

Stöd till efterlevande

Ulla Näppä

Med. dr., lektor i omvårdnad

Leg. specialistsjuksköterska i onkologi, diplomerad sjuksköterska i palliativ vård



Efterlevandestöd

- Olika former
 - Inte alls
 - Personligt – med vykort
 - Enskilt – grupp
 - Ett tillfälle – flera tillfällen
- Olika tidpunkter
 - I samband med dödsfallet
 - 2-3 veckor efter
 - 2-3 månader efter
 - 6 månader eller mer efter
 - Individuellt





Efterlevandestöd

- Olika former
 - Nätverksgrupper
 - Organisationer
 - Vårdinrättning
- Olika tidpunkter
 - Leta själv
 - Inbjudan



RAV



Svenska kyrkan



BRIS

- <https://www.efterlevandeguiden.se/> ett samarbete mellan Försäkringskassan, Pensionsmyndigheten och Skatteverket



Storsjögläntans efterlevandegrupp fram till 2016

Svenska kyrkan "Återupplevnadens pedagogik (Andersson & Sjömar Pernell, 2003)

1. Konstituera gruppen
2. Sjukdomstiden
3. Dödssituationen
4. Vägen från dödsbädden
5. Teckna ett porträtt



Näppä, U., Lundgren, A.-B., & Axelsson, B. (2016). The effect of bereavement groups on grief, anxiety, and depression - a controlled, prospective intervention study. *BMC Palliative Care*, 15(1), 58. doi:10.1186/s12904-016-0129-0



Urval

10 efterlevandegrupper anordnade av Storsjögläntan, sjukhuskyrkan och socionomerna på Östersunds sjukhus

246 enkäter delades ut vid tre tillfällen till alla som bjudits in till efterlevandegrupp.
124 personer besvarade enkäterna vid tre tillfällen.

De fördelade sig på:

61 personer som inte ville delta i efterlevandegrupp

25 personer som hade velat delta

38 personer som deltog

Resultat från första studien

Sorg

- De som velat delta men inte kunde mådde sämst
- De som deltog visade fortfarande tecken till svår sorg 1½ år efter dödsfallet

Ångest

- Ångest minskade hos dem som inte ville delta och dem som deltog i efterlevandegrupp
- Ångestnivåer hos dem som velat delta var fortfarande svåra

Depression

- Depression verkade inte påverkas hos någon av grupperna.

- **Avstånd och arbete**

Vad gick jag miste om i enkätsvaren?

En god död

En värdig död

En fridfull död

En hälsosam död

Närstående = den efterlevande
Anhörig = den döende/döde



Öppen fråga

”Du som deltog i anhöriggrupp – vilken roll har den haft i Din bearbetning av Din sorg?”



De 6 S:n

Självbild

Självbestämmande

Sociala relationer

Symtomlindring

Sammanhang

Strategier

Ternstedt, B.-M., Henoch, I., Österlind, J. & Andershed, B. (2017) De 6 S:n : en modell för personcentrerad palliativ vård. Studentlitteratur. AB Lund



Självbild

5 veckor efter gruppens avslutning

En djupare förståelse för det som inträffat, en naturlig del av livet.

Att kunna se och tolka både det positiva och negativa förhållandet till mamma och pappa. Att kunna se även det negativa men förstå att det inte förtar min kärlek till dem.

1½ år senare

Jag har så lätt att gråta därför var jag skeptisk för kursen. Men när jag börja känna personerna blev det annat. För mig var den väldigt bra.

Det var mycket bra att var i gemenskap med människor som upplevt "samma sak" och märka hur olika och ändå lika sorgen upplevdes.



Självbestämmande

5 veckor efter gruppens avslutning

För mig var det fint att få olika syn på sorg. Tyckte att mitt sorgearbete gått bra, och när man i grupp får lyssna och ta till sig olika syn på sorg har det känts ännu bättre. Det blir många vinklar på både sorg och glädje.

Jag vill ej diskutera min sorg med obehöriga den bearbetar jag själv och med mina närmaste

1½ år senare

Det har haft en stor betydelse, man ser och hör att det finns flera som genomgår samma känslor och saknad efter en älskad person, och att man får prata om saken.

Jag deltog endast en gång eftersom jag var upptagen övriga gånger. Men jag har inget till övers för att behandla sorg i en stor grupp 'okända' människor.

Sociala relationer

5 veckor efter gruppens avslutning

Delvis [spelat roll i sorgbearbetning]. 'Fel upplägg', det borde ha varit änkemän och änkor i en grupp, nu tog andra överhanden. PS. Pratade med prästen om det, fick visst medhåll.

Vi i gruppen bytte namn adress och telefonnummer, vi kände att vi måste träffas och fortsätta prata hur det går för var och en, blev riktigt nära varandra.

1½ år senare

Hur enbart efterlevandegruppen har påverkat mitt sorgearbete vet jag ej. Men tillsammans med mina besök hos min psykolog har det varit mycket bra för mig. Jag stänger inte in något. Jag hoppas att denna efterlevandegrupp kommer att fortsätta och även utökas så att de blir fler. Vi är många som behöver stöd och hjälp. Ni har alla gjort ett fantastiskt jobb.

Om det är möjligt – forma grupperna där personer i samma situation samlas. De som mist fru/man i en , föräldrar i en etc. hade varit skönt att haft telefonkontakt tidigare några gånger efter gruppträffarna. Alltså med initiativ från Storsjögläntan. Under sjukdomstiden har man haft veckolig kontakt – kanske oftare – och sedan endast en gång.





Symtomlindring

5 veckor efter gruppens avslutning

Nu känner jag mig lugnare och kan sova utan sömntablett.

1½ år senare

Just ingen, jag tror att den [efterlevandegruppen] kom lite för tidigt efter dödsfallet. Jag fick en depression i början av sommaren. Fick god hjälp av läkaren på hälsocentralen. Jag medicinerar nu med 20 mg Citalopram och känner mig frisk och stark igen.

Sen tror jag att allt måste få ha sin tid. Min hälsa har inte varit bra under året, har hört att det har sin förklaring pga. omständigheterna i samband med makens sjukdomstid och jobb. Det tycker jag skulle vara bra att det pratades om.

Sammanhang

5 veckor efter gruppens avslutning

Den inre dolda förtvivlan och saknaden efter ens livskamrat lindrades en aning – man var inte ensam i sorgen, andra led också.

Vi upplevde vår sorg ganska lika och det var som en bekräftelse. Jag tycker att anhörigträffarna är viktiga och ger ett stort stöd.

Det var värdefullt för mig men *sorgen är ju lika stor för det*. Bra samtal var det.

1½ år senare

Svårt att säga! Något kanske. 41 år *tillsammans = sorg livet ut*. Stor saknad. Det svåraste var att se hennes oerhörda lidande, innan döden kom. Sannolikt mycket bra för processen. Inse att det finns flera i samma situation; från start av sjukdomen till de sista timmarna.

Inte mycket, mer än att jag fick höra olika människor sorg. Men varje sorg och upplevelse är unik för just den personen. I mitt fall var så lång tid tillsammans, 42 år

Strategier

5 veckor efter gruppens avslutning

Jag har nu kommit så långt att jag inser livet går inte i repris. Försöker ta tillvara på det som finns här och nu.

Det var bra att träffa andra i samma situation – *man vet att man inte är ensamast i hela världen!* Men dom flesta ville och behövde fler träffar. Det gick för fort.

Hade hoppats att förmedla förslag till förbättringar i sjukvården, men det var tydligen fel forum.

1½ år senare

Jag börja äntligen nå så långt att jag förstår att mitt liv måste fortsätta och att min man ”slapp” mycket lidande eftersom hans sjukdomsförlopp var mycket snabbt.

Att träffa efterlevande som under sorgen lever ensamma och höra hur svårt de har det och jämföra med mig som har närstående i samma hushåll. Klarar de sorgen ska väl också jag klara den...

Den palliativa enhetens roll

5 veckor efter gruppens avslutning

Storsjögläntan och distriktssköterskan var min trygga och stärkande hand under den sista tiden, så han fick vara hemma, som han ville.

Tack för att ni finns [...] Vad skulle man ha gjort om inte Storsjögläntan funnits, det kan jag inte tänka på. Ni gör ett otroligt jobb. Ni är de anhörigas livlina och tröst, Tack för att Ni finns”.

1½ år senare

Vet ej [om efterlevandegruppen spelat någon roll]. Tror att Storsjögläntans fina insats vid min frus bortgång har även hjälpt mig. Åter en gång stort tack till alla inblandade.

Storsjögläntan och distriktssköterskan var min trygga och stärkande hand under den sista tiden, så han fick vara hemma, som han ville.

Vad har jag lärt mig?

Att sorgen är lika stor för det

Gruppernas sammansättning

Det palliativa teamets roll

Är det rätt personer som deltar – nås de som bäst behöver stöd?



Frågor?

