv med. Men med tiden

lär man sig att leva vidare och se glädjen i livet. (Karlberg & Warborn Lundgren, 2015, ss. 144-145.)

Alla har sitt eget sätt att uttrycka sig på. En del människor gråter och sörjer öppet medan andra uppför sig som om inget skulle ha hänt. Det viktigaste är att man på något sätt kan ge uttryck åt sina känslor. Den sörjande måste få handla som det känns bäst för den själv. Fast två människor gått igenom en liknande förlust betyder det inte att de skall reagera eller handla på samma sätt. För att personen skall kunna gå igenom sitt sorgearbete är det viktigt att den får vara personlig. Den som sörjer måste få stöd och förståelse i sin sorgprocess. (Fyhr, 1999, s. 107.)

Många sörjande frågar sig: Är detta ett normalt sätt att sörja på? Det finns inget normalt sätt att sörja på. När man förlorat en kär person gör det ont och inget är normalt. Man vet när man börjar sörja, men när skall man sluta? Kan man sörja i vågor? Ingen dag är den andra lik, en del dagar känns det bra, andra dagar är helt hopplösa. Är det normalt att gråta i dagar? Hur beter sig andra som sörjer? Alla är vi olika som människor och reagerar på olika sätt. Det gör oss till unika människor som inte kan kategoriseras under gruppen sörjande. Allt kan kallas för normalt i ett sorgearbete, man tror att allt händer bara en själv. Man tror att man skall bli galen, men om man visste att det finns hundratals med människor som tänker lika, kunde det lätta lite på min sorg, jag är inte ensam. (Grimby & Johansson, 2009, s. 6.)

När sorgearbetet fortsätter på ett normalt sätt slutar personen gradvis tänka på den som den förlorat och försöker inte mera leva det liv som var tidigare. När man sörjer bearbetar man förlusten en bit i taget och blir långsamt du med verkligheten. Det är en smärtsam process. Man måste småningom acceptera att någon man älskat mycket är borta. När man går igenom ett sorgearbete blir man påmind om sådana minnen man förlorat. Olika drömmar man haft i livet eller förhoppningar man haft tillsammans, som man tänkt göra. Man upplever olika saker i sin omgivning som man märker att man inte längre kan uppleva för man är nu ensam och det kan vara mycket smärtsamt. (Fyhr, 1999, ss. 186-187.)

Vi är dåligt förberedda på hur vi skall hantera sorg. Alla vet vi vad vi skall göra om det händer en olycka. Vi har fått utbildning i det, men när vår livskamrat dör står vi där oförmögna att göra något. Förluster av nära människor är ändå oundvikliga, ibland helt förutsägbara, ändå finns det ingen som kan säga hur man skall reagera när det värsta händer. (James & Friedman, 2006, ss. 19-20.)



Att bli änka/änkling är bland de mest plågsamma av alla livshändelser, vilket kan resultera i både mentala och fysiska hälsoproblem. Utz, Caserta och Lund (2012) har forskat i det dynamiska förhållandet mellan fysisk hälsa och psykiskt välbefinnande bland människor som blivit ensamma. Med hjälp av ett urval på 328 sörjande personer som deltog i studien "Living After Loss" gjordes modeller på trender inom fysisk hälsa, somatiska symtom och psykiskt välbefinnande under det första året som änka/änkling. Det primära fokuset var på om fysisk hälsa vid tidpunkten man blev änka/änkling förändrat det psykiska välbefinnandet under året. Resultatet av denna studie visar att det fanns betydande somatiska symtom under de närmaste månaderna efter förlusten, men inga större hälsoproblem efter det första året av förlusten. De som hade dålig hälsa visade inledningsvis större sorg och depressiva symtom, men förändringarna var med tiden likartade oavsett hälsostatus. De med dålig hälsa vid tiden för förlusten hade betydligt högre risk för komplicerad sorg och större depressionsstörningar. Änkan/änklingen behöver god fysik och känslomässig anpassning, men det psykologiska sorgearbetet kan vara något universell. Den sörjandes stöd bör inkludera ett fokus på både egenvård och hälsofrämjande vård, förutom känslomässigt stöd, speciellt som de med dålig hälsa kan vara de mest mottagliga för långvarig och intensiv klinisk nöd. (Utz;Caserta;& Lund, 2012)

Pulkkinens undersökning baserar sig på 159 brev där finländare i olika åldrar som levde i början av 2000-talet beskriver sina förluster under sitt liv. Studien närmar sig från en traditionellt psykologisk synvinkel, hur förlusten från en älskad person kan vara personlig och på samma gång delad. En förstående erfarenhet undgår tolkningen av sorg i det individuella psykologiska sorgearbetet. Det är en dynamisk process och en tillfällig störning som skall överlevas eller övervinnas. Studien spårar konceptuella-teoretiska möjligheter att se en förlust som en organbaserad händelse i människors liv. Sorg kan inte förstås utan ett samband med människan som begrepp. I analysmodellen som byggdes som ett verktyg för att studera brevmaterialet kan man se förlusten av en älskad person som en holistisk och kontextbaserad upplevelse. Sorg kan inte förstås utan att ta hänsyn till den sörjandes erfarenhet och den kultursociala ramen kring upplevelsen. Sorg som döljs för andra finns oberoende i kropp och själ. De starka känslorna av ilska och bitterhet visar att en nära förlust upplevs som felriktad och orättvis upplevelse som är svår att förstå. Den rituella betydelsen av vad som sker vid förlust verkar ha mist sin betydelse, sorgen har blivit något som snabbt skall behandlas, både när det gäller sorgearbete och begravningar. I det här avseendet kan ordet sorg tolkas som sorgearbete. Sorgearbetet är ordlöst. Ordlösheten är selektiv, inte vald men ändå subjektiv. All sorg verkar vara tabu som är mer betydelsefull än döden. Förlusten

sätter sig i livet som en elastisk upplevelse som utmanar sorgens antagna dynamik. Effekterna sträcker sig också till det förflutna som man med erfarenhet kan öppna upp. Uppfattningarna signalerar att sorgens varaktighet som ett känslomässigt tillstånd kan passera men förlusten gör det inte. Den långsamt föränderliga dödkulturen verkar vara en vacker ram men också en boja som inte ger frihet att verkligen leva igenom sorgen. Även kulturella modeller krymper till familjespecifika och motsägelsefulla sätt att tänka och kommunicera på och vilka kan brytas endast genom medvetna ansträngningar. De sörjande framstår som meningsfulla operatörer som bör få känna att tragedin är relevant och personlig. (Pulkkinen, Salattu, suoritettu ja sanaton suru, 2016)

Forskaren Mari Pulkkinen känner finländarnas sorg bra. Hon tycker inte som de flesta andra som skriver om sorg och förlust, att det finns olika faser i sorgen. Pulkkinen anser att sorgen aldrig försvinner. Sorgen kan upplevas över generationer. Förlusten av en person förblir i oss för evigt, det blir en del av oss. Hon skriver att i den finska kulturen finns det en sorgprocess som man skall genomgå. När den sörjande har genomgått den processen kan personen gå tillbaka till det normala. Ändå är inget normalt efter en förlust. Det skrivs om många människor som gått igenom en förlust och hur de efter det varit starkare, men det gör det jobbigt för dem som inte kommer över sin sorg eller kan leva vidare på ett normalt sätt. Att följa en nära person i sorgen kan vara mycket svårt och tungt. Pulkkinen har många gånger fått frågan ”Borde det här inte lätta snart?” Enligt Pulkkinen upplever vi sorg på så olika sätt. Många kan känna att med tiden går det lättare medan andra upplever olika intensitet under olika tider av sitt sorgearbete. Pulkkinen säger att vi vill vara personliga i vår sorg. Det är vanligt att man skall lämna den sörjande i fred, inte störa eller kontakta i onödan. Här säger Pulkkinen att man borde komma över det här, men det kommer att ta tid. Det bästa är att tala med den sörjande, lyssna och finnas där. Annars kan det lätt bli att tystnaden finns där för alltid och man till slut inte har något att säga varandra. (Pulkkinen, Korona toi surun kaikkialle, 2020)

Warborn Lundgren berättar att de första dagarna efter makens död var ett enda kaos. Hon minns inte vad som hände under de dagarna. Alla människor som tog kontakt med henne och beklagade det som hänt var för mycket för henne. Hon klarade inte av att svara i telefonen för hon visste inte vad hon skulle säga när de frågade hur hon klarade sig och hur hon mädde. Att gå in i butiken som var närmast dem gick inte heller för hon tyckte att alla tittade på henne och hon var rädd för att någon skulle ta kontakt med henne. Det var lättare att åka till en annan stad och handla. (Karlberg & Warborn Lundgren, 2015, ss. 17-18.)

Warborn Lundgren berättar att i början efter makens död har hon ingen matlust. Hon åt för att hon måste. De enkla vardagssysslorna som måste skötas alla dagar blev en fast punkt i vardagen och hjälpte henne att kunna gå vidare. Hon ville ha fotografier av sin man på olika ställen i lägenheten för att känna att han fanns i närheten. Hon spelade sådan musik som hade varit viktig i deras liv och så skrev hon långa brev till honom. (Karlberg & Warborn Lundgren, 2015, ss. 35-36.)

Den som sörjer vill till först ha tillbaka sitt liv och personen den förlorat. Den sörjande är utom sig av sorg och har svårt att förstå att livskamraten är borta. Personen kan längta och protestera mot förlusten genom att gråta, vara arg och fysiskt reagera på olika sätt. Ofta ropar den som sörjer på hjälp på samma gång som den inte vill ha någon i sin närhet. Som sörjande kan man börja anklaga andra människor eller sig själv för det som hänt. Det finns ett stort mellanrum mellan det man känner och det man förstår. Den sörjande har svårt med hur människor runt omkring beter sig. Personen kan ha tankar som att om den hittar någon att skylla dödsfallet på så kan det hända att det inte har inträffat. (Fyhr, 1999, ss. 184-185.)

Det kan vara mycket frigörande om den sörjande får möta någon som den kan tala med, eller någon som frågar hur den mår. Det känns bra när den som sörjer får berätta hur det känns, om den stora förlusten och om sina innersta tankar. Det räcker att någon finns till för den som sörjer, visar och berättar att den finns där om det behövs. För den sörjande är det viktigast att bli sedd och hörd, att någon lyssnar. Det krävs en modig människa att bara vara där och bara lyssna, utan att komma med egna kommentarer. Det finns många frågor som kanske inte har några svar, men de måste få ställas. (Gyllenswärd, 2020, s. 17.)

I början av förlusten känns det kanske att allting bara blir värre, men sakta sjunker verkligheten in. Den personen man förlorat är borta för alltid. En vanlig fråga är: "Gör det alltid så här ont?" Småningom försvinner den största sorgen av förlusten och personen som sörjer börjar kunna ta in verkligheten mer och mer. Tanken att den jag förlorat inte kommer tillbaka börjar bli verklig. Sorg gör ont men det lättar småningom, det är ett sätt att komma tillbaka och gå vidare i livet. Hoppet är det sista vi vill överge. Tanken att den vi förlorat kan komma tillbaka finns där. Den tomma stolen finns kvar men ingen sitter i den. (Gyllenswärd, 2020, s. 30.)

## **4.2 Mannens och kvinnans sorg**

För den som förlorat någon tar det längre tid att komma över sorgen än man tidigare tänkt. Att göra ett sorgearbete kan räcka upp till 10 år. Studier har visat att 4 år efter förlusten är

sorgearbetet ännu på hälft. En del människor har svårt att godkänna att man blivit ensam. Äldre änkor eller änklingar gifter sig inte på nytt lika lätt som yngre. De måste kunna släppa den som avlidit på samma gång som de håller fast den avlidne. (Pojjula, 2002, ss. 132-134.)

Männen vill som kvinnorna bli sedda och hörda. Det är lika viktigt för dem. Männerna sörjer lika mycket som kvinnan fast på ett annorlunda sätt. Mannens berättelser om sorgen är ofta strukturerad. Allting kommer kronologiskt medan kvinnans sorg är mera emotionell. (Laakso, 2007, ss. 7-9.)

Männen har sitt eget sätt att sörja och man behöver respektera det. Männerna kan vara mindre sociala än kvinnorna och därför kan de ha svårare att visa och hantera sin sorg. Männerna kan också ha lättare att arbeta än att möta sin sorg. Många män sörjer genom att arbeta mycket, men det är inget bra sätt att göra ett sorgearbete på. (Hopiavuori & Pulli, 2007, s. 126.)

Könsskillnaderna gör männens och kvinnornas sätt att sörja olika. Man tar förgivet hur kvinnor och män borde sörja och bete sig. Kvinnans sätt att sörja räknas som traditionell och feminin. Till den modellen hör öppna och starka känslor som de kan dela. Kvinnan kan dela sin sorg genom att öppet gråta och diskutera. De uttrycker inte sin sorg genom ilska och är empatiska försörjare av familjen. Kvinnorna söker stöd men känner skuld för olika saker. (Pojjula, 2002, ss. 111-112.)

Skuldkänslan är en tung känsla, bland de tyngsta när man talar om sorg. Kvinnorna skuldsätter sig mera för att man inte kunnat hindra förlusten eller över sin egen hjälplöshet. Ofta funderar man om man kunnat göra något på ett annat sätt. Dessa tankar är helt onödiga, men man måste gå igenom dem för att komma vidare. För den sörjande är dessa tankar verkliga och sanna och det skall ingen utomstående ifrågasätta. (Jalli, 2005, ss. 19-20, 22.)

Ensamheten upplevs ofta som saknad och längtan. Man saknar sällskap och gemenskap och ofta finns önskan att hitta en vän eller en kvinna. Äldre ensamma män försöker fylla sina dagar med meningsfulla tidsfördriv och sysselsättning. De motionerar och håller kontakten till andra människor, lever sunt och det ger dem en känsla av välbefinnande. Ensamheten innebär längtan och saknad. Känslan av tomhet och saknaden av gemenskap finns närvarande. Saknaden av sin livspartner är stor. För att ha en meningsfull vardag behöver männen ha kontakt med sin familj, vänner och släktingar. Under ett långt liv har männen vant sig vid att dela tillvaron och vardagen med sina fruar. En plats i livet blev tom i och med förlusten och saknaden blev en del av vardagen. Männerna har också mist sitt dagliga sällskap, stöd och sin vän. Männerna behöver hitta sin egen nya identitet som änklings. När

frun levde umgicks man som par med andra och nu är det svårare att ensam känna och uppleva gemenskap med andra och känslan av utanförskap är stor. Det är viktigt att ha vänner. Om männen hade ett större socialt nätverk var känslan av utanförskap mindre. Männen önskade sig kontakter, vänner som de kunde ringa till, dricka en kopp kaffe med, någon att föra förtroliga samtal med. En del män önskar att de kunde hitta en ny partner och söker aktivt efter en kvinna att dela det dagliga livet med. (Nyman, 2019)

Äldre kvinnors berättelser kan ofta ses som en överlevnadshistoria. Efter att mannen dött får kvinnan lära sig, utöver de vanliga sysslorna, de saker som mannen skött i hemmet. Ibland var det inte bara negativt att vara änka, speciellt om äktenskapet varit svårt och problematiskt upplevde änkan att det var underlättande att bo och leva ensam. Det är bara att anpassa sig i livets realiteter. Bilden av äldre kvinnor ändrade Hatelas syn på änkor. De följde sin tid och levde i dagen. Med sin livserfarenhet kunde de anpassa sig till oundvikliga förluster. De hade redan accepterat förlusten och de kunde skaffa sig olika sätt att överleva sitt sorgearbete. Många av kvinnorna som intervjuats kände att de klarat sig bra i sitt sorgearbete. Första året är svårt, då finns det bra och dåliga dagar. Änkorna kände att tidigare förluster hjälpte dem i sorgearbetet. Många kände att dödens närvaro hör till ålderdomen och man måste bara anpassa sig till det. Att uppleva sorg är inte enbart negativt och efter en förlust blir livet aldrig som för. En äldre änka kan klara sig betydligt bättre än en änkling som är lika gammal att sköta vardagssysslor och dagliga ärenden fast här kan änkan få lära sig de sysslor som mannen skött i äktenskapet och som kvinnan knappt vetat att finns. Änkor kan kanske utveckla en starkare identitet när de blivit fria från äktenskapets könsroller. Äldre änkor avvisar oftare tanken om att gifta om sig än änklingar för de tycker det medför mera nackdelar än fördelar. En stor del av änkorna kände en stor ensamhet, men upplevde det inte som en negativ sak. Änkan kunde känna att det fanns möjlighet för första gången på många år att ägna tid bara åt sig själv. Fast det finns mera äldre änkor än änklingar kan man inte generalisera männens erfarenheter av sorg och förlust mot änkornas erfarenheter. I framtiden skulle Hatela tycka att det skulle vara intressant att i det moderna samhället forska om äldre änkor och hur erfarenheter att vara änka ser ut i framtiden. (Hatela, 2000)

### 4.3 Sorgen och dess bearbetning

Att sörja tar tid, det är en process som pågår i egen takt. Det går inte att skynda på den utan den måste bara levas igenom. Det är ett tungt arbete och kan för en del människor ta en lång tid. Det går inte att glömma sitt liv före förlusten, alla minnen man har och bär inom sig. Det tar tid att börja leva utan den man mist och börja tänka framåt. Sorgen måste accepteras, det

är en psykisk reaktion som man går igenom. Att ge tid till den som sörjer att vänja sig vid det nya och sakta lära sig leva ett nytt annorlunda liv. (Fyhr, 1999, s. 177.)

Den svåraste upplevelsen en äldre människa kan uppleva är att förlora sin livskamrat. Det är en händelse som kan framkalla mest stress i en persons tillvaro. Hela ens tidigare liv ändras och invanda rutiner finns inte längre, tryggheten i livet kanske försvinner och krafterna avtar och livslusten försvinner. Ett liv som efterlevande är något man inte kan föreställa sig. Här är det viktigt om det finns ett nätverk av personer som kan hjälpa och stödja i vardagen. (Grimby & Johansson, 2009, s. 2.)

Man kan bearbeta sorgen på ett traditionellt sätt genom att gå igenom olika faser i sorgearbetet. Förr talade man om sorgeåret, nuförtiden skall sörjande gå snabbare liksom hela vårt liv går snabbare, att man inte skall tala om de olika faserna eller dela in sorgen i olika delar. Sorgen är personlig och det tar olika tid att gå igenom sin sorg, men man behöver inte komma över sorgen. Förlusten ändrar på förhållanden, döden avslutar inget. Man skall själv ge sig den tid man behöver för att sörja. Förlusten kan stärka eller förstöra det vi tror på. Det påverkar oss och våra människorelationer. Sorgen är en känsla som är subjektiv och intersubjektiv, kulturell och universal. I sorgen finns inget datum eller tidsgräns. Förlusten av en nära får fram olika känslor som sorg, kärlek, längtan, ilska och skuld-känslor. (Salochydenius, 2017)

När man förlorar en närstående är det viktigt att man bearbetar sin sorg för att komma vidare i livet. Det innebär att den sörjande får en förståelse för att den man förlorat inte kommer tillbaka och att man kan fortsätta sitt liv utan den man förlorat. Den sörjande måste anpassa sitt liv och börja leva utan den man förlorat och att skaffa nya kontakter. Det betyder inte att man skall glömma den man förlorat. Den här processen kräver mycket omställning och energi och det gör att den sörjande kan känna en stor trötthet. Det talas om de fyra faserna i sorgearbetet som oftast följer efter varandra. I den första fasen talar man om den sörjandes känslor. Känslorna kan vara bland annat ofattbarhet, förnekande och protest. Den andra fasen är den som är mest plågsam. I denna fas är den sörjande hela tiden och tänker på den avlidne och söker hela tiden efter den. Känslor man känner är evig saknad, längtan och stor ångest. De här känslorna finns kvar över en lång och utdragen tid. Fas tre definieras som ett kaos av olika känslor. De kan komma i uttryck som aggressionen, depressioner, tillbakadragenhet, tomhet, förtvivlan och ensamhet. Den sörjande kan få känsloutbrott när hen förstår att den avlidne inte kommer tillbaka. I den sista och fjärde fasen accepterar den sörjande förlusten, de känslor och alla de problem som förlusten orsakat. (Ringblom & Pollari, 2016)

När man mist sin livskamrat behöver man starka armar och skyddsnät omkring sig men man behöver också få vara ensam. I sin ensamhet får man tänka och minnas, man har frågor, saknaden och längtan finns där. Man behöver få bearbeta och ordna upp sina känslor och tankar långsamt, ostört och i stillhet. Man skall inte vara rädd för sina minnen. Man får och man skall minnas. Första gången man gör något utan sin livspartner känns tung, att åka till landet, att se skorna i tamburen och kläderna i skåpet. Men den tiden behövs. (Vikström, 2014, ss. 19-20.)

För en äldre är det svårare att anpassa sig till förluster av olika slag. Det beror ofta på ålder, kön, hälsa och personlighet. Vilka sätt man har att hantera svåra förluster och vilka erfarenheter man har. Det kan bero på ekonomi, kultur, religion och stöd av andra människor hur man hanterar förluster. Tiden efter en förlust innebär ofta en period då man måste ställa om sitt liv som är olika än det man tidigare haft. Till detta behövs andra, nya resurser man aldrig behövt tidigare. Krafterna räcker kanske inte till och livslusten kan avta. När man blir äldre händer det oftast flera och svårare händelser än tidigare. Ofta fick äldre sämre hälsa av påfrestande händelser. Många upplevde ofta större förluster än nytillskott i familjen. (Grimby & Johansson, 2009, s. 2.)

Karlberg skriver i boken om sitt illamående, hur hon var fysiskt sjuk en lång tid och hade svårt att få något att hållas i sig. Hur arg och frustrerad hon var på maken för att han hade dött och lämnat henne ensam med allt. Hon kunde inte sova i sovrummet som hon delat med sin man utan sov på en madrass i nedre våningen. Hon skriver om känslorna som åker berg- och dalbana, ensamheten som är så påtaglig och konkret, ingen att krama om eller tala med. Människor som tar kontakt och som säger att de förstår hur hon känner det, men som inte har en aning om hur hon känner det. (Karlberg & Warborn Lundgren, 2015, s. 21.)

Om det första året efter förlusten skriver Karlberg att det är det mest arbetsamma. Allt hon gjorde, gjorde hon första gången efter hans bortgång, Svårast var det på större helger tex. jul och påsk. Hur firas de när de alltid har firats på ett speciellt sätt? Hon berättar om alla vänner och bekanta som hon trodde att hon hade. Plötsligt står hon med endast en handfull kvar. Det är så att vissa klarar av att fortsätta att finnas där för en, medan andra inte vet vad de ska säga och hellre håller sig borta helt och hållet. (Karlberg & Warborn Lundgren, 2015, ss. 59-63.)

I Blanners forskning gällande änkor och dödlighet syftar man på att änkor har större möjlighet att avlida, än gifta par som är i samma ålder. Även om de flesta änkor är äldre,

inkluderar få studier de äldsta änkorna. I takt med att medellivslängden har ökat behövs kunskap om livet som änka/änkling i äldre ålder. I denna forskning ville man undersöka hur dödligheten och hur livet som änka/änkling i äldre ålder ser ut genom att jämföra dödligheten hos änkor och gifta personer enligt kön, ålder och tiden som gått efter att man blivit änka/änkling och vilken som var dödsorsaken. I en dansk registerbaserad gruppstudie jämförde man 10% av änkor/änklingar över 65 år under åren 2000–2009. För varje slumpmässigt vald änka/änkling jämfördes 5 gifta personer med samma kön och samma ålder. Dödsantalet räknades och stratifierades enligt kön och med 5-års intervaller. Dödsantalet beräknades dessutom enligt hur lång tid det var sedan man blivit änka/änkling. Vid över 95 års ålder för män och över 90 års ålder märktes ingen skillnad i dödlighet mellan änkor/änklingar och gifta personer. För änkor/änklingar var livet förknippat med ökad dödlighet i äldre ålder för både män och kvinnor fram till över 95 års ålder för män och över 95 års ålder för kvinnor. (Blanner, ym., 2020)

#### **4.4 Rehabilitering**

Efter att man gått igenom sitt stora sorgearbete kommer tiden som innehåller rehabilitering. Tiden är olika för personer sörjer på olika sätt. För äldre änkor kommer frågan om ekonomi och hur man skall klara sig. Frågor gällande bostad och lån känns svåra att behandla själv. Oftast är det mannen i huset som skött ekonomin och mannen som blir kvar har kanske svårigheter med hushållssysslor. Att träffas i grupp med likasinnade kan för många vara en bra lösning att komma tillbaka efter en förlust och kunna fortsätta sitt liv. Behovet av att vara behövd och kunna hjälpa andra med liknande behov kan kännas bra. Att kunna småningom släppa in nya människor i sitt liv, få ett bättre självförtroende och vara en resurs för andra personer med liknande erfarenhet. (Grimby & Johansson, 2009, ss. 24-26.)

Det har betydelse på vilket sätt en person avlidit med tanke på hur den sörjande skall kunna starta sin rehabilitering. En plötslig död kommer som en överraskning och ger ingen möjlighet för den sörjande att hinna förbereda sig. Det kan förlänga början av sorgearbetet. Efter att den sörjande gått igenom allt som hänt kan personen påbörja sitt egentliga sorgearbete. En långvarig sjukdom ger möjlighet att tala med anhöriga och förbereda sig på att den sjuka kommer att dö. Om den avlidne levtt ett långt och rikt liv är det lättare att återhämta sig och det är också lättare att göra sorgearbetet. (Ristola, 2017, s. 11.)

Antecipatorisk sorg betyder att man sörjer sin partner före den har dött. Det finns en del tankar om att när man sörjer i förväg vänjer man sig vid tanken på att den andra avlider och



på så sätt är man mera förberedd när den dagen kommer. En utdragen sjukdom tär på partners krafter speciellt om den sjuka vårdas hemma. Personer som lever med partner som har demens upplever ofta anticipatorisk sorg. Här upplever personer ofta gradvis förlust av att partners personlighet, tankeförmåga och andra fysiska funktioner förändras. Anticipatorisk förlust är också den sorg som inte erkänns öppet. (Grimby & Johansson, 2009, s. 4.)

När den sörjande efter förlusten tar kontakt med församlingen ordnas ett sorgesamtal med prästen. På det här mötet som sker hemma hos den sörjande eller i församlingens utrymme får den sörjande tala och berätta i lugn och ro för prästen hurudan person den avlidne var och ge utrymme för sorgen. I sorgesamtalet frågar prästen olika frågor för att få en bild av den avlidne och den sörjande får berätta vad som varit viktigt och hurudan liv den avlidne levat. Det här sorgesamtalet görs för att prästen på jordfästningen skall kunna berätta för de närvarande hurudan personen varit. I det här mötet finns det ofta ett tänt ljus och näsdukar. Här diskuteras också när blommorna skall läggas, vid kistan eller vid graven och vilka psalmer som önskas sjunga. Det är bra att ha tillräckligt med tid så att den sörjande i lugn och ro får möjlighet att tala och berätta. (Kinnunen, 2015, s. 35.)

Liselotte J Andersson skriver om diktaren Sandro Key Åberg när han förlorat sin fru. Han skrev en dikt om hur livet gång på gång knackade på men han nekade varje gång. Han är inte färdig att ta emot det. Sen en dag öppnar han dörren och han konstaterar att det inte är personen som skall hitta livet, det är livet som skall hitta dig. (Straxäng, 2013, s. 31.)

Det kan vara till stor hjälp med att dela sin sorg med andra. Här kan en sorgegrupp fungera för någon. Man kan bli tröstad av tanken att det inte går att bli tröstad men ändå finns det människor som tänker lika och det kan bli en tröst. Det finns andra som upplevt samma. Det finns ett igenkännande i en sorgegrupp. Här finns en styrka där och i gemenskapen blir ensamheten mindre. I en grupp kan man få utlopp för känslor som man inte kan på andra ställen. Man får skrika, förbanna och gråta. När man tillsammans upplever något sådant märker man att man också kan uppleva glädje, sarkasm eller skratta tillsammans. Det ligger mycket i talesättet ”delad glädje är dubbel glädje, delad sorg är halv sorg”. En viktig erfarenhet av att man inte är ensam. (Trap, 2012, ss. 82-83.)

#### **4.5 Diakoniarbetarens roll i sorgearbetet**

Diakoni är mycket mera än ett ord. Det räcker inte att bara tala. Man kan kalla diakoni för ett handlingens och närvarans språk. Det är ett språk som alla människor förstår och det är

ett språk som alla människor behöver i något skede av livet. Ett språk som nästan alltid berör en på djupet. När skillnaden vad vi säger och vad vi gör minskar, ökar ofta respekten från både omgivningen och oss själva. Vi kan bli helare och andra kan bli helare. (Lindström, 2018, s. 8.)

Det är naturligt att den sörjande börjar gråta. Som den hjälpare personen, behöver man inte försöka muntra upp den sörjande genom att hitta på olika saker att tala om utan visa att man tar personen som sörjer på allvar och att man finns där för den personen för vad den än behöver. (Trap, 2012, ss. 33-35.)

I artikeln Läheisensä menettänyt i tidningen Crux berättar Marja Väisänen hur hon kände när hennes man plötsligt dog. Ingen kunde hjälpa eller säga något till henne på sjukhuset. Hur hon där på stället saknade en präst eller en diakoniarbetare som hon kunde ha fått stöda sig på. Hon tog kontakt med församlingen och hörde att en sorgegrupp fanns men hon kunde komma med först ett halvt år efter mannens död. Det kändes inte rätt tyckte hon. När hennes pappa dog fick hennes mamma bättre hjälp av församlingen. Det borde finnas ett fungerande samarbete mellan sjukhus och församling i alla städer och kommuner. Det borde finnas en erfaren och professionell människa som kan prata med den sörjande och ge information vart personen kan vända sig. (Laitanen, 2019, ss. 30-31.)

Inom diakoniarbetet använder man sig av olika symboler och ritualer och det är en del av en större helhet. De kan hjälpa den som sörjer att förstå det som hänt och stöda den sörjande igenom den närmaste tiden efter förlusten. Genom de olika ritualerna kan man som diakoniarbetare hjälpa och närvara med de sörjande i kyrkliga förrättningar, man kan delta i kistnedläggningen, bönestunder, begravning och nedläggning av urna. Genom att ha fotografier framme och läsa brev. Man kan tillsammans besöka ställen som för den döda varit viktiga. Ett sätt är att skriva brev till den som dött vilket man kan senare begrava eller bränna. Eller måla en tavla, det finns många olika sätt. Att gå till graven och tända ljus och lämna blommor kanske någon sörjande behöver stöd med i början. Man kan tända ljus hemma till minne av den döda. Att få ta avsked av den som dött är en gammal och vacker sed. Det kan ske hemma, på sjukhuset eller i kapellet. Att få ta avsked av den som dött är viktigt för att kunna gå vidare i sorgeprocessen. Den som sörjer får ett konkret bevis på vad som hänt. (Aalto;Esko;& Virtaniemi, 1997, ss. 252-253.)

Diakoni betyder omsorg och att tjäna. Den är en del av kyrkans liv och ett sätt att uttrycka den kristna tron. Diakonin tar sig uttryck på många olika sätt, men utgår från Jesu exempel och hans undervisning. Jesus mötte människor som behövde hjälp, de fattiga, de sjuka och

de utslagna. Han lyssnade och botade dem, hjälpte, stöttade och berättade om Guds kärlek och hans förlåtelse. Diakoni hör nära ihop med ansvaret av vårt samhälle. Här strävar man efter en ansvarsfull livsstil och rättvisa strukturer i samhället. (Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland, 2021)

Som diakoniarbetare kan man uppmuntra en person som sörjer att skriva om sin egen sorg. Det kan för många vara ett bra sätt att bearbeta sin sorg. När man sätter tankar och känslor till pappers kan det först kännas att det inte blir ordentliga meningar, men det är ingen fara. Det går att bara skriva punkter, franska streck eller enbart ord. Med tiden kan man läsa ett mönster i det man skrivit och till slut kan det bli hela meningar. Det finns inget som är rätt eller fel, huvudsaken att man hittar sitt eget sätt att och att det hjälper. Här måste man som professionell ta emot orden och känslorna som skapas i stunden. (Straxäng, 2013, s. 65.)

Först måste den sörjande få känna sig trygg. Diakoniarbetaren skall kunna känna empati och förståelse för sorgen som den sörjande känner, våga ta emot allt man får höra. Det är naturligt för den sörjande att motarbeta en för snabb ändring i livet. Genom att få en upplevelse av medkänsla och att bli hjälpt kan den sörjande hitta olika sidor hos sig själv och olika möjligheter att öppna sig och ta emot den hjälp och det stöd som erbjuds. Den professionella rollen ger skydd och tar avstånd men hindrar inte den medmänskliga och empatiska känslan. De sörjandes egna känslorna kan vara förvirrande och här måste man som diakoniarbetare vara försiktig att man inte belastar den sörjande med sina egna tankar. De som sörjer brukar fråga om råd och instruktioner av den professionella. Det brukar de inte göra av vänner och bekanta. Berätta för den sörjande om sorgen, men gör det på ett äkta och känsligt sätt. Hos den professionella kan den sörjande få uppleva tystnad, men det finns ändå någon där vid behov. Fråga: hur är det, vad kan man göra för dig? Här i mötet är det klienten som bestämmer. Var taktfull i de saker som tas fram fast de kan kännas svåra. Lyssna och stöd, försök att förstå, uppmuntra den sörjande att fortsätta göra saker som kan kännas meningsfulla. (Hagberg, 2005, ss. 143-146.)

Sällan kan man känna sig så liten som när en klient kommer med sin stora sorg. Det kan gälla ens egen eller ens partner som fått ett meddelande om sjukdom med dödlig utgång. Frågor ställs men diakoniarbetaren kan inte komma med några direkta svar, man kan inte ta tillbaka det som hänt, inte göra det ogjort. Man kan endast lyssna och finnas till. Krama, hålla om personen och trösta. Här kan man finnas till också genom att fråga om man kan hjälpa på något konkret sätt, gå till butiken, dricka en kopp kaffe i lugn och ro. När stora saker händer behöver personen inte fundera eller ta i beaktande sin omgivning. Hen skall få

vara liten och svag, ta emot hjälp och stöd. Här skall man komma ihåg att inte finnas till för mycket. Det är bra om personen i fråga får sköta själv de uppgifter hen klarar av. Då kan hen få en känsla av att hen har kontroll i allt det som orsakar kaos. Allt har sin tid, ta det lugnt och gör en sak i sänder. Gör saker som den sörjande känner att den är färdig att göra. Diakoniarbetaren kan åka med den sörjande och se den avlidne om det inte finns någon annan som kan göra det, hjälpa till med förberedelser för begravningen. Efter den mest stressiga tiden, när allt praktiskt blivit gjort och den sörjande kanske känner sig som mest ensam är det bra att bara finnas till. Här kan diakoniarbetaren stöda återgången till vardagen. Att hjälpa den som sörjer över de trösklar som känns höga, muntra upp när det känns svårt och bara låta den sörjande veta att man finns där när hen behöver en. (Hagberg, 2005, ss. 143-146.)

Värderingarna inom själavården är hopp, tröst och villkorslös kärlek till sin medmänniska. I församlingarna får man själavård av både anställda som utbildats av kyrkan för uppgiften och av frivilliga församlingsmedlemmar. Själavård är en del av det arbete den andliga arbetaren gör under tjänsteansvar. Man får gå i själavård hos en församlingsanställd gratis. Ibland behöver människor också få dela sorgen och förlusterna i grupp. I många församlingar ordnas olika stora sorgegrupper. I gruppen får man dela på våra känslor och dela sina erfarenheter med andra som genomgår liknande saker. (Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland, 2021)

Beröring betyder olika för olika människor. Som diakoniarbetare måste man känna in personer om de vill ha en kram eller en klapp på axeln och ett leende. Man kan också fråga den sörjande direkt om den vill ha en kram eller hålla en hand.

Neurofysiologen Helena Backlund Wasling, som är forskare i neurofysiologi vid Sahlgrenska akademien, säger att vardagens små, ganska oansenliga beröringar kan ha en större betydelse än vi anar, t.ex. en hand på någons axeln, en lätt och snabb kram. Effekten kan vara en känsla av glädje, att känna sig upplivad, inkluderad, sedda och respekterade. Genom beröring kan vi känna oss mer trygga och att vi är i goda händer. Det kan sen påverka hur vi beter oss i framtiden i olika val vi gör i livet. Man blir villigare att hjälpa den andra och bygga relationer. (Backlund Wasling, 2018)

Oxytocin är ett hormon och en signalsubstans i vår hjärna. Det frigörs i flera olika situationer, bland annat vid beröring, samlag och amning. Det hjälper när vi skapar relationer och känslomässigt skall binda oss vid andra människor. När vi blir berörda av en person skapar det ett välbefinnande hos oss, men på samma gång får vi njuta de positiva hälsoeffekterna

av oxytocin. Det aktiverar känslor som lugn och ro hos oss. Det hjälper oss att klara av stress och bland annat sänker vårt blodtryck. Oftast vill vi människor få beröring av sådana personer vi känner bra. Undantaget kan vara om vi är sjuka, vårdares beröring kan då verka lugnande på oss fast vi aldrig skulle ha träffat personen tidigare. (Uvnäs Moberg, 2000, ss. 134-140.)

Fakta är att mer forskning behövs inom ämnet beröring. Det är ett väldigt komplext fenomen som man kan beskriva och undersöka ur många olika vinklar, de artiklar som är valda i den här studien representerar bara en lite del av alla exempel. Det saknades en aktuell och lokal forskning som påvisar att beröring är ett ämne som forskarna bara skrapat lite på ytan. Våra attityder förändras mot beröring i den takt som vår kultur och våra grundläggande värderingar förändras. Den här studien har visat på många olika hälsofrämjande effekter som man får av beröring. Studien har också påvisat att beröring borde tillämpas inom all vård, från demensavdelningar till akut psykiatrisk vård. Respondenten anser i texten att mer forskning och mer utbildning krävs inom ämnet före man kan införa beröring som en godkänd behandlingsform. Ett steg i rätt riktning skulle vara att vårdare kunde införa beröring i sitt arbete och se det som en resurs i enkelt hälsofrämjande syfte. (Högström, 2014)

## 5 Produkten

Syftet med examensarbetet var att utveckla en hustavla (bilaga 2) med verktyg som diakoniarbetaren kan använda sig av i sitt möte med sörjande människor som mist sin livskamrat. Hustavlan är ett av flera praktiska verktyg i diakoniarbetarens stora mängd av arbetsuppgifter. Idéen om produkten är tagen från Luthers katekes.

Redan på Luthers tid fanns det hustavla nedskrivna i slutet av lilla katekesen, som också fungerade som lärobok i folkskolan fram till 1919. Hustavlan bestod av olika förhållningssätt på hur människorna skulle leva och tackla olika skeden i livet. (Svedvall, 2016).

Hustavlan har jag valt att se ut som en ryggsäck som är fylld av olika, viktiga verktyg för diakoniarbetare i deras arbete med äldre som mist sin livskamrat. Den gröna färgen som ryggsäcken har som produkt kommer från diakoniarbetarens gröna arbetsskjorta som används vid de olika möten och arbetsuppgifter man har. Hustavlan kan användas som en tavla som kan hängas upp ovanför skrivbordet och som man kan läsa vid behov. I samband med ryggsäcken finns två sidor text som man kan printa ut och hänga upp bredvid

ryggsäcken. De innehåller samma viktiga punkter som finns på ryggsäcken men med lite mera text från teoridelen som har med sorgearbetet att göra som framkom i litteraturgenomgången.

I litteraturgenomgången finns mycket information om sorg. Det är ett svårt ämne som många kan ha svårt att tala om. Det är svårt och tungt ämne att tala om när ens nära har avlidit. Till detta är hustavlan bra att ha. En första hjälp att ta till när någon äldre, sörjande person kommer för att träffa och diskutera med diakoniarbetaren.

De centrala verktygen och metoderna i sorgearbetet med äldre personer som mist sin livskamrat kan placeras i en ryggsäck. Texterna som är skrivna på ryggsäcken symboliserar det redskap som flera av diakoniarbetarna dagligen använder sig av i sitt arbete. Det är ett bra sätt att packa en ryggsäck med de viktigaste sakerna man behöver ha med sig hela tiden i sina klientmöten och ryggsäcken är dessutom ergonomiskt bra att bära. Som exempel på vad man bär med sig förutom det praktiska som bönbok, papper, pennor och dylikt kan nämnas all kunskap man behöver, att vara en kristen medvandrare och att känna till olika sätt som klienter kan reagera på i sin sorg. Hur man som diakoniarbetare fungera som praktisk hjälp och stöd och att våga samtala och lyssna noga till den sörjande. Det är viktigt att kunna erbjuda utrymme för sorgen också efter den första månaden, för en längre tid. Våga inse det som församlingsanställd att sorgen är en del av livet.

Diakoniarbetaren bär ofta en grön skjorta, med en vit krage, så kallat frimärke eller sockerbit. Den gröna färgen symboliserar själva livet och möjligheten till växt och utveckling och den vita färgen i kragen symboliserar Jesus, hans renhet och glädje. ([www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se), 2020)

## **6 Forskningsetik och trovärdighet**

Enligt de forskningsetiska principerna som finns har skribenten gjort litteraturgenomgång från flera olika källor. De baserar sig på redan publicerade och godkända material. Skribenten har varit noggrann med att hålla sig inom de etiska ramarna och återge texten utan att. Forskningsetiska delegationen anvisningar står det att man skall ärligt skriva ut de källor som man använt sig av och att källhänvisningarna skall vara exakta. (Forskningsetiska delegationen, 2012)

I mitt examensarbete använder jag mig av de relevanta punkter som är viktiga i mitt arbete från Forskningsetiska delegationens anvisningar 2012.

Den etiska aspekten finns med i examensarbetet i fråga om att hjälpa och stöda människor i deras tankar om det andliga och existentiella och arbeta utifrån tystnadsplikten. Många vill tala om tro och andlighet när de mist någon. Flera kommer fram med sina egna tvivel och sin egen oro gällande det andliga, och vill gärna tala om det med någon utomstående. Det är fråga om privata samtal som går inom tystnadsplikten som både präster och diakoniarbetare har.

Produkten har ett etiskt värde då den är professionellt gjord för professionella. Det finns mycket användningspotential av produkten, tex nyutbildade diakoner som har mindre erfarenhet, men även alla som arbetar med sorgeprocesser. Man kan själv välja från produkten de delar som passar att använda när man talar med äldre personer i sorg. Allt passar inte för alla, så här får diakoniarbetaren vara lyhörd och färdig att söka fram det material hen behöver.

Det är viktigt för forskaren att komma så nära sanningen som möjligt, risken finns dock att forskaren kan sätta sin prägel på sin analys och det påverkar arbetet. Här handlar det om vilken förutfattad mening man har av ämnet, hurudan teoretisk kunskap, vilka tidigare erfarenheter man har och vilka fördomar som finns. Forskaren kan också få möjlighet att få en bredare föreställning och uppfattning om ämnet och upptäcka och få ny kunskap. Det viktigaste är att forskaren är insatt i ämnet och att textens innehåll överensstämmer med tidigare text och att olika benämningar och tolkningar är trovärdiga och relevanta. (Lundmark, 2012, s. 196.) I och med att jag har lång arbetserfarenhet var det ibland svårt att hålla sig till fakta från källorna och inte sätta in egna tankar, funderingar och upplevelser i den teoretiska delen. Här tycker jag att jag lyckades efter några självkritiska genomgångar av texten.

I teoridelen användes 34 källor av vilka 7 är forskningar är böcker och webbsidor. Datasökningen gjordes med hjälp av sökorden samt manuell sökning. Genom att ha varit bättre på att använda mig av forskningsmaterial kunde arbetet ha blivit mera forskningsbaserat och ännu mera relevant. Materialet är från 2000-talet utom böckerna Ewalds, E 1981 Helande själavård och Fyhr, G 1999 Hur man möter människor i sorg. Båda är relevanta gällande ämnet än idag, men nyare källor kunde ha varit mera trovärdiga. Av alla källor fick jag den information som var relevant för att skriva detta examensarbete.

Trovärdighet handlar om på vilket sätt man kan överföra resultatet till olika grupper. Läsaren gör det avgörandet om resultatet är möjligt att överföra i olika situationer. Man bedömer överförbarheten genom urval, den datainsamling och analys som gjorts och olika

omständigheter. (Lundmark, 2012, s. 198.) I examensarbetet är resultatet en hustavla vilket lätt går att överföra till praktiken.

Skribenten har haft hjälp och stöd med texten genom att några diakoniarbetare läst igenom arbetet och på det sättet har skribenten kunnat spegla texten med dem så att det är klart att alla kan förstå den. Man blir lätt blind för sin egen text och speciellt när man är ensam om att skriva examensarbete.

## 7 Slutdiskussion

Examensarbetet ger svar på frågeställningarna vad en diakoniarbetare behöver känna till i mötet med äldre personer som förlorat sin livskamrat och vilka verktyg som en diakoniarbetare behöver ha i arbetet med äldre människor i deras sorgprocess när de förlorat sin livskamrat. Detta har även sammanfattats i slutprodukten vilket är hustavlan. I hustavlan lyfter jag fram de viktiga verktyg som att lyssna och finnas till, beröring, symboler och ritualer, förtroende, tid, att läsa om sorg, våga samtala, möta den som sörjer samt att ge praktisk hjälp och stöd. Dessutom är verktygen utskrivna på de följande sidorna av hustavlan. Informationen i hustavlan är tagen ur teoridelen.

I teoridelen kommer det bland annat fram att diakoniarbetaren behöver kunskap om flera olika saker och ämnen. Bäst får man det genom att läsa många bra böcker, träffa många olika människor i vardagen, samtala och vara med i församlingens olika verksamheter. Genom att finnas till och hjälpa och stöda klienter i olika frågor och deras praktiska saker i vardagen. Genom att finnas där för en sörjande människa, så att hen kan spegla sig i en annan människa för att så småningom bli hel igen, för att våga tro på sig själv igen och att kunna gå vidare i sitt liv. Genom att visa att man som diakoniarbetare finns där oavsett hur den sörjande ger uttryck för sin sorg. Sorgen kan upplevas som både smärtsam och tom och saknaden är ofta stor hos den sörjande. Tiden omvandlar så småningom sorgen och tomrummet fylls så småningom med något annat. Diakoniarbetaren kan uppmuntra den sörjande att arbeta med sin sorg på olika sätt, genom att skriva ner sina tankar och känslor på ett papper eller måla tavlor eller något annat som den sörjande tycker om att göra vilket kan vara ett av de verktyg som finns i det personliga sorgearbetet.

Genom att lyssna och finnas till när den sörjande behöver hjälp, att försöka att förstå, uppmuntra och stöda den sörjande att fortsätta göra saker som känns meningsfulla. Det är viktigt att försöka så långt som möjligt att hjälpa den sörjande att hålla sig till gamla, invanda



rutiner i vardagen för de hjälper i långa loppet och hjälper den sörjande tillbaka till ett någorlunda normalt liv så småningom.

Symboler och ritualer inom kyrkans arbete kan bli viktiga verktyg i sorgprocessen mellan de församlingsanställda och den sörjande. Olika böcker om böner, Bibeln, kors, ljus och olika tavlor är symboler som kan hjälpa den sörjande i sorgarbetet. Diakoniarbetaren är en kristen medvandrare som visar omsorg och tjänar dem som sörjer, som talar om det kristna hoppet, tron på evigheten. I sitt arbete behöver diakoniarbetaren också teologiska, religiösa ord och kraft att stå kvar i den sörjande personens tvivel och ilska mot Gud.

Behandla den sörjande så som du själv skulle vilja bli behandlad. Krama och trösta, en arm runt en axel, att göra saker tillsammans med den sörjande som hen känner att hen vill göra. Det är alltid bra att fråga den sörjande om det är tillåtet att röra, att ta dem i handen eller lägga en hand på deras arm. Ofta räcker det att hålla sin hand på armstödet till stolen så att den som sörjer själv kan ta initiativ till beröring. Det finns inga färdiga regler om beröring. Det räcker oftast om man rör i handen, på armen eller om man smeker en kind. Som diakoniarbetare kan man stöda helt konkret på den sörjandes väg tillbaka till vardagen. Hjälpa till med ekonomiska frågor och räkningar vid behov, gå med till butiken eller andra affärer. Besök om möjligt gravplatsen tillsammans med den sörjande, drick kaffe, lyssna och trösta.

Syfte med examensarbetet var att utveckla en hustavla med verktyg som diakoniarbetaren kan använda sig av i mötet med äldre människor som mist sin livskamrat. Den här slutprodukten kan lätt finnas tillhanda på diakoniarbetarens anslagstavla eller som tavlor på väggen eller hur man själv önskar använda den. Det är en påminnelse eller ett verktyg för diakoniarbetaren att ha som grund i mötet med äldre människor i sorg. Detta examensarbete kunde man vidareutveckla genom att forska vidare t.ex. på om det finns skillnader mellan mäns och kvinnors sorg eller om hur sorgen bland yngre personer uttrycker sig när de mister en nära person? Reagerar de på samma sätt som äldre personer eller finns det skillnader i deras reaktion när de mister någon nära person?

## Källor

- Aalto, K., Esko, M., & Virtaniemi, M.-P. (1997). *Sielunhoidon käsikirja*. Porvoo: WSOY-Kirjapainoyksikkö.
- Blanner, C., Meijldal, A., Prina, A. M., Munk-Jørgensen, P., Ersböll, A. K., & Andersen, K. (den 3 08 2020). *Widowhood and mortality: a Danish nationwide register-based cohort study*. doi:DOI:10.1017/S2045796020000591
- Ecco Homo Diakonia. (den 25 05 2020). Sköndal, Stockholm, Sverige: ERSTA SKÖNDAL HÖGSKOLA.
- Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland*. (den 14 04 2021). Hämtat från <https://evl.fi/sjalavard>
- Ewalds, E. (1981). *Helande själavård*. Vasa: OY Fram AB.
- Fyhr, G. (1999). *Hur man möter människor i sorg*. Ytterlids, Falkenberg, Sverige: WSOY, Finland.
- Grimby, A., & Johansson, Å. K. (2009). Handbok om sorg. (G. SU/Sahlgrenska, Red.) Vimil, Sverige. Hämtat från <https://www.vimil.se/om-sorg/handbok-om-sorg/> den 06 04 2021
- Gustafsson, G. (den 25 05 2020). Ecce Homo Diakonia. Sköndal, Stockholm, Sverige: ERSTA SKÖNDAL HÖGSKOLA. Hämtat från <http://www.diakoni.nu/wp-content/uploads/2013/12/magisteruppsats-Gunilla-P-Gustafsson-2006.pdf> den 24 Maj 2021
- Gyllenswärd, G. (2020). *En bro till framtiden*. Litauen: Scandbook.
- Hagberg, E. (2005). *Själavård vid köksbordet*. (s. 238). Smedjebacken, Sverige: ScandBook,.
- Hatela, P. (04 2000). <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-200835217>. Hämtat från Finna.fi: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-200835217> den 02 04 2021
- Hopiavuori, S., & Pulli, J. (2007). Lupa surra omalla tavalla. i Laakso, & S (Red.), *Kitara soi niin hiljaa* (s. 126). Keuruu: Otava Kirjapaino Oy.
- <https://evl.fi/sjalavard>. (den 14 04 2021). Hämtat från Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland: <https://evl.fi/plus/verksamhet/diakoni>
- Jalli, T. (2005). *Naisen suru*. (s. 62). Helsingfors: Kirkkopalvelut, Helsingfors.
- James, J. W., & Friedman, R. (2006). *Sorgbearbetning*. Värnamo, Sverige: Fälth & Hässler AB.
- Karlberg, C., & Warborn Lundgren, M. (2015). *Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död*. Kalmar, Varberg: Scandbook.
- Kinnunen, K. P. (2015). Toimituskeskustelu ennen hautaan siunaamista. *Crux*, 63.
- Laakso, S. (2007). Mies haluaa puhua surusta. i S. Laakso (Red.), *Kitara soi niin hiljaa* (s. 126). Keuruu, Keuruu: Otava Kirjapaino Oy.

- Laitanen, M. (maj 2019). Läheisensä menettänyt. (O. OMA, Red.) *Crux*, 65.
- Lindström, S. o.-E. (2018). *Diakonins sju bord*. Stockholm: Verbum AB, Sverige.
- Lundmark, B. H.-G. (2012). Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. i B. H.-G. Lundmark. Lund: Studentlitteratur.
- Nyman, G.-B. (05 2019). <https://doi.org/10.23989/gerontologia.77397>. (F. f. välfärdsstudier, Producent) Hämtat från <https://doi.org/10.23989/gerontologia.77397> den 02 04 2021
- Pojjula, S. (2002). Surutyö. (s. 244). Helsingfors: Kirjapaja, Helsingfors.
- Pulkkinen, M. (den 17 08 2016). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-3343-8>. (U. o. Helsinki, Producent) Hämtat från <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-3343-8> den 05 04 2021
- Pulkkinen, M. (den 13 05 2020). Korona toi surun kaikkialle. (Kylätasku, & Taneli, Red.) *Kirkko ja kaupunki*, s. 3. Hämtat från <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/korona-toi-surun-kaikkialle-ja-siita-voi-tulla-elaman-merkityksellisyden-lahde-sanoo-surututkija-mari-pulkkinen#3086412c> den 31 03 2021
- Ringblom, L., & Pollari, P. (den 30 05 2016). *URN:urn:nbn:se:kau:diva-41989*. (K. university, Producent) Hämtat från *URN:urn:nbn:se:kau:diva-41989* den 01 04 2021
- Ristola, T. (2017). *Sosiaalinen kuntoutuminen leskeksi jäännin jälkeen*. St. Michel, Finland: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.
- Salo-Chydenius, S. (2017). [https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/5\\_4\\_2017SURUkokemuksenamoniste.pdf](https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/5_4_2017SURUkokemuksenamoniste.pdf). Hämtat från [https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/5\\_4\\_2017SURUkokemuksenamoniste.pdf](https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/5_4_2017SURUkokemuksenamoniste.pdf)
- Straxäng, E. (2013). *Ett ögonblick i sänder*. Varberg, Sverige: Argument Förlag AB.
- Svedvall, J. (2016). *Är alla lika inför Gud*. Gävle, Sverige: Högskolan i Gävle. Hämtat från <http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:1078872/FULLTEXT01.pdf> den 24 Maj 2021
- Trap, L. (2012). *Leva med sorg*. Mölnlycke, Sverige, : Elanders.
- Utz, R. L., Caserta, M., & Lund, D. (den 07 12 2011). Grief, depressive symptoms, and physical health among recently bereaved spouses. Oxford university. doi:DOI:10.1017/S2045796020000591
- Vikström, J. (2014). *I sorgens tid*. Helsingfors: Fontana Media, Helsingfors.
- [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se). (den 05 10 2020). [www.svenskakyrkan.se/toreboda/diakoni](http://www.svenskakyrkan.se/toreboda/diakoni). Hämtat från [www.svenskakyrkan.se/toreboda/diakoni](http://www.svenskakyrkan.se/toreboda/diakoni)

## Bilaga 1 - Datasökning

Tabell 1. Datasökning

Databas och datum	Sökord	Antal träffar	Antal valda	Kriterier/tidskrift mm.
Google scholar 1.4.2021 Fulltext	Sorg hos äldre män och kvinnor vid dödsfall	65	1	Magisteravhandling i Åbo Akademi. Ensamheten som följeslagare-äldre mäns upplevelser av ensamhet efter förlust av livspartner. Skriven av Nyman Gunn-Britt (2019)
Finna.fi 5.4.2021 Fulltext	Iäkkäiden naiset puoliso kuolema	5	1	Pro grade från Jyväskylän yliopisto. Iäkkäiden naisleskien tarinoita arjesta ja selviytymisestä vuosi puolison kuoleman jälkeen. Skriven av Hatela Pauliina (2000)
www.pulkkinen mari 2.4 Fulltext	Selviääkö suru kokemus	1	1	Doctoral dissertation for Univwersity of Helsinki. Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Skriven av Pulkkinen Mari (2017)
www.widowhood and mortality	Widowhood mortality grief	254	2	A nationwide study for Epidemiology and phychiatric sciences

3.4.2021 Fulltext	depressive symptoms			(EPS). Widowhood and mortality, a Danish nationwide register-based cohort study. Skriven av Blanner Christina (2020)  Publisht online for Oxford Journals, the Gerontologist. Grief, Depressive symptoms and physical health among recently bereaved spouses. Skriven av Utz Rebecca L, Caserta Michael, Lund Dale (2011)
A-klinikka 2.4.2021 <a href="http://urn.fi/URN:ISEN:978-951-51-2243-8">http://urn.fi/URN:ISEN:978-951-51-2243-8</a>	Suru selviääkö menetyks	124	1	A-klinikka 5.4.2017 Selviääkö surustamenetyksen aiheuttama suru kokemuksesta. Skriven av Sisko Salo-Chydenius
Google scholar 5.4.2021	Palliativ vård	1170	0	
Doria.fi 1.4.2021	Ensamhet som följeslagare mäns upplevelser	1060	0	

## Bilaga 2 - Hustavla

Slutprodukten av resultatet från litteraturgenomgången blev en hustavla som diakoniarbetaren kan använda när hen möter människor i sorg som mist sin livskamrat.

### HUSTAVLA FÖR DIAKONIARBETAREN I SORGEARBETET





### **Lyssna och finnas till**

Ta tid med den sörjande i lugn och ro, så hen får tala och berätta.

Förstå att sorgen aldrig helt går över, var där för den sörjande, lyssna och tala.

Lyssna och försök att förstå, uppmuntra och ge stöd åt den sörjande att fortsätta göra saker som kan kännas meningsfulla.

Finns där för den som sörjer, som en spegel hen kan spegla sig i.

### **Beröring**

Krama och trösta, gör saker tillsammans med den sörjande som hen känner att hen vill göra.

### **Symboler och ritualer**

Symboler och ritualer inom kyrkans arbete kan bli viktiga redskap i sorgen mellan de församlingsanställda och den sörjande.

### **Förtroende är viktigt**

Dela sorgen med den sörjande på ett tålmodigt sätt.

Ge den sörjande möjlighet att dela sin sorg med andra, att få möta människor som upplevt sorg, det kan bli till en tröst.

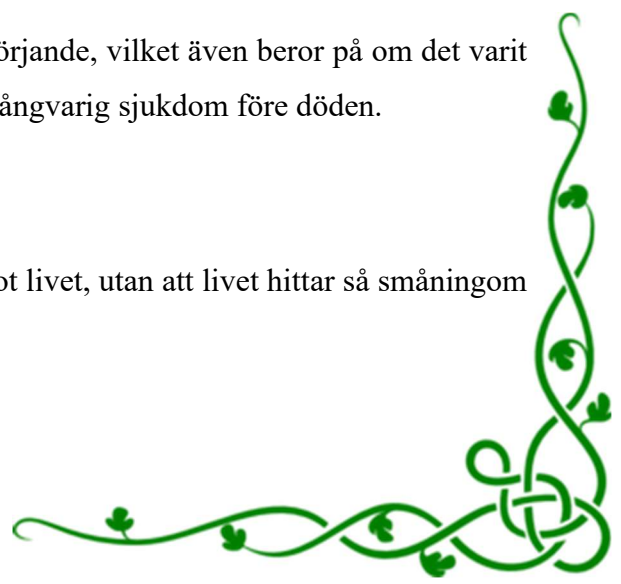
Skapa förtroende genom att lyssna vad den sörjande har att berätta.

### **Ge tid och ta tid**

Sorgeprocessen kan se olika ut från sörjande till sörjande, vilket även beror på om det varit ett plötsligt dödsfall eller om det är frågan om en långvarig sjukdom före döden.

Det kan ta upp till 10 år att sörja sin livskamrat.

Förstå att den sörjande inte alltid är redo att ta emot livet, utan att livet hittar så småningom tillbaka till den sörjande.





### **Läs om sorg**

Kvinnan kan börja sitt sorgearbete före mannen avlidit, medan mannen oftast börjar sitt sorgearbete först när kvinnan avlidit.

Män och kvinnor sörjer lika mycket, men kan göra det på olika sätt, t.ex. kvinnan kan visa det mera i sociala sammanhang medan mannen sörjer genom att börja arbeta mycket i stället.

En kvinna sörjer mera öppet, genom att gråta och diskutera med andra, samt att de även kan skuldsätta sig för att de inte kunnat förhindra förlusten och frågar sig själva om de kunnat göra på ett annat sätt i stället.

### **Våga samtala**

Visa att man finns där oavsett hur den sörjande uttrycker sin sorg.

Förstå att det kan upplevas smärtsamt, tomt och att saknaden är enormt stor hos den sörjande.

Tänk att tiden omvandlar sorgen och tomrummet fylls så småningom med något annat, men det tar tid.

### **Möt den som sörjer**

Behandla den sörjande så som du själv skulle vilja bli behandlad.

### **Ge praktisk hjälp & stöd**

Stöd på vägen tillbaka till vardagen.

Ge hopp, tröst och var en medmänniska.

Att skriva ner sina tankar och känslor på ett papper kan vara ett verktyg för den sörjande i sitt sorgearbete.

