



LUNDS UNIVERSITET

Centrum för Teologi och Religionsvetenskap, CTR

TEO M55

Handledare: prof. Stephan Borgehammar

Biträdande handledare: prof. Jan Hermanson

Examinator: prof. Stephan Borgehammar

Framläggning: 2011-05-30

Saknaden och samtalet – en undersökning av sorgegruppsarbetet i Växjö stifts församlingar

Emma Bard

Abstract

The purpose of this essay is to examine how bereavement groups in the Swedish Church work in practice. I have familiarized myself with terms like grief, grief process and grief recovery, to find out what grief is. Grief can be described as a normal response to a loss of any kind. Grief is the pain and suffering which we can experience after a loss. In this phase, a bereavement group can be helpful, where the bereaved may associate with other mourners in a self – help group.

My research will be Växjö diocese parishes. I intend to investigate if the parishes have a special model for their meetings in bereavement groups; which topics are covered, who is the leader? A deacon, a priest, or both? How does the selection process work? To examine this, I sent out 34 questionnaires to different parishes in Växjö diocese. They are available in the countryside as well in the cities. I received responses from 25 of them. They are now a part of my study.

Bereavement groups in the parishes seem to be valuable work. The group consists of 4-6 participants. A model for their meetings has been designed for the needs of participants and topics covered have been carefully selected. It may include conversations about death, funeral, grief reactions and how to live on – alone. Often they meet 6-8 times during spring or fall semester. Most often groups are lead by a deacon and a priest.

To in a small group have put words to their grief and experiences will help the bereaved to move forward in their process.

Living with grief is difficult, but to express it and find ways to live with their grief can be done in a community of a bereavement group.

Keywords: Grief, Bereavement groups, Växjö diocese

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
1.1 Frågeställning och syfte	4
1.2 Avgränsning	5
1.3 Metod och material.....	5
2. Sorg	8
2.1 Vad är sorg?	9
2.2 Sorgprocessen.....	10
2.3 Sorgbearbetning	13
3. Vad är en sorgegrupp?.....	15
3.1 Mötet med sorgen – om arbetet i en sorgegrupp.....	17
3.2 Inbjudan till sorgegrupp	18
3.3 Sorgegruppens storlek och gruppammansättning.....	19
3.4 Ledarrollen i sorgegruppen	19
4. Modeller för sorgegruppens träffar	22
4.1 Jämförelse mellan sorgegruppsmodeller – styrkor och svagheter.....	25
5. Resultat av enkätundersökningen.....	27
5.1 Undersökningens forskningsområde	27
5.2 Presentation av enkätsvaren	28
6. Analys och diskussion av enkätsvaren	39
6.1 Sorgegruppsmodeller	39
6.2 Inbjudan till sorgegrupp	40
6.3 Gruppdynamik i sorgegrupperna.....	42
6.4 Sorgefas.....	43
7. Sammanfattning och konklusion.....	45
8. Källförteckning.....	48
9. Bilagor.....	50
9.1 Bilaga 1 - Enkätfrågor	50
9.2 Bilaga 2 - Kartläggning över representerade sorgegrupper i Växjö stift	51

1. Inledning

Under en praktik som prästkandidat för Växjö stift våren 2010, fick jag för första gången höra talas om sorgegrupper. Projektet med sorgegrupper hade startat spontant i församlingen som jag var placerad i. Församlingens komminister och församlingsvärdinna hade tillfrågat några anhöriga som förlorat sin maka/make om de ville vara med i en sådan grupp. Det blev en sorgegrupp, och den gruppen kom att bli mycket viktig för deltagarna. Nya bekanskap möttes, de delade samma erfarenheter och efter att gruppen avslutat sina träffar fortsatte de att umgås på fritiden. Arbetet med sorgegrupper väckte mitt intresse, vilken fantastisk möjlighet att få möta andra sörjande i en mindre grupp. En grupp där man får dela känslor och upplevelser med andra som vet hur det känns, där gråt inte är något konstigt.

Förluster är något som alla människor förr eller senare drabbas av i någon form och den sorg som följer är viktig att ta på allvar. Varje sorg bär på sin historia och oavsett hur den ser ut måste varje människa hitta ett sätt att möta den, gestalta den och bearbeta den.

Svenska kyrkan får ofta en central roll i människors sorgearbete eftersom cirka 80 % av landets begravningar sker i Svenska kyrkans ordning.¹ Det kan ta mycket ork och kraft att genomföra en begravning för någon som förlorat en närstående, många praktiska ting behöver sin tid. Några tankar som slagit mig är vad som händer efter begravningen? När vardagen återvänder till det normala, när familjen och vännerna återgår till sina vardagliga bestyr. Vem orkar lyssna på någons tankar om sorgen och dela den ensamhet som den sörjande upplever? Här tror jag att sorgegrupperna kan få spela en viktig roll, de kan bli ett sammanhang som den anhörige behöver när vardagen går vidare. Sorgegrupperna blir en plats där man får komma som man är för att dela sina erfarenheter och upplevelser av sorgen tillsammans med andra sörjande.

1.1 Frågeställning och syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur sorgegrupper i Växjö stift fungerar i praktiken. Särskilt vill jag utreda hur ofta församlingarna bedriver sorgegrupper, vilka som leder den, hur församlingarna bjuder in till sorgegrupper och hjälper människor att ta steget att gå med i en sorgegrupp. Vidare ämnar jag undersöka om församlingarna har en särskild modell för sorgegrupper till sin hjälp, om de använder något särskilt material och vilka ämnen som generellt är viktiga att ta upp i en sorgegrupp. Jag tycker även det vore intressant att få veta

¹ Begravningsverksamhet, www.svenskakyrkan.se/vaxjostift, 2011-05-02

hur ledarna i en sorgegrupp hanterar dålig gruppdynamik och eventuellt missnöjda deltagare. Eftersom jag undersöker en sorgegruppsverksamhet ämnar jag utreda begrepp såsom sorg, sorgprocesser och sorgbearbetning inledningsvis.

Mina frågeställningar blir därför som följer:

- Vad innebär sorg, sorgprocesser och sorgbearbetning?
- Hur bedrivs arbetet med sorgegrupper i Växjö stifts tillfrågade församlingar?
- Vad är det huvudsakliga syftet med sorgegrupper?

1.2 Avgränsning

Jag har valt att avgränsa mitt forskningsområde till Växjö stifts församlingar. Församlingarna i Växjö stift skiljer sig från varandra på många sätt. Både den lilla landsortsförsamlingen och den stora stadsförsamlingen finns representerad i min undersökning. De senaste åren har en del sammanslagningar skett i stiftet vilket skapat större pastorat med flera församlingar. Min undersökning kan inte representera hela Svenska kyrkan utan bara en liten del. Pålitligheten i resultaten hade ökat om jag använt mig av kompletterande intervjuer. En viss avgränsning har dock varit nödvändig för att tidsaspekten inte tillåtit en större undersökning.

1.3 Metod och material

Jag har valt att undersöka vad litteratur säger om sorg och sorgegrupper samt att undersöka hur man arbetar med sorgegrupper i Växjö stifts församlingar. Därefter följer en diskussion av likheter och skillnader mellan den litteratur jag valt och det konkreta arbetet som bedrivs i stiftet.

Uppsatsen kommer därmed att innehålla dels litteraturstudier och dels enkätstudier. Det finns rikligt med litteratur som berör ämnet sorg och sorgbearbetning. I avsnitt två kommer de böcker jag valt för litteraturstudier att presenteras mer ingående. Vad gäller litteratur som rör sorgegruppsarbetet har tre böcker genomgående använts, dessa kommer att presenteras i avsnitt tre. En redovisning av litteraturen kommer att göras först för att sedan övergå till enkätstudien.

När undersökningen påbörjades skickades en förfrågan ut via e-post till kyrkoherdar i Växjö stift för att undersöka om deras församling arbetar med sorgegrupper. Urvalet hade gjorts via Växjö stifts hemsida där församlingarna i stiftet presenteras.² Det framgick tydligt att jag

² Församlingar, www.svenskakyrkan.se/vaxjostift 2011-05-19

önskade få kontakt med den person som var ansvarig för grupperna. Antingen svarade de direkt med en kontaktperson eller så skickade den ansvarige i församlingen en e-post till mig. Därefter kunde jag skicka ut en enkät innehållande 13 frågor till dem. Jag har använt mig av en kvalitativ metod för att bilda mig en djupare förståelse för sorgegruppsarbetet som församlingarna bedriver. Min enkät innehåller en del kritiska frågor och är av en mer utredande karaktär (se bilaga 1). Enligt tabell 1 nedan går det att utläsa hur många förfrågningar som skickades ut samt antalet svar som inkom. I tabell 2 går det att utläsa hur många enkäter som kom att skickas ut till de olika församlingarna. Det bör här påpekas att jag sedan tidigare varit i kontakt med elva församlingar som bedriver sorgegruppsverksamhet och därför fick den ansvarige ledaren en enkät skickad till sig direkt. Den begränsade tid som funnit till förfogande har gjort att telefonintervjuer eller personliga möten inte varit möjliga att genomföra. Därför har tillvägagångssättet varit att sköta all kommunikation med församlingarna via e-post.

Tabell 1 - Antal tillfrågade församlingar

Antal förfrågningar	55	100 %
Svar från kyrkoherde eller annan ansvarig för sorgegrupperna	24	43,6 %
Inget svar	17	30,9 %
Svar att de inte har sorgegruppsverksamhet i församlingen	14	25,5 %

Tabell 2 - Antal enkätutskick samt inkomna svar

Totalt utskickade enkäter, varav 11 enkäter skickats till församlingar med sorgegrupper vilka redan är kända	35	100 %
Inkomna enkätsvar	25	71,4 %
Församlingar som inte svarat på enkäten	7	20,0 %
Valt att inte delta (på grund av tidsbrist, underlag)	3	8,6 %

För att kunna besvara frågeställningarna kommer uppsatsen inledningsvis delge en mindre undersökning som berör vad sorg, sorgprocesser innebär och hur en sorgbearbetning kan se ut. Under avsnitt tre förklaras det mer ingående vad sorgegruppens funktioner är samt hur arbetet med sorgegrupper kan se ut. Vidare följer en mer praktisk del i sorgegruppsarbetet.

Där tas relevanta delar upp av sorgegruppsarbetet såsom inbjudan till gruppen, gruppammansättning och storlek samt ledarrollen.

I avsnitt fyra presenteras två olika sorgegruppsmodeller som författarna till *Tillsammans i sorg* samt *Att leda en sorgegrupp* delgivit. Därefter följer en jämförelse mellan dessa där deras styrkor och svagheter vägs mot varandra.

Efter detta, i avsnitt fem följer en presentation av undersökningens forskningsområde, Växjö stift. Vidare i avsnitt sex, presenteras resultaten från min enkätstudie, följt av en analys och diskussion av enkäterna. Slutligen presenteras en sammanfattning och konklusion.

2. Sorg

Som en inledning till arbetet med sorgegrupper behövs en närmare presentation av vad sorg egentligen är och hur den kommer till uttryck. Sorg, sörjande och förlust är begrepp som kommer att lyftas i det här avsnittet. Jag ämnar utreda vad sorg är samt ge en bild av olika sorgprocesser som innefattar förklaringar till sorgereaktioner, tillika sorgefaser. Därefter följer en presentation av sorgbearbetning och vad det innebär för den enskilde individen.

Den litteratur som främst kommer att behandlas är: Britta Lundgrens bok *Oväntad sorg – förväntad död* (2006). Det är en etnologisk studie i sörjandets processer som rör frågor kring död och sorg. I arbetet har hon varit nära enskilda kvinnors och mäns berättelser om sorgen som brytpunkt och tillitsövning. Det svenska institutet för sorgbearbetning har gett ut *Sorgbearbetning* (2003) av John W James och Russell Friedman. John är grundare till The Grief Recovery Institute i USA vars målsättning är att snarast hjälpa så många sörjande som möjligt med sorgbearbetningen. Svenska institutet för sorgbearbetning har samma mål och de båda institutionerna arbetar nära varandra. De erbjuder olika kursprogram för sorgbearbetning.

Barbro Lenneér Axelson har skrivit boken *Förluster om sorg och livsomställning* (2010) som jag har använt mig av. Hon är författare, universitetslektor i psykologi vid institutionen för socialt arbete vid Göteborgs universitet samt leg. psykoterapeut med lång och bred erfarenhet av arbete med människor i kris och sorg. Boken riktar sig till professionella hjälpare som arbetar med olika slags förluster och sorg. Den riktar sig även till dem som utbildar sig till socionom, läkare, sjuksköterska, präst och diakon. Boken är begränsad till vuxnas förluster.

J William Worden, professor i psykologi vid Harvard Medical School och Rosemead School of Psychology i Kalifornien har fått bidra med boken *Sorgerådgivning och sorgeterapi* (2006). Hans forskning fokuserar på frågeställningar kring livshotande sjukdomar och beteenden samt sorgeterapi. Boken *Grief, Mourning and Death Ritual* (2001) innehåller artiklar från flera författare. Redaktörerna är Neil Small, Jenny Hockey och Jeanne Katz. Boken vänder sig till studenter på avancerad nivå inom sociologi, antropologi och psykologi med särskilt intresse för död och dödlighet. Den vänder sig direkt till dem som berörs av en förlust i fråga om hur man skall bemöta det. Det kan därmed omfatta omvårdnad, palliativ vård, socialt arbete och omvårdnad.

Avslutningsvis presenteras Johan Cullbergs bok *Kris och utveckling* (2006). Det som väcker intresse är hans uppställning av sorgefaserna. Cullberg är professor i psykiatri med lång erfarenhet av kliniskt och vetenskapligt arbete. Hans teori är välkänd i Sverige.

2.1 Vad är sorg?

Begreppet sorg är inte lättdefinierad och det förekommer många olika tolkningar. Här delges några av dem.

Britta Lundgren, ger i sin bok en beskrivning på sorg utifrån följande perspektiv: ”Sorgen som avslutande av en relation och sorgen som förändring av en relation”³ Hennes tolkning av termen grundar sig på att den förstnämnda ses som den dominanta tolkningsramen. Det handlar om tanken att sorgen skall genomlevas för att kunna avslutas och för individen skall kunna fortsätta leva sitt liv någorlunda fullvärdigt.⁴

John W James och Russell Friedman vill beskriva sorg som en normal reaktion på en förlust av något slag. De känslor som den medför är därför normala och naturliga. Sorg ses som den starkaste av våra känslor samtidigt som den är vår mest försummade och missförstådda upplevelse, både av sörjande och av dess omgivning. Sorg kan beskrivas som de motstridiga känslor, vilka orsakas av en förändring eller ett slut på ett välkänt livsmönster. Vad gäller motstridiga känslor så handlar det om förståelsen av att jag aldrig mer kan se eller röra vid personen som dött, samtidigt som jag upplever en lättnad av att lidandet är över för en person som till exempel varit svårt sjuk.⁵

Sorg kan samtidigt anknyta till förlusten (engelska termen *bereavement*), vilken handlar om den objektivt fastställbara situationen av att ha förlorat någon eller något betydelsefullt. Genom att benämna förlusten som en situation impliceras också att den är tidsmässigt övergående. Sorg (*grief*) definieras ofta som svaret på en upplevd förlust och kan beskrivas som ”en emotionell respons på en förlust”.⁶ Den engelska termen *mourning* representerar processen för att hantera förlust och sorg och det uttryckssätt som individer och samhällen använder sig av för att införliva den processen i sin nya verklighet.⁷ Det är svårt att finna en

³ Lundgren, 2006, s. 108-109.

⁴ Lundgren, 2006, s. 109.

⁵ Friedman & James, 2003, s. 3.

⁶ Katz, 2001, s. 5.

⁷ Katz, 2001, s. 5.

korrekt svensk översättning av ordet, men den mer aktiva termen sörjande kan vara det närmaste vi kommer. Sörjande kan därför förstås som en plats eller ett sammanhang där sorgen känns som en respons till förlusten (*bereavement*). Neil Small, professor inom samhälls- och primärvården vid Bradfords universitet anser det sant men banalt att säga att vi inte vet något om döden, men vi kan verkligen se på död och förlust med vetskapen att vi alla en dag ska få erfara dem båda.⁸

Vi kan definiera själva tillståndet av en förlust som att vi fråntas eller blir utan något som vi haft. Sorg är den smärta och lidande som vi kan uppleva efter en förlust. Sörjandet beskrivs som en period då tecken på sorgesytringar synliggörs. Förlusten är processen utifrån det faktum att man har förlorat en nära relation.⁹

2.2 Sorgeprocessen

Flera forskare har försökt att beskriva och tolka de olika faser av sorg som en människa går igenom då denne förlorat en anhörig.

Worden, framhåller att ett sätt att se på sorgeprocessen är i form av stadier. Det problematiska med att tala om stadier är i hans mening att de kan tas alltför bokstavligt. En döende person kan bokstavligen förvänta sig att gå igenom de stadier som en forskare listat upp. Ett alternativt synsätt till stadier är faser, som också används av en rad olika forskare inom området.¹⁰

Faser innebär en viss passivitet, något som den sörjande måste gå igenom. Worden tycks hålla sig till termen faser när han presenterar fyra olika sådana i sin bok *Sorgerådgivning och sorgeterapi*¹¹. Nedan följer en förklaring till dessa:

1. Att acceptera verkligheten av förlusten – den första sorgeuppgiften är att få fullständig insikt i verkligheten, att personen har gått bort och att denne inte kommer att återvända. Att acceptera innebörden i förlusten tar tid eftersom det innefattar inte bara ett intellektuellt utan också ett känslomässigt accepterande. En ritual som begravning hjälper många sörjande människor att gå vidare mot ett accepterande.

2. Att arbeta sig igenom smärtan av sorg – här möter den sörjande en enorm fysisk smärta som många människor upplever och den emotionella och psykiska smärta som har ett samband med en förlust. Det är nödvändigt att bejaka och arbeta sig igenom denna smärta

⁸ Small, 2001, s. 19.

⁹ Small, 2001, s. 20.

¹⁰ Worden, 2006, s. 29.

¹¹ Worden, 2006, s.31-43.

annars kommer den att visa sig genom en del fysiska symptom eller någon form av avvikande beteende. Det är vanligt förekommande att människor till varje pris vill slippa att känna smärtan i den här fasen, de vill helst fly den snarare än att konfrontera den. Om uppgift två inte fullföljts på ett riktigt sätt, kan terapi behövas senare och då kan det vara svårare för den sörjande att gå tillbaka och arbeta sig igenom smärtan han eller hon undvikit.

3. Att anpassa sig till en miljö där den avlidne saknas – Worden talar här om extern anpassning, inre anpassning och andlig anpassning. Den externa anpassningen handlar om en anpassning till nya roller som den döde tidigare hade. Det kan gälla ekonomin eller trädgårdsarbete som maken får lära sig efter makens död. Inre anpassning gäller den efterlevandes utmaning att anpassa sig till deras egen känsla för självet. Att känna sig som ett ”själv” snarare än hälften av ett par är utmaningen här. Den andliga anpassningen handlar om att den sörjande söker finna en mening med förlusten och de livsförändringar som följer för att göra förlusten begriplig och för att återvinna någon kontroll över sitt liv.

4. Att känslomässigt omplacera den avlidne och gå vidare med livet – den fjärde och sista uppgiften för den sörjande är att vara associerad med den döde, men på ett sätt som inte kommer att hindra honom eller henne från att gå vidare i livet. Det fjärde steget hindras genom att man håller fast vid tidigare bindningar istället för att gå vidare och skapa nya.

I Sverige har Cullbergs kristeori varit av stor betydelse. Där beskrivs sorgen utifrån fyra faser. Faserna har var och en sitt karakteristiska innehåll och terapeutiska problem. Cullberg menar att de inte alltid är helt åtskilda från varandra, ibland kan någon av dem helt saknas eller vara sammanvävd med någon annan fas. Indelningen är också förenklad eftersom varje kris egentligen visar sig vara en serie kriser.¹²

Nedan följer en presentation av Cullbergs faser:

1. Chockfasen – denna varar från ett kort ögonblick till något dygn. Under chockfasen håller individen verkligheten ifrån sig med all kraft, då det ännu inte öppnats någon väg att ta in det som just inträffat och bearbeta det. Ett vanligt beteende för den drabbade är att vara yttligt välordnad, men under ytan råder kaos. Personen kan efteråt ha svårt att minnas vad som sagts eller skett. Ibland förekommer det att personen uppträder starkt avvikande eller att den drabbade ligger tyst och orörlig. Medvetandet kan vara grumlat och psyket bortvänt från kommunikation med den smärtsamma realiteten. Det bör även tilläggas att det finns kriser

¹² Cullberg, 2006, s. 143.

som börjar stegvis och därav märks ingen egentlig chockfas. Ett exempel är en från början godartad sjukdom som undan för undan antar ett elakartat förlopp.¹³

2. Reaktionsfasen – denna fas påbörjas då den drabbade börjar öppna ögonen för det som inträffat efter att tidigare ha försökt att blunda och komma ifrån det. Det som ofta slår en utomstående är den drabbades försök att *finna någon mening* i den kaotiska situationen. Frågan ”varför?” upprepas gång på gång, liksom klagan över hur absurt och orättvist det är att detta ”skulle drabba just mig”. Möjligheten att omedvetet förneka verkligheten är givetvis stor under denna fas, speciellt som realitetsprövningen är nedsatt under den psykiska regressionen.¹⁴

3. Bearbetningsfasen – i och med att det akuta skedet lämnats inträder bearbetningsfasen. Den pågår som påtagligast under ett halvt eller ett år efter traumat. Längden beror givetvis på den inre eller yttre betydelsen av traumat. Under bearbetningsfasen börjar individen återigen vända sig mot framtiden istället för att som tidigare ha varit totalt ockuperad av traumat och det förgångna. Förnekelsemekanismerna blir mindre påtagliga i och med bearbetningen. De symtom och beteendestörningar som personen erfarit och uppvisat avtar undan för undan, gamla aktiviteter återupptas och nya erfarenheter börjar tas emot igen. Skuld och ansvar som den enskilde upplever blir med tiden något lättare att försonas med.¹⁵

4. Nyorienteringsfasen – en kris blir en del av ens liv och inte något som skall glömmas bort och avkapslas. Många upplever också efteråt att händelsen får nya betydelser under kommande livssituationer. Denna sista fas har inget avslut, individen lever med det förgångna som ett ärr som alltid kommer att finnas men som inte behöver hindra livskontakten. Nya intressen och relationer har kommit istället. Förhoppningsvis har den skadade självkänslan återupprättats och de svikna förhoppningarna bearbetats. Detta sker under förutsättning att den drabbade kunnat försona sig med det som skett. Livet har fått fortsätta sin gilla gång trots att vissa dagar självklart smärtar mer än andra, till exempel årsdagar.¹⁶

Båda dessa teorier kring sorgprocesser är individuella och bör inte tolkas bokstavligt. Det illustrerar två modeller av hur det kan se ut. Som Cullberg säger så kan dessa faser gå in i varandra eller så kan någon fas utebli. Därav är det svårt att tolka dem ordagrant. Med dessa teorier vill jag visa att det kan finnas utrymme och ett behov av en sorggrupp för att bearbeta sorgen med likasinnade. Något jag återkommer till i ett senare avsnitt.

¹³ Cullberg, 2006, s. 143-144.

¹⁴ Cullberg, 2006, s. 144-145.

¹⁵ Cullberg, 2006, s. 152-153.

¹⁶ Cullberg, 2006, s. 154-155.

2.3 Sorgbearbetning

I vårt samhälle har det blivit allt vanligare att uppsöka psykologer, terapeuter och inte minst präster i Svenska kyrkan för samtal och reflektioner efter svåra händelser i våra liv. Förlusten av en nära relation och sorgen som följer är inte helt lätta att bara dra ett streck över för att snabbt gå vidare. Sorgbearbetning kan vara nödvändigt för att klara av att leva i den vardag som den sörjande nu upplever sig lämnad i. Nedan kommer jag att undersöka vad det innebär att bearbeta sorgen.

Den första frågan som infinner sig är: Vad innebär en sorgbearbetning? Svaret är inte helt entydigt, det skulle kunna beskrivas som att vi genom en bearbetning mår bättre. Bearbetning innebär att må bättre, att ta kontroll över effekterna av våra omständigheter istället för att låta omständigheterna ta kontroll över en själv och ens lycka. Bearbetning innebär att finna en ny mening att leva, utan att vara rädd för att bli sårad igen. Bearbetning innebär också att tillåta sig själv att vara ledsen och prata om sina känslor, oavsett hur de omkring mig reagerar.¹⁷

Det psykologiska reparationsarbetet efter en förlust måste man genomföra själv. Ingen kan sörja åt någon annan. Kris- eller sorgbearbetning genomförs med hjälp av kommunikation i olika former, beroende på i vilket skede av bearbetningen som en person befinner sig i. För de flesta människor är självsamtal och samtal med närstående tillräckligt. När en sorg är särskilt konfliktfylld eller när de närstående inte räcker till, så kan professionell hjälp behövas. Självhjälpsgrupper är ett annat forum för att dela och jämföra berättelser med andra som har erfarenhet av samma slags problematik.¹⁸

Lenneér Axelson vill i sin bok konstatera att bearbetning är något som vi ständigt ägnar oss åt, vi bearbetar ständigt alla våra livsupplevelser och erfarenheter. Bearbetningen är därmed inget specifikt för sorg.¹⁹

Jag vågar påstå att en viss sorgbearbetning kan ske inom en sorgegrupp eller självhjälpsgrupp som Lenneér Axelson kallar det. Det som främst behöver bearbetas i professionella samtal och inte i en sorgegrupp är när problem, i samband med sorg, upplevs som hindrande, oförståeliga, konfliktfyllda och ohanterliga. Främst innefattar det förlustupplevelser som hotar

¹⁷ Friedman & James, 2003, s. 6.

¹⁸ Lenneér Axelson, 2010, s. 232.

¹⁹ Lenneér Axelson, 2010, s. 232.

en persons tidigt inlärd kognitiva grundantaganden om livet eller om en viss person, och som utgjort livets trygga bas. Det är när dessa hotas som känslan att ”marken rämnar” uppstår.²⁰

Bearbetning kan som sagt beskrivas ur olika perspektiv. Den kan hjälpa till att begripliggöra och betydelsegöra, det vill säga förstå bakgrund och sammanhang liksom den rent personliga och existentiella meningen kring en omvälvande livshändelse och dess sorgliga konsekvenser. Syftet med bearbetning är att den drabbade skall kunna integrera istället för att ta avstånd från det som skett för att kunna leva vidare.²¹ Vi människor har olika behov av att bearbeta vår sorg, för en del är det nödvändigt för andra inte. Viktiga redskap är språk och kommunikation, de kan hjälpa till att organisera, strukturera, förstå och finna mening när vi drabbas av omskakande förluster. Att klä sina smärtsamma eller konfliktfyllda upplevelser i ord är ett första steg att göra den förändrade tillvaron mer begriplig, vilket i sin tur är ångestreducerande. En dialog baserad på närvaro, intresse och empatisk förståelse från den som lyssnar värmer, men stärker framförallt den drabbades både självförståelse och självacceptans. Möjligheterna till bearbetning reduceras rejält om det råder en kollektiv tystnad kring det som inträffat.²²

Sorgbearbetning kan ske i olika former, de sorgegrupper inom Svenska kyrkan som tas upp i nästa avsnitt är en modell. En annan metod för sorgbearbetning ges av *Svenska Institutet för Sorgbearbetning* som specialiserat sig på att hjälpa människor att hantera och bearbeta sorg, sin egen eller någon annans. Uppkomsten av detta institut ger en känsla av att den sätts in i den allmänna utvecklingen där auktoritet och expertis ges stor plats och där tilltron är stark till utbildning, kurser och manualer för sorgeprocessernas genomförande. Människor skall få hjälp med att hantera sin ”naturliga” sorg, något som samhället inte hjälper till med. Istället erbjuder institutet föredrag, kurser och sammankomster. Här blir individen sin egen aktör och huvudperson i sorgen men också placerad i den position som behöver utbildas och läras för att utföra sin naturliga – och individualiserade - process rätt och riktigt.²³

²⁰ Lennéer Axelson, 2010, s. 233.

²¹ Lennéer Axelson, 2010, s. 234.

²² Lennéer Axelson, 2010, s. 237-38.

²³ Lundgren, 2006, s. 133.

3. Vad är en sorgegrupp?

I detta kapitel går jag igenom befintlig svensk litteratur om sorgegrupper, dessa kommer att presenteras löpande i texten nedan. Kapitlet är indelat i fyra avsnitt: Sorgegruppens syften, sorgegruppens organisering, ledarrollen i sorgegruppen och modeller för sorgegruppens sammankomster.

Diakonerna Bengt Andersson och Gunilla Sjömar Parnell har lång erfarenhet av möten med människor i livets olika skiften. I deras bok *Att leda en sorgegrupp* 2003 nämner de att sorgegrupperna kan få vara ett viktigt inslag i en människas sorgbearbetning. ”I det första skedet efter dödsfall (chockfasen) är den sörjande mest betjänt av den praktiska hjälpen – inte så många ord. Men när en människa närmar sig bearbetningsfasen är det avgörande för processen ifall hon själv får möjlighet att uttrycka sina känslor med ord. Det är ju så att känslor blir tankar och tankar blir ord. För att bli medveten om vad jag verkligen tänker och känner så måste jag få sätta ord på mina tankar.”²⁴

Företeelsen organiserade sorgegrupper, oftast i kyrklig regi, har blivit tämligen vanlig och erbjuds till många anhöriga som erfarit dödsfall i sin närmaste krets. I sorgegrupperna uppmuntras de sörjande att tillsammans tala om sin förlust och gruppens främsta syfte är att deltagarna skall dela erfarenheter. När individer samlas för att berätta och uttrycka sina känslor kring en svår händelse anses själva uttryckandet skapa insikt och förbättring.²⁵

Lars Sverkström, präst med 25 års erfarenhet av att leda samtalsgrupper om sorg har skrivit boken *Samtal om sorg* 2004. Han framhåller en fördel med att arbeta med sörjande i grupp och det är att den enskilde får möjlighet att ta till sig av gruppens hjälpande förmåga som är mer mångfacetterad än vad mötet med en enda person kan vara i ett enskilt samtal.²⁶ Den enskilde kan även finna någon att bli förstörd av, att bli sedd av i just sin egen speciella situation och med sin egen speciella personlighet. Att delta i gruppsamtal av detta slag har en läkande och helande effekt, under förutsättning att samtalen utgår från det friska hos gruppdeltagarna och i deras sorg samt har som fokus det som befrämjar självkänedom och växande för gruppen och den enskilda människan.²⁷

²⁴ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 7.

²⁵ Lundgren, 2006, s. 123.

²⁶ Sverkström, 2004, s. 10.

²⁷ Sverkström, 2004, s. 11.

Författarna till *Tillsammans i sorg* 1995, är två norska kvinnor Gunvor Berge Svenberg, psykolog och med erfarenheter av sorgegruppsarbete på kommunnivå och Marie Wirgenes, sockendiakon och ledare för sorgegruppsarbete i församlingar. Deras bok är tänkt att tjäna som rådgivning och inspiration för anställda i kommun, sjukvård eller församlingar eller för dem som på privat initiativ vill starta en sorgegrupp. De menar att omgivningens inställning till sorg när det gäller varaktighet, intensitet och omfattning stämmer dåligt överens med det som de flesta sörjande upplever. En sörjande person kan uppleva starka skuld känslor, vara extra känsliga, ångestfyllda, bittra och aggressiva. Dessa symptom kan vara svåra för omgivningen att hantera och följderna blir att många av de sörjande ofta upplever ångest över att bli ansedda som psykiskt avvikande av omgivningen. Många sörjande tränger därför bort sina känslor och uppträder som att de mår bättre än vad de själva verket gör. Erfarenheter från författarnas sida är att dessa får bearbeta sorgen mycket längre än de som får hjälp att lita på sina känslor, ge utlopp för dem och prata om dem. Många av dem som förtränger känslorna kommer efter många år att ha svårt att tala om förlusten utan att gråta och de upplever att förträngningen av sorgen har gjort deras liv mycket svårare.²⁸

I sorgegruppen får den enskilde känna och uttrycka det han eller hon verkligen vill utan att rädslan att ses som avvikande. Deltagarna ur sorgegrupper har talat om att den bästa hjälp de har fått, är den ifrån andra som upplevt sorg. Vidare menar författarna att de valt att arbeta med sorgegrupper framför individuell kontakt därför att de har sett hur gruppdeltagarna tillsammans hjälper varandra. De tar hjälp från människor som vet något om hur de känner, och bidrar själva med hjälp åt andra utifrån sina erfarenheter. Gruppen främjar känslan av lika värde. Man hjälper varandra, något som oftast är lättare i en sorgegrupp.²⁹

Worden antyder att sorgegrupper vanligen finns för en eller flera av följande orsaker: känslomässigt stöd, utbildning eller sociala ändamål. Ibland startar grupper för ett ändamål vilket senare utvecklas till ett annat. Grupper som börjar för att ge känslomässigt stöd kan fortsätta med samma deltagare under en tidsperiod i ett mer socialt syfte, även om känslomässigt stöd fortfarande erbjuds.³⁰

²⁸ Berge Svenberg & Wirgenes, 1995, s.15-18.

²⁹ Berge Svenberg & Wirgenes, 1995, s.18-19.

³⁰ Worden, 2006, s. 83.

I boken *Tillsammans i sorg*³¹ nämns några specifika punkter gällande sorgegruppens ändamål:

- Att ge plats för sorgen: sorgegruppen kommer att ge de rätta förutsättningarna så att de känslor som finns, kan erkännas och komma till uttryck.
- Att normalisera känslorna: sorg är igen sjukdom, utan en normal och sund reaktion på en förlust. I vårt samhälle tycks det inte finnas utrymme för sådana starka känslor. Vi strävar efter att passa in och verka normala, det medför förträngningar av känslor som tros vara onormala, av rädsla för att bli uppfattade som allvarligt psykiskt sjuka. Sorgegruppens funktioner blir att ge den enskilde deltagaren möjligheten att bli bekant med sina känslor genom samtal med andra som upplevt samma sak.
- Att dämpa ångest: den enskilde får i en sorgegrupp utrymme att lita på sina känslor och reaktioner. Känslor som erkänns och ges utrymme är möjliga att bearbeta. Förträngda känslor skapar ångest och kan påverka personligheten.
- Att skapa gemenskap: gruppen ger gemenskap med personer som upplevt samma sak som den sörjande själv.
- Att ge en bild av den man förlorat: En viktig uppgift i gruppen är att få ge en realistisk bild av den man förlorat. Vem är det jag sörjer? Vad har den personen betytt i mitt liv? Hur påverkar förlusten livet i fortsättningen? De som deltar i sorgegruppen är i första hand mottagare av hjälp och omsorg. Efterhand blir de hjälpare åt varandra och visar själva omsorg och omtanke.

3.1 Mötet med sorgen – om arbetet i en sorgegrupp

I avsnitten som följer delges information om hur strukturerna för sorgegrupperna ser ut.

Andersson och Sjömar Parnell menar att vi är många som upplever oss små och handfallna i mötet med sörjande människor. Sorgen är ytterst individuell och så skall det också få vara. Att möta en annan människas ångest är svårt, vi berörs och måste tillåta oss att bli berörda. Om den sörjande får möjlighet att sätta ord på vad som hänt, då kan hon lättare förstå och gå vidare. I det första skeendet efter dödsfallet är den sörjande mest i behov av den praktiska hjälpen – inte av så många ord. Men när en människa närmar sig bearbetningsfasen är det avgörande för processen ifall hon själv får möjligheten att uttrycka sina känslor med ord. För att verkligen veta vad jag tänker och känner måste jag få sätta ord på mina tankar. I en sorgegrupp kan det få komma till uttryck.³²

³¹ Berge Svenberg & Wirgenes, 1995, s. 19-22.

³² Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 7.

3.2 Inbjudan till sorgegrupp

I *Tillsammans i sorgen* ger författarna uttryck för att en del församlingar i Den Norske kirke använder sig av systematisk uppföljning med besök och erbjudande om samtal med präst eller diakon för de närmast efterlevande. Fördelen med denna typ av rekrytering till sorgegrupper är att man genom personlig kontakt kan erbjuda dem som inte själva har initiativkraft att söka någon form av stöd. Vid aktiv rekrytering är det också möjligt att anpassa erbjudandet, så att de efterlevande får den vid lämplig tid efter dödsfallet. Utan tvivel är det en fördel om den som presenterar erbjudandet är en person som den efterlevande känner från församlingen.³³

Berge Svenberg och Wirgenes menar att om den enskilde skall ha anledning att överväga att vara med i en sorgegrupp bör inbjudan vara så informativ som möjligt. Den bör ge svar på de vanligaste frågorna som ställs i samband med en sådan grupp, vem den är till för, när och var skall den samlas, hur många som skall vara med och svar på frågan om var och hur man anmäler sig. En sådan informativ inbjudan bör skickas ut ett par veckor innan gruppen skall starta. Det kan vara en fördel om den efterlevande redan i samband med begravningen uppmärksammas på att erbjudandet skall komma. Då får hon eller han tid att tänka igenom om man vill delta eller inte. Några dagar efter det att inbjudningarna skickats ut, kan den som skickat dem ta kontakt via telefon eller genom besök. Det ger den efterlevande möjligheten att kommentera inbjudan, få svar på frågor och antingen anmäla sig eller tacka nej till att vara med.³⁴

Andersson och Sjömar Parnell delar i stort sätt samma tankar och även de poängterar vikten av att redan i inbjudan nämna något om formen och strukturen. Att komma med i en ny grupp och ett nytt sammanhang kan för många kännas lite nervöst och otryggt. Allt som kan bidra till att förmedla trygghet redan i den första inbjudan hjälper den sörjande att ta ett beslut, som är positivt inifrånstyrt, om att delta i en sorgegrupp.³⁵

En annan fråga som är viktig att ta ställning till är hur lång tid efter dödsfallet en församling kan gå ut med en inbjudan. Andersson och Sjömar Parnell framhåller att det inte är lätt att besvara den frågan. En inbjudan bör inte komma för tidigt och inte för sent. De menar att det är först efter sorgarbetets andra månad som människor har beredskap för att gå in i

³³ Berge Svenberg & Wirgenes, 1995, s. 30.

³⁴ Berge Svenberg & Wirgenes, 1995, s. 30-32.

³⁵ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 16.

bearbetningsfasen. Det är också bra om det inte gått längre tid än ett halvår efter dödsfallet så att gruppdeltagarna befinner sig i liknande fas.³⁶

Utifrån deras resonemang ska bearbetnings/reparationsfasen ligga i fältet från en till två månader upp till ett år (sorgeåret).

3.3 Sorgegruppens storlek och gruppsammansättning

Författarna till *Att leda en sorgegrupp* anser att sorgegruppens ideala storlek är fyra till sju deltagare. Består gruppen av tre personer och någon faller bort på grund av sjukdom är det inte en ”självhjälpsgrupp”. En träff med ett par deltagare får lätt en annan karaktär med andra bindningar till ledarna. Gruppdeltagarna bör alltså vara fler än ledarna. Får gruppen sju till åtta deltagare får det ofta till följd att det uppstår ”subgrupper” inom gruppen, vilket inte är bra för den gemensamma gruppens process. En medveten omsorg är viktig, varje enskild deltagare skall få önskat utrymme i tid – en upplevelse av att bli sedd och lyssnad till. Blir det åtta deltagare eller fler är det oftast bättre att bilda två separata sorgegrupper. Aspekter såsom ålder, livsöden och vardagssituation är betydelsefullt att ta hänsyn till då en grupp sätts samman.³⁷

Worden bedömer att en av de viktigaste faktorerna då man skapar en grupp är urvalet av deltagare. Det finns mycket att säga om homogeniteten - att para ihop människor som lidit samma slags förluster, till exempel en grupp för sörjande makar/makor eller en för sörjande föräldrar. En del grupper är inte stora nog eller omfattar områden där det inte finns tillräckligt många människor som utsatts för samma typ av förlust för att kunna skapa en homogen grupp. Viktigt är då att försöka få åtminstone två personer i en grupp med samma slags förlust. En annan aspekt som är viktig vid sammansättningen av gruppen är när deltagarna förlorat sina anhöriga. Om en förlust nyligen inträffat är den sörjande inte redo för gruppupplevelser, istället kan de behöva vänta upp till sex månader innan en sorgegrupp känns aktuell.³⁸

3.4 Ledarrollen i sorgegruppen

Andersson och Sjömar Parnell menar att det är en svår balansgång att vara ledare i en sorgegrupp. Å ena sidan skall ledare vara en tydlig processledare – å andra sidan får ledaren inte ”ta över” den sörjandes process. Det viktigaste är dock alltid det mellanmännsliga mötet.

³⁶ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 18.

³⁷ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 10.

³⁸ Worden, 2006, s. 83-84.

Vågar du vara helt närvarande i mötet har du som människa och i din ledarroll säkert bidragit till att hjälpa en sörjande att gå vidare.³⁹

Enligt Andersson och Sjömar Parnell kan det vara en fördel att vara två ledare i en sorgegrupp. En fördel med att vara två är att det bidrar till att gruppmedlemmarna inte binds till en person. Två personer kan också iaktta mycket mer och ge varandra stöd och fördela uppgiften mellan sig. Viktigt är dock att en ledare bär huvudansvaret, både för det administrativa arbetet och för processen i sorgegruppen. Som processledare är man ansvarig för att den enskilde deltagaren i gruppen får tillräckligt med utrymme, samtidigt som man ansvarar för att både den enskilde och gruppen leds framåt genom bearbetningsprocessens olika faser med ett ”gå-vidare-perspektiv” i sikte.⁴⁰

Worden anser att en passiv ledare kan skapa ångestkänslor hos gruppmedlemmarna, särskilt då gruppen är ny. Eftersom ändamålet med en sorgegrupp är att ge känslomässigt stöd är ledarens självklara roll att underlätta gruppens utveckling genom att se till att deltagarna delar med sig av sina upplevelser och får stöd och uppmuntran från andra.⁴¹

Lars Sverkström anger i sin bok *Samtal om sorg* några kriterier som en ledare i sorgegrupperna med fördel bör jobba efter. Ledaren skall ge ramar för verksamheten, ge innehållsmaterial till gruppen, föra samtalen framåt när gruppen behöver den hjälpen och se till att processen i gruppen fungerar så smidigt som möjligt. Ramarna handlar om tid och plats för sammankomsterna om att allt praktiskt skall fungera.⁴²

Sverkström presenterar även två exempel av ledarstil, den auktoritära och den ”icke-dirigerande”. Den auktoritära ledaren visar öppet sin intention att med makt kontrollera vad som kommer att hända i gruppen, temat för verksamheten måste exempelvis följa det schema som lagts upp av ledaren. Gruppen får med en ledare av detta slag inget eller föga utrymme för självständighet och egna initiativ. Den ”icke-dirigerande” ledaren ser som sin huvuduppgift att så lite som möjligt påverka gruppens arbete och process. Ledarskapet utförs genom att ledaren söker stimulera och aktivera gruppen genom sina kommentarer och tolkningar av vad hon ser och hör av gruppens aktivitet. Ledaren vill få gruppen, eller en

³⁹ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 12.

⁴⁰ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 13.

⁴¹ Worden, 2006, s. 86.

⁴² Sverkström, 2004, s. 37.

enskild gruppmedlem att upptäcka vad som händer i gruppen. Sverkström poängterar att båda dessa ledarstilar går att finna i en rad olika grupper i kyrkans sammanhang.⁴³

Idag ter det sig vanligt förekommande att två ledare delar ansvaret i en sorgegrupp, och inte helt ovanligt är att det är en präst och en diakon. Men ett samarbete mellan två ledare är inte helt problemfritt, det har sina för- och nackdelar. Gruppmedlemmarnas intryck av ledarna och ledarnas inbördes relation och samarbete kan vara en orsak till komplikationer i gruppen. Det gäller inte minst ledarnas sätt att arbeta, förhålla sig till varandra och att tolerera varandra. Ett annat problem som kan förekomma är att det lätt kan uppstå ett konkurrensförhållande, vem fick mest uppmärksamhet? Vem anförtror sig deltagarna till?⁴⁴ När någon av dessa komplikationer uppstår är det viktigt att snabbt försöka reda ut situationen. Ett samledarskap kan också innebära en rad fördelar. En viktig aspekt är att det finns fyra öron som kan höra istället för två, att det dessutom finns fyra ögon som ser vad som händer i en grupp är bra. Att ha olika roller i ledarskapet är också fördelaktigt. Den ena ledaren kan föra samtalet vidare, fånga upp det som sker i gruppen medan den andre i sin ledarstil och i sin personlighet är mer tillbakadraget reflekterande. De olika ledarstilarna blir en tillgång både för gruppen och ledarna. Efter en gruppsammankomst ges ett utmärkt tillfälle för feedback, bekräftelse av varandras arbete. Tillsammans kan man dela intryck, känslor och frågor och är inte hänvisad endast till sin egen erfarenhet.⁴⁵

⁴³ Sverkström, 2004, s. 39.

⁴⁴ Sverkström, 2004, s. 41.

⁴⁵ Sverkström, 2004, s. 46.

4. Modeller för sorgegruppens träffar

I det här avsnittet ämnar jag att ge en bild av de modeller på sorgegrupper/samtalsgrupper som delges utifrån litteraturen.

Författarna till *Att leda en sorgegrupp* och *Tillsammans i sorg* har utformat och arbetat med olika sorgegruppsmodeller som till viss del skiljer sig åt.

I boken *Att leda en sorgegrupp* presenteras en sorgegruppsmodell, vilken är baserad på sex träffar. De har bedömt det bra att de tre första mötena har hållits relativt nära in på varandra. De tre följande däremot gynnas av att deltagarna fått ett par veckors egen bearbetning och nyorienteringstid mellan träffarna. Författarna menar att de första tre träffarna skall ha en veckas mellanrum medan det istället bör vara två veckors mellanrum mellan fjärde, femte och sjätte träffen. Därefter följer en återträff någon eller några månader senare. Det kan ses som mycket värdefullt för många att mötas igen med ”de som förstår” och att få sätta ord på den ofta chockartade upplevelsen av att vara tillbaka i ensamhetens förtvivlan.⁴⁶

Sorgegruppsmodellens sex träffar har följande tema:

1. Då: Den sörjandes *egen* livsberättelse. Lära känna varandra i gruppen – första mötet är viktigt, här läggs grunden för sorgegruppens sammanhållning och trygghet. Som ledare är det viktigt att vara på plats tidigt i lokalen där träffarna äger rum för att välkomna sina deltagare. Det är viktigt att de som kommer känner sig sedda, då en osäkerhet säkert finns inför träffen. Första mötets viktigaste mål är att lära känna varandra, detta görs genom att deltagarna får dela med sig av sin berättelse. Det kan vara något utifrån sin ”livslinje” som de ser när de tittar tillbaka på sina liv. En stilla reflektion över vad som format dem till de personer de är idag. Fokus får gärna ligga vid den tid och livet innan den sörjande mötte den livsviktiga personen som nu inte längre finns i livet. Här får deltagarna hjälpa sig själva med att verkligen minnas sitt ursprungliga jag, de får synliggöra det ”jag” som är deras innersta kärna. Författarna menar att en sorgeprocess anknyter till hela livet, även till det liv deltagarna levde innan de mötte den person de nu mist. När deltagarna ges möjligheten att prata om sin livsberättelse så kan det vara en hjälp för den sörjande att börja från den egna grunden – den grund som han eller hon nu alltmer måste återknyta till för att gå vidare. Inför första mötets

⁴⁶ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 11.

avrundning kan alla i gruppen få sätta ord på hur man upplevt den första samlingen i sorgegruppen.⁴⁷

2. Då: Tiden tillsammans med den döde – det andra mötet kan börja med en kort presentation där alla deltagare i gruppen får möjligheten att uttrycka sina känslor från första mötet. Under det andra mötet kommer tiden tillsammans (fram till dödsfallet) att stå i fokus. Av erfarenhet från författarna är det viktigt att den andra träffen får rymma den friska och levande livsberättelsen, om livet och tiden tillsammans. Det är ofta en stor del av den stora saknaden. Att fokusera på tiden närmast före dödsfallet är viktigt, den tiden bär ofta med sig traumatiska känslor. Kanske har den varit en lång sjukdomsperiod där ånger och dåligt samvete är troliga inslag, det kan upplevas som en befrielse att få möjligheten att tala om det. Den sörjande kan också ges tillfälle att få berätta om sina tankar om vad han/hon hade velat göra annorlunda den sista tiden ifall han/hon ”hade vetat redan då”. Här påbörjas den riktiga bearbetningen, att få bearbeta sorgen är att få tala om det tidigare livet. Här är det viktigt att alla får tillräckligt med utrymme i sorgegruppen. Det jag inte bearbetat - det kan jag inte lämna – för att gå vidare.⁴⁸

3. Nu: Tillsammans kring döden – mötet inleds med en kort ”runda” där deltagarna får dela med sig tankar från andra mötet men också förväntningar inför denna träff. Tredje mötet skall ge plats för upplevelser och känslor och tankar kring döden. Berättelsen kan få innefatta frågor som ”Vad kände du?” och ”Vad tänkte du?” Man kan behöva sätta ord på upplevelser i bemötandet från sjukvården och människor och känslor som den sörjande omgavs av i sitt livs mest traumatiska ögonblick.⁴⁹

4. Nu: Tiden närmast efter dödsfallet – i början av detta möte kan det gärna ges utrymme för att samtala om den tredje träffen, vilka känslor och tankar som fick uttryckas den gången. Den första tiden efter döden är ofta nedtyngd av jobbiga praktiska frågor. Praktiska sysslor håller sorgen på avstånd, de praktiska frågorna blir därmed en del i bearbetningen. En stor och viktig del i de praktiska frågorna är begravningen, och allt vad det innebär.⁵⁰

5. Nu/Sedan: Vardagssituationen och framtiden – det femte mötet handlar om vardagssituationer och framtiden. Här kan tomhet, praktiska detaljer tas upp. Hur förhåller sig den sörjande till den dödes plats i rummet vad gäller kläder, skor och ekonomi. Skuld-känslor är vanliga inslag i denna ”reparationsfas”. Det går också att uppmana deltagarna att tänka

⁴⁷ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 19-24.

⁴⁸ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 28-29.

⁴⁹ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 32-33.

⁵⁰ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 35-36.

efter vilka negativa sidor som den döde haft, ofta tillåter vi oss bara att se den döde ur en positiv synvinkel.⁵¹

6. Sedan: Möjligheter att gå vidare – här bör ledarna betona att det inte är ett avskedsmöte utan att det är ett gå-vidare-möte. Det som bearbetats och talats om i de tidigare träffarna kan nu ligga grund för att gå vidare i livet. Mycket har förändrats och om den sörjande kan leva med den förändringen är det möjligt att de framöver kan se helt nya värden i livet. I det sjätte mötet fokuserar man på möjligheten att gå vidare när de genomlevt sorgen.⁵²

Författarna till *Tillsammans i sorg* har andra tankar kring hur sorgegruppernas utformning kan se ut.

Sorgegruppens första möte kommer främst att präglas av att alla berättar sin historia. Kanske har inte alla tidigare i ord uttryckt vad de upplevt. I samband med att man pratar om hur det var då kommer man också vilja dela med sig av hur de har det nu. Eftersom deltagarna inte känner varandra är det bra om gruppledaren har ämnen med praktisk inriktning de första gångerna, på så sätt kan alla få berätta om mötet med begravningsbyrån, prästen och om själva begravningen. När deltagarna känner varandra bättre är det möjligt att fördjupa sig i det som känns tungt eller problematiskt för den enskilde. Några kanske upplever det problematiskt att göra sig av med den dödes kläder, för andra att uppsöka gravplatsen. Det kan också handla om skuld känslor, svåra minnen eller olösta konflikter.⁵³

Författarna delar med sig tre olika arbetssätt för att gå vidare från den första träffen.⁵⁴

1. Ett alternativ är att gruppledaren bestämmer ämnen för de resterande träffarna. Ämnen berör de områden som ledaren av erfarenhet vet är aktuella för de efterlevande. Förslagsvis delas den listan ut vid första träffen.

2. Ett annat alternativ är att gruppen varje enskild träff tar upp ämnen som den enskilde tänkt på. Det kan till exempel handla om hur sorgen upplevs just nu eller hur det gått sedan sist. Fördelen med den här varianten är att deltagarna själva får samtala om det som känns mest aktuellt för dem.

3. Det finns också en tredje modell där de tidigare varianterna kan kombineras. Vid varje träff inleds samtalet med det som deltagarna är uppfyllda av just nu. Därefter tar dagens tema över. De teman som kommer att förekomma har valts ut av gruppledaren till första träffen och

⁵¹ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 38.

⁵² Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 40.

⁵³ Berge Svenberg & Wirgenes, 1995, s. 42-43.

⁵⁴ Berge Svenberg & Wirgenes, 1995, s. 42-44.

ämnena väljs ut till varje gång utifrån det som deltagarna inleder med. De aktuella ämnena behandlas, men i en ordning som i hög grad styrs av medlemmarnas behov.

Författarna har valt ut en rad ämnen som kan vara aktuella att ventilera i en sorgegrupp. Det kan gälla sjukläge och dödsfall, tiden mellan dödsfallet och begravningen, möte med kyrka och begravningsbyrå, praktiska göromål efter begravningen, förhållande till vänner och grannar och deras reaktioner.

Ett annat viktigt samtalsämne är skuld känslor, något som ofta uppträder som sorgens följeslagare.

4.1 Jämförelse mellan sorgegruppsmodeller – styrkor och svagheter

De modeller som presenterats ovan utgör ett bra redskap för utformningen av sorgegrupper eller leva – vidare grupper i Svenska kyrkans församlingar. Modellerna har byggts upp under en längre tid och har förmodligen utvärderats många gånger om.

Den modell som presenteras i *Att leda en sorgegrupp* bygger på sex träffar och dess upplägg känns väl igenomtänkt. Här ligger fokus inte bara vid den döde och tiden efter dödsfallet utan även vid den sörjandes egen livsberättelse. Vid den första träffen då syftet främst är att lära känna gruppens deltagare får den sörjande berätta om sin egen ”livslinje” som de finner då de ser tillbaka på sitt liv. Vad har format dem till vad de är idag? Vad hände innan den sörjande mötte den person som inte längre finns i livet?

Att inleda den första träffen med de olika livsberättelserna kan te sig konstigt, men jag kan se att det är en viktig aspekt som ges tid och utrymme. För visst är det så att den sörjande nu måste knyta an till det som fanns tidigare, innan hon eller han träffade den personen som nu är borta. Den sörjande måste börja från den egna grunden – för att kunna gå vidare. Därefter följer tiden tillsammans med den döde, tillsammans kring döden, tiden närmast efter dödsfallet, vardagssituation och framtid. Att inleda med sig själv för att sedan fortsätta med de år som spenderats tillsammans med den döde och avsluta i det som råder här och nu tycker anser jag vara en rimlig uppdelning. Författarna tydliggör också att den sista träffen inte skall kallas just så utan att det är ett gå-vidare-möte. Det fokuseras på möjligheten att gå vidare när den sörjande genomlevt sorgen.

Författarna till *Tillsammans i sorg* menar att den första träffen skall få präglas av att alla deltagare får berätta sin historia, uttrycka i ord vad de har upplevt. Därefter delges tre tillvägagångssätt för att gå vidare från det första mötet. Den första modellen är att gruppledaren väljer ämnen för de resterande träffarna, en lista kan delas ut till deltagarna vid första träffen. Ett annat alternativ är att varje enskild person i gruppen får dela med sig av det som känns mest angeläget vid mötena. Ett tredje alternativ är att de två första varianterna kombineras. Inledningsvis får varje deltagare nämna det som de just nu är uppfyllda av. Därefter kan dagens tema ta över. De teman som används har bestämts till första mötet och delas då ut till deltagarna.

Om man väljer en modell likt dem som tas upp i *Tillsamman i sorg* tror jag att en struktur och organisation från ledarnas sida är viktig. Upplägget kräver att någon verkligen leder gruppen. Varje deltagare skall få komma till tals samtidigt som tiden är begränsad vid varje möte och det är en konst att få det att fungera. Antingen är modellen organiserad och väl genomförbar men det kan likaväl bli tvärtom och här spelar ledaren en viktig roll.

Den modell för sorgegrupper som delges i *Att leda en sorgegrupp* är en beprövad modell. Författarna själva framhåller vikten av att ha en tydlig struktur för sorgegruppens arbete, något som jag tror att en sådan modell kan ge. Denna modell bygger också på konceptet då, nu och sedan vilket är viktigt att ha i åtanke. Syftet är inte att fastna i nuet utan att på något sätt gå vidare till ett sedan. I modellen som presenteras i *Att leda en sorgegrupp* framhålls vikten av att vänta två veckor mellan träffarna 4-6, detta är också genomtänkt. Den sörjande får möjligheten till bearbetning och nyorienteringstid mellan träffarna vilket anses bra från författarnas håll. Efter den sista träffen finns möjlighet till återträff, något jag ser som positivt. Gruppen har därmed inget riktigt avslut utan den fortsätter fast utanför församlingens ramar. Modellen med ett då, nu och sedan tilltalar mig samt att det finns tydligare ramar inom den.

5. Resultat av enkätundersökningen

Som nämnts i inledningen påbörjades undersökningen om sorgegruppernas verksamhet med ett enkätutskick innehållande 13 frågor till 34 församlingar i Växjö stift. I detta kapitel presenteras först Växjö stift som är undersökningens forskningsområde. Därefter följer en presentation av de enkätsvar som har erhållits från 25 församlingar i stiftet.

5.1 Undersökningens forskningsområde

Växjö stift är en del av Svenska kyrkans 13 stift. Det omfattar församlingarna inom stiftets område som består av större delen av Småland, hela Öland och en mindre del av Hallands län. Stiftet är ett pastoralt område som leds av en biskop.⁵⁵

Folkmängd 622 202

Medlemmar av folkmängd 77%⁵⁶

Växjö stift har en hög andel kyrkotillhöriga av folkmängden.

I undersökningen gällande sorgegrupper i Växjö stift har jag försökt att kartlägga stora delar av stiftet. Strävan har varit att församlingarna ska representera hela stiftet, små som stora församlingar. Sammanlagt har 34 enkäter skickats ut till församlingarna och 25 svar har inkommit. Det kan låta lite, men några enkäter har dock täckt ett helt pastorat där sorgegrupper endast förekommit i en av flera församlingar. I ett pastorat kan församlingarna ha ett rullande schema för sorgegrupper, något som är på gång i nybildade Kalmar pastorat.⁵⁷

I undersökningen har inte Öland varit representerat eftersom de inte bedriver någon sorgegruppsverksamhet. Detta har jag fått veta i kontakt med kyrkoherden i Norra Ölands pastorat. Öland utgör till ytan en stor del av Växjö stift som tyvärr inte är representerad.

Stiftet är representerat så till vida att landsortförsamlingar såsom Lannaskede, Älghult och Anderstorps församlingar för att nämna några finns med. Likaså finns större stadsförsamlingar, Kalmar domkyrkoförsamling, Växjö domkyrkoförsamling, Kristine-Ljungarum församling samt Sofia- Järstorp församling i Jönköping.

För en tydligare bild av de representerade sorgegrupperna i Växjö stift se bilaga 2.

⁵⁵ Det här är Växjö stift, www.svenskakyrkan.se, 2011-05-16

⁵⁶ Medlemsstatistik för Växjö stift, www.svenskakyrkan.se, 2011-05-16

⁵⁷ Enkätsvar 20

5.2 Presentation av enkätsvaren

Fråga 1. Har ni någon modell för sorgegrupper i er församling?

Det fanns många svar som församlingarna delgav på den här frågan. Många av församlingarna har inspirerats av skrivet material, inslag som bilder och film förekommer också. En blandning av erfarenheter och tidigare kursupplägg har bidragit till fasta modeller för vilka ämnen som bör tas upp på träffarna. Församlingarna har oftast en bra modell som de gärna använder sig av en längre tid. Några av församlingarna valde att använda sig delvis av den modell för sorgegrupper som presenteras i *Att leda en sorgegrupp* av Andersson och Sjömar Parnell. Modellen har presenterats i ett tidigare avsnitt och här följer en kort översikt:

1. Den sörjandes egen livsberättelse
2. Tiden närmast efter dödsfallet
3. Tillsammans kring döden
4. Tiden närmast efter dödsfallet
5. Vardagssituationen och framtiden
6. Möjligheter att gå vidare

I Ljungby har man endast tre träffar med sorgegruppen och de utgår från *Att leda en sorgegrupp* men de slår ihop träffarna 1+2, 3+4 och 5+6 vid de tillfällena.

Diakonen i Växjö domkyrkoförsamling delar med sig av ett material från Luleå stift, ”Att bli lämnad ensam”, en modell några församlingar tycks använda sig av. Den modellen bygger även den på sex träffar men med ett annat upplägg:⁵⁸

1. Presentation, genomgång av metod, ramar, tid och rum, tystnadsplikt
2. Tiden före dödsfall – sjukdomstid mm.
3. Dödsögonblicket
4. Begravning
5. Tid efter, praktiska frågor
6. Porträtt – en beskrivning av den avlidne och att se framåt

Ett annat upplägg har de i Lannaskede församling. Diakonen har själv sammanställt en rad olika ämnen som kan vara förslag att ta upp vid träffarna. Hon har noterat att dessa berör och att deltagarna varit angelägna om att ta upp dem. Deltagarna har ibland önskat få med sig den

⁵⁸ Enkätsvar 17

listan hem så att de kan förbereda sig lite. Ämnena har varit: den tomma stolen, bemötande från sjukhuspersonal, vem äger sorgen?, julen, sjukdom och graven.⁵⁹

I Gislaved använder man sig av en modell från Linköpings stift där man träffas sex tillfällen.⁶⁰

1. Presentation av ledare och deltagare samt ramar för gruppen
2. Berätta om den man förlorat. Vad hände? Hur var det?
3. Begravningen
4. Sorgens uttryck, fysiskt och psykiskt. Hur möter vi andra och hur hanterar man sin omgivning
5. Framåtblick
6. Återsamling efter cirka 6-8 veckor där man stämmer av hur det gått och vad som hänt

I Nybro har man ett annat upplägg:⁶¹

1. Introduktion och presentation
2. Deltagarna får välja en bild som förmedlar en känsla som de känner igen hos sig själva
3. Man ser filmen ”En vandring genom sorgen - att förlora sin livskamrat” (se fråga 2)
4. Tiden före dödsfallet (sjukdomstid)
5. Dödsfall och begravning
6. Den nya livssituationen
7. Tankar inför den kommande sommaren eller julen
8. En extra gång om det behövs
9. Återsamling efter sommaren eller julen

Fråga 2. Har ni inspirerats av något skrivet material, böcker, bilder eller film då ert upplägg har utformats?

Församlingarna svarade med en rad litteratur som presenteras i punktform nedan:

- *Att leda en sorgegrupp* – Benidictum förlag
- ”*En vandring genom sorgen – att förlora sin livskamrat*” Filmen kom till runt 2005-2006, är inspelad i Kalmar och framarbetad av dåvarande Sjukhusdiakon Sylva Swärd och Ing-Marie Rasmusson, kurator på kliniken för geriatrik och rehabilitering. De hade tillsammans ett par efterlevandegrupper. Personer som medverkat i dessa, ger i

⁵⁹ Enkät svar 8

⁶⁰ Enkät svar 10

⁶¹ Enkät svar 22

filmen sina berättelser om sorgen efter en död livskamrat och tiden efter. Speltid är 38 minuter. I filmen ges ett antal kommentarer som kan vara underlag för fortsatta samtal.

- *När den som står dig nära dör* – My Persson
- *Tillsammans i sorg* - Berge Svenberg, Gunvor och Wirgenes, Marie
- *Ge dig tid att sörja* – KM & Bornelings förlag
- *Möte till liv i sorgen* – Sten Lundgren
- *Samtal om sorg* – Lars Sverkström
- *Leva vidare* – Gunborg Brännström m.fl
- *Att bli lämnad ensam* – ett idéhäfte från Luleå stift.

Det framgår att flera av församlingarna använder sig av boken *Att leda en sorgegrupp* av diakonerna Andersson och Sjömar Parnell.

Tre av församlingarna delar ut ett material till deltagarna i sorgegruppen. I Teleborgs församling i Växjö får varje deltagare boken *Sorgen en ny början* av Rainer Haak. Älmhults församling delar ut häftet *Leva vidare*, från Verbums förlag. I Barnarp- Ödestugu kyrkliga samfällighet delar man ut boken ”*Gråta har sin tid*” av Gösta Josefsson. Deltagarna får utifrån boken lyfta frågor och funderingar vid träffarna.

Fråga 3. Skiftar upplägget något efter deltagarnas behov allt eftersom kursen pågår, eller är det bestämt innan? Råder någon flexibilitet?

Svaren som inkommit tyder på att det råder en stor flexibilitet i församlingarna. Många ansvariga menar att varje grupp är unik, och det blir inte alltid som det brukar. Deltagarnas behov bidrar i stort till hur det egentliga upplägget blir. Gruppledaren har en bestämd modell med teman som de kan använda som grundstomme men att det sedan är deltagarna som till stor del styr träffarnas innehåll. Diakonen i Växjö Maria framhåller att de har ett tema vid varje träff men om deltagarna har något speciellt att ta upp så är det fritt fram. Ju mindre gruppen är ju flexiblare kan man vara.⁶² I Markaryds församling svarar komministern att man i stort sätt försöker följa planen vid träffarna.⁶³

Det tycks råda en balansgång mellan att följa ett bestämt upplägg och att vara flexibel för deltagarnas frågor och tankar. I hög grad bygger sorgegruppens idé på att deltagarna delar med sig av sina erfarenheter till varandra och det behövs en viss flexibilitet där. I Anderstorp menar diakonen att det är fritt fram att ta upp frågor så länge det håller sig inom ämnet. När

⁶² Enkät svar 6

⁶³ Enkät svar 9

samtalet kommit igång mellan deltagarna kan hon avbryta om ämnet spårar ut eller om det behövs hjälp att komma vidare.⁶⁴

Fråga 4. Vilka ämnen är generellt viktiga att ta upp?

Det presenterades en rad olika ämnen som är värdefulla att ta upp i sorgegrupper. Generellt tycks det vara viktigt att få prata om sina känslor, ensamhet, vrede, saknad och gråt. Livet tillsammans med den döde innan dödsfallet och begravningen kan vara skönt att få ventileras. Att få dela sin berättelse och sina upplevelser med andra som vet hur det känns är viktigt för många. Här blir också sorgereaktioner och sorgehantering betydelsefull för många.

Sorgegrupperna tar även upp samtalet om framtiden, att leva vidare utan sin anhörige. Tabell 3 illustrerar en bild av vilka ämnen som församlingarna framhåller som viktigast att ta upp och som nämnts i enkäterna.

Tabell 3 – Viktiga samtalsämnen

Leva vidare/framtiden/mening	7
Tiden före dödsfall	6
Dödsögonblicket	5
Sorgereaktioner/hantering	5
Dödsfall och begravning	4
Begravningen	4
Känslor, upplevelser	4
Vardagssituationen på gott och ont	3
Den egna berättelsen	2
Minnen goda/svåra	1
Lyfta det som varit jobbigt i rel. Till den döde, ex mindre goda sidor	1
Ensamhet	1

Fråga 5. Hur har ni kommit i kontakt med de anhöriga som går/gått i en sorgegrupp?

Ett tydligt svar från de flesta församlingarna har varit att kontakten skett genom en personlig inbjudan eller inbjudan i samband med begravningen. Andra alternativ har varit genom

⁶⁴ Enkät svar 5

annonsering i församlingsbladet eller lokaltidningen. I Gislaved har man skickat en speciell inbjudan där fyra månaders begravningar är representerade. Alltså sker det vid tre tillfällen per år.⁶⁵

I Anderstorp delas ett brev ut personligen, då vet de eventuella deltagarna vem det är som är ansvarig och leder samlingarna.⁶⁶ I Nässjö församling har man tillverkat en informationsbroschyr som prästerna tar med sig vid sorgehusbesöket. Därefter får alla en inbjudan av diakoniassistenten.⁶⁷ I Gnosjö församling har man skickat ut en inbjudan utifrån det gångna årets begravningar och ibland har prästen nämnt att församlingen brukar bjuda in till sorgegrupp i samband med begravningen. Det har även förekommit att tidigare deltagare i sorgegrupper rekommenderat sörjande att ta vara på möjligheten när inbjudan kommer.⁶⁸

En del av diakonerna har också svarat att de får uppgifter via kyrkobokföringen och kan utifrån det inbjuda till sorgegrupper. I Nybro samfällighet (åtta församlingar) hjälps prästen som håller i begravningen och begravningsbyråerna åt att dela ut informationsblad till alla dem som förlorat en anhörig. Ungefär tre månader efter dödsfallet skickar diakonen ut en ytterligare information där det står att den anhörige kommer att kontaktas personligen via telefon. Därefter blir alla tilltänkta deltagare kontaktade och tillfrågade om de vill vara med.⁶⁹

Fråga 6. Hur ofta har ni sorgegrupper i er församling?

Som går att utläsa av tabellen nedan är det vanligast att församlingarna startar sina sorgegrupper två gånger per år, vår och höst har varit det entydiga svaret. Det fanns församlingar som har ambitionen av att hålla två grupper per år men det varierar mellan en till två gånger per år. Några få församlingar kunde erbjuda sorgegrupper tre eller fyra gånger per år och av min bedömning är det större församlingar som Kristine och Sofia församling i Jönköping samt Nässjö och Gislaveds kyrkliga samfälligheter. Under övrigt går det att se att det finns en församling som är representerad. Det är Linneryds församling som är en del av Tingsås pastorat. Där samlar man en anhöriga till en sorgegrupp vart tredje år eftersom det är en liten församling. Prästen håller under tiden en god kontakt med de anhöriga.⁷⁰

⁶⁵ Enkät svar 10

⁶⁶ Enkät svar 5

⁶⁷ Enkät svar 11

⁶⁸ Enkät svar 3

⁶⁹ Enkät svar 22

⁷⁰ Enkät svar 21

Tabell 4 – Sorgegruppsstart i församlingarna

Antal sorgegrupper per år	Antal församlingar
Två gånger per år	10
En gång per år	5
En till två gånger per år	5
Tre gånger per år	2
Fyra gånger per år	2
Övrigt*	1

Växjö Maria församling menar att målsättningen är att erbjuda möjlighet till samtalsgrupp två gånger per år, vår och höst. Underlaget är dock inte så stort, detta på grund av de har en yngre befolkning. Vissa år har de därför ingen grupp. Om någon enstaka person anmäler sitt intresse kan man erbjuda sorgegrupp i någon grannförsamling eller enskilda samtal. Heliga Korsets församling har angett ett liknande svar. De har hittills haft sorgegrupper men kommer nu att börja samverka med Kalmar pastorats fem församlingar och använda sig av ett löpande schema för sorgegrupps verksamheten. Någon församling har framhållit att det vore ultimatum med sorgegrupper två gånger per år men att det beror lite på personaltillgång också.

Fråga 7. Hur hjälper man människor som behöver en sorgegrupp att ta steget att gå med?

Som sörjande kanske det inte alltid är helt lätt att ta steget att börja i en sorgegrupp. Det vore därför intressant att veta hur församlingarna tänker här.

Församlingarna betonar vikten av att skicka en inbjudan eller meddela vid sorgesamtalet att en sorgegrupp kommer att starta. Får församlingen därefter inte in någon anmälan så förekommer det ibland ett samtal eller en muntlig inbjudan. Den personliga kontakten tycks vara av stort värde. Deltagare som tidigare varit med har också uppmuntrat till att gå med i grupperna. I Älmhult församling poängterar man att de som tidigare varit med kan berätta och att uppmuntran är bra. Men diakonen förtydligar också att en sorgegrupp kanske inte passar alla. Det handlar trots allt om att förmedla sina känslor i en grupp, situationen är utlämnande.⁷¹

⁷¹ Enkät svar 4

Det förkommer också att diakonen ringer upp en person som några dagar tidigare fått en inbjudan per post. Då ges den sörjande tillfälle att ställa eventuella frågor. I Växjö Maria uppmuntrar man till ett första besök för att därefter bestämma sig för att fortsätta eller inte.

Fråga 8. Vad har ni för ledarteam i sorgegrupperna?

Sorgegrupperna tycks främst ledas av en präst och en diakon. Man understryker vikten av att en man och en kvinna leder gruppen. Det förekommer också att en diakon/diakonissa eller präst själva leder grupperna. Ambitionen är att ha två ledare till grupperna men om det blir en lite grupp råder flexibiliteten att en diakon ensam kan leda gruppen. Församlingarna i Värnamo och Älmhult arbetade med frivilliga gruppledare, lekmän. Tabellen nedan visar hur fördelningen av ledare såg ut i församlingarna. Tre församlingar uteblev med sitt svar.

Tabell 5 – Ledarskapet i sorgegrupperna

Ledarteam	Församlingar
Diakon/diakoniassistent och präst	12
En diakon/diakoniassistent	5
Inget svar	3
Diakon och frivillig lekman	2
Präst och lekman	1
Två diakoner	1
En präst	1

Fråga 9. Deltagarna i en sorgegrupp har säkert förlorat sina anhöriga vid olika tidpunkter under året, de befinner sig kanske i olika faser av sorgearbetet då de anmäler sig till en sorgegrupp. Påverkar det gruppdynamiken?

Det är vanligt förekommande att deltagarna befinner sig i olika delar av sorgefaserna och en del respons på detta fanns i enkäterna. Komministern i Gislaveds församling antydde att han ansåg det positivt att deltagarna var i olika faser. Enligt honom kunde det vidga samtalen och deltagarna kan bekräfta varandra att det är ok att känna vissa saker vissa tider och att det utvecklas med tiden även om sorgen är konstant.⁷² Många församlingar ansåg att det snarare berikade än tvärtom att de sörjande kommit olika långt i sitt sorgearbete. Ibland kan det vara

⁷² Enkät svar 10

svårt att få till en optimal tidpunkt för alla i en liten församling.⁷³ Gruppdynamiken kan också påverkas om någon befinner sig i slutet av sorgearbetet och någon annan har fastnat på vägen.⁷⁴

Diakonen i Värnamo menar att det helt klart påverkar vart man befinner sig. Hon anser att det bör ha gått minst tre månader efter dödsfallet för att man skall få någon behållning av gruppen. Det gör inte så mycket om inte alla befinner sig i samma fas, vi är olika som människor och kan på det viset hjälpa varandra.⁷⁵

Diakonen i Lannaskede betonar vikten av att vara lyhörda inför varandra särskilt i fråga om tid för varje deltagare att få berätta. Man får vara uppmärksam så att inte någon ”tar över” och dominerar.⁷⁶

Fråga 10. Hur hanterar man dålig gruppdynamik?

Flera församlingar har svarat att de inte direkt upplevt någon dålig gruppdynamik. Har de däremot inträffat så har det främst handlat om att någon av deltagarna ”tagit” över och pratat för mycket, och ifall det inträffar har man oftast lösningar på problemet. I Gislaveds församling betonar man vikten av att ha samtalsramar. Att som ledare se till att alla få komma till tals under förutsättningen att alla vill prata, en viss lyhördhet för gruppen är viktig. Är man två ledare kan man lättare hjälpas åt att fånga upp och se behoven menar många. Om någon tar mycket plats i en grupp så måste ledarna styra hårdare och eventuellt träffa vederbörande emellan tillfällena i gruppen.⁷⁷ För att hantera något som kan utvecklas till en dålig gruppdynamik har man i S:t Johannes församling i Kalmar ett hjärta som följer den som talar. Alla får vänta på sin tur, men givetvis kan alla deltagare göra inlägg med kommentarer och frågor. När den deltagare som håller hjärtat anser sig ha delat med sig så lämnas den till någon annan i gruppen. Blir samtalet för långt kan ledaren ”avsluta” samtalet.⁷⁸

I Skogslyckans församling i Växjö har man ibland stoppat fortsatt deltagande i sorgegrupperna och mött de personerna i enskilda samtal. De har också erbjudit alla enskilda samtal, så den möjligheten får alla som anser sig i behov av det. Dålig gruppdynamik kan

⁷³ Enkät svar 4

⁷⁴ Enkät svar 12

⁷⁵ Enkät svar 2

⁷⁶ Enkät svar 8

⁷⁷ Enkät svar 2

⁷⁸ Enkät svar 1

också uppstå om gruppen är för stor. Att dela gruppen i två delar är något man gjort i Kristine församling i Jönköping om det inte fungerat.⁷⁹

Fråga 11. Vilka särskilda behov kan finnas som man bör ha beredskap för?

I en sorgegrupp kan man behöva ha beredskap för särskilda behov och flera av församlingarna menar att det behövs näsdukar. Det förekommer självklart att deltagarna gråter och att gråtattacker inte är helt ovanliga. Vetskapen om att alla är olika och reagerar olika är viktigt att tänka på. Det är viktigt att alla hör, ledaren bör vara uppmärksam på om någon använder hörapparat eller har dålig hörsel. Det har också framkommit utifrån enkätsvaren att det är viktigt att erbjuda själavård om någon behöver det mellan sorgegruppstillfällena. Det är också betydelsefullt att som ledare visa att man finns till för deltagarna som en ”vägledare” för att komma vidare.

Fråga 12. Förekommer det att deltagarna varit missnöjda med sorgegruppen? Vad kan det bero på i så fall?

Beträffande den här frågan har det inkommit många positiva svar från församlingarna. De flesta uttrycker att det inte har yttrats något missnöje. Om det förekommit något missnöje så har det varit i början då det nya sammanhanget känns främmande. Kanske har deltagarna blivit ”ivägskickade” till sorgegruppen av barnen, men efterhand har de förstått poängen med att prata om sin sorg.⁸⁰

Många församlingar har fått ta emot mycket positiv respons från deltagarna då kursen slutar. Det är en balansgång att få alla att tycka gott om en sorgegrupp. I Älmhults församling menar man att en sorgegrupp kan röra upp för mycket känslor hos en del, särskilt när sorgen hunnit lägga sig en aning. En del vill tala om framtiden och andra vill prata om sjukdomstiden och allt det svåra där. Något som kan bidra till ett missnöje hos deltagarna.⁸¹

Om några av deltagarna har svårt att hålla sig till ämnet kan det snart uppstå ett missnöje hos de andra deltagarna. I Anderstorp ville några äldre män hellre berätta ”lumparhistorier” eller jaktäventyr snarare än att hålla sig till ämnet. Det var inte helt populärt hos övriga deltagare.⁸²

⁷⁹ Enkätsvar 7

⁸⁰ Enkätsvar 13

⁸¹ Enkätsvar 4

⁸² Enkätsvar 5

Fråga 13. Har du några övriga reflektioner att dela med dig av?

Slutligen kom frågan om de som svarat på enkäten hade några övriga reflektioner gällande sorgegrupper att dela med sig av.

Många av diakonerna framhåller att det är ett givande arbete att bedriva sorgegrupper i församlingen. Att få dela sorgen med varandra och ha goda samtal är en viktig aspekt.⁸³ Diakonen i Kristine församling i Jönköping menar att sorgegrupper är bra att bedriva för varje enskild församling. Hon anser att man får så många bevis på att det hjälper människor att orka sig igenom sorgen för att sedan gå vidare i livet. Det är viktigt att få sätta ord på känslorna och det finns inga fel i sorgereaktionerna.⁸⁴ Det har också inkommit svar om att det är värdefullt att se hur deltagarna hjälper varandra. Sorgegrupperna fungerar som en verklig hjälp till självhjälp. Även medarbetarna tycker ofta att det är en viktig uppgift - de växer som människor i det ansvarstagandet.⁸⁵

Flera av medarbetarna i sorgegrupperna betonar vikten av att tydligt markera i grupperna att det som sägs i gruppen stannar där.⁸⁶ Något som också framgån tydligt är att deltagarna träffas även efter att gruppen har slutat och gör saker ihop, till exempel åker på resor tillsammans.⁸⁷

En viktig aspekt lyfter en komminister i Berga pastorat. Han menar att skratt och gråt hänger ihop, om man i en leva vidare grupp kan skratta ihop så kan man också gråta ihop. I en sorgegrupp samlas man inte för att gräva sin egen grav utan för att man skall kunna leva vidare med sorgen och saknaden.⁸⁸

Många församlingar var eniga om betydelsen av sorgegrupper. En sorgegrupp kan ge mycket till den enskilde och inte minst att vara en hjälp i deras sorg. Den något nedtonade stämningen vid den första träffen brukar ofta vända och de sista träffarna kan bjuda på stor glädje och många skratt. Gråt och skratt kan få gå hand i hand i sorgegruppen. Gruppmedlemmarna utvecklar ett socialt umgänge både i och utanför kyrkan som anses värdefullt. Det har också nämnts att det är betydelsefullt för många att få en återträff med gruppen då det gått en tid efter att man avslutat den.

⁸³ Enkät svar 1

⁸⁴ Enkät svar 7

⁸⁵ Enkät svar 2

⁸⁶ Enkät svar 8

⁸⁷ Enkät svar 6

⁸⁸ Enkät svar 13

Diakonen i Linneryd framhöll vikten av att kalla gruppen för ”Leva-vidare grupp” istället för sorgegrupp. Det namnet för tanken på att leva vidare framåt.⁸⁹

I det stora hela framhåller många av diakonerna att arbetet med sorgegrupper är en betydelsefull del av deras tjänst. Människor växer mycket under den tid de samlas, de hjälper varandra att gå vidare och alla har en viktig uppgift att fylla.

⁸⁹ Enkät svar 21

6. Analys och diskussion av enkätsvaren

I tidigare avsnitt presenterades enkätsvaren som inkommit från församlingar runt om i Växjö stift. När svaren sammanställdes uppstod tankar och funderingar. Syftet med enkätutskicken har varit att undersöka hur sorgegruppsarbetet ute i församlingarna fungerar.

De frågor som ställts har handlat om vilket ledarteam de har, hur ofta de bedriver sorgegrupper, om de använder sig av något speciellt material, vilka ämnen som är viktiga att ta upp och huruvida de har en sorgegruppsmodell eller inte.

I nästa steg har jag velat få svar på frågor som rör sig i periferin av sorgegruppsarbetet. Det handlar främst om hur man i gruppen hanterar en dålig gruppdynamik och om det finns särskilda behov att ha beredskap för. Nedan har jag valt att lista några analysfrågor som jag vill diskutera utifrån de svar som inkommit.

6.1 Sorgegruppsmodeller

Efter att ha studerat den litteratur som främst inriktar sig på sorgegruppsarbete så har frågan om församlingarnas upplägg och eventuella modell för sorgegrupper blivit intressant. Som nämns i redovisningen av enkätsvaret har flera församlingar hämtat inspiration från den sorgegruppsmodell som presenteras i *Att leda en sorgegrupp*, en modell som tycks tilltala på många sätt. Den har sina fördelar av att man ger den sörjande personen utrymme att prata om sin egen livsberättelse, hon eller han ges utrymme att berätta om sig själva och sina individuella liv. Samtalen i en sorgegrupp tror jag, utifrån vad andra modeller visar är att deltagarna samtalar om den döde, tiden med den döde, dödsfallet och begravningen. Dessa ämnen har alla med den döde personen att göra. När samtalet vid en av träffarna handlar om framtiden och att gå vidare så skulle det kunna vara problematiskt för den anhörige att ta till sig det. Frågor såsom ”Hur ska det gå?” och ”Vad kan jag falla tillbaka till?” kan uppstå. Andra tankar som den sörjande kan känna är ensamhet och tomhet utan sin make eller maka.

Träffen där den anhörige får möjligheten att uttrycka sin egen identitet, utan den döde tror jag fyller en viktig funktion. Det samtalet blir viktigt i processen att se en framtid utan den avlidne. Att detta samtal är viktigt framhåller även författarna till *Att leda en sorgegrupp*. Via enkäterna har det visat sig att dessa diskussioner inte är högsta prioritet. Här anser jag att det finns en risk att man missar en möjlighet att skapa goda förutsättningar för att gå vidare i livet.

Församlingarna fick frågan om man använde sig av något material i form av inspiration till gruppens upplägg. Flera boktitlar kom att presenteras. Några församlingar delade även ut

material som gruppen arbetade med. Församlingarna kunde också använda sig av en film, den som redovisades i enkäterna var ”En vandring genom sorgen – att förlora sin livskamrat” som kommer ifrån sjukhuskyrkan i Kalmar. Filmen har använts som ett diskussionsmaterial. En del av materialet innehöll bilder som samtalet kunde kretsa kring men främst var materialet en inspiration till ledarna. Böckerna kan även rekommenderas som fortsatt läsning för deltagarna. Sorggruppernas modell tycks främst bygga på ledarnas erfarenheter av sorg och tidigare grupper men även material från böckerna som presenterats.

Församlingarna har utarbetat egna modeller utifrån olika inspirationskällor. Församlingarna ser olika ut beroende på var de är belägna och vilka personer som är engagerade där. Därför är också behoven olika beroende på om det är en stadsförsamling eller landsortsförsamling för att ta ett exempel. Vidare är det viktigt att ledarna känner en trygghet i sin roll som vägledare i en sorgegrupp och att de hittar en modell som lämplig utifrån gruppens och deras egna egenskaper. Jag tror att denna trygghet blir större om man som ledare är med och utarbetar modellen för sorgegruppen.

6.2 Inbjudan till sorgegrupp

En iakttagelse som gjorts under arbetets gång är se vilket tillvägagångssätt som används då församlingarna inbjuder till sorgegrupper. Arbetet med att bjuda in anhöriga till sorgegrupper har visat sig vara ett betydligt mer omsorgsfullt arbete än jag föreställt mig. Känslan som infinner sig är att det ligger ett stort diakonalt arbete bakom dessa inbjudningar. Arbetet såg olika ut bland församlingarna men Nybro kyrkliga samfällighet utmärkte sig positivt i min mening. Den första kontakten tog församlingens präst då han mötte sorgehuset för sorgesamtal och planering av begravningen. Redan där kunde prästen lämna en informationsfolder om sorgegrupper. Även begravningsbyråerna var insatta i församlingens arbete med sorgegrupper och delade ut informationsfoldern till anhöriga. Ungefär tre månader efter dödsfallet skickar diakonen ut ytterligare information via brev där det står att den anhörige kommer att kontaktas personligen via telefon. Därefter blir alla tilltänkta deltagare kontaktade och tillfrågade om de vill vara med, den kontakten görs oftast av diakonen.

Inbjudan sker stegvis, all information kommer inte med en gång vilket jag tror har en poäng i ett läge av sorg och förlust. Församlingarna som bedriver sorgegruppsverksamhet är generellt bra på att sprida sitt budskap och informationsmaterial. Ofta sker den först i samband med träff i sorgehuset. Flera församlingar betonar vikten av den personliga kontakten.

Jag ser det som positivt att församlingarna anstränger sig för att nå ut till församlingsmedlemmarna. Detta skapar en förutsättning att nå icke kyrkovana personer samt de som sitter ensamma och inte själv förmår sig att uppsöka en sorgegrupp. Genom att skapa kontakt med dessa personer menar jag att man når de som kanske är i allra största behov av en sådan gemenskap.

Den omsorg som sker i samband med inbjudningen går att koppla samman med de sorgefaser som Cullberg tar upp. Cullberg menar som tidigare nämnts att ett vanligt beteende för den drabbade i chockfasen är att vara ytligt välordnad. Under ytan råder dock ett kaos och personen kan ha svårt att minnas vad som sagts eller skett. När den första informationen om sorgegrupp överlämnas kan det vara svårt att fokusera på framtiden. Men eftersom en kontinuerlig inbjudan råder i församlingen i Nybro så påminns den anhörige om att grupper kommer att starta. Då den första fasen, chockfasen övergår i bearbetningsfasen samt nyorienteringsfasen blir den personliga inbjudan betydligt mer uppskattad kan jag tro. Samarbetet som sker mellan församlingen och begravningsbyrån är viktig, inte minst i framtiden. Flera av församlingarna framhåller att information i församlingsblad, dagstidningen förekommer. Men en annan viktig aspekt är att tidigare deltagare tipsar sina bekanta om grupperna, oftast har de en positiv bild att förmedla vilket också kan hjälpa att ta steget att anmäla sig. Frågan kvarstår när man som församling ska bjuda in till sorgegrupper.

Worden framhåller att då en förlust nyligen inträffat är den sörjande inte redo för gruppupplevelser, istället bör de vänta upp till sex månader innan en sorgegrupp känns aktuell. Andersson och Sjömar Parnell menar att det oftast är först efter sorgearbetets andra månad som människor har beredskap för att gå in i en bearbetningsfas. Det är också bra om det inte gått längre tid än ett halvår efter dödsfallet. Resonemangen skiljer sig ifrån varandra. Andersson och Sjömar Parnells argument är rimligt, en sörjande kan behöva tid för att landa i allt som sker och att ventilerar sorg med andra behöver sin tid. Men det är också individuellt när en sörjande känner sig redo. Jag tror det är bra om församlingarna överlämnar en information tidigt om sorgegrupper för att sedan vänta några månader med nästa kontakt. Det kan säkert upplevas som en trygghetskänsla att någon visar omsorg i en tid av förlust och sorgeyttringar. Om den första informationen kommer efter sex månader så tycker jag att det är i senaste laget.

En kontinuitet med två uppstarter per år skapar goda förutsättningar för att personer skall kunna börja en grupp när de är redo. Medlemsunderlaget och bristande personalresurser i församlingar gör dock att en start per år är det som blir mest rimligt. Jag anser då att detta är

en bra lösning som skapar goda möjligheter för sörjande personer att komma med i en gemenskap.

6.3 Gruppdynamik i sorgegrupperna

Hur församlingarna hanterar en eventuell dålig gruppdynamik i sorgegrupperna var en fråga som intresserade. Responsen på arbetet med sorgegrupper har varit enormt positiv och generellt är det något som församlingarna anser vara ett värdefullt arbete. Jag menade att det måste finnas en baksida och att allting inte kan vara perfekt.

Svaren som inkom från församlingarna visade det motsatta, de har inte upplevt någon direkt dålig gruppdynamik. Om någon sådan förekommit har det främst handlat om att någon enskild deltagare tagit över och pratat för mycket.

Vad finns då för redskap i en sorgegrupp att bemästra eventuella problem? Det är viktigt att alla får komma till tals, under förutsättning att alla vill prata. Ledaren i gruppen har en betydelsefull roll, att hjälpa gruppen så att problemet med att någon pratar för mycket inte uppstår. Lars Sverkström menar att ledarens roll i en sorgegrupp är att ge ramar för verksamheten, ge innehållsmaterial till gruppen och föra samtalen framåt när gruppen behöver den hjälpen. Ledaren måste vara lyhörd för gruppen och dess behov. Att vara två ledare kan också underlätta, man kan hjälpas åt att fånga upp och se behoven. Skulle det uppstå några allvarliga svårigheter med en enskild deltagare är det bra att kunna erbjuda enskild självård mellan träffarna i sorgegrupperna. Om en sorgegrupp inte visar sig vara det rätta forumet för en deltagare av någon anledning så är det bra att enskilda samtal och fortsatta träffar med en diakon eller präst istället erbjuds.

I den litteratur som studerats förekommer inga riktlinjer för att bemöta dålig gruppdynamik. I *Att leda en sorgegrupp* framhåller författarna att det är bra om grupperna inte är för stora, alla måste få komma till tals. Dessutom framhåller de gränssättningar som en viktig nyckel, det kopplar jag till tydlighet. Vid stora grupper kan dynamiken brista då alla inte får det utrymme de behöver som deltagare. I Kristine församling i Jönköping har man delat gruppen om den varit för stor. Jag ställer mig lite kritisk till att man inte delger några övriga riktlinjer i den litteratur som riktar sig till församlingar med sorgegrupper. Församlingarna jag undersökt har dock framhållit goda sätt att lösa eventuella problem själva. Erfarenhet är viktigt och skapar förutsättning för ledaren att hantera eventuella problem.

I S:t Johannes församling i Kalmar använder man sig av ett hjärta vilken den som talar får hålla. Det kan liknas vid den "ljusmetod" som Andersson och Sjömar Parnell använder sig av. De använder sig av ett stearinljus som får markera vem som har ordet, och ljuset gör att man kommer bort från turordningen medsols eller motsols som kan upplevas som stressande och nervöst. Var och en får ta ljuset från ett bord i mitten då man önskar säga något för att sedan ställa tillbaka det då man talat färdigt. Om man inte använder sig av ljuset kan man uppmana deltagarna att med ord uttrycka "nu är jag färdig" som klartecken för nästa att ta vid.⁹⁰

Jag tycker att det är bra att församlingarna reflekterat över att skapa tydliga förhållningsregler. Detta skapar en trygghet för deltagarna som vet vad som gäller. De behöver inte känna en stress över att behöva ta ordet utan det är öppet att ta hjärtat när man känner sig redo att komma till tals. Vidare underlättar det hanteringen vid eventuella problem i gruppdynamiken då man får ett naturligt verktyg att använda om en gruppdeltagare tar över diskussionen.

6.4 Sorgefas

Författarna till *Att leda en sorgegrupp* antyder att det är viktigt att deltagarna i en sorgegrupp befinner sig i samma sorgefas. Verkligheten i stiftet ser annorlunda ut och det är vanligt förekommande att deltagarna i en sorgegrupp befinner sig i olika sorgefaser. Många församlingar anser inte att det innebär några större problem, snarare tvärtom. Människor som befinner sig i olika sorgefaser kan snarare berika varandra. De besitter olika erfarenheter som kan vara värdefulla att delge i en sorgegrupp.

Det finns undantag, ibland förekommer det att deltagarna befinner sig väldigt långt ifrån varandra. Någon har kommit långt i sin bearbetning och önskar ha fokus på framtiden kan uppleva det problematiskt med en deltagare i gruppen som är fast vid dödsögonblicket och begravningen. Detta kan leda till en dålig gruppdynamik om det går för långt. Jag tror inte man skall vänta för länge innan man börjar en sorgegrupp, en av församlingarna menade att det inte skulle gå mer än tre månader efter dödsfallet för den anhörige att börja i en sorgegrupp. Detta för att man skall ha någon behållning av gruppen. Samtidigt kan det vara svårt att täcka upp de behoven, i alla fall i de mindre landsortsförsamlingarna.

Som tabell 4 visar är det oftast en till två gånger per år som församlingarna startar sorgegrupper. Möjligheter finns dock i ett större pastorat att samla till grupper med rullande schema som nu kommer att ske i Kalmar pastorat. Det kan också handla om en personalfråga

⁹⁰ Andersson & Sjömar Parnell, 2003, s. 30.

och genom ett rullande schema kan det säkert täcka upp behoven och även personaltillgången. Förhoppningen i varje församling som har sorgegrupper tycks vara att grupperna fungerar trots att deltagarna befinner sig i olika sorgefaser och skulle problem uppstå verkar man inte främmande för att lösa det efter hand. Jag tror det är viktigt att komma ihåg att människor är olika, några behöver längre tid än andra för att bearbeta sin sorg. Dessutom skall man inte förlita sig helt på sorgefaserna, de kan vara ett riktmärke men skall inte tolkas bokstavligt.

Församlingarna tycks göra en bra avvägning när det gäller att starta sorgegrupper med deltagare som befinner sig i olika faser. Jag tror också att arbetet i sorgegruppen förändras med olika gruppammansättningar och det finns därför en flexibilitet i hur snart en person skall börja i en sorgegrupp. Vidare anser jag att det är viktigt att vara lyhörd inför varje person enskilda behov. Av denna anledning är det inte automatiskt något dåligt med sorgegrupper endast vart tredje år som i en församling som presenterats ovan. I en församling där sorgegrupper startar mer sällan kan individens behov handla mer om en gemenskap med likasinnade än själva sorgbearbetningen som kan tillgodoses på andra sätt.

7. Sammanfattning och konklusion

Med syftet att undersöka hur sorgegruppsarbetet i Växjö stift ser ut har jag utifrån frågeställningarna ”Vad innebär sorg, sorgeprocesser och sorgbearbetning?”, ”Hur bedrivs arbetet med sorgegrupper i Växjö stifts tillfrågade församlingar?” samt ”Vad är det huvudsakliga syftet med sorgegrupper?” valt att göra dels en litteraturstudie samt en enkätundersökning för att besvara dessa frågor.

Undersökningen inleddes med en presentation av begrepp som sorg, sorgeprocesser samt sorgbearbetning. Jag önskade få svar på frågan vad sorg egentligen innebär. Därefter följde en litteraturstudie som besvarade frågor om sorgegrupper. Där inleddes studien med en utredning av vad en sorgegrupp är och hur arbetet praktiskt går till med sorgegrupper. Ämnen som berördes var inbjudan till sorgegrupp, sorgegruppens storlek och gruppammansättning och därtill även ledarrollen i sorgegruppen. I följande avsnitt tog jag upp två modeller för sorgegrupper som presenterats i den använda litteraturen. En jämförelse mellan dessa två modeller gjordes där dess styrkor och svagheter vägdes mot varandra.

Därefter presenterades mitt forskningsområde Växjö stift samt resultat av enkätundersökningen. Slutligen övergick presentationen av enkätsvaren till en analys och diskussion av dessa.

Begreppet sorg har visat sig innefatta en rad olika betydelser. Lundgren beskriver sorgen som avslutande av en relation och förändring av en relation. Sorg kan också beskrivas som en normal reaktion på en förlust av något slag. Ett annat sätt att beskriva sorg är ett fastställande av situationen, något betydelsefullt har gått förlorat.

Worden och Cullberg presenterar två olika sorgeprocesser som man kan gå igenom efter en förlust av en anhörig. Wordens metod tycks påskynda ett ”gå-vidare-perspektiv” till större del än den som Cullberg presenterar.

Redan i fas två som tycks infinna sig efter begravningen förväntas den sörjande att arbeta sig igenom smärtan av sorg. Om sorgen inte bejakas och bearbetas här kommer det leda till fysiska symtom eller ett avvikande beteende menar Worden. En anpassning av den nya situationen och miljön verkar vara nödvändig tidigt i hans mening. Cullberg har en mjukare framtoning i sin presentation av sorgefaserna. Efter chockfasen och reaktionsfasen påbörjas bearbetningssfasen, en fas som kan pågå från ett halvår upp till ett år. Den sörjande börjar vända sig mot framtiden istället för att vara upptagen av traumat och det förgångna.

Under bearbetningsfasen kan ett forum att vända sig till vara en sorgegrupp i Svenska kyrkans regi. Sorgbearbetning kan genomföras med hjälp av kommunikation i olika former. För en del räcker det med något samtal med anhöriga, för andra kan sorgen upplevas som särskilt konfliktfylld och då kan professionell hjälp behövas. Självhjälpsgrupper eller sorgegrupper är ett forum där man öppet får dela och jämföra berättelser med andra som delar samma problematik. I sorgegrupperna uppmuntras de sörjande att tillsammans tala om sin förlust, och gruppen hjälper varandra tillsammans.

Syftet med en sorgegrupp är att låta sorgen få plats, känslor som finns kan därmed erkännas och komma till uttryck. Den kan få vara ångestdämpande, känslor som erkänns och ges utrymme är möjliga att bearbeta. Hålls känslorna borta skapar det ångest. Gemenskapstanken är givetvis viktig i sorgegruppens arbete, personer som upplevt samma sak som den sörjande själv inger trygghet och gemenskap.

Vad gäller sorgegruppens praktiska arbete så vill jag påstå att det personliga mötet spelar en viktig roll. Det börjar redan när församlingarna bjuder in till sorgegrupp. En informationsfolder i sorgehuset, ett anslag i kyrkan, en tidningsannons, personligt brev eller ett telefonsamtal är exempel på de möjligheter som finns att inbjuda till en sorgegrupp. Alla sätt att möta den sörjande är rätt, men utifrån enkäterna och litteraturen framgår det att en personlig kontakt, inbjudan är värdefullt för personen och det kan vara det som krävs för att den anhörige skall våga ta steget in i en sorgegrupp.

Ledarrollen i en sorgegrupp har en viktig funktion att fylla. Att vara en tydlig processledare som för gruppen framåt samtidigt som denne inte skall ta över den sörjandes process är en svår balansgång Andersson och Sjömar Parnell framhåller vikten av att vara två ledare i en sorgegrupp. De kan tillsammans iaktta mycket mer än om man är ensam, ge stöd och uppmuntran till varandra och gruppmedlemmarna binds inte till en person. Ledaren håller i ramarna för verksamheten och för gruppen framåt. I enkäterna från församlingarna runt om i Växjö stift poängteras en lyhördhet som viktig egenskap hos en ledare.

I de flesta tillfrågade församlingar har man ett delat ledarskap i sorgegruppen, oftast handlar det om en präst och en diakon som båda varit ledare under en längre tid. Det bidrar såklart till en trygghet i ledarrollen och så även för gruppen. Oftast besitter ledarna goda kunskaper och erfarenheter som är viktigt i ett sorgebemötande.

En rad modeller har inkommit på hur församlingarna lägger upp sina träffar och vilka ämnen som skall fylla dem. Ämnen som presenterats som mest viktiga har varit framtid/leva vidare, tiden före dödsfallet, dödsögonblicket och begravning. Dessutom har sorgereaktioner, känslor och upplevelser varit betydelsefullt att samtala om.

I min studie av sorgegrupperna och dess syfte i de tillfrågade församlingarna i Växjö stift har jag kunnat se ett tydligt mönster av dess värdefulla arbete. Församlingarna tycks ha en genomtänkt modell att arbeta med och sorgegruppsverksamheten prioriteras högt. En bra regel för sorgegruppsarbetet tycks vara att börja i någon ände för att sedan bygga vidare, fungerar det i den minsta landsortsförsamlingen tror jag att det kan fungera i vilken församling som helst. Sorgegrupperna kräver inga stora resurser förutom personaltillgång. Samtidigt borde personaltillgången vara rimlig då flera sörjande samlas i en grupp istället för enskilda samtal. De flesta församlingar som jag varit i kontakt med har diakoner eller präster som ledare vilka alla arbetat med sorgegrupper under en längre tid. Det är också viktigt att komma ihåg att en sorgegrupp är en form av självhjälpsgrupp, där deltagarna gör en stor del av jobbet själva genom att dela med sig av sina berättelser och erfarenheter.

Det är betydelsefullt att församlingar både på landsbygd och i stadsförsamlingar bedriver arbetet med sorgegrupper. Jag tror att deltagarna finner det värdefullt att ämnen som död, mening och framtid ventileras i en grupp där deltagarna upplever samma sak och kan mötas i dessa livsfrågor. Jag tror att det kan vara lättare att söka sig till en sorgegrupp snarare än till enskilda samtal. Sorgegrupperna fyller ett gott syfte som kan vara betydelsefullt när någon blir ensam. Den gemenskapen som uppstår i gruppen leder oftast till fortsatt gemenskap utanför sorgegruppens ramar vilket säkert hjälper många att gå vidare och se att livet kan fortsätta.

Det som jag skulle ha sett som en naturlig uppföljning av den här undersökningen hade varit kompletterande intervjuer av ansvariga för sorgegrupper men också av tidigare deltagare som kan vara redo för det. Det skulle ge kompletterande svar till enkätstudiet. Arbetet i en sorgegrupp går alltid att utvärdera och utveckla. Vidare hade en mer omfattande studie av sorgegruppsmaterialet varit intressant att göra. De sorgegrupper jag har undersökt samlar ofta äldre anhöriga. Därför vore en studie av sorgegrupper för yngre deltagare såsom föräldrar som förlorat sitt barn eller för barn som förlorat en förälder intressant för en framtida undersökning.

8. Källförteckning

Andersson, Bengt och Sjömar Parnell, Gunilla, *Att leda en sorgegrupp*, Uppsala: Benidictum bokförlag 2003.

Berge Svenberg, Gunvor och Wirgenes, Marie, *Tillsammans i sorg – sorgegruppen och dess plats i sorgearbetet*, Lysekil: Slussens bokförlag 1995.

Cullberg, Johan, *Kris och utveckling*, Stockholm: Natur och Kultur 2006.

James, John W och Friedman, Russell, *Sorgbearbetning – Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*, Stockholm: Svenska Institutet för Sorgbearbetning 2003.

Katz, Jeanne, 2001, Introduction. I Hockey, Jenny m.fl (red), *Grief, Mourning and Death Ritual*, Philadelphia: Open University Press 2001.

Lennér Axelson, Barbro, *Förluster – Om sorg och livsomställning*, Stockholm: Natur & Kultur 2010.

Lundgren, Britta, *Oväntad död – förväntad sorg*, Stockholm: Carlsson Bokförlag 2006.

Small, Neil, 2001, Theories of grief: a critical review. I Hockey, Jenny m.fl. (red.), *Grief, Mourning and Death Ritual*, Philadelphia: Open University Press 2001.

Sverkström, Lars, *Samtal om sorg – Att leda samtalsgrupper med sörjande*, Stockholm: Verbum Förlag AB 2004.

Worden, J William, *Sorgerådgivning och sorgeterapi – En bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande*, Stockholm: Svenska Institutet för Sorgbearbetning 2006.

Elektroniska källor

Begravningsverksamhet,
<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=660039>, 2011-05-02

Församlingar,
<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=638719>, 2011-05-19

Det här är Växjö stift,
<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=642767>, 2011-05-16

Medlemsstatistik för Växjö stift,
<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=654830>, 2011-05-16

Opublicerat källmaterial

- Enkät 1 – Gunilla Adamsson, diakon, S:t Johannes församling, Kalmar 110329
- Enkät 2 – Kerstin Berggren, diakon, Värnamo kyrkliga samfällighet 110405
- Enkät 3 – Mattias Fjellander, komminister, Gnosjö församling 110407
- Enkät 4 – Agneta Grimberg, diakon, Älmhults församling, 110408
- Enkät 5 – Kerstin Andersson, diakoniassistent, Anderstorp 110408
- Enkät 6 – Birgitta Odehn, diakon, Växjö Maria församling 110412
- Enkät 7 – Birgitta Janalm, diakon, Kristine församling, Jönköping 110416
- Enkät 8 – Kerstin Fransson, diakon, Lannaskede församling 110418
- Enkät 9 – Bo Johanneryd, komminister, Markaryds församling, 110419
- Enkät 10 – Per-Erik Åkermo, komminister, Gislaveds kyrkliga samfällighet, Gislaved 110420
- Enkät 11 – Kicki Lundberg, diakoniassistent, Nässjö församling 110420
- Enkät 12 – Kerstin Edström, diakon, Ljungby kyrkliga samfällighet, Ljungby 110427
- Enkät 13 – Jörgen Eklund, komminister, Berga pastorat 110427
- Enkät 14 - Eva Peterson, diakon, Skogslyckans församling, Växjö 110427
- Enkät 15 – Nina Wickström, diakon, Vetlanda pastorat 110427
- Enkät 16 – Annette Geyer, komminister, Emmaboda Pastorat 110504
- Enkät 17 – Göran Haglund, diakon, Växjö Domkyrkoförsamling 110505
- Enkät 18 – Ingrid Svedjenäs, diakon, Kalmar Domkyrkoförsamling 110505
- Enkät 19 – Eva Anglevåg, diakon, Byarums Pastorat 110505
- Enkät 20 – Kerstin Karlsson, diakon, Heliga korsets församling, Kalmar 110506
- Enkät 21 – Irene Danielsson, pen. diakon, Linneryd, Tingsås pastorat 110510
- Enkät 22 – Eeva Creelman, diakon, Nybro kyrkliga samfällighet 110510
- Enkät 23 – Solbritt Hammarqvist, diakon, Mönsterås-Fliseryd kyrkliga samfällighet 110510
- Enkät 24 – Ann Carlsson, diakon, Älgshults församling 110510
- Enkät 25 – Annika Berg, diakon, Barnarp-Ödestugu kyrkliga samfällighet 110510

9. Bilagor

9.1 Bilaga 1 - Enkätfrågor

Enkätundersökning - Sorgegrupper VT 2011

- 1) Har ni någon modell för sorgegrupper i er församling? (lista gärna varje träff med dess innehåll nedan).
- 2) Har ni inspirerats av något skrivet material, böcker, bilder eller film då ert upplägg har utformats? (om ni använder något material, skriv gärna vilket).
- 3) Skiftar upplägget något efter deltagarnas behov allt eftersom kursen pågår, eller är det bestämt innan? Råder det någon flexibilitet?
- 4) Vilka ämnen är generellt viktigast att ta upp?
- 5) Hur har ni kommit i kontakt med de anhöriga som går/gått i en sorgegrupp? (tidning, församlingsblad, personlig kontakt, inbjudan i samband med begravning etc.)
- 6) Hur ofta har ni sorgegrupper i er församling? (ex vår/höst eller mer sällan/oftare)
- 7) Hur hjälper man människor som behöver en sorgegrupp att ta steget att gå med?
- 8) Vad har ni för ledarteam i sorgegruppen? (diakon, präst, manlig/kvinnlig ledare).
- 9) Deltagarna i en sorgegrupp har säkert förlorat sina anhöriga vid olika tidpunkter under året, de befinner sig kanske i olika faser av sorgearbetet då de anmäler sig till en sorgegrupp. Påverkar det gruppdynamiken?
- 10) Hur hanterar man en dålig gruppdynamik?
- 11) Vilka särskilda behov kan finnas som man bör ha beredskap för?
- 12) Förekommer det att deltagarna varit missnöjda med sorgegruppen? Vad kan det bero på i så fall?
- 13) Har du några övriga reflektioner att dela med dig av?

