



LUNDS
UNIVERSITET

Socialhögskolan

Att förlora ett barn i suicid

-En kvalitativ studie av hur könsnormer i samhället påverkar suicidefterlevande föräldrars sätt att beskriva sorgeprocessen.

Catrin Jönsson

Kandidatuppsats SOPA63

VT 2018

Antal ord: 13 437

Handledare: Janicke Andersson

Abstract

Author: Catrin Jönsson

Title: To lose a child in suicide - A study about how gender norms in society affect the relatives of a deceased and their grieving process

Supervisor: Janicke Andersson

Assessor: Eva Palmblad

Background: Suicide is a comprehensive problem which majorly affects the relatives of the person who commit suicide. The grieving process is individual. The purpose of this study was to investigate how the parents of the deceased handle the grief, and if gender norms in society affect the grieving process. Method: Four biographies written in Sweden, has been analysed and coded. Two, written by men and two written by women. Result: No decisive gender differences in the grieving process was found. The women in the biographies more actively searched human contact in social situation, as well as searched more for professional help. The men mostly tried to process their grief by themselves. Conclusion: The result of this study can not be explained by a gender theory, because every grieving process is individual. It is important that professionals present that it is not shameful to show sorrow and therefor open up, no matter gender.

Keywords: Suicide, grief, bereavement, gender, norms

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Problemformulering	4
1.2 Syfte	5
1.3 Frågeställningar	5
1.4 Avgränsningar	6
1.5 Förtydligande av begrepp	6
2. Kunskapsläge	8
2.1 Betydelsen av stöd efter att ha förlorat sitt barn i suicid	8
2.2 Sorgebearbetning ur ett genusperspektiv	10
3. Teori	12
3.1 Genusteori	12
3.2 Olika sätt att hantera sorg	13
4. Metod	15
4.1 Metodval	15
4.2 Urval	15
4.3 Metodens tillförlitlighet	16
4.4 Bearbetning och analys	18
4.5 Etiska överväganden	18
4.6 Beskrivning av empiri	19
5. Analys och resultat	21
5.1 Kuratorer, psykologer, präster och gud	21
5.2 Familjen, vännerna och grannarna	23
5.3 Rekonstruktion av det förflutna	28
5.4 Projektion för att bearbeta sorgen	31
5.5 Konfrontera de egna känslorna	33
5.6 Att använda sorgen till något bra	36
6. Avslutande diskussion	38
7. Litteraturlista	41

1. Inledning

1.1 Problemformulering

I dagens samhälle blir psykisk ohälsa allt vanligare, i vissa fall kan det leda till suicid, som innebär att någon genomför en självdestruktiv avsiktlig handling som leder till döden (NASP 2017; Nationalencyklopedin 2018b). Suicid är en av de främsta anledningarna till att unga människor dör idag, under år 2016 valde 1478 människor att avsluta sitt liv i Sverige och suicid beskrivs vara den mest frekvent förekommande yttre dödsorsaken (Socialstyrelsen 2017a; Socialstyrelsen 2017b). Suicid förekommer när psykiskt lidande hos en individ ter sig outhärdligt och den enda tänkbara utvägen är att försvinna (Socialstyrelsen 2017b). Själv mord är en samhällsproblematik som inte tas på allvar i förhållande till hur omfattande det är (Socialstyrelsen 2017a).

För varje person som dör på grund av ett genomfört suicid är det i genomsnitt sex nära anhöriga som sörjer (Allgulander 2014). Suicid påverkar i stort sett alltid närstående ur flera perspektiv och i flera fall leder det till försämrat hälsotillstånd och stort lidande (Socialstyrelsen 2017b). Det är viktigt att stöd erbjuds för de som förlorat någon i suicid, uteblivet stöd kan leda till att även den anhöriga får självmordstankar vilket i sin tur ger en förhöjd risk för självmord (Beskow 2000). Stöd från närstående till den anhöriga är en viktig del efter olika typer av förluster och inte minst ett psykosocialt stöd. Individens möjlighet att i kris får prata med en utomstående person om sorgen, utan en känsla av att vara en börda beskrivs i forskning vara essentiellt. Brist på stöd kan komplicera sorgeförloppet (Lennéer-Axelson 2010). En kunskapsbrist kring vad som avses vara ett lämpligt förhållningssätt till den suicidefterlevande bidrar till att stödet från det sociala nätverket i många fall uteblir. Forskning visar på en önskan från suicidefterlevande, att det sociala nätverket ska våga tala om den bortgångna och erbjuda stöd i situationen som för den närstående präglas av svårt lidande (Dyregrovs & Dyregrovs 2008).

En förutsättning för att suicidefterlevande ska kunna hantera sorgen är möjligheten att få stöd av det sociala nätverket och samhällsinsatser, det vill säga professionella aktörer. Stöd efter en

traumatisk upplevelse likt självmord kan bidra till fler perspektiv och en ökad förståelse för den närståendes suicid (Dyregrov & Dyregrov 2008; Cullberg 2006; Lennéer-Axelsson 2010).

Det finns samband mellan det föreliggande studie avser undersöka och socialt arbete eftersom många av de insatser som finns i samhället för människor som förlorat någon i suicid erbjuds av socionomer. Socionomer möter i sitt dagliga arbete människor med stress, psykisk ohälsa och personer i krissituationer och alla ovan beskrivna tillstånd kan drabba en suicidefterlevande (Beskow 2000). Mot bakgrund av framtagen forskning finns det därmed ett behov av att belysa ett uteblivet stöd som suicidefterlevande i tidigare forskning beskriver att de upplever.

Studien belyser vilket stöd föräldrar som mist sitt barn i suicid beskriver att de upplever. Det finns en bild i samhället av att vuxna föräldrar ska vara starka och kunna hantera även tunga och psykiskt påfrestande händelser (Lennéer-Axelsson 2010). Därför kommer föräldrars sorgprocesser studeras och studien kommer utgå från ett genusperspektiv med fokus på de könsnormer som finns kring sorgbearbetning. Socialt arbete handlar om att arbeta utifrån individen, med utgångspunkt att se och förstå individen. Genom att framhålla hur människor bearbetar sin sorg på olika sätt kan en ökad förståelse hos professionella aktörer ges. Målet med uppsatsen är att tydliggöra suicidefterlevandes upplevelser kring vilket stöd som finns ifrån det sociala nätverket men även från samhällsinsatser, samt på vilket sätt det upplevda stödet skiljer sig mellan män och kvinnor genom beskrivningar i självbiografier.

1.2 Syfte

Syftet är att undersöka om könsnormer i samhället har betydelse för hur föräldrarna beskriver att de bearbetar sorgen efter att förlorat sitt barn i suicid.

1.3 Frågeställningar

1. Vilka berättelser är dominerande i föräldrars sätt att beskriva hur de bearbetar sin sorg?
2. Skiljer sig suicidefterlevande föräldrars beskrivningar kring deras sätt att bearbeta sorgen beroende på om den anhörige är en man eller kvinna? I så fall hur?

1.4 Avgränsningar

Under arbetet med uppsatsen har det framkommit ett flertal nya intressanta infallsvinklar och perspektiv, på grund av tidsbrist har dock inte alla kunnat undersökas. En intressant målgrupp att undersöka hade varit barn som förlorat en förälder men av forskningsetiska skäl har det uteslutits eftersom att barn är en utsatt grupp. En annan intressant aspekt att undersöka hade varit närståendes och professionella aktörers perspektiv på upplevelsen av att ge stöd åt en person som sörjer.

1.5 Förtydligande av begrepp

Suicid/själv mord: En avsiktlig självdestruktiv handling som resulterar i att personen dör (Nationalencyklopedin 2018b). Begreppet suicid har framförallt används i denna uppsats eftersom begreppet är en akademisk term som återfinns i den tidigare forskning som har studerats. Begreppet självmord är frekvent förekommande i empirin som ligger till grund för studien, således är även självmord ett begrepp som har inkluderats.

Stöd: Det bemötande som upplevs hjälpande eller som underlättar i den svåra situation som förälder till ett barn som tagit livet av sig. Innefattande både stöd från professionella aktörer och det sociala nätverket (Dyregrov & Dyregrov 2008).

Professionella aktörer: Begreppet används för att beskriva de professionella aktörer som efterlevande möter från både landsting och kommun (NFSD 2018). Även präst kommer att inkluderas trots att prästen inte arbetar för kommun eller landsting eftersom att många som bearbetar sin sorg väljer att vända sig till kyrkan.

Det sociala nätverket: De människor som finns i den efterlevandes omgivning det vill säga familj, släkt, vänner, grannar, bekanta och kollegor (Dyregrov & Dyregrov 2008).

Efterlevande: Begreppet används för att beskriva en person som lever kvar efter att förlorat en nära anhörig (Nationalencyklopedin 2018a). I den föreliggande studien används begreppet för att benämna de föräldrar som förlorat sitt barn i självmord.

Hegemonisk maskulinitet: En norm som män strävar efter att uppnå för att få en position som innebär makt (Herz & Johansson 2011).

2. Kunskapsläge

I avsnittet kommer tidigare forskning presenteras kring hur kunskapsläget ser ut utifrån rubrikerna; betydelsen av stöd när en förälder har förlorat någon i suicid och sorgbearbetning ur ett genusperspektiv. Databasen LUBsearch har använts vid sökning efter litteratur, engelska språket har använts för att maximera antalet träffar för de specifika begrepp som används. Avgränsningen har genomförts till endast material som är Peer Reviewed. Sökorden som används är *“gendered bereavement”*, *“gendered grief”*, *“grief gender”*, *“male grief”*, *“male bereavement”*, *“male mourning”*, *“female grief”*, *“female bereavement”*, *“female mourning”*, *“suicide”*.

2.1 Betydelsen av stöd efter att ha förlorat sitt barn i suicid

Forskning som finns att tillgå kring vilket stöd som ges av det sociala nätverket och professionella aktörer för suicidefterlevande är begränsad. Med tanke på hur komplext samhällsproblem suicid är, kan problematiken med att psykiska sjukdomar kommer i skymundan för fysiska åkommor vara förödande för individen. Det kan vara svårare för omgivningen att på personens yttre identifiera psykisk ohälsa vilket kan leda till uteblivet stöd från omgivningen (Silvén Hagström 2010). I artikeln *“Parents’ Experiences of Suicide-Bereavement: A Qualitative Study at 6 and 12 Months after Loss”* skriven på Australiens institut för självmordsforskning och förebyggande skriver forskare inom psykologi om hur en förälder som förlorat sitt barn i självmord ofta genomgår ett allvarligt trauma, vilket leder till att föräldrarna löper en stor risk att drabbas av både psykiska problem och fysiska hälsoproblem. Vidare visar studien att personers sätt att hantera förlusten skiljer sig åt, men några teman är återkommande i olika personers bearbetningsprocesser. De återkommande temana är att efterlevande försöker finna svar, få stöd och anledningen till varför barnen begick självmord. I studien framkommer det hur olika människor väljer att bearbeta sorgprocessen, en del avskärmar sig från omgivningen medan andra aktivt söker stöd. Vikten av stödgrupper betonas och deras förmåga att fylla upp tomrummet efter saknaden av barnet om inte annat socialt stöd finns att tillgå (Ross, Kölves, Kunde & De Leo 2018).

Dyregrov (2007) som är forskare inom klinisk psykologi i Norge och arbetar med krispsykologi skriver att människor inte hanterat ett väntat dödsfall på samma sätt som ett oväntat dödsfall. Att förlora någon i suicid är mer traumatiskt eftersom det i de flesta fall sker plötsligt. Tryggheten i tillvaron blir inte detsamma för en efterlevande som förlorat någon i en plötslig död. Försvårande omständigheter för sorgelöppet kan vara huruvida personen upplevt ett trauma förut, på vilket sätt självmordet gick till och vilket stöd efterlevande får i anknytning till förlusten (ibid.). Dyregrov (2007) betonar vikten av ett anpassat stöd och vilka svårigheter som kan uppstå om stöd uteblir. För att förhindra negativa följder av att förlorat någon i självmord är det viktigt att få professionell hjälp i kombination med stöd från det sociala nätverket.

Cullberg (2007) skriver i boken *Kris och utveckling* hur en individ hanterat en kris likt att förlora någon i suicid. Cullberg är svensk psykiatriker, psykoanalytiker och författare och framhåller att när en närstående dör är reaktionen hos den efterlevande olika beroende på vilken relationen individerna hade. Processen bearbetas olika beroende på om det är ett barn, en förälder eller ett syskon. När efterlevande föräldrar förlorar sitt barn ökar risken för att föräldern själv ska begå självmord de närmsta åren. Den nära relationen som finns mellan barn och föräldrar bidrar till att skuld känslor i många fall är inblandade. Plötsliga dödsfall kan leda till att de efterlevande får svårt att känna sorg och gråta, vanligen handlar det om känslor av tomhet, misslyckande och rädsla inför det som inträffat. Vidare framkommer det skuld känslorna som efterlevande upplever i flera fall övergår till anklagelser om att vårdens insatser var otillräckliga. Det handlade om att individen förskjuter självanklagelser genom att anklaga vården, trots att anklagelserna kan vara berättigade stundtals. De professionella aktörer anhöriga möter i första stadiet i krisen är i många fall familjerådgivare, präster eller socialarbetare (ibid.).

I studien *Angels of Courage - The Experiences of Mothers Who Have Been Bereaved by Suicide* skriven av tre psykologer i Irland framkommer resultat kring att meningsskapandet efter förlusten av barnet är oerhört viktigt för föräldrarna, för att klara av att finna viljan att fortsätta leva utan barnet i livet. Även i ovan nämnda studien nämns betydelsen av stödgrupper för att bearbeta sorgen om stödet från det sociala nätverket är otillräckligt (Shields, Russo & Kavanagh 2017).

2.2 Sorgebearbetning ur ett genusperspektiv

I studien *The Gendered Experience of Family Estrangement in Later Life* presentera genus påverkan på sorgprocessen hos föräldrar vars barn är avståndstagande i relationen till föräldern. Studien är gjort av Agllias som forskare i socialt arbete och studien har genomförts i Storbritannien. I intervjuerna som genomfördes i studien beskrivs det hur män respektive kvinnor hanterar barnets frånvaro. Forskaren redogör för hur en av de kvinnliga intervjupersonerna grät ett år efter den förlorade kontakten med sonen. Flera kvinnor i studien beskriver svårigheten i att inte leva upp till att vara en bra och omhändertagande mamma, då moderskapet betraktas som ett primärt livsmål. Förlusten av kontakten med barnet ses som ett misslyckande ur kvinnornas perspektiv (Agllias 2013). Ett par kvinnor i studien tar upp att de skäms över att berätta för det sociala nätverket om vad som hänt med risk att omgivningen anser att de har brister som föräldrar. Skammen och den sociala isoleringen var vanligast bland kvinnor i studien som därför valde att inte tala om problematiken med omgivningen grundat i en rädsla att dömas. Vidare beskriver Agllias (2013) hur en man sörjer sin son genom att avskärma sig från sin omgivning och föreställa sig den avlidna sonens närvaro genom att tala till honom. Männerna i studien upplever att de inte blir utfrågade kring deras relation till barnen på samma sätt som kvinnor och männen bär därför inte på samma skuld som kvinnorna, som ständigt beskriver att de blir ifrågasatta. Både män och kvinnor i studien uppger att de undviker att tala om uppbrottet med det sociala nätverket eftersom föräldrarna ansåg att vänner inte förstod eller kunde sätta sig in i deras perspektiv. Framförallt kvinnornas kontakt med det sociala nätverket begränsades. De manliga deltagarna kände inte skuld i samma utsträckning som kvinnorna vilket underlättade deras förmåga att tala med det sociala nätverket om vad som hänt (ibid.).

Socialarbetare kan utmana stigmatiseringen som orsakas av normer kring vad som är manliga respektive kvinnliga upplevelser av sorg genom att uppmärksamma och normalisera sorgens särdrag, inte baserat på kön utan på individens unika upplevelse (Agllias 2013). Tidigare forskning visar på att genus påverkar sorgprocessen och att män och kvinnor bearbetar sorgen på olika sätt. Män undviker ofta att söka stöd och att tala om sorgen. Lennéer-Axelsson (2010) framhåller att en bidragande orsak till att män inte söker stöd är att det finns

förväntningar på mansrollen att visa på styrka och ta ansvar för sin familj. Forskning visar även att kvinnor i många fall har ett bättre psykosocialt stöd.

Herz och Johansson (2011) belyser i boken *Maskuliniteter: kritik, tendenser, trender* att en möjlig förklaring till att män inte söker hjälp i samma utsträckning som kvinnor är att kvinnor vänder sig mer frekvent än män till sjukvården. De får därmed behandling för sina psykiska och fysiska besvär och behandlas innan symtomen de upplever förvärras. Privatiseringen inom den svenska sjukvården ökar, vilket i viss mån leder till större ansvar hos individen för frågor som berör den egna hälsan. Såväl män och kvinnor behöver engagera sig för att tillgodose sina behov av vård och medvetandegöras om sitt hälsotillstånd. Framförallt synliggörs den manliga ohälsan då större ansvar läggs hos varje enskild individ (ibid.).

Herz och Johansson (2011) menar att det finns kopplingar mellan hegemonisk maskulinitet och riskbeetende, men att det ännu inte har ökat medvetenheten inom hälso- och sjukvård. Ingen konkret förändring har skett trots ökad medvetenhet kring att maskulinitet, makt och hälsa/ohälsa hänger samman. Herz och Johansson skriver vidare att bilden av hur män ska vara som framställs i tidskrifter hindrar män att leva hälsosamt och söka hjälp för sina hälsoproblem. Att män kopplas till begreppet makt, med föreställningar kring att mannen ses som stark leder till att män riskerar att osynliggöra de delar av livet som inte stämmer överens med bilden av den starka mannen, exempelvis depression (Herz & Johansson 2011). Även Johansson (2000) redogör för mansforskning och beskriver normalitet och maskulinitet. Det framgår av forskningen att olika känslor och känslouttryck är tillskrivna män respektive kvinnor.

3. Teori

I teoriavsnittet presenteras teorierna genusteori och olika typer av sorgprocesser som kommer att ge en referensram åt studiens syfte.

3.1 Genusteori

Föreliggande studie utgår från genusteori som bygger på ifrågasättande och utmanande av de normer som finns i samhället. Wenneberg (2010) beskriver att normers uppkomst kan förklaras genom socialkonstruktivism. Teorin har använts för att lyfta varför det som är socialt konstruerat ses som ett socialt problem i samhället. Samhället har gemensamt konstruerat sociala kön, manligt och kvinnligt och därmed bestämt vad som är maskulinitet respektive femininitet (ibid.). Hirdman (2010) förklarar detta genom genussystem, vilket är de sociala normer som styr hur kvinnor och män agerar och positionerar sig gentemot varandra i samhället. Genuskontraktet bygger på att det finns en idealtyp av man respektive kvinna för hur könen integrerar med varandra. Ur genuskontraktet skapas en bild över hur män och kvinnor förväntas bete sig, detta bekräftas ständigt av rådande normer i samhället. Män och kvinnor reproducerar och upprätthåller genuskontraktet och förhåller sig till mönster och strukturer som genuskontraktet innefattar. Genuskontraktet ger en tolkningsmöjlighet för läsaren och inget är helt bestämt, därav är teorin lämplig för att en innehållsanalys och en tolkning av ett textmaterial ska kunna genomföras med teorin som ramverk (Hirdman 2001). Gemzøe (2002) redogör för att könsroller och olika egenskaper som män och kvinnor tillskrivs och upprätthåller, exempelvis att kvinnor visar känslor i större utsträckning och män istället försöker klara sig själva.

I genusteorin är begreppet kön den biologiska benämningen på man respektive kvinna. Begreppet genus står för det sociala och kulturella könet och bygger på vad som anses vara manliga respektive kvinnliga sociala konstruktioner. Hur kön uppfattas och uttrycks är beroende på den historiska, sociala och kulturella kontexten (Mattsson 2010). Människor i samhället har gemensamt konstruerat kön, vilket bidrar till att femininitet och maskulinitet finns i vår tolkning snarare än i kvinnors och mäns biologiska kroppar. Normer om vad som är feminint respektive maskulint förmedlas genom att synliggöra, uppmärksamma eller osynliggöra önskade men även oönskade beteenden (ibid.). Barn blir uppfostrade baserat på

vilket kön människan har, i allt från hur barn ska klä sig till hur barnen ska hantera känslor (Mattson 2010).

3.2 Olika sätt att hantera sorg

Lennér-Axelsson (2010) menar att den mest brutala förlusten är att förlora någon närstående plötsligt i för tidig ålder. När efterlevande sörjer genomgår en sorgprocess som består av olika stadier, flera forskare har framställt modeller för vilka dessa stadierna är.

Lennér-Axelsson refererar bland annat till Bowlby som skriver om sorgemodellen samt Stroebe och Schut som redogör för pendlingsmodellen. Sorgemodellen bygger på att man som sörjande går igenom specifika stadier när man sörjer och att man måste gå igenom alla för att acceptera dödsfallet. Även pendlingsmodellen bygger på att man genomgår olika stadier, men i pendlingsmodellen kan man pendla mellan olika faser under sorgbearbetningen.

Modellerna har fått kritik då de anses vara för generaliserade och eftersom sorg är en subjektiv upplevelse som varierar i stor utsträckning från individ till individ. Det är svårt att placera människor i modeller med risk att efterlevande upplever att de sörjer på fel sätt när deras sorgprocess skiljer sig från modellerna och det finns de efterlevande som inte sörjer alls eller en mycket kort tid efter att förlorat en närstående (ibid.).

Lennér-Axelsson (2010) beskriver att för många efterlevande uppstår en konflikt kring dilemmat att skydda sig mot eller möta sorgen. Att möta sorgen handlar om att som efterlevande vara öppen för ett liv utan den bortgångna. Det handlar om att acceptera det svåra och vara kvar i känslor som är smärtsamma och våga öppna upp sig. Att våga möta sorgen är en viktig del i sorgprocessen och handlar bland annat om att den efterlevande tar tag i yttre problem som förlusten har medfört, exempelvis städa bland den avlidnes tillhörigheter (ibid.).

Vidare skriver Lennér-Axelsson (2010) att en del undviker kontakt med sorgen genom att använda sig av försvarsstrategier, om den efterlevande gör motstånd eller undviker smärtsamma känslor blir lidandet i de flesta fall mer långvarigt. Att inte hantera stressen kan i flera fall leda till depression och ångest. Forskning visar på att undvikande av att ta hjälp leder till fyra gånger större hälsorisk för den efterlevande jämfört med någon som har bearbetat sina upplevelser genom att samtala om sorgen. Att söka professionell hjälp är en viktig del i sörjande och det är viktigt att tala om sorgen för att inte stanna kvar i smärtsamma känslor.

Människor har ett psykiskt försvar i kriser, beroende på personligheten ter sig försvaret olika. Vanligt förekommande försvar i sorgprocessen är förnekande, projicering och klyvning (ibid.)

Lennéer-Axelson (2010) beskriver att efterlevande konfronteras med sin sorg i vardagen då den avlidne varit en stor del av livet och lämnar ett tomrum efter sig. Det leder i sin tur till saknad och längtan hos den efterlevande. Vissa dagar känns mörka, andra är lättare vilket ger hopp åt den efterlevande att klara av ett liv utan den avlidna. Efterlevande upplever ofta hjälplöshet och kontrollförlust gör att de vill hitta något att rikta ilskan mot.

Sorgeaggression är vanligt förekommande hos efterlevande, ofta handlar det om att hitta en måltavla för att få ut sin aggression. Lennéer-Axelson (2010) beskriver vidare att flera män upplever att aggression är en maskulin känsla jämfört med att vara ledsen och att män i sorg ofta blir aggressiva istället för att gråta. Att gråta är ett uttryck för saknad, längtan och psykisk smärt, när sörjande gråter tyder det på att efterlevande behöver stöd och empati. Alla har inte lika lätt för att gråta, en del kontrollerar sig själva för att förhindra gråt (ibid.).

Lennéer-Axelson (2010) menar vidare på att det är vanligt att efterlevande upplever ensamhet, kvinnor väljer då i större utsträckning att söka sig till mänskliga kontakter och män vänder istället sin ensamhet till hårt arbete eller alkohol (ibid.).

4. Metod

I metodavsnittet kommer den metodiska ansatsen diskuteras. Metodologiska överväganden, urval, tillförlitlighet, bearbetning och analys och etiska överväganden kommer därmed att redogöras. Avlutningsvis i avsnittet beskrivs kortfattat den empiri som studien bygger på.

4.1 Metodval

För att genomföra studien har en kvalitativ metod tillämpats. Kvalitativ metod lägger vikt vid att forskaren tolkar den sociala verkligheten och de sociala konstruktioner som finns i samhället. Fördelarna med kvalitativ metod är att det finns stor förankring till verklighet och empirin som analyserats är detaljerad. Metoden tillåter även alternativa förklaringen och avvikelser då den sociala verkligheten inte alltid är densamma. Nackdelar med metodvalet är att det inte kommer gå att dra generella slutsatser utifrån resultatet som framkommer. Det finns även en risk att man förenklar resultaten för att anpassa de efter den slutsats som framkommer (Bryman 2011). I studien har empirin bestått av självbiografier som analyserats utifrån en innehållsanalys.

4.2 Urval

För att finna empirin har en sökning gjorts i databasen Lovisa på begreppen "suicide" "suicid" "själv mord" "biografi". Sökningen gav 18 sökträffar. De sökträffar som inte var biografier och inte var skrivna av en förälder har exkluderats. Datainsamlingen har begränsats till att innefatta böcker om personer från Sverige innehållandes berättelser som utspelar sig i Sverige.

Urvalet har genomförts med ett målstyrt urval, vilket innebär att empiri som är relevant för det valda perspektivet och frågeställningarna strategiskt eftersökts (Bryman 2011). Urvalet bestående av endast föräldrar har genomförts eftersom att det finns en begränsad mängd material inom självmord från andra anhöriga såsom barn, syskon och mor/farföräldrar. Föräldrar förväntas i många fall klara av svåra livshändelser och det är därför intressant att ta del av deras beskrivning av hur de bearbetar sorg.

Empirin i forskningen består av fyra självbiografier av föräldrar till barn som begått självmord. De biografier som valts ut är de böcker som har flest sökträffar, böckerna som framkommer först vid en sökning är mest troligt de böckerna som människor i behov av stöd vänder sig till. Två böcker skrivna av män och två böcker skrivna av kvinnor har valts på grund av det genusperspektiv föreliggande studie har undersökt. Resultatet i föreliggande studie baseras därmed på vad just de här personerna upplevde stödet fanns.

Det är viktigt att vara medveten om att alla texter är skrivna i en viss kontext och konsumeras och produceras i olika typer av sammanhang. Texterna har alltså förutbestämda syften för hur en text bör användas och läsas (Boréus 2011). Exempelvis innebär det i analysen av litteraturen att personernas berättelser är tagna ur en sorgprocess. Det upplevda stödet behöver inte nödvändigtvis spegla det erbjudna stödet som det sociala nätverket eller de professionella aktörerna förmedlat.

Boréus (2011) skriver att det inte handlar om att förstå texter i samhällsvetenskap utan snarare om att förstå något i samhället. Det handlar om att förstå de normer som finns i samhället som göra att människor handlar på ett visst sätt. Texterna kommer användas för att försöka förstå de normer som finns i samhället kring huruvida stödet den efterlevande får, skiljer sig beroende på om föräldern är man eller kvinna.

Det är även av betydelse att nämna de villkor som finns att tillgå kring biografiska texter och varför ett kritiskt förhållningssätt gentemot litteraturen är viktigt. Melberg (2008) beskriver att berättandet i självbiografier kretsar kring en struktur för att framställa en bild av jaget, det finns därmed ett konstruktivt berättande från författaren av självbiografien att beakta. I självbiografier framställs livet av författaren. Bokens författare har möjlighet att återgå till det som är relevant för den livssanning som stämmer överens med den egna uppfattning men även andra individers uppfattningar.

4.3 Metodens tillförlitlighet

Bryman (2011) skriver att det är viktigt att författaren intar ett granskande förhållningssätt gentemot innehållet i den analyserade texten med anledning att garantera en fullständig forskningsprocess som därmed kan betraktas som pålitlig. I föreliggande studie har därför val

av undersökningsspersoner, empirin och beslut angående analys tydligt redogjorts. En svårighet i kvalitativ forskning är kodning som utformats beroende på vilka värderingar som står i linje med författarens världsbild. En annan forskare som avser undersöka samma område hade med stor sannolikhet belyst andra centrala delar, eftersom forskningen inte går att replikera. Det kommer i föreliggande studie innebära att det blir en tolkningsfråga vad som framställs i kodningen. Eftersom forskningen inledningsvis är öppen kan kodningen leda till att den blir subjektiv och författarens personliga förhållanden och uppfattningar avspeglas i forskningen. Författaren till föreliggande studie har en uppfattning om vad som eftersöks i texterna vilket bidrar till att det finns en risk för bias. Det finns alltså risker med att bidra till skapandet av obefintliga problem och att bortse från andra faktorer som kan vara av betydelse för att sorgearbetets process. I föreliggande studie är författarens avsikt att minimera risken att problemet som undersöks förminskas eller förstoras. För att hantera denna risk är författarens avsikt att bortse från föreställningar genom att inte vara selektiv i den informationen som framkommer i litteraturen (ibid.). Författaren till föreliggande studie är medveten om att det finns andra betydande faktorer utöver genus som gör att människor bearbetar sin sorg olika, bland annat att det är av betydelse hur självmordet skedde, om det var väntat eller oväntat samt vilket socialt nätverk människorna har sedan tidigare.

Empirin har granskats så förutsättningslöst som möjligt, trots de förkunskap författaren besitter på grund av den tidigare forskning som studerats (Rennstam & Wästerfors 2011). Det finns en risk att endast tidigare forskning bekräftas och att inte ny kunskap framställs i studien. Med kännedom om en sådan risk har tidigare forskning granskas och föreliggande studie har utgått från annan empiri och andra teorier har tillämpats.

Trovärdigheten bygger på att forskaren har säkerställt att studien har utförts enligt de regler som finns. Samt att resultat har rapporterats till personer som ingår i den sociala verklighet som studien berör, för att ge de möjlighet att bekräfta om de uppfattningar som forskaren framställt överensstämmer med den sociala verklighet som studerats (Bryman 2011). Föreliggande studie har genomförts i enlighet med de regler som finns, resultat har inte rapporterats till personer som ingår i den sociala verkligheten då empirin bestått av publicerat material.

Överförbarhet handlar om i vilken utsträckning resultaten i studien är användbara i andra situationer och sociala miljöer. Det bygger på om resultatet bara gäller den kontexten studien utgörs i eller huruvida resultatet är överförbart i en annan situation eller tidpunkt. Genom att i föreliggande studie ge en omfattande redogörelse av detaljer kan därefter detta användas som hjälp för andra att avgöra hur överförbara resultaten är i en annan kontext (Bryman 2011).

Möjligheten att styrka och konfirmera bygger på att forskaren har agerat i god tro med medvetenhet om att det inte går att uppfylla fullständigt objektiv forskning i samhällsvetenskaplig forskning. Forskaren får alltså inte medvetet låta sina personliga värderingar eller de teoretiska inriktningarna påverka studiens utförande och slutsats (Bryman 2011). I föreliggande studie har forskaren agerat i god tro i forskningsprocessen och inte medvetet låtit värderingar påverka.

4.4 Bearbetning och analys

Innehållsanalysen har genomförts genom en öppen kodning och texterna lästes inledningsvis utan att försöka se samband till det som är relevant för frågeställningarna. Anledningen till att empirin först granskades så förutsättningslöst som möjligt är för att inte riskera att gå miste om värdefullt material för studiens syfte. Därefter lästes självbiografierna ytterligare en gång med frågeställningar och tidigare forskning i åtanke för att genomföra kodningen. Efterhand som författarna till självbiografierna upprepade saker som var relevanta utifrån studiens frågeställningar har koder skapas och kodningen fick därmed en fokusering (Rennstam & Wästerfors 2011). Därefter reducerades empirin för att välja ut de viktigaste och mest intressanta i förhållande till frågeställningarna (Rennstam & Wästerfors 2011). De som framkom i analysen var; "Kuratorer, psykologer, präster och gud", "Familjen, vännerna och grannarna", "Rekonstruktion av det förflutna", "Projektion för att bearbeta sorgen", "Konfrontera de egna känslorna" och "Att använda sorgen till något bra". Syftet är därmed att visa på variationer i mäns och kvinnors olika sorgprocesser.

4.5 Etiska överväganden

Informationskravet bygger på en skyldighet att som forskare informera om forskningens syfte till personen som forskningen berör (Vetenskapsrådet u.å.). I föreliggande forskning

genomförs en textanalys på redan publicerat material som är offentligt och därmed legitimt att använda utan att informera. Vidare redogör Vetenskapsrådet (u.å.) för samtyckeskravet vilket innebär att deltagarna i forskningen själva ska få bestämma om de vill delta.

Konfidentialitetskravet innebär att personuppgifter om deltagarna inte ska delges för att säkerställa deras anonymitet. Nyttjandekravet innebär att datainsamling som görs om enskilda människor endast får användas till forskningen. Information från de enskilda individer som berörs i forskningen är redan publicerat material.

Det finns allmänna etiska koder som används i forskningssammanhang för studier som inte innefattar informanter. Vetenskapsrådet skriver om lagstiftningen kring forskning som involverar människor och framhäver att en etisk granskning måste ske för att se till att material hanterats korrekt. Föreliggande studie innefattar inte känsliga personuppgifter eller fysiska ingrepp som kan få en fysisk eller psykisk påverkan då det är publicerat material. Det finns heller inte någon uppenbar risk att skada föräldrarna som studien berör och en etisk prövning enligt lagen behöver därmed inte genomföras. Det betyder inte att forskningen kan genomföras utan tanke på etiska aspekter (Vetenskapsrådet 2011). Det är av vikt i föreliggande studie att lyfta etik och kritisk granskning kring genusperspektivet, det finns en risk i studien att reproducera istället för att medvetandegöra människor om de könsroller som kan framträda. För att förhindra detta kommer empirin jämföras med tidigare forskning för att minimera risken att generalisera de mönster som framträder i empirin.

4.6 Beskrivning av empiri

Solveig Henriksson (1999). *Min älskade dotter Susanne*.

Självbiografen av Solveigs utgår från dagboksanteckningar från tiden efter hennes dotter Susanne, 18 år gammal begick självmord. I boken beskrivs känslor och sorgen efter dotterns självmord. Dagboksanteckningarna är självutlämnande och beskriver hur hon bearbetar sorgen och hur hon som efterlevande orkar leva vidare. Boken förmedlar en förståelse för hur det är att vara förälder till ett barn som valt att avsluta sitt liv. Boken består av 136 sidor.

Stefan L. Holm (2006). *Den onödige döden och konsten att älska*.

Självbiografen handlar om hur Stefan hanterade tiden efter hans dotter Amandas självmord. Boken bygger på dagboksanteckningar och dikter han skrivit för att bearbeta sorgen. I boken

delges hans tankar kring allt från den bristfälliga vården, till hur det är att leva kvar som pappa utan sin dotter. Boken består av 115 sidor.

Elisabeth Lindström (2015). *I sorgens famn*.

Självbiografin handlar om hur Elisabeth hanterade hennes sons död. Hennes son David, 29 år, valde att avsluta sitt liv efter depression och ångest som pågått i flera år. Boken bygger på dagboksanteckningar kring sorgen. Boken har getts ut för att förmedla stöd till andra som förlorat en nära anhörig i suicid. Boken består av 123 sidor.

Lars Wiklund (2013). *Lisa: ett liv*.

Boken är skriven av Lars Wiklund, pappa till Lisa som tar sitt liv efter flera års psykiskt lidande. Texterna som ligger till grund för boken skrev han för att hantera sorgprocessen. I boken beskrivs det hur han bearbetar sorgen genom att bland annat diskutera vården och de anhörigas stöd. Boken består av 223 sidor.

5. Analys och resultat

Avsnittet kommer utgå från de teman som sammanställts för att analysera materialet, genus kommer att behandlas i varje tema.

5.1 Kuratorer, psykologer, präster och gud

I empirin beskriver både männen och kvinnorna genomgående flera olika sätt att bearbeta sorgen. Männens vilja att söka hjälp hos professionella aktörer åt sina barn när de var i livet och drabbades av nedsatt välbefinnande återfinns i beskrivningarna. Däremot var männens benägenhet att söka hjälp hos professionella för egen del i sorgeprocessen obefintlig utifrån vad som framkom i beskrivningarna. I empirin framkom det att männen inte prioriterade sitt eget välbefinnande lika högt som barnets. Stefan berättar exempelvis att familjen deltog i familjesamtal med dottern för att få hjälp, han skriver: "Kanske var dessa familjesamtal viktiga för Amanda, kanske hade det betydelse att vi satt ner på ett formaliserat sätt och bara talade om henne" (Holm 2006). Stefan reflekterar här över vad det kan ha haft för påverkan på dotterns välmående men inte sitt eget, vilket går i linje med den forskning som visar på att det finns förväntningar kring vad som anses vara manligt, bland annat att män inte har lika lätt som kvinnor att engagera sig känslomässigt (Herz & Johansson 2011). Forskning visar vidare på att män har svårt att känna efter och ta tag i det som är psykiskt påfrestande och konfrontera svåra känslor (Johansson 2000). Männen i empirin väljer att avstå från att vända sig till professionella för att få hjälp, det kan ha varit ett medvetet val att utesluta från böckerna vilken hjälp de vände sig till.

I böckerna skrivna av kvinnor redogör efterlevande för flera olika typer av professionella aktörer de varit i kontakt med för att bearbeta sin sorg. Elisabeth beskriver att hjälpen hon fick av kuratorn gjorde att hon kunde släppa de svåraste tankarna kring förlusten. Hon beskriver upplevelsen av att få delge sina tankar och känslor om det inträffade till någon utomstående som befriande, "Det kändes lättare att släppa tankarna på det oerhört svåra som hade skett" (Lindström 2015, s. 41).

Forskning visar på att könsroller tillskriv olika egenskaper. Bland annat att kvinnor är mjuka, känslomässiga, omhändertagande och relationsinriktade. Män antas i större utsträckning ha

egenskaper som målmedvetenhet och självständighet (Gemzøe 2002). Tidigare forskning går i linje med vad studien visar då egenskaper tillskrivna kvinnan stämmer överens med hur kvinnorna i böckerna agerar. Kvinnorna i empirin är känslomässiga och konfrontera sina känslor och söker hjälp för att bearbeta sorgen, Likt Elisabeth i ovanstående exempel.

Tidigare forskning visar att både män och kvinnor undviker att tala med sitt sociala nätverk eftersom de upplever att utomstående inte förstår eller kan sätta sig in i deras situation (Agllias, 2013). Av vad som framkommit i empirin väljer kvinnorna som skrivit självbiografierna bland annat att vända sig till professionella eller ideella organisationer när de upplever det jobbigt att tala med det sociala nätverket om sorgen.

Elisabeth skriver om vikten av stödet från den ideella organisationen SPES, en organisation som arbetar för att förebygga suicid och stötta efterlevande (Lindström 2015). Det framhävs vara främjande i sorgprocessen att prata om sorgen med andra efterlevande i samma situation, hon skriver: "Där var både föräldrar, syskon och barn till någon som tagit sitt liv. Det var en tröst att få höra deras berättelser. Få lite andra perspektiv." (Lindström 2015, s. 108).

Solveig beskriver att hon har kontakten med prästen som var med på akuten och han som begravde hennes dotter. Hon skriver vidare att hon träffar sin psykolog ofta för att prata om dottern och titta på bilder och videor med psykologen för psykiskt påfrestande att göra det ensam, "Jag ska åka till Anni sedan till Janni på BUP. Vi håller kontakten med varandra. I tisdags såg vi din videofilm, jag och min psykolog, och då satt vi och höll varandras händer." (Henriksson 1999, s. 31). Hon hade även en kontaktman på sjukhuset som hon ringde till när minnena blev överväldigande och gav henne ett nedsatt välbefinnande. En möjlig anledning till att kvinnor söker hjälp i större utsträckning än män är att kvinnor engagerar sig i sin hälsa innan det bli ohanterligt (Herz & Johansson 2011). I böckerna skrivna av kvinnor är det tydligt att de aktivt söker hjälp hos flera olika typer av professionella för att kunna hantera sorgen, likt Solveig som var i kontakt med både präst, psykolog och kurator. Solveig beskriver likt Elisabeth om hjälp från en organisation, "Efter många om och men har jag hittat en organisation som startat ganska nyligen. Det finns stöd för efterlevande som begått självmord." (Henriksson 1999, s. 43).

I självbiografierna skrivna av män återfinns däremot inga beskrivningar kring att de tagit kontakt med professionella aktörer för att få hjälp. Däremot väljer en av männen att vända sig till Gud. Stefan beskriver att han ventilerar sina tankar genom att prata, ställa frågor och beskriver Gud som tryggheten i hans sorg (Holm 2006, s.17). I empirin stänger männen således in sig i större utsträckning och undviker kontakt med professionella. Den manliga normen är kopplad till styrka och makt vilket kan vara en bidragande orsak till att män inte söker hjälp, för att inte vara normbrytande (Herz & Johansson 2011). Tidigare forskning visar på ett ökat samhälleligt fokus på hälsa och kropp vilket har gjort att män i större utsträckning söker hjälp hos professionella aktörer såsom läkare och psykologer (Herz & Johansson 2011). Trots att tidigare forskning visar på en ökad medvetenhet hos män om att de själva har ansvaret för sin hälsa framkommer inte en sådan slutsats i den analyserade empirin.

5.2 Familjen, vännerna och grannarna

I empirin beskriver föräldrarna att de erbjudits stöd av sitt sociala nätverk. Det mest dominerande sättet att få stöd från det sociala nätverket är att den efterlevandes anhöriga finns där kravlöst för den efterlevande och stöttar. Elisabeth Lindström skriver följande:

Nu började omgivningen - övrig släkt, vänner, bekanta få kännedom om vad som hänt. Det blev många besök med kramar och tårar, hemmet fylldes snabbt med blommor och kort. Telefonen gick varm. Min äldsta syster Inger, bosatt i Australien, ringde [...] mitt i allt fanns våra underbara barn med familjer. Utan dem hade vi nog inte överlevt. (Lindström 2015, s. 19)

Det framkom i empirin att män och kvinnor inte aktivt söker stöd hos anhöriga men att stödet uppskattas när det förekommer, beskrivningarna om stöd är mer frekvent förekommande i böcker författade av kvinnor. Lennéer-Axelsson (2010) menar att kvinnor har ett bättre psykosocialt stöd i många fall. Deras nätverk är mer resursstarkt och de har ofta närmare kontakt med sin familj (ibid.). Elisabeth beskriver att det är en viktig del i hennes sorgearbete att få stöd från det sociala nätverket,

Familj, släkt, vänner - både våra och Davids vänner - fortsatte att komma eller höra av sig. Det kändes oerhört skönt att få dela med sig av vår tunga sorg. Jag kom underfund med att det var ett behov, en del av mitt sorgearbete, att få prata om David, gråta med vänner. (Lindström 2015, s. 29-30)

Vidare beskriver Elisabeth betydelsen av att få prata med sitt sociala nätverk, "Att få sjunka in i vänners samvaro och gemenskap, vänner som man inte behöver förklara allt för är så värdefullt. Att bara få vara tillsammans." (Lindström 2015, s. 86)

Tidigare forskning visar att kvinnor och män begränsar kontakten på grund av skam och skuld, dock isolerar män inte sig i samma utsträckning som kvinnorna (Agllias 2013). Av vad som framkommer i föreliggande studie handlar det snarare om att kvinnorna är öppna och att männen inte lika aktivt söker stöd från omgivningen. En av männen beskriver den medkänsla han upplever från andra människor i sin sorg och betydelse det har för honom.

Ibland när jag möter människor känner jag en stark medkänsla, en medmänsklig värme från dem. Utan ord lyckas de förmedla att de lider med mig, att de deltar i sorgen; det är ett fint uttryck. Jag kan ibland känna att jag kanske inte betar mig som man kunde förvänta sig. Jag visar kanske inga tecken på sorg. Inte alls. (Holm 2006, s. 114).

Stefan tvivlar på om han sörjer på rätt sätt och upplever att han inte betar sig som han förväntas som efterlevande. Lennér-Axelsson (2010) menar att det inte finns ett rätt sätt att sörja på, några väljer att möta sorgen genom att aktivt söka hjälp och andra väljer att använda sig av försvarsmekanismer för att skydda sig mot sorgen. Trots det rättar sig Stefan efter de normer som finns vad som är rätt eller fel sätt att sörja på, han beskriver att han borde visa mer sorg och ger uttryck för att sörja fel. Normer kring att visa sorgen handlar till bland annat om att vara känslomässig, gråta och tala öppet med omgivningen om sorgen, egenskaper som tillskrivs det kvinnliga könet genom sociala konstruktioner. Föreställningar om att mannen är stark leder till att män likt Stefan riskerar att osynliggöra de delar av livet som inte stämmer överens med bilden av den starka mannen, exempelvis sorgen (Herz & Johansson 2011). Även Ross et al. (2018) betonar att människor bearbetar processen olika, sorgens styrka avgörs inte beroende på om den efterlevande avskärmar sig eller aktivt söker stöd.

Stefan är inte lika tydlig i sina beskrivningar som kvinnorna i deras böcker kring om stödet från de anhöriga är tillräckligt eller om han önskat att han fick mer stöd. Solveig skriver exempelvis följande "Nästan alla stöttar mig, men jag får acceptera att det inte är alla som

orkar.” (Henriksson 1999, s. 33). Hon uttrycker tydligt att hon kände ett behov av stöd som inte kunde tillgodoses och att personer hon önskat stöd från inte fanns där för henne, hon skriver vidare,

Idag är det två år sedan du dog. Är fruktansvärt ledsen. Det bara väller känslor över mig. Jag tänker på dem som inte hör av sig. Men jag får sluta odsla energi på dessa människor. Den behövs till annat. (Henriksson 1999, s. 72)

Det Solveig ger uttryck för i sin text stämmer väl överens med de förväntningar hos efterlevande som lyfts i tidigare forskning kring att efterlevande förväntar sig att omgivningen ska finnas som stöd, ibland finns inte stödet vilket leder till besvikelse hos den efterlevande (Dyregrov & Dyregrov 2008). Stefan nämner inte det stöd som uteblivit utan skriver att det är modigt av de vänner som kommer för att stötta honom även om han inte ber om det, “Utifrån betraktad samtalar jag lågmält med de otaliga vänner som, modigt, kommer med blommor, gråter, sitter ned en stund” (Holm 2006, s. 101).

Stefan berättar vidare att han har dåligt samvete för hur han lärde sina barn att hantera känslor och beskriver att han i sin sorgprocess valde att hålla känslorna för sig själv, “inte så att jag berättar vad jag kände - det har jag sällan gjort - utan mitt beteende blev istället till ett outtalat (och i stort sett omedvetet) mönster, en modell för hur man ska hantera sitt liv och sina känslor.” (Holm 2006, s. 111). I citatet beskriver Stefan den process som skapar normer för hur sorg bör hanteras. Han har dåligt samvete de mönster han överförde till sina barn kring att de ska hålla känslorna inom sig, samtidigt upprätthåller han de mönster han skäms över genom att själv inte tala öppet om de känslor som finns kring sorgen genom att tala med det sociala nätverket. Män tillskrivs föreställningar kring att de ska undvika att visa känslor och tala om det som är svårt. Dessa normer upprätthålls genom att människor följer de mönster och strukturer som finns (Hirdman 2010).

Johansson (2000) menar att kvinnor har monopol på känslor och känslouttryck, bortsett från ilska och aggressivitet som betraktas som manliga egenskaper. Det är kvinnor som stannar hemma med barnen vilket är en bidragande orsak till deras närhet till sina känslor (ibid.). Annan forskning visar vidare på att kvinnor uttrycker sina känslor kring sorgen mer öppet än män och att det kan vara en bidragande orsak till att de inte uttrycker aggression likt män.

Aggression är dominerade utåtagerande bland män, kvinnors aggression vänds ibland inåt istället vilket kan leda till att hon utvecklar en depression (Lennéer-Axelson 2010).

Det framgår inte bara som positivt i empirin att öppna upp sig kring känslor och även kvinnorna beskriver svårigheter med att vara utlämnande. Solveig beskriver att hon håller kontakt med vänner till henne och till hennes dotter, hon upplever frågor kring varför hennes dotter valde att avsluta sitt liv som var svåra och känslomässiga att besvara. Ibland upplever hon även att stöd som hon önskat fanns uteblivit, "vänner och bröder finns kvar, men med mina systrar, så är det kört." (Henriksson 1999, s. 11).

Trots att Solveig gråter retelbundet läggs vikt vid att inse betydelsen av att skratta och tillåta sig själv vara glad. Solveig träffar många vänner för att tänka på annat, både vänner till henne själv men även vänner till sin dotter. Hon gör saker för att undvika att ständigt tänka på sorgen genom att resa, gå på fester och träffa kärleken. Hon testar även att få healing av vänner för att bearbeta sorgen och komma i kontakt med sin dotter (Henriksson 1999)

Beskrivningarna i empirin visade inte skillnader på hur män och kvinnor söker stöd hos närstående, däremot framkom skillnader kring hur män respektive kvinnor valde att bemöta det stöd de fick från det sociala nätverket. Det som skiljer sig i deras beskrivningar är hur öppna män respektive kvinnor är kring att prata om känslor. Maskulinitet och femininitet finns i vår tolkning och inte i våra kroppar. Oavsett om den sörjande är man eller kvinna ska personen kunna visa känslor på samma sätt (Mattson 2010). Genusforskning visar däremot på att män har svårigheter att kommunicera kring relationer och känslor (Herz & Johansson 2011). En bild som framställs kring manliga vänskapsrelationer är att de har svårt att upprätthålla relationerna och svårt att kommunicera kring känslor. Det ses som en del av konstruerandet av den rationella manligheten att inte avsätta tid för att samtala om känslor och relationer (Herz & Johansson 2011). Tidigare forskning visar vidare på att kvinnor har lättare att beskriva sin sorg med ord och relatera till sin sorg i större utsträckning än män, för att kvinnor har ett bredare emotionellt ordförråd. Män har generellt sett svårt att identifiera och sätta ord på känslor. Män använder sig ofta av distanseringsstöd som bygger på att män undviker att tala om sorgen och nämner det endast kortfattat, för att inte riskera att väcka påfrestande känslor hos mannen som är i en kris (Lennéer-Axelson 2010).

Elisabeth Lindström har i sitt sorgearbete insett vikten av att ha människor i sin omgivning att prata med. I slutet av sin självbiografi skriver hon riktat till andra i samma situation att det blir bättre och det är viktigt att våga öppna upp sig: "Det är viktigt att du inte stänger inne dina känslor. Tala med andra om din sorg." (Lindström 2015, s. 122). Elisabeth visar på en medvetenhet kring att det underlättar sorgprocessen om den efterlevande vågar söka hjälp hos både sitt sociala nätverk och professionella aktörer. Empirin i föreliggande studie visar resultat på att kvinnor i större utsträckning söker sig till sin sociala nätverk för stöd och har insikt i sin egen hälsa. Tidigare forskning visar på det motsatta, att social isolering och skam var vanligast bland kvinnor, vilket grundar sig i en av rädsla för att dömas av omgivningen (Agllias 2013), vilket inte överensstämmer med den empiri som analyserats i föreliggande studie. Att föreliggande studie visar på andra resultat än tidigare forskning tyder på att det inte går att tillskriva skam och social isolering till ett visst kön. Flera faktorer kan ha betydelse för om efterlevande väljer att isolera sig i sorgprocessen.

Solveig beskriver hur anhöriga försöker hjälpa henne i sorgen och lindra smärtan men hon beskriver att ingen kan förstå och hjälpa henne, trots detta beskriver hon hur hon ska göra så gott hon kan för att ta emot hjälpen.

Vad jag känner, det kan ingen förstå, även fast mina anhöriga just nu försöker att lindra min smärta och allt det som jag känner. Allt det jag känner som i ord och handlingar nästan inte går att beskriva. Men jag måste ändå, så gott jag kan, försöka att tala om hur jag känner det. Men det är ju bara jag, jag och ingen annan, som får gå igenom denna smärta och allt det andra. (Henriksson 1999, s. 9).

Agllias (2013) beskriver likt Solveig att det är vanligt att som efterlevande stundtals undvika att tala med det sociala nätverket kring vad som hänt för att andra skulle ha svårt att förstå eller kunna sätta sig in i situationen.

Elisabeth skriver att hon många gånger får bearbeta känslorna själv och försöker prata med sin man och sina två söner om sorgen men upplever att de inte vill prata om sina känslor. Hon framhåller att detta kan bero på att de är män och att de har svårare att uttrycka och tala om sina känslor (Lindström 2015). Mattsson (2010) menar att det som ligger till grund till detta beteende hos män är att de redan som barn blir uppfostrade att vara starka när något är svårt.

Lennér-Axelsson (2010) lyfter att en kris associeras av många män till försvagad maskulinitet, därav att män inte skyltar med att personen i fråga befinner sig i en kris.

5.3 Rekonstruktion av det förflutna

Att försöka förstå och skapa sammanhang kring varför barnet inte lever längre framkom i all empiri som analyserats. Liksom Ross et al. (2018) belyser är det vanligt att efterlevande försöker finna anledningar till varför barnet begick självmord. Något som framgår tydligt i böckerna skrivna av både män och kvinnor som försöker rekonstruera det förflutna istället för att acceptera bortgången.

Stefan skriver att hans dotter tog ansvar för andras känslor och handlingar. Hon mådde ofta dåligt av föräldrarnas bråk, syskonbråk och andra klienter på psykiatriska mottagningen. Dottern inbillade sig ofta att det var hennes fel när någon misslyckades,

När det inte lyckades, tänkte du att det var ditt fel. Dessa mönster förstärktes också av att du uppfostrades i ett kristet språkbruk. I kristendomen, särskilt dess protestantiska form, läggs ofta stor tyngd på människans medvetenhet om sin egen skuld. (Holm 2006, s. 112).

I citatet försöker Stefan rekonstruera det förflutna, hitta fel i sin uppfostran av dottern och finna anledningar till varför dottern tog livet av sig. Han skriver vidare om fler val han gjort som kan ha fått konsekvenser för dotter och nämner exempelvis skilsmässan med dotterns mamma och när de flyttat (Holm 2006).

Att den innebär en djup kris för alla inblandade är ställt bortom varje tvivel. Hur stor betydelse denna kris har för det som händer Amanda nio år senare är svårt att avgöra. Att den har betydelse är för mig självklart. Denna insikt får jag bära under resten av mitt liv. (Holm 2006, s. 29).

Det Stefan skriver tyder på att han känner att han brustit i rollen som förälder. Tidigare forskning lyfter att framförallt kvinnor såg det som ett stort misslyckande att inte leva upp till rollen som en bra moder (Agllias 2013). I föreliggande studie framkommer det däremot att även män upplevde misslyckade av omhändertagande. Stefan beskriver hur han reflekterade mycket över val han gjort i livet och hur detta påverkat på dotterns liv. Å andra sidan går det i

linje med annan forskning kring förväntningar på mansrollen att visa på styrka och ta hand om familjen (Herz & Johansson 2011). Även Elisabeth beskyller sig själv för sin sons död och skriver, "Varför hade vi inte sett eller misstänkt något? Han hade ju inte verkat lika mycket deprimerad som förra gången [...] för det har funnits fler perioder som han mått riktigt dåligt" (Lindström 2015, s. 18). Flera gånger beskriver hon tankar kring möjligheten till att hon kunnat förhindra sin sons död, hon skriver, "Så många om! Om jag inte. Om jag hade. Om jag vetat" (Lindström 2015, s. 102).

Skuld och dåligt samvete är vanligt förekommande i beskrivningarna från föräldrarna, "Dagar fyllda av sorg och gråt och ilska men också av skuld och dåligt samvete" (Lindström 2015, s. 42). Solveig beskriver att hon försöker bearbeta sorgen genom att försöka förstå de känslor och tankar som fanns inom hennes dotter innan hon tog livet av sig. Solveig ifrågasätter flera gånger sitt eget bemötandet gentemot sin dotter och reflekterar över att hon borde agerat annorlunda (Henriksson 1999). Både män och kvinnor beskriver i empirin hur de försöker rekonstruera det förflutna för att få svar på varför barnet är i livet.

Även Lars beskyller sig själv för att han inte fanns där mer och prata med dottern om det hon upplevde som betungande, han skriver " [...] vi föräldrar var inte särskilt duktiga på att backa upp henne, vi hade fullt upp med vårt." (Wiklund 2013, s. 25). Han anser att han kunde agerat annorlunda, att han borde ha sett hennes sjukdom tidigare så hon kunnat få hjälp. Han beskyller sig själv och uttrycker besvikelse över att han inte umgåtts med henne mer, att han varit självupptagen och att han inte alltid lyssnat på henne (Wiklund 2013). Han hittar fel i egna handlingar som kunnat påverka döden och när han bearbetar sina dagboksanteckningar ser han anteckningar som skrämmer honom och skriver "Det märkliga är, att jag såg mina fel men lyckades inte hindra att de upprepades, jag hade behövt hjälp med att komma till insikt" (Wiklund 2013, s. 45).

I empirin återkommer känslan av skuld och dåligt samvete över att den efterlevande kunde agerat annorlunda när barnet var i livet. Forskning visar att skuldkänslor är vanligt i sorgebearbetningen bland föräldrar som förlorat sina barn i suicid (Cullberg 2007).

Ross et al. (2018) skriver att många försöker finna svar i sorgbearbetningen och i flera fall försöker föräldrarna få kontakt med barnen, något som tydligt framkommer i empirin. Solveig ställer fler gånger frågor till sin dotter och försöker få kontakt med henne. Hon vänder sig även till teckningar och foton av sin dotter för att söka svar i de (Henriksson 1999).

Återkommande i denna bok är att Solveig ständigt ser hennes dotter i citronfjärilar, det hjälper henne i sorgen, för hon känner att dottern fortfarande finns med henne men inte i en människokropp (Henriksson 1999). Även Elisabeth försöker rekonstruera tiden med sonen och har satt upp ett foto av sin son med ett värmeljus framför, där sörjer hon, pratar med honom och gråter (Lindström 2015). Beskrivningar kring konstruktioner av det förflutna förekommer i både män och kvinnors beskrivningar i föreliggande studie, efterlevande söker svar på frågor kring att barnet tagit sitt liv. Stefan beskriver att han läser dikter och andra texter av barnet för att förstå tankar och känslor, han skriver "Efter Amandas död hittade vi en ganska stor mängd papper, där hon gjort anteckningar under sin tid på sjukhuset. Jag fylls av obehag och fasa när jag läser dem." (Holm 2006, s. 92).

Även Elisabeth beskriver söker svar i texter, hon läste texter sonen skrev för att förstå hans känslor innan han tog livet av sig, Elisabeth hittar det sista meddelandet sonen lämnar efter, "Hej. När ni läser detta brev, så finns jag inte kvar i denna värld längre, Jag är nu tillsammans med den släkt som redan gått före" (Lindström 2015, s. 19). Även Lars försöker förstå sin dotter genom att läsa texter skrivna av dotter. Han läser bland annat brev från hennes brevvänner från när hon var liten, "Jag har läst allihop. Indirekt får jag veta en hel del om Lisa" (Wiklund 2013, s. 28). Lars läser texter från när dottern inte hade kompisar och var deprimerad men läser även texter från perioder när Lisa mådde bra, en kombination av detta beskriver han som en viktig del i sorgbearbetningen (Wiklund 2013). Efterlevande vänder sig till texterna för att försöka rekonstruera de tankar som föräldrarna inte fick ta del av när barnen fortfarande levde. En rekonstruktion skapas av föräldrarna för att försöka finna acceptans över att barnet levde med psykisk ohälsa, samt för att förstå att tankarna var så pass tunga att de inte längre ville leva.

5.4 Projektion för att bearbeta sorgen

Solveig Henriksson ser tillbaka på vad hon kunde gjort annorlunda som mamma och tänker på om hennes handlingar kunde orsaka att hennes dotter tog livet av sig, "Vad har jag inte gjort

mitt käraste barn, för att få dig att kämpa och försökt hjälpa dig på mitt sätt?” (Henriksson 1999, s. 30) Föreliggande studie går i linje med tidigare forskning som visar på att kvinnor känner skuld efter att ha förlorat sitt barn och beskriver att det känns som de brustit i moderskapet och det primära målet att vara en omhändertagande mamma (Agllias 2013).

Stefan lägger skuld på samhällsinsatser och han skriver exempelvis att vuxenpsykiatri av olika anledningar inte kan erbjuda tillräckligt stöd. Han jämför vuxenpsykiatri med BUP, enligt Stefan har inte BUP lika omfattande brister men är fortfarande inte en välfungerande behandlingsplats för unga med svåra psykiska problem: “Jag kan inte säga att Amanda lärde sig att skära sig på BUP; hon hade ju gjort det tidigare. Men det var här beteendet satte fart. Här var hon omgiven av ungdomar som skar sig.” (Holm 2006, s. 39).

Stefan försöker hitta en måltavla att överföra sin frustration på för att hans dotter utvecklade ett självskadebeteende, i detta fallet blir det vården. Stefan beskriver vidare att huruvida vården kan tillfredsställa vårdbehovet kan betraktas som tillfälligheter beroende på vem vårdgivaren är,

Det som hände Amanda ger i sig tillräckliga belegg för att både psykiatri och socialtjänsten är vanskliga alternativ. Har man tur kan man få professionell hjälp vid dessa institutioner. Men det är precis lika troligt att man hamnar i händerna på någon oprofessionell, oerfaren eller räddhågad varelse (Holm 2006, s. 80).

I flera fall när en människa har förlorat en nära anhörig känner den efterlevande skuldkänslor som inte sällan leder till förskjutning från självanklagelser till anklagelser kring brister i vården (Cullberg 2007). Stefan skuldbelägger vården för bristande ekonomiska resurser och skriver att det har haft en inverkan på dotterns suicid (Holm 2006).

Även Lars skuldbelägger vården och anmäler vården för att ha agerat fel och orsakat dotterns död (Wiklund 2013). Lisas självmord kom till att klassas som en vårdskada och föräldrarna fick ersättning för begravningskostnader och det skadestånd försäkringsbolaget ansåg att vården förorsakat patientens död (Wiklund 2013). Psykiatri har handlat fel enligt honom “Psykiatri klarade inte av att ’fånga upp’ Lisa så att en meningsfull behandling kunde komma igång” (Wiklund 2013, s. 109). Han ställer hela tiden frågan till sig själv varför han

inte gjorde något för att stoppa det, innan situationen blev ohanterligt. Ständigt påpekar Lars bristerna i vården, att de diagnostiserade fel och att det är orsaken till dotterns död (Wiklund 2013). Ross et al. (2018) presenterar forskning kring att några stadier är återkommande i bearbetningsprocesser hos de som deltog i studien, en av dessa är att den efterlevande försöker hitta anledningar till varför inte barnet längre är i livet.

Både Lars och Stefan lägger mycket skuld på vården för att de förlorat sina barn, de har en dålig bild av vården sedan deras barn mådde dåligt och har nu en negativ bild av vården. Detta kan vara en möjlig anledning till att de själva i sorgprocessen väljer att inte vända sig till professionella inom vården för hjälp. Empirin visar på att både män och kvinnor skuldbelägger vården. Det återfinns inga skillnader mellan män och kvinnor i empirin kring detta, då de efterlevande i flera fall riktar sig ilska mot någon eller något i omgivningen. Elisabeth ser flera brister i psykiatrin och nämner att de handlat fel vad gällande uppföljning, kontinuitet och vårdplan och dessa brister kan vara en anledning till att hennes barn inte är livet längre, hon skriver vidare,

I en stor sorg vänds sorgen ofta till ilska. Ibland mot den älskade person som lämnar oss på det hemskaste sätt man kan tänka sig. Men ibland vänds ilskan mot annat. För oss blev det Davids hyresvärd samt hans läkare och personal på HÄTÖ Närpsykiatri. (Lindström 2015, s. 110).

Även Elisabeth kritiserar vården och har en dålig bild av hjälpen de erbjuder, trots det söker hon sig till hjälp hos professionella, dock mest till frivilligorganisationer och medium som inte är kopplade till vården. Tidigare forskning visar på att sorgeaggression är vanligt förekommande hos efterlevande och att en måltavla ofta pekas ut, aggressionen i sorgprocessen beskrivs vara mest förekommande hos män (Lennéer-Axelsson 2010). Föreliggande studie visar på att även kvinnor vill hitta en måltavla för sin aggression i sorgen. Även Solveig skuldbelägger vården då hon tycker att kontinuiteten och uppföljningen var otillräcklig och uttrycker sin frustration mot BUP, "Jag tänker på alla de gånger jag bönat och bett, när jag skällt på dem. Varför ser ni inte efter Sus? Varför hjälper ni henne inte? Varför hjälper ni inte mig att ta hand om henne?" (Henriksson 1999, s. 101).

5.5 Konfrontera de egna känslorna

Mest vanligt förekommande i empirin är att föräldrar bearbetar sorgen ensamma, ibland för att de själva tar beslutet och ibland för att de känner att ingen förstår deras situation, Solveig beskriver detta på följande sätt,

“Som du också vet, så trots all hjälp och allt stöd jag får av vänner, får jag ju ändå gå igenom det smärtsamma ensam. Du om någon vet ju det.” (Henriksson 1999, s. 41).

Stefan beskriver att han hittar på annat för att inte tänka på det, nätterna är värst “Nätterna är ett helvete; på dagarna händer åtminstone saker - tror jag.” (Holm 2006, s. 101). Liksom Lennér-Axelsson (2010) skriver finns det de stunder som känns mörka samt andra som känns lättare, dagarna som Stefan beskriver ger hopp om att klara av att leva ett meningsfullt liv utan den avlidna.

Tidigare forskning visar på att män upprätthåller en fasad utåt och pojkar uppmuntras som små att vara självständiga vilket gör att deras känsloliv blir skört (Herz & Johansson 2011). Tidigare forskning går emot det som framkommer i empirin, då även männen i föreliggande studie visar tecken på att vara känslolösa och mjuka i sina beskrivningar, Stefan skriver, “[...] och jag längtar efter dig Amanda, så att jag gråter och önskar att jag hade dig att gråta tillsammans med” (Holm 2006, s. 78). Stefan vågar konfrontera känslorna genom att gråta och faller inte in i könsnormerna kring att män ska visa på styrka och undvika att visa känslor. Samtidigt väljer han att inte uttrycka sin sorg offentligt, något som Lennér-Axelsson (2010) betonar är väldigt skambelagt bland män och lyfter vidare att sorgens styrka inte avgörs beroende på hur öppen den efterlevande är i att visa sorg.

Stefan inser att han vill och måste leva vidare för hans andra barn, han skriver att de är anledningen att han vill gå upp på morgonen för de behöver honom som pappa (Holm 2006). Forskning visar på att det är vanligt att män ser det som viktigt att inte förlora kontrollen och upprätta en fasad som utåt sett inger bilder av att det kommer att ordna sig (Johnsson 2000). Samtidigt som Stefan som tidigare nämnt en medvetenhet om att det är viktigt att öppna upp sig och ångrar att han uppfostrat sina barn att stänga in sina känslor likt honom själv. Trots detta visar beskrivningarna i empirin på att männen försöker klara av att hantera sorgen ensamma, vanligt förekommande är även att män lägger fokus på något annat. Stefan skriver

följande, "Till jobbet går jag för att ha något att tänka på. Det är bra med jobb." (Holm 2006, s. 110). Elisabeth beskriver också att det är skönt att arbeta för att tänka på annat. Hon försöker arbeta kortare dagar men ibland orkar hon inte alls, kollegor avlastade henne till en början för att hon skulle arbeta så mycket hon orkade och klarade av (Lindström 2015).

Elisabeth skriver vidare om vikten av att begränsa arbetet för att orka med sorgen också, "Jag fortsatte med begränsat öppethållande, med stängt på måndagar för att få två lediga dagar. Ett klokt och nödvändigt beslut för att jag skulle orka" (Lindström 2015, s. 50).

Lennéer-Axelsson (2010) skriver att i ensamhet är det mest frekvent förekommande att kvinnor vänder sig till mänskliga kontakter och män vänder sig till arbete eller alkohol. Inte i någon av böckerna återfinns beskrivningar kring att någon använt alkohol som en del i sorgprocessen och empirin visar på att även kvinnor vänder sig till arbete för att återgå till vardag och tänka på annat.

Stefan skriver om könsnormerna som finns och hur det påverkat hans liv, han beskriver att han i efterhand önskat att mer fokus varit på dottern och hennes syskon, istället för på studier eller arbete på grund av att han är man, "Jag tror att många pappor är som jag. Vi kastar oss ut i arbeten och projekt för att försörja våra familjer. Vi är verkligen besjälade av att ordna goda villkor för våra barn. Vi pappor ansvarar för att ta hand om familjen ekonomiskt" (Holm 2006, s. 111). Det Stefan ger uttryck för i sin text stämmer väl överens med den mansroll som lyfts upp i tidigare forskning om män och sorg. Det finns förväntningar på mansrollen som innebär att en man ska visa på styrka och ta hand om sin familj, vilket kan leda till att den efterlevande blir den som får stödja familjen och bortprioritera den egna smärtan (Lennéer-Axelsson, 2010). Hegemoniska diskurser rörande män och manlighet leder till problem för mäns hälsa och det sociala livet (Herz & Johansson 2011).

Det märks flera gånger i männens beskrivningar att de försöker upprätthålla en fasad för att inte konfrontera känslorna, Stefan skriver vidare,

Vet du, jag låter mest som jag alltid har gjort. Jag snackar mycket. Jag skojar och vrider på ord. Jag pratar och pratar och pratar om sådant jag egentligen inte begriper särskilt bra. Du skulle nog känna igen din farsa. Så var är min sorg? (Holm 2006, s. 114).

Herz och Johansson (2011) menar på att det finns en bild av hur pappor ska vara i populärkulturen som bygger på pappor ofta framställs som löjliga, hjälplösa och tafatta. Stefan skojar för att distansera sig och ifrågasätter varför han inte kan känna sorg. Forskning visar att plötsliga dödsfall kan leda till att efterlevande har svårt att känna sorg och ofta känner tomhet, rädsla och misslyckande efter att förlorat sitt barn i suicid (Cullberg 2007).

Stefan inser vikten av att våga konfrontera sina känslor och försöker trots att det är svårt,

Jag har upparbetat starka försvar mot alla de känslor som tanken på din död väcker; det är ett sätt att överleva. Jag kan därför prata om både dig och om din död på ett sätt som påminner om min yrkesroll; jag intar en *saklig* och *distanserad* hållning. Några få gånger, Amanda, har människor brutit igenom de där försvararen. Vet du, det är bra, det är riktigt bra. Det är hotfullt för mitt kontrollbehov. Men det är bra för min själ. (Holm 2006, s. 115).

Elisabeth jobbar med sina känslor genom att hålla humöret och försöka leva vidare och beskriver att hon fortfarande firar sonens födelsedag med släkten och försöker se tillbaka på roliga minnen tillsammans hela familjen. Samtidigt som hon försöker hitta på andra saker för att tänka på annat, "En vecka senare flög vi till Grekland och solen med Andreas, Anna och de tre barnbarnen. För att hela. För att läka. Men inte för att glömma. Det gör vi aldrig. Vi kommer alltid att vila i sorgens famn." (Lindström 2015, s. 103).

Elisabeth beskriver vidare att hennes familj var viktig i sorgprocessen och gav henne styrka, "Barnbarnen gav oss sakta, sakta glädjen tillbaka. Viljan att leva och börja blicka lite framåt" (Lindström 2015, s. 69). Elisabeth beskriver att hon hittar på annat kul för att inte tänka på det sorgen och inse att det finnas annat kvar i livet att leva för (Lindström 2015).

I empirin beskriver framförallt kvinnor deras känslor tydligt. Ett flertal gånger i självbiografier från kvinnorna återfinns beskriver likt följande, "Gråtit har jag gjort, igår, och idag, väldigt mycket. Det tar på krafterna och så känner jag mig väldigt liten, så liten. En vän ringer och tänker på mig." (Henriksson 1999, s. 74).

Lennér-Axelsson (2010) betonar vikten av att våga möta sorgen genom att exempelvis städa bland den avlidnes tillhörigheter. Elisabeth konfronterar döden genom att rensa ut kläder och

saker som tillhörde barnet. En viktig del i sorgprocessen för Elisabeth är även att läsa böcker, tidningar och bloggar från andra efterlevande för att få en uppfattning om hur personer hanterat situationer likt hennes, "Mina frågor var många men svaren var få. Jag fortsatte att läsa allt jag kom över om sorg och död [...] hela tiden jobbade min kropp med att bearbeta, sortera och smälta alltsammans." (Lindström 2015, s. 67).

5.6 Att använda sorgen till något bra

Empirin visar flera tydliga exempel på att föräldrarna försöker använda det svåra till något bra för att utbilda andra och bearbeta det själva. Meningsskapande efter att förlorat en anhörig är något som i tidigare forskning lyfts fram som viktigt för att finna vilja att fortsätta leva (Shields et al. 2017). Den efterlevande får nya mål och nya mönster i livet och accepterar dödsfallet. Framförallt kvinnorna beskriver hur de går vidare i livet och vill hjälpa människor i liknande situationer för att använda sorgen till något bra.

Solveig håller föreläsningar för att utbilda både barn i skolan och ambulanspersonal om självmord (Henriksson, 1999). Hon deltar även i intervjuer till tidningar för att belysa problematiken kring självmord och svårigheterna att leva kvar utan sitt barn, hon beskriver att det är viktigt för henne att hjälpa andra i utsatta situationer,

Det är ju ofta lättare att prata med någon utanför familjen om sådana här saker! Det är detta jag har försökt, att hjälpa andra på ett eller annat sätt, som till exempel jobba med barn och ungdomar som har det svårt. Det blir som en kompensation (Henriksson 1999, s. 34)

Elisabeth skriver att hon är med i sorgegrupp, träffar andra, lyssnar och berättar för att dela med sig av erfarenheter och få mer kunskap kring suicid från andra efterlevande. Hon är aktiv i SPES där hon utbildar andra samt är hon volontär i Suicide zero. Hon utbildar sig även till medium för att hjälpa andra (Lindström 2015).

Genomgående i empirin framgår vikten av att skriva om det som hänt för att bearbeta sorgen. För att få distans till vad som hänt och sätta ord på sina känslor. Männens och kvinnornas valjer att skriva om sorgen men på olika sätt. De har valt att framhäva olika saker. Där fokus i all empiri ligger på att få förklaring till varför barnet inte lever längre. Framförallt i böckerna

skrivna av kvinnor beskrivs processen att gå vidare och bearbeta sorgen genom att söka stöd och sprida den kunskap de nu besitter genom att informera andra människor som i sitt liv drabbas av att någon i ens närhet begår självmord. Elisabeth skriver "jag kände att jag måste skriva för att orka leva" (Lindström 2015, s. 11), men poängterar samtidigt vikten av även tala om sorgen för att kunna bearbeta den.

Liksom Lennéer-Axelsson (2010) skriver är det viktigt att möta sorgen. I empirin framhålls att skrivandet var en betydande del i sorgprocessen. Den efterlevande får en förståelse för sina egna känslor när de bearbetar sorgen genom skrivandet, Lars beskriver att han till största del bearbeta sorgen ensam genom att skriva texterna som blivit självbiografen. I boken beskriver han dotterns liv från födsel till död för att hitta något i hennes liv som kan ha orsakat självmordet, "Jag påbörjade skrivandet strax efter Lisas död, som ett sätt att bearbeta traumat efter hennes tragiska bortgång. Det blev en nödvändig hjälp och avlastning för mig" (Wiklund 2013, s. 8)

Lars ser tillbaka på anteckningar från när dottern inte mår bra och beskriver det som svårt men en viktig del av sorgprocessen för att kunna bearbeta sorgen, han skriver "Det blev mycket sorgligt och oerhört smärtsamt att ta del av journalanteckningarna och mina minnesbilder från dessa dagar. Men jag kan inte låta bli. Det vore för mig att fly från den obehagliga verkligheten" (Wiklund 2013, s. 212).

En av männen skriver hur han hoppas kunna uppmärksamma suicid genom boken,

Det är med min förhoppning att denna skildring i någon mån kan bidra till att lyfta upp och påverka denna problematik. Det är dags att betrakta och dra konsekvenser av att många psykiska sjukdomstillstånd kan leda till döden, att de är dödliga sjukdomar. (Wiklund 2013, s. 223).

Utifrån beskrivningarna i empirin framgår det att männen har svårare att acceptera dödsfallet, inga beskrivningar återfinns kring att de talar med andra än sitt sociala nätverk om sorgen. En möjlig förklaring till att de inte kunnat acceptera dödsfallet likt kvinnorna i empirin kan bero på att kvinnor i större utsträckning aktivt sökt hjälp.

6. Avslutande diskussion

Forskning visar att människor bearbetar sorgen efter att förlorat sitt barn i suicid olika, några söker aktivt hjälp och andra stänger in sig helt (Ross et al. 2018). Sammanfattningsvis visar föreliggande studie resultat på att kvinnor aktivt söker hjälp i större utsträckning än män, vilket bekräftar resultat i tidigare forskning (Herz & Johansson 2011).

Det är dock viktigt att inte generalisera att kvinnor gör på ett visst sätt och män gör annorlunda. Liksom beskrivits i inledningen handlar socialt arbete om att se individen och det är viktigt att inse att människor inte bearbetar sorgen på samma sätt (Lennéer-Axelsson 2010). I självbiografierna beskriver föräldrarna att de upplevde skam eller rädsla att dömas när de talade om sorgen. Det är därför av vikt att professionella aktörer vågar tala om suicid och får efterlevande att känna sig trygga med att uttrycka sin sorg. Då resultatet i föreliggande studie visar på att alla de som öppnat upp sig, även om det varit svårt och tagit lång tid upplevde det som befriande.

I analysen i föreliggande studie har tidigare forskning problematiserats och visat på komplexiteten i sorgbearbetning, nyanserna är många och det är sällan svart eller vit, ofta handlar det om att flera känslor är inblandade samtidigt. Det är viktigt att medvetandegöra samhället om de normer som finns som hindrar efterlevande från att få den hjälp de behöver för att bearbeta sin sorg och finna lusten och livsglädjen i att leva vidare utan sitt barn i livet. Oavsett vilken kön den efterlevande har eller identifierar sig som ska individen vara berättigad likställt stöd och hjälp i samhället.

Dyregrov (2007) skriver att stöd från det sociala nätverket och från professionella är viktiga delar i sorgearbetet och ett sätt att förhindra att barnets självmord leder till negativa följder för den anhöriga. I föreliggande studie har det framkommit av beskrivningarna i självbiografierna att män inte söker stöd från sitt sociala nätverk och professionella aktörer i samma utsträckning som kvinnorna. Könsnormer bidrar till att män förväntas hantera sorgen själv. Det är en viktig del i bearbetningsprocessen att prata om vad som inträffat, uteblivet stöd kan försvåra männens förmåga att bearbeta sorgen (Lennéer-Axelsson 2010, s. 144). Det går dock inte att uteslutande säga att männen inte aktivt sökt hjälp för på grund av könsnormer. Fler

aspekter måste vägas in exempelvis att människens negativa bild av vården från när de försökt hjälpa sina barn kan vara en bidragande orsak till att de inte vänder sig till professionella. Det har även klargjorts i föreliggande studie att det är av betydelse var personerna bor i relation till vilka insatser samhället kan erbjuda. I *Min älskade dotter Susanne* och *Den onödige dödanden och konsten att älska* beskriver föräldrarna olika perspektiv på mötet med psykiatri som skiljer sig mycket.

Ross et al. (2018) visar på att föräldrar som förlorar sina barn genomgår svåra trauman som kan leda till fysiska och psykiska problem och det är därför en nödvändighet att få hjälp. Det finns förhoppningar att studien kan leda till ett nytt perspektiv kring sorgebearbetning samt att studien medvetandegör att det är problematiskt att könsnormer kan vara en bidragande orsak till att föräldrar inte söker hjälp i samma utsträckning.

En intressant aspekt för vidare forskning inom suicid är hur människor bearbetar sorgen men med en annan utgångspunkt, exempelvis hur barn hanterar förlust av en nära anhörig. För att genomföra en sådan typ av forskning ur en etiskt försvarbar synvinkel skulle det varit intressant att intervjua vuxna som förlorat sina föräldrar som unga för att delge ett nytt perspektiv på området. En annan intressant aspekt hade varit att se på kulturella skillnader kring könsnormer. Resultaten i föreliggande studie går emot tidigare forskning upprepade gånger, en bidragande orsak till detta kan vara att studierna genomförts i olika länder, med olika normer kring vad som är kvinnligt respektive manligt sätt att sörja. Det riktas kritik mot egenskaper som tillskrivits män, exempelvis att de är känslomässigt hämmade, inkapabla till nära relationer och att de är alltför snävt rationella (Johansson 2000, s. 118). Genom att i denna studie tydliggöra för könsnormerna som finns kan de ifrågasättas och deras existens kan diskuteras.

Forskningen i föreliggande studie visar endast på hur det ser ut för just de människor som skrivit empirin, huruvida forskningen som framställts kan likställas med forskning inom samma område i framtiden skulle vara ännu en intressant infallsvinkel. Normerna ifrågasätts mer och mer i samhället och det är möjligt att det inte går att se det på ett likartat sätt utifrån ett genusperspektiv i framtiden. Mattsson (2010) lyfter att vad som uppfattas och definieras

som manligt och kvinnligt varierar över tid. Genom att uppmärksamma, agera och synliggöra olika sätt att vara man och kvinna på kan rådande könsnormer ifrågasättas.

7. Litteraturlista

- Agllias, K. (2013). The gendered experience of family estrangement in later life. *Affilia: Journal of Women and Social Work*, 28 (3), 309-321.
- Allgulander, C. (2014). *Klinisk psykiatri*. Lund: Studentlitteratur.
- Beskow, J. (2000) Självmord och folkhälsa. I J. Beskow (Red.), *Självmord och självmordsprevention* (s. 49-64). Lund: Studentlitteratur
- Boréus, Kristina (2011). Texter i vardag och samhälle. I G Ahrne & P Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 131-149). Malmö: Liber AB.
- Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., [rev.] uppl. Malmö: Liber
- Cullberg, Johan (2006) *Kris och utveckling*, Stockholm: Natur och kultur
- Dyregrov, Atle (2007). *Sorg hos barn, En handledning för vuxna*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Dyregrov, Atle/Dyregrov, Kari (2008) *Det sociala nätverkets stöd vid plötslig död – när livet måste gå vidare*, Lund: Studentlitteratur
- Gemzøe, Lena (2002). *Feminism*. Stockholm: Bilda
- Hermerén, Göran (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet
- Herz, Marcus & Johansson, Thomas (2011). *Maskuliniteter: kritik, tendenser, trender*. 1. uppl. Malmö: Liber
- Hirdman, Yvonne (2001). *Genus: om det stablas föränderliga former*. 1. uppl. Malmö: Liber
- Jacobsson, Katarina, Joakim Thelander och David Wästerfors (2010). *Sociologi för socionomer: en stående inbjudan*. 1. uppl. Malmö: Gleerups utbildning
- Johansson, Thomas (2000). *Det första könet?: mansforskning som reflexivt projekt*. Lund: Studentlitteratur

Lennéer-Axelsson, Barbro (2010). *Förluster: om sorg och livsomställning*. 1. uppl. Stockholm: Natur & Kultur

Mattsson, Tina (2010) *Kön och genus- i samhället och i det sociala arbetet*. Socialhögskolan: Lunds universitet.

Melberg, Arne (2008). *Självskrivet: om självframställning i litteraturen*. Stockholm: Atlantis

Nationellt centrum för Suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa [NASP]. (2017). *Själv mord i Sverige*. Hämtad 2018-02-19, från <https://ki.se/nasp/sjalvmord-i-sverige-0>

Nationalencyklopedin [NE]. (2018a). *Efterlevande*. Hämtad 2018-04-26, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/efterlevande>

Nationalencyklopedin [NE]. (2018b). *Själv mord*. Hämtad 2018-02-20, från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/sjalvmord>

Nationella funktionen sällsynta diagnoser [NFSD]. (2018). *Offentliga aktörer*. Hämtad 2018-04-25, från <https://www.nfsd.se/hitta-ratt/aktorer/offentliga-aktorer/>

Rennstam, Jens & Wästerfors, David (2011). Att analysera kvalitativt material. I G Ahrne & P Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 194-210). Malmö: Liber AB.

Ross, V., Kölves, K., Kunde, L., & De Leo, D. (2018). Parents' Experiences of Suicide-Bereavement: A Qualitative Study at 6 and 12 Months after Loss. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (618), 1-10.

Shields, C., Russo, K., & Kavanagh, M. (2017). Angels of courage: The experiences of mothers who have been bereaved by suicide. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0 (0) 1-27.

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

Socialstyrelsen. (2017a). *Kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna.*

Hämtad 2018-03-07, från

<http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2017/kraftigokningavpsykiskohalsahosbarnochungavuxna>

Socialstyrelsen. (2017b). *Suicid.* Hämtad 2018-02-20, från

<https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/risker/varnskadeomraden/suicid>

Vetenskapsrådet (u.å.) Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (17 sidor).

Wenneberg, Søren Barlebo (2010). *Socialkonstruktivism: positioner, problem och perspektiv.*

2. uppl. Malmö: Liber

Empiriska referenser:

Henriksson, Solveig (1999). *Min älskade dotter Susanne.* 1. uppl. Helsingborg: Lagaz

Holm, Stefan L. (2006). *Den onödige död och konsten att älska.* Örebro: Cordia

Lindström, Elisabeth (2015). *I sorgens famn.* Mellbystrand: Grim

Wiklund, Lars (2013). *Lisa: ett liv.* Järfälla: Lars Wiklund