



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Att klara det omöjliga

**-sju personer berättar om sin kris i samband med förlusten av en nära
anhörig i en bussolycka**

Mia Svedmark

Psykologexamensuppsats. Vol. XIII (2011) : 39

Handledare: Claes Törnqvist

Examinator: Sven Ingemar Andersson

Abstract

This thesis discusses, through the experiences of a group of people, what it is like deal with a severe crisis. Each of the seven informants lost a child, a sibling or a close friend in a road accident near Karlskoga in 1999. Twelve years after the accident, they were subjected to semi-structured interviews, which were subsequently analyzed by means of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results show that it took a long time for the informants to process their experiences, but that support given by friends had a healing effect. They also reveal that the day of and the period immediately after the accident had been particularly hard to deal with. The informants have later had several other difficult experiences, but despite everything they have gone through they have learned to live with their scars. They report getting a new outlook on life, and many now appreciate the company of their nearest and dearest more than ever before. Most of the informants report that they were able to enjoy life again in due course, and several felt that making a real effort to create a new life for themselves was a kind of turning point.

Keywords: crisis, severe crisis, loss, losing a child, grief, change following a crisis, dealing with crises

Sammanfattning

Syftet med uppsatsen var att genom några personers berättelser ta reda på hur det kan vara att gå igenom en svår kris. Dessa sju personer förlorade sina barn, sitt syskon respektive sin nära vän i en minibussolycka utanför Karlskoga 1999. Personerna intervjuades 12 år efter olyckan med semistrukturerade intervjuer. Intervjuerna analyserades med hjälp av IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). Resultaten visade att en svår kris som denna tar lång tid att bearbeta men att stöd från vänner hade en läkande effekt. Vidare visade resultaten att olycksdagen samt den första tiden efter olyckan var en tid som de intervjuade uppfattade som speciellt svår. De intervjuade har varit med om flera svåra händelser i kölvattnet av sin kris, och de har upplevt en mycket svår tid, men de har också lärt sig att leva med sitt ärr. En förändrad syn på livet och tillvaron hos de intervjuade framkom tydligt och flera av personerna värdesätter numer i ännu högre grad än tidigare att få vara tillsammans med sina nära. De flesta av de intervjuade upplevde att de så småningom kunde börja glädjas igen, och flera av dem upplevde någon sorts vändpunkt där de bestämde sig för att kämpa och försöka att finna en ny tillvaro.

Nyckelord: kris, svår kris, förlust, förlora ett barn, sorg, förändringar efter kris, krisbearbetning

Förord

Jag vill rikta ett varmt tack till de intervjupersoner som har ställt upp och låtit sig intervjuas. Utan dem hade det inte varit möjligt att göra den här uppsatsen, det är deras berättelser som ligger till grund för den här uppsatsen. Det har varit mycket givande och lärorikt att möta dessa personer och att ta del av det som de har haft att delge. Tack till min handledare Claes Törnqvist för vägledning, uppmuntran, gott stöd samt många kloka råd. Jag har uppskattat det mycket. Sist men inte minst tack till min kära familj och mina fina vänner som har varit ett fantastiskt stöd och visat förståelse under processen.

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| Inledning | 7 |
| Teori och syfte | 8 |
| <i>Kris – definition</i> | 8 |
| <i>Psykodynamisk teori</i> | 8 |
| <i>Känsla av sammanhang – KASAM</i> | 9 |
| <i>Existentiell teori</i> | 10 |
| Metod | 11 |
| <i>Val av metod</i> | 11 |
| <i>Semistrukturerad intervju</i> | 11 |
| <i>Analys och bearbetning</i> | 12 |
| <i>Urval</i> | 12 |
| <i>Intervjupersonerna</i> | 12 |
| <i>Förförståelse</i> | 13 |
| <i>Validitet</i> | 13 |
| Resultat | 14 |
| <i>Dagen som kännetecknas av kaos och förvirring</i> | 14 |
| <i>Den första svåra tiden</i> | 17 |
| <i>Vänner som fanns där</i> | 20 |
| <i>Stöd från Psykolog och Kurator</i> | 24 |
| <i>Att hantera krisen</i> | 26 |
| <i>Att bestämma sig</i> | 27 |
| <i>Reaktioner på Krisen</i> | 29 |
| <i>Att hitta glädje igen</i> | 31 |
| <i>Krisen förändrar</i> | 32 |
| <i>Att leva vidare med sitt ärr - nu och framåt</i> | 35 |
| Diskussion | 37 |
| <i>Sammanfattning av resultat</i> | 38 |
| <i>Resultatdiskussion</i> | 38 |
| <i>Metoddiskussion</i> | 44 |
| <i>Vidare forskning</i> | 45 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Referenser | 46 |
| <i>Bilaga A, intervjuguide</i> | 47 |

Inledning

Fredagen den 26 februari 1999 körde två minibussar från två olika skolor i Norrköping mot äventyrshuset Bodaborg i Karlskoga. Det var sista dagen på sportlovet och barnen skulle vara på Bodaborg en hel dag. I bussen från Rambodalskolans fritidsgård satt sju pojkar (12-15 år) och två fritidsledare (24 och 36 år). Väglaget var halt och minibussen från Rambodalskolan fick en sladd och frontalkrockade med en lastbil. Minibussen började brinna och alla sju pojkarna i bussen omkom, samt de två fritidsledarna. Barnen gick på en fritidsgård/fritidshem som var integrerad med Rambodalskolan i Norrköping, så de kände varandra. Även deras föräldrar, som bodde i samma bostadsområde, umgicks med varandra. De sju pojkarna begravdes tillsammans sida vid sida på kyrkogården i utkanten av Norrköping. Föräldrarna och syskonen till pojkarna har fortsatt att träffas och stötta varandra. Fritidsgården ordnade sedan årliga fotbollsturneringar till minne av de som gick bort, samt en minneskonsert tio år efter olyckan. När nästan 12 år hade gått sedan olyckan träffade jag sju personer som är anhöriga respektive vän till de som dog. Den här uppsatsen handlar om kris, och om dessa sju personers svåra och långa resa genom denna kris.

Teori och Syfte

Kris - definition

Otto Bollnow, en existentiell filosof, definierar kris ungefär så här: En kris är en störning i det normala livet. Störningen kommer plötsligt och med en styrka som gör att livet verkar stå på spel så länge krisen pågår. Det handlar om händelser som är så tillspetsade och farliga till sin karaktär, och som skiljer sig från det vanliga livets kontinuerliga ström (Bollnow i Jacobsen, 2000).

En annan definition av kris är Johan Cullbergs: ”Ett psykiskt kristillstånd befinner man sig i då ens tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man ska förstå och psykiskt bemästra den livssituation som man råkat in i” (Cullberg, 2006, s.19).

Psykodynamisk teori

Cullberg delar in krisförloppet i fyra faser som var och en har sin karaktär. Faserna är chockfas, reaktionsfas, bearbetningsfas samt nyorienteringen. Faserna är inte tydligt åtskilda från varandra utan flyter in i varandra. Någon fas kan också saknas. Chockfasen kan vara från en kort stund till några dygn. Personen håller verkligheten borta och kan efteråt ha svårt att minnas. Reaktionsfasen kommer då personen har börjat öppna ögonen för det som har hänt. Personen brukar här försöka hitta någon mening mitt i allt kaos. Frågan om varför ställs upprepade gånger. Bearbetningsfasen pågår sedan i ca ett halvt år till ett år efter traumat, men tidsaspekten är ju beroende på hur stor betydelse traumat har för individen. Personen börjar kunna tänka lite på framtiden istället för enbart på traumat. Förnekelsen är inte så påtaglig längre. Nyorienteringsfasen innebär att krisen integreras i personens liv. För en del personer ses traumat från ett nytt perspektiv. Denna fas har inget slut och personen lever med sitt ärr. Den skadade självkänslan har reparerats och nya intressen och relationer har kommit in i personens liv. Cullberg menar också att det oftast är en stark förenkling att tala om *ett* trauma eftersom ett trauma nästan alltid för med sig fler trauma (Cullberg, 2006).

När en person hamnar i kris är det enligt Cullberg (2006) viktigt att ta hänsyn till fyra olika aspekter: Den utlösande situationen är en sådan aspekt, och den delar han in i traumatiska kriser och utvecklingskriser eller livskriser. Den andra aspekten handlar om vilken betydelse det inträffade har för personen. Den tredje aspekten som är viktig är i vilken aktuell livssituation personen befinner sig i. En fjärde aspekt är de sociala förutsättningarna med familje- och arbetsförhållanden (Cullberg, 2006).

Känsla av sammanhang - KASAM

Begreppet har introducerats av Antonovsky (1991) och den här teorin fokuserar på hälsofrämjande faktorer, så kallade salutogena faktorer. KASAM står för känsla av sammanhang. Begreppet innebär att om en person upplever en hög grad av KASAM är detta en salutogen faktor vilket gör att personen har en större motståndskraft och en större förmåga att hantera sina problem. Antonovsky (1991) ser det som att varje individ befinner sig på ett kontinuum, där det i den ena ytterligheten finns något som kallas generella motståndsresurser. Dessa motståndsresurser kan bestå av jagstyrka, kulturell stabilitet, god ekonomi och socialt stöd. Dessa resurser bidrar till att stressorer som individer kan utsättas för vid en kris kan uppfattas som mer begripliga (Antonovsky, 1991).

Vid den andra ytterligheten på detta kontinuum finns generella motståndsbrister. Kroniska stressorer och livssituationsstressorer är exempel på bidragande orsaker till dessa motståndsbrister. Desto högre upp mot generella motståndsresurser som en individ befinner sig, desto mer troligt att individen får en livserfarenhet som bygger upp ett starkt KASAM. En individ med högt KASAM stressas i mindre grad av en kris och kan bedöma att han/hon har en förmåga att hantera situationen, och ser sig därmed inte som ett offer för sin situation. Personen har då större möjligheter att behålla en god hälsa trots påfrestningar. En person som tvärtom befinner sig lägre ner mot den andra ytterligheten; generella motståndsbrister, erhåller troligen negativa livserfarenheter i sitt hanterande av stressorer och kommer därmed att utveckla ett svagt KASAM (Antonovsky, 1991).

Vid en kris kan således en individ ha större tillgång till dessa resurser och ha en förmåga att se utmaningar som värda ett engagemang, och så småningom också ha en förmåga att utvecklas av krisen; medan en person som har en brist på resurser inte har tillgång att möta dessa utmaningar och utvecklas av dem på samma sätt. Det finns då en risk att denna individ inte kan hantera sin kris och att det även belastar kroppens immunförsvar med risk för försämrad hälsa (Antonovsky, 1991).

Antonovsky (1991) talar även om tre viktiga komponenter inom KASAM, och dessa är hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. KASAM uttrycker i vilken grad en person har tillit till att den inre och yttre världen är förutsägbar, strukturerad och begriplig. En person som har hög KASAM har förmåga att välja bland olika strategier för att hantera en situation (Antonovsky, 1991).

Existentiell teori

De mest centrala frågorna inom den existentiella teorin är våra idéer om liv kontra död, mening kontra meningslöshet, frihet kontra determinism, gemenskap kontra ensamhet (Bohart & Tallman i Jacobsen, 2000). Inom det här perspektivet tillhör kriser livet. Man menar att det är viktigt att ha upplevt kris för att förstå mer om livet. Det är en viktig livsuppgift att lära sig att hantera. Ur det här perspektivet innebär alltid en kris både smärta och möjligheter. Man menar att för att kunna nå möjligheter behöver personen gå igenom smärtan. Det är viktigt att se kris som något som ska få finnas mitt bland oss (Jacobsen, 2000).

En person som har drabbats av en kris får möjlighet att se in i existensens djup. Man kan jämföra det med att se in i en spricka som tidigare var täckt. Personen får då möjlighet att se vad livet egentligen går ut på (Jacobsen, 2000). Något liknande beskriver psykoterapeuten och författaren Bill O'Hanlon (2005) i sin bok om kris; han menar att svåra kriser bryter ner de överlevnadsstrategier vi är vana att använda och vi blir tvungna att granska olösta problem, kompromisser som inte varit bra eller kanske lögnen som vi levt med en längre tid (O'Hanlon, 2005).

Enligt Yalom (1980) finns det fyra grundteman i existensen: död (nu lever vi - men en dag sak vi dö), frihet (vi strukturerar själva vårt liv, som till en början består av tomrum), ensamhet (alla har vi behov av gemenskap, men vi föds och dör ensamma) och meningslöshet (utifrån ett meningslöst universum söker vi mening i livet). Att drabbas av en kris ger en möjlighet att finna en position gentemot dessa grundteman (Yalom, 1980). Bollnow menar att i krisögonblicket befinner man sig i ett tillstånd där man lever extra intensivt. Det blir då en chans för individen att ta till sig sin existens (Bollnow i Jacobsen, 2000).

Bollnow (i Jacobsen 2000) menar också att krisen inte ska genomlevas passivt, utan den ska resultera i kritik. Kritik innebär att man tar ställning till verkligheten, och att man granskar processen av händelser och prövar halten av sanning i personers uttalanden. Därigenom blir individen en fri och ansvarig människa. Men för att bli kritisk till sina övertygelser krävs att hon blir omskakad av någon företeelse utifrån (Bollnow i Jacobsen, 2000).

En kris kan alltså innebära både smärta och en del möjligheter, men på vilket sätt fick personerna som miste en nära anhörig i bussoyckan stöd och hjälp för att orka ta sig igenom smärtan? Hur har det varit för dem tiden efter olyckan? Har det varit möjligt att känna glädje igen - och hur har det gått till i så fall? På vilket sätt har denna kris förändrat personernas syn på livet och tillvaron? Syftet med denna uppsats är att genom några personers berättelser belysa hur det kan vara att ta sig igenom en svår kris som denna.

Metod

Val av metod

För att ta del av dessa berättelser har semistrukturerade intervjuer transkriberats och analyserats genom att använda IPA, Interpretative Phenomenological Analysis. IPA är mycket lämpligt för psykologisk forskning och fokuserar på upplevelser och fenomen som infinner sig i vårt medvetande när vi interagerar med omvärlden, som till exempel i kriser.

Metoden har en fenomenologisk och socialkonstruktivistisk utgångspunkt. IPA fokuserar mer på bredden och variationsrikedomen i personers upplevelser än på essenserna i fenomenen. Intervjuarens syn på omvärlden och dennes samspel med den som intervjuas påverkar det som framträder i analysen, som då blir en av många möjliga tolkningar av intervjupersonens upplevelser (Willig, 2008).

Semistrukturerad intervju

Denna intervjumetod gav en möjlighet till ett öppet förhållningssätt gentemot intervjupersonernas olika berättelser. Intervjuerna uppehöll sig vid olika teman men var öppna så till vida att intervjupersonerna fritt kunde berätta om varje tema. Semistrukturerad intervju är den mest använda metoden inom den kvalitativa psykologiska forskningen då den fungerar tillsammans med många olika analysmetoder (Willig, 2008).

Enligt Willig (2008) är det viktigt att reflektera över vad intervjun betyder för den som ska intervjuas för att helt förstå dennas bidrag. Det är också viktigt att i förväg fundera över den egna sociala tillhörigheten, och vilken inverkan den kan ha på intervjupersonen och även vad en intervju kan tänkas stå för i den miljö där intervjupersonen befinner sig (Willig, 2008). Enligt Willig är det vidare viktigt att ha en väl förberedd intervjuagenda så att intervjun blir balanserad. Ett sätt att genomföra intervjuerna är att i förväg tänka ut teman som ska beröras under intervjun och ett annat sätt är att förbereda ett mindre antal öppna frågor. Fördelen med teman är att det är lättare att anpassa intervjun till intervjupersonen (Willig, 2008). Jag har valt att använda några rubriker på teman för att kunna formulera frågorna individuellt så att det passar intervjupersonen (se bilaga A).

Analys och bearbetning

IPA består av en serie steg där forskaren identifierar teman som sedan kan integreras i meningsbärande kluster. Först utför forskaren denna process inom varje intervju och sedan mellan intervjuerna. Det första steget efter transkriberingen innebär att forskaren läser igenom intervjun för att anteckna nyckelord i marginalen. Det andra steget innebär att teman i texten identifieras vilka binder ihop rader i texten som har nyckelord som liknar varandra. Det tredje steget innebär att forskaren samlar alla teman i övergripande kluster. I det fjärde steget skapar forskaren en summeringstabell där samtliga rader, teman och kluster visas på ett överskådligt sätt. Detta är en förberedelse för nästa steg, som innebär att forskaren sammanför summeringstabellerna från samtliga intervjuer. Forskaren skapar i det här sista steget en övergripande tabell, som innehåller så kallade masterthemes. Dessa ska vara gemensamma för samtliga intervjuer.

Urval

Jag har använt mig av snöbollsurval (Burgess, 1984) när jag fick fram mina sju intervjupersoner, vilket innebär att kontakt med en person kan generera kontakt med andra personer relevanta för undersökningen. Ursprungligen hade jag en kontakt med fritidsledaren Niclas via e-post och telefon. Han hade förlorat en nära vän i olyckan, och han tillfrågades av mig att bli intervjuad och ville ställa upp. Han i sin tur hade kontakt med en av mammorna till pojkarna som dog. Han tog kontakt med mamman, och hon i sin tur tog kontakt med fler personer. Några av de drabbade träffades regelbundet och utgjorde ett litet nätverk som engagerades i undersökningen. Själva kontakten kunde jag ta genom att Niclas gav mig telefonnummer till möjliga intervjupersoner. Dessa hade fått välja om de ville nå kontakt med mig via e-post eller telefon, och valde det senare. Via telefon frågade jag om de ville intervjuas och informerade om intervjuens syfte, att den skulle ta 1 ½ - 2 timmar, samt att jag skulle utföra intervjun med ljudupptagning. Niclas, fem av mammorna samt en bror till en av de döda pojkarna (och son till en av mammorna som deltog i intervjun) ställde sedan upp på att bli intervjuade. Intervjupersonerna fick själva välja var intervjuerna skulle äga rum och samtliga utom en ville göra det i sitt hem, och en av intervjupersonerna valde ett enskilt rum på sin arbetsplats.

Intervjupersonerna

Jag intervjuade sju personer, och deras intervjuer ligger till grund för den här uppsatsen. Samtliga utav de intervjuade valde att benämnas med sina verkliga förnamn i den här

uppsatsen. Intervjupersonerna var: Annika, Jolanta, Marie, Anki och Monica, som var i 40-50-års åldern, samt att de hade förlorat sina söner i olyckan (sönerna var då mellan 12-15 år), Jesper, som var i tidig 20-årsålder, och som hade förlorat sin bror, samt Niclas, som var i 30-års åldern (och som var fritidsledare för pojkarna som dog), och hade förlorat en nära vän samt även en arbetskamrat i olyckan.

Förförståelse

Jag som har skrivit uppsatsen är en kvinna i 40-års åldern som lever som ensamstående mamma med mina barn. Jag har under en längre tid varit intresserad av vad som händer med personer som tvingas gå igenom kriser och hur de kan klara en sådan process. Egen erfarenhet av kris hade jag främst i samband med min skilsmässa, då jag reflekterade en hel del över begreppet samt försökte ta reda på mer om kris. Som mamma är det svårt att föreställa sig hur man kan klara av att hantera den kris det innebär att ha förlorat sitt barn. Detta måste vara det allra svåraste en person kan ställas inför. Hur har dessa anhöriga klarat av detta?

Validitet

Intervjuer som dessa ger intervjupersonen betydligt mer frihet att uttrycka sin mening än enkäter och frågeformulär (Willig, 2008), och i detta fall när det rör sig om djup kris, är det förmodligen den enda metod som på något vis kan ge rättvisa åt den starka känslomässiga upplevelse som det innebär att gå igenom en kris av detta slag. Det ger möjlighet till en mer mångfasetterad bild av personen. Willig (2008) menar att språket har begränsningar som medel för personer att kunna förmedla sin upplevelse och att detta kan äventyra validiteten för IPA som metod. Språket kan ha en konstruerande likväl som en beskrivande inverkan på den berättelse som förmedlas (Willig, 2008). När det gäller mitt val av semistrukturerad intervju måste jag dels ta hänsyn till språkets inverkan, dels mina egna föreställningars inverkan när jag valde teman som jag tyckte var viktiga att belysa.

Resultat

Nedan återfinns resultat från intervjuerna under rubriker som är baserade på de masterthemes som skapades under analysen.

Dagen som kännetecknas av kaos och förvirring

Dagen då olyckan skedde skildras av samtliga intervjuade på ett starkt sätt och uppehåller sig kring den dagen relativt länge under intervjun. Några kommer ihåg händelserna den dagen exakt, för några flyter allting ihop och det är svårt att minnas. Minnesluckor förekommer kring vissa situationer för några av personerna och i hög grad för några. Jolanta minns det mesta väldigt klart, förutom precis efter att hon fått beskedet då det är något mer diffust. Hon hade två tvillingpojkar, och den ena av dem; Mikael, var med i olyckan – den andra; Peter, var kvar hemma.

Jolanta: ”Ja, jag minns allt... eh... vi vaknade på morgonen tidigt. Dagen innan så gick Mikael och jag till Ica Smedby, vi skulle handla mat till den där resan.... Peter skulle inte följa med... först ville han inte följa med, men sen plötsligt så ville han men han är glutenallergiker – har alltid varit – så han hade sagt nej till fritidsledarna, dom var på disco kvällen innan. Efter vi hade handlat mat så hade dom disco på Rambodal... eh... så dom kom hem vid klockan elva på kvällen. Micke skulle vakna tidigt, han var orolig att han skulle försöva sig för det var viktigt att åka. Så jag föreslog att vi skulle ligga i hans rum så att vi inte skulle vakna för sent. Vi gick upp, och sen gick han till bussen som sagt, eller till Rambodal – där bussen var som han skulle åka med då... eh... sen när klockan var vid... nio... strax innan nio, så kom Peter och jag ner och så skulle vi kolla på text TV... på resor och sånt och flygbolag... så där satt vi och då kom det ett meddelande att en minibuss krockade på väg till Karlskoga..och det var... det stod förskolebarn eller nåt sånt. Det var väldigt otydligt. Och det var sex döda eller vad det var det stod. Och sen... efter en stund så kom det igen... det var nåt annat... Klockan fem över nio gick jag till köket och först ringde jag till min man som var på jobbet, och frågade vilken ort Mikael hade åkt till; var det Karlskrona eller Karlskoga? Nej han åkte till Karlskrona sa han, men så när jag lagt på luren

så låg lappen på bordet, och då stod det tydligt på bordet att det var Karlskoga dom skulle åka till... eh... så jag ringde till skolan, det var fredag, sportlovsvecka – klockan var kanske kvart över 9 – och då svarade rektorn, och då kände jag direkt att det var något för hon ska inte svara på den telefonen – så här dags”.

Annika minns det mesta från den dagen väldigt klart, förutom när hon träffade sin man Lennart och fick beskedet av honom – där har hon en minneslucka. När Annika först fick reda på att det skett en olycka hade hon svårt att förstå att det skulle ha inträffat och att det i så fall skulle gälla deras barn och hans kamrater. Så är fallet också för samtliga mammor; att de inte riktigt kunde förstå det inträffade från början. Flera av dem fick också vänta ett par dagar på det slutgiltiga definitiva beskedet från polisen om att identifieringen var klar, att det verkligen var deras son som hade dött. Annika och hennes arbetskamrat hade hört något om olyckan på radion, och hennes kamrat tycker att hon ska kolla upp det hela, så hon går och ringer sin man.

Annika: ”.... då ringde jag ju till honom och 'hej, det är Annika, jag skulle bara höra att allting är bra'. Då säger han så här; 'jag är på väg ner och ska hämta dig', 'vadå menar du?' ... 'ja, Eric har antagligen varit med om en olycka' säger han och jag tänker 'fan, är det det där då i alla fall?' ...eh... så jag gick ut då med min arbetskamrat, hon följde med mig då, och där kommer jag inte ihåg – hon berättade för mig att när hon tog i mig; jag vibrerade, det brummade i mig – inte att jag skakade utan det rörde sig... och så kom ju Lennart då, för det kommer jag ihåg... han... jag tror han har gråtit två gånger under de 30 år jag har känt honom – han var röd runt ögonen, han såg jätte... ja, bara jag såg honom.... och sen kommer jag inte ihåg. Min arbetskamrat berättade att jag slog honom i bröstet, och att han höll i mig - det kommer jag inte ihåg...”

Monica beskriver hur allting blir till ett kaos den dagen, alla föräldrar skulle samlas på Rambodalskolan och den tillhörande fritidsgården/fritidshemmet för att få information av polis och krisgrupp, lärare och fritidsledare som fanns på plats. Monica beskriver chocken och hur hon och en annan mamma går ut och börjar röka igen efter beskedet. Något att ta till för att lindra lite mitt i ett obegripligt kaos. Fortfarande fanns en möjlighet att det inte var den bussen som sonen hade åkt i, som hade krockat – en möjlighet av att det inte var riktigt sant.

Den här upplevelsen delade hon med nästan samtliga mammor. Endast en av mammorna, Jolanta, fick besked snabbt om att det var hennes son som varit med, eftersom han var den enda som kunde identifieras på ett enkelt sätt då han hade kastats ur bussen. Trots det snabba definitiva beskedet var det svårt även för henne att ta in det som hänt.

Monica: "Man gick omkring som ett ufo, 'vadå, vad kan ha hänt?'. 'Jo det har hänt en olycka och vi vet inte hur det är' och då visar det sig att det var flera bussar som hade åkt iväg och det visste ju inte vi då heller, så då tänkte vi 'men det kanske inte är dem.' Och det är inte så att jag önskar livet ur någon annan... 'Men det kanske inte är dem ändå'. Så jag gick nog omkring och hoppades bara på att 'det har inte hänt i alla fall' tror jag. Och så samlades det ju mycket människor till, dem kom och då börjar den här oron riktigt komma och fasen alltså, vi får inget besked! Vad händer? Och då vet jag att jag tittade på Annika faktiskt och sa 'hörru du, det stod en pappa där ute och rökte.' Och vi hade ju lagt ner å röka för länge, länge sen liksom. 'Nej så det här, det är inte bra. Jag måste gå ut'. Så hon och jag gick ut och frågade om vi fick en cigarett och där stod vi å rökte och... Ja, det är en bubbla av allting kan jag säga. Jag kommer ihåg hur jag var klädd, det kommer jag ihåg men sen det här kaoset som råder och dem här timmarna som går. Dem säger att det är dem och man vet ingenting och sen hem bara och inte förstå nånting! Så jag har lite luckor faktiskt. Jag kommer inte ihåg riktigt."

Chocken med dess förvirring beskrivs tydligt av samtliga personer. Niclas, som var en nära vän till en av fritidsledarna som omkom, och arbetskamrat till den andra fritidsledaren i bussen, var kvar på fritidsgården när olyckan skedde. Han beskriver hur svårt det blev att möta föräldrarna när de kom till skolan och fritidsgården för att få information, när han också samtidigt hamnade i en egen kris. Niclas berättar också om hur bekant och tryggt han upplevde det när han och de övriga bland personal och krisgrupp efter många timmar blev serverade lite mat.

Niclas: "... vi mötte en krisgrupp som gömde sig inne i ett expeditjonsrum inne med rektorn och kuratorn och vi fick inget svar på några frågor. Och just att stå inför en sån här sak när det blir så oerhört tungt med att inte veta hur man ska göra. Eftersom man ändå såg utanför att det var oroligt liksom och för att man själv var orolig. Så behövde vi ändå få, och hade behövt fått en bättre

handledning för att 'så här gör vi'. Så den kom alldeles för sent och det var skitjobbigt verkligen. Så alla reagerade vi olika på fritidsgården och vi som jobbade, för att det blev ju i slutändan sen ändå den krisgruppen som fanns som fick ta tag i ansvaret att ringa runt till berörda och personal som fanns på skolan. Så kommer man ju själv ändå ihåg scenariot av att det var så djävla jobbigt med att få se föräldrarna komma in med deras blickar, så man då visste om att det här hade ju gått käpprätt åt helvete. Och då ska jag vara en som stöttar, i ett läge av att inte veta om vad är rätt eller vad är fel. Och då fanns det liksom inget annat än att självklart krama om och finnas där och till och med gråta med.... Så det var jävligt tufft... så vet jag själv om då hur scenariot ändå blev, att under den dan så var det ju ett vakuum och man är ju i chocktillstånd, man är ju i chockfas liksom. Så jag kommer ihåg själv att det var inte förrän kanske på eftermiddagen som en utav dem här, som då blev som en samordnare över vår rektor, som ändå såg till att vi kunde ta oss bort. Dels ifrån expeditionen, där vi då satt och tog emot föräldrarna..... Men då fick vi gå över till andra sidan ändå och få i oss mat och det var någonting som var oerhört värdefullt. På nåt vis var det ju som att man skulle kunna fått bara... alltså vatten i öknen. Det var verkligen som att det var någonting som man kände igen, för fram tills dess så var det ingen dricka och ingen mat.”

Den första svåra tiden

Samtliga av intervjupersonerna beskriver mycket ingående just det första året och att det var väldigt jobbigt, och speciellt. En tid av förvirring, att inte helt ha tagit in, att man gick på nästan automatiskt de första månaderna med sina sysslor samt att det var väldigt mycket på en gång med begravningar av alla sju pojkarna efter varandra. Efter några månader, ett halvår beskriver samtliga mammor att man gick ner i varv, började ta in mer av det som hänt, att man inte orkade hålla uppe fasaden längre.

Anki: "Ja... ja... Man tog inte till sig allting alltså utan jag gjorde det där alltså och jag vet på begravningen efteråt när vi hade det här eh... vad heter det när man sitter efteråt i församlingshemmet där då tog jag emot alla och log här och härligt att ni kom till Christophers begravning och liksom visade dom var man kunde sitta och sådär det är ju ren sån här förnekelse egentligen

att man inte förstår vad det är som har hänt alltså riktigt... Men sen var det ju så mycket annat jag hade ju kontakt med polisen så att vi fick ju... eh... åka ner till polishuset för då hade dom liksom samlat ihop alla grejer som var där och så var det en som en... kommissarie... uppe från Örebro som ja berättade lite hur olyckan hade gått till och eh sådär, och så fick man åka ner i källaren och det var ett helt bord med saker då så fick man ta sakerna som man såg var... sitt barns här då då."

Annika: "Och så kom ju begravningsbyrån hem, och då skulle man ju besluta om blommor på kistan, färg på kistan... musik, hur man skulle ha det med det. Så vi hade ju fullt upp kan man säga, i 14 dagar där... sen var det ju begravingar alltså... det var alltså varje dag nästan... varje dag var det en begraving där ute då..."

Samtliga personer beskriver det första året som speciellt, där man ska ta sig igenom traditioner och helger för första gången utan sitt barn. Vid firande av helger eller födelsedagar förväntas det oftast att alla är glada och att man kan ha trevligt.

Marie: "Första året var väl tufft eftersom man ska ta sig igenom alla helger och födelsedagar och lite så traditioner som man har. Det första var väl nästan... ja det var ju Svantes och min, han är ju född dagen efter mig, 28:de och 29:de maj då. Han fyllde ju ett år då. Jag kommer ihåg att vi var på landet då, i Småland. Man fick ju göra... baka tårta, sätta i ljus för att han skulle känna att det var... Fast det var ju inget kul, inte speciellt men man fick ju försöka för hans skull... Ja sen var det väl... Ja i början var det ju helgerna överhuvudtaget, så fort det kom till fredagen, usch. Fredan då man har lite fredagsmys och man samlas när man har jobbat och... Det var tufft. Men sen på nåt sätt så, ja efter det här året då, helgerna då var det mer storhelgerna som var... Det är ju jul och påsk och såna här... det här första året är något man ska ta sig igenom".

Annika beskriver hur allting rullade på snabbt, och hur viktigt det blev att upprätthålla en slags fasad, eller att upprätthålla traditioner. Efter några månader, ett halvår beskriver samtliga mammor att man gick ner i varv, började ta in mer av det som hänt, att man inte orkade hålla uppe fasaden längre.

Annika: "usch... ja men första året, bara för att du skulle komma nu, så blir det så här att man börjar tänka på saker; första året – jag gick alltså i 100...om man säger; innan olyckan – man tvättar, läste böcker och det skulle skuras golv och bakas Tekakor och Hålkakor och Rosenbröd – superduktig skulle man vara... så hände det här, och från olyckan och ett år framåt körde jag i 110 istället, för då jävlar skulle vi fira påsk. Jag hade aldrig haft påskgardiner, jag åkte till Ikea och köpte både tuppar och kycklingar och ägg och satte upp påskgardiner, det blev så viktigt att man skulle göra det här, och det var ju två månader efter någonting... och jag har aldrig haft gardiner förut, men då skulle jag ha det, och likadant jul och allting. Men sen året efter, kommer du ihåg det (vänder sig mot sin make Lennart), när Petter kommer upp – och så säger han såhär (skrattar lite): 'Mamma, ska inte vi ha en sån där med ljus?'. 'Vadå sa jag, vad menar du?', 'ja en sån där med ljus som man har på köksbordet, ett sånt där ljus man tänder för att det är advent'. 'Är det advent'... 'Kommer du ihåg det (vänder sig mot Lennart)?'... du fick ju rusa upp på vinden och leta rätt på en adventsljusstake... totalt... jag fattar inte hur jag kunde missa det, för du vet julljusstakarna hos folk, dom åker ju upp veckan innan... inte en aning... till sist tappade jag allt istället... då gick get väl i 10 istället, 10 procents aktivitet. Men första året var jag väldigt alert... när allting var första gången; första semestern efteråt och... usch, första julen, första födelsedagen för alla och alla, när det var första året han inte var med oss... det är någonting med det där första året, sorgeåret... man måste vara med om allting en gång till, som dom har varit med om innan... det ligger någonting i det faktiskt... så var det".

Att krisen blir än mer omfattande på grund av andra svåra händelser som inträffar efter olyckan är också vanligt. Det ursprungliga traumat orsakade i flera fall ytterligare trauman alternativt förstärkte andra trauman.

Jolanta: "Så jag var sjukskriven ett år, men då tog jag hand om Peter, och sen efter ett år så fick min man stroke... så han satt i rullstol nästan ett år, så då var jag sjukskriven igen för att ta hand om honom men då var han... men innan han fick stroke så var han otrogen... jag tog hand om honom fast jag visste att vi inte ska leva tillsammans.... Sen som sagt, han blev inte helt återställd men han började jobba heltid och... eh... sådär, han klarar sig som

sagt... Så sen när han var frisk och kunde jobba och det inte fanns någon risk för att han skulle få det igen, så kände jag bara att han måste flytta... så då gjorde han det....”

Niclas: ”Alltså det var så mycket saker som hände här. För att min privata angelägenhet var ju ändå att under den här sommaren sen så dog även min brors barn. Så det var ju liksom pricken över i:et då.”

Vänner som fanns där

Att det fanns vänner runtomkring som stöttade och hjälpte verkar ha varit centralt för samtliga intervjuade. Man hade grannar som ställde upp, men man hade även varandra eftersom de flesta kände varandra sedan tidigare och bodde i närheten av varandra – några bodde på samma gård. Flera av mammorna beskrev att de upplevde det som man var som ett kollektiv, med vänner och grannar på gården. Jesper berättar om betydelsen av att ha andra vuxna runt omkring som stöd, kompisars föräldrar och kompisar. Jesper tror att han kanske hade kunnat bli kriminell om han inte hade haft det stödet som han hade, och flera av de andra uttryckte också att de inte tror att de hade klarat sig alls utan stödet av vänner.

Jesper: ”Det finns många som har spelat en stor roll alltså...”

Mia: ”Mm... vilka?”

Jesper: ”Ja, speciellt Annika och Lennart och den familjen.”

Mia: ”Okej, ja Petters föräldrar... Kände du att du kunde prata med Petter?”

Jesper: ”Nä, alltså han och jag alltså... vi pratar om allt med varandra alltså, men det var väl mer förut som vi pratade om det men nu... ärligt talat; vi pratar ingenting om det där nu alltså”.

Mia: ”Nej...”

Jesper: ”...som det är... man har väl insett nånstans... att det är som det är, man kan inte leva kvar i samma bubbla – livet måste gå vidare”.

Mia: ”Mm”

Jesper: "Mm"

Mia: "Vad betydde det för dig, att det fanns många vuxna som du kände?"

Jesper: "Jo men dom var ju oerhört viktiga... jäkligt viktiga."

Mia: "Mm."

Jesper: "Samtidigt... idag, jag hade lika gärna kunnat vara kriminell, det är bara det att man har haft bra stöd och allting alltså... sånt folk som är äldre också... så att... som Peter (Peter, den bortgångne Mikael's tvillingbror)... och allt det liksom.... göra något av livet istället."

Mammorna berättar om en förening som fanns i Stockholm, där föräldrar hade gått samman efter en annan olycka, för att stötta varandra. Mammorna träffade personer från föreningen i Stockholm och inspirerades; vilket ledde till att de så småningom startade en egen förening. För några blev det viktigt att träffa andra som varit med om något liknande, och kommit lite längre i sin process - det ingav lite hopp. För några var det för jobbigt att sedan möta människor som mer nyligen råkat ut för en likande kris, och de orkade inte vara stöd för dessa människor, att lyssna på deras berättelser då de fortfarande upplevde sig själva som väldigt sårbara. Att de hade sina vänner och allt stöd runtomkring uttrycker några av de intervjuade att de ändå på något sätt hade tur i allt de tragiska och ofattbart hemska.

Monica: "Sen så, som jag sa till dig, så hade ju vi tur i det där, om man nu kan säga så. Men vi har varit lyckligt lottade som har haft den backupen från alla runt omkring och att vi faktiskt på vår gård - för där var det fyra killar som dog - vi kände varandra innan så vi hade varandra. Man gick till varann, det fanns alltid nån där och man delade eländet, det var inte bara jag utan det fanns.... Första året försvann, det är fullständigt borta för mig. Det är ett stort svart hål bara i stort sätt. Vi träffade faktiskt... Uppe i Stockholm så är det ju en - det var väl fem år innan oss tror jag, eller så var det ännu längre - en skola som åkte på skolresa till Norge. Där barn och vuxna omkom. Dem kom ner till oss, för dem hade startat en förening i Stockholm för att kunna hjälpa, ja hjälpa dem föräldrar vars barn har dött. Dem kom ner till oss i maj tror jag då, Smedjekyrkan, och vi träffade dem. Och jag var så förundrad då över att dem här människorna satt rätt upp och verkade må bra. Sen hände det ju saker i deras liv också då, som många skiljde sig och så där. Men dem satt där

och det var okej. Och det tog jag fasta på, det sa jag att 'hoppas att åren går, måtte åren gå jättefort.' För jag ville framåt liksom, jag ville lämna allting, det här att må så fruktansvärt dåligt, det ville jag lämna bakom mig så fort det bara gick. Så det var skönt för mig att se att det faktiskt gick över. Man kunde se normal ut och sitta upprätt och (skrattar till) verka fungera. Det var helt fascinerande tyckte jag. Det var skönt att se. Det var hjälp för mig."

Grannarna erbjöd inte bara stöd utan även praktisk hjälp som blev värdefull. Flera av mammorna beskriver också att syskonen till de döda pojkar kunde gå till grannfamiljerna och vara där och uppleva en plats där allt var som vanligt och där de kunde leka med kompisar så att de sörjande föräldrarna kunde få lite avlastning.

Annika: " ... för dom ställde ju upp så mycket för oss... lördag morgon till exempel, dagen efter olyckan låg det en lapp i brevlådan när jag vaknade halv sju på morgonen. Då stod det: Är ni sugna på frukost så serveras frukost nere i samlingsrummet, samlingslokalen vi har... det var en av papporna vi har här i huset. Han har berättat efteråt att han gick härutaför och rökte på natten, och tänkte: 'Vad kan jag göra? Kan jag göra någonting?'. Sen kom han på: 'jag gör frukost åt dom'. Så han åkte till Ica Smedby och köpte bröd och smör och ost och skinka och kaffe och te och dukade upp, så alla fick ju, alla drog ju ner till samlingsrummet. Sen var det ju flera grannar som bjöd på mat, och inte bara vi utan det var ju hela gården. Så det var ju stor... samlingslokalen där nere var... den får man ju hyra annars, men den öppnade vi upp i 14 dagar, tre veckor. Så folk kom och hade med sig kakor och kaffe, så ville man ha sällskap så stod dörren öppen, folk kunde gå in och sätta sig och prata... och ibland, då kunde jag gå upp här och sätta mig och se på TV till exempel, och sen kunde man gå ner igen. Så det var också någonting... det blev så stort så att... det funkade helt fantastiskt..."

På frågan om vad som har betytt mest som stöd för Monica svarar hon att det är hennes vänner och grannar i sitt bostadsområde i Rambodal. Så var det för flera av de intervjuade; de hade ett nätverk som var naturligt redan innan olyckan skedde, och som tycktes bli starkare i och med det som hade hänt.

Monica: "Det är mina vänner ute i Rambo faktiskt, det är dem som har varit till stöd och hjälp. Någon annan kan jag inte säga har varit där, absolut inte,

för det är ingen som förstår eller har kunnat förstå hur illa ställt det är när nånting sånt här händer. Så det är dem som har funnits. Man har mått dåligt, mens Annika har mått jätte bra. Och sen har man haft en dag ihop när man bara 'Nämen vad är det med dig då?' 'Äsch, det är förjävligt. Jag vet inte vad jag ska göra', man bara tjuver... Det är bara som att trycka på en knapp så händer det någonting i huvudet. Och för mig har det varit så att det är bara dem som har varit med som har varit till stöd och hjälpt för mig. För vi har varit så tajta med varandra hela tiden, jämt har vi haft tillgång till varandra, konstant såhär."

En viktig komponent tycks ha varit att de intervjuade inte behövde förklara så mycket kring hur de mådde, utan att de på ett självklart sätt blev förstådda.

Jolanta: "...men så hade ju alla mammorna också som.... jag fick så bra kontakt med, och vi träffades och pratade, Annika och jag; vi fann varann på kyrkogården en dag med varsin toarulle i handen... vi var där tre, fyra gånger om dan du vet. Vi gick bara från Smedby till kyrkogården fram och tillbaka... man gjorde inget annat... så satt vi där och pratade, tills klockan var tolv – ett på natten så gick vi tillbaka... så rökte man.... så drack man kaffe, så gick man till kyrkogården igen... ja... och man var inte ensam, vi hade varann... och vi är så olika alla; Annika pratar väldigt mycket, jag... jag har svårt... jag pratar inte... jag är inte så nyfiken av mig som... hon har lättare för att få kontakt med människor, så jag tyckte om det faktiskt; att prata med henne, hon var som en motsats - hon rökte också jättemycket (skrattar), satt på balkongen hos henne eller framför huset hos mig och det enda vi gjorde var att röka (skrattar lite)... så idiotiskt (nästan viskar). Ja (suckar).... man måste ha nåt nätverk du vet. Man måste på nåt sätt... och på det viset var det lättare att man behövde inte förklara hur man mådde, det var det som alla vi kände när man gick... när man träffade nån och pratade med nån, fick man börja om från början – och då kände man: Nej jag orkar inte".

Anki beskriver också vilket stöd hon tycker att hon fick även av sin familj; hur hennes syster reste till Anki och bodde en tid hos henne och fick föda sitt barn på närmsta sjukhus för att kunna finnas nära.

Anki: "Ja det var ju vänner som man hade som hjälpte och stöttade...var det

och...ja mina föräldrar var ju här hela tiden alltså min syster hon kom ju ner som sagt då och bodde här hos oss en vecka och sen fick hon åka in på BB så fick hon en liten flicka här nere då ...”

Stöd från Psykolog och Kurator

Flera av de intervjuade poängterade hur viktigt det var med psykologkontakt när olyckan hade skett samtidigt som andra inte tyckte att det hjälpte att prata med en psykolog. För några blev det ett viktigt stöd under lång tid. Samtliga av de intervjuade menar att det var viktigt att den så kallade kemin stämde mellan den drabbade och psykologen.

Jolanta: ”...för att... jag la på luren, och så ringde jag till min man – och innan han kom från jobbet stannade en taxi utanför huset – och då var det en kvinna som kom ut...eh...och när jag öppnade dörren så sa hon: jag vill gärna sitta hos dig om det går bra, och då var det en psykolog. Larmcentralen ringde till Sandbyhov eller vad det heter, och hon hade en sån där bricka (suckar), så hon satt i köket... Och sen hade jag, i sex – sju månader nästan daglig kontakt med den kvinnan som kom med taxin. Hon kom hem till mig och jag åkte till Sandbyhov och pratade med henne, eller vi sågs på stan... det var ett jättestort stöd för mig.”

Mia: ”Då när hon först kom, hem till dig första gången, och ni satte er ner; minns du vad ni pratade om?”

Jolanta: ”Nej, det kommer jag inte ihåg vad vi pratade om, jag vet att hon satt där bara – och jag stod vid fönstret hela tiden och sa: Han kommer snart, han måste komma snart...”

Jag frågade Jesper om han fick gå och prata med någon när olyckan hade skett och tiden efter.

Jesper: ”Ja... i skolan.... en kurator, som jag gick till då och då... men jag kände bara... äh, fan ska jag sitta och snacka för dig för, ”vad vet du om det här egentligen?”

Mia: ”Mm... Så det kändes inte direkt som nåt stöd då?”

Jesper: "Nej.... nej..."

Några av de intervjuade hade psykologer som kom hem till dem och hade samtal i hemmet, och som de sedan fortsatte att träffa under lång tid och i vissa fall fortfarande. Annika berättar om hur hon fått telefonnummer hem till sin psykolog, och att hon hade möjligheten att när som helst ringa honom. Detta tycks ha varit betydelsefullt.

Mia: "Bara för att se att jag har förstått dig rätt; du hade också någon psykolog som du gick till?"

Annika: "Ja han kom hem här och han var... där kan jag ju ge ett litet tips; jag var så rädd att jag skulle bli tokig, och bara ställa mig och skrika... som man gör i filmer... jag tänkte 'nångång får jag spelet och blir galen och skriker', och det sa jag till honom. Då sa han så här till mig, att 'människan funkade så här sa han att man tar till sig lite pö om pö... du orkar inte att ta in det helt och hållet utan du tar det lite då och då'. 'Ja', sa jag till honom... 'men när jag har fattat det då, vad gör jag när jag blir... när jag börjar skrika, när jag får spader?'. Då bodde ju han där uppe bland villorna, då säger han så här till mig: 'Då kan du ringa till mig'. 'Det kan jag väl inte', sa jag. 'Jo, det kan du göra'; då fick jag hans telefonnummer: 'Då ringer du till mig'. 'Ja, sa jag men om det händer mitt i natten?'. 'Ja, men då ringer du, så kommer jag. 'Jag behövde ju aldrig ringa..."

Monica däremot menade att hon inte tyckte att hon kunde få någon hjälp av psykologer utan att det var hennes vänner och grannar som var hennes viktigaste stöd.

Monica: "För det var som jag sa, den psykologen i början då, hon kunde inte hjälpa mig för hon kunde inte se till att jag fick tillbaks mitt barn. Jag var precis... Och jag säger såhär; hon har säkert hjälpt mig i alla fall, men just då var det så att det jag ville höra det kunde hon inte ge mig. Så det är människorna som fanns ute i Rambodal, grannarna, som har varit med om resan..."

Att hantera krisen

I en tillvaro av kaos och smärta beskriver de intervjuade att det ändå fanns små saker man kunde göra för att försöka må något bättre, för att kunna hantera krisen. Samtliga mammor berättar att det blev viktigt att gå ut och gå till kyrkogården, som låg en bit bort. Att gå tillsammans och kunna prata med varandra om hur man kände sig. För Jesper blev musiken ett viktigt redskap i att hantera krisen.

Monica: "... när vi gick och väntade på skolan, Annika och jag... Jollan tror jag började röka också, samma dag. Det var ungefär som att trycka på en knapp... att nåt var vi tvungna att ha, och att det då råkade vara en cigarett (skrattar)... det var så dumt så det var inte sant... jaa... så det gjorde vi... och det hjälpte ju faktiskt då. När det var på väg att dippa riktigt rejält så kunde man gå ut, eller som vi oftast gjorde; vi gick till kyrkogården. Där var vi ett par gånger om dagen. Även fast inte ungarna låg därute så var vi ju därute flera gånger om dagen. Då satte vi oss vid den stora granen, en stor mur där, då satt vi och rökte och... tyckte att det kändes en uns... tusendels lite lättare när man satt där..."

Jesper: "Mm..... musiken; det är sorg och brorsan och allt det där... men det handlar inte så mycket om det längre i musiken..."

Mia: "Men det gjorde det ett tag?"

Jesper: "Ja, istället för att snacka med kuratorerna då som skulle tycka synd om en och mena på att dom visste hur det kändes... jag sa det till dom alltså; vad vet du egentligen?"

Marie: "Ja mycket har varit det här som jag sa, ut och gå, rensa huvudet. Jag menar kyrkogården kunde vi trava till både två eller tre gånger om dan, när man var hemma då... Så ibland känner man att skriva, ja det tycker jag om. Men sen, jag skulle vilja skriva mer än vad jag har gjort egentligen. Men sen hade man ju, det är inget att skylla på, men man hade ju Svante (ett yngre syskon), så det blev ju inte riktigt på samma sätt kanske, att man hade skrivit men... Ja i början där skrev jag nog lite. Framförallt när jag var sjuk tror jag

att jag skrev dagarna då, det händer ju inte mycket, men liksom hur det hade varit och hur man mätte och lite så.”

För Niclas var situationen lite annorlunda eftersom han hade både sin egen kris då bästa vännen Donny hade dött i olyckan (en av de vuxna fritidsledarna) samt hans arbetskamrat Robert, när han samtidigt skulle vara ett stöd för de överlevande syskonen och föräldrarna och fungera som fritidsledare på fritidsgården. Han tyckte ändå att hans egen kris kändes något lättare att hantera då han pratade med barnen och föräldrarna och stöttade dem; att genom att hjälpa dem så bearbetade han även sin egen kris.

Niclas: ”... och det här att hantera krisen och hantera min sorg på nåt vis det har nog varit att jag har fått prata av mig med deras kompisar, med kollegor... Många har valt att inte vilja prata om det och på något sätt lägga det bakom sig. Det tror jag ändå har varit på nåt vis att jag inte hamnat i nån svacka, att det kanske är just därför som jag har haft möjlighet att fortfarande må bra. För att det är ju många som har blivit illa berörda av det här som hände... det blev till en bearbetning även för mig själv. Att höra lite resonering på hur dem själva tyckte och tänkte. Och att den kontakten som vi ändå valde att ha med föräldrarna också, för att, vad ska man säga, undvika att dem skulle se oss som syndabockar för det var ju inte vi som hade gjort något tokigt utan... Så på nåt vis tror jag att det var det som gjorde att jag behövde... alltså återhämtningen hade jag säkert behövt, men samtidigt just för att bearbeta sorgen tror jag ändå att det gjorde jag tillsammans med dem andra. Och successivt på nåt vis. Det var nog jobbigt många stunder med helger och sådär, men samtidigt också så var ju ändå ett val som jag själv gjorde att söka kontakt t. ex med Donnies tjej som blev ensam. Liksom att ändå ha en god relation med henne på nåt vis och känna att dem vet om att man finns...”

Att bestämma sig

Flera av de intervjuade berättar om hur de bestämt sig för att inte bli för nere och de sa till sig själva att det får vara nog. Detta ses som någon sorts vändpunkt, där de kom fram till att de ska kämpa för sin egen skull och för syskonets/syskonens skull.

Jolanta: "Det är livet... man får sina smällar... men ibland blir det alldeles för många... man fattar inte varför men... men det är sant; det som inte dödar stärker på nåt sätt... det blir så... om man vill... om man vill, för jag menar man kan ge upp såklart, om man gång på gång blir sparkad, och så fort du reser dig så får du en smäll igen. Jag har full förståelse för folk som inte orkar till slut. Men nånstans så måste man förklara för sig själv vart man ska hämta styrka och vad är det man vill av livet och sådär, så då... då fixar det sig på nåt sätt, det gör det – man måste bara bestämma sig... som vuxen, därför att det är ingen annan som kan fixa det åt dig. Så kände jag; att 'jag kan lägga mig och strunta i att jobba... och bara må dåligt' ..."

Monica berättar om en speciell händelse som hon var med om, och som blev en vändpunkt för henne.

Monica: "Men det var hos en sjuksköterska i Jönköping som ägnar sig åt hypnos. Men Annika funkade det inte på, hon kunde inte hamna i nån sorts hypnos. Men jag däremot gjorde en inre resa som vände mitt liv. Jag reste på mig fullständigt kan jag säga. Kontentan av det hela var att när jag var färdig och skulle se på mig själv så säger hon "vad vill du säga till den här människan som står där i en grå fliströja och ser bedrövad ut och inte känner att hon har nånting att leva för?" Och då kunde jag med egna ord säga att "nu får det banne mig vara nog. Jag måste leva, fortsätta leva." Och det var en jättevändning för mig för jag gjorde verkligen det, jag tog tag i mitt liv för min egen skull."

Mia: - Och när var det, hur lång tid har det gått då?

Monica: "Ja... kan ha gått 3 år tror jag. Och då började ju förändringarna om man säger så. Jag bytte jobb och vi började kolla på vår relation. "Ska vi verkligen ha det så överhuvudtaget? Nej. Vi lämnar varandra. Du fortsätter med ditt liv och jag fortsätter med mitt liv." Vi kunde ha levt hela livet tillsammans, jag lovar dig att vi hade kunnat göra det...."

Jesper: "Nej, Petta, Malin och vi – Malin hade också förlorat ett syskon – det är ingenting vi pratar om längre, vi. Dom kommer alltid att finnas där... det

är som vi har sagt till varandra; man måste leva vidare, man kan inte stanna kvar i samma svarta hål... det funkar inte.”

Mia: ”Neej”

Jesper: ”Då går man bara ner sig... nej det går inte.”

Mia: ”Det låter nästan som att det är något som du har bestämt dig för... att du inte ska...?”

Jesper: ”Nej jag ska inte gå ner mig i skiten alltså. Absolut inte. Det som har hänt, det gjorde mig till en starkare person... försöker tänka på vad som är... göra rätt för mig.”

Mia: ”På vilket sätt tror du att du har blivit starkare?”

Jesper: ”På alla sätt... klarar av... nej, jag vet inte... det är så svårt att förklara alltså. Man bara känner det själv.”

Anki: ” Jag hade ju planer då när Christopher dog, att jag ska leva tio år för då är Josephine tjugo sen så skulle jag bara liksom försvinna... dom planerna hade jag alltså... och det tror jag nog det är jag inte ensam om att tänka så men jag tänkte på henne, att då kommer hon att vara tjugo och då klarar hon kanske att jag försvinner. Men hon har passerat tjugo... det har tagit jätte lång tid och man lär sig att leva med att ens barn har gått bort men acceptera det gör man aldrig...”

Reaktioner på krisen

Anki berättar att hon fick panikångest och att hon fick gå på behandling för detta.

Anki: ”...och så börjar ja ju få lite sån här panikångest alltså som jag och depressioner så att jag fick ju gå hos äta mycket mediciner och så efteråt här då då, och sen 2005 så dog den här tandläkaren som jag hade jobbat med i femton år plus min pappa samtidigt... efter långa sjukdomstider båda två. Så att eh... efter det sen så vart den här panikångesten som jag hade värre och värre alltså så att tillslut här då 2007 så kunde inte jag gå ut ifrån huset egentligen för att jag hade liksom... fick sån så fort jag gjorde nånting jag kunde inte göra nånting alltså utan ibland fick jag det här inne också men då

kunde jag på nått sett hålla mig kvar alltså... och det är ju en följd av allt det här som har liksom hängit...är det. Men nu är jag behandlad för det här alltså och känner mig ah...bra...”

Jesper: ”Ja... det var bara tomt. Nåt som fattades... Mm... Ja.... allting var... det var som att... det fanns ingen framtid... man skiter i allt.”

Två av mammorna berättar att de skilde sig en tid efter olyckan. Monica menar att i deras fall var det en följd utav krisen, alternativt att det skyndade på processen. Hon beskriver att det blir svårt att hålla ihop och stötta varandra i en kris av denna dignitet.

Monica: ”Så då bestämde vi oss för att nej, vi går åt olika håll. Så så blev det då. Sen började jag jobba direkt. Jag var nog hemma en månad tror jag efteråt och sen så började jag jobba på mitt jobb direkt för att jag klarade inte av att gå hemma utan jag var tvungen att hålla igång och göra saker för att klara mig. Det krävde väl, eller fick mig att säga upp mig från mitt jobb. För jag jobbade i butik i och med att jag har jobbat med foto hela mitt liv och då dök det ju upp människor som hade en tragisk historia i sina bilder. En gammal tant var nog droppen för mig. Hon var 80 år och hennes katt hade dött och hon stod och grät och jag bara kände att det här går aldrig. Alltså då, bom sa det bara. Så ringde jag och sa att jag klarar inte av det här, jag kommer inte kunna jobba med det här längre utan jag måste säga upp mig. Så jag slutade pang bom bara och visste inte vad jag skulle göra. Och då hamnade jag hos försäkringskassan och man skulle börja reda ut vad, kan du tänka dig? och... Så då var det Gunnar - och Marie, deras son Andreas som gick bort också på vår gård – han hade precis börjat jobba som låssmed. Så han frågade mig, för vi hade gjort lite jobb ihop och så, ”kan du inte tänka dig att hänga med mig då och se vad jag gör?” ”Ja visst, sa jag, jag gör vad som helst” Så jag började följa med som praktikant kan man säga och sen så gick det väl 2 månader och sen frågade dem mig ”skulle du kunna tänka dig att arbeta med det här så har vi en tjänst att erbjuda. Så du kan få jobba i smidesverkstan och med allt där som tillhör”. Så på den vägen blev det. Vare sig jag ville eller ej så hamnade jag där jag hamnade. Och det är nog förändringar som har varit ett jättebot för mig, att förändra saker för att kommer över det hela tror jag. Jag är nog en förändringsbenägen tror jag,

medans andra är precis tvärt om, för att må bra så får ingenting hända. Men så funkar inte jag. Nej, bara förändringar, tror jag.”

Marie fick efter en tid utmattningsdepression och hon blev sjukskriven. Hon hade kämpat på några år efter olyckan när det började.

Marie: ”Ja. Min chef skjutsade hem mig. Det går inte längre, jag kände liksom, det bara... Jag visste att jag inte skulle svimma men det gungade liksom när jag gick och benen liksom bar mig inte. Det var som... Och ja... Men efteråt då på jobbet så sa dem ”ja vi märkte hur du blev tystare och tystare”. Så det var nånting, jag gick väl på nåt sätt in i mig själv och... Under dem här åren har jag ju haft massa tendenser till, som jag sa, ja yrsel framförallt var det ju. Men man hade symptom som kom och gick. På nåt sätt så... Men till slut går ju inte kropp och huvud ihop.”

Att hitta glädje igen

Jag frågade Annika hur hon kunde börja glädjas igen, och hon berättar att hon fått lite av en nystart när familjen skaffade två katter.

Annika: ”Jaa...ja på nåt sätt håller man ju en fasad ändå, måste man göra, för man är vuxen och har barn att tänka på....men Lennart då, när vi skaffade Missan (katten), när han låg och kröp på golvet och skrämde henne och hon skrämde honom...då började jag skratta! Annika: ” Det var ett år efteråt. Då märkte man liksom på nåt sätt att...nej men han låg ju och kröp då på golvet, och han kunde liksom skratta bara sådär...Ja men bara så där att ’vi skaffar oss en katt’ sådär...och det var ju på nåt sätt lite förlösande.”

En del av intervjupersonerna minns inte någon särskild situation då de kunde glädjas igen, utan det är lite mer vagt och försiktigt, hur man har kunnat uppleva glädje.

Jolanta: ”Ja det är... det är som min dotter säger; att man måste tänka framåt, man kan inte gå tillbaka hela tiden – man måste gå vidare som sagt. Men det är också väldigt olika men man.... jag... glad, jag vet inte om glädje... det är svårt... det är svårt. Jag är glad när jag ser att Peter mår bra, och att hon mår bra (dottern) och sådär, men själv vet jag inte om man... man

har lärt sig att leva med det. Och man vet vad man ska undvika och vad det är... man känner när det kommer till exempel, då tänker man på något annat – men så fort man släpper in – då blir man lika ledsen som första dagen.”

Anki hade det jobbigt med panikångest under en längre tid, och hon fick gå i KBT-behandling hos en psykolog och kunde till slut börja må bra igen. Att kunna glädjas igen; så som Jolanta och Anki beskriver det - att lära att sig leva med sitt ärr.

Anki: ”... så det tog alltså tio år liksom med allting för allt att vara över och kanske kunna glädjas åt... åt ah livet att tycka om det igen alltså.”

Att kunna glädjas igen kan också handla om att korta stunder kunna uppleva glädje, även om tillvaron till stor del är smärtsam. Monica beskriver att hon under hela perioden, korta stunder, hade möjlighet att uppleva glädje och att hon behövde det för att orka; som om det till en del ingick i hennes strategi för överlevnad.

Det gjorde jag nog... eller om vi säger så här; små stunder av glädje där jag kunde skratta, det kunde jag göra hela tiden tyckte jag. Jag hittade saker som var roliga att göra.... Jag utsatte mig för trevliga saker tyckte jag, umgås med vänner och umgås med kompisar, åka utomlands, göra saker som jag tyckte var roliga. Och jag hade inga problem med att göra det, för jag var tvungen att må bra stundtals, det var så naturligt för mig att få göra det... Så det kan jag säga att det har funnits bra stunder och glädjestunder hela tiden det har det gjort, parallellt med det här upp och ner. Och har det funnits ett tillfälle för mig att göra nånting som jag har tyckt om så har jag gjort det, direkt. Absolut inte kämpat med att inte kunna...”

Krisen förändrar

Niclas upplever att han lever mer i nuet och uppskattar tillvaron mer; att ha ett jobb och att ha familj och vänner. Även flera av de övriga intervjuade uppger att de kan vara mer i nuet idag jämfört med förr.

Niclas: ”Ja men absolut, det är verkligen nånting... Det handlar väl om livsglädje, att ta tillvara på läget som ändå är nu. Jag är övertygad om att jag blivit berikad av såna här saker och vill och måste ta tillvara på nånting

positivt av det som har hänt. Men just känslan av att inte själv påverka att min dag ska kunna bli bra, för att gå och vänta på att någonting ska hända så känner jag det att...Amen jag har ju ett jobb här nu och samtidigt så har jag ju min omgivning med vänner och så. Och jag har mina barn och jag har min sambo. Och det är skitbra, det är skithärligt... Jag måste ta dagen för vad den är och den är just nu. Är jag på mitt jobb så är jag på mitt jobb... är inte jag här, då tänker jag på nånting annat och då brister det i att jag inte är koncentrerad tillräckligt.”

Mindre tolerans mot att en del människor klagat över småsaker uppger samtliga av de intervjuade att det fått. De flesta menar att i proportion till det som har hänt så är många saker just småsaker, att kunna välja bort vissa saker som är mindre viktiga och inte lägga energi på det.

Marie: ”Mm. Ja, jag tycker mycket det här när folk håller på och gnäller om småsaker, det är också en sån grej. Så därför känner jag att jag har så svårt att säga... Visst jag kan ha... Förra helgen låg jag i migrän hela helgen. Men egentligen... ”Åh, aj”, kanske så man säger då. Men jag skäms nästan att berätta det, för jag tycker det är ju bara en bagatell egentligen, i det stora hela. Så såna grejer tycker jag man reagerar på. Sen reagerar jag ju på när folk beklagar sig över sina barn, det kan man göra på ett eller annat sätt, men när man tycker liksom ”åh vad jobbigt, nu får jag göra det, skjutsa hit och dit, jobbigt!” Och jag tänker vad har du skaffat barn för? Men då får jag ju såna tankar och jag menar... Det är väl det att man tar till vara på småstunder, småsaker som betyder mer som sagt var än det gjorde innan. Njuta av småsaker som gör en också glad.”

Att få förändrade värderingar tycks vara centralt i vad flera av de intervjuade beskriver, sådant man förr värderade högt, som att ha en viss materiell standard, är inte viktigt längre. De flesta av de intervjuade beskriver att det viktigaste är att få vara tillsammans med sina nära, att det är människor och inte saker som är viktiga.

Monica: ”Ja synen på livet har ju drastiskt förändrats om vi säger så, för det har det verkligen gjort. Det som var viktigt förut, eller som man blir kanske fostrad med är viktigt. Det är; du ska ha ett arbete och det här... Rada upp saker som är viktiga, fin bil och... Det är inte ett dugg viktigt. Och mer

tolerant har jag blivit... Och så tyckte jag inte att det var, utan det var liksom som ett ekorrhjul, 'du ska göra vissa saker bara, så här ska det se ut'. Men vem är det som säger att det ska se ut så? Det behöver inte va så... Jag behöver inte ha ett fint hem eller alltså... Usch nej det är hemskt när jag tänker på det jag var förut. Jag förstår att jag inte... Pedant, helt o rent och snyggt och propert och 'det där kan inte matcha det där'. Vi var väldigt så, statusfixerade och jagandes så det bara dånar om det. Det är borta, det finns inte. Och där kan jag bli lite ifrågasätt faktiskt utav just människor som inte varit med om det här att; 'hur kan du göra så, hur kan du va så? En gammal bil, bor du i bilen eller? Det ser för djävligt ut. 'Ja... jag skiter i det'. 'Ja men det är väl inte du?' 'Jo men det är jag nu.' Jag bryr mig inte om sånt längre, det är fullständigt totalt bortblåst. Det är skönt faktiskt att va mindre fixerad vid saker än vid människor. För saker är ingenting, det betyder inte ett smack i slutändan. Utan det är viktigt att omgärda sig med människor som man älskar och som man känner samhörighet med, det är det absolut viktigaste tycker jag."

Jag frågar Jesper om hur han tycker att krisen har förändrat. Han beskriver också förändrade perspektiv, att inte lägga så mycket fokus vid småsaker. När man jämför med vad som har hänt verkar det som att mycket blir just småsaker. Att vara rädd om de människor man har kvar tycks också har blivit extra viktigt. Just detta att vara rädd om varandra beskriver samtliga intervjuade, och en av mammorna tyckte också att hon och syskonen numera säger sådant som jag älskar dig mer frekvent till varandra.

Jesper: "Försöker ta mer hänsyn till andra människor alltså... försöka att inte sära andra... visa respekt... men det är inte alltid så lätt i vilket fall... det är så mycket som spelar in... Mm... så idag är det bra i livet... faktiskt... sen är det ju alltid småsaker... 'it's a peace of cake' ... jämfört med allt... med vad som har hänt."

Mia: "Så då blir andra mindre saker inte så viktiga?"

Jesper: "Exakt. Saker som känns stora för några andra... som att gnälla över... vad som helst, det kan vara... bortskämda... vad som helst... folk tar saker för givet här i livet... alldeles för mycket. Istället för att visa medkänsla..."

Att leva vidare med sitt ärr - nu och framåt

Flera av de intervjuade beskriver en slags acceptans av det som har hänt; att man kan lära sig att leva med saknaden.

Anki: "Ja... nä men jag tycker att livet är det känns ganska bra nu tycker jag alltså. Bra vill jag inte säga för det kommer det aldrig att bli, fullt ut, det kommer alltid va den där saknaden och undran men förövrigt så tycker jag nog att det är bra... och det är väl mycket för att jag har fått den här hjälpen då med behandling och på den här biten."

Ett par av de intervjuade beskriver att de upplever att de har förlorat tid genom att de befunnit sig i kris under så lång tid, och att de har mycket att ta igen.

Jolanta: ...jag har jättemycket att ta igen. Jag har förlorat väldigt mycket; jag känner det nu när det har gått 11 år, då känner man att det försvann bara så här (knäpper med fingrarna) – och det kommer inte tillbaka. Mitt liv kommer inte tillbaka, dom här 11 åren och jag får inte tillbaka Mikael fast jag är en bättre människa – jag känner så i alla fall, och jag är nöjd med det jag åstadkommit med Peter och jag ska bli mormor snart också... Så känns det som livet har gått vidare på nåt sätt... jag vet inte men man kanske inte skulle gjort det på nåt annorlunda sätt eller bättre eller sämre..."

Monica berättar om hur hon tänker om framtiden, att hon funderar över att det finns människor som har haft det värre än hon och som hon kanske skulle kunna hjälpa. Hon betonar att hon trots allt hade ett skyddsnät runtomkring sig, som många människor saknar. Jolanta har börjat arbeta för BRIS med att hjälpa barn som behöver prata någon vuxen.

Monica: "Jag skulle nog kunna... Äh, det finns massor med saker som jag skulle kunna göra, men kanske, kanske ge mig av utomlands ett tag kan hända. Skapa en plattform att kunna hjälpa andra människor nån annanstans tror jag. Nu har jag ju tyvärr fel yrke då, för det är ju ingen som skriker efter en låssmed i Afrika kanske. (skrattar)....Men man kan ju faktiskt utbilda sig och det kan man göra på fritiden också, för att kunna komma iväg och göra nånting för andra som lever i elände och misär på ett helt annat sätt. Jag menar vi har ju haft tur som har bott i det här landet, som har enorma

skyddsnet runtomkring vad som än händer. Så det är bara så, du kan ju gå ut och åka långt härifrån. Så dör flera familjer och du står kvar där och du har ingenting kvar, du har inget hem och du... Alltså det är ju fruktansvärt! Vi hade ju ändå allting, ett jobb där dem var hur toleranta som helst och; 'jamen det är klart att, kom inte tillbaks, det här löser vi'. Vi hade mat på bordet hela tiden, underbara grannar men jag menar det finns en hel värld, som är fruktansvärd egentligen."

Annika berättar om drömmar hon hade om sitt barn som dog, hur de går i kras. Hon menar att de flesta har nog drömmar om sitt barn som på något sätt är självklara, outtalade – att barnet ska ha en framtid. När hennes son dog försvann den delen av framtiden som innefattade drömmar och hopp om den sonens framtid. Framtidsdrömmar om syskonets framtid; vad han ska bli och att han får barn och så vidare, finns dock fortfarande. Samma sak har även en av de andra mammorna beskrivit; en undran över hur framtiden för barnet hade sett ut.

Annika: "Nåt som jag verkligen undrar över är hur Eric skulle ha sett ut, för jag menar; 12 år – lika lång som jag är nu. Han hade ju inte hunnit börja växa om man säger, ja lite grann så här. Det vet jag att jag kan känna: 'Hur skulle han ha sett ut?' ... det hade jag velat veta... faktiskt. Vem hade han varit lik? Dom ändrar sig ju så mycket.... Jag menar det som dör är ju drömmarna... innan tänkte ju inte jag på; 'tänk, Eric kanske blir snickare när han blir vuxen', gifter sig och skaffar sig flera barn, han kanske skaffar sig hus. Man satt ju inte och pratade så, men från det att man blir med barn nästan, så är det ju att den här ska överleva dig för det första, och sen är det ju dina drömmar som du har om ditt barn som man faktiskt inte pratar om. Automatiskt så har man ju det där med att dom går i skolan, utbildar sig och skaffar sig jobb, flyttar hemifrån och skaffar sig familj. Det är ju så det ska vara, det är ju ingenting man behöver tänka på. Det är ju någonting som bara finns inom en, och dom drömmarna dog ju. Som med barn... att man tänker inte på hur det ska bli i framtiden... man har det inom sig; att dom gifter sig, flyttar hemifrån, skaffar barn... det är nog likadant med mig med, jag tänker nog inte så mycket, sen finns det nåt inom en ändå – att man jobbar, att man blir pensionär, att Petter också får barn. Man tänker ju att han också ska få det bra, han kan inte ha haft det för roligt alla gånger... "

Jag frågar Jesper om hur han tänker om framtiden...

Jesper: "Den kommer nog bli bra, hoppas jag på. Men som det känns nu så känns det jäkligt bra... Nej jag skulle bara vilja säga till alla att; fan ta hand om allt... ta vara på tiden ni har med varandra, livet är alldeles för kort."

Diskussion

Sammanfattning av resultat

Resultaten har visat att personerna i undersökningen behövt lång tid för att gå igenom sin svåra kris, men att det har varit möjligt för de intervjuade att lära sig att leva med sitt ärr. Stöd från vänner, samt att det fanns syskon till det döda barnet, har varit mycket läkande. De intervjuade hade ett mycket starkt socialt nätverk av framförallt vänner och grannar, och av sin familj. Vidare visar resultaten att olycksdagen samt den första tiden efter olyckan var en tid som var speciellt svår och som de intervjuade uppehöll sig länge kring under intervjun. De intervjuade har upplevt flera svåra händelser i kölvattnet av sin kris. Förändringar av synen på livet och tillvaron hos de intervjuade var relativt omfattande och flera av personerna värdesätter numer i ännu högre grad att få vara tillsammans med sina nära. De flesta av de intervjuade upplevde att de så småningom började kunna glädjas igen, och många upplevde någon sorts vändpunkt där de bestämde sig för att kämpa och försöka att finna en ny tillvaro.

Resultatdiskussion

När de intervjuade beskriver själva olycksdagen uppehåller sig samtliga länge vid den och de beskriver hur de inte riktigt kunde ta in vad som hänt. Flera av dem hade också minnesluckor från den dagen. Relaterat till Cullbergs olika faser (Cullberg, 2006) så framträder det tydligt att personerna befann sig i chockfas. De vill in i det längsta hålla det som hänt ifrån sig. Brodern (Jesper) skilde sig lite från de andra då han inte kunde minnas så mycket från den dagen (han var barn när olyckan skedde).

När det gäller det första tiden så var det också markant hos samtliga intervjuade hur mycket de uppehöll sig vid det och berättade ingående om den här perioden. Samtliga beskriver olika skeenden här väldigt starkt. Tittar vi åter på Cullbergs faser (Cullberg, 2006), så går det att känna igen reaktionsfasen hos de flesta av personerna, som berättar att de ganska snart började söka svar och mening i det som hänt genom att försöka förstå vad som händer efter döden. Enligt Yalom (1980) utgör existensen fyra grundteman och i en kris kan personen få en möjlighet att få mer kontakt med dem och positionera sig gentemot dem. Ett av dessa grundteman är just död och det stämmer in väl på flera av de intervjuade; att tankar om vad som händer efter döden väcks. Detta kan också ses som att personerna har en längtan att söka

sig till sin döda pojke. Att försöka hålla fasaden och fira alla högtider som man normalt brukar fira, kan dels ses som ett sätt att förtränga det som hänt; att vara i en reaktionsfas där man inte helt kan acceptera att det har hänt. Detta stämmer alltså in på Cullbergs resonemang om faser (Cullberg, 2006). Det kan även ses som en salutogen faktor enligt KASAM (Antonovsky, 1991), där traditioner och årshögtider är viktiga för att ge en känsla av sammanhang, något invariant och förståeligt som personerna kan känna igen då nästan ingenting annat går att känna igen längre.

Enligt den existentiella teorin är det viktigt för en person i kris att våga stanna upp och se det som händer, att se sig omkring (O'Hanlon, 2005). Men eftersom en person i kris inte kan ta in all smärta och insikt med en gång när hon befinner sig i chockfas och reaktionsfas, så tar personen in lite i taget, och kan bromsa till en del genom att hålla fast vid sådant som är tryggt (Cullberg, 2006).

Under den här perioden tog många av de intervjuade; samtliga mammor, upprepade långa promenader, vilket är ett utmärkt sätt att få möjlighet att reflektera tillsammans med den man har sällskap med eller ensam (O'Hanlon, 2005). Promenaderna fyllde troligen även andra funktioner, som att lindra ångest och rastlöshet till följd av krisen.

Vännerna betydde också väldigt mycket, kanske framförallt under den här första tiden och den gemenskapen som samtliga av de intervjuade upplevde med sina vänner och som mammorna hade med varandra ser jag som en mycket central komponent i deras läkning och som hjälp att överhuvudtaget kunna ta sig igenom krisen. Att ha vänner omkring sig och ett nära och viktigt socialt nätverk ger en känsla av sammanhang – KASAM (Antonovsky, 1991), en mycket viktig salutogen faktor. Tillsammans, i det trygga sammanhanget med de andra mammorna kunde mammorna försöka göra det som hänt något mer begripligt. Genom att fylla på med en slags känsla av något som var lite tryggt mitt i ett kaos så kunde de också fylla på sina resurser för att bättre kunna klara krisen. Detta stämmer bra in på teorin om KASAM; gemenskap genom socialt nätverk ger en ökad känsla av sammanhang och därmed högre KASAM (Antonovsky, 1991).

Vänner och grannar gav också de intervjuade praktiskt stöd t ex genom att bistå med mat i deras gemensamma samlingsal, och även den aspekten att syskon kunde få vara hos grannarna. Samtliga mammor berättar om hur betydelsefullt det var att få den hjälpen. Detta är också en viktig salutogen faktor. Enligt Dyregrov och Dyregrov är praktisk hjälp mycket viktig för föräldrar som förlorat ett barn, speciellt den första tiden (Dyregrov & Dyregrov 2008 i Lennéer-Axelsson, 2010). Lennéer-Axelsson menar att i vår kultur är det annars inte så vanligt att man ger varandra särskilt mycket praktisk hjälp när någon är i kris, men mer

vanligt att stödja varandra genom att samtala. Det är mer vanligt i andra kulturer att det sociala nätverket hjälper personer som förlorat någon med att laga mat till dem de första veckorna (Lennéer & Axelsson, 2010). Jag tycker att det är intressant att intervjupersonerna hade ett sådant starkt nätverk i sitt bostadsområde, att barnen kunde komma och gå hos varandra, och att man ställde upp så helhjärtat för varandra.

Att få stöd av vänner är ofta mer verksamt än att stödja varandra inom familjen om samtliga i familjen är i kris (Bruno Bettelheim i Lennéer-Axelsson, 2010). Ibland kan det vara så att man inte orkar stödja sin partner då man själv är i svår kris. Att berätta om det svåra snarare än att också behöva dela det fullt ut är det som oftast fungerar bäst (Lennéer-Axelsson, 2010). Det beskriver samtliga mammor i intervjuerna också; att de hade nog med sin egen sorg och hade svårt att trösta sin partner, men att det var lättare mellan vännerna. Mest stöd verkar mammorna haft av varandra, och brodern från andra syskon och föräldrar i bostadsområdet. För två av familjerna kunde man lättare stötta den andra familjens partner och tvärtom (mammans i den ena familjen stöttade pappan i den andra familjen och tvärtom).

De intervjuade blev erbjudna psykologhjälp från och med olycksdagen. Det var dock inte alla som tyckte att det fungerade, att de var hjälpta av den kontakten. Det kunde enligt de intervjuade bero på att de inte tyckte att det stämde i kontakten med just den psykologen, eller som en av mammorna sa, att det fungerade bättre att prata med vännerna som råkat ut för samma sak. Någon kände inte förtroende för psykologer och kuratorer. Det tycks som om det var mycket känsligt just i chockfasen, eller det akuta skedet; att den psykolog som tog kontakt var tillräckligt lyhörd för personen. De som tyckte att de var hjälpta av kontakt med psykolog tycktes ha fått en betydelsefull relation med psykologen, som från början också hade kommit hem till personen som var i kris. Forskning har visat att relationen, samarbetet och hur väl terapeut och klient passar varandra är det som är verkningsfullt i psykoterapi och inte andra faktorer som t ex terapimetod och teknik (Wampold, 2001, 2007, Lampert & Ogles, 2004 i Lennéer-Axelsson, 2010). När en person går igenom något mycket svårt är det tydligen speciellt läkande att prata med någon som har gått igenom samma sak, som själv har varit där.

När det gäller följder av krisen berättade de flesta att en hel del följder hade drabbat dem. Krisen i sig orsakade stor stress och två av personerna berättade att de fick panikångest. Enligt existentiell teori öppnas existensens djup för oss i en kris och detta skakar om individen helt och fullt och att se djupt kan vara mycket skrämmande (Jacobsen, 2000), som Bollnow beskriver; krisen är så stark att livet verkar stå på spel (Bollnow i Jacobsen, 2000).

Två av mammorna skilde sig efter olyckan. En av dem berättade att det blev svårt att hålla ihop och att stötta varandra. Samtliga intervjuade beskrev att det uppstod många

yttre kriser i kölvattnet av den krisen de redan befann sig i. Två av föräldrarna till pojarna blev dessutom efter en tid allvarligt sjuka men återhämtade sig så småningom. Detta stämmer väl in på vad Cullberg lyft fram om att ett psykiskt trauma egentligen oftast är många trauman. En händelse för ofta med sig ytterligare svåra händelser kopplat till den första (Cullberg, 2006).

Samtliga av de intervjuade berättar att deras syn på livet har förändrats efter olyckan och att de fått nya värderingar. Några beskriver att de nu har en större medkänsla för andra. Enligt den existentiell inriktade psykoterapeuten och författaren Bill O'Hanlon är en ökad medkänsla ett tecken på att en person kunnat ta till sig krisen, öppnat sig och kunnat omvärdera sitt liv (O'Hanlon, 2005). Eller som Bollnow (i Jacobsen, 2000) beskriver; att krisen ska leda till kritik, att vi blir kritiska till hur saker förhåller sig (Bollnow i Jacobsen, 2000). Ett annat tecken på att en person har kunnat öppna sig i krisen är enligt O'Hanlon (2005) att personen kan återknyta kontakten med någon "bortglömd" aspekt av sig själv, det kan även gälla en bättre kontakt med andra personer och med omvärlden (O'Hanlon, 2005).

Flera av de intervjuade berättade att de inte tyckte att det materiella var viktigt längre, att de inte brydde sig om ifall de har en fin bil och så vidare. Kanske fanns dessa idéer om att värdera på ett annat sätt, men då krisen inträffade kom de närmare sig själva, fick bättre kontakt med sig själva. Samtliga menar också att de tycker att det som är viktigt i livet är att vara tillsammans med sina nära och med vänner och att ta hand om varandra. Detta stämmer väl in på den existentiella teorin; om en djup spricka öppnar sig och personen kan få se in i det djupet och vågar titta borde hon få syn på det viktiga, essentiella i livet.

Någon utav mammorna beskriver att hon inte gillar förändringar utan försöker behålla saker så som de är. Detta gällde yttre aspekter som att bo kvar i samma lägenhet, vara kvar på samma jobb och så vidare, men när det gällde värderingar i livet beskrev hon samma förändringar som de andra personerna. Någon annan mamma menade att det för henne även var viktigt att förändra de yttre aspekterna då hon förändrats så mycket inombords. Även om dessa två mammor valt olika vägar till det yttre så beskriver de båda två omfattande inre, förändringar gällande värderingar i sina berättelser. Enligt Cullberg (2006) befinner sig personen här i nyorienteringsfasen; har uppnått någon sorts acceptans - att kunna leva med sitt ärr, och kan hitta nya intressen och nya relationer och även så småningom börja blicka framåt.(Cullberg, 2006).

De flesta av de intervjuade berättade att de nu har det relativt bra, och ett par av de intervjuade menar att de har det väldigt bra nu. Detta tyder på att det ändå trots allt går att ta sig igenom en sådan här svår kris och att kunna gå vidare, och lära sig leva med sina ärr.

Cullberg (2006) beskriver angående nyorienteringsfasen, som sedan kommer att pågå resten av livet, att det är så att ärret alltid kommer att finnas där men att det inte längre behöver hindra personen att ta del av livet (Cullberg, 2006). Det stämmer väl in på hur de intervjuade beskriver det.

När det gäller de intervjuades nivå av KASAM; har de förmodligen haft, och har en hög nivå av KASAM. De har haft en god möjlighet att uppleva ett sammanhang tack vare sitt starka sociala nätverk, samt en god grundtrygghet som ger struktur i tillvaron. Dessa faktorer bidrar ju enligt Antonovsky (2006) till att personen har större resurser för att klara av de krav som ställs på personen (Antonovsky, 2006).

Några av de intervjuade uttrycker också att de upplever att de är starkare nu efter det som de gått igenom. O'Hanlon (2005) menar att det skulle kunna vara möjligt att i någon mening - även om en person har förlorat mycket i sitt liv och har fått ärr - kunna växa och utvecklas som människa efter att ha gått igenom en kris. Han menar att krisen - trots att vi förstås inte önskar någon en kris - kan ge personen en ny inriktning. Samma sak beskriver även den existentiellt inriktade författaren Bollnow (O'Hanlon, 2005, Bollnow i Jacobsen, 2000).

Flera av de intervjuade berättade att de kommit till en punkt där det började vända – när de bestämde sig för att kämpa också för sin egen skull, och för sina andra barns skull. En sorts vändpunkt där det både blev möjligt att då och då uppleva någon sorts glädje, och att faktiskt vilja leva vidare för sin egen skull. Det kan tyckas lite märkligt att en fruktansvärd händelse, ett svårt trauma som leder till tragedi för hela familjer, även kan medföra inre utveckling och nya möjligheter. De intervjuade berättade om att de upplevde att de lever mer i nuet, att de inte värderar det materiella lika högt längre, samt att de inte bryr sig så mycket om vad andra ska tänka.

Moody har skrivit om en del personlighetsförändringar som ofta inträffar hos personer som genomgått en svår kris som inneburit kontakt med döden; personen fruktar inte längre döden, personen värdesätter inte det materiella särskilt högt, personen kommer att värdera kärlek och vänlighet högre, personen upplever i högre grad att allt hänger samman - blir mer andlig samt att personen värderar insikt och kunskap högre (Moody i Jacobsen, 2000). Detta stämmer väl överens med det som de intervjuade berättar angående sin förändrade syn på tillvaron. Även Yalom (1980) pekar på omprioriteringar av livsvärden efter en svår kris: ökad förmåga att välja och välja bort, personen lever mer i nuet, personen har lättare att glädjas över enkla saker i tillvaron, personen får en djupare kommunikation med

sina närmast anhöriga och vänner samt bryr sig mindre om vad andra ska tycka om en som person (Yalom, 1980).

Tedeschi och Calhoun (2004) har skrivit en artikel som beskriver samma sak där de presenterar ett fenomen kallat Posttraumatic growth, där de beskriver evidens för erfarenheter av vissa positiva förändringar hos personer, trots att de kämpat sig igenom mycket svåra kriser med tragiska förluster. Traumat i sig kvarstår som en mycket plågsam och smärtsam erfarenhet och har orakat djupa ärr, och är naturligtvis icke önskvärd, men något annat har även tillkommit. Undersökningar har visat, att i jämförelse med personer som inte har råkat ut för något trauma, har personer som har dessa erfarenheter i större utsträckning uppnått positiva personliga förändringar trots det hemska som har inträffat. Forskning där man har använt frågeformulär med frågor om olika förändringar av synen på livet (PTGI, The Posttraumatic Growth Inventory) har visat en ökad uppskattning av livet, och små saker i livet, en förändrad syn på vad som är viktigt samt ett förändrat förhållningssätt till sådant som händer i det dagliga livet, en ökad uppskattning av sådant som man tidigare tog för givet samt närmare och mer meningsfulla relationer med andra människor, samt en känsla av att ha blivit starkare, större benägenhet att byta bana i livet – exempelvis gällande karriär. (Tedeschi & Calhoun, 2004, M.J Cordova et al, 2001). Författarna menar dock att trots att dessa aspekter av utveckling för personerna upplevs som positiva av dem själva, tar de inte på något sätt bort smärtan för personerna, eller får personerna att vara tacksamma över att de har råkat ut för krisen. Just denna sista aspekt tycker jag är mycket viktig att komma ihåg, och jag har upplevt under intervjuerna att detta stämmer mycket väl överens med vad intervjupersonerna berättade om - även flertalet av aspekterna för personlig utveckling som artikeln beskriver är fullt igenkännbara hos de intervjuade. Dessa aspekter som Tedeschi och Calhoun (2004) beskriver kan väl kopplas till de existentiella teorierna, och deras forskning stödjer dessa teorier på ett tydligt sätt.

Samtliga av de intervjuade berättade att det har tagit dem väldigt lång tid att komma tillbaka efter krisen. Flera av de intervjuade berättade att det har tagit många år, för någon utav mammorna tog det 10 år att må bättre och börja få ut något av livet (det är nu 12 år sedan olyckan inträffade). Enligt Maciejewski et. al (2007) tar det för 40 procent av de undersökta hela det första året efter att krisen har utlösts till dess att personerna får minskade symtom relaterade till krisen (Maciejewski et al, 2007 i Lennér-Axelsson, 2010). De flesta av de undersökta är sedan i balans ett till två år efter händelsen, men det har visat sig att 20 – 30 procent av personerna är kvar i sin kris under längre tid. En kris utlöst på grund av ett avlidet barn kan pågå i decennier i svåra fall (Lundin 2006, Dyregrov & Dyregrov, 2008). Sett ur det

perspektivet är det inte konstigt att det har tagit många år för de intervjuade att börja må bättre. Det är av vikt att omgivningen kan ha förståelse för det, och inte tror att efter ett år ska krisen vara över. Det verkar på de intervjuade som om det första året är mycket smärtsamt, men ändå endast början på en mycket lång resa. De intervjuade har dock alla lyckats ta sig igenom sin svåra kris och de visar att det är möjligt att gå vidare.

Metoddiskussion

När det gäller urval av intervjupersoner var det viktigt att beakta etiska aspekter och därför fick deltagarna informera varandra och de som ville fick sedan ta kontakt med mig, hellre än att jag skulle riskera att tränga mig på.

Det blev övervägande mammor och inte någon pappa som anmälde sig vilket skulle kunna bero på att det nu, efter snart 12 år endast är dessa fem mammor (utav föräldrar från sju familjer), som fortfarande träffas regelbundet och stöttar varandra, samtalar med varandra. Att även intervju en vän till en av de som dog, samt ett syskon till en av de bortgångna pojkarna tyckte jag gav lite mer bredd samt fler infallsvinklar till studien. Att intervju även några av papporna hade också varit önskvärt, men jag hade begränsningar i hur många intervjupersoner jag kunde ha med. Syftet med undersökningen har heller inte varit att jämföra aspekter som skulle kunna skilja mellan kvinnliga intervjupersoner och manliga intervjupersoner; mammor och pappor, i min uppsats, utan syftet har varit att nå en fördjupad förståelse för personernas upplevelse av det specifika problemet. Ett större antal intervjupersoner hade varit intressant, och det skulle förmodligen gett ytterligare bredd till uppsatsen, och kanske det också skulle göra att vissa teman hade blivit mer tydliga.

Att använda semistrukturerad djupintervju kan ha en inskränkande effekt på det innehåll som intervjupersonerna delar med sig av. Intervjupersonerna har visserligen en möjlighet att berätta fritt, men utifrån i förväg utvalda teman från en guide. Därmed blir möjligheten att prata fritt begränsad.

En annan begränsning gäller datainsamlingen. Intervjuerna spelades in via diktafon, vilket kan påverka både intervjuperson och intervjuare, men även resultera i att jag kan ha missat något då jag har skrivit ner det jag hört på ljudfilerna för att sedan analysera det. Som metod är också IPA öppen för forskarens tolkning och min förförståelse har troligen påverkat mig när det gäller ämnen jag intresserar mig för, vad jag har fokuserat på som meningsbärande och hur jag sedan har valt att sammankoppla dem i min analys.

Vidare forskning

Det skulle som jag nämnde tidigare vara intressant att ha med fler intervjupersoner i en undersökning med djupintervjuer liknande den jag har gjort. Det hade naturligtvis också varit intressant att även få möjlighet att intervjua papporna och fler av syskonen bland de personer jag besökte och intervjuade kring minibussolyckan. Med tanke på hur lång tid det tar att börja må bättre efter en kris utlöst av att ha förlorat sitt barn, skulle det vara intressant med en longitudinell studie, att få följa samma personer i deras kris och göra uppföljande intervjuer efter ett antal år. Något som visade sig vara relativt speciellt i min studie var att de intervjuade hade en sådant starkt socialt nätverk av vänner och grannar. Detta visade sig vara en mycket viktig salutogen faktor och flera av intervjupersonerna har beskrivit det som avgörande för att de skulle klara krisen. Fler liknande studier, och större sådana skulle vara intressant (samt att jämföra med personer i liknande situationer som inte har samma nätverk) för att kunna se om dessa stödjer min studie. Att följa upp just dessa personer längre fram i tiden skulle också kunna ge en hel del.

Referenser

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Burgess, R. (1984). *In the field. An introduction to field research*. London: Georg Allen & Unwin.
- Cordova, J., Lauren L.C., Cunningham, Carlson, C.R., & Andrykowski, M.A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology, 20*, 176-185.
- Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling* (5. Omarb. Och utök. Utg. Med tillägg av T. Lundin). Stockholm: Natur och Kultur.
- Jacobsen, B. (2000). *Existensens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Lennér-Axelsson, B. (2010). *Förluster. Om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- O'Hanlon, B. (2005). *Det kan bara bli bättre. Kreativa lösningar när du är på botten*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Skolverket. (2000). *Beredd på det ofattbara. Om krisberedskap och krishantering i skolor*. Stockholm: Liber Distribution Publikationstjänst.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual Foundations and Empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15* (1), 1-18.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology. Adventures in theory and method. (2. Uppl.)*. Maidenhead: Open University Press.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Intervjuguide

Kort om vem du är och hur du har det idag

Dagen då olyckan skedde

Den första tiden efter olyckan

Vad/vem/vilka var till hjälp och stöd?

Hur var det sen?

Kraft att gå vidare

Kunna glädjas igen. Hur gick det till?

Krisen förändrat synen på livet och på tillvaron?

Framtiden