

Presentation

Vad händer i sorgegruppen? Det är huvudfrågan i Anders Kjällström artikel om en grupp anhöriga till döda ungdomar, som träffades regelbundet under nära två års tid. Gruppen kom till stånd efter i samarbete med Bergsjö församling, med Kjällström som en av fyra ledare. Kärnan i gruppen kom från sex olika familjer och bestod av tre pappor, tre mammor och tre vuxna syskon. Till en början träffades man varannan vecka kring teman som bestämts på förhand. För deltagarna kom gruppen och ledarnas strukturering av träffarna att användes som arena för individuell och kollektiv bearbetning av förluster till följd av katastrofbranden.

Artikeln består av en beskrivande del där verksamheten i gruppen redovisas och en analyserande del, där författaren reflekterar över verksamheten och analyserar aktiviteter i gruppen utifrån teorier om sorg och trauma.

Att förlora någon omistlig

av Anders Kjällström, socionom och leg. psykoterapeut

Inledning

När ett barn dör slocknar framtiden och tillvaron blir bottenlös. Att mista ett barn är naturvidrigt, meningslöst och djupt tragiskt. För den som förlorar ett barn blir livet aldrig detsamma. Fler än hundra föräldrar förlorade över en natt sina barn i diskotekbranden på Backaplan. 28 av de döda barnen bodde i Göteborgs nordöstra stadsdelar. De lämnade efter sig mer än hundra föräldrar och syskon från 14 olika länder. Jag kom att möta många av dem i mitt uppdrag som samordnare för Stödcentrum Nordost. Med några av de anhöriga kom vi att arbeta i grupp. Den här artikeln tar sin empiriska utgångspunkt i erfarenheter ifrån en anhöriggrupp som kom till stånd i samarbete mellan Bergsjö församling och Stödcentrum.

Arbetet med drabbade föräldrar har lärt mig att det finns en fantastisk variation i sorgen, och hur drabbade tolkar och ger mening till det som inträffat. Det gäller att som professionell hjälpare lägga undan schablonerna och lyssna till och se det unika hos var och en. På samma vis torde varje sorgegrupp vara unik och beroende av sina deltagares och ledarens unika egenskaper och mixen av dessa. Det är alltså en sådan unik sorgegrupp som jag ska beskriva och analysera i den här artikeln. För att begreppslägga skeenden och aktiviteter i gruppen använder jag traumateori och teori om sorg.

Centrala begrepp och teorier

Vad gör en sådan här händelse med en förälder och ett syskon? Hur gör man som professionell för att bistå drabbade i sin sorg? Arbetet med drabbade familjer aktualiserade en mängd svåra frågeställningar och kunskapsfält, som vi funderade över i

personalgruppen. Vi visste förstås att händelser av det här slaget hotar våra inre världar och gör att vi inte kan fungera normalt i det sociala livet. Vi utgick ifrån att våra tidigare relationer formar oss människor och våra inre världar (Klein 1952). En effekt av en traumatisk förlust, visste vi, var att en människas sorterings- och bedömningsförmåga blir starkt nedsatt (Dyregrov 1992). Det är inte ovanligt att tidigare obearbetade separationer kastar skuggor över den akuta förlusten (Klein 1940). Men, hur påverkar en traumatisk upplevelse och sorgen efter ett barns död relationen mellan föräldrarna? Hur befrämjas på sikt livskraften i relationen? Om det finns överlevande barn i familjen, vilket utrymme får de för sin egen sorg, och orkar föräldrarna hjälpa dem? Det var några av de frågor jag bar med mig i de olika former av samtal och kontakter jag hade under åren med föräldrarna.

Sorg

Sorg kallar vi den aktivitet som återställer livsfunktionerna efter en förlust av en kär person. Förlust av ett barn framkallar för de flesta mycket starka reaktioner. Drabbade har dock olika förmåga att handskas med det kaos som uppkommer. Hos vissa kan smärtan av förlusten vara så stark att den uppkomna verkligheten förnekas. Det innebär att sorgen inte kan komma igång, vilket i sin tur kan ge upphov till olika känslomässiga funktionshämningar. (Dyregrov 1992).

Sorgen kan störas på olika sätt. När döden kommer oväntat, plötsligt och dramatiskt upplever den drabbade även ett psykiskt trauma. Medan den traumatiska upplevelsen är akut är det ytterligt svårt, ja troligen omöjligt att ägna sig åt sörja sitt barn.

Psykiskt trauma

Begreppet trauma kommer från grekiskan och betyder sår. Freud (1920) beskrev trauma utifrån en händelse som överväldigar jaget och vars plötslighet och våldsamhet jaget var ytterligt oförberett på. Caroline Garland (1998) beskriver trauma som ett sammanbrott av en existerande mental funktion eller organisation. Traumat uppkommer när ”den skyddande mentala huden som vårt vaksamma jag försett oss med genomborras”. Ända tills någon slags läkning av denna hud eller en sköld åstadkommit och en viss balans uppnåtts är individen helt ur stånd att fungera normalt. Hela världen har, åtminstone för en tid blivit oförutsägbar och farlig.

I traumats spår följer upplevelsen av att vara avskild från andra, något som motverkar återhämtning efter traumatiska skador. Judith Herman skriver:

“The core experience of psychological trauma are disempowerment and disconnection from others. Recovery, therefore, is based upon the empowerment of survivor and the creation of new connections. Recovery can take place only within the context of relationship; it cannot occur in isolation” (Herman 1997: 133).

Vägen till tillfrisknande är sammansatt och turbulent och vid vägs ände syftar den till att återvinna makt och kontroll. Herman att har iakttagit att vägen till tillfrisknande tycks genomgå tre skeden,

Recovery unfolds in three stages. The central task of the first stage is the establishment of safety. The central task of the second stage is remembrance and mourning. The central task of the third stage is reconnection with ordinary life (Herman 1997:155).

Herman manar till försiktighet när det gäller användning av denna förenkling. I verkligheten följer dessa stadier i återhämtningsprocess sällan på varandra som en linjär sekvens.

”Oscillating and dialectical in nature, the traumatic syndromes defy any attempt to impose such simpleminded order. In fact, patients and therapists alike frequently become discouraged when issues that have supposedly been put to rest stubbornly reappear (Herman 1997:155)

I återhämtningens andra skede, skriver Herman, ”berättar överlevaren historien om traumat. Hon berättar den fullständigt, på djupet och i detalj. Detta rekonstruktionsarbete omformar det traumatiska minnet så att det kan integreras i överlevarens livshistoria (Herman 1997:175). När överlevaren har kommit till tals med sitt traumatiska förflutna kan hon möta uppgiften att skapa en framtid. Detta är uppgiften i återhämtningens tredje skede. Överlevaren har sört det gamla självet som traumat förstörde. Nu ställs hon inför uppgiften att utveckla ett nytt själv, ny mening och nya relationer (Herman 1997:196).

Jag kommer senare att använda Hermans teori om återhämtning i analysen av vad som försiggick i en sorgegrupp bestående av föräldrar och syskon till ungdomar som dog i brandkatastrofen. Jag ska fortsätta med en ganska detaljerad beskrivning av hur gruppen kom till och hur den fungerade.

Sorgegruppen

Förarbetet

Föräldrar som förlorat barn i brandkatastrofen efterfrågade hos personal i Bergsjöns församling och kommunen någon form av gruppträff med andra drabbade. Personal i församlingen hade börjat planeringen för detta när förfrågan kom till mig att delta som en av ledarna.

Jag tog kontakt med personalen i kyrkan och vi har ett första gemensamt möte i början av februari 1999, en vecka efter att jag började arbetet på Stödcentrum. Vi förde en diskussion om hur vi kunde samverka utifrån våra olika erfarenheter. Jag hade erfarenhet att arbeta med grupper i andra sammanhang och församlingens personal hade erfarenhet att möta människor i sorg. Personalen från församlingen hade sedan en tid tillbaka kontakt med några familjer och de hade diskuterat att starta en sorggrupp. Vår gemensamma uppgift blev att skapa förutsättning för en grupp anhöriga att träffas, att skapa en arena där var och en kunde dela upplevelser och erfarenheter kring brandkatastrofen.

Vi tänkte att sorgen, hur fruktansvärd den än kan vara, är en del av livet och att det i sorgearbetet ingår att dela erfarenheten med andra. Utifrån vår erfarenhet tänkte vi att

vår uppgift var att underlätta denna bearbetning. Deltagandet i gruppen kan även skapa möjlighet till förbindelse mellan de som varit med om samma sak. Var och en får och ges möjlighet att pröva sina frågor och frågeställningar. Vi tänkte att gruppen kan frambringa en normaliseringseffekt då den ger deltagarna tillfälle att berätta om skrämmande inre och yttre upplevelser och höra andra berätta om sina. En drabbad kan förstå att hon inte är den ende som är rädd för att bli galen utan det är en naturlig reaktion på en extrem och mycket hotfull händelse och en del av det känslomässiga kaoset man slungas in i. Vi hoppades att gruppmötena även skulle skapa tillfälle till gemenskap och omtanke om varandra samt möjlighet till social kontakt. Mot bakgrund av dessa förhoppningar om gruppens nytta för de drabbade beslöt vi att kalla till en första gruppträff.

Tillsammans hade stödcentrum och kyrkan möjlighet att ställa upp med fyra ledare. Religiösa frågor var vi klara över skulle endast tas upp om någon gruppsmedlem aktualiserade detta. Vi var självfallet öppna för alla anhängare oavsett religiös tro.

Inbjudan

I stödcentrums Nordosts område bodde 28 familjer som förlorat ett barn. Vi valde att skicka ut ett brev till samliga anhängare i stadsdelarna Kortedala och Bergsjön. Vi inbjöd även ett par familjer i andra stadsdelar som vi på olika sätt hade kontakt med. Vi tog ingen hänsyn till församlingsgränser eller kommunens förvaltningsområden. Alla drabbade anhängare som önskade var välkomna att delta.

Vi gick igenom de namnlistor vi hade tillgång till för att se till så ingen blev bortglömd inom de områden vi aktivt vände oss emot. Sammanlagt 17 familjer fick en inbjudan till ett första möte. Vi ansåg det viktigt att inbjudan skall nå alla berörda familjer som förlorat barn i katastrofen i dessa båda stadsdelar.

Samverkan med församlingen byggde på en grundtanke att vi kompletterade varandra och att vi indirekt i våra organisationer kunde erbjuda olika former av stöd. Från Stödcentrums sida sökte vi samarbetspartners som fortsatte stödarbetet även sedan Stödcentrums upphörde efter två år. På så vis hoppades vi att erfarenheterna som vi vann i stödarbetet skulle finnas kvar som en integrerad del i samhället. Liknande kontakter tog vi under våren 1999 med andra församlingar och muslimska organisationer i stadsdelarna men de hade en egen organisation som arbetade med de anhängare.

Tillsammans med ledarna i församlingen förde vi ett samtal om hur vi skall lägga upp träffarna, hur ofta, hur länge, hur styrande vi ledare skulle vara, etc. Vi tog del av erfarenheter av sorgegruppen från Kista, där flera skolbarn dog i en bussolycka i Norge. Vi bestämde oss för att ha förberedda teman inför varje träff. Eftersom det var första gången vi hade en grupp tillsammans och det var första gången i ett sådant sammanhang för alla fyra ledare, bestämde vi oss för att ha träffar med förberedda teman. Vi var överens om att gå igenom olika led i processen med alla de smärtsamma ögonblick som var gemensamma. Vår tanke var att ge deltagarna möjlighet att få dela erfarenheter och berätta om sina upplevelser och sin historia. Som ledare var det vår sak att hålla ihop

träffarna och att ge alla tid. Vi turades om att inleda och hålla i mötena. En av oss hade alltid huvudansvaret för varje gång. Ville någon av gruppens deltagare vara tyst och sitta med, gick det självfallet bra.

Vår ansats var att strukturera samtalen med teman och vara lyhörda för det som var och en ville dela med gruppen och ge plats för detta. Med mitt sätt att se, var det i första hand viktigt att vara mottaglig för de individuella uttrycken för sorg och kaos. Vi ville skapa förutsättningar för att uttrycka sorgen och undvika att den stängdes in och frös (Bowlby). Vi var även klara med att det sista mötet skulle blicka lite framåt. Vi bestämde att stå för kaffe, te och smörgås kostnadsfritt. Vi hade även lagt in tid efter varje gruppträff för oss ledare att smälta och dela tankar med varandra. Diakonen kom att bli länken till de anhöriga som ville ha kontakt mellan träffarna.

I inbjudan välkomnade vi alla familjemedlemmar som påverkats av sorgen och bad dem som inte kunde komma till första träffen att höra av sig. Inbjudan ville visa att det fanns en möjlighet att möta andra och tillsammans finna uttryck för det hemska som hade hänt. Beslutet att komma och prata med andra om sina upplevelser kunde ingen annan än den drabbade fatta.

Första träffen

Den 24 februari 1999 klockan 18 var den första träffen. Jag hade själv inte träffat någon av deltagarna innan detta första möte. Inte heller hade jag samarbetat med kyrkans personal tidigare. Det fanns en undran inom mig hur detta skulle gå.

Marschaller var tända vid ingången till församlingshemmet denna vintriga kväll. En timme före samlades alla fyra ledare samt en kontaktperson som hade kontakt med ett par anhöriga. Mycket var osäkert. Vi visste inte hur många som skulle komma, hur det skulle fungera med språket, hur många av deltagarna som var barn och ungdomar. Vi gjorde i ordning möteslokalen, kokade kaffe och ordnade med smörgåsarna. Under tiden pratade vi med varandra om hur träffen skulle läggas upp.

Så började det komma folk. Ett par av oss tog emot i foajén och visade vägen in i rummet där vi skulle vara. Till den första träffen kom tio personer från fem familjer. Det kom både mammor, pappor och vuxna syskon till de avlidna. Några hade sin kontaktperson med sig till detta möte.

Vi började kvällen med att hälsa alla välkomna. Sedan presenterade vi ledare oss och sa varifrån vi kom och vilken befattning vi hade. Vi talade om att de som inte hade möjlighet att komma till denna gång kunde börja vid nästa tillfälle. Varje deltagare fick sedan tillfälle att presentera sig.

Vi gick igenom hur vi hade tänkt lägga upp arbetet och syftet med gruppen. Vårt förslag var att träffas i ett församlingsrum i anslutning till Bergsjökyrkan varannan onsdag kl. 18 – 20.30. Vi planerade för sex träffar under våren, denna inräknad. Genom denna tid/rum-struktur tydliggjorde vi ramarna för mötena och skapade yttre trygghet för gruppdeltagarna. Vi presenterade även en samtalsordning.. Där ingick att varje deltagare var fri att tala om det som var viktigt för denne. Vi ville gärna veta i förväg om någon var förhindrad att komma till ett möte. En av våra uppgifter som ledare var att

ge alla möjlighet att komma till tals och få berätta och att få tala utan att bli avbruten. Resten av deltagarna lyssnade under tiden någon talade. På så vis skapades en reflekterande möjlighet i gruppen. Vi talade självfallet om vår tystnadsplikt som ledare och betonade att det som sades i gruppen inte skulle föras vidare

Vi lämnade ordet fritt för synpunkter på vårt erbjudande. Alla tyckte förslaget verkar bra.

Därefter fick var och en berätta lite om sig själv hur livet var idag. Alla var fyllda med sina upplevelser och självfallet starkt präglade av sorg och saknad. Det märktes att det fanns ett uppdämt behov av att få tala om sin situation. Samtliga delade personligt med sig av vad de brottas med. En mamma berättade ”Jag har inte gått ut på fyra månader sedan min dotters död”. En kvinna delade med sig av en dröm hon nyligen hade om sin bror. I drömmen finns brodern i himlen och tar hand om barnen. Vi fick även tid att denna kväll tala om hur barnen och familjen hade det den kvällen katastrofen inträffade. Vad gjorde de själva den kvällen?

Det planerade temat inför följande träff ändrades då vi precis fått veta att den tekniska undersökningen av brandlokalen var klar och lokalen kunde öppnades för visning för anhörig. Vi bestämde att lägga in detta i temat nästa gång vi träffades. Vi lämnade även plats för att tala om ovissheten innan bekräftelsen kom att barnet var dött samt hur visningen av sitt döda barn hade varit. Under den kommande helgen mötte jag flera familjer i samband med visningen av brandlokalen.

Visning av brandlokalen 27-28 februari 1999

Personal från Stödcentrum fick före visningarna möjlighet att själva gå in i brandlokalen och höra personal från räddningstjänsten berättade om katastrofförloppet. Det var och är en obeskrivbar upplevelse att gå in i den förbrända lokalen med rökluften, askhögarna, de förvridna järnkonstruktionerna och siluettbilden av huvuden i det lilla rummet. Någon fick en association i brandlokalen att det liknade ett utbränt stenhus i Bosnien.

Vi samlades i Backateaterns foajé som ligger i anslutning till katastrofplatsen. Där gavs möjlighet att samtala med föräldrarna innan och efter själva visningen. Några familjer fikade jag med och följde med in i brandlokalen. Var och en fick i sin takt gå i den utbrända lokalen och vi var som personal tillgängliga under denna tid. Det fanns tid efteråt att sitta och samtala. Några valde att gå igenom brandlokalen vid ett par tillfällen.

För egen del minns jag att jag känslomässigt orkade vara närvarande vid två visningar strax efter varandra. Vid den tredje började jag mekaniskt berätta ”där kom rökdykarna in, där startade troligen branden, osv.”. Då bestämde jag mig för en paus och landa i mig själv igen för att kunna vara mer tillgänglig lite längre fram. Det var nästan en överklig känsla att gå ut i solskenet den eftermiddagen och se att det pågick ett liv utanför detta.

Visningen av brandlokalen var en av flera kommande gemensamma stunder som jag kom i kontakt med anhöriga utanför gruppträffarna. Senare handlade det bland annat om årsdagarna, informationsmöten, minnesdiscon och rättegångsdagarna.

Andra träffen

Denna kväll började med att var och en fick tillfälle att tala om sina upplevelser vid visningen av brandlokalen. Samtalet övergick senare till hur det var den kvällen katastrofen inträffade, när man fick veta att barnet var med på diskoteket, ovissheten innan det slutgiltiga beskedet gavs att barnet var dött samt visningen och identifiering av det döda barn på sjukhuset.

En efter en berättade deltagarna om ilskan och förtvivlan över hur de kunde släppa in så många i lokalen: ”De hade ingen chans.” Den fruktansvärda ovissheten innan man fick beskedet, ett besked man anat skulle komma. Flera berättade om det kaotiska läget under det första dygnet och upplevelsen av ett kyligt, byråkratiskt bemötande från polisen vid sjukhusen under dessa dagar. Några beskrev hur starka, påträngande bilder på näthinnan återkom i vardagen. De flesta önskade se den döde och berättade för varandra att de inte ångrade sig. Någon berättade om sitt dåliga samvete för att ha grälat med sin tonåring strax innan katastrofen.

Gruppen hade under våren en egen träff med räddningstjänstens förebyggande grupp och fick även tala med en av rökdykarna som var med brandnatten.

Tredje träffen

Alla hade med sig ett kort på den avlidne och fick tid att berätta om honom eller henne. Vem var hon som person? Vad tyckte hon om? Det var ett mycket känslomt möte där varje barn blev mycket levande för var och en i gruppen. Många berättade om att de återkommande drömde att barnet levde. Det kändes som vi lär känna dom här barnen. Samtliga dröjde sig kvar i lokalen efter denna träff.

Fjärde träffen

Begravning var temat för denna träff. Alla delade med sig av ljusa minnen från begravningsceremonin, som utformades så att den speglade ungdomarnas liv och önskan. Föräldrarna fick möjlighet att påverka ceremonin med undantag för en familj som mötte en mycket traditionsbunden präst. Prästen hade reagerat negativt på förslaget på ungdomligheten i ceremonin: ”Här spelas psalmer”, sa han. Deras reaktion blev: ”Hjälp, detta vill jag eller min son inte ha”. Som tur var löstes situationen för de anhöriga. De hade kraft att stå på sig och få som de önskade. En flicka hade för sina föräldrar ett par år innan talat om exakt vilken musik hon ville ha på sin begravning. Alla andra av de aktuella barnen hade på ett eller annat sätt talat om vad de ville ha för musik på sin begravning.

Några upplevde det ansträngande att tvingas välja så mycket kring ceremonier och efterlyste vilan i ritualerna: ”Ibland är det skönt att bara någon tar över gör det för mig.”

Vi fick också höra flera berätta om sina nattliga drömmar där händelsen fick ett lyckligt slut: ”Jag drömmer att hon räddas ur lågorna”. ”En variation på detta tema var tankar som förnekade att barnet var dött: ”Jag har inte accepterat att hon är död än.”

En mamma berättade om sin upplevelse av att vara stympad. Hon sa: ”Jag lever med att ha förlorat en del av mig själv”.

Det kom upp en oro inför sommaren, födelsedagarna och årsdagen. Frågan om hur gruppen gick vidare som grupp kom också upp.

Fjärde träffen

Vi kallade träffen minnesstund. Vi bad deltagarna ta med sig barnets favoritmusik och dikter som barnet skrivit eller tyckte om att läsa. Vi spelade det avlidna barnets favoritmusik, föräldrar och syskon läser dikter som de avlidna hade skrivit. En efter en tände deltagarna ett ljus och sa den dödes namn och några ord av omsorg. Vi hade en mycket stämningsfull kväll tillsammans.

Femte träffen

Sorgens ventiler var tema under denna kväll. Vi fokuserade hur man tar hand om sig när smärtan och tankarna blir för påträngande. Vi mötte oron inför sommaren, årsdagen och födelsedagen.

Var och en berättade om vad de gjorde i svåra stunder. Det framkom att alla hade olika sätt att hantera och bearbeta smärta. Det visar följande axplock av vad deltagarna sa: ”ta en promenad, gå till gymmet, gå ut med hunden, åka till olycksplatsen, gå till graven, skriva ned sina drömmar, lyssna på musik, skriva ned sina tankar, fortsätta med rutiner och träffa vänner, gå på olika kulturarrangemang, lyssna på radio vid insomnandet, jogga, resa bort (olika former av miljöombyte).

Sjätte träffen

Vid den avslutande träffen inför sommaren hade vi den 2 juni. Vi åt middag tillsammans. Vi bestämde att ha en träff den 18 augusti, för att stämma av läget.

Fortsättning

Efter sommaren hade vi en uppföljande träff. Det framkom att deltagarna ville fortsätta att träffas. Någon föreslog att vi skulle träffas hemma hos varandra. Vi förde ett samtal kring platsen för träffarna. Flertalet föredrog att träffas på neutral plats. Ett skäl var att slippa känna tvång att bjuda in personer i sitt hem. Däremot var det förstås helt öppet att träffas hur man ville mellan våra möten i anhöriggruppen. Vi beslutade att fortsättningsvis mötas i Stödcentrums lokaler och att jag skulle hålla i mötena.

Naturliga stunder att återkoppla i gruppen under året var årets olika minnesdagar. Det handlar om naturligtvis om årsdagen av katastrofen men även barnets födelsedag och respektive familjs traditionella träffar. En genomgående svår tid är givetvis julfirandet.

Skälen till att fortsätta träffarna var att föräldrar och syskon var mitt inne i sorgprocessen samt att ingen ännu visste orsakerna till brandkatastrofen. Det pågick en

omfattande polisutredning som massmedia följde i en jämn ström av reportage och artiklar. Mediabevakningen aktualiserade upplevelser från händelsen och påverkade i allra högsta sorgeprocessen. Det skulle dröja ytterligare nio månader innan orsakerna och ansvarsfrågorna fick ett slutligt svar. Först när rättsväsendet satte punkt i och med att Högsta Domstolen nekade prövningstillstånd kunde flera av de drabbade sätta punkt. För en del började själva sorgearbetet där.

Jag har sett en viktig skillnad mellan att å ena sidan påminnas av katastrofen genom högtidsdagar och minnesstunder och å andra sidan påminnas genom att läsa eller se reportage i massmedia. I det första fallet är man förberedd och i det andra fallet är man ofta ytterst oförberedd.

Under våren 2000 beskrev flera i gruppen att de plötsligt kunde översköljas av sina emotioner men också en förmåga att stänga av känslostormen. En pappa sa: ”svackorna är inte så långa längre”.

Qi-gong

I slutet på hösten hade några i gruppen tagit upp intresse för Qi-gong. Samma förfrågan kom upp i en annan grupp av drabbade föräldrar som träffades regelbundet hos varandra. Gruppen kom vid årsskiftet att utökas med fyra personer från de nordöstra stadsdelarna. Dessa fyra föräldrar och ytterligare en kvinna hade träffats med jämna mellanrum sedan katastrofen och varit ett stödjande nätverk för varandra.

Mycket av den ordlösa smärtan efter svår sorg och traumatiska upplevelser sätter sig i kroppen som fysiska symtom. Kroppen är vår primära container för smärtsamma ordlösa upplevelser (McDougall 1991; Winnicott 1949,1962).

Jag tog kontakt med en Qi-gong lärare och ordande i januari 2000 en introduktionsdag, där jag bjöd in de båda grupperna. En tanke jag hade var att föra samma dem för att se om förutsättningarna fanns för att utöka gruppen. Drygt 10 personer kom till Qi-gong introduktionen och som ledde till en fortsättning i stödcentrums regi under våren. Flera upplevde Qi-gong som en lättnad för kroppen och ett uppskattat komplement till övrigt stöd.

Domstolsförhandlingar

Frågorna under hösten fram till anhållandena våren 2000 handlade mycket om livet efter katastrofen. Det var uppenbart att händelsen gett upphov till en skarp skiljelinje mellan livet före och livet efter. En rad frågor direkt kopplade till förlusten kom upp: hur vi gör med barnets rum, hur gör vi med deras saker, med minnen, födelsedagar och andra för familjen återkommande högtidsdagar?

Flera berättade om tankar om hur händelserna på Backplan hade kränkt livsplaner: ”Jag kommer aldrig att kunna bli mormor”, sa ett par av mammorna.

I samband med anhållandet och häktandet av de fyra ungdomarna på våren 2000 flyttades fokus till frågor runt den rättsliga processen och speciellt hur branden hade uppkommit. Under vårens träffar bjöd vi in representant från polisen som berättade om

polisens arbete i utredningen. Vi bjöd även in en advokat till gruppen för att få information om den juridiskt – rättsliga processen. Deltagarna i anhöriggruppen följde dagligen rättegången på plats i tingsrätten. Under rättegångsdagarna kom så sanningen fram och de anhöriga fick se de skyldiga. Som målsägare gavs de möjlighet att tala i rätten. De fick höra vittnesmål, ta del av bevisning och slutligen se de anklagade dömda. Efter domen sa en av de drabbade i gruppen: ”Först nu får jag tid och ro att sörja.” En annan kommentar var: ”Jag fick genom rättegången reda det mesta jag undrat över. Nu är det lättare att gå vidare.”

Gruppen fortsatte att träffas under hösten 2000 men nu var det lite glesare mellan gångerna. Skadeståndsprocessen bröts ut under rättegången. Här kvarstod en del frågor som fortfarande inte var lösta och kontakter med advokat.

Deltagarna hade lärt känna varandra och de döda barnen under det här året. Man hade delat djupa upplevelser med varandra. Det hade växt fram en stark känsla av gemenskap. Träffarna kretsade nu främsta kring konkreta och praktiska frågor. Man frågade varandra: ”hur har du det” och ”hur har ni gjort med barnets rum och saker”.

Alla i gruppen hade ett eget personligt nätverk både privat och i arbetslivet. Vardagsrutiner med bland annat arbete hade sedan en tid tillbaka börjat fungera. Flera av gruppdeltagarna hade bytt bostad.

Reflektioner kring gruppens betydelse och funktion

Kärnan i denna grupp kom från sex olika familjer. Den bestod av tre pappor, tre mammor, och tre vuxna syskon (två bröder och en syster). Deltagarna bodde utspritt över olika stadsdelar i Göteborg.

Vid varje träff under våren hade vi ett förberett tema. Tanken var att var och en fick berätta och sätta ord på sina upplevelser och de andra i gruppen lyssnade utan att avbryta i avvaktan på sin tur. Vi hade i början av varje samling en 15 – 20 minuters rundgång. Det handlade om vad var och en var upptagen av. Ibland kunde det handla om någon tidningsartikel om katastrofen, någon av de omkomna barnens födelsedag eller liknande familjära minnesstunder.

Sorgen och saknaden var avgrundsdjup. Det fanns även skratt och igenkännande när minnen av barnen kom upp. Alla kände igen sig som tonårsföräldrar och i de berättelser som delas av vad barnen gjorde och sade. En mamma uttrycker det: ”Jag blir glad av att tänka på min dotter, på hur hon var. Hon är inte sin död.”

Språket och orden bäddar in oss i ett sammanhang och är hållande för våra upplevelser. Var och en får berätta om inre upplevelser som kan upplevas som skrämmande men som genom att höra andra berätta normaliseras. Den sociala kontakten och gemenskapen ökade mellan deltagarna under våren. När vi startade upp gruppen var vi osäkra på timingen, var det sent efter dödsfallet? Jag kan i backspegeln säga att det låg väl i tiden.

De personer som var mogna att komma och dela sina smärtsamma upplevelser gjorde det. För andra kunde en grupp ha väntat ytterligare en tid. De anhöriga upplevde

gruppen som ett andningshål. Gruppen hjälpte till att bryta ensamheten vid en tidpunkt då vänner och arbetskamrater inte längre hörde av sig och man upplevde sig ensam i sorgen. Flera beskrev att man inte vet var tiden har tagit vägen, att allt bara är en stort känslomässigt kaos.

Övergång till självhjälpsgrupp

Så här i efterhand var vi som ledare alltför blåögda att tro att gruppen skulle kunna gå vidare i en form av självhjälpsgrupp efter våren. Jag förde diskussion med församlingens personal och vi var överens om att erbjuda oss som sammanhållande för gruppen ytterligare en period. Vid planeringen för gruppen i februari som jag beskrev under förarbetet var vår avsikt att erbjuda gruppträffar under våren. Vi var då inte klara över hur behovet efter våren såg ut. Det fanns en diskussion hos oss att gå ut med en ny inbjudan till de anhöriga som av olika skäl inte kunde vara med denna gång. Vi var även klara med att fortsättningen kommer att se annorlunda ut då vi inte på samma sätt kan ha förberedda teman. Vi kom att ha en våravslutning och en planerad uppstart efter sommaren. En gruppdeltagare valde att sluta vid sommaruppehållet.

En viktig aspekt till fortsättningen var att orsaken till katastrofen var fortfarande under utredning. Det står helt klart för mig att det är en känslomässigt mycket svår situation som anhörig att inte få klarhet i det som inträffat samt att riskera att mötas av löpsedlar så fort något dyker upp kring katastrofen.

Efter sommaren var det naturligt att vid varje möte låta var och en ta upp de frågor man brottades med i gruppen. Vi kom att ha några informativa möten med anledning av förberedelserna inför rättegången.

De yttre ramarna med tid och rum samt ledarnas förmåga att hålla kontinuitet är viktiga för att skapa en struktur i kaoset och att ge varje deltagare möjlighet att konfronteras med det man varit med om. Det innebar att det fanns en plats att gå till och tala om hur man har det. Där var man inte ensam med mina upplevelser. Bara vetskapen om att det fanns ett mentalt utrymme är ett hållande i sig, och att härbärgera det känslomässiga kaos var och befann sig i. Vår inställning som ledare till sorg är att det är en plats och hålla på kontinuitet på ledarna. Detta är de yttre ramar vi har för att skapa struktur i kaoset och ge varje deltagare en möjlighet att konfronteras det man varit med om. Vår inställning som ledare till sorg är att det är en del av livet hur fruktansvärd förlusten än kan te sig. Som jag ser det så har våra tidigare erfarenheter i livet stor påverkan på sorgearbetet. När vi startade var vi även klara över att det kan dyka upp behov som den enskilde kan behöva mer kvalificerad hjälp än vad gruppen kan ge. Flertalet av gruppdeltagarna kom i perioder att ha individuella samtal. Flera föräldrar var skilda och för de som hade separationen relativt obearbetad försvårade det sorgearbetet för barnet. Det var som dessa förluster överskuggade varandra.

De flesta anhöriga önskade se den döde. Det gavs tillfälle till det och jag har inte träffat på någon som ångrade sig. Samma erfarenhet uttrycktes efter visningen av brandlokalen. Jag har varit med om fall där anhöriga avråddes ifrån att se den avlidne. När så sker är det oerhört viktigt att den som avråder tar sig tid och inte bara en gång

pratar igenom varför. Att se den avlidne och ta ett personligt avsked är en mycket viktig faktor i sorgearbetet och som ett led i verklighetsprövningen Dyregrov (1992). Den döde lever alltid kvar inom oss. Att inte se den döde innebär att han/hon lever kvar som fantasier, som kan ge upphov till överklighetsupplevelser som är mer skrämmande än verkligheten.

Graven blev för många den naturliga platsen för sorgen. En del som inte hade så långt till graven, tog ofta dagliga promenader till graven. Besöket på graven innebar en känsla av kontakt med sitt barn. Det förekom att man gick runt och besökte de olika barnens begravningsplatser. För andra, där graven av praktiska skäl var svår att besöka, blev minneplatsen utanför den eldhärdade lokalen en naturlig plats att gå till.

En viktig punkt infann sig när Högsta Domstolen valde att inte pröva målet. Det innebar att hovrättens dom stod fast. För anhöriga hade brottsprocessen kommit till vägs ände och alla hade fått veta så mycket som vi idag kan få fram kring brandkatastrofen. Man hade haft möjlighet att tala med personal från Räddningstjänsten och med en brandman som var med i räddningsarbetet under katastrofnatten. Alla hade fått möjlighet att delta i visningen av brandlokalen. Polisen hade varit med på en träff och slutligen så hade samtliga kunnat följa rättegångarna och höra de fyra numera dömda ungdomarnas version. En del anhöriga uttryckte det så att nu får jag tid att sörja.

Skeden i återhämtningen

”Världen är inte densamma efter katastrofen” som en mamma uttryckte det ”och jag är inte densamme”. Jag vill återknyta till Judith Herman och hennes teori om återhämtningens tre skeden. I vilka skeden pågick återhämtning i hos de aktuella deltagarna?

Gruppen innebar en möjlighet att dela sina djupa upplevelser med andra. Det skapades omgående ett tillåtande klimat och öppenhet i gruppen. Min uppfattning var att alla kände ett stort behov av att dela sina upplevelser, känslor och tankar. Var och en fick berätta i detalj om alla de smärtsamma upplevelser de gått igenom i katastrofen. En förutsättning för att detta kunde komma tillstånd var att det skapades en trygghet som varje deltagare i gruppen kunde vila i. Den egna berättelsen innebar att återvända och närma sig minnet av det som hänt i de olika förloppen. Minnet och lyssnandet på andras berättelse innebar möjlighet att återigen komma i kontakt med det som varit. Vad hade traumat gjort dem och hur skall de klara av att leva vidare, var centrala frågor. Var och en fick i denna process ord på sitt känslomässiga kaos och kunde successivt återfå lite kontroll över det. Gruppen skapade även länkar och broar mellan deltagarna. Känslan av att vara exkluderad kunde på så sätt sakta klinga av.

Det psykologiska traumats kärnupplevelse är enligt Judit Herman maktlöshet och isolering. Gruppen och dess process var ett viktigt steg att bryta den känslomässiga isoleringen och upplevelsen av maktlöshet.

Känslan av att kunna påverka sitt liv och upplevelsen av att vara i ett sammanhang var väsentliga förutsättningar för det fortsatta sorgearbetet och den förändring av livet

som alla stod in för. Insikten att förlusten av sitt barn kommer att vara en livslång följeslagare. Hur kommer jag att integrera detta inom mig och inrätta mitt liv med denna erfarenhet var centrala frågor. Just att kunna ställa frågorna i gruppen utan att ha något givet svar är att vara på vägen där man är.

Utifrån min erfarenhet i denna grupp kan jag se att följande aktiviteter bidrog till återhämtning; (a) skapandet av en trygg plats för gruppen; (b) dela varandras erfarenhet genom vars och ens berättelse av traumats olika delar; (c) berättelsen och orden integreras i varje persons livs historia. Dessa tre aktiviteter ägde rum i ett socialt samspel med andra. De två första, uppfattar jag, kom till stånd i gruppen under våren 1999. Utifrån min erfarenhet i gruppen krävdes det av naturliga skäl en längre tid för integrationen och bearbetningen inom var och en och som är pågående. Några gruppdeltagare hade även i perioder individuella samtalsterapier som en viktig länk i den individuella bearbetningen. I integrationen och sorgearbetet hade rättsprocessen, som jag ser det, en avgörande betydelse. Först när denna process avslutats kunde många få ro i sitt sorgearbete. Flera gjorde även yttre förändringar i sitt liv efter rättegångarna, som byte av bostad och arbete. Det är viktigt att påpeka att den rättsliga processen och massmedias skrivelser i mycket hög grad påverkade sorgearbetet.

I gruppprocessen skapades förutsättningar att återuppbygga en inre värld som hotades av upplösning och att gå under. Denna integration skapar möjlighet, som jag ser det, för en nyorientering och skapar förutsättningar för en framtid. Gruppen gav en möjlighet att dela upplevelser, eller som en mamma sade: ”Vi känner igen oss i varandras berättelser”.

Sorg och melankoli

Sorgen involverar en känsla av att vara fången av en orättvisa. Många platser blev nu laddade med sorg. Jag tänker på barnens rum, hemmet, katastrofplatsen på Backaplan. ”I sorgen har världen blivit fattig och tom, i melankolin är det jaget självt”, skriver Freud (1917/1997:5)

En viktig del i sorgearbetet är verklighetsprövningen. Freud skriver i artikeln *Sorg och melankoli*: ”Vi fann beträffande sorgen att tid behövs för att realitetsprövningen ska kunna genomföras i detalj och när detta arbete utförts har jaget lyckats frigöra sin libido från det förlorade objektet (Freud 1917/1997, sid 10). Längre fram i samma text fortsätter Freud:

”Vart och ett av de minnen och situationer av förväntan som visar libidons bindning till det förlorade objektet kommer att mötas av realitetens hårda dom, att objektet inte längre existerar; och jaget som så att säga konfronteras med frågan om det skall dela detta öde låter sig övertygas av den narcissistiska tillfredställelse det erhåller av att vara vid till att upplösa till det utplånade objektet. Man kan kanske föreställa sig detta upplösande av bindningarna är så långsamt och steg för steg att när det är avslutat så är också energiresurserna skingrade”. (Freud 1917/1997, sid 14).

Under processens gång gavs ett flertal tillfällen för anhöriga att konfronteras med verkligheten. Gruppträffarnas syfte i sig var att gå igenom hela situationen som var och

en genomlevde under och efter katastrofen. Visningen av brandlokalen och hela rättegångsprocessen skapade tillfällen att återigen konfronteras med det som hänt och skapa mesta möjliga klarhet. Det gavs även tillfälle att träffa personal från räddningstjänsten. Dessa yttre faktorer skapade tillfälle att möta, ställa frågor kring det fruktansvärda som hände barnen. Gruppträffarna gav sedan tillfälle att få dela dessa upplevelser med varandra. I gruppen gavs möjlighet att möta verkligheten, att sätta ord på egna upplevelser och dela varandras upplevelser.

Melanie Klein, som själv förlorade en son, skrev att ”i sorgen aktiveras den tidiga depressiva positionen och därmed ångest, skuld känslor, sorg och saknad som härstammar från amningssituationen, oidipussituationen och andra källor” (Klein 1940/1989). Misslyckande i sorgearbetet, menar Klein vidare, har sin rot i ”att de under den tidiga barndomstiden inte lyckats bygga upp sina inre ’goda’ objekt och känna sig trygga i sin inre värld” (Klein 1940/1989). Hon avslutar artikeln med orden

”Det är genom att återinsätta inne i sig de ’goda’ föräldrarna likaväl som den person som han just förlorat, och genom att åter bygga upp sin inre värld, som var i upplösningstillstånd och riskerade att gå under, som han kom över sin sorg och saknad, återvinner sin trygghet och uppnår verklig frid och harmoni”

I detta avseende hade gruppen ett par viktiga funktioner. Ett var dela erfarenheterna med varandra och få ord på de egna upplevelserna. Ett annat viktig del var ett återkommande forum att gå till. Det senare skapade ett kontinuum och en möjlighet att successivt integrera inom sig det fruktansvärda som inträffat. Gruppen blev en trygghet som härbärgerade ångest och gav tillfälle att tala om saknad och skuld känslor.

Rönmark (2000) hänvisar i sin avhandling *Fallna löv till Worden* (1982). Worden talar om sorgens fyra grundläggande uppgifter nämligen att acceptera förlusten som verklig, att uppleva sorgens smärta, att anpassa sig till en omgivning där den avlidne personen fattas samt att dra tillbaka känslomässig energi från den avlidne och investera i andra relationer.

Kallenberg (1992) skriver att sorgens uttryck är starkt beroende av kulturella faktorer. Religiösa föreskrifter, ritualer och folkliga traditioner sätter sin prägel på sorgereaktionen. Katastrofplatsen vid Backaplan blev en naturlig minnesplats dit var och en kunde samlas för en stunds eftertanke. Det innebar att det tidigare undvikande beteendet, som anbefallts av kulturen, successivt gav vika, vilket i en djup mänsklig aspekt gynnar sorgprocessen. Här ser jag den viktigaste utveckling av folkliga traditioner runt döden som skett i Sverige. Döden i sig skjuts inte undan utan lyfts fram som en påminnelse i livet.

Kallenberg har i en undersökning av personer som plötsligt förlorat en anhörig kunnat identifiera fyra slags sorgprocesser. *Gränslös sorg* uppvisade personer där sorgen var intensiv och tydlig. Sjukskrivningsperioden var längre än övriga grupper, liksom bruket av psykofarmaka. Personer i denna grupp återvann endast långsamt välbefinnande. *Indifferent hållning* var personer som var berörda av förlusten, men föreföll sätta händelsen inom parentes. De återgick ganska snart till arbetet och gamla mönster i vardagslivet. Personerna i denna kategori uppvisade en oförmåga att uttrycka

känslor med ord. Dessa båda former, den gränslösa sorgen och den indifferent hållningen, är enligt Kallenberg varandras motsats. De övriga två formerna den *spontana* och *fördröjda* sorgen kunde enligt Kallenberg särskiljas från de två andra förloppen genom sin förändring och utvecklingskaraktär. Kallenberg fann att de kunde studeras utifrån ett krisperspektiv vilket inte var tillämpligt på de två övriga förloppen.

I den aktuella sorgegruppen går det inte helt att urskilja hur sorgemönster hos enskilda deltagare passar mot Kallenegrs indelningar. Den samlade informationen tyder dock på att de personer som deltog i gruppen går att hänföra till de båda förloppen med utvecklingsmöjligheter. Jag misstänker att det finns en selektion redan i valet att ingå i gruppen på så visa att anhöriga som kan identifieras utifrån gränslös sorg eller indifferent hållning valde bort gruppen som sorgearena.

Vi kom utifrån arbetet på Stödcentrum att ha ett flertal individuella kontakter som mer kan hänföras till Kallenegrs gruppindelning på gränslös sorg. Det handlar om föräldrar där sorgen efter ett par år är lika stark och intensiv samt att man har svårigheter att klara vardagen. Vid enskilda samtal med familjerna var vi uppmärksamma på vilken position och roll det avlidna barnet hade i familjen. I flera familjer har det avlidna barnet varit laddade med nästan messianskt framtidshopp för familjen. När både barnet och hoppet försvinner över en natt kommer familjen i ett fruktansvärt kaos. Några föräldrar är långvarigt sjukskrivna och får utskrivet psykofarmaka. I dessa familjer har det varit nödvändigt med olika stödinsatser.

Maria Torok (1968/1997) beskriver i sin artikel "sorgesjukdom" det melankoliska tillståndet utifrån introjektionsprocessen. "Om driftsimpulser och önskningar beträffande objektet har introjicerats finns ingen anledning befara ett sammanbrott, sorgsjukdom eller melankoli." Hon beskriver längre fram i artikeln vad som sker när introjektionsprocessen inte blivit fullgjord. "Under tiden är jaget lemlästat, ty imagot sitter inne med och håller tillbaka det värdefulla som jaget saknar." (Torok 1968/1997)

I situationer där barnen är starkt narcissistiskt laddade av föräldrar, kan allvarliga svårigheterna dyka upp i sorgearbetet. Dessa själsliga tillstånd går att likna vid melankoli som Freud beskrev det. Melankoli kan beskrivas som en form av frusen sorg, en utebliven sorgreaktionsorg. Det är en objektsförlust som inte erkänns som sådan. Freud beskriver följderna som en "utomordentlig minskning av hans jag-känsla, en förfärlig utarmning av jaget" (Freud 1917/1997)

Det har idag gått två och ett halvt år sedan katastrofnatten. Det är en relativ kort tid i ett perspektiv av att plötsligt förlora ett barn under dramatiska förhållanden. Något som flera föräldrar återkommer till är berättelser hur barnen lever kvar inom dem. De "växer och åldras" inom var och en. Det är som om barnen fortsätter att leva inom föräldrarna som en inre följeslagare som åldras även om de i det yttre dog för drygt två år sedan. Många talar om barnet som "idag skulle han gått ur skolan", "idag skulle hon fyllt tjugo år", "jag undrar vad hon hade läst vidare som", "nu hade han nog flyttat hemifrån".

Jag uppfattar inte detta som någon frusen sorg eller melankoli, snarare som att barnen representerar en framtid som hastigt rycktes undan och förändrades. Barnen

lever inom oss som en del av förhoppningar inför framtiden. En del av det egna jaget går förlorat i och med barnets död. Den del av jaget som representerar framtiden.

Jag uppfattar att många i sorgprocessen uttryckte att den döde lever kvar som ett inre objekt inom föräldrarna och som föräldrarna bär inom sig i livet men där den traumatiska döden inte är så affektivt laddat.

Många gånger, även när man minst anar det, gör barnet sig påmint. Det kan handla om en plats, en doft, ett musikstycke eller något annat som sätter igång omedvetna associationer. Det kommer hos de anhöriga alltid att finnas kvar en inre dialog med det avlidna barnet. Så i den mening kommer ”inga röster att tystna helt”, för att låna ett uttryck från Louise Kaplan (1994).

Livet går trots allt på något sätt vidare efter den fruktansvärda katastrofen men vilken riktning den tar kan bara framtiden utvisa. Det som upptar flera är tanken hur det går att göra det meningslösa meningsfullt. Jag hade möjlighet att under en liten tid vara med tillsammans med andra och skapa en arena att dela smärtsamma upplevelser med förhoppningen att sorgens uttryck inte skulle frysas fast.

Litteratur

- Freud, Sigmund (1917) *Sorg och melankoli* I Divan nr 1 1997
- Freud, Sigmund (1920/1986) *Bortom lustprincipen* I Jaget och detet Natur och Kultur
- Dyregrov, Atle (1992) *Katastrofpsykologi*
- Garland, Caroline (1998) *Understanding trauma* London Duckworth
- Herman, Judith (1997) *Trauma and Recovery. The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror.* New York: Basic Books
- Kaplan, Louise (1994) *Inga röster tystnar helt. När ett barn har mist en förälder, när en förälder har förlorat ett barn.* Stockholm: Natur och Kultur.
- Klein, Melanie (1940/1989) *Sorg och dess samband med manodepressiva tillstånd* I Kärlek skuld och gottgörelse Natur och Kultur
- Klein, Melanie (1952/1989) *Några teoretiska slutsatser angående spädbarnets känsloliv* I Kärlek skuld och gottgörelse Natur och Kultur
- McDougall, Joyce (1991) *Kroppens teater* Natur och Kultur
- Rönmark, Lars (1999) *Fallna löv. Om coping vid förlust av små barn.* Floda: Zenon
- Torok, Maria (1968) ”*Sorgsjukdom*” och fantasmen om det utsökta liket. I Divan nr 1 1997
- Winnicott, Donald (1949/1993) *Intellektets och dess förhållande till psyke-soma* I den skapande impulsen Natur och kultur
- Winnicott, Donald (1962/1993) *Jagintegrering I barnets utveckling* I den skapande impulsen Natur och Kultur