



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsovetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Sorghantering i förhållande till vuxna kvinnors aktivitetsidentitet vid förlust av förälder

En kvalitativ intervjustudie

Författare: Maria Andersson och Lina Höglund

Handledare: Lina Magnusson

Kandidatuppsats, Metod (Kvalitativ intervjustudie)

Våren 2023

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabilitering
Box 157, 221 00 LUND

Sorghantering i förhållande till vuxna kvinnors aktivitetsidentitet vid förlust av förälder

En kvalitativ intervjustudie

Författare: Maria Andersson och Lina Höglund

Handledare: Lina Magnusson

Examensarbete på kandidatnivå, Metod (Kvalitativ intervjustudie)

Våren 2023

Abstrakt

Bakgrund: Att förlora sin förälder i vuxen ålder är vanligt förekommande och har en stor inverkan på de anhörigas vardag och välmående. Sorg och förlust efter att ha förlorat en förälder påverkar individer på olika sätt och beror på sorgens karaktär där dödsförloppet och händelser i anslutning till förlusten är avgörande för individens sorg. Under livets gång förändras individens aktivitet och identitet till följd av händelser, erfarenheter och livets olika skeden, såsom vid förlust av en anhörig. Sorghantering är på så vis en emotionell fråga som även berör livet rent praktiskt.

Syfte: Att undersöka hur sorghantering vid vuxna kvinnors föräldrars bortgång upplevs i förhållande till aktivitetsidentiteten i en svensk kontext.

Metod: Kvalitativ metod användes där åtta semistrukturerade intervjuer med svenska kvinnor genomfördes. Induktiv innehållsanalys gjordes.

Resultat: Det framkom ett tema; livet påverkas av en förälders bortgång, och sex kategorier; bortgången, alla sörjer olika, sorg i vardagen, föräldrarnas kvarlevnad, förändrad identitet, roller och aktivitet samt tacksam tillbakablick.

Slutsats: Förlust av en förälder påverkar relationer, roller, meningsupplevelser och därmed aktivitetsidentiteten. Att utföra aktiviteter som påminner om föräldern underlättar sorghantering och skapar en känsla av meningsfullhet. Erfarenheten väcker även existentiella tankar om livet, jaget och framtiden.

Nyckelord:

Aktivitetsidentitet, förlust, meningsfullhet, roller, smärtsam förlust, sorg, sorghantering, sörja.

Grieving in relation to adult women's activity identity when losing a parent

A qualitative interview study

Author: Maria Andersson and Lina Höglund
Supervisor: Lina Magnusson
Bachelor thesis, Method (Qualitative interview study)
Spring 2023

Abstract

Introduction: Loss of a parent in adulthood is a common experience which has a great impact on the relatives' everyday life and well being. Grief and loss after losing a parent affects individuals in different ways, which is dependent on the character of grief, where the course of death and occurrences in relation to this is crucial in the outcome of an individual's grief. Through life the individual's activity and identity changes as a result of happenings, experiences and the stages of life, such as the loss of a parent. Mourning and grieving is thus an emotional process that also influences life in a practical manner.

Aim: To explore how adult women's grieving when losing a parent is experienced in relation to activity identity in a Swedish context.

Method: Qualitative method was used, eight semi structured interviews with Swedish women were carried out. An inductive qualitative content analysis was conducted.

Result: One theme emerged; life is affected by the death of a parent, and six categories; departure, everyone grieves differently, grief in everyday life, remembrance of the parent, changed identity, roles and activity and retrospect with gratitude.

Conclusion: Loss of a parent affects relationships, roles and experiences of meaning, and thereby the activity identity. To engage in activities which remind of the parent aids in the mourning of the lost parent and creates a sense of meaningfulness. The experience evokes existential thoughts of life, the self and the future.

Keywords

Activity identity, bereavement, grief, grieving, loss, meaning, mourning, roles.

Lund University
Faculty of Medicine
Program Committee for Rehabilitation
Box 157, S-221 00 LUND

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| Innehållsförteckning | 5 |
| Introduktion | 6 |
| Bakgrund | 6 |
| Genus | 6 |
| Den anhöriges ålder | 7 |
| Förlustens karaktär | 7 |
| Krisens förlopp | 7 |
| Sorg utifrån svensk kontext | 8 |
| Primär och sekundär förlust | 8 |
| Aktivitetsidentitet | 8 |
| Kunskapslucka | 10 |
| Syfte | 10 |
| Metod | 10 |
| Urval | 11 |
| Procedur | 11 |
| Datainsamling | 11 |
| Dataanalys | 12 |
| Forskningsetiska avvägningar | 12 |
| Resultat | 13 |
| Bortgången | 14 |
| Alla sörjer olika | 16 |
| Sorg i vardagen | 17 |
| Innan förlusten | 17 |
| Efter förlusten | 18 |
| En tid senare | 18 |
| Föräldrarnas kvarlevnad | 19 |
| Förändrad identitet, roll och aktivitet | 21 |
| Tacksam tillbakablick | 23 |
| Diskussion | 23 |
| Resultatdiskussion | 23 |
| Acceptans och sorg | 23 |
| Förändrade rollers inverkan på aktivitetsidentiteten | 24 |
| Förändrad upplevelse av mening och dess inverkan på aktivitetsidentiteten | 25 |
| Metoddiskussion | 26 |
| Etiska aspekter | 26 |
| Trovärdighetsaspekter | 28 |
| Urvalet och urvalsprocessen | 28 |
| Intervjuguiden och intervjuernas kvalitet | 29 |
| Intervjuarens förståelse, förhållningssätt och analysprocessen | 30 |
| Slutsats | 31 |
| Kliniska implikationer | 31 |
| Framtida forskning | 32 |
| Referenser | 33 |
| Bilaga 1 (1) - Intervjuguide | 39 |

Introduktion

Förändringar och förluster är en naturlig del av livet oavsett om de är efterfrågade eller inte. I vissa fall kan förändringen och förlusten föra med sig svåra känslomässiga reaktioner hos den drabbade individen; sorg, förtvivlan, besvikelse, saknad (Ferreira Dahdah & Torkomian Joaquim, 2018; Hayslip et al., 2015). I denna studie kommer fokus att vara på upplevelsen av sorg. Förlust av en förälder är en händelse många människor har - eller kommer ha - erfarit, en svår upplevelse som kan medföra sorg (Bengtson & Allen, 1993; Hayslip et al., 2015; Marks et al., 2017). Sorghantering definieras i denna uppsats som den emotionella och praktiska hanteringen av sorg samt bearbetningen av denna.

Inom tidigare psykologiska och beteendevetenskapliga studier beskrivs det hur upplevelsen av sorg kan påverka människors hälsa och välmående både psykologiskt, socialt, beteendemässigt och fysiologiskt (Tafá et al., 2018), vilket i sin tur påverkar den anhöriges förmåga att bibehålla en fungerande vardag (Ferreira Dahdah & Torkomian Joaquim, 2018). Genus (Marks et al., 2007; Silverstien, 2002), relationen till den avlidne, (Marks et al., 2007; Lawrence et al., 2005), åldern på den anhörige (Hayslip et al., 2015) och dödsförloppet (Berg et al., 2019; Hovland-Scafe & Kramer, 2017) är alla faktorer som påverkar sorgens intensitet, karaktär och vilka konsekvenser sorgen för med sig, det vill säga att reaktionen till förlusten och sorgen - *sorgreaktionen* - varierar från individ till individ (Ferreira Dahdah & Torkomian Joaquim, 2018; Moor & de Graaf, 2015).

Bakgrund

Genus

I en studie av Marks et al. (2007) framgår det hur genus och förebilder, det vill säga relationen till föräldern, influerar sorgereaktioner. Män påverkas i större utsträckning av att förlora en fader och kvinnor i förhållande till män påverkas mer av att förlora en moder (Marks et al., 2007). Män tenderar att reagera beteendemässigt, med exempelvis ökad alkoholkonsumtion, medan kvinnor överlag upplever sorgen som svårare med fler depressiva och somatiska symptom, såsom ändrad aptit och sömnsvårigheter (Hayslip et al., 2015; Silverstein, 2002). I tidigare forskning om förlust av en förälder i vuxen ålder har det även framkommit hur förlust

av en moder, oavsett genus, i större utsträckning leder till upplevelser av depression, känslor av hopplöshet och suicidala tendenser (Lawrence et al., 2005).

Den anhöriges ålder

Konsekvenserna i form av sorgreaktion efter förlust av en förälder tycks minska med stigande ålder (Hayslip et al., 2015). I en undersökning av sorgereaktioner hos unga vuxna (18-35 år) i jämförelse med medelålders vuxna (50-65 år) fann Hayslip et al. (2015) att sorgereaktioner hos gruppen unga vuxna är mer intensiva och svårhanterliga. Ett flertal studier visar hur förlust av en förälder i barndomen ökar risken för att barnet drabbas av psykisk ohälsa, inte bara i barndomen, utan även i vuxen ålder (Burrell et al., 2021; Ellis et al., 2013; Merskey, et al., 2013).

Förlustens karaktär

Slutligen är dödsförloppet och händelser i anslutning till upplevelsen en avgörande aspekt i de efterlevandes sorg. Att förlora flera anhöriga nära i tid (Zuniga-Villanueva et al., 2021) eller att förlusten sker i kritiska livsfaser (Berg et al., 2019; Cullberg, 2006; Hayslip et al., 2015) kan göra sorgen mer svårhanterlig. Hur individen avlider är vidare av vikt. En väntad död till följd av naturliga konsekvenser, som lång tids sjukdom eller hög ålder, underlättar sorghanteringen efter bortgång (Hovland-Scafe & Kramer, 2017). En plötslig och oväntad död kan vara svårare att hantera då det medför en snabb livsomställning utan möjlighet till förberedelse; en kris (Hayslip et al., 2015; Lundin, 1984).

Krisens förlopp

Vid kriser genomgår en individ fyra olika faser; chock- och förnekandefasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen (Cullberg, 2006). Chock- och förnekandefasen varar från några minuter till några dygn. I detta stadiet förekommer känslotumhet som är en försvarsmekanism där isolering och förnekelse är vanligt. Vid förluster som är oväntade och plötsliga förekommer detta beteende oftare än när förlusten är väntad. I reaktionsfasen finns insikt i vad som har hänt eller kommer att hända. Sorgen kommer i vågor och fasen varar i cirka fyra till sex veckor. I bearbetningsfasen har beteendet börjat anpassas utefter omständigheterna och ett nytt jämviktstillstånd uppnås. Fasen pågår mellan ett halvt till ett år efter incidenten som orsakade förlusten. Den slutgiltiga fasen är nyorienteringsfasen vilket

innebär att aktivitetsengagemanget samt intresset för andra människor återkommit och att individen har hittat ett sätt att fortsätta leva trots det som har hänt.

Sorg utifrån svensk kontext

I sorg och kris är arbetsförmågan nedsatt och kan i vissa fall föranleda sjukdom, trots detta förväntas individer i Sverige vara åter i arbete som vanligt efter upp till tio dagar (Arbetsförmågeutredningen, 2009). Efter tio dagar krävs sjukskrivning, alternativt kompliktigt eller semester för att stanna hemma från jobbet. I Sverige prioriteras inte psykosociala insatser i samma grad som insatser för somatiska besvär, vilket återspeglas i form av brist på stöd från samhällsinstitutioner (Lennér Axelsson, 2010; Arbetsförmågeutredningen, 2009). Sverige är mycket sekulariserat, det vill säga ett individualistiskt samhälle med låg religiositet och egenskaper som självständighet värderas högt (Nilsson, 2021). Detta medför att en stor del av befolkningen inte vill förlita sig på andra människors stöd eller samhällsinstitutioner (Lennér Axelsson, 2010). För de som har en gudstro eller engagerar sig religiöst visar tidigare studier om sorg och förlust att tron underlättade sorghanteringen och medförde lägre upplevelser av depression och meningslöshet, då tron och gemenskapen i ett religiöst samfund skapade en känsla av sammanhang (Austin & Lenning, 1993; Kelley & Chan, 2012).

Primär och sekundär förlust

Förlusten av den avlidne benämns som *primär förlust* (eng. primary loss), vilket innebär sorgen av att ha förlorat personen och relationen (Hayslip et al., 2015). Den primära förlusten medför i sin tur en ny livssituation där livsplaner, familjeroller och vardagen förändras. Dessa påföljder och konsekvenser benämns som sekundär förlust (eng. secondary loss), och kan i många fall vara lika svår som den primära förlusten (Hayslip et al., 2015). På detta vis är sorghantering både en emotionell fråga och berör livet rent praktiskt (Bengtson & Allen, 1993; Ferreira Dahdah & Torkomian Joaquim, 2018; Hayslip et al., 2015).

Aktivitetsidentitet

Inom den arbetsterapeutiska modellen Model of Human Occupation [MOHO] (Kielhofner & Burke, 1980) definieras begreppet aktivitetsidentitet som den individuella upplevelsen av jaget i aktivitet; att vara en person som gör något (Kielhofner 2002). Alla människor har en viljekraft, vanor och olika utförandekapaciteter, vilka styr och influerar val av aktivitet

(Kielhofner & Burke, 1980). Engagemang i aktivitet skapar i sin tur upplevelser och känslor, vilka bidrar till och bygger hur individen ser på och upplever vem hen är. På detta vis byggs och förändras individens aktivitetsidentitet i en kontinuerlig process av egna viljor och behov (Kielhofner, 2002).

Aktivitetsidentitet är även relaterat till vilka roller en individ har, då individen i sin roll förväntas göra och bete sig på särskilda vis. Detta kan exempelvis vara i arbetet, men relaterar även till relationer som att vara förälder, vän eller någons barn. Roller blir på så vis förenat med upplevelsen av jaget; så kallade internaliserande roller. Begreppet internaliserade roller visar således hur individens identitet är beroende av förhållandet till uppgifter, åtaganden, andra människor och platser (Kielhofner, 1980). I och med detta är även miljöfaktorn viktig i att förstå människan och dess aktivitet, då platser, tillgångar, kultur, konvention och andra människor inkluderas i detta begrepp. Förlust av aktiviteter, roller och förändringar i miljön påverkar både vad individen gör och upplevelsen av jaget, det vill säga aktivitetsidentiteten (Kielhofner, 2002).

Engagemang i vardagens aktiviteter skapar och leder till upplevelser av mening i vardagen, ett perspektiv som lyfts i den arbetsterapeutiska modellen Value, Meaning, and Occupations Model [ValMO] (Persson et al., 2001). Engagemang i aktivitet ger möjlighet att både känna och uttrycka meningsfullhet, vilket inom modellen definieras som olika former av värde: sociosymboliskt-, konkret- och självbelönande värde. Sociosymboliskt värde definieras av känslan av att känna tillhörighet till sin familj, kultur eller samhälle. Konkret värde innebär känslan av att genomföra eller åstadkomma och se resultat, medan ett självbelönande värde beskriver den njutbara känslan i att göra något man tycker om (Persson et al., 2001).

Under livets gång förändras människans aktivitet, identitet, tillhörighet, relationer och upplevelser av meningsfullhet till följd av händelser, erfarenheter och livets olika skeden, såsom vid förlust av en anhörig (Bengtson, 1993; Ferreira Dahdah & Torkomian Joaquim, 2018). Att skapa och finna meningsfullhet efter svår förlust har en avgörande roll i individens förmåga att hantera upplevelsen och saknaden där aktiviteter är ett sätt att bearbeta och uttrycka sorg (Ferreira Dahdah & Torkomian Joaquim, 2018; Hoppes & Segal, 2010; Neimeyer et al., 2006).

Kunskapslucka

Ferreira Dahdah och Torkomian Joaquim lyfter i en metasyntes från 2018 hur forskningen om sorg och sorgreaktioner ur ett arbetsterapeutiskt och aktivitetsvetenskapligt perspektiv är begränsad. Kunskapen inom professionen är behövd och kan användas som ett redskap inom vården för effektivare behandling vid sorghantering samt för att underlätta hanteringen av förluster. Vidare forskning krävs dock för att öka förståelsen kring hur arbetsterapi kan implementeras vid sorghantering (Ferreira Dahdah & Torkomian Joaquim, 2018). Det har tidigare inom hälsomedicin forskats om hur det är att förlora en anhörig (Hoppes & Segal, 2010), hur det är att vara förälder och förlora ett barn (Ferreira Dahdah et al., 2019) samt konsekvenserna av att förlora en partner (Ferreira Dahdah et al., 2019). Det finns även kunskap angående sorghantering utifrån ett genusperspektiv (Abernethy et al., 2009; Grigorovich et al., 2016; Lawrence et al., 2005; Marks et al., 2007; Zuniga-Villanueva et al., 2021), skillnaden mellan att förlora en eller flera anhöriga på samma gång (Zuniga-Villanueva et al., 2021), att anhöriga ska vara en del av vården (Zuniga-Villanueva et al., 2021) samt behovet av anhörigas delaktighet i förhållande till sjukdomsförloppet (Abernethy et al., 2009). Författarna har inte kunnat hitta några arbetsterapeutiska studier kring hur det är att förlora sin förälder i vuxen ålder i Sverige. Detta trots att förlust av en förälder är vanligt förekommande (Bengtson & Allen, 1993; Hayslip et al., 2015; Lennér Axelsson, 2010; Marks et al., 2017). Denna studie är därmed essentiell för att skapa förståelse och kunskap gällande sambandet mellan sorghantering och aktivitetsidentitet i en svensk kontext.

Syfte

Syftet var att undersöka hur sorghantering vid vuxna kvinnors föräldrars bortgång upplevs i förhållande till aktivitetsidentiteten i en svensk kontext.

Metod

Då syftet med studien var att öka förståelsen kring hur upplevelser av förlust och sorghantering uttrycks i vardagen, samt påverkar aktivitetsidentiteten, användes en kvalitativ

tvärsnittsstudie med induktiv ansats. Studien genomfördes som en kvalitativ intervjustudie där semistrukturerade intervjuer med öppna frågor användes (Kristensson, 2014). Innehållsanalys användes för att analysera den insamlade datan (Moser & Korstjens, 2018).

Urval

Ett bekvämlighetsurval med inslag av snöbollsurval tillämpades (Kristensson, 2014). Inklusionskriterierna var: är kvinna. Är 18-65 år. Har förlorat föräldern vid åldern 18-65 år. Det ska ha gått minst sex månader och max tre år sedan föräldrarnas bortgång. Bott i Sverige under majoriteten av sitt liv. Behärskar och förstår skriven och talad svenska. Urvalet rekryterades utifrån författarnas bekantskaper som i sin tur frågade deras bekantskaper (Kristensson, 2014).

Procedur

Åtta deltagare värvades till studien. Deltagarna blev muntligt och skriftligt informerade via ett informationsblad angående studiens syfte. Därefter frågades de om de hade någon förälder, alternativt kände en bekant som hade en förälder, som gått bort under tidsspannet sex månader till tre år sedan. Totalt 26 frågor förbereddes innan intervjutillfällena enligt rekommendationer av Quinn Patton (2002), det vill säga öppna och breda frågor som undviker värdeladdade ord ställdes i en naturlig följd. Frågorna sammanställdes i en intervjuguide vilken användes som underlag (se bilaga 1).

Datainsamling

Intervjuerna inleddes med bakgrundsfrågor som kort beskrev urvalet för att kunna redogöra detta i resultatet, följt av öppna frågor med fokus på att besvara syftet (Quinn Patton, 2002). Intervjuerna var semistrukturerade med flexibilitet för följdfrågor, exempelvis "Hur menar du då?" eller "Kan du berätta mer?". En pilotintervju genomfördes där båda författarna var närvarande. Den ena höll i intervjun och den andra observerade. Pilotintervjuns resultat diskuterades med handledare. Intervjuguiden bedömdes fungera väl och inga justeringar gjordes. De semistrukturerade intervjuerna genomfördes på lugna, trygga och avskilda platser

som deltagarna valde. Intervjuerna spelades in via mobiltelefoner och varade mellan 25-90 minuter. Författarna intervjuade hälften av deltagarna var. Samtliga intervjuer spelades in, transkriberades ordagrant samt avidentifierades av den person som genomförde intervjun.

Dataanalys

Analysprocessen av det insamlade materialet gjordes utifrån en induktiv innehållsanalys (Moser & Korstjens, 2018). Från varje intervju plockades meningsbärande enheter ut, det vill säga de ord, meningar eller stycken som är centrala för texten. Dessa kondenserades sedan. Kondensering av meningsbärande enheter innebär att texten komprimerades med bibehållen kvalitet där nyckelord samt uttalanden av vikt för studiens syfte urskiljdes. Dessa enheter kodades, det vill säga de meningsbärande enheterna som speglade kärnan i innehållet namngavs. Därefter kategoriserades koderna, vilket innebär att koderna som liknar varandra beskrevs med ett gemensamt begrepp. Vidare analyserades och tematiserades de funna kategorierna. Detta innebär att utifrån de kategorier som hade liknande betydelse, och därför kan länkas samman, delades kategorierna upp i teman som sammanfattar innebörden (Moser & Korstjens, 2018). Kodningen av pilotintervjun diskuterades med handledare innan resterande intervjuer kodades och kategoriseringen påbörjades. När samtliga koder kategoriserats och tematiserats, konsulterades handledare gällande tolkning och slutsatser (Patel & Davidson, 2011).

Citat användes utifrån de avidentifierade transkriberade intervjuerna i syfte att objektivt presentera resultatet samt konkretisera deltagarnas egenrapporterade upplevelser (Quinn Patton, 2001). Mindre grammatiska korrigeringar har gjorts vid användning av citat för att öka läsbarheten men bibehålla innebörden.

Forskningsetiska avvägningar

För att säkerställa individskydd för samtliga deltagare utgår datainsamlingen utifrån fyra etiska principer; informations-, samtyckes-, konfidentialitets-, och nyttjandekravet (Patel & Davidsson, 2011; Sveriges Riksdag, 2003). Detta innebar att samtliga deltagare först informerades skriftligt vid förfrågan om att delta i intervjun och sedan muntligt innan

intervjun påbörjades. Information gavs således angående vad syftet var, hur intervjuerna skulle komma att genomföras, vad det förväntade resultatet var, eventuella risker, att deras medverkan var frivillig och att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande, avstå från att svara på vissa frågor och att de kunde ta tillbaka sina svar och sitt samtycke, även i efterhand. Efter att ha tagit del av både den skriftliga och muntliga informationen samt tackat ja till att delta i studien ombads de deltagare som uppfyllde inklusionskriterierna att skriva under en samtyckesblankett (Kristensson, 2014; Patel & Davidsson, 2011).

Intervjuerna avkodades under transkriberingen genom att personuppgifter, platser och uppgifter som kan kopplas till person eliminerades. Alla uppgifter förvarades konfidentiellt. Efter avslutat arbete raderades samtliga intervjuer och personuppgifter. Intervjuerna användes endast i forskningsändamål och inga obehöriga hade möjlighet att läsa materialet.

Resultat

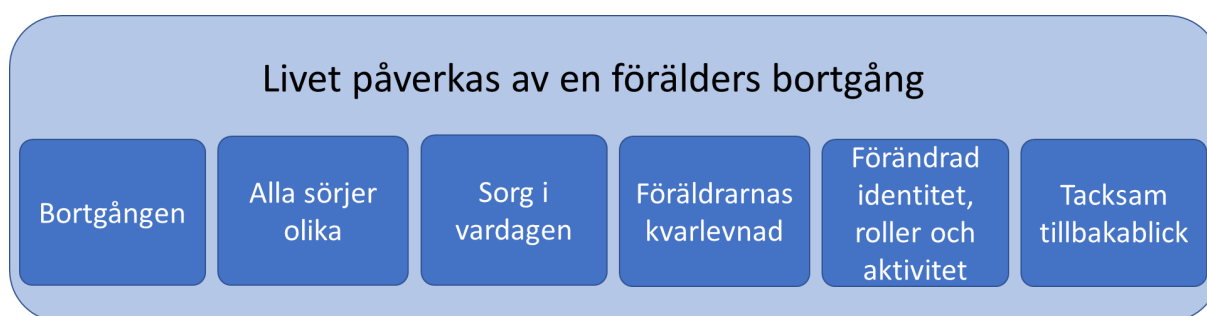
Totalt deltog åtta personer i studien, medelåldern var 52 år där den yngsta deltagaren var 41 år och den äldsta 57 år (se tabell 1). Hälften av deltagarna hade förlorat båda sina föräldrar och hälften hade förlorat en av dem. Samtliga deltagare har barn och partner.

Tabell 1: Presentation av deltagare

| Ålder på deltagare (år) | Förlorat mamma | Förlorat pappa | Förälders ålder vid bortgång (år) | Orsak till förlust | Tid sedan förlust | Familjesituation, civiltillstånd barn, syskon | Trosåskådning |
|-------------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|--|-------------------|---|---------------|
| 54 | X | X | 73 och 75 | Cancersjukdom | 2,5 år resp. 2 år | Gift 5 barn 2 syskon | Ingen |
| 56 | X | X | 85 och 86 | Cancersjukdom Alzheimers sjukdom och Covid-19 | 1 år resp. 3 år | Sambo 1 barn 1 syskon | Ingen |
| 52 | X | X | 85 och 86 | Cancersjukdom Demens, sjukdom | 1 år resp. 3 år | Sambo 2 barn 1 syskon | Kristendom |
| 57 | | X | 84 | Alzheimers sjukdom och Covid-19 | 2 år | Sambo 2 barn 2 syskon | Ingen |

| | | | | | | | |
|----|---|---|-----------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------|
| 49 | | X | 78 | Demens, kronisk sjukdom. | 9 månader | Gift 2 barn 2 syskon | Kristendom |
| 51 | X | | 76 | Cancersjukdom | 3 år | Särbo 2 barn 1 syskon | Ingen |
| 41 | | X | 71 | Cancersjukdom | 6 månader | Gift 2 barn Inga syskon | Ingen |
| 57 | X | X | 82 och 81 | Hjärnblödning Cancersjukdom | 6 månader resp 1,5 år | Gift 2 barn 1 syskon | Ingen |

Den induktiva analysen genererade ett tema och sex kategorier (se figur 1).



Figur 1: Presentation av tema och kategorier

Bortgången

...man visste inte hur lång tid hon hade kvar och jag tror att jag har en förmåga att tänka att, nå men det kommer bli bättre... Hon var ju på sjukhus ett par veckor innan hon blev döende. Och då var vi ju jätterädda och det var hon säkert själv också...Och vi var ju där, hos henne dom dygnet innan hon somnade in. Vi var hos henne hela tiden där. Men det var fruktansvärt tomt, det var överkligt.

Vid förlust av en förälder är det inte bara förlusten i sig som är svår, berättar deltagarna. Även tiden innan förlusten är en stor del i sorghantering, vilket påverkar de anhöriga på olika sätt. Att förlora sin förälder till en lång tids sjukdom beskrevs som en lång sorgprocess där sorgen började redan vid sjukdomsbeskedet. I och med sjukdomen begränsades föräldrarna i deras

vardag, de orkade inte längre göra vad de ville, vara lika delaktiga i sin vardag samt förlorade sin självständighet, något som deltagarna upplevde som svårt att bevittna och ta del av. Tiden innan förlusten beskrevs av deltagarna som en tid att komma till insikt i vad som sker för dem och deras förälder, stora förändringar och att man pendlade mellan hopp och oro. Vissa upplevde att ett längre vårdförlopp underlättade sorgen då sjukvårdspersonal hjälpte familjen att förbereda sig genom att förklara situationen, vilket gav dem möjlighet att förbereda sig, spendera den sista tiden tillsammans och ta farväl. Det långa vårdförloppet kunde också skapa frustration eftersom deltagarna upplevde att informationen var bristfällig och kände sig därmed exkluderade i besluten gällande behandlingen av den sjuka föräldern.

Att istället förlora sin förälder oväntat efter en kort tids sjukdom eller plötsligt beskrevs av deltagarna som en stor chock, där man inte haft samma möjlighet att mentalt förbereda sig. Deltagarna beskrev hur det hastiga förloppet även kunde vara svårt för föräldern, eftersom denne behövde komma till insikt om vad som skulle hända och hur man ville ha det. En deltagare lyfte perspektivet att en hastig och plötslig död trots detta kan vara att föredra: föräldern slapp vården och sjukdomen, vilket gjorde slutet mer värdigt.

Möjligheten att få vara med sin förälder vid förlusten beskrevs av deltagarna som något fint och rogivande: man fick ta farväl.

...jag höll pappa i handen när han somnade in och det är jag, det var jag jätteglad för efteråt. Man fattar inte förrän i efterhand hur mycket det betydde. Att man faktiskt fick ett avslut: vi hade ju inte träffats på många, många månader i och med Covid.

Att vara närvarande i slutet innebar även en betryggande känsla i att föräldrarna inte dog ensamma, att de kände ens närvaro.

Covid-19 pandemin och de restriktionerna som var hindrade vissa deltagare från att besöka sin sjuka förälder. Att inte få träffas som vanligt, inte säga hejdå som man önskade och att den sista tiden tillsammans begränsades gjorde allting svårare. För de vars sjuka föräldrar hade en partner hemma underlättande vetskapen om att föräldern inte var ensam, att de hade sin partner även fast den resterande familjen inte kunde vara där.

Alla sörjer olika

Det går inte att förbereda sig på hur det ska kännas när ens förälder dör, oavsett ålder är det en mycket svår erfarenhet och upplevelse av sorg. Vid beskrivning av hur sorgen upplevs och fungerar berättade deltagarna hur sorg kan se olika ut och att alla sörjer olika. Det kan ta olika lång tid, vara olika svårt och upplevas på olika sätt. Personfaktorer, som vem man är som person, vilken ålder man själv är, inställningen till livet och vilka erfarenheter man har uppgav deltagarna påverkade hur de kunde bemöta dödsfallet, sorgen och hantera de känslomässiga påföljderna. En deltagare förklarade: "Jag tror att i den här åldern, alltså på något sätt har man lärt sig att hantera olika situationer, hur man fungerar och sorgarbete." Samtidigt lyfte deltagarna att faktorer relaterade till föräldern och förlusten, som relationen till denne, vilka roller man har, förälderns ålder samt hur dödsförloppet såg ut påverkar sorgen och förmågan att hantera det som skett. Deltagarna beskrev detta genom att det är lättare att acceptera förlusten av en förälder i hög ålder eller efter ett mycket långt sjukdomsförlopp.

Att sörja tar tid och är en jätteprocess. Kroppen känns tung och trött av sorg, allting går långsammare och är energikrävande. En deltagare beskrev känslan som att "Man har det här molnet över en och man går i sirap." Efter en tids bearbetning av sorgen kunde deltagarna tänka och prata om sin förälder med glädje och minnas utan att bara känna smärtan av förlusten. Det hjälpte att prata om sin förälder i bearbetning av sorgen, även om det kan vara svårt till en början. Att prata om sin förälder kunde både vara jobbigt och smärtsamt, men även vara läkande, skönt och med tiden roligt. Vid förlust har man fler än bara sin egen sorg att hantera och förhålla sig till. En del deltagare tyckte att det var skönt att prata med familjen och att det var tillräckligt med stöd, medan andra inte ville belasta sin familj ytterligare med att lägga sin egen sorg på dem och valde hellre att prata med sina vänner.

Att prata om sorg och behov av stöd är inte alltid lätt eller självklart. Deltagarna beskrev hur man i många fall upplevde en brist på förståelse från omgivningen och att det förväntades att man borde gått vidare snabbare än man gjorde. Beroende på förälderns ålder vid dödsfallet berättade även deltagarna hur omgivningen förväntade sig att sorgen inte skulle vara lika svår, att det ska vara en tröst att dem var gamla när dem gick bort, men att detta kan upplevas som förminskande och ett hinder i att söka hjälp.

...nu får du nog vara klar med det, du vet det var ändå ett bra liv. Du får ändå tänka att det var bra för dem. Okej, ja men det gör jag, men det påverkar ändå min livssituation. Men det är inte lika accepterat, utan det är tidens gång vad man säger.

Även om denna syn på sorgen och förlusten kunde förstås av deltagarna påpekade dom att det inte är förmildrande; döden är definitiv och man har haft sin förälder hela livet. Deltagarna trodde att anledningen bakom detta grundade sig i hur den svenska kulturen är och förklarade att synen på sorg i Sverige är att man ska hantera sin sorg självständigt under en begränsad tidsperiod och sen vara klar med den. Normen är att man inte ska visa eller uttrycka sin sorg för mycket då det kan göra omgivningen obekvämt, men också att människor drar sig för att ta upp ämnet med den sorgdrabbade i rädsla för att göra fel då man inte vet vad som förväntas eller hur man pratar om det. Deltagarna jämförde denna inställning med hur det kan se ut i andra länder, hur man i vissa länder kan vara mer restriktiv med att uttrycka och prata om sorg, medan man i andra länder är öppen i sin sorg och inte maskerar denna, och att det kan vara befriande.

Sorg i vardagen

Innan förlusten

När deltagarna såg tillbaka på sin vardag då föräldrarna fortfarande var friska beskrevs denna som en vanlig vardag med familj, jobb och fritid. Vardagens alla måsten och dagliga aktiviteter kunde vara mycket, men upplevdes som hanterbara. När föräldern blev sjuk behövde vardagen anpassas på grund av ett ökat hjälpbehov. Aktiviteter som man tidigare gjort tillsammans var inte längre möjliga på grund av sjukdomen, man fick umgås på nya sätt, samtidigt som Covid-19 pandemin begränsade föräldrarna och tiden tillsammans ytterligare. Aktiviteter som att köra till och från sjukhuset, hjälpa till med städning, matlagning och vård ökade och tog mycket tid. Att vara tillgänglig för sin förälder, erbjuda en trygghet och ett stöd i sjukdomen och isoleringen som pandemin innebar blev även viktigt för deltagarna. Deltagarna behövde i den nya livssituationen prioritera om sin vardag, vilket innebar att man inte var hemma hos sina barn och partner lika mycket. Det blev fullt fokus på den sjuka föräldern och det som måste göras, man är på hjälpspann. "...all hjälp med handling, fixa, dela mediciner och sådant. Jag upplevde det som väldigt stressigt. Man skulle både jobba och stötta henne, så mycket det bara gick. Och sen då vara hemma..." Som barn och nära anhörig

fanns även förväntningar från omgivningen att man skulle veta allt samtidigt som man skulle stötta sin sjuka förälder och hantera sin egen sorg och vardag. Fastän tiden var stressig och deltagarna kände sig pressade att finnas till för andra fanns en trygghet och tillgång i att ha syskon att dela upplevelsen med samt kunna stötta varandra och dela bördan.

Efter förlusten

I anslutning till förlusten av föräldern beskrevs tiden precis efter som kaotisk, en chock med mycket blandade känslor och mycket att ta tag i. Samtidigt som sorgen var svår vittnade deltagare om att det även innebar en lättnad; att föräldern äntligen fick vila, att man inte längre behövde oroa sig, att de kunde släppa vårdrollen, att de kunde återgå till en vardag och att den svåra tiden var över.

För en del blev vardagen långsammare, man orkade inte umgås med vänner och vara social utan endast vara med familjen och arbeta. Att livet inte stannar upp och väntar blev tydligt för deltagarna då andra händelser och kriser följde bortgången av föräldern. Exempelvis flyttar, andra familjemedlemmar som gick bort och sjukdomar. När kriserna och förändringarna gick i följd medförde det ytterligare krav och nya förutsättningar i vardagen, vilket gjorde att de inte hann bearbeta sin egna sorg, detta försvårade sorgprocessen och fördröjde återhämtningen. En deltagare beskrev hur det ökade ansvaret och stödet för den efterlevande föräldern påverkade möjligheten att bearbeta sorgen.

Så på något sätt så hann man ju inte... jo men jag sörjer ju så klart. Men jag hann ju inte, det gick in i det här, så att man fick det här att tänka på. Vilket kanske kan vara bra eller dåligt, jag vet inte, annars kanske man hade grävt ner sig så i sorgen, men nu vart det så mycket att ta hand om.

En tid senare

En tid efter förlusten beskrev deltagarna att de kände ett ökat ansvar för den efterlevande föräldern, att mer tid spenderades tillsammans och att man umgicks på ett nytt sätt. Att återfå en vardag, att allt inte handlade om vård och att kunna spendera tid med sina syskon som vanligt igen beskrevs som en lättnad av deltagarna. Den hektiska tiden innebar dock ett ökat behov av återhämtning och sorgen dröjde sig kvar som en del av den nya vardagen. Sorgen

tog sig uttryck i vardagens lugnare stunder av ensamhet, som i bilen på väg till jobbet eller i badrummet. Man lär sig leva med tomheten och det blir lättare med tiden.

Att ha en känsla av vanligt i en stormig tid ger en möjlighet att få ett annorlunda stöd. Deltagarna beskrev vikten av att bibehålla yrkesrollen och sin yrkesidentitet. Sammanhanget på arbetet erbjöd en paus i sorgen, i rollen som anhörig och bidrog till en känsla av kontroll. På jobbet fick deltagarna själva avgöra hur mycket de ville dela med sig av det som hade hänt, vara i en bekant, oförändrad miljö och kunde styra över sin tid. "Man fick vara i en vardag och inte i den här karusellen." beskrev en deltagare om sin upplevelse av arbetets roll. Möjligheten att pausa uppgavs vara en viktig del i förmågan att hantera krisen och upplevdes som avgörande, man måste få pausa; annars blir det för mycket sjukdom.

Förälderns kvarlevnad

Efter förlusten berättade deltagarna om hur minnet, känslan av samhörighet och hur en känsla av närvaro kvarstod, föräldern är med livet ut; både i vardagen och vid förändringar. Ibland slås man av tanken att dom är borta och att man aldrig kommer få träffa dem igen, den tomheten och saknaden blir extra påtaglig i stunder man brukade dela eller söka stöd hos sin förälder.

Ja, det kan va, när som helst faktiskt. Men ofta är det väl när det är nåt sånt där som jag tänker att: ja, just det, hmm, hur ska jag göra det här? ... nu ska jag fråga. Nej juste jag kan ju inte fråga. Alltså sådana saker, som man liksom alltid har med. Ja som: pappa, hur gör man med det här?

Att vara i skogen, se en vacker blomma, lukten av sågspån och att bygga tak; saker, platser och gemensamma aktiviteter väcker minnen och kan agera som en kanal för att hantera, uttrycka och bearbeta sorgen. Deltagarna berättade hur dessa intryck och minnen påminde om föräldern, vad föräldern kände, upplevde och tyckte om. Minnen och upplevelsen av dessa har bringat nya insikter och intryck i dessa stunder; en djupare mening och samhörighet har funnits i saker som påminner om föräldern. Deltagare berättade även hur man efter förlusten betraktade sig själv på ett nytt sätt, där ens egna förmågor, beteenden och göranden var influerade av föräldern, hur föräldern inte bara lämnat spår i omgivningen utan även i en själv.

Samtidigt som saker och minnen av föräldern kan upplevas som rogivande och betydelsefulla, kan det även innebära mycket arbete, något som är både praktiskt och emotionellt krävande, där deltagarna beskrev en press att följa och leva upp till föräldrarnas önskemål och vilja. Att gå igenom och bestämma över föräldrarnas tillhörigheter kunde kännas integritetskränkande och det var svårt att veta vad man skulle göra med sakerna. Samtidigt medförde det mycket känslor och minnen som inte gick att undgå. Att hantera ett helt hem med många år av minnen tar lång tid och mycket energi, en deltagare beskrev hur “man måste igenom det”, och berättade vidare om hur föräldrarnas önskemål var viktiga i hur man valde att göra.

Man kunde gjort det enkelt för sig och bara ringt eller någon firma som bara städar ur, men det var icke ett alternativ för oss. Och det tror jag inte heller att, ja pappa vet jag inte om han hade brytt sig så mycket, men mamma hade inte tyckt om det. Och där känner vi ju att vi försöker göra så att det blir bra.

Minnet av den bortgångna föräldern hölls vid liv genom att deltagarna pratade om föräldern, vissa pratade även med föräldern. Aktiviteter som att titta på foton, föra vidare traditioner, använda de uttryck föräldrarna myntat och att hålla föräldrarnas minne vid liv hade en ny innebörd och va något man gjorde för sin egen skull, för föräldrarnas skull och för barnens skull. “...jag har lovat mina barn att vi ska ut och fiska i sommar för att hedra honom.” berättade en deltagare. Deltagarna sökte sig på så vis aktivt till platser och saker för att minnas och dela det med sin omgivning.

Det är även viktigt att minnas föräldern för den som den var under hela sitt liv, det vill säga den friska människan och inte vem den var precis innan bortgången. Att planera en värdig begravning, finna en fin gravplats och hålla denna fin beskrevs av deltagarna som viktigt och att det underlättade i bearbetningen. Begravningen och gravplatsen fungerade som ett symboliskt avslut och en punkt att gå vidare från efter den svåra tiden med sjukdom och förlust, och fungerade därefter som en plats som fortfarande är deras. Att gå till gravplatsen var dock inte en självklarhet, upplevelsen och synen på graven kunde variera; samtidigt som den var fin var den även en tragisk påminnelse om det svåra som skett. Själva planeringen i sig beskrevs som stressig, men terapeutisk, och att det var ett fint sätt för familjen att bearbeta tillsammans.

Det är inte bara i vardagen man påminnes om föräldrarnas frånvaro, utan även under livets speciella tillfällen. Födelsedagar, midsommarfiranden, jul och familjesammankomster med traditioner och konstellationer synliggjorde förlusten på ett annat sätt än i vardagen. Under dessa speciella stunder träffades hela familjen i ett tidigare välkänt sammanhang med traditioner och ritualer, något som förändrats; familjehemmet är sålt, mamma lagar inte längre köttbullar och pappa kommer inte till kalaset. Det som tidigare varit den naturliga knutpunkten fanns inte längre kvar, vilket för den kvarvarande familjen innebär att de behövde hitta nya traditioner, platser och en ny ansvarsfördelning.

Men sen behövde vi också då hitta någon ny rutin eller ny tradition liksom efter, eftersom vi har haft samma tradition hela tiden liksom... Så därför har vi känt, det känns jättekonstigt just på julen och då minns man ju henne mest.

Efter förlust av en förälder blev nya saker meningsfulla på nya sätt, att minnas fick en ny innebörd, och trots föräldrarnas frånvaro var minnet av personen högst närvarande. Med tiden fick man distans till sorgen, att minnas blev mindre smärtsamt och det som lämnats efter betraktades med positivitet. Vad föräldrarna tyckte, tänkte och ville var fortfarande viktigt och påverkade vilka val man gjorde i vardagen, berättade deltagarna. Allt ifrån hur man klädde sig till hur man städade och dekorerade sitt hem influerades av personen som man har vuxit upp med, föräldrarna är trots allt med hela livet, man bryr sig om vad de tyckt och sagt, och formas därefter.

Förändrad identitet, roll och aktivitet

Under livet förändras barn- och föräldrelationen, deltagarna berättade om hur föräldern övergick från att endast vara förälder till att också bli en vän och att de senare även gick in i rollen som morföräldrar. Föräldern har alltid funnits och varit ett stöd, men när man som barn behövde stötta och vårda sin förälder befann man sig i en ny situation med ombytta roller, från att vara den som tas om hand till att bli den som tar hand om. Även om relationen förändrades var föräldrarna alltid en trygghet: man är barn till sina föräldrar hela livet, föräldrarna är en del av jaget.

Ja det har jag tänkt på hundra gånger, när jag har gjort liksom tvärt emot eller gjort som på ett annat sätt, att det visar sig ju ändå att mamma hade rätt... På

vissa saker har jag kommit på som jag tycker om bättre.... man blir som sin mamma.

Att göra och vara som sin förälder, men också att göra och vara på ett annat sätt, förändras på så vis under livets gång, men att man efter förlusten reflekterar mer över förälderns roll i att påverka vem man är.

Vid förlusten beskrev deltagarna hur man upplevde en tomhet där tryggheten av föräldern och relationen hade försvunnit, plötsligt fanns inte föräldern kvar och man behövde stå på sina egna ben och slogs av insikten att man är föräldralös. Erfarenheten ledde även till nya tankar om den egna identiteten framåt: plötsligt var man själv den äldsta i släkten, en insikt som väckte tankar om livet, den egna dödligheten och vetskapen om att man var näst på tur. Deltagarna beskrev hur man använde sig av sin förälders erfarenheter samt de erfarenheter man hade av sina föräldrar i de val man gjorde och synen på livet.

...under en period kände jag, okej nu är jag snart där mina föräldrar är. Nu är det snart dags för mig att bli trött och gammal och det måste man försöka komma ur. Och det är det jag försöker med nu. Och där är en stor del att få liksom ordning hemma, vi gör om lite, och tapetserar om och försöker få liksom lite nya krafter.

Den nya förståelsen har därmed lett till reflektioner om hur skört livet är, hur förskonad man varit och att man framåt värdesätter och prioriterar saker på ett annat sätt. Förälderns bortgång har även bidragit med en ny uppskattning i att ha syskon och att värna om släktrationer, att vara mer selektiv med hur man spenderar sin tid, exempelvis vilka man träffar och att allt inte behöver vara så noggrant, att man försöker vara snällare mot sig själv och leva i nuet: livet är kort.

Deltagarna nämnde även att det gett ett nytt perspektiv att förlora sin förälder när man själv har barn. Efter förlust av sin förälder kom tankar angående var ens egen plats är i familjen, vilka roller man behöver ta och vad den nya livssituationen innebär. Vissa deltagare reflekterade över vad de ville göra framöver och att det är viktigt för familjen att man som förälder berättar hur man vill ha det när man dör, för att ge familjen tid att förbereda sig. De önskade en bättre upplevelse för sina barn och hade i och med förlusten fått fler tankar och

funderingar samt blivit mer medvetna angående hur det kommer bli för deras egna barn sen när de själva går bort.

Tacksam tillbakablick

Efter en tid av sorghantering, när begravningar och viktiga göromål är avklarade, berättade deltagarna om hur de fått tid att faktiskt landa i det som hänt och hur detta gav dem möjlighet att få nya perspektiv på händelsen. Tacksamheten över allt föräldern fick uppleva, det fina i den sista tiden, alla år tillsammans och att de egna barnen - barnbarnen - också fick tid med sina morföräldrar. Deltagare beskrev även en viss lättnad i vad föräldrarna inte behöver uppleva: trots att de är saknade finns en tröst i att de slipper oro sig över händelser, nya sjukdomar och kriser. En djupare uppskattning finns även i relationen till den förälder som lever kvar. Att kunna minnas sin förälder med glädje, men framför allt att kunna blicka tillbaka på sin tid tillsammans med tacksamhet och finna frid i den nya livssituationen, beskrevs vara viktigt för att kunna gå vidare och må bra i vardagen. En deltagare berättade att hon "...känner på något vis att nu är jag färdig, nu blir det inte fler föräldrar som ska gå bort, så nu är det klart."

Diskussion

Resultatdiskussion

Acceptans och sorg

Tidigare forskning har visat hur den anhöriges ålder, förlustens karaktär och tiden därefter alla är faktorer som påverkar sorgreaktionen och sorgens karaktär för de anhöriga (Hayslip et al., 2015). I denna studie beskrivs samma faktorer, dock framgår det i deltagarnas berättelse hur detta grundar sig i skillnaden mellan att sörja och acceptera, vilket influerar förmågan att hantera det som skett. Vid förlust i den livsfas deltagarna befinner sig i, där genomsnittsåldern är 52 år, beskrev de hur händelsen kan betraktas som mer naturlig, något som även Hayslip et al. har funnit i tidigare forskning (2015). Att ha vänner som gått igenom det samma, finna tröst hos sina kollegor och att tidigare ha erfårit förlust togs upp som faktorer som underlättar acceptansen vid förlust av föräldern. Sammantaget beskrev de hur sorgen efter en förälder nog alltid är lika svår och stor, men att man har andra förutsättningar att hantera detta. Med åren lär man känna sig själv, hur man fungerar och hur man sörjer, vilket underlättar i

bearbetningen av sorgen. Resultatet visar därmed hur man i vuxen ålder har andra förutsättningar att hantera denna händelse snarare än att sorgen inte är lika djup. En skillnad mot Hayslips et al. (2015) förklaring till denna skillnad, då de menade att det är sorgen som är mindre svår hos medelålders vuxna. Det är därför möjligt att aktivitetsidentiteten efter förlust påverkas olika mycket beroende på när i livet sorgen drabbar individen.

Utifrån deltagarnas beskrivning av acceptansens påverkan på sorghanteringen synliggörs även hur förlustens karaktär influerar detta. Tiden innan förlusten spelade roll i deltagarnas förutsättningar att dels acceptera, men också förbereda sig inför vad som kommer ske efter förlusten. Detta beskrevs i en tidigare studie av Hovland-Scafe och Kramer (2017), vilka fann hur acceptansen och förberedelsen inför en förlust gav möjligheten att få det sista sagt, säga farväl samt ta hänsyn till föräldrarnas önskemål. Liknande upplevelser beskrevs av de deltagare i denna studie som förlorat sin förälder efter lång tids sjukdom, något som i sin tur kan påverka varaktigheten eller upplevelsen av krisens olika faser (Cullberg, 2006). Deltagarna beskrev exempelvis hur chocken inte är lika stor när det haft möjlighet att ställa in sig på att de kommer förlora sin förälder, men också att bearbetningen av förlusten underlättades av att redan ha förberett de praktiska göromålen och därför redan påbörjat bearbetningsfasen (Cullberg, 2006).

Förändrade rollers inverkan på aktivitetsidentiteten

I studiedeltagarnas berättelse om sitt liv synliggörs det hur deras aktivitetsengagemang och i sin tur aktivitetsidentitet, förändras vid förlust av en förälder. MOHO (Kielhofner, 2002) beskriver hur individens roller, och med det identitet, formas i och av aktiviteter och engagemang i vardagen, vilket framgår i deltagarnas upplevelser. För deltagarna innebar tiden innan förlusten ett ökat engagemang i aktiviteter rörande föräldern och omvårdnaden av denna, samtidigt fanns en förväntan från sjukvården att man skulle vara delaktig och ha koll. Dessa engagemang och förväntningar bidrog till identiteten av att vara någons nära anhörig och vårdare. Situationen och engagemanget influerade i sin tur relationen och rolldynamiken mellan deltagaren och föräldern, då deltagarna genom sina åtaganden fick en ny roll i förhållande till föräldern. Den förändrade relationen beskrevs även av deltagarna som att de och föräldern bytte roller, vilket kändes märkligt. Med det ökade engagemanget hos föräldern och ansvaret i rollen som anhörig kvarstod de roller deltagarna hade sedan tidigare. Att både

hinna jobba, hjälpa till hos föräldern och vara med sin egen familj beskrevs som stressigt och att man i efterhand inte ser hur det gick, men att det samtidigt var viktigt att fortsätta jobba. På arbetsplatsen förändrades inte engagemanget eller utförandet, utan den delen av vardagen och de rutinerna var normala och oförändrade. Utifrån MOHOs definition av internaliserade roller tydliggörs hur vidmakthållandet av yrkesidentiteten skapade en känsla av kontinuum (Kielhofner, 2002), en roll som var konstant och separat från att vara anhörig och sörjande. På detta vis erbjöd även arbetet en paus, vilket deltagarna beskrev som viktigt för att kunna bearbeta sorgen. Samtidigt som aktivitetsidentiteten förändras och påverkas av förlust av en förälder visar även denna studies resultat hur aktivitetsidentiteten påverkas av människors vardag och är ett komplext samspel mellan individen, miljön och de aktiviteter den utför. Vilket stämmer överens med tidigare aktivitetsvetenskaplig teori (Kielhofner & Burke, 1980; Persson et al., 2001).

Förändrad upplevelse av mening och dess inverkan på aktivitetsidentiteten

Att förlora en förälder i vuxen ålder innebär mer än bara förlust av en förälder, i deltagarnas berättelse framgår även en upplevelse av sekundär förlust då man sörjde sina barns morföräldrar och den vardag man tidigare delat och haft (Hayslip et al., 2015). Efter förlusten fortsatte deltagarna att utföra eller engagera sig i aktiviteter som de gjort med sin förälder, både rutiner vid högtid och i vardagen. De berättade att det var viktigt att göra saker som föräldern gjorde tillsammans med sina barn. Att engagera sig i dessa aktiviteter var på så vis ett sätt för deltagarna att ha kvar vardagen som innan. Beskrivningen går i linje med MOHO:s förklaring av hur människans identitet är ett resultat av både vilja och vana (Kielhofner, 2002), och att upprätthållandet av rutinen - eller att bryta denna - är ett sätt att konstruera sin och släktens identitet.

Deltagarna beskrev hur deras aktivitetsengagemang tiden innan, under och efter förlusten gjordes med motivationsfaktorer som krav, måsten och förväntningar, exempelvis att de måste hjälpa till hos föräldern eller med bouppteckningen. Med tiden avklarades dessa uppgifter, vilket gjorde att deltagarna hade mer tid och energi till att engagera sig i andra aktiviteter med andra syften än kvav och förväntningar. På detta vis ökade aktivitetsengagemanget i aktiviteter med andra motivationsfaktorer och värddimensioner (Persson et al., 2001). Att välja aktiviteter, utföra aktiviteter eller åkalla minnet av sin förälder i vissa göranden

medförde en känsla av sammanhang och närvaro: en känsla av meningsfullhet och vara en del av en släkt. Möjligheten och förmågan att finna ny mening fann Hoppes och Segal (2010) underlättade familjemedlemmars möjlighet att gå vidare, något som även deltagarna i denna studie belyste i deras beskrivning av faktorer som underlättade sorgebearbetningen. Det som beskrivs är vad som i ValMO-modellen definieras som sociokulturell värdedimension (Persson et al., 2001), och i deltagarnas upplevelse märks det hur denna blir viktigare eller får en ny, och djupare innebörd än den hade tidigare.

Deltagarna vittnade om hur man blir påmind om att livet är skört och ställs inför frågan om sitt eget liv, sin identitet, vad man lämnar efter sig samt en önskan att bevara minnet av föräldern och vem den var. Upplevelsen av att livet är kort och erfarenheterna av föräldrarnas ålderdom ledde till nya känslor av värde och mening i vardagen av existentiell karaktär.

Den sociokulturella värdedimensionen var inte längre endast ett sätt att uttrycka kultur och sammanhang, utan blev genom erfarenheten av förlust ett sätt att hålla fast i det sammanhang man kommer ifrån, hålla kvar i detta och föra det vidare (Persson et al., 2001). I deltagarnas beskrivning synliggörs hur denna typ av engagemang på så vis gör livet mer begripligt, en hållpunkt eller känsla av kontinuitet.

Förlusten blev dessutom en tankeställare om den egna platsen i livet vilket stämmer överens med Hayslips et al. (2015) studie där de fann att förlusten av en förälder för medelålders vuxna blir en påminnelse om individens egna dödlighet, vilket väcker existentiella tankar. Upplevelsen av meningsfullhet och i sin tur aktivitetsidentiteten förändrades både av förlustens praktiska konsekvenser, de emotionella påfrestningarna och de nya tankarna det medförde.

Metoddiskussion

Etiska aspekter

Vid forskning om sorg, sorghantering och svår förlust där deltagare i studier befinner sig i svåra känslosamma situationer tillkommer vidare etiska frågeställningar, något Stroebe et al. (2003) respektive Beck och Konnert (2007) undersökt i två separata studier. I båda studier lyfts frågan om huruvida det är etiskt rätt att tillfråga en person i kris om deltagande i studie, om individen kan betraktas som förmögen att ta beslut om deltagande i kristillstånd, när detta

kan och bör ske, samt om deltagande i studier eventuellt kan tillfoga eller förvärra upplevd smärta och sorg (Beck & Konnert, 2007; Stroebe et al., 2003). Beck och Konnert (2007) fann i sin studie om deltagande i forskning om sorghantering att deltagande upplevdes som positivt, meningsfullt och läkande. I studien framgick dock hur man som deltagare inte ansåg sig vara förmögen att ta ett informerat beslut om deltagande kort efter förlusten, samt att majoriteten ansåg att man kunde bli kontaktad efter sex månader (Beck & Konnert, 2007). Stroebe et al. (2003) lyfter samma positiva aspekter, men påpekar även hur kvalitativa intervjustudier om ämnet kan dra till sig den grupp av deltagare som är mer benägna att uttrycka och vilja bearbeta sorg på liknande sätt, vilket i sin tur innebär att resultatet i mindre utsträckning kan betraktas som generaliserbart. Beck och Konnert (2007) undersöker även vilket rekryteringssätt som deltagarna anser vara mest lämpligt, där resultatet visade att majoriteten ansåg att uppsökande via supportgrupper var lämpligast, i undersökningen fanns dock inte alternativet att bli tillfrågad av en bekant. Stroebe et al. (2003) lyfter även i detta hur rekrytering från supportgrupper och organisationer kan leda till missvisande resultat och att deltagarna, som tidigare nämnt, kan ha en bias i synen på sorgbearbetning genom sitt deltagande i gruppen. För att minska risken för att deltagaren befinner sig i en aktiv kris inkluderas endast deltagare vilka förlorat sin förälder för minst sex månader sedan.

I intervjuguiden finns en bakgrundsfråga angående om deltagaren tillhör någon religion (se bilaga 1), en uppgift som enligt Etikprövningsmyndigheten klassas som känslig personuppgift (2021). För att fråga om religion och trosåskådning i forskning krävs ett godkännande från Etikprövningsmyndigheten, vilket författarna är medvetna om. Då detta är en kandidatuppsats och författarna är studenter omfattas arbetet av studentundantaget (Etikprövningsmyndigheten, 2023), vilket innebär att arbeten på kandidatuppsatsnivå ej behöver ansöka om etikprövning. Anledningen till varför religionstillhörighet efterfrågades trots detta berodde på resultatets tillförlitlighet. Detta då en tro och religiös tillhörighet enligt tidigare forskning påverkar hur en individ upplever sitt sammanhang och syn på livet och döden, vilket gör sorgen vid förlust mer hanterbar (Austin & Lenning, 1993; Kelley & Chan, 2012). Utifrån detta är det möjligt att en religiös tro även underlättar acceptansen. I och med detta kan variationen vara stor i samma land, även om gruppen är homogen i övrigt.

I denna studies resultat framkom det väldigt lite angående trosåskådning och anses därför inte vara en faktor som påverkade variationen i deltagarnas svar, deras upplevelse av sorg eller hur de accepterade förlusten.

Trovärdighetsaspekter

Studiens trovärdighet kommer att diskuteras enligt Graneheim och Lundmans (2004) tre aspekter; *tillförlitlighet* (eng. credibility), *giltighet* (eng. dependability) och *överförbarhet* (eng. transferability).

Urvalet och urvalsprocessen

Rekrytering gjordes i en kombination av avsiktligt nyanserat snöboll- och bekvämlighetsurval där en varierad åldersfördelning eftersträvades, inga unga vuxna tackade dock ja till att delta i studien (Kristensson, 2014). Snöbollsurval fungerade bra i och med att urvalet var en relativt svår grupp att nå och det var genom det tillvägagångssättet alla deltagare värvades. De svårigheterna som bekvämlighetsurvalet medförde var att det fanns få föreningar och grupper för målgruppen. De grupper som kontaktades var olika allmänna anhörig- och sorgegrupper där den gruppansvariga förde frågan vidare men det var ingen som tackade ja till att delta i studien. Att intervjuerna önskades utföras på plats begränsade även möjligheten till att söka föreningar längre bort än södra delarna av Sverige. Att deltagarna värvades ur författarnas bekantskapskrets ledde vidare till en homogen grupp vad gäller ålder och familjesituation, något som försämrar tillförlitligheten (Graneheim & Lundman, 2004). För att få en större variation i urvalet och därmed en större måttnad är det möjligt att ett avsiktligt urval, exempelvis ett maximalt varierat urval, hade varit mer gynnsamt i att även värva deltagare i annan ålder, livssituation och trosåskådning (Kristensson, 2014). Utifrån förutsättningarna gällande tidsbegränsningen som fanns fungerade urvalet väl för att besvara studiens syfte. Dock hade giltigheten ökat med ett större antal deltagare i studien (Graneheim & Lundman, 2004). På grund av deltagarnas snarlika ålder finns det ingen beskrivning i resultatet av hur det ser ut för övriga åldrar, vilket sänker tillförlitligheten (Graneheim & Lundman, 2004). Resultatet bidrar dock till att skapa en förståelse för gruppen medelålders vuxna kvinnor i svensk kontext och har en viss överförbarhet till kvinnor i samma ålder som exempelvis bor i andra delar av Sverige. I och med att variationen är låg och deltagargruppen är liten behövs ett större antal intervjuer för att synliggöra andra möjliga perspektiv och upplevelser. Data anses

därför vara otillräcklig för att uppnå mättnad gällande gruppen kvinnor i Sverige (Graneheim & Lundman, 2004). Vid tiden för intervjuerna, år 2023, hade Sverige sedan 2020 genomgått Covid-19 pandemin, vilket medförde förändringar i samhället och restriktioner, bland annat rekommendationer om att äldre (över 70 år) och sjuka bör isoleras (Folkhälsomyndigheten, 2023). Det var även under detta tidsspänn (sex månader till tre år) som deltagarna förlorade sin förälder. Att ta i beaktning är således den samhällssituation som rådde under tiden för förlusten. Överförbarhet till andra kontexter som förlust av förälder under en tid utan pandemi, en annan åldersgrupp, annan könstillhörighet, annorlunda familjesituation eller annan trosåskådning anses även den vara begränsad (Graneheim & Lundman, 2004).

Intervjuguiden och intervjuernas kvalitet

För att få en god struktur, öppna upp för möjlighet att vara flexibel samt ge deltagarna utrymme att berätta om sina upplevelser fritt valdes metoden semistrukturerad intervju och en intervjuguide (se bilaga 1) skapades (Patel & Davidsson, 2011). Genom att använda en intervjuguide för samtliga intervjuer ökar giltigheten (Graneheim & Lundman, 2004). Bakgrundsfrågorna användes för att redogöra urvalet och ställdes på liknande sätt till alla deltagarna. Intervjun gick sedan över till öppna frågor som är relevanta för studiens syfte där det fanns utrymme för flexibilitet samt möjlighet att ta pauser. Flexibiliteten i den semistrukturerade intervjuguiden fungerade bra, dels då det gav utrymme för författarna att bemöta deltagarna på ett humant och tillmötesgående sätt, dels då de öppnade upp för variation i resultatet utan att frångå syftet.

Trovärdigheten av intervjuerna kan ha påverkats av deltagarnas förförståelse och bias. En av deltagarna fick en utförlig beskrivning angående vad aktivitetsidentitet var då deltagaren efterfrågade detta, vilket möjligtvis påverkade hur hon svarade på vissa frågor, något som försämrar giltigheten (Graneheim & Lundman, 2004). Författarna upplevde att deltagarna var öppna, tillmötesgående och vågade berätta om sina erfarenheter, detta gav djup data, det vill säga detaljerade beskrivningar relevanta för syftet, vilket i sin tur stärker giltigheten (Graneheim & Lundman, 2004).

Två av de åtta intervjuerna utfördes digitalt vilket kan påverka intervjuernas utfall. I en tidigare studie av Saarijärvi och Bratt (2021) undersöktes skillnader i kvalitet mellan

intervjuer genomförda digitalt i jämförelse med på plats. Enligt studiens resultat är digital video intervju det närmaste alternativet till att intervjua på plats och är ett pålitligt alternativ där kvaliteten bibehålls. I denna studie upplevde författarna att det fungerade väl att utföra två intervjuer digitalt och att det inte gjorde någon märkbar skillnad i resultatet.

Intervjuarens förförståelse, förhållningssätt och analysprocessen

Vid förfrågan om deltagande samt i anslutning till intervjun informerades deltagarna om författarnas insikt om ämnets känslighet: att det kan väcka jobbiga känslor och att man därför kan behöva ta pauser. Upplysningen gjordes av etiska skäl; att deltagarna skulle känna sig trygga, vara väl medvetna om att de inte hade några skyldigheter, att deltagandet var frivilligt och att de får ångra sig samt avbryta utan förklaring när de ville. Då upplysningen gjordes med betingade ord, det vill säga att ämnet beskrevs som svårt och jobbigt, fanns en viss risk att detta skapade en bild hos deltagarna att även de förväntades uppleva ämnet som svårt, vilket i sin tur kan ha påverkat deras svar och därmed tillförlitligheten (Graneheim & Lundman, 2004). Denna influens bedöms dock som marginell av författarna då beskrivningen av sorg och förlust varierade och diskuterades på olika sätt av deltagarna.

Författarna hade under intervjuerna ett mjukt, tålmodigt och nyfiket förhållningssätt där tystnader inte fylldes med nästa fråga utan användes som ett tillfälle att låta deltagaren pausa eller berätta mer. Deltagarnas känslor bekräftades samtidigt som värderande följdfrågor undveks. Författarnas och handledarens förförståelse spelar in i resultatet och det är möjligt att andra författare hade tolkat delar av resultatet annorlunda, dock är handledaren erfaren expert i kvalitativ metod vilket ökar resultatets tillförlitlighet (Graneheim & Lundman, 2004). Författarna är båda unga, kvinnliga, arbetsterapeutstudenter och har utbildats i samtalsmetodik. Ingen av författarna har egna erfarenheter av förlust av en förälder. Studien har även ett genomgående aktivitetsperspektiv, något som bland annat har präglat utformningen av intervjuguiden och vilka följdfrågor som ställdes, vilket i sin tur påverkade resultatet. Då intervjuerna är mellan 25-90 minuter kan datamaterialet anses vara omfångsrikt men med utrymme för att personligheten spelar in.

För att analysera resultatet objektivt och inte i förhållande till tidigare forskning eller teori valdes en induktiv ansats. Resultatet genererade en djupare förståelse och kunskap angående

deltagarnas upplevelser. Syftet med studien anses därför vara besvarat. En induktiv ansats ökar trovärdigheten och fungerade väl i denna studie (Graneheim & Lundman, 2004). För att öka tillförlitligheten användes triangulering vid analys och tolkning av resultat, det vill säga kodning, kategorisering och tematisering utfördes tillsammans av författarna. Genom att använda citat presenteras delar av resultatet objektivt och läsaren kan själv se hur citatet har tolkats och speglats i resultatet vilket bidrar till ökad trovärdighet av studiens resultat (Graneheim & Lundman, 2004).

Slutsats

Det är skillnad på att sörja och acceptera förlust. Att förlora en förälder är lika svårt oavsett ålder. Roller och aktivitetsengagemang förändrades i samband med förlust av en förälder, vilket påverkade deras upplevelse av aktivitetsidentitet. Att ha en zon i livet där aktivitetsidentiteten är konstant, såsom yrkesrollen, är viktigt för att bibehålla en känsla av jaget i en omvälvande tid. Genom att engagera sig i aktiviteter som påminner om föräldern minns man denne och kan bearbeta sorgen, vilket även leder till meningsupplevelser och en känsla av sammanhang. Förlusten leder även till existentiella tankar om jaget och livet, vilket gör att mening i vardagen även blir av existentiell karaktär. Att förlora en förälder är på så vis en omvälvande upplevelse av sorg som påverkar livet och aktivitetsidentiteten på många sätt.

Kliniska implikationer

I dagsläget finns det flertalet organisationer som erbjuder stöd vid förlust, bland annat stödlinjer (1177, 2022), anhörigcentrum i kommunal regi (Socialdepartementet, 2022) och religiösa trossamfund, såsom Svenska kyrkan (2023). Som anhörig kan man även erbjudas samtalsstöd när man har en sjuk anhörig (1177, 2023). Denna studie kan bidra till att komplettera detta stöd då den aktivitetsvetenskapliga synen på hur aktivitetsidentitet påverkas av sorg och förlust ger en nyanserad bild av sorg och dess konsekvenser. På individnivå kan resultatet bidra till att bättre förstå både våra medmänniskor och de fördomar man själv har. Att förlora en förälder är enligt resultatet lika tufft oavsett ålder. Genom att ha förståelse för detta kan bemötandet av människor som sörjer förbättras, både i vården, på arbetsplatsen och privat.

Förslag till framtida forskning

Enligt tidigare forskning finns genusskillnader i sorgereaktioner (Hayslip et al., 2015; Lawrence et al. 2005; Marks et al., 2007; Silverstein, 2002). Eftersom denna studie endast inkluderade kvinnor som deltagare har denna skillnad inte kunnat undersökas och ett manligt perspektiv på sorg har inte visats. Att genomföra en liknande studie där män är inkluderade i urvalet har potential att erbjuda en bredare förståelse på sorg och hur detta påverkar aktivitetsidentiteten. Det samma gäller gruppen unga vuxna, då denna grupp enligt tidigare forskning har svårare att hantera förlusten av en förälder, det är därför sannolikt att resultatet skiljer sig för denna målgrupp (Hayslip et al., 2015). Vidare finns även fördelar med att undersöka aktivitetsbalansen hos personer som vårdar en förälder, både tiden innan och efter förlusten. Detta då deltagarna i denna studie påtalade att dessa tidsperioder var särskilt krävande och innebar mycket stress, vilket i sin tur kan ha en negativ inverkan på hälsan (Eklund et al., 2016).

Referenser

Abernethy, A., Burns, C., Wheeler, J., & Currow, D. (2009). Defining distinct caregiver subpopulations by intensity of end-of-life care provided. *Palliative Medicine*, 23(1), 66–79.

<https://doi.org/10.1177/0269216308098793>

Arbetsförmågutredningen. (2009). *Gränlandet mellan sjukdom och arbete:*

Arbetsförmåga/Medicinska förutsättningar för arbete/Försörjningsförmåga. (SOU 2009:89).

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2009/11/sou-200989/>

Austin, D., & Lennings, C. J. (1993). Grief and religious belief: Does belief moderate depression? *Death Studies*, 17(6), 487. <https://doi.org/10.1080/07481189308252634>

Beck, A.M., & Konnert, C.A. (2007). Ethical issues in the study of bereavement: the opinions of bereaved adults. *Death Studies*, 31(9), 783–799.

<https://doi.org/10.1080/07481180701537220>

Bengtson, V. & Allen, K. (1993). The life course perspective applied to families over time.

Sourcebook of Family Theories and Method. I P. Boss, W. J. Doherty, R. LaRossa, W. R.

Schumm & S. K. Steinmetz (Red.), *Sourcebook of Family Theories and Methods, A*

Contextual Approach (s. 469-505). Springer Science & Business Media.

https://doi.org/10.1007/978-0-387-85764-0_19

Berg, L., Rostila, M., Arat, A., & Hjern, A. (2019). Parental death during childhood and violent crime in late adolescence to early adulthood: a Swedish national cohort study.

Palgrave Communications, 5(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-019-0285-y>

Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling: Samt Katastrofpsykiatri och sena stressreaktioner.* (5 uppl.). Natur & Kultur Akademisk.

Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L-K & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice.

Scandinavian Journal of Occupational Therapy 24(1), 41-56.

<https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>

Ellis, J., Dowrick, C., & Lloyd-Williams, M. (2013). The long-term impact of early parental death: lessons from a narrative study. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 106(2), 57–67.

<https://doi.org/10.1177/0141076812472623>

1177. (21 december 2022). *Råd och stöd på mejl, chatt och telefon.*

<https://www.1177.se/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/rad-och-stod-pa-chatt-och-telefon-vid-psykisk-ohalsa-och-beroende/>

1177. (2 mars 2023). *Närstående till någon som får en allvarlig sjukdom.*

<https://www.1177.se/sa-fungerar-varden/anhorig---narstaende/narstaende-till-nagon-som-far-en-allvarlig-sjukdom/#section-16586>

Etikprövningsmyndigheten. (18 oktober 2021). *Vad menas med känsliga personuppgifter?*

<https://etikprovningensmyndigheten.se/faq/vad-menas-med-kansliga-personuppgifter/>

Etikprövningsmyndigheten. (2 mars 2023). *Vad innebär det så kallade studentundantaget?*

<https://etikprovningensmyndigheten.se/faq/vad-innebar-det-sa-kallade-studentundantaget/>

Ferreira Dahdah, D., Bombarda, T. B., Torkomian Joaquim, R. H. V., & Figueiredo Frizzo, H. C. (2019). Systematic review about bereavement and occupational therapy. *Brazilian Journal of Occupational Therapy / Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 27(1), 186–196.

<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1079>

Ferreira Dahdah, D., & Torkomian Joaquim, R. H. V. (2018). Occupational therapy in the bereavement process: A meta-synthesis. *South African Journal of Occupational Therapy*, 48(3), 12–18. <http://dx.doi.org/10.17159/2310-3833/2017/vol48n3a3>

Folkhälsomyndigheten. (12 maj 2023). *När hände vad under pandemin?*

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/folkhalsomyndighetens-roll-under-arbetet-med-covid-19/nar-hande-vad-under-pandemin/>

Graneheim, U., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

Grigorovich, A., Rittenberg, N., Dick, T., McCann, A., Abbott, A., Kmielauskas, A., Estioko, V., Kulasingham, S., & Cameron, J. I. (2016). Roles and coping strategies of sons caring for a parent with dementia. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(1), 1–9. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.017715>

Hayslip, B., Pruett, J. H., & Caballero, D. M. (2015). The “how” and “when” of parental loss in adulthood: Effects on grief and adjustment. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 71(1), 3-18–18. <https://doi.org/10.1177/0030222814568274>

Hoppes, S., & Segal, R. (2010). Reconstructing meaning through occupation after the death of a family member: accommodation, assimilation, and continuing bonds. *American Journal of Occupational Therapy*, 64(1), 133–141. <https://doi.org/10.5014/ajot.64.1.133>

Hovland-Scafe, C., & Kramer, B. (2017). Preparedness for death: How caregivers of elder with dementia define and perceive its value. *The Gerontologist*, 57(6), 1092–1102. 10.1093/geront/gnw092

Kelley, M. M., & Chan, K. T. (2012). Assessing the Role of Attachment to God, Meaning, and Religious Coping as Mediators in the Grief Experience. *Death Studies*, 36(3), 199–227. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553317>

Kielhofner, G. (1980). A model of human occupation, part 2. Ontogenesis from the perspective of temporal adaptation (theory, treatment model, development). *American Journal of Occupational Therapy*, 34(10), 657-663. <https://doi.org/10.5014/ajot.34.10.657>

Kielhofner, G. (2002). Dimensions of doing. I G. Kielhofner (Red.) A Model of Human Occupation: Theory and Application (uppl. 3, s. 114-124) Williams and Wilkins.

Kielhofner, G., & Burke, J. P. (1980). A model of human occupation, part 1. Conceptual framework and content. *American Journal of Occupational Therapy*, 34,(9), 572-581.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.

Lag om etikprövning av forskning som avser människor. (SFS: 2003:460). Sveriges Riksdag. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460

Lawrence, E., Jeglic, E. L., Matthews, L. T., & Pepper, C. M. (2005). Gender differences in grief reactions following the death of a parent. *OMEGA: Journal of Death & Dying*, 52(4), 323–337. <https://doi.org/10.2190/55WN-1VUF-TQ3W-GD53>

Lennér Axelsson, B. (2010). *Förluster: Om sorg och livsomställning*. Natur & Kultur.

Lundin, T. (1984). Long-term outcome of bereavement. *British Journal of Psychiatry*, 145(4), 424-428. <https://doi.org/10.1192/bjp.145.4.424>

Marks, N. F., Jun, H., & Song, J. (2007). Death of parents and adult psychological and physical well-being: A prospective U.S. National study. *Journal of Family Issues*, 28(12), 1611–1638. <https://doi.org/10.1177/0192513X07302728>

Mersky, J. P., Topitzes, J., & Reynolds, A. J. (2013). Impacts of adverse childhood experiences on health, mental health, and substance use in early adulthood: A cohort study of an urban, minority sample in the U.S. *Child Abuse and Neglect*, 37(11), 917-925–925. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.07.011>

Moser, A. & Korstjens, I. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 3: Sampling, data collection and analysis. *European Journal of General Practice*, 24(1), 9–18. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375091>

Moor, N., & de Graaf, P. M. (2016). Temporary and Long-Term Consequences of Bereavement on Happiness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(3), 913–936. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9624-x>

Neimeyer, R.A., Baldwin, S.A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715–738.

<https://doi.org/10.1080/07481180600848322>

Nilsson, P-E. (7 juni 2021). *DEL fyra: Sverige: världsbäst på sekularism, religionsfrihet och religiös mångfald?* Myndigheten för stöd till trossamfund.

https://www.myndighetenst.se/download/18.57af971017b4ea0dbc98706d/1633248218426/D/EL4_Sverige%20va%CC%88rldsba%CC%88st%20pa%CC%8A%20sekularism.pdf

Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Persson, D., Erlandsson, L. K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation—a tentative structure for analysis.

Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 8(1), 7-18.

Quinn Patton, M. (2001). *Qualitative research and evaluation methods*. (3 uppl.). Sage Publications.

Socialdepartementet (13 april 2022). *Nationell anhörigstrategi - inom hälso- och sjukvård och omsorg* (S2022/02134).

<https://www.regeringen.se/contentassets/29579d4400834b759d3c78faf438dece/nationell-anhorigstrategi-inom-halso--och-sjukvard-och-omsorg.pdf>

Saarijärvi, M., & Bratt, E.-L. (2021). When face-to-face interviews are not possible: tips and tricks for video, telephone, online chat, and email interviews in qualitative research. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 20(4), 392–396. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvab038>

Silverstein, B. (2002). Gender differences in the prevalence of somatic versus pure depression: A replication. *American Journal of Psychiatry*, 159(6), 1051-1052–1052.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.6.1051>

Stroebe, M., Stroebe, W., & Schut, H. (2003). Bereavement research: Methodological issues and ethical concerns. *Palliative Medicine*, 17(3), 235–240.

<https://doi.org/10.1191/0269216303pm768rr>

Svenska kyrkan. (20 januari 2023). *Stöd i sorgen*.

https://www.svenskakyrkan.se/sorg?gclid=Cj0KCQjwpPKiBhDvARIsACn-gzAxWEQmpWK38fyfJqovS0HZw7X6FA-fbPRSGfeC7fUOM3gfT6qb1v0aAg0XEALw_wc

Tafà, M., Cerniglia, L., Cimino, S., Ballarotto, G., Marzilli, E. & Tambelli, R. (2018).

Predictive values of early parental loss and psychopathological risk for physical problems in early adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00922>

Zuniga-Villanueva, G., Ramirez-GarciaLuna, J. L., & Villafranca-Andino, R. I. (2021). A

compassionate communities approach in a grief and bereavement support program: bridging the gap in palliative care. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 17(1), 9–18. <https://doi.org/10.1080/15524256.2021.1894309>

Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

Vad heter du? Vad är din ålder? Din könstillhörighet?
Tillhör du någon religion eller trosåskådning?
Hur ser din familjesituation ut?
Har du några syskon? (Om ja, hur många?)
Växte du upp med båda dina föräldrar?
Lever din andra förälder?
Vad hette din förälder? (används enbart under intervjutillfället).
Vid vilken ålder avled din förälder? Hur länge sedan var det?
Vid vilken ålder var du när din förälder avled?

Intervjufrågor, semistrukturerade

Om föräldern och förlusten:

Skulle du vilja berätta lite om din förälder som gått bort?
Hur va hen som person?
Vad tyckte hen om att göra?
Vad brukade ni göra tillsammans?/ hur brukade ni spendera tid tillsammans?
(Hur gick personen bort? Plötsligt? Långtidssjuk? Vid sjukdom, hur lång tid tog det innan föräldern avled?)

Nyligen efter bortgång:

Hur var tiden efter din förälder gick bort?
Hur såg din vardag ut innan din förälder gick bort?
Hur såg din vardag ut efter din förälders bortgång?

Ett tag efter bortgång:

Vad gör du för att minnas/hedra den som har gått bort?
Under vilka stunder brukar du tänka på din förälder?
Finns det något din förälder brukade göra som du också gör nu?
Nu när du ser tillbaka, finns det något du ser att du hade behövt?
Hur sörjer du idag? (Sörjer du lika mycket? På samma sätt?)
Vad är dina strategier för att hantera sorgen?

Upplevelse av hur sorg är i Sverige:

Hur upplever du att andra bemötte din sorg?
Hur skulle du beskriva att synen på sorg och sorghantering ser ut i Sverige?
Hur känns det att prata om det här med nära och kära?

Avslutande fråga:

Är det något du vill tillägga som vi har missat?