



Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-20 30 00
www.hkr.se

EXAMENSARBETE

Hösten 2010

*Sektionen för Hälsa och Samhälle
Omvårdnad, kandidatuppsats*

”Efter regn kommer trots allt solsken”

– En empirisk studie om fenomenet förlust

Författare

Hanna Andersson
Jessica Ingemansson

Handledare

Inga-Britt Lindh

Examinator

Sören Augustinsson

”Efter regn kommer trots allt solsken”

En empirisk studie om förlust

Författare: Hanna Andersson och Jessica Ingemansson

Handledare: Inga-Britt Lindh

Empirisk studie

Datum 2010-01-20

Sammanfattning

Bakgrund: Förlust är ett allmänmänskligt fenomen, som framkallar känslor, uttryck, tankar och handlingar, hos den som drabbats. Genom att ta del av berättelser om fenomenet, möjliggörs att sjuksköterskor kan förstå patienters känslomässiga budskap, vilket är viktigt ur ett omvårdnadsperspektiv.

Syfte: Syftet med studien var att genom sjuksköterskestudenters berättelser nå förståelse om fenomenet förlust.

Metod: Studien var empirisk med kvalitativ ansats och materialet omfattade 53 sjuksköterskestudenters berättelser om fenomenet förlust.

Resultat: Alla studenter hade erfarenheter av och förståelse om fenomenet förlust. Förlust relaterades oftast till dödsfall och den vanligast förekommande erfarenheten var förlust av husdjur. Studenterna använde metaforiska uttryck, för att beskriva sin förlust och förlusten upplevdes på ett kroppsligt, känslomässigt och existentiellt plan. Detta speglas i ett pussel där alla bitar kan vara var för sig, eller passa ihop med varandra i olika kombinationer.

Diskussion: Professionellt förhållningssätt vid sorg diskuteras som ett fynd. Husdjur har en stor betydelse för människor och förlusten av det kan påverka starkt. Vid en förlust triggas existentiella känslor igång, då har hoppet stor betydelse.

Slutsats: Slutsatsen av studien, var att förlusten visade olika ansikten. Omvårdnadspersonalens inre kompetens kan utvecklas genom att nå förståelse om olika fenomen.

Nyckelord: Förlust, Förståelse, Berättelse, Omvårdnad, Känslor, Uttryck

“After rain comes the sunshine after all”

An empirical study about loss

Author: Hanna Andersson and Jessica Ingemansson

Supervisor: Inga-Britt Lindh

Empirical study

Date 2010-01-20

Abstract

Background: Loss is a phenomenon common to all mankind, which evoke feelings, expressions, thoughts and actions, with those affected. By sharing stories regarding the phenomenon, nurses can understand the patients’ emotional message, which is important from the nursing perspective.

Purpose: The purpose of the study was that from the nursing students stories reach understanding about the phenomenon of loss.

Method: The study was empirical with qualitative projection and the material comprises 53 nursing students’ stories about the phenomenon loss.

Result: All students had experiences from and understanding of the phenomenon loss. Loss was most often related to death and the most common experience was the loss of pets. The students used metaphoric expressions to describe their loss and the loss was experienced physically, emotionally and on an existentially level. This is reflected in a puzzle where all pieces can work independently, or work together in different combinations.

Discussion: Professional approach in grief is discussed as a resort. Pets are of great importance to humans and the loss of one can have a large impact. At the time of loss existential feelings are triggered and hope plays a big part.

Conclusion: The conclusion of this study shows that the loss has different faces. Internal expertise of the nursing staff can be developed by creating understanding of various phenomena.

Keywords: Loss, Understanding, Narrative, Nursing, Feelings, Expressions

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	6
SYFTE	8
METOD	8
Design och genomförande	8
Urval och datainsamling	9
Analys	9
Etiska överväganden	10
RESULTAT	11
Förlustens olika ansikten.....	12
Metaforiska uttryck	13
Kroppsliga uttryck och handlingar	13
Sorgliga tårar	14
Skuldkänslor hos sig själv och mot andra	14
Rädslans olika sidor.....	15
Fly från situationen i tankar och känslor	16
Brottas med känslor och frågor	16
Pendla mellan hopp och förtvivlan.....	17
Stor saknad med hopp, tro och tankar om annan plats.....	17
Oförglömliga minnen	18
DISKUSSION	18
Metoddiskussion	18
Giltighet.....	19
Tillförlitlighet	20
Överförbarhet	20
Resultatdiskussion.....	21
Möten med patienter i sorg.....	21
Husdjurs betydelse för människor.....	22
Existentiella funderingar	23

Slutsats.....24

REFERENSER

Bilaga 1 Fenomenet förlust

BAKGRUND

Finns det något man inte kan förlora? Förlora ett barn. Förlora en tennismatch. Förlust är ett allmänmänskligt fenomen och det är omöjligt, som människa, att undgå att någon gång i livet drabbas av förlust (Einhorn, 2009). I denna studie presenteras förlust som ett fenomen med avsikt att nå förståelse ur ett omvårdnadsperspektiv. Fenomenet kan uppträda som olika händelserna inom ett visst område, som uppfattas direkt via sinnen (Birkler, 2007). Lennér Axelsson (2010) tar upp att gemensamt för förlust är att det leder till förändring i livet. Cullberg (2001) menar att det är viktigt för sjuksköterskor att förstå den personliga upplevelsen om förlust och att värdet av det förlorade inte kan ersättas. Ta till exempel det lilla barnet som förlorat sitt gosedjur och blev väldigt ledsen. Trots att mamman köpte ett precis likadant djur, så kunde det inte ersätta värdet av det förlorade.

Förlust påverkar människor på olika sätt och förståelse om detta, kan ha betydelse för sjuksköterskors möjlighet att utöva omvårdnad. Ur ett omvårdnadsperspektiv är hela människan intressant. Det innebär, bland annat faktorer som fysiologiska, biologiska och människors upplevelsesituationer. Vad gäller upplevelsesituationen, innebär det att människan hela tiden upplever världen utifrån tidigare händelser och erfarenheter. Tillgång till människors upplevelseperspektiv, är en viktig källa till kunskap, när det gäller kriser, sjukdom eller hot, som kan uppkomma vid till exempel en förlust (Carlander, 2006). Enligt psykiatri professorn Cullberg (2001) kan en förlust vara krisutlösande och hot om förlust kan upplevas som en traumatisk situation. Colgrave, Bloomfield & McWilliams (1998) anser att vissa förluster både kan såra och ge livslånga känslomässiga ärr.

Lundin (1992) beskriver att olika känslor uppkommer ur fenomenet förlust. Redan innan människor lär sig prata, används känslouttryck, som ett första sätt att förmedla sig, speciellt vid försvarslöshet och utsatthet. Dessa behov av känslouttryck följer oss livet ut och framträder vid bland annat sorg, förlust och sjukdomar. (D'Elia, 2004). Det finns basala känslor, som enligt emotionsforskare är: ilska och rädsla, sorg och glädje, acceptans och avsmak, förväntan och förvåning. Andra forskare räknar ibland in skuld

och skam, intresse och oro som basala känslor. D'Elia (2004) skriver, när vuxna upplever en blandning av basala känslorna blir dessa komplexa, se tabell 1.

Tabell 1: Exempel på komplexa eller kombinerade känslor av Giacomo D'Elia (2004, sid 65-66).

Komplexa känslor	Enkla, basala känslor
Jag är deprimerad.	Sorg över förlust och avsmak för vad jag är.
Jag har dåligt samvete.	Sorg över och avsmak för vad jag har gjort.
Jag skämdes så förfärligt!	Avsmak för egna brister/effekter och rädsla för andras negativa omdömen.
Jag känner mig kränkt.	Ilska över en orättvis handling och sorg för att man saknar möjlighet till revansch.
Jag är så besviken!	Sorg över förlorad möjlighet och överraskning för oväntad förlust.
Jag saknar dem så mycket!	Sorg över förlorat objekt och glädje över positiva minnen.

Det kan finnas anledning, att inom omvårdnadsforskningen, närmre studera fenomen som förlust, när det gäller sjuksköterskors profession. För att kunna ge god omvårdnad och hjälpa människor med lidande, som kan uppkomma vid en förlust, krävs ett professionellt förhållningssätt. Det innebär bland annat förståelse, insikt och förmåga att hantera egna och andras känslor och reaktioner (Carlander, 2006). Holm (2001) använder definitionen professionell hållning och beskriver det på följande vis.

”Professionell hållning är en ständig strävan att i yrkesutövandet styras av det som – på kort och lång sikt – gagnar den hjälpsökande, inte av de egna behoven, känslorna och impulserna. Detta innebär att visa respekt, intresse, värma, medmänsklighet, empati och ett personligt bemötande”.

(Holm, 2001, sid 42)

Sjuksköterskor använder riktlinjer, i syfte att individuellt eller tillsammans med andra, ge möjlighet att utveckla, ge god omvårdnad och skapa etiska diskussioner (ICN, 2007). Genom att dela med sig och reflektera kring självupplevd förlust utvecklar sjuksköterskor sin kompetens.

I relationer och i möten mellan sjuksköterskor och patienter fokuserar sjuksköterskan på vårdandet, där inlevelseförmåga och självkänedom har betydelse (Kim, 2000). Det medför att i mötet med personer, som drabbats av förlust, har empatin också en mening. Det handlar om att fånga en annans persons känslomässiga budskap (Lundin, 1992). Trots att känslor kan betraktas som något privat och angeläget, kan hjälparen fånga upp dessa känslor, genom att utveckla sin empatiska förmåga (Holm, 2001). Känslornas betydelse för den som tar emot, lyssnar eller läser om en annans förlust är stor i bemötandet (Baddeley & Singer, 2009).

För att kunna ge en bild av sig själv är berättande en central del för människor. Självupplevda berättelser om förlust ger studien en personlig mening om fenomenet. Detta är viktigt och passande inom omvårdnadsforskningen. Ur ett omvårdnadsperspektiv är lyssnandet en väg till ökade kunskaper. Genom att berätta och ta del av andras berättelser, möjliggörs sjuksköterskors förståelse om fenomenet förlust, samt den betydelse förlust har i ett omvårdnadsperspektiv (Dahlborg Lyckhage, 2006).

SYFTE

Syftet med studien var att genom sjuksköterskestudenters berättelser nå förståelse om fenomenet förlust, ur ett omvårdnadsperspektiv.

METOD

Design och genomförande

Studien var empirisk med kvalitativ ansats där materialet bestod av berättelser. En grupp sjuksköterskestudenter från södra Sverige skrev berättelserna under utbildningens andra termin, utifrån erfarenheter om fenomenet förlust. Uppgiften var att beskriva vad förlust innebar enligt instruktioner som gavs till dem skriftligt (bilaga 1). Eftersom människor har olika erfarenheter och åsikter som skapar fördomar, skrev författarna ner sin förförståelse om förlust och diskuterade den före studien genomförandet. Detta

gjordes för att bli medvetna om sin förförståelse i den mån det var möjligt. Det blev då lättare att hålla sig så nära texten som möjligt under analyseringen (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008).

Urval och datainsamling

Materialet bestod av 53 berättelser från en klass med 89 studerande. Författarna ingick själva i urvalsgruppen och kände därför till deltagarna. Studenternas åldrar var mellan 18-36 år med varierande livserfarenheter. De flesta studenter var kvinnor i 20 årsåldern. I samband med uppgiften, fick varje student en blankett om ställningstagande om informerats samtycke, att delat i en forskningsstudie. Tidsperioden, från att berättelserna skrevs till att studenterna skulle lämna in blanketten om samtycke, var cirka ett halvår. Kursansvarig lärare tog ut de berättelser där medgivande fanns från studenterna, därefter oidentifierades materialet och lämnades till författarna. Berättelserna numrerades och kopierades så att författarna hade var sitt exemplar, att anteckna i, stryka under i och gå tillbaka till. Bortfallet var 36, fördelat på tre stycken studenter som aktivt valt att deras berättelser inte skulle användas. Vidare fanns tre filer som inte var åtkomliga av läraren. Resterande 30 bortfall berodde på studenter som inte lämnat in blanketten om samtycke.

Analys

Materialet analyserades med hjälp av innehållsanalys (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008). Metoden innebar att författarna läste berättelserna flera gånger individuellt, för att få en helhetsbild om vad de handlade om. Meningsbärande enheter identifierades, det vill säga textavsnitt som beskrev upplevelsen om förlust markerades var för sig. Författarna träffades för att uppnå samstämmighet, där varje berättelses understrykningar jämfördes och diskuterades. Därefter kondenserades de meningsbärande enheterna, vilket innebar att texten koncentrerats med bibehållen innebörd. Koder togs ut i form av ett eller ett par ord som kännetecknade textens innebörd. Koderna sorterades sedan utifrån frågorna *Vad händer? Hur påverkar förlusten människan? Vilka känslor framkallar förlusten?* (Elo & Kyngäs, 2007). När detta gjordes antecknades siffran, som berättelsen inledningsvis erhöles, med syfte att kunna gå tillbaka och kontrollera vad som stod i berättelserna. Koderna sorterades in under tio underteman som speglade dess innebörd. Dessa presenterades i resultatet under ett huvudtema (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008). Exempel på analysprocessen

framgår i figur 1. Författarna var medvetna om att huvudtemat skulle spegla alla tio underteman och dess innehåll. Författarna använde citat från berättelserna i varje undertema för att stärka giltigheten och ge läsaren inblick i berättelserna (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008).

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Undertema	Huvudtema
Kroppen började skaka och värka, underläppen darrade och deras ögon stirrade rakt fram.	Kroppen skakade och värkte. Ögonen stirrade rakt fram.	Skakade Värkte Stirrade	Kroppsliga uttryck	Förlustens olika ansikten
En vecka efter att han dog fyllde jag år och det kändes så fel att fira mig när farfar inte var där.	Kändes fel att fira när farfar hade dött.	Kändes fel	Skuld känslor hos sig själv och mot andra	

Figur 1. Exempel från två berättelser på hur meningsbärande enheter, kondenserade meningsenheter, koder, underteman och huvudtema togs ut ifrån Graneheim Hällgren & Lundman (2008) innehållsanalys.

Etiska överväganden

I sjuksköterskeutbildningen var det obligatoriskt att skriva en berättelse om fenomenet förlust, vilket gjorde att det fanns en risk att studenter kände sig tvingade att skriva utifrån klara direktiv och under begränsad tid. Studenterna bestämde i ett skriftligt samtycke om de ville att deras berättelse skulle få användas av studenter senare i utbildningen, vid ett eventuellt fördjupningsarbete. Enligt Stryhn (2007) är det forskarens skyldighet att informationen kring en studie når varje deltagare på ett korrekt sätt, via skriftlig och muntlig information.

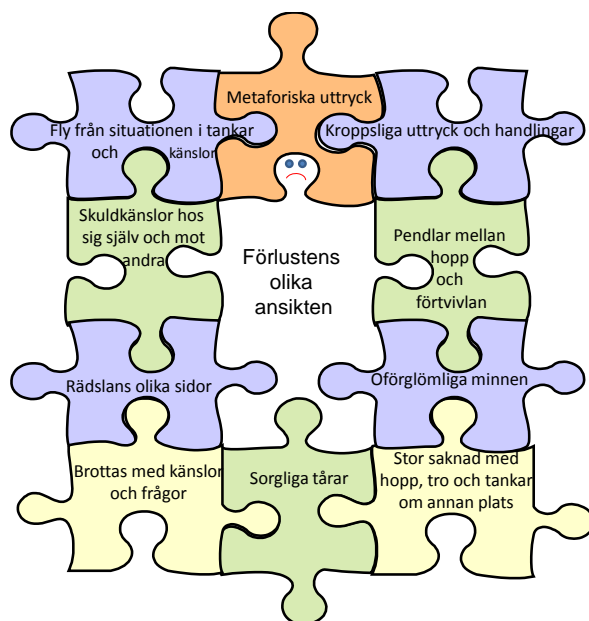
Enligt forskningsetiska principer ska all omvårdnadsforskning omfattas av *autonomiprincipen*, vilket innebär integritet, värdighet och sårbarhet. I denna studie bejakades autonomiprincipen, genom att studenterna själva fick välja om de ville ingå i studien eller inte, genom att fylla i skriftligt medgivande, fylla i en blankett. Studenternas berättelser analyserades utifrån *rättvisepincipen*, då författarna inte uteslutet någon berättelse och likvärdigt bearbetat texten i dem. Vidare behandlades berättelserna lika oavsett studenternas kön, ålder och etniska bakgrund. *Godhetsprincipen* togs i

bejakande i och med att studien möjliggör för sjukvårdspersonal att nå ökad förståelse om fenomenet förlust. När det gällde problemställningar var det viktigt att väga nytta och risk mot varandra. *Icke skada principen* togs hänsyn till genom att studenternas berättelser avidentifierades och genom att avslöjande citat från texterna undveks (Stryhn, 2007). Det fanns en risk i att studenter kan känna igen citat i studien från sin egen berättelse. Emellertid överväga nyttan risken, att skada de personer som kunde känna igen sitt citat.

RESULTAT

Vid den första genomläsningen framkom det, att förlust var någonting som alla skribenter hade erfarenhet av och därmed förståelse om. Flertalet studenter skrev om en förlust, som hänt många år tillbaks i tiden, medan några få berättade om en nyligen inträffad händelse. Berättelserna handlade många gånger om en anhörig eller ett husdjur, som antingen insjuknat eller blivit sämre på grund av åldern. Att ha varit med om att förlora ett barn skrev ett fåtal om, andra skrev om förlust av tid, förmåga eller materiella ting. Många av studenterna var med om förlusten i sin hemmiljö, medan andras förlust ägde rum på sjukhus, på fritiden, på jobb eller under resa.

Studien resultat visar huvudtemat *förlustens olika ansikten*, vilket innefattas av tio underteman som presenteras i figur 2.



Figur 2. I figuren speglas förlustens olika ansikten. Spieglingen visar tio pusselbitar som passar ihop med varandra eller kan komma i uttryck var för sig.

Förlustens olika ansikten

Metaforen *förlustens olika ansikten*, valdes för att spegla att förlust visade sig på olika sätt i berättelserna. Variationerna var kroppsliga, känslomässiga och existentiella uttryck. Stora skillnader vid förlust fanns i agerandet hos studenterna. De kunde å ena sidan agera extrovert och visa sina känslor tydligt. Å andra sidan fanns det de som agerade introvert genom att sluta sig. Berättelsernas karaktär skildrades också som en akut händelse eller som en förberedande process. Efter en tid hittade studenterna i många fall ett sätt att förhålla sig till förlusten. Vissa såg ingen orsak till det som hänt, medan andra fann en mening med det som inträffat. Alla förlusterna skapade mer eller mindre förändringar. En erfarenhet om förlust, som hade skapat förändringar, beskrev en student på följande vis.

” ... grät på kvällarna och hade ofta panik över att jag skulle vara där ett helt år,[...]kändes som en evighet. [...]de känslor som jag kände i början fick mig dock att växa som person.”

Berättelse 18

Vad som förlorats spelade ingen roll, för känslor från förlust av materiella ting yttrade sig likadant som vid förlust av husdjur eller anhörig. Det uppkom i alla berättelserna att studenterna beskrev ingående vad det förlorade haft för betydelse för dem. Nedanstående citat kom från en berättelse som handlade om ett husdjur, vilket var mest förekommande att berättelserna handlade om. Ett typiskt sätt att beskriva detta gjorde en student i citatet nedan.

”Det är fantastiskt hur mycket någon kan betyda för en. Trots att man inte kan prata med varandra. Det är inte alltid orden som är det viktiga, utan att bara finna där kan betyda oändligt mycket.”

Berättelse 29

Det första undertemat visade sig som *metaforiska uttryck*, där det handlade om studenternas sätt att uttrycka sina känslor. I denna studie visade det sig att studenterna använde metaforer, som verktyg, för att kunna uttrycka sin förlust. I de övriga nio

underteman som presenterades i figur 2, speglades förlustens olika ansikten, dessa pusselbitar kunde upplevas enskilt eller i kombination med varandra.

Metaforiska uttryck

En hel del studenter uttryckte förlusten i termer av känslor, genom metaforiska beskrivningar. De beskrev att hjärtat gick i tusen bitar, hjärtat stannade eller ett sår revs i hjärtat. Vidare förklarade studenterna att *huvudet kändes som om det skulle explodera* eller att det *malde inuti*. Andra beskrivningar var att *tankarna gnagde, nötte i hjärnan* och att *blodet stockade sig* där. En annan central del av kroppen som engagerades i förlusten var magen. Den tydligaste metaforen var *klump i magen*, men det fanns också beskrivet känslor, som att de fick *en kniv* eller *ett slag i magen*. Det förekom att studenterna nämnde *tryck mot hals* och *bröst* och att *en stor sten började växa*. En del *dog inombords* och *fylldes av tomhet på insidan*. En av studenterna upplevde följande:

”Jag fick en krampkänsla i axlarna och armarna domnade jag blev helt stel och tung på något sätt. Fick inte vara glad längre, tomrum, besviken, förbannad så det kokade, mitt huvud kändes som det exploderade av ilska och gråtande. [...] den svåra perioden sitter kvar tungt i bakhuvudet.”

Berättelse 33

Alla dessa metaforiska uttryck kom när känslor välldes över efter det överkliga som hade hänt.

Kroppsliga uttryck och handlingar

Kroppsliga uttryck visade sig som värme i kroppen hos många. De blev varma i hela ansiktet, pulsen steg och hjärtat slog hårt. Kroppen började skaka och värka, underläppen darrade och deras ögon stirrade rakt fram. En del beskrev känslan av att de mådde jättedåligt. Andra kallsvettades, fick frostattacker och blev alldeles matta. Vissa skrek rakt ut, kastade saker eller ville skada sig själva. Andra sjönk ihop i fosterställning och somnade. För att skingra tankarna lyssnade somliga på musik eller sjöng för att sorgen inte skulle ta över. Några sökte kontakt för att prata med någon, medan andra satt tysta med ansiktet i händerna. En student skrev att när hon började känna panik

sprang hon efter hjälp. Ytterligare berättelser beskrev att de sprang iväg eller låste in sig i samband med ett besked.

”Jag stängde in mig på mitt rum, lyssnade på alla mina favoritlåtar och lät tårarna strömma fritt i flera timmar.”

Berättelse 7

Sorgliga tårar

Sorgen hade olika ansikten. Alla berättelser, med bara några få undantag, hade med tårar, gråt, sorg och ledsamhet i samband med förlusten. Reaktionen på sorgliga tårar var, att tårarna kom allt ifrån långsamt rinnande till gråtattack. Några brast ut i gråt och storgrät. Andra beskrev att tårarna sprutade och vissa studenter grät så de knappt fick luft eller inte kunde göra sig förstådda. Utmattning av tårar och att tårarna tog slut fanns beskrivet i vissa berättelser. Det fanns också tårar vid tankar på minnen om den förlorade. En del studenter ville sörja själva och andra poängterade vikten av närhet och sällskap. Ett exempel var att telefonen gav tröst. För andra tog sorgen överhand och de hade svårt att känna glädje. De var tröstlösa en lång tid, vilket en student beskrev på följande sätt, när hon tänkte tillbaka på sitt hemland.

”Jag kunde inte stoppa min tårar, jag kan inte stoppa dem eftersom de är den ända tröst i denna dödliga ensamhet.”

Berättelse 13

Skuld känslor hos sig själv och mot andra

Det var speciellt vanligt att känna skuld och skam känslor genom att hata, vara arg, ledsen och besviken på sig själv. De kände sig misslyckade. Anklagade sig själva och andra över det som hade hänt. Det dåliga samvetet berodde eventuellt på ”dumma tankar” där önskan var att personen i fråga var död, så han/hon slapp fara illa. En student hade svårt att känna glädje över sin födelsedag på grund av sina skuld känslor och skildrade det på följande sätt.

”En vecka efter att han dog fyllde jag år och det kändes så fel att fira mig när farfar inte var där. Fick man verkligen vara glad på sin födelsedag när någon nyss dött?”

Berättelse 51

I vissa fall kände en del ingen sorg eller saknad. Detta gjorde att studenterna kände sig hemiska. Förlusten hos en del gav en känsla av att vilja hjälpa, men de visste inte vad de skulle säga eller göra. Detta gjorde en del oförmögna att förlåta sig själva. Vid sjukdomsfall uppstod många skuldkänslor, för att man inte ville lämna den sjuke ensam. En sak, som studenterna skämdes över, var att de inte kunde hålla tårarna tillbaks inför den drabbade. Det var vanligt att studenterna tyckte synd om de som led. Ett fåtal försökte trösta sina närstående. Det upplevde det jobbigt att se dem gråta. En student beskrev detta, när hon såg sin mamma gråta.

”Många gånger kvävde jag nog min egen sorg för att kunna stötta mamma igenom allt och det kan jag idag ångra lite.”

Berättelse 39

Rädslans olika sidor

Rädslan visade sig på olika sätt i samband med förlusten. Ett sätt, var att rädslan visade sig som oro, detta kom fram hos studenterna, framförallt när de inte visste vad som skulle hända med dem själva eller andra. Andra var rädda över att de skulle bli missförstådda eller snuvade på tiden, som de skulle ha haft tillsammans. Rädslan de kände för-knippades ofta med orättvisa och besvikelse på själva situationen och då kunde stress också uppstå. När ilskan tog över kom frustrationen. Det var speciellt vanligt att man blev hysterisk, förbannad, jättearg, ursinnig eller förkrossad. Det var hemiska känslor att känna. I nedanstående citat beskrev en student hur rädslan kunde ta sig till uttryck.

”Jag blev besviken och stressad [...] ännu räddare och mer frustrerad [...] jag mådde mycket dåligt var rädd, arg tyckte inte det vill hjälpa mig på sjukhuset.

Fly från situationen i tankar och känslor

Förlusten kunde också ge upphov till önskan om att fly. Många av studenterna uttryckte att de hade svårt att förstå, svårt att ta till sig det som hade hänt och allt kändes överkligt. Känslor som hopplöshet, förtvivlan, misströstan och maktlöshet kom upp hos de flesta, vilket gjorde att de inte visste vart de skulle ta vägen. Några svarade på känslorna genom att fly ifrån situationen. Genom att låsa in sig på sitt rum, försökte de komma bort ifrån det som hänt. Tiden kändes som en evighet och allt stod stilla. Det var precis som om tankar och känslor inte var samspelade. Berättelserna gav uttryck om hur vilse de var i sina tankar och att tankarna bara gick runt och runt. Några beskrev det som om kontrollen gled ur händerna och de kände sig vilsna.

”I flera dagar kändes ingenting verkligt, det kändes som jag gick omkring i en dröm där allting annat gick fortare än vad det gjorde i min verklighet. [...] En stor maktlöshet sköljde över mig.”

En del beskrev, att de bröt ihop, men kunde inte gråta. Andra förklarade att de vill fly genom att lämna platsen. Några blev handlingsförlamade och ville inte äta eller dricka. De kunde inte slappna av. Panik kom krypande och började växa eller sprida sig i kroppen.

Brottas med känslor och frågor

Studenterna saknar förståelse och söker nå förklaringar genom att brottas med känslor och frågor. En del fann en mening med det som hänt, medan vissa inte kom fram till några meningsfulla svar. Varför, var ett återkommande ord i berättelserna om förlust.

”Massor av frågor snurrade i huvudet. Varför!? VARFÖR!? Hur kunde det bli så här? Varför just hon!? Vad kan man göra? Vad kan jag göra? Finns det verkligen INGENTING man kan göra!?”

Studenterna gick omkring i en vakuumbubbla och allt kändes som ett töcken. Detta upplevde ett litet antal. Känsla av ensamhet uppstod hos ett fåtal, vilket beskrevs som om de var i ett tomt skal eller i ett tomrum. Känslor som infann sig var total meningslöshet och hopplöshet. Dessa kunde leda till nervositet och ångest. Stor ångestkänsla inträdde och några brottades med många känslor och mådde psykiskt dåligt. Ett problem var, att inte veta vart känslorna skulle riktas. En känsla, som ibland gav svar och hjälp på frågor, var tryggheten till sin familj och anhöriga. En student kände på följande vis.

”Vid ett sånt tillfälle är man glad att man är så nära varandra i familjen och att man alltid har varandra att vända sig till.”

Berättelse 42

Pendla mellan hopp och förtvivlan

I berättelserna uppstod det ibland ambivalenta känslor och tankar hos studenterna, vilka visade vad en förlust kan orsaka. I följande meningar beskrevs studenternas uttryck som handlar om att *pendla mellan hopp och förtvivlan*. *Visste inte om jag skulle gråta eller vara glad*, så beskrev någon. *Värsta och bästa dagen i mitt liv* eller *pendla mellan hopp och förtvivlan*, så kände några om det som hänt. Några andra uttryck som användes för att beskriva de tvära kasten som en förlust kunde åstadkomma var att *glädje byttes till sorg*, från *glad till förkrossat ledsen* eller *ena dagen här och andra inte*. En student formulerade sig, *efter regn kommer trots allt solsken*.

Stor saknad med hopp, tro och tankar om annan plats

Det var vanligt att studenterna skrev om en saknad som var oersättlig. Djur och människor sörjdes efter förlusten, studenterna fick aldrig mer träffa dem och ingen annan skulle få uppleva dem. Tankarna om döden fanns hos många men i olika former. Bland annat berättade många, att den som förlorats, alltid känns närvarande. Det fanns en hoppfullhet och trygghet, tack vare funderingar om att livet går vidare på andra sidan. Tankarna på att de som gått bort inte led mer, gav ett lugn hos studenterna.

”Jag grät inte nu, jag kände mer en sorts ro. Han lider inte mer nu tänkte jag, han är någonstans där han har det bra.”

Vidare fanns det några, som hade tro och hopp på ett återseende i framtiden. Det fanns andra som tappade tron och förmodade eller ville inte tro, att något hopp fanns kvar.

Oförglömliga minnen

En central punkt genom de flesta berättelserna var att studenterna kom att minnas det som hänt, som om det vore igår. Minnen kvarstod och de glömde aldrig, menade ett antal studenter. De kom alltid att minnas det som hänt. Känslan av förlusten försvann aldrig. Ett fåtal tyckte, att det var jobbigt att tänka tillbaks på den tid som varit. Minnena påminde studenterna om saknaden av ord, gester och stunder de haft tillsammans med den som gått bort. På följande vis berättade en student om sina minnen om farfar.

”... aldrig mer skulle få höra hans röst, att aldrig mer känna doften som betyder farfar. Men framför allt, att aldrig mer höra honom kalla mig ”farfars stjärna”. ”

Vanligare var att stunderna de haft ihop gav fina minnen, som ledde till leende trots allt. Några berättade om en tacksamhet, som de kände trots förlusten. Detta upplevdes efter en tid då lugnet infunnit sig. Citatet nedan kommer från en student som mist en anhörig i cancer.

”Dock kommer förlusten alltid att vara stor[...]som tur är har man alla vackra minnen kvar.

DISKUSSION

Metoddiskussion

Ju tydligare metoden beskrivs och förklaras i en studie desto lättare är det att applicera metoden på andra texter (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008). Genom att visa hur vi gått tillväga i analysen, möjliggör vi lättare för andra att ta del av vårt tillvägagångsätt, se figur 1. Inom forskning finns en strävan efter neutralitet (Graneheim Hällgren &

Lundman, 2008). Naiv förståelse av berättelserna kan aldrig göras helt och hållet, eftersom ens förförståelse alltid finns med på ett omedvetet plan. Samtidigt som förförståelsen är en förutsättning för tolkning, kan den förhindra ny förståelse (Birkler, 2007). Därför har vi försökt hålla oss så nära texten som möjligt, genom att läsa berättelserna många gånger och tillsammans diskuterat dem. Två forskare beskriver, att förförståelsen påverkar studien, genom att författarna i förväg tro sig veta vad de finner i en analysring (Forssén och Carlstedt, 2008). Ju mer fokus det finns på analys processen som svarade till syftet desto högre trovärdighet får studien. Forskning handlar om att presentera resultat som är trovärdig och gör gällande, att det inte enbart presenterar författarnas egna förutfattade meningar. I reflektionen över studiens trovärdighet används begreppen giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008). Resultatet skulle kunna analyserat på annat sätt, genom att inte utgå ifrån de frågorna, som studenterna fick (bilaga 1). Hade vi inte vetat om uppgiftens frågor, skulle möjligtvis innehållsanalysen ha gett ett annat resultat.

Giltighet

Giltighet påverkas av hur väl urvalet och analysarbetet är beskrivet i metoden. För att läsaren skulle bli mer insatt och resultatet skulle få mer tyngd, användes citat. Det ger även läsaren ökad frihet att tolka innebörden (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008). I en innehållsanalys ska variationer speglas i urvalet, vilket omfattar män, kvinnor, åldersgrupper, erfarenheter och kultur. Studien hade en brist i urvalet, med tanke på att studien var överrepresenterad av kvinnors berättelser. Detta gjorde att mäns upplevelse av förlust inte i samma grad redovisades i denna studie (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008). Författarna visste inte, vilken berättelser som tillhörde vilken student och därför kunde inga kulturella skillnader presenteras i studien. Berättelserna som användes i studien, var obligatoriska att skriva och skulle återlämnas till läraren. För att uppnå godkänt betyg, så skulle detta ske under en viss tid. Denna tidspress och att det var obligatoriskt, kan ha satt sin prägel på hur berättelserna uppkommit och dess karaktär. Risken var, att studenterna valde det första de tänkte på och det förknippades med dödsfall av husdjur. Flertalet av studenterna gick tillbaka i tiden, till barndomsåren, när de skrev om sin valda förlust. Det gjorde att berättelsernas karaktär ibland speglade ett barns förlust. Vilket kunde leda till, att när de återberättade sina berättelser kunde beskrivning av känslor och händelser förändras. Det kan innebära, att de minns hur de

kände *då*, som barn. Vid äldre ålder, då de återberättade sin förlust, satte de andra ord på sina känslor, om hur det var *då*. Baddeley och Singer (2009) skriver i sin artikel, att det är svårt att berätta om sin förlust, precis när den har hänt. Hade berättelserna som använts i studien kommit ifrån ett annat urval, som till exempel patienter eller anhöriga. Då hade resultatet kunnat bli annorlunda, eftersom berättelserna om förlust i så fall inte varit obligatoriska och forcerats fram.

Tillförlitlighet

Tillförlitlighet innebär hur väl datainsamling och analys svarar till syftet (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008). För att stärka studiens tillförlitlighet, har författarna först läst berättelserna var för sig, därefter gjort hela analysen tillsammans. Genom att föra diskussion och reflektera över materialets innehåll under arbetets gång, har studiens tillförlitlighet stärkts. Författarna använde frågeställningarna: *Vad händer? Hur påverkar förlusten människan? Vilka känslor framkallar förlusten?* De två sistnämnda frågorna visade sig ligga nära varandra, så därför valde författarna att visa upp resultatet i ett huvudtema med tio underteman, som beskriver vilka uttryck och känslor som förlusten orsakade. Frågeställningarna har styrt vår analys, då kan vi ha missat textinnehåll. Författarna var medvetna om, att betydelsen av att medvetandegöra sin förförståelse om fenomenet förlust var viktigt. Detta gjordes för att försöka hålla sig så nära texten som möjligt. Trots det är inflytandet i tolkningen av analysen fortfarande stort och resultatet kan ha påverkats av detta (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008).

Överförbarhet

Överförbarhet ingår också i trovärdigheten och handlar om, hur väl resultatet kan överföras till andra grupper eller förhållanden (Graneheim Hällgren & Lundman, 2008). Eftersom förlust någon gång i livet upplevs av alla människor på liknande sätt, kan denna studie appliceras på andra grupper. Militärer och deras hemlängtan, är ett exempel på ett förhållande som skulle kunna studeras. Genom att berätta om sina upplevelser och erfarenheter på samma sätt. Det finns en svaghet i detta resultatets överförbarhet, när det gäller den grupp av människor, som har svårt att förmedla sig eller andra sårbara grupper. Orsaken är att metoden bygger på att kunna uttrycka sig på något sätt och kunna ta del av andras upplevelse. Överförbarhet stärks genom att vi har studerat självupplevda förlustberättelser. Författarna anser att denna studies resultat kan

ha betydelse för sjuksköterskor, genom att försöka förstå om och reflektera över, vad en förlust innebär. Carlander (2006) och Holm (2001) menar att en betydande kunskap för att nå förståelse är, att tänka sig in i andra människors känslor. Sjuksköterskor utvecklas och bli medvetna om sina egna reaktioner, i mötet med den som drabbats av förlust.

Vidare menar vi, att det finns ett värde som sjuksköterska, att själv skriva ner en förlustberättelse, för att kunna förstå ett fenomen som detta. Det öppnar upp ögonen, för sin egen förförståelse och underlättar i arbetslivets möten.

Resultatdiskussion

Alla människor drabbas någon gång i livet av en förlust. I denna studie, visade det sig för de allra flesta, att förlust förknippades med döden. Hur den inre kompetensens, som är en del av sjuksköterskans professionella förhållningssätt tillämpas, har betydelse ur ett omvårdnadsperspektiv. Detta diskuteras som ett första fynd, med tanke på *förlustens olika ansikte*, som ibland visade sorg. Ofta har studenterna letat i tankarna, på ett minne om en förlust, från barndomen, vilket ledde till att berättelserna ofta handlade om ett dödsfall av ett husdjur. Betydelsen av husdjur, tas upp i diskussion som ett andra fynd. Ett tredje fynd är, att en förlust många gånger väckte existentiella funderingar. Hoppets centrala roll vid dessa funderingar diskuteras för att nå förståelse.

Möten med patienter i sorg

Det framgick att förlusten inverkat på studenterna på ett kroppsligt, känslomässigt och existentiellt plan. Genom dessa uttryck och känslor visar sig *förlustens olika ansikten* se figur 2. När studenterna gav en tillbaka blick på sin förlust och fick berätta om den senare, kunde några känslomässigt känna en sorts tröst och trygghet. En inre ro infann sig på det existentiella planet medan andra beskrev det kroppsliga, till exempel att hjärtat slog fortare när de tänkte tillbaka på förlusten.

I möten med andra känner vi alltid någonting som kan smitta av sig till andra människor. Som sjuksköterska är det viktigt att vara medveten om detta, annars kan mötet missgynna. Problemet uppkommer, om sjuksköterskan fånga in patientens känsla och känner likadant. Sorg, hopplöshet, misströstan och maktlöshet är känslor som kan föras över till en annan människa. Medan ilska och frustation är mer vanligt att kunna göra sig av med, utan att på ett påtagligt sätt få den andra människan att ta på sig det.

För att få till ett bra möte, med en patientens som drabbats av förlust, måste sjuksköterskan fråga sig själv, om känslorna är patientens eller hennes egna. Då den är patientens, kan sjuksköterskan möjliggöra insikten i patientens känslor och bekräfta det, genom att fråga patienten, är det såhär du känner. Detta är ett första steg i mötet med den som drabbats av förlust (Josephson, 2008). Sorgen visade sig i flera underteman och när sjuksköterskor möter patienter med sorg är det professionella förhållningssättet viktigt. Därför vill vi diskutera mer om hur sjuksköterskor bör bemöta patienter i sorg. Som blivande sjuksköterskor, finns det många funderingar kring hur man ska bemöta människor, som drabbats av förlust och känner sorg. Vi anser, att detta kan ske genom att, ”bara” vara sig själv och inte försöka inta någon annans roll, utan vara en medmänniska. Detta är inte lätt och ingen självklarhet att agera så här men ett första steg är att få upp ögonen för hur det bör vara.

Sorg är en av de basala känslorna och i mötet behöver sjuksköterskan inta en lyssnande roll, för att läsa av och svara an, på patientens känslor. En ömsesidig kontakt är kärnan i mötet mellan sjuksköterskor och patienter. Människor har medfödda behov och ett är att deras känslor och uttryck ska bli sedda och hörda. När bejakandet uteblir, kan patienten uppleva ångest (D’Elia, 2004). Uppfångandet av känslor och uttryck kan vara svårt, men genom och använda empati, så kan man få vetenskap om vad en patient upplever och känner här och nu, i sin personliga värld (Holm, 2001). Den empatiska förståelsen innebär att sjuksköterskor ska inge trygghet och kunna avläsa och bekräfta patientens känslor och bearbeta dessa (D’Elia, 2004; Holm, 2001).

Husdjurs betydelse för människor

Studenternas unga ålder och erfarenheter, kan ha gjort att berättelserna ofta handlade om ett husdjur som dött. Detta gör det inte mindre viktigt, att poängtera husdjurens betydelse för människor. Ordspråket, hunden är människans bästa vän, ska inte nonchaleras då det syns i resultatet att känslor och uttryck kommer upp, när de förlorat sitt husdjur (se citat, berättelse 29, sid. 12). Minnena av husdjuret från barndomen sätter djupa spår. Husdjur är vanligt förekommande och har betydelse för människor, oavsett om man lever ensamstående med husdjur eller tillsammans med andra. Husdjuret involveras i det dagliga livet, ägarna ser djuret växa upp och de känslomässiga banden blir starkare, från år till år. Människor som har husdjur känner sig uppskattade och

behövda och det finns alltid någon att komma hem till. När det gäller eventuella promenader, ta hand om och se till att djuret får mat och vatten ökar samspelet och det gör att djuret får stor betydelse för ägaren (Hara, 2007).

Oavsett ålder, väcker förlusten av ett husdjur starka känslor och uttryck. Baumgartner (2010) beskriver kontakten mellan människa och husdjur, som något unikt och att husdjur kan ersättas hos människor, när det finns en saknad av att få barn. Inom omvårdnad, är det viktigt som sjuksköterskor, att kunna identifiera samma starka känslor och uttryck, som uppkommer vid förlust av ett husdjur, med samma känslor som uppkommer i berättelser, där det handlar om att mista sitt barn eller anhörig. Som sjuksköterskor bör förståelse för dessa ”olika förluster” beaktas. Det är viktigt som sjuksköterskor, att inte sätta värde på *vad* som förlorats utan försöka *förstå* patientens känslor och uttryck. Den traumatiska upplevelsen i det dagliga livet, av att förlora sitt husdjur, kommer de flesta över. I en artikel som handlar om oberoende och beroende hos äldre med husdjur, beskriver Hara (2007) att de svåra känslorna som förlusten orsakar oftast inte förstås av andra människor.

Existentiella funderingar

Det framkom, att förlust är något som engagera människor på ett existentiellt plan, inte minst vid dödsfall. Tankar hos studenterna var, att de inte ville eller kunde ta till sig det som hänt. När någon har dött, kan andliga och existentiella funderingar triggas igång. Känslor som hopplöshet, förtvivlan, misströstan och maktlöshet upplevdes, detta följdes många gånger av frågan, varför? Hur kunde det bli så här, varför hon, vad kan jag göra, finns det ingenting att göra, dessa frågor hade en student efter förlusten (se citat, berättelse 43, sid.15). Känslor och tankar som uppkommer vid en förlust är många gånger svåra att hantera. Vart de ska riktas, framkom som ett problem i berättelserna. När upplevelser blir svåra att hantera, infinner sig en känsla av ensamhet. Det själsliga har en stor betydelse för människor, inte minst vid förändringar i livet som en förlust medför. Det finns en annan plats än jorden och där lider han inte mer, så beskriver en student (se citat, berättelse 24, sid. 17). Vi anser att hoppet är det sista som överger människan. När studenterna berättar, om sina anhöriga, som de förlorat, tar de upp hoppets betydelse. Hoppet finns, både hos den som insjuknar och hos de närstående som finns bredvid, oavsett svårighetsgraden i situationen. För att hålla familjen fungerande,

är hoppet avgörande, hoppet gör livet värt att leva. De anhöriga vill ha ett realistiskt hopp och de får de när sjuksköterskor och annan professionell omvårdnadspersonal, är noga med adekvat information. Anhöriga vill hellre leva med ett osannolikt hopp, om att den närstående kommer att överleva, än att få vilseledande information från vårdpersonal, som förstör hoppet (Verhaeghe, van Zuuren, Defloor, Duijnste & Grypdonck, 2007). Reflektioner kring detta gör att vi anser att inge falska förhoppningar till anhöriga, när det handlar om hur länge en anhörigs familjemedlem har kvar att leva, inte bör uttalas från vårdpersonalen. Carlander (2006) menar att människor alltid har saker de hoppas på, det kan vara avlägset och betydelselöst. Som sjuksköterska eller annan vårdpersonal har man aldrig rätt att frånta en annan människas hopp.

Slutsats

De ställs krav på sjuksköterskors inre kompetens vilken är, kunskap, självkänedom och empati. Genom att skapa förståelse om olika fenomen, som uppkommer hos människor kan omvårdnaden utvecklas. Förslag till fortsatt utveckling är att skapa instrument som ger möjlighet att öka omvårdnadspersonals inre kompetens. En förbättring i vården skulle kunna vara att kontinuerligt skapa nya instrument som ska ingå i de etiska grupperna/diskussionerna för omvårdnadspersonalen. Instrumenten ska omfatta delar som gör att deltagarna får det lättare att kunna reflektera över andras och deras egna erfarenheter. Ett instrument kan vara, att skriva ner en självupplevd berättelse, så som denna studies material grundar sig på. Detta skulle kunna appliceras på många olika fenomen eller vid problemlösningar.

REFERENSER

- Baddeley, L. J. & Singer, A. J (2009). A Social Interactional Model of Bereavement Narrative Disclosure. *Review of General Psychology*, 13(3), 202-218.
- Baumgartner, B (2010). Re-membering pets: Documenting the meaning of people's relationships with these family members. *An E-Journal of Narrative Practice*, Issue 2, 50-71.
- Birkler, J (2007). *Filosofi och omvårdnad: etik och människosyn*. 1. uppl. Stockholm: Liber
- Carlander, J (2006). *Starka känslor: affekter och emotioner i möten med människor*. Stockholm: Gothia
- Colgrave, M, Bloomfield, H. H & McWilliams, P (1998). *Våga vilja leva vidare efter en svår förlust*. Uppsala: Benedictum
- Cullberg, J (2001). *Dynamisk psykiatri i teori och praktik*. 6. utg. Stockholm: Natur och Kultur
- Dahlborg Lyckhage, E (2006). Att analysera berättelser (narrativer). I Friberg, F (red.) (2006). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur
- D'Elia, G (2004). *Det kognitiva samtalet i vården*. Stockholm: Natur och kultur
- Einhorn, S (2009). *Vägar till visdom*. Stockholm: Forum
- Elo, S & Kyngäs, H (2007). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115.
- Forssén, A & Carlstedt, G (2008). Feminism. I Granskär, M & Höglund-Nielsen, B (red.) (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Graneheim Hällgren, U & Lundman, B (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I Granskär, M & Höglund-Nielsen, B (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvården*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Hara, S (2007). Managing the Dyad Between Independence and Dependence: Case Studies of the American Elderly and Their Lives With Pets. *International Journal of Japanese Sociology*, 16(1), 100-114.
- Holm, U (2001). *Empati: att förstå andra människors känslor*. 2., [uppdaterade och utök.] utg. Stockholm: Natur och kultur

ICN (2007). Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening.

Tillgänglig på Internet: <http://www.swenurse.se/Documents/Publikationer%20pdf-filer/ICNs%20etiska%20kod.pdf>

Josephson, U (2008). Samtalsmetodik. I Klang Söderkvist, Birgitta (red.). *Patientundervisning*. 2., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

Kim, H. S (2000). *The nature of theoretical thinking in nursing* . 2. ed. New York: Springer

Lennér Axelson, B (2010). *Förluster: om sorg och livsomställning* . 1. uppl. Stockholm: Natur & Kultur

Lundin, T (1992). *Traumatisk stress och personlig förlust: lärobok i katastrofpsykologi och katastrofpsykiatri* . 1. uppl. Solna: Almqvist & Wiksell

Stryhn, H (2007). *Etik och omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur

Verhaeghe, S.T.L, van Zuuren, F.J, Defloor, T, Duijnste, M.S.H & Grypdonck, M.H.F (2007). How does information influence hope in family members of trumatic coma patients in intensive care unit? *Journal of Clinical Nursing*, 16, 1488-1497.

Fenomenet Förlust



Tavlan heter Desolate och är målad av Joseph Minton, 1977

Uppgiften

Skriv en berättelse som handlar om ett tillfälle när du har upplevt förlust. Tänk på att det ska vara en berättelse och inte en beskrivning eller redogörelse. I en berättelse är det du som är huvudperson. Eftersom jag vill att du ska få vara anonym föreslår jag att du inte skriver ditt namn på berättelsen. Lägg in den färdiga berättelsen i **FirstClass - Inlämning av arbete – förlust** senast det tid som anges enligt schema.

Under en **förmiddag enligt schema** kommer vi i grupp att arbeta med era berättelser. Syftet med övningen är att vi ska förstå mer om vad förlust innebär, vad som utlöser känslor av förlust och vad förluster gör med människor. Vi kommer att avsluta med att i hel grupp reflektera över om insikt i fenomenet förlust kan vara ett redskap i arbetet som sjuksköterska.

Vad är en berättelse?

Det är skillnad på berättelser och beskrivningar. Precis som i dagböcker är det du som är huvudperson. En vanlig och vardaglig berättelse om förlust skulle kunna börja så här:

Den berättelse jag först kommer att tänka på inträffade för flera år sedan. Äntligen hade det hänt! Jag hade fått de där fiskarna jag så länge längtat efter! Jag var nio år och hade fått mina allra första egna husdjur. Känslan när jag fick in det lilla akvariet på mitt rum och lampan tändes var obeskrivlig. Jag kunde ligga i timmar och titta på dessa vackra, röda

fiskar (har glömt vad det var för sort), inte för att de var så underhållande, men de var vackra och de var mina alldeles egna.

I en berättelse ska du lyfta in det som händer på insidan, vad du tänkte och vad du kände:

En eftermiddag när jag kom hem från skolan, just den dagen var det ingen hemma, sprang jag som vanligt upp till mitt rum för att mata mina fiskar. Men ve och fasa; en av dem låg och guppade stillsamt och livlöst uppe vid ytan. Katastrof! Tårarna rann, nej, de sprutade. Jag kastade mig på sängen och grät,. Jag bara grät och tyckte att allting var just så orättvist det någonsin kunde vara. Min alldeles första, egna fisk var DÖD! Det kunde inte finnas någon rättvisa i världen! Jag var otröstlig och jag kunde INTE förmå mig att spola ner den i toaletten; inte nog med att den redan var död, skulle jag sen "begrava" den på ett så vidrigt sätt som i avloppet!??

När min mamma sen väl kom hem, det gick säkert någon timme från det jag kommit hem, hittade hon mig fortfarande gråtande på sängen. Hon försökte på alla sätt trösta mig och ge mig diverse förklaringar om det där med "livets gång" och att jag ju faktiskt hade en fisk, eller om det var två, kvar. Men vad hjälpte det; sorgen efter just den fisken som nu faktiskt var död, var bedövande. Jag skulle kunnat ha gett bort den/de andra fisken/-arna och alla mina andra saker bara för att få tillbaka just den som inte fanns mer.

Resten av den eftermiddagen/kvällen var dyster och fylld av tårar. Akvariet skulle aldrig mer bli sig likt igen, det skulle aldrig bli roligt att titta på fiskarna igen. Troligtvis skulle jag aldrig bli glad igen heller, troligtvis skulle jag aldrig vilja ha något annat husdjur heller. Vad skulle kunna göra mig glad igen efter att ha förlorat min allra först, egna fisk?!

Val av berättelse

I övningen kommer ni i grupper att arbeta i med varandras berättelser. Den grupp du tillhör kommer att arbeta med en annan grupps berättelser osv. Därigenom och genom att inte skriva namn på din berättelse är strävan att ingen i klassen ska få veta vad just du har berättat. Ett råd är dock att tänka igenom vad du väljer att berätta.

