

Sorgens uttryck

- en socialpsykologisk studie om sorg i bloggar

Christel Hagdahl

Linn Bengtsson

Vt-12



Handledare: Anders Östnäs

Abstract

Title: Expressions of grief - a social psychological study

Authors: Christel Hagdahl, Linn Bengtsson

Supervisor: Anders Östnäs

The purpose of this study was to describe and analyze human grief via social media from a social psychological perspective. We found it interesting to study blogs to illustrate the diversity in expressions of grief and to analyze which social norms that influence the process of grief. As social workers we will meet people in grief, to approach these people best way possible, it's important to have this knowledge. We chose to do a qualitative content analysis of Swedish blogs written by bereaved adults. We divided the blogs into three categories; accident, disease and suicide. The result showed that there were no greater differences in people's expression of grief. There are assumptions in the society of how the process of grief should develop, and this is something our bloggers are well aware of. Furthermore, we found that the social environment address the mourner differently, depending on cause of death. Although, research shows that we generally lack good communication patterns that can help us talk about grief and mourning. The use of internet as a way of expressing grief has become more common. The study also showed a tendency of decreasing acceptance of alternative way of grieving.

Key words: grief, social interaction, social media, expressions.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Problemformulering.....	1
1.2 Syfte & Frågeställningar.....	2
1.3 Begreppsdefinition.....	3
1.3.1 <i>Blogg</i>	3
1.3.2 <i>Bloggare</i>	3
1.4 Begreppsdiskussion.....	3
1.5 Disposition.....	4
2. Metod och material	4
2.1 Arbetsfördelning.....	4
2.2 Innehållsanalys.....	5
2.3 Tillförlitlighet och förförståelse.....	6
2.4 Urval och avgränsningar.....	7
2.5 Etiska överväganden.....	8
2.6 Kodning.....	9
3. Teoretiska utgångspunkter	9
3.1 Sorgen.....	10
3.2 Symbolisk interaktionism.....	10
3.2.1 <i>Grundsten</i>	10
3.2.2 <i>Blumer</i>	11
3.3 Normperspektivet.....	11
3.3.1 <i>Sociala regler</i>	12
3.3.2 <i>Avvikelse och stämpling</i>	12

3.4 För- och nackdelar med teorierna	13
4. Sorgens uttryck genom historien.....	14
4.1 Döden.....	14
4.2 Seder och bruk.....	15
4.3 Begravning.....	15
5. Tidigare forskning.....	16
5.1 Orientering	16
5.2 Cullberg och kristeorin.....	17
5.3 Bowlby och anknytningsteorin.....	18
5.4 Sorgen och kulturen	18
5.5 Att uttrycka sin sorg.....	19
5.6 Sorgen patologiseras	21
5.7 Sammanfattning av tidigare forskning.....	23
6. Presentation av bloggar.....	23
6.1 Bortgång till följd av sjukdom.....	24
6.2 Bortgång till följd av suicid.....	25
6.3 Bortgång till följd av olycka	25
7. Resultat och analys.....	26
7.1 Uttryck av sorg.....	26
7.1.1 Känslouttryck.....	26
7.1.2 Förmedling av sorguttryck	28
7.2 Sociala normer i sorgprocessen	30
7.2.1 Tankar i sorgen	30

7.2.2 Patologisering	33
7.3 Uttryck via sociala medier på internet	35
8. Slutdiskussion	37
8.1 Sammanfattning	37
8.2 Avslutande diskussion.....	37
9. Referenslista.....	40

1. Inledning

1.1 Problemformulering

”Vardagen börjar sakta komma tillbaka, sorgen finns hela tiden närvarande men jag lär mig att hantera den bättre och bättre. Jag jobbar nu halvtid och det går men efter 4-5 timmar tar orken slut och det kommer mörka tankar, värst är i bilen när man kör själv och sitter och tänker. För första gången i mitt liv kan jag säga att jag längtar efter att få dö. Om det inte varit för lilla ida och min älskade fru hade jag utan tvekan följt Meja på hennes resa, vart den än skulle fört oss. Men halvtid med sikte på 75 och sen 100 procent duger inte åt försäkringskasan. och att man har kämpat i fem år mot cancer med ens egen dotters död som utgång verkar inte vara så märkvärdigt, dom har tagit beslut att jag kan jobba heltid och försäkrat ut mig, hon som tagit detta beslut är en handläggare i Umeå.” (Fredriksson, 2012)

I det västerländska samhället undviker vi människor att tala om död och sorg. Det kan ha lett till att vi saknar tillgång till personliga erfarenheter kring sorg och hanteringen av den. Den interpersonella kommunikationen kring sorg saknas och idag finns det en föreställning kring hur vi socialt ska visa vår sorg utåt. Sorg kan upplevas och uttryckas på många olika sätt och är beroende av flera olika faktorer så som kultur, omständigheter kring förlusten och tillgängligheten till stöd (Hilliker 2008). Kulturen, de värderingar, trosuppfattningar, beteenden och traditioner som delas av människor i exempelvis ett land, en samhällsklass eller en generation påverkar hur sorgen uttrycks och uppfattas. I en studie som gjorts upptäcktes att det idag finns en medvetenhet hos samhällsmedborgarna kring hur sorgen bör uttryckas enligt rådande normer (Costa et.al 2007). I citatet ovan ges ett exempel på en av dessa normer som innebär att sorgen bör ske inom en viss tidsaspekt.

Historiskt sett har synen på död och sorg förändrats. Förr var det vanligare att en familjemedlem vårdades och gick bort i hemmet medan detta idag sker på sjukhus. Vi har överlåtit hanteringen av den avlidne till professionella yrkesgrupper vilket bidrar till en ökad distans till döden (Åhrén Snickare 2002).

Idag vänder sig de sörjande till den medicinska expertisen och framförallt till psykiatrin i sin sorgbearbetning. Sorgen har gått från att vara en naturlig del av livet till att patologiseras, den har blivit medikaliserad istället för att ses som ett naturligt mänsklig fenomen (Walker 2007). Patologiseringen av en individs sorguttryck och bearbetning sker utifrån ramar som byggs upp av samhällets syn på vad som är normalt sörjande. Detta innebär att det finns antaganden om vad som är rätt och fel sätt att sörja på (Silver & Wortman 1989). I vårt samhälle blir det dessutom allt vanligare att människor vänder sig till olika typer av medier för att kunna uttrycka och hantera sin sorg. Vilket kan göra att medias inflytande bygger upp normer och värderingar kring ämnet (Hilliker 2008). De teknologiska framstegen och samhällets utveckling hänger ihop och på internet skapas en ny form av kommunikation (Fearon 2011). Vi ser det som intressant att undersöka bloggar för att synliggöra mångfalden i sorgens uttryck och analysera vilka sociala normer som har inverkan på sorgprocessen. Detta för att vi som utbildade socionomer kommer att möta människor som befinner sig i sorg. För att kunna bemöta dessa människor på ett så bra sätt som möjligt, är det viktigt att ha kunskap och förståelse för vad det kan innebära att befinna sig i sorg. För att förstå och förklara vårt empiriska material har vi valt att använda oss av symbolisk interaktionism och normperspektivet. Symbolisk interaktionism ger oss en teoretisk referensram på hur vi kan förstå kommunikation mellan individer och individen och samhället. Normperspektivet bidrar med en förståelse för de sociala regler som finns i samhället och påverkar interaktionerna.

1.2 Syfte & Frågeställningar

Studiens syfte är att med hjälp av socialpsykologiska teorier beskriva och analysera sorg via bloggar.

- Hur uttrycker vuxna människor sorg via bloggar i det västerländska samhället?
- Vilka sociala normer råder i sorgbearbetning på bloggarna?
- Vilken betydelse har sociala medier som bloggar för uttrycket av sorg?

1.3 Begreppsdefinition

Nedan presenterar vi centrala begrepp i vår uppsats och hur vi valt att definiera dessa.

1.3.1 *Blogg*

”Blogg (av engelska weblog och svenska webblogg), personlig och öppen dagbok eller logg på webben. En typisk blogg består av regelbundna skriftliga inlägg med personligt hållna iakttagelser och synpunkter” (NE).

”En personlig dagbok på webben som uppdateras kontinuerligt och är öppen för kommentarer” (SAOL).

Med begreppet blogg menar vi en öppen dagbok på webben som är öppen för kommentarer. Bloggen består av inlägg i olika former med datumangivelser. Vi har fokuserat på sorgebloggar eller bloggar som berör ämnet sorg.

1.3.2 *Bloggare*

”En person som lägger ut en blogg” (SAOL).

Vi kommer att referera bloggarna i uppsatsen till författare.

1.4 Begreppsdiskussion

Nedan för en diskussion kring begreppet sociala medier. Vi redovisar hur vi valt att definiera begreppet och använda oss av det i uppsatsen.

1.4.1 *Sociala medier*

”Sociala medier är ett samlingsnamn på de olika sätt som människor kan kommunicera direkt med varandra genom till exempel text, bild eller ljud. Exempel på sociala medier är bloggar, Internetforum, wikier, webbplatser för videoklipp, chattprogram, IP-telefoni och webbaserade fotodagböcker” (NE.se).

I vår uppsats använder vi oss av Nationalencyklopedins definition av sociala medier. Vi väljer dock att avgränsa oss till sociala medier som finns på internet. Redan på 1700-talet fanns sociala medier i form av att dagstidningar bjöd in läsarna till att bestämma innehållet i tidningen. Den här formen av sociala medier som vi brukar kalla insändare finns fortfarande. Det är ett exempel på en mer än 300-årig historia om hur medier kan vara ”sociala”. Den typ av sociala medier som finns på internet sägs ofta bidra till ett mer demokratiskt samhälle. Fler kan ta del av mer information och på så sätt kan medborgare i ett land delta på ett annat sätt. Internet och sociala medier underlättar för människor att mötas över tid och rum (Olsson 2010).

1.5 Disposition

Efter en inledning bestående av problemformulering, syfte, frågeställningar samt begreppsdefinition- och diskussion, följer en redogörelse för metod och material. Vi redovisar för vår teoretiska utgångspunkt, sorgens uttryck genom historien och tidigare forskning. Därefter följer analys-och resultatdelen och uppsatsen avslutas med en diskussion.

2. Metod och material

Nedan redovisas arbetsfördelning, metodval, tillförlitlighet och förförståelse, urval och avgränsningar, etiska överväganden samt hur vi har gått till väga för att koda materialet.

2.1 Arbetsfördelning

Vi har försökt att skriva så mycket som möjligt tillsammans men delade till viss del upp insamlingen av materialet. En stod för sökandet efter bloggar och den andra för sökandet av material till sorgens uttryck genom historien. Den tidigare forskningen letade vi upp tillsammans. All kodning gjordes av båda två. Vi har diskuterat allt insamlat material och gått igenom det och skrivit tillsammans.

2.2 Innehållsanalys

Vi har valt att använda en kvalitativ metod i form av innehållsanalys, då vi anser att den passar syftet med undersökningen. Det är en typ av textanalys som fokuserar på innehållet. Johansson & Öberg (2008) menar att analysen bland annat ger svar på frågor som: vilken är berättelsens handling? vilka händelser skildras? vilka är karaktärerna? hur framställs karaktärerna och hur definieras de av händelserna som sker? vilka är genomgående, ytliga respektive underliggande teman?. Kvalitativt inriktad innehållsanalys innebär bland annat att man söker efter bakomliggande teman (Bryman 2011). I vår studie handlar innehållsanalysen om att förstå betydelse och mening för människor. När vi först valde vårt undersökningsområde påbörjade vi en dialog kring vad som är mest intressant att undersöka. Vi bestämde oss för att inte leta efter något specifikt tema i bloggarna innan själva kodningsarbetet. De krav vi hade var att sorg var det huvudsakliga ämnet som det skrevs om. Det var först efter vi gjort oss bekanta med vårt material som vi påbörjade en framställning av kategorier som vi utifrån våra frågeställningar ville ha svara på. Vi utformade ett schema med koder efter våra valda kategorier som vi ville tillämpa på vårt material. Vi ställde frågorna som, vilka känslor uttrycks i texten?, vilka tankar har författarna kring sig själva, omgivningen, framtiden/förflutna och sina funderingar?, vad gör författarna och vad gör dem inte?. När detta var gjort fick vi en tydligare bild av vårt material.

Det vi måste ha i åtanke är att vi arbetar med tolkningar när vi gör en textanalys. Detta eftersom resultatet vi kommer fram till i vår analys endast är ett av flera sätt att se på sorgen. Texter av olika typer finns nästan över allt i vårt samhälle. När vi analyserar dessa får vi se ett perspektiv på det som bidrar till att bygga upp människors föreställningar om samhället. Dessa föreställningar om samhället påverkar relationer mellan grupper och individer, men hur det sker går inte att avgöra genom att analysera enstaka texter. Studerar vi däremot många texter får vi en större förståelse. Det går även att studera texter som uttryck för en del av dessa föreställningar och relationer (Boréus 2011). Vi använder dessutom material som inte är tänkta att användas i forskningssyfte. Vi som forskare påverkar inte innehållet i empirin men går miste om information som endast kan inhämtas vid exempelvis en intervju eller observation (Ahrne & Svensson 2011). Metoden ger

oss dock en möjlighet att få svar på våra frågeställningar utan att inkräkta i personers liv när de befinner sig i sorg och bearbetningen av sin sorg.

2.3 Tillförlitlighet och förförståelse

Det är viktigt att veta i vilket sammanhang och för vilken avsikt en text är skriven då det finns sociala regler för hur de ska läsas och användas. Olika texter har olika syften och kunskap om detta påverkar vårt sätt att uppfatta innehållet (Boréus 2008). Vi är båda bekanta med bloggvärlden och har alltså en viss förförståelse. Vi har även en oundviklig förförståelse för fenomenet sorg då vi är människor som lever i samma värld som undersökningen görs i och sorg är en naturlig del av livet. Till skillnad från andra texter som exempelvis en tidningsannons, är det svårt att veta vad syftet med skapandet av en specifik blogg är. Syftet med en tidningsannons är troligen att göra en produkt/tjänst attraktiv för läsaren som är en möjlig kund till säljaren. Vi som läsare kan endast spekulera i varför en blogg är skriven. Risken finns att en blogg är skriven med avsikten att skapa stor uppmärksamhet och få många läsare genom att hitta på innehållet. Oavsett vad syftet är så blir innehållet intressant för oss då vi vill studera hur sorg uttrycks och uppfattas.

Bloggar tillhör typen personliga dokument. De är inte skrivna i forskningssyfte och innehållet i bloggarna har därför inte påverkats av vår undersökning (Bryman 2011). Bryman använder sig av Scotts fyra bedömningskriterier rörande ett dokumentets kvalitet. Dessa är autenticitet, trovärdighet, representativitet och meningsfullhet (Bryman 2011). Autenticitet enligt Scott innebär att man kritiskt ska granska om materialet är äkta i den meningen att författaren är den verkliga upphovsmannen. Rörande dokumentets trovärdighet ska man tänka på om materialet är utan felaktigheter och förvrängningar. Representativitet är det tredje kriteriet som handlar om att man ska veta om materialet är typiskt för sin genre. Om materialet är meningsfullt ska det gå att tyda innehållet (Bryman 2011). Eftersom innehållet i bloggarna är skrivna utifrån skaparnas subjektiva uppfattningar har författaren till eller skaparen av bloggarna ingen betydelse för

vår undersökning. Vi är alltså ute efter att undersöka hur skaparna uttrycker sin sorg och därmed bidrar till att konstruera sorg så som den upplevs av människan.

2.4 Urval och avgränsningar

Vår empiri består av bloggar som är målinriktat utvalda, samtidigt har vi tillämpat snöbollsurvalet då en blogg har lett oss vidare till nästa (Bryman 2011). Vi har sökt efter bloggar med hjälp av sökmotorn Google. Fördelen med att använda bloggar som underlag för uppsatsen är att skaparna av bloggarna själva har valt att skriva sina berättelser. Berättelserna synliggör skaparnas subjektiva uppfattning om sin erfarenhet av sorg (Johansson & Öberg 2008). Vi ser bloggarna som en typ av livsberättelser vilka är skrivna i första person. Det innebär att individen som upplevt/upplever sorgen själv har skrivit innehållet i bloggen. En annan fördel med att använda bloggar som empiri är att dem finns lättillgängliga. Man får dock inte glömma att internet rymmer ofantliga mängder material. Detta innebär att vi måste använda oss av sökmotorer och sökord som endas ger oss en lite del av allt material som finns (Bryman 2011). Vi har sökt data som passar vår undersökning innan vi började koda och analysera. Vi behövde alltså inte söka efter exempelvis intervjupersoner och sedan lägga tid på att transkribera intervjuerna (Öberg 2011). En nackdel med att analysera bloggar är att det icke-verbala språket till viss del faller bort. Vi har inte sett det fysiska uttrycket av sorg med egna ögon (Hydén 2008). En annan nackdel med att använda oss av bloggar är och som påverkar reliabiliteten är att författaren till bloggen kan välja att avsluta och ta bort sin blogg.

Vi har sökt efter bloggar som handlar om sorg. Sorgen vi valt att fokusera på är individens upplevelse av sorg som uppstått till följd av en familjemedlems bortgång. En familjemedlem är enligt oss en make/maka/sambo, mamma/pappa, syskon eller ett barn. Vi har valt att utgå ifrån vårt västerländska samhälle. Eftersom det finns många bloggar med mycket material har vi valt ut de som skrivits inom ett år från det att skaparen drabbats av sorg. Ett annat krav vi ställt på bloggarna är att det ska finnas minst tre inlägg där författaren har skrivit om sin sorg. När vi påbörjade vår sökning efter bloggar använde vi oss främst av Google

som sökmotor. Vi har använt sökord som sorg, blogg, sorgebloggar, förlust, död, grief (sv. sorg), olycka och självmord och sedan använt dessa i kombination. Genom dessa sökord har vi sedan klickat oss runt på internet via olika bloggar. Dessa bloggar har sedan lett oss vidare in på andra bloggar då många författare ofta länkar till varandra. Vid insamlandet av vårt material valde vi att välja bloggar efter olika kategorier av dödsorsak. Detta har vi strategiskt gjort för att om möjligt kunna undersöka om det finns några skillnader på sorgens uttryck beroende av dödsorsak. Kategorierna som vi valt att använda är sjukdom, suicid och olycka. Vi önskar att vi hade hittat fler manliga bloggare men har tyvärr fått använda oss av fler bloggar som är skrivna av kvinnor än av män. Vi är medvetna om att valet av kategorier påverkar resultatet av undersökningen. Samtliga bloggare är vuxna personer över 20 år. Vi har alltså inte tagit någon hänsyn till åldersaspekten vilket också bidrar till en viss nyansering av resultatet.

2.5 Etiska överväganden

Vi har i vårt arbete tagit ställning till Vetenskapsrådets (2011) forskningsetiska principer. De fyra huvudkraven är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet innebär att forskaren ska informera uppgiftslämnare om syftet med undersökningen. Information om vad deltagande innebär och att det är frivilligt ska också ges (*ibid.*). Vår undersökning innebär att deltagarna inte medverkar aktivt och materialet vi använder oss av har redan publicerats offentligt av deltagarna själva. Vårt syfte är att fokusera på innehållet i bloggarna och inte skaparna till dem. Vi resonerar därför som så att vi inte behöver ta kontakt med skaparna till bloggarna för att informera om vår undersökning.

Samtyckeskravet innebär att deltagarna i en undersökning själva har rätt att bestämma om de vill medverka. Är deltagarna under 15 år och undersökningen av etiskt känslig karaktär, bör dessutom samtycke inhämtas av vårdnadshavare (*ibid.*). Med samma motivering som ovan anser vi inte att vi behöver få samtycke

till medverkan. Vi kommer inte att använda oss av material från bloggar där det framgår att skaparen är under 15 år.

Konfidentialitetskravet innebär att uppgifter om personer som deltar i undersökningen ska förvaras och hanteras på ett sätt som gör att obehöriga inte kan ta del av dem (*ibid.*). Materialet vi kommer att använda oss av finns redan tillgänglig för omvärlden att ta del av. Vi kommer däremot inte att nämna namn på bloggarna eller deras skapare då det inte är av intresse för vår undersökning.

Nyttjandekravet innebär att uppgifter om enskilda personer endast får användas i forskningsändamål (*ibid.*).

2.6 Kodning

Efter att vi läst bloggarna och gjort oss bekanta med innehållet använde vi oss av tre begrepp vid kodningen vilka var känslor, tankar och handling. Kodningen gjordes manuellt med hjälp av färgöverstrykningspennor och teckenmarkeringar. Vi valde att koda materialet för att göra innehållet överskådligt och lättare att analysera (Jönsson 2011). Vi har letat efter koder som kan synliggöra upprepade ämnen och bakomliggande. En nackdel med att koda materialet är att man förlorar textens sammanhang eftersom man plockar ut vissa delar ur texten (Bryman 2011).

3. Teoretiska utgångspunkter

Nedan presenteras våra teoretiska utgångspunkter med dess för och nackdelar. I vår uppsats vill vi undersöka hur människor uttrycker sorg, vad det finns för rådande normer och hur media påverkar sorgprocessen. Gemensamt för utvalda teorier är att dem beskriver verkligheten som socialt konstruerad.

3.1 Sorgen

Från det att vi föds påverkas våra känslouttryck av interaktionen med omgivningen genom socialiseringsprocessen. Vi bortser inte från att vissa affekter är medfödda. Dessa affekter kopplas till en upplevelse som sedan i en spegelprocess bekräftas av andra. När affekterna fylls med erfarenhet från mänsklig interaktion talar vi om en känsla (Scheff & Starrin 2002).

3.2 Symbolisk interaktionism

Vi har valt att använda oss av symbolisk interaktionism med tillhörande begrepp: självreflexion, socialiseringsprocess, kommunikationsmönster, subjektsg "I" och objektsg "Me" samt "den generaliserande andre" som vi i uppsatsen hänvisar till som "samhället".

3.2.1 Grundsten

Filosofen George Herbert Mead utvecklade en teori om människans jag och identitetsutveckling. Det centrala i teorin är att människan är en medvetet handlande aktör med förmåga till självreflexion. Genom en socialiseringsprocess lär sig individen att se sitt eget handlande genom andras ögon. Individen blir medveten om sig själv som en varelse bland andra (Månsson 2002). Barnet lär sig detta kommunikationsmönster som innebär att vi kan förutse egna och andras handlingar (Hughes & Månsson 1988). Barnets jagutveckling sker i olika stadium. Ett stadium, de Mead kallar "spelstadiet", innebär att barnet generaliserar rollövertagandet, tidigare har barnet övertagit en specifik persons roll exempelvis mammas roll. Genom det specifika rollövertagandet har barnet lärt sig att se sig själv genom andras ögon. I spelstadiet generaliseras rollövertagandet, vilket innebär att barnet "konverserar med en allmän och anonym motpart, den generaliserande andre" (Månsson 2002 s.154). Den generaliserande andre är det samma som samhället vilket innebär att barnet kan bedöma sitt agerande utifrån samhällets förväntningar. Jagets ursprung och utveckling är en process som sker i samband med individens socialisering. För att förklara detta använder sig Mead även av ett subjektsg "I" och ett objektsg "me". "I" är det som ger utrymme åt personligheten och avvikande beteenden. "Me" gör att vi rättar oss in i ledet för

samhällets accepterade sociala normer. Människor och deras handlande är en produkt av samhället, samtidigt som människan som aktör bidrar till att upprätthålla samhället och dess rådande normer (Månsson 2002).

Nyckeln till självmedvetande och självreflexion är språket (Månsson 2002). Kommunikationen sker genom utbyte av symboler. Enlig Mead krävs det ett symboliskt värde eller att uttrycket blir betydelsebärande för att kommunikation ska uppstå. Uttrycket blir betydelsebärande om personen kan förutse det svar som uttrycket framkallar hos mottagaren. Symbolerna kan vara både verbala och ickeverbala (Carle et al. 2006).

3.2.2 Blumer

Från G.H Meads tankargångar myntade Blumer begreppet symboliskt interaktionism. Han var mycket kritisk till den behavioristiska vetenskapstraditionen som dominerade i studier kring mänskligt liv. Blumer menade att responsen vi ger på en annan människas handling bygger på den betydelse handlingen tillskrivits. Betydelsen förmedlas genom användandet av språkliga symboler och genom tolkning av andras meningsbärande handlingar. Responsen sker alltså inte reflexmässigt eller mekaniskt (Månsson 2002).

Samhällslivet befinner sig i ständig förändring och hela tiden uppstår nya oförutsägbara händelser och situationer som vi tolkar i mänskliga interaktioner. Nya handlingsstrategier och uttrycksformer skapas, men för att samhället ska kunna existera behövs en stabilitet. Stabiliteten upprätthålls med hjälp av sociala normer. Genom dessa normer lär vi människor oss hur vi ska förhålla oss på ett förväntat och accepterat sätt gentemot samhället (Månsson 2002).

3.3 Normperspektivet

I kapitlet ovan har vi beskrivit tankegångarna från socialpsykologi och deras tolkning av hur människan som självmedveten och reflexiv varelse socialiseras in i det redan rådande samhället. I denna del går vi närmre in på vad en norm är och

hur en handling kan definieras som avvikande. Begreppen vi valt att fokusera på är norm, sociala regler, sanktion och avvikelse. Med hjälp av dessa begrepp kan vi förstå hur de sörjandes agerande påverkas av samhället och hur de sörjande i sin tur påverkar samhället genom att upprätthålla och förändra normer.

3.3.1 Sociala regler

Vårt samhälle är uppbyggt på olika normer och hade inte kunnat existera utan den stabilitet som dessa ger (Månsson 2002). Man skulle kunna säga att normer är sociala regler som vi människor följer. Reglerna är många i sitt slag och dessa vidmakthålls på olika sätt. Vi har normer som blivit formella regler som antagits som lag och som upprätthålls genom formella sanktioner som exempelvis fängelsestraff. Sedan har vi andra sociala regler som är mer informella och upprätthålls genom mer informella sanktioner som exempelvis utfrysning vid ett oönskat beteende (Becker 2005). Sociala normer är informella regler på hur vi ska uppföra oss i olika roller och situationer (Repstad 2005). Dessa förväntningar och överenskommelser i samhället har internaliserats av oss människor under socialiseringsprocessen som vi beskrev i det tidigare kapitlet. Sanktioner som gör att vi rättar oss efter normerna kan både vara av positiv och negativ karaktär. Dem hjälper oss människor till att handla i överensstämmelse med normerna. Processen innebär att vi människor tillägnar och rättar oss efter de normer som redan råder i samhället (Repstad 2005).

3.3.2 Avvikelse och stämpling

Grundtanken i normperspektivet är att en handling blir avvikande först när omgivningen definierar den som sådan (Månsson 2002). Med tiden kan ett avvikande beteende normaliseras eller vice versa. Det finns olika förklaringar till varför avvikande beteende uppstår. Ett exempel är när individer inte låter sig styras av andras förväntningar utan styrs av sina egna impulser och drifter. Det kan också ses som en följd av svag socialisering på grund av att socialiseringsförmedlarna inte har tagit sitt ansvar. En annan tolkning är stämplingsteorin. Har en person ett avvikande beteende och sedan stämplas och

stigmatiseras, är det lätt att den personens självbild påverkas. Personen blir något som andra påstår att hon eller han är, som en slags självuppfyllande profetia (Repstad 2005).

3.4 För- och nackdelar med teorierna

Huvudsakligen visar normperspektivet hur samhället påverkar de enskilda individernas sätt att tänka och handla. Fokus ligger på hur den sociala omgivningen påverkar individen (Repstad 2005). Även inom den symboliska interaktionismen påverkas individerna av samhällets normer. Dessa normer anses dock vara skapade och vidmakthållna av individerna själva (Månsson 2002).

I teorierna tas inte andra bidragande faktorer upp som exempelvis medfödda, biologiska personlighetsdrag. Ibland talar man om primär och sekundär socialisering. Många psykologer menar att primär socialisering har stor betydelse för vuxenlivet, medan flera sociologer betonar att även socialisering i vuxen ålder är avgörande för en persons sätt att vara och handla (Repstad 2005). Alltså psykologerna säger att det du som individ lär dig i barndomen, kan leda till rigida beteendemönster som vuxen. Interaktionisterna i sin tur hävdar att man även som vuxen individ utvecklar sina beteenden genom samspel med andra (Hughes & Månsson 1988).

Inom den symboliska interaktionismen ses individen som en agent och ansvarig för sina handlingar (Carle et al 2006). Man förkastar alltså uppfattningen av att individen agerar utifrån betingning (beteendet betingas av yttrepåverkan/stimulering), som beskrivs inom behaviorismen och strukturfunktionalismen (Karlsson 2007). Istället ser man det som att det är normerna som styr individerna och påverkar hur vi förhåller oss till vår omvärld (Repstad 2005). En handlings emotionella och omedvetna aspekt åsidosätts för ett mer processinriktat synsätt (Carle et al. 2006).

Den symboliska interaktionismen betonar att samhället bör studeras med utgångspunkt från samhällsmedborgarnas eget konkreta perspektiv. Detta innebär

ett avståndstagande från den naturvetenskapliga objektiviteten. Teorin ses som ett resultat av forskarens involvering i en pågående social process. Kritiken mot den interaktionistiska forskningen är således att den blir allt för subjektiv och ger forskaren stort utrymme för egen tolkning. Forskarens tolkning ligger sedan till grund för resultaten (Månsson 2002).

4. Sorgens uttryck genom historien

Nedan redogörs för hur man såg på döden förr, vilka seder och bruk man hade vid dödsfall och vad dessa fyllde för funktion.

4.1 Döden

Åhrén Snickare (2002) skriver i sin avhandling om traditionell död och modern död. Den traditionella döden karaktäriseras av infektionssjukdomar med ett snabbt förlopp som drabbar barn och unga. Förr var den förväntade livslängden mycket kortare än vad den är idag och det var mycket vanligare att bevittna andras död. Gud och traditionen spelade en stor roll och kyrkan var dit man vände sig vid dödsfall. Religionen gav mening åt döden för de efterlevande. Den typiska moderna döden beskriver hon som långsam i form av sjukdomar som cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. Det är mycket ovanligt att vi idag bevittnar någon annans död som oftast sker på sjukhus. Sörjande vänder sig till den medicinska expertisen istället för kyrkan och religionen som inte längre har lika stor betydelse. Döden i sig är ett oföränderligt fenomen, men människors inställning till döden förändras, liksom de sätt på vilka människor dör förändras.

4.2 Seder och bruk

Seder och bruk vid dödsfall kan ses som symboliskt uttryck av sorg. Exempelvis omhändertagandet av den döda kroppen kan ses som en symbolisk handling som har förändrats över tid. Förr var det något som kvinnorna gjorde i bondesamhället medan vi idag betalar professionella för att utföra dessa tjänster. En annan sed är liktvättning som hade flera olika innebörder. Dels hade det en symbolisk mening men även en praktisk och hygienisk mening. Man ansåg att vattnet hade en renande kraft även för själen. Tvättningen hade även flera sociala funktioner för de efterlevande. Det var ett sätt för dem att visa respekt och kärlek. Handlingen gav dessutom en slags kontakt mellan de levande och de döda (Åhrén Snickare 2002). När någon avlidit brukade man hänga upp vita lakan i husets fönster strax efter dödsfallet inträffat. När den avlidne blivit svept och lagd i en kista kom de andra i byn för att se den döde, om det inte fanns risk för smittspridning. Förr var det även vanligt att man i 36 timmar från det att dödsfallet inträffat skulle vara tyst och stilla. Man skulle inte tala högt, skratta eller utföra bullrande arbete. Innan begravningen ägt rum fick det inte heller hållas några tillställningar i byn. Eftersom vi förr hade en helt annan syn på livet efter döden var det viktigt att den döde inte behövde sakna något på andra sidan, annars kunde den döde komma tillbaka. Det som man ansåg tillhörde kroppen skulle läggas i kistan. Exempel på föremål är tallrikar, bestick, tobaksdosor, sysaker och leksaker (Bondeson 1987).

4.3 Begravning

Förr var det vanligt att byarna var uppdelade i så kallade gravlag. Det innebar att alla inom ett gravlag hjälptes åt vid ett dödsfall. Man turades om med sysslor som svepning, ringning, grävning osv. Vid ett dödsfall var alltså hela byn involverad och man hjälptes åt. Idag sker en begravning oftast i kretsen av de närmst sörjande. Man kan säga att det har skett en privatisering av begravningshögtiden. Innan vårt samhälle blev sekulariserat som det är idag, uppvägdes sorgen och saknaden av tron på de dödas uppståndelse och ett evigt liv. Idag ser vi gudstjänsten mer som en familjehögtid då vi ska ta avsked av den döde (Bondeson 1987). Även Åhrén Snickare (2002) påpekar att begravningsprocessens betydelse

förändrats, meningen med begravningsriterna förklaras idag mer i psykologiska termer än religiösa. Hon menar att rituella handlingar kring döden och de döda är ett generellt behov hos människan som ständigt förändras. Ett exempel på stor skillnad vad det gäller hantering av dödsfall och begravning för och nu, är förenklingen. De rituella handlingarna har blivit färre och Åhrén Snickare menar att det beror på en förändrad syn på vad som sker efter döden. Om den avlidna inte förväntas fortleva kroppsligen efter döden behövs inte de handlingar som utfördes för att ge denne en bra ny tillvaro eller hindra den döde från att ”komma tillbaka”. Förutom förenkling har det även skett en begränsning för det rituella vad det gäller tid och plats. Förr befann sig den döde i hemmet och de anhöriga fanns hela tiden i närheten under de olika rituella processerna. Idag tas kroppen om hand av sjukvårdspersonal och begravningsentreprenörer vilket innebär att tid och plats för rituella handlingar i princip reducerats till begravningstillfället (*ibid.*).

5. Tidigare forskning

Nedan presenteras en del av den forskning vi använt oss av i vårt arbete med uppsatsen och hur vi gick till väga för att hitta den. Vi har använt oss av både nationell och internationell litteratur i form av böcker, avhandlingar och artiklar. Avsnittet avslutas med en kort sammanfattning.

5.1 Orientering

När vi sökte information och forskning kring vårt område gick vi tillväga på lite olika sätt. Vi började med att söka artiklar. Detta valde vi att göra via Summon och socINDEX som är två databaser som finns att tillgå inom Lunds Universitet. Vi har använt oss av engelska sökord som grief, sorrow, grief process, loss, death, media och kombinationer kring de olika sökorden. Då vi har sökt efter artiklar på ovan nämnda databaser har vi valt att bara söka efter artiklar som är peer-reviewed och framförallt internationell forskning. Via ovan nämnda databaser sökte vi även avhandlingar. När vi använt oss av dessa sökord har vi hittat många intressanta

artiklar och avhandlingar som varit användbara för vårt uppsatsarbete. Med hjälp av dessa sökte vi oss vidare via deras referenser för att hitta förstahands källor. Vi har även besökt diverse bibliotek och använt deras sökmotorer. När vi sökte litteratur skriven på svenska använde vi sökord som sorg, död, sociala medier, sorgearbete, kultur och kombinationer av dessa.

5.2 Cullberg och kristeorin

Cullberg är känd för att ha utvecklat en kristeori. Han ser livet som en serie av psykiska kriser. I vår uppsats är det hans teori kring den akuta krisen vid separationer som är mest relevant. Cullberg delar in den traumatiska krisens förlopp i fyra faser: chockfas, reaktionsfas, bearbetning och nyorientering. Faserna är inte skilda från varandra och kan ibland gå in i varandra eller helt utebli i en persons krisreaktion. Cullberg betonar vikten av att se faserna som ett hjälpmedel för att kunna orientera sig i krisens förlopp och inte som ett facit över hur det ska gå till.

Chockfasen inleder krisen och varar oftast under en kort tid upp till ett par dagar. Under denna fas har individen svårt att ta in verkligheten och försöker hålla den ifrån sig. Individen kan senare ha svårt för att minnas saker som sker i chockfasen. När individen tvingas möta verkligheten och ta till sig vad som skett går hon in i reaktionsfasen. Försvarsmekanismerna arbetar för att integrera verkligheten på ett så riskfritt sätt som möjligt. Under bearbetningsfasen börjar individen se framåt och nya erfarenheter kan tas emot igen. Sista fasen är nyorientering vilket innebär att individen har arbetat sig igenom krisen och en del upplever även att händelsen får nya betydelser.

Cullberg skriver om psykiska kriser vid akuta separationer vid exempelvis dödsfall. Kris till följd av ett dödsfall kan av den sörjande upplevas på många olika sätt. En avgörande faktor kan vara hur relationen till den avlidne sett ut. Cullberg nämner exempelvis fysisk smärta, självdestruktivt beteende och försummande av egna och andras personliga behov som reaktion på sorg. Han

nämner även tendensen att vi idag sjukförklarar alla starkare känslor och att dessa bör behandlas (Cullberg 1992).

5.3 Bowlby och anknytningsteorin

För att kunna förstå effekterna av sorg och förlust är det viktigt att först förstå anknytning. Anknytning är enligt Bowlby det grundläggande bandet mellan människor. Anknytningsband beskrivs som en permanent psykologisk relation mellan människor. Utvecklingen av anknytningsband kan ses som en överlevnadsmekanism med funktionen att hålla barnet närmre sin vårdare. Detta i sin tur ökar barnets chans till överlevnad. Med barnets stigande ålder skapas anknytningsband till fler individer. När ett anknytningsband kapas påverkas de kroppsliga funktionerna. Psykologiska förändringar tillsammans med intensiv inre oror leder till upplevelsen av sorg. Det är betydelsen av våra relationer (anknytningsmönster) och hur de har upprättats som lägger grunden för hur vi påverkas av sorg (Fearon 2011).

Bowlby har utvecklat en teori kring sorg utifrån hans forskning om anknytning och separation. Sorgen definieras i termer av förlust av en anknytningsperson då kapandet av bandet leder till separationsångest och sorg. Bowlby delar upp sorgen i tre faser: a) längtan och sökande, b) förtvivlan och oro (desorganisation) och c) omorganisering. Den sörjande individen pendlar mellan de olika faserna. Bowlby menar att sorg bör ses som en process och inte bara som ett tillstånd. I slutet av sorgprocessen skapar sig individen en mening med förlusten och kan hantera smärtan. En anpassning till livet utan anknytningspersonen är möjlig att uppnå. Att komma över sorgen innebär inte att kapa banden till den avlidna, utan att bevara dem, men på ett nytt sätt (ibid.).

5.4 Sorgen och kulturen

Olika kulturer utvecklar sina egna sociala normer. Många forskningsresultat har kommit fram till att grundläggande, primitiva känslouttryck, exempelvis sorg, troligen är allmänmänskliga och medfödda men att de samtidigt utvecklas vidare

genom livet. Detta gäller speciellt de känslor som uttrycks i ansiktet (Karlsson 2007). Det finns självklart även känslouttryck som är kulturellt betingade. Ett exempel som Karlsson (2007) tar upp är uttrycket att räcka ut tungan. I vår kultur har det ofta en aggressiv innebörd. Det är fult att räcka ut tungan fick man ofta höra som barn. I Kina är det däremot ett uttryck för förvåning. Ett annat exempel är att vi klappar händerna när vi vill visa glädje och upphetsning. I Kina klappar man händerna vid besvikelse och oro (*ibid.*). Samma sak gäller olika sorguttryck. I det moderna västerländska samhället handlar det om att släppa taget och gå vidare. Sorg ses som något som ska hanteras och när det är gjort är man i mål (Walter 2007). I Japan och Kina däremot ser sorgen annorlunda ut. Det är inte ovanligt för en modern asiatisk kvinna att servera mat till den döde, vilket är en stor kulturell skillnad från det västerländska samhället (*ibid.*)

Hilliker (2008) menar att sorgprocessen påverkas av kulturen den sörjande lever i. De kulturella olikheterna kan göra stor skillnad i hur intensiv och långvarig sorgen blir. I det västerländska samhället skyddar vi oss själva från att diskutera död vilket har gjort att vi saknar personliga erfarenheter av sorg. I sociala strukturer som till exempel mindre samhällen som fanns förr, där många kände varandra, blev sorgen mer påtaglig för alla i samhället. Man kan säga att det mer eller mindre blev en samhällssorg då alla var involverade. I kontrast till detta karakteriseras dagens västerländska samhälle av urbanisering med en geografisk mobilitet. Detta leder till en mer komplex och ett mer fragmenterat socialt nätverk. Det blir allt vanligare att sorgen hålls inom den närmsta familjen. Sorgprocessen blir isolerad och vi pratar inte om den på samma sätt som förr (Walter 2007).

5.5 Att uttrycka sin sorg

När en person drabbats av sorg kan det vara svårt för denne att uttrycka sig och förmedla känslor och tankar genom samtal. Då kan det symboliska språket vara viktigt för att personen ska kunna orientera sig och hitta mening i livet. Det symboliska språket kan vara saker som konst, musik, poesi etc. Det sätt på vilket

det symboliska språket ger sig i uttryck är ofta kopplat till den tros- och kulturkontext den sörjande lever i (Björklund & Gyllenswärd 2009).

Oropeza (2011) skriver att media har starkt inflytande över vårt beteende, våra tankar och våra åsikter. Media kan göra oss medvetna om hur vi uppfattar världen och situationer som tidigare varit främmande för oss. Förr vände sig de sörjande till kyrkan, idag kan individer istället vända sig till olika typer av media för att få information, stöd och hjälp i sin sorg. Media sprider sorgen på ett nytt sätt (Walter 2007; Oropeza 2011). Walter (2007) tar upp begreppet virtuell sorg. Med detta menar han exempelvis blomkondulenser, tyst minut och sorgeforum. Den virtuella sorgen möjliggörs av massmedia och på så sätt är det stor skillnad från förr och nu. Individer kan via internet relatera till och skapa band mellan varandra som möjliggörs av den virtuella sorgen.

Stigmatiseringen kan vara en bidragande orsak till varför man väljer att använda sig av internetstöd. Man kan vara anonym på nätet och det är andra normer som råder. Genom den tillåtande miljön som internet bidrar med blir man inte dömd i sin egen specifika sorg. Att använda internet i sin sorg innebär också en bättre tillgänglighet. Allt som går att hitta via nätet är tillgängligt 24 timmar om dygnet alla dagar i veckan (Swartwood et.al 2011). Internet har blivit en plats där många människor möts och uttrycker sig i allt större grad. Intressant är att man genom internet kan se hur interaktioner mellan människor ger sig i uttryck vilket påverkar och formar våra sociala liv. Det har blivit en plats där känslor uttrycks på ett helt nytt sätt och som fått en betydande roll för socialiseringsprocessen. Samhällets utveckling och de teknologiska framstegen hänger ihop. Användningen av internet spelar en viktig roll i vårt västerländska samhälle eftersom de idag påverkar det kulturella, politiska och sociala i våra liv genom att information och kommunikation lättare kommer till vår kännedom. Som konsumenter av denna nya teknologiska värld med datorer, sociala nätverkssidor (Facebook, Twitter, bloggsidor etc.) mobiler med mera, formas vi av det som förs ut på marknaden (Fearon 2011). Websidor har blivit en vanlig plats för att nå ut till andra, för att få en känsla av stöd och sammanhang. Websidorna verkar så att flera användare kan dela känslor och upplevelser som kanske inte är möjligt i andra typer av interaktioner. Skapandet av och medlemskap i olika typer av sociala medier som

exempelvis bloggar och minnesgrupper representerar en ny ritual i sorgprocessen. Socialt föreskrivna ritualer är dynamiska och anpassas efter förändringar i den sociala miljön (*ibid.*).

5.6 Sorgen patologiseras

Sorg brukar studeras av psykologer och psykiatriker som emotioner med fysiska men i kroppen. Men sorg är även influerad av sociala strukturer och kulturer. I vårt moderna samhälle är det personer med ett medicinskt synsätt som har fått bli de sakkunniga vad det gäller sorg. Generellt sätt vänder sig sörjande först och främst till en doktor istället för en präst. Sorgen har blivit medikaliserad istället för att ses som ett naturligt mänskligt fenomen. Inom vissa delar av psykiatrin är syftet att utskilja onormal sorg från normal sorg (Walker 2007). Enligt Becker (2005) patologiseras sorg eftersom vissa kroppsliga funktioner påverkas och inte fungerar som dem ska, vilket anses vara osunt. Människor är inte överens om vad som är ett hälsosamt beteende (*ibid.*).

Det har diskuterats inom forskningsområdet att det finns ramar kring hur en normal sorgprocess ser ut. Det har hävdats att sorgen kan vara bearbetad när den sörjande individen känslomässigt lösgör sig från den avlidne. Men under 1990-talet började forskare att diskutera behovet av att ha en fortsatt känslomässig relation till den avlidne. Detta tyder på att det är möjligt att upprätthålla en "närhet" med den avlidne, samtidigt som acceptansen finns för att personen inte längre är i livet. Detta innebär att individer kan fortsätta att känna ett band med sina avlidna närstående utan att få några problematiska konsekvenser och kan fortsätta leva psykiskt friska liv (Feron 2011). Silver och Wortman skriver i sin artikel om myter kring hanteringen av sorg som är framtagna ur delar av framstående forskning kring sorg. Dem påstår att människor har starka antaganden kring hur andra ska reagera vid en förlust. Antagandet kring hur en sorgprocess bör gå till är att en person som upplever en sorg förväntas att först gå igenom en period av intensiv ångest som sedan personen ska arbeta sig igenom. Underlåtenhet att inte känna denna intensiva ångest och att inte kunna ta itu med

sina känslor anses som ett förnekande där känslorna trycks bort (Silver & Wortman 1989).

I Silver och Wortmans (1989) undersökning har de identifierat antaganden som de anser är mest utbredd i litteraturen och forskningen kring sorg. De nämner exempelvis de klassiska psykodynamiska modellerna av Freud och Bowlby. Deras forskning innebär att om man inte svarar på sorgen genom en intensiv ångest så reagerar man onormalt och det klassas som ett patologisk sörjande. En viktig aspekt av denna uppfattning är att om ångesten inte upplevs i samband med förlusten eller strax efter, kommer symtomen på ångestutbrott och även depression vid ett senare tillfälle. Detta kommer i sin tur att medföra efterföljande hälsoproblem. Föreställningen om att sorgen bör visas på ett specifikt sätt är starkt ingrott i vårt samhälle. De sörjande som inte lever upp till de förväntningar som finns kan dömas för sitt sätt att sörja (*ibid.*).

Ett annat allmänt antagande är att när den sörjande kommer till insikt om verkligheten och förstår förlusten så kommer också den sörjande att drabbas av en period av depression. Det är något som den sörjande måste gå igenom för att kunna återgå till ett normalt liv. Att förneka och blockera bort sina känslor är meningslöst eftersom de ändå kommer att visa sig i slutändan. Forskare har hävdat att sörjande som inte arbetar sig igenom dessa känslor kommer att få bestående känslomässiga skador eller men. Förväntningarna i samhället blir alltså att de sörjande som arbetar sig igenom sin sorg lyckas bättre med sin sorgehantering. Emellertid skriver Silver och Wortman (1989) att det finns väldigt liten evidens som pekar på att det skulle vara så. Som ett resultat av att ha arbetat sig igenom sin förlust kommer de sörjande att uppnå ett tillstånd av upplösning kring vad som hänt och där förlusten kommer att accepteras intellektuellt. En annan typ av upplösning innebär även att förlusten kommer att accepteras känslomässigt vilket tros ha uppnåtts om den sörjande inte längre känner ett behov av att undvika det som påminner om den avlidna. De antaganden som vi skrivit om ovan är de som är mest utbredda inom teorier om sorg. Alternativa mönster brukar betecknas som patologiska eller avvikande. Traditionella teorier om sorg kan alltså redogöra för sorgprocessen som går från hög till låg ångestnivå. Silver och Wortman (1989) menar dock att det finns flera olika mönster på vilket sätt

sorgen kan uttryckas. Enligt dem finns det alltså inte ett rätt och ett fel sätt att sörja på (*ibid.*).

5.7 Sammanfattning av tidigare forskning

Vi har tagit del av Cullbergs kristeori. Han delar upp krisen i olika faser men är noga med att poängtera att individer kan röra sig mellan dessa faser på olika sätt och med olika typer av uttryck. Bowlby liksom Cullberg delar även han upp sorgen i olika faser och menar att det är relationen till den avlidne som påverkar hur den sörjande reagerar. Han menar att förlusten av en anknytningsperson leder till separationsångest och sorg.

Mycket av den forskning vi läst kring sorg tar upp kulturen som en viktig faktor. De flesta är överens om att kulturen påverkar sorgens uttryck samtidigt som individuella faktorer och egenskaper har betydelse. I det västerländska samhället har vi gått från en kollektiv sorg till en mer individuell sorg som hålls inom den närmsta familjen. I forskning om hur människor uttrycker sin sorg stötte vi på begreppet virtuell sorg. Det handlar om hur sorgen kan uttryckas via internet och olika typer av medier. Från att sörjande tidigare har vänt sig till kyrkan blir det allt vanligare att man vänder sig till en doktor eller som nyare forskning visar på även till olika sociala medier. Sorgen har gått från att vara en naturlig del av livet till att patologiseras. Det finns den traditionella, smala synen på sorg som gör att en del faller utanför normen och avviker från det ”normala” sörjandet. Sedan finns det en mer modern syn som har större förståelse för variationen av sorgemönster.

6. Presentation av bloggar

Inledningsvis vill vi börja med att göra en kort presentation av bloggarna som vi valt att hämta vårt material från. Som vi tidigare skrivit har vi valt att kategorisera bloggarna efter hur den anhörige har gått bort. Vi har valt olika många inlägg beroende på hur bloggen är uppbyggd men vi har haft kravet på att minst tre inlägg kring sorgen ska vara uppfyllt. Vi vill poängtera att de namn som vi

använder oss av är påhittade. Samtliga citat som vi använt oss av i vår analys är ordagrant återgivna förutom en viss rättstavning.

6.1 Bortgång till följd av sjukdom

Linda, som är i 20-årsåldern, startade sin blogg efter att hennes mamma precis hade gick bort i en tids sjukdom. Hennes blogg är fortfarande aktiv och under det första året skrev hon kontinuerligt varje dag men minskade efter ca ett år. På sin blogg har Linda skrivit om sjukdomstiden och vetskapen om att mamman inte skulle överleva samt sorgbearbetningen och livet efter. Vi har valt att använda oss av de inlägg där Linda skriver om sorgen efter mammas död vilket sammanlagt blev åtta inlägg som är ca en halv A4-sida per inlägg. Bloggen är skriven på ett dagboksliknande sätt där tankar, känslor och funderingar skrivs spontant.

Karin, som är i 40-årsåldern, har mist sin man efter en lång tids sjukdom. Han gick bort efter en operation. Bloggen startade redan innan hennes man gick bort och var skriven som en s k. dagboksblogg hur livet på sjukhuset var. Efter dödsfallet är bloggen skriven på ett annat sätt och Karin skriver mer som brev till sin bortgångne man. Bloggen är fortfarande aktiv och hon skriver inlägg ett par gånger i veckan. Inläggen varierar i längd från ett par rader till ca en halv A4-sida.

Sara, som är i 20-årsåldern, har mist sitt barn efter att barnet fått en allvarlig infektion. Bloggen startade som en s k. mammablogg där hon skrev om sitt vardagliga liv med sina barn men som efter det ena barnets död blev vad hon själv kallar det bearbetningsblogg. Bloggen är fortfarande aktiv och Sara skriver inlägg flera dagar i veckan. Längden på inläggen varierar och även vad hon skriver om. Vi har valt ut de inlägg som framförallt fokuserar på sorgen efter hennes barn. Sara skriver på ett väldigt berättande sätt och använder sig ofta av metaforer.

6.2 Bortgång till följd av suicid

Maria, som är i 50-årsåldern, skriver om att mista sin son i suicid. Hennes blogg startade strax efter hennes sons död och var mycket aktiv under flera år. Hon skrev inlägg flera gånger i veckan. Idag är bloggen mindre aktiv och hon skriver sällan inlägg. Bloggen är skriven på ett dagboksliknande sätt och ibland skriver hon även som hon pratar direkt till sonen. Längden på inläggen varierade från ca en halv A4-sida till ett par sidor.

Annika, som är i 40-årsåldern, förlorade sin dotter i suicid. Hon har en aktiv blogg och har bloggat om hennes dotters bortgång i flera år. Hon skriver flera inlägg varje vecka och inläggen varierar lite från att hon ger sig in i debatten kring ungas hälsa till att skriva i mer dagboksform kring sorg och sorgbearbetning. Hennes inlägg är ofta långa på ca 1-2 A4-sidor.

Petra, som är i 30-årsåldern, skriver om att förlora en bror i suicid. Hennes blogg startade precis efter att han gått bort och var en aktiv blogg under ca ett år. Hon skrev inlägg flera gånger i veckan det första året men minskade med tiden. Petras blogg är skriven till hennes bror, hon varvar text med bilder, musik och dikter som hon tycker speglar hennes bror. Inläggen varierar mycket i längd men allt från några rader till en halv A4-sida.

6.3 Bortgång till följd av olycka

Micke, som är i 40-årsåldern, skriver en blogg om saknaden efter sin son som gick bort i en brand. Hans blogg startade precis efter olyckan och var aktiv i ca ett år efter. Micke skriver i sin blogg på ett sätt så vi får förståelse för hans desperation. Hans inlägg är spontana efter hur han känner för stunden, han använder sig gärna av metaforer för att beskriva sin sorg. Hans inlägg är ofta korta men innehåller mycket känslouttryck precis som om han släppt på allt han känner.

Lotta, som är i 50-årsåldern, förlorade sin man hastigt efter en trafikolycka. Hon startade sin blogg strax därefter och är en aktiv bloggare. Hon skriver flera inlägg

i veckan och ofta längre inlägg på ca en a4-sida. Lotta skriver om sin sorg och blandar text med dikter, fotografier och sånger.

Camilla, som är i 40-årsåldern, startade en minnessida för sin son som förolyckades i en trafikolycka. På minnessidan skriver hon också en blogg om sin sorg. Den är skriven i dagboksform och är en aktiv blogg som uppdateras kontinuerligt. Camilla skriver på ett berättande sätt och hon börjar bloggen med att återberätta om olyckan och den närmsta tiden efter. Bloggen är startad två månader efter hennes sons död. Inläggen är långa och hon skriver mycket om hur omgivningen har bemött hennes sorg.

7. Resultat och analys

Nedan presenteras vårt material så som den ser ut med våra teoretiska glasögon. Vi har valt att integrera teori med resultaten från vårt insamlade material. För att det ska bli lättare för läsaren delar vi upp resultat och analysdelen i tre delar utifrån våra frågeställningar.

7.1 Uttryck av sorg

7.1.1 Känslouttryck

”Ännu en svår morgon vaknade av att det smakade rök i munnen
kände paniken, smärtan komma tillbaka
kom till sans och såg att jag va säker tankarna på min son kom som ett brev på
posten
smärtan sliter hård i mitt bröst allt gör ont som en pungspark
tar en timme i taget för att få dagarna att bli veckor”

Micke

”Försöker jag nå mina känslor är det inte sorg eller tårar som kryper på. Det är en
ångestfylld panik av smärta. Min kropp klarar det inte. Jag orkar inte känna efter, det
gör för ont.”

Sara

De mest framträdande känslorna som beskrivs i bloggarna är tomhet, saknad, ilska och inre smärta. Många av de sörjande nämner även orkeslöshet, tårar, panik/panikattacker och smärta. Vi upptäcker inga direkta skillnader vad det gäller känslouttrycken hos de olika sörjande, uttrycken är dem samma. Sett utifrån den symboliska interaktionismen kan detta bero på att de sörjande har internaliserat kommunikationsmönster av hur sorg uttrycks. Mead kallar detta signifikanta symboler. De signifikanta symbolerna för sorg lär sig individen under socialiseringsprocessen (Hughes & Månsson 1988). Känslouttrycken som de sörjande beskriver har ett symboliskt värde som gör att andra förstår vad det är den sörjande känner (Carle et al. 2006).

”Jag kan inte likna mig vid en marionett. Jag kan snarare se mitt liv som en karaktär i Sims. Eller en robot som försöker smälta in i människovärlden. En robot som inte kan känna känslor eller förstå dom. Som måste dölja detta genom att förlita sig på en människomanual. Denna manual som förklarar människans sociala interaktion. Vilka känslor som ska nämnas, kroppsspråk som ska visas, ord som ska väljas och med vilket tonläge detta ska berättas.”

Sara

Som Wortman och Silver (1989) skriver så finns det ett antagande kring hur sorgprocessen bör gå till. En del av processen innebär att den sörjande känner starkt ångest, vilket de flesta bloggarna gjorde. Den här ångesten kan vara en typ av signifikant symbol som visar för samhället att vi befinner oss i sorg. Hade de sörjande inte uttryckt ångest, finns en risk att omgivningen hade missförstått dem. Detta gäller även de andra signifikanta symbolerna. Som citatet ovan tyder på, verkar det finnas en medvetenhet kring dessa antaganden.

De sörjande använder sig av samma känslouttryck vilket man skulle kunna förstå utifrån att samtliga kommer från samma kultur. Forskning pekar på att vi har både medfödda och kulturellt betingade känslouttryck (Karlsson 2007). Enligt den symboliska interaktionismen styr samhället och samhällskulturen hur vi människor uttrycker oss. Återigen förs vi tillbaka till socialisationsprocessen och hur individer rättar sig in i ledet för vad som är ett förväntat beteende hos en person som befinner sig i sorg (Månsson 2002).

Tänk om vi inte skulle använda oss av samma känslouttryck. Föreställ dig att du har mottagit ett meddelande om att din vän har fått mycket tråkiga besked om en nära anhörig. Du går för att träffa din vän och finner en person med ett stort leende i full gång med att baka en tårta. Förmodligen ifrågasätter du om din vän verkligen har fått tråkiga besked om en nära anhörig. Varför gör du det? Din väns beteende stämmer inte överens med dina förväntningar och du blir osäker på hur du ska agera.

7.1.2 Förmedling av sorguttryck

Hur känslouttrycken förmedlas till omgivningen kan däremot varieras. En del skriver texter i form av exempelvis dagbok, poesi och dikter, andra uttrycker sig genom sång och musik, bilder eller andra kreativa uttrycksmedel (Björklund & Gyllenswärd 2009). Även om talet fyller en stor funktion är det symboliska språket minst lika viktigt för den mänskliga utvecklingen (Månsson 2002). Ett sätt att visa människor när vi befinner oss i sorg är genom våra handlingar. Dem räknas också in i det symboliska språket. Att hålla begravning, tända ljus eller lyssna på musik är ett uttryckssätt som förmedlar till omvärlden att vi befinner oss i sorg. Det symboliska språket är ofta kopplat till den tros- och kulturkontext som den sörjande lever i (Björklund & Gyllenswärd 2009). Vissa handlingar är mer traditionsbundna och rituella än andra. Exempel på traditioner som lever kvar sedan förr är begravningsceremonin med minnesstund, urnsättning, gravsten och årsdagar. Begravningsritualen finns alltså kvar men den ser lite annorlunda ut i jämförelse förr i tiden. Förr hölls begravningen för den avlidne medan gudstjänsten idag mer finns till för att de sörjande ska ta avsked (Åhrén Snickare 2002).

Hur personer uttrycker sin sorg genom handlingar kan alltså se olika ut. Vi har sett i vår empiri att många går promenader, plockar fram minnessaker, tänder ljus och lyssnar på musik. På senare tid har det utvecklats nya sätt för sörjande att uttrycka sin sorg genom olika handlingar. Exempel på dessa är skapande av minnessidor på internet, bloggar, forum och dylikt. Det har blivit vanligare att människor uttrycker sin sorg via internet och samhällets teknologiska utveckling

har fått en betydande roll för socialiseringsprocessen (Fearon 2011). Samhället befinner sig i ständig förändring vilket leder till att nya normer skapas för individen att rätta sig efter. Eftersom individen ses som en produkt av samhället, vilket hon bidrar till att skapa och upprätthålla, är det inte konstigt att det utvecklas nya sätt på vilka en person kan uttrycka sin sorg. Inom symboliska interaktionismen säger man att samhällslivet alltid befinner sig i en förändringsprocess (Månsson 2002).

Hur kommer det sig att en del ritualer kopplade till sorg fortfarande finns kvar, medan andra har försvunnit? Det sätt på vilket vi uttrycker sorg är bland annat kopplat till en tros- och kulturkontext (Björklund & Gylleneswärd 2009). Vår kultur är influerad av kristendomen och många av de riter och traditioner kring sorgen som lever kvar är kopplade till just den kristna tron. Men i och med att samhället befinner sig i en ständig förändringsprocess (Månsson 2002), har en del uttryck kring sorgen tappat sin betydelse. Det västerländska samhället är idag mycket mer mångkulturellt och sekulariserat (Bondesson 1987). Kyrkan har förlorat sin auktoritet och dem sörjande vänder sig istället till den medicinska expertisen (Åhrén Snickare 2002). Därav försvinner en del uttryck av sorg som är kopplade till kyrkan och religionen.

Med förändringar som sker i samhället uppstår nya situationer i vilka nya handlingsstrategier och uttrycksformer skapas (Månsson 2002). Eftersom samhället har förändrats och idag är mer urbaniserat och globaliserat, har många sina familjemedlemmar utspridda över ett större geografiskt område. Det är bland annat därför internet och dess möjligheter fått en ökad betydelse som en viktig kommunikationspunkt (Hilliker 2008; Walter 2007). Det finns flera olika uttrycksformer en sörjande person kan använda sig av, dem upprätthålls och bevaras så länge vi tillskriver dem en betydelse (Månsson 2002).

7.2 Sociala normer i sorgprocessen

7.2.1 Tankar i sorgen

Vi kan utläsa en viss skillnad i tankarna kring omgivningen hos författarna till de olika bloggarna. Tankarna hos författarna till bloggarna som är skrivna efter en bortgång till följd av sjukdom tyder på stort stöd från omgivningen. Författarna till bloggarna som är skrivna efter att en närstående begått suicid talar mer för att omgivningen tar avstånd. Efter en bortgång på grund av en olycka nämner flera av författarna att omgivningen inte visar den förståelse som önskas.

”Tiden går, dagar passerar, men inte utan mening. Jag lever igen. Det är människorna runt omkring mig som lär mig stå igen och när jag faller så tar ni emot mig. Jag hade aldrig varit där jag är utan er. Tack.”

Linda (sjukdom)

”Det är intressant att se hur många det är som skyr samtalsämnet. I vissa situationer känner jag mig som en pestdrabbad. Akta dig! Om du kommer för nära kommer ditt barn också att dö!”

Annika (suicid)

”Ingen behöver undvika mig bara för att jag är sorgsen. Jag går inte sönder av att man frågar. Jag kan prata om det som hänt. Jag kan också prata om andra saker. Det är tillåtet. Liksom det är okej att vara sig själv. Jag tycker inte heller det är olämpligt att skratta i min närhet. Det är tillåtet att känna glädje över livet, även i mitt sällskap.”

Lotta (Olycka)

Först och främst skiljer sig interaktionen mellan dem sörjande och omgivningen åt beroende på dödsorsak. Men innan vi går in på detta vill vi belysa det faktum att forskning tyder på att vi idag saknar bra kommunikation kring ämnet sorg oavsett dödsorsak (Hilliker 2008). En förklaring till detta kan vi få om vi går tillbaka i tiden och jämför dagens moderna samhälle med vårt gamla bondesamhälle. Förr levde vi i mindre samhällen där alla mer eller mindre blev delaktiga i sorgprocessen (Walter 2007). Död och sorg var en mycket större del i människors vardag då än vad den är idag. Det är mycket ovanligt att vi idag

bevittnar någon annans död som oftast sker på sjukhus. Trots att döden i sig är ett oföränderligt fenomen förändras människors inställning till den (Åhrén Snickare 2002). Det är tabubelagt att prata om sorg och vi saknar därför erfarenheter om hur vi ska kommunisera kring ämnet (Hilliker 2008). Vi har inte internaliserat kommunikationsmönster för hur vi ska interagera med människor som befinner sig i sorg (Hughes & Månsson 1988).

För att förstå varför interaktionen dessutom skiljer sig åt mellan dem sörjande och omgivningen beroende på dödsorsak, tar vi hjälp av den symboliska interaktionismen. Som vi nämnt ovan tar omgivningen lättare avstånd från författarna som mist en anhörig till följd av suicid. Detta kan bero på att omgivningen inte vet hur den ska kommunicera med den sörjande på ett sätt som tolkas "rätt". Det kan finnas en rädsla och osäkerhet inför reaktionen hos den sörjande. Det saknas signifikanta symboler som krävs för att människor ska kunna förutse varandras handlingar och beteenden. Det är först när en gest eller ett ljud framkallar samma innebörd hos mottagaren som hos sändaren, en signifikant symbol uppstår. Det finns alltså ingen speciell norm som talar om hur vi ska kommunicera vid sådana tillfällen (Månsson 2002). Samma tendenser av osäkerhet hos omgivningen ser vi när det gäller dödsfall vid olycka. Detta kan bero på att döden inträffar relativt plötsligt jämfört med bortgång vid en sjukdom. Åhrén Snickare (2002) beskriver den moderna döden som långsam i form av sjukdomar som cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. En person som får besked om obotlig cancer påbörjar tillsammans med de anhöriga en kommunikationsprocess redan då. Vid tidpunkten dödsfallet inträffar har alltså de anhöriga och omgivningen redan hunnit utveckla en social interaktion där de kan förutse och förstå varandra utifrån bestämda signifikanta symboler (Hughes & Månsson 1988).

Samtliga författare tar förutom omgivningen upp tankar som handlar om dem själva. Även här ser vi viss skillnad på de olika sörjande. Dem sörjande till anhöriga som gått bort till följd av sjukdom skriver mycket om saknad och hur livet ska gå vidare. Författarna till anhöriga som gått bort i en olycka har fler funderingar kring sin interaktion med omgivningen. Författarna till de anhöriga

som gått bort till följd av suicid ställer sig mer frågande till sig själva och deras sörjande.

”Jag får frågan gång på gång – ’hur går det?’ ’jo, det går’ och sedan konstateras det från bådadas håll att ’livet går ju vidare’”

Sara (sjukdom)

”Jag måste vara en otroligt konstig sörjande person som har otroliga krav på sin omgivning...!”

Camilla (olycka)

”Mitt barn tog livet av sig och jag kan njuta av att sitta på klippan och se solen gå ned... Är det verkligen okej?”

Annika (suicid)

Utifrån den symboliska interaktionismen ser individen sig själv genom andras ögon. Vi är självreflekterande varelser som redan från barnsben har lärt oss att följa samhällets regler, men inte utan att det sker en självreflektion då ”I” och ”Me” ställs mot varandra (Carle et al. 2006). Vi kan förklara författarnas tankegångar och interaktionen mellan dem och omgivningen med hjälp av subjektsjaget ”I” och objektsjaget ”Me”. Dem sörjande till en anhörig som gått bort i sjukdom är mer styrda av objektsjaget ”Me”. Tankarna rör sig kring framtiden och hur dem ska gå vidare. Detta är en samhällsnorm men det betyder inte att dem sörjandes subjektsjag ”I” håller med. Att objektsjaget ”Me” får större utrymme tyder på att det finns en stark och tydlig norm som säger att man ska gå vidare. De sörjande till anhöriga som gått bort i en olycka rättar sig inte efter samhällets omgivning på samma sätt. Det kan vara så att det inte finns lika tydliga samhällsnormer vilket leder till att subjektsjaget ”I” får större utrymme i deras handlingar (Månsson 2002). De sörjande till anhöriga som gått bort till följd av suicid visar på en medvetenhet kring att det finns normer. Normerna är dock otydliga och dem vet inte vad som förväntas av dem som sörjande. Det betyder att subjektsjaget ”I” och objektsjaget ”Me” står i konflikt med varandra. De sörjande känner sig osäkra på hur dem ska agera.

Känner vi oss mer ensamma i vår sorg i dagens västerländska samhälle? Ja, möjligheten finns. Vi har tidigare nämnt att död och sorg var en större del i

människors vardag förr i tiden. Det var vanligare att en person avled i hemmet, de närstående tog själva hand om kroppen och andra kom för att hjälpa till. Familjen och ibland hela byn var delaktiga i sorgprocessen. Idag har vi professionella yrkesgrupper som tar hand om allt de som familjen och byn tidigare stod för (Åhrén Snickare 2002). Det sker ingen naturlig kontakt med död och sorg för människor som inte är direkt drabbade.

7.2.2 Patologisering

Det är vanligt att sörjande idag söker sig till sjukvården för att få stöd. Tidigare vände man sig till kyrkan. Idag står kyrkan och det religiösa mest för det praktiska kring begravningen (Åhrén Snickare 2002). Sorgen har medikaliserats och det är läkare och psykologer som har blivit experter på sorg och sorgprocessen. Inom psykiatrin är det vanligt att man försöker urskilja onormal (patologisk) sorg från normal sorg (Walker 2007). Trots att det västerländska samhället har blivit mer öppet för varierande sorgemönster lever det fortfarande kvar en hel del antaganden om hur sorgprocessen ska se ut (Silver & Wortman 1989). Den traditionella synen på sorg kommer från klassiska psykodynamiska modeller, vilka innebär att sorgen är en process och att den sörjande ska gå genom olika faser (Fearon 2011). Tar den sörjande sig inte igenom dessa faser kan det leda till framtida hälsoproblem, som depression och långvarig ångest (Silver & Wortman 1989). Dessa normer som styrs av det medicinska synsättet är väl etablerade och tydliga i samhället. Visar en individ för starka känslor i sin sorg sjukförklaras detta. Men även underlåtenhet att visa känslor kan leda till patologisering då det uppfattas som ett avvikande beteende (*ibid.*). Vi kan i vår empiri se att de sörjande är medvetna om detta och faktiskt följer och bidrar till att upprätthålla den rådande normen kring sorgprocessen. Sex av nio bloggare i vår undersökning skriver att dem har vänt sig till den medicinska expertisen och visar en medvetenhet kring faserna.

”Jag läser om alla normala krisreaktioner. Kroppsliga reaktioner, aggressioner, ångest och rädsla, skuld, försämrat minne, långsamt tänkande, kaos inombords, koncentrationssvårigheter...I stort sett: allt är normalt.”

Annika

”Har försökt läsa om sorgearbetes faser. Var ligger jag själv? Hur länge ska jag vara kvar i det här stadiet jag är i nu?”

Lotta

Utifrån normperspektivet följer individerna rådande samhällsnormer för att undvika sanktioner som följer ett avvikande beteende. Man vill inte stämplas som onormal. Oavsett vad samhällsnormerna säger så ger dem en stabilitet, individerna vet vad det är för sociala regler som gäller och detta kan skapa en trygghetskänsla (Månsson 2002). Normerna kan även ge motsatt effekt för dem individer som inte känner igen sig, i exempelvis den traditionella synen på hur sorgprocessen ska gå till. Följande citat ger exempel på detta.

”Jag känner att det finns människor som inte förstår min sorg – har svårt att bemöta mig. I början kändes det naturligt. Det är tillåtet att vara ledsen – en viss tid. Men sen är det dags att skärpa sig. Gå vidare. Sluta gråta. Sluta älta.”

Lotta

”Jag tror att människor runt omkring mig tror att det var värst först och att det sedan blir bättre och bättre. Men jag tycker att det bara blivit jobbigare.”

Petra

”ALLA tror sorgen försvinner i och med begravningen men det är nu när alla praktiska saker allt görande före är slut och sorgen kommer som en svart hand över livet”

Micke

Vad händer med dem individer som inte känner igen sig i den traditionella sorgprocessens faser? Mycket tyder på att allt fler människor som befinner sig i sorg vänder sig till internet som ett alternativ till sjukvården och psykiatrin. Detta bidrar till att nya normer skapas (Fearon 2011). En fundering är om vi i framtiden kommer att sluta patologisera icke traditionella sorgprocesser? Kommer samhället bli mer accepterande för en större variation av sorgprocessen och dess uttryck? Om det blir så kan det då leda till att vi inte längre har några referensramar som hjälper oss att avgöra när en sörjande faktiskt är i behov av sjukvård? Blir det i så fall upp till individen själv att bestämma detta?

7.3 Uttryck via sociala medier på internet

Som vi tidigare nämnt spelar internet en stor roll för personer som befinner sig i sorg. Sociala medier som finns att tillgå på internet får allt större inflytande i människors vardag. Internet har blivit en källa till kunskap, stöd och nya uttrycksformer (Fearon 2011). Exempel på nya uttrycksformer som Fearon (2011) nämner är webbsidor, bloggar, minnesgrupper och internetforum. Att sörjande använder sig av dessa uttrycksformer kan bero på att det råder en mer tillåtande miljö. Miljön kan upplevas mer tillåtande exempelvis då den sörjande har möjlighet att vara anonym (Swartwood et al. 2011). De sörjande har även möjlighet att söka upp andra sörjande (via bloggar, forum o dyl.) som de kan identifiera sig med och utbyta erfarenheter och tankar med. Ett exempel på detta är Lotta, en av våra bloggare, som skriver att hon en dag fick ett samtal av en ”...ödessyster”. Kvinnan hade läst Lottas blogg och tagit kontakt då hon kände igen sig i det Lotta skrev. Lotta skriver i sin blogg att kontakten med sin ödessyster var den första gången hon kunde känna glädje över det vackra hon har fått dela med sin man innan han gick bort och inte bara sorgen över att hon har förlorat honom.

Interaktionen som sker mellan människor på internet gör att det skapas nya normer. Det är alltså inte samhällets ”vanliga” normer som råder. Den tillåtande miljön på internet gör att den sörjande känner sig mer accepterad (Swartwood et al. 2011). I längden bidrar detta till att normerna ute i samhället också förändras. En individ lär sig hur hon eller han ska agera i olika situationer genom interaktion med andra, det är det som kallas spegling och självreflektion. En person som har funnit bekräftelse och acceptans på internet kan få det självförtroendet som krävs för att hon eller han ska kunna prata om situationen med sin omgivning. Rädslan för sanktioner som följer ett avvikande beteende är inte lika påtaglig och kanske vågar den sörjande personen därför uttrycka sig på sitt sätt. Samhällslivet befinner sig i en ständig förändringsprocess och sociala situationer är något som alltid blir till, utvecklas och anpassar sig (Månsson 2002).

Det sociala stödet och tillgången till information kan vara orsaker till att användandet av internet har ökat (Swartwood et al. 2011). Många sörjande utbyter erfarenheter med varandra. En del gör detta via direkt kommunikation, andra väljer att bara ta del av det som redan finns och vissa delar själva med sig av sin personliga erfarenhet.

”Jag fick ett samtal idag. Av en ödessyster. Vi känner inte varandra från förut. Hon hade läst min blogg och känt igen sig i min berättelse och tog därför kontakt. Vi har gått samma väg, haft samma erfarenheter, har båda fått möta våra själsfränder – och förlorat dom.”

Lotta

”Idag har jag pratat en hel del med några nyfunna bloggvänner som delar samma öde som mig. De har också förlorat ett av sina barn genom suicid så de vet precis vad jag talar om”

Maria

”Det är många som läser bloggen om min bror varje dag. Vänner, men också andra människor som lever i sorg och som förlorat någon. Storasyster som förlorat sin lillebror på samma tragiska vis som jag gjort [...] kanske finns det även någon som läser som mår som min lillebror mådde. [...] det ljusnar, det gör verkligen det. Där framme blir det ljusare. Håll ut. Håll ut tills det blir bättre. För det blir bättre. Att ta sitt liv är ingen bra ide. Gör inte det.”

Petra

Finns det risker med att sörjande vänder sig till internet? Internet bidrar med en enorm tillgänglighet till information, men tillgängligheten gäller även för dem som vill publicera olika typer av fakta och budskap (Swartwood et al. 2011). Risken finns att personer tar till sig ohälsosam eller direkt farlig information av oseriösa användare. Exempel på detta är de omtalade hemsidorna skapade av personer med svåra ätstörningar, så kallade ”pro-ana sidor”. Många av dessa hemsidor skapades för att sprida information om hur anorektiker men även andra kan gå tillväga för att dölja sin sjukdom och bli ännu smalare (sjukare). Skapas det då en trend på internet som handlar om att bejaka och upprätthålla vissa känslor och handlingar kopplade till sorg, finns risken att en del sörjande faktiskt mår ännu sämre.

8. Slutdiskussion

Avsnittet inleds med en kort sammanfattning av undersökningen och avslutas sedan med en diskussion. I diskussionen tar vi upp hur varför vi valt att skriva om ämnet sorg och hur man skulle kunna gå vidare med undersökningen i framtida forskning.

8.1 Sammanfattning

Utifrån våra resultat av undersökningen kan vi dra slutsatsen att människor inte visar några större skillnader i känslouttrycket av sorg. Det finns antaganden i hur sorgprocessen ska gå till och blogg författarna är medvetna om detta. Hur känslouttrycken förmedlas till omgivningen sker på många olika sätt. Förutom uttryck via det verbala språket används även symboler (det icke verbala språket). Det uppstår hela tiden nya sätt för människan att uttrycka sin sorg på, då samhället befinner sig i en ständig förändringsprocess. Vi ser att uttryck via sociala medier på internet har blivit vanligare. Det framgår i vår empiri att omgivningen förhåller sig annorlunda till den sörjande beroende på den avlidnes dödsorsak. Men forskning visar att oavsett dödsorsak saknas bra kommunikationsmönster kring ämnet sorg. Vi ser även skillnad på tankarna som författarna har om sig själva och sitt sörjande. Många sörjande vänder sig idag till den medicinska expertisen då de sakkunniga i ämnet har förflyttats från kyrkan till sjukvården. Det är vanligt att man inom psykiatri försöker urskilja den onormala sorgen från den normala, med den traditionella synen på sorg som referensram. Rädslan för sanktioner hos de sörjande som inte följer den traditionella sorgprocessen har gjort att fler vänder sig till internet. Internet bidrar med en mer slags tillåtande miljö, nya uttrycksformer och normskapande.

8.2 Avslutande diskussion

Vi valde att skriva om sorg eftersom det är en naturlig del av livet resa. Oavsett vilken målgrupp vi arbetar med som socionomer kommer vi att möta människor som befinner sig i sorg. Under arbetets gång startade en diskussion på Facebook

som fick stor uppmärksamhet i media. Diskussionen som pågick handlade om Jimmy, en pappa som förlorat sin dotter i cancer. Han fick en viss tid på sig innan Försäkringskassan ansåg att han skulle arbeta på heltid, Jimmy blev utförsäkrad. Försäkringskassans agerande visar att det är den traditionella synen på sorg som är den styrande normen. I vår undersökning framgår att det finns en mångfald av sorguttryck och att samhället har en trångsynt bild av vad det faktiskt innebär att befinna sig i sorg. Socionomer besitter ofta en maktposition och en dag kan det vara vi som står framför en sörjande pappa. Då är det viktigt att vi är medvetna om vilka normer som råder och förhålla oss kritiska till dessa för att kunna bemöta honom på bästa sätt. Med vår undersökning vill vi synliggöra en del av dessa normer men även hur de upprätthålls och bevaras.

Vi upptäckte redan tidigt i vår arbetsprocess att det finns få antal män som skriver bloggar om sorg. Endast en av nio bloggar i vår undersökning är skriven av en man. Det kan innebära att vi får en skev bild av hur sorgen ger sig i uttryck i vår undersökning. Forskning tyder på att grundläggande känslouttryck är samma hos alla människor, men det finns en stor variation på hur känslouttrycken förmedlas till omgivningen. Kan det vara så att kvinnor är mer benägna att använda sig av sociala medier via internet i sitt uttryck av sorg? Då vi inte har jämfört flera sörjande i olika åldersgrupper vet vi inte heller om uttrycket av sorg är en generationsfråga. En vidare forskning skulle kunna vara att gå vidare med och undersöka uttrycket av sorg utifrån ett ålders- och/eller könsperspektiv. I vår studie har vi valt att fokusera på sorgen som den uttrycks via författarens ord på sin blogg. En annan ingång hade kunnat vara att istället inrikta sig på minneshemsidor och kommentarer som utbytes på dessa sidor. Förutom att enbart inrikta sig på den sörjandes subjektiva upplevelse hade vi kunnat kontra med omgivningens svar för att få en bredare bild av den mellanmänniska interaktionen.

Den mänskliga interaktionen är ett komplext fenomen som har varit mycket intressant att studera. Resultatet av vår studie visar på att internet har en betydande roll i sorgprocessen och kommunikationen av den. Detta är inget resultat som överraskade oss. I en framtida forskning hade vi kunnat tänka oss att undersöka vidare kring vad internet och bloggande fyller för funktion gentemot

sorgens bearbetning. Bidrar interaktionen på internet till att sörjandet blir lättare att hantera är en fråga som uppstått nu i efterhand.

9. Referenslista

- Ahrne, Göran & Svensson, Peter. (2011) ”Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen”. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.): *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber
- Björklund, Lars & Gyllenswärd, Göran. (2009) *Vägar I sorgen*. Natur och Kultur: Stockholm
- Bondesson, Lars. (1987) *Seder och bruk vid livets slut*. Stockholm: Verbum
- Boréus, Kristina.(2011) ”Texter i vardag och samhälle”. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.): *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber
- Bryman, Alan. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber
- Carle, Jan. Nilsson, Björn. Luis Alvaro, José. Garrido, Alicia. (2006) *Socialpsykologi. Bakgrund, teori och perspektiv*. Lund: Studentlitteratur
- Costa, Beth M. & Hall, Lesley. & Stewart, Jan. (2007) Quality exploration of the nature of grief-related beliefs and expectations*. *OMEGA*, Vol. 55(1) 27-56, 2007
- Cullberg, Johan. (1992) *Kris och utveckling*. Natur och Kultur: Stockholm
- Fearon, Jordan. C. (2011) *The tecnology of grief: social networking sites as a modern death ritual*. University New England: Keene, New Hampshire
- Fredriksson, Jimmy James. (2012), (elektronisk) *Facebook*
<https://www.facebook.com/notes/jimmy-james-fredriksson/utf%C3%B6rs%C3%A4krad-av-f%C3%B6rs%C3%A4kringskassan/10150771123922936> (2012-05-12)

Hilliker, Laurel (2008) The reporting of grief by one newspaper of record for the U.S., *The New York Times*. Omega vol. 57(3) 261-278 2008

Howard S. Becker. (2005) *Utanför. Avvikandets sociologi*. Lund: Arkiv Förlag

Hughes, John. A. & Månsson, Sven-Axel. (1988) *Kvalitativ sociologi*. Lund: Studentlitteratur

Hydén, Lars-Christer. (2008) ”Berättelseforskning”. I Meeuwisse, Anna, Swärd, Hans, Eliasson-Lappalainen & Jacobsson Katarina (red.): *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur & Kultur

Johansson, Anna & Öberg, Peter. (2008) ”Biografi – och livsberättelseforskning.” I Meeuwisse, Anna, Swärd, Hans, Eliasson-Lappalainen & Jacobsson Katarina (red.): *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur & Kultur

Jönsson, Håkan. (2010) *Sociala problem som perspektiv*. En ansats för forskning och socialt arbete. Malmö: Liber

Karlsson, Lars. (2007) *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur

Meeuwisse, Anna. & Swärd, Hans. & Eliasson-Lappalainen, Rosmari. & Jacobsson, Katarina. (red) (2008) *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur

Månsson, Sven-Axel. (2002) ”Interaktionistiska perspektiv på studiet av sociala problem – processer, karriärer och vändpunkter”. I Anna Meeuwisse & Hans Swärd, (red): *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och Kultur

Olsson, Tobias. (2010) ”Vad är det som är så socialt med sociala medier? En kritisk diskussion. (elektronisk) <http://www.ur.se/Produkter/162310-UR-Samtiden-Installationsforelasningar-i-Jonkoping-Vad-ar-sociala-medier> (2012-08-19)

Oropeza, Gabriela. (2011) *Grief as expressed in film*. Ann Arbor: ProQuest LLC

Repstad, Pål. (2005) *Sociala perspektiv I vård och omsorg och social arbete*.
Lund: Studentlitteratur

Scheff, Thomas J & Starrin, Bengt. (2002) "Skam och sociala band – om social underordning och utdragna konflikter." I Anna Meeuwisse & Hans Swärd, (red): *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och Kultur

Swartwood, Ruth M. & McCarthy Veach, Patricia. & Kuhne Jessica. & Kyung Lee Hyun. & Ji Kangting. (2011) "Surviving grief: an analysis of the exchange of hope in online grief communities".

Vetenskapsrådet "Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning" nedladdad 12/3 2012
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Walter, Tony. (2007) Modern Grief Postmodern Grief. *International review of sociology*. Vol. 17, no.1, mars 2007, pp. 123-134

Åhrén Snickare, Eva. (2002) *Döden, kroppen och moderniteten*. Karlsson:
Stockholm

Öberg, Peter. (2011) "Livshistorieintervjuer". I Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.): *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber