

## 9. HÄNVISNING TILL KAMRATSTÖD

**Rekommendation: Hänvisa närstående till kamratstöd eftersom kamratstöd hjälper närstående till en person som plötsligt dött att bearbeta sorgen.**

**Evidensgrad: B**

Föräldrarna ansåg det viktigt att syskonen fick möjlighet att dela erfarenheter med andra som hade liknande erfarenhet eftersom det hjälpte dem att förstå att det även finns andra barn som förlorat sin bror eller sin syster.

I en kvalitativ gruppintervjuundersökning<sup>1</sup> beskrevs ur föräldrarnas (n=27) synvinkel föräldraskap och syskonens behov efter en perinatal död.

**Studiens kvalitet:** Hög (9/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 3

**Relevans för den finländska befolkningen:** God.

Stödgruppen kan hjälpa barn som upplevt en traumatisk förlust.

I en kvalitativ intervjuundersökning<sup>2</sup> beskrevs upplevelser hos närstående (n=10) till ett offer för personbrott.

**Studiens kvalitet:** Nöjaktig (6/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 3

**Relevans för den finländska befolkningen:** God.

Mödrar till barn som dött under graviditet beskrev det sociala stödet som det viktigaste och som hjälpte dem att klara av förlusten av barnet. Kamratstödet upplevdes bekräfta deras förlust och sorg.

I en kvalitativ enkätundersökning<sup>3</sup> beskrevs hur ett barns död påverkar mödrarna (n=47) och familjemedlemmarna. Materialet analyserades med hjälp av en innehållsanalys.

**Studiens kvalitet:** God (8/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 3

**Relevans för den finländska befolkningen:** Måttlig.

Stödgrupperna och samtal med personer som upplevts samma sak var metoder som mest hjälpte mödrar till barn som dött under graviditet att klara av förlusten.

I en kvalitativ intervjuundersökning<sup>4</sup> beskrevs vilka synpunkter mödrar till barn som dött under graviditet (n=47) hade om faktorer som underlättade sorgprocessen och vilka förändringar i dem själv de upplevde till följd av det perinatale dödfallet.

**Studiens kvalitet:** God (8/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 3

**Relevans för den finländska befolkningen:** God.

Förutom familjemedlemmar och vänner fick föräldrarna mest hjälp av personer som genomgått samma sak.

I en enkätundersökning<sup>5</sup> utvärderades gruppinterventionens effekt på sorgereaktionen hos föräldrar (n=121) till ett barn som dött under graviditet. Dessutom beskrevs främjande och förhindrande faktorer för bearbetning av förlusten ur de föräldrars perspektiv som förlorat sitt barn på grund av perinatal död.

**Studiens kvalitet:** Användbar (7/10 JBI).

**Evidensstyrka: 4b**

**Relevans för den finländska befolkningen: God.**

Genom att prata med andra som genomgått samma sak gav föräldrarna känslan av att de inte är ensamma och det hjälpte dem att bearbeta sitt barns död. Många föräldrar upplevde att stödgruppen gav dem hjälp.

I en systematisk litteraturstudie<sup>6</sup> (n=52 undersökningsartiklar) beskrevs vilka erfarenheter föräldrar till ett barn som dött under graviditet och vårdpersonalen hade av vården i samband med ett perinatalt dödsfall.

**Studiens kvalitet: Hög (10/10 JBI).**

**Evidensstyrka: 1**

**Relevans för den finländska befolkningen: God.**

Föräldrar som upplevt sitt barns död fick hjälp under en familjehelg som ordnades i forma av kamratstöd. Innehållet under familjehelgen ansågs ge mycket eller väldigt mycket stöd.

I en undersökning<sup>7</sup> utvärderades kamratstödet inverkan på sorgereaktionen hos föräldrar till barn som dött och beskrevs faktorer som har samband med sorgen. I undersökningen deltog mödrarna (n=46) och fäderna (n=43) som deltog i familjehelgen som ordnades av, KÄPY - Barndödsfamiljerna r.f. Undersökningsmaterialet samlades in via en enkätblankett två veckor före och två veckor efter familjehelgen. Materialet analyserades med hjälp av statistiska metoder.

**Studiens kvalitet: Hög (9/10 JBI).**

**Evidensstyrka: 2d**

**Relevans för den finländska befolkningen: God.**

Kamratstöd som erbjuds på internet innehöll bland annat följande: att uppmärksamma en person med liknande erfarenheter, dela berättelsen som familjen och barnets död, att berätta om processen att klara av förlusten och att stödja personer med likande erfarenheter. Uppmärksammandet av personer med liknande erfarenheter tog sig uttryck bland annat i att de togs med i gruppen, att förlusten beaktades, att årsdagen mindes, att uppgående och glada händelser uppmärksammades. Innehållet för att stödja en person med liknande erfarenhet att klara av förlusten bestod bland annat av samtal, uppmuntran, tröst, att dela uppgifter och känslor, råd, att minnas barnet, tillåtelse att sörja. Det som hjälpte mödrarna i deras sorg var mediciner, att donera mjölk, ha mycket att göra, skriva och skapa minnesalbum, trösten från barnen som var vid liv, bilder, dikter, sånger och att återvända till arbetet eller studier och stöd från olika håll.

I en undersökning<sup>8</sup> beskrevs mödrarnas (n=5) kamratstöd på diskussionsforum på internet under ett år efter dödsfallet. Analysmaterialet analyserades med hjälp av en induktiv innehållsanalys.

**Studiens kvalitet: God (7/10 JBI).**

**Evidensstyrka: 3**

**Relevans för den finländska befolkningen: God.**

Gruppkamratstöd främjade föräldrarnas förmåga att klara av förlusten och anpassa sig till situationen efter barnets död. Det gav sig uttryck i att komma vidare i livet, ökade krafter, ökad livshantering och bättre anpassning till sorgen. Dessutom upplevde föräldrarna bland annat följande: möjlighet att bli lycklig, hopp om kraft i vardagen, ett lättare sinne och nya vänner. Gruppkamratstöd underlättade bearbetningen av barnets död tillsammans med hela familjen. Det var möjligt att familjens barn och unga klarade av förlusten och att de fick hjälp. En negativ följd av gruppkamratstödet var att

föräldrarna upplevde att rädslan och ångesten ökade. Informationen som getts ökade ångesten, vetskapen om olika sätt barn har dött på och om livets ondska och rädsla för att förlora ett nytt barn. Även fysiska symptom ökade såsom trötthet och migrän.

I en undersökning<sup>9</sup> beskrevs föräldrarnas (n=69) erfarenheter av gruppkamratstödet och hur det påverkade föräldrarnas förmåga att klara av förlusten efter att barnet dött. Undersökningsmaterialet insamlades av de föräldrar till barn hade avlidit som hade deltagit i familjehelgen som ordnades av KÄPY - Barndödsfamiljerna rf. Materialet analyserades med hjälp av en induktiv innehållsanalys.

**Studiens kvalitet:** God (8/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 3

**Relevans för den finländska befolkningen:** God.

Genom att få kamratstöd förbättrades förmågan hos närstående till ett offer för personbrott att klara av förlusten. Närstående hade behov att vara i växelverkan med andra människor som hade liknande erfarenheter, och genom att delta i kamratstöd strävade de efter att få förståelse för sin egen situation. Kamratstöd hade fåtts i Huoma ry:s och församlingens kamratstödsgrupper för personer som förlorat sitt barn.

I en kvalitativ undersökning<sup>10</sup> beskrevs faktorer som hos närstående till ett offer för personbrott (=34) främjar och förhindrar sorgen och förmågan att klara av förlusten. Undersökningsmaterialet analyserades med hjälp av en induktiv innehållsanalys.

**Studiens kvalitet:** Hög (9/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 3

**Relevans för den finländska befolkningen:** God.

Fäder till barn som dött behövde information om stödpersoner, sorgegrupper och kamratstöd. Fäderna behövde konkret hjälp av sina kamratstödspersoner, bland annat hjälp med barnomsorg eller begravningsarrangemang. Fäder som hade deltagit i stödinterventionen klarade av förlusten av sitt barn bättre än papporna i kontrollgruppen. De upplevde att de hade fått mer stöd av kamratstödspersonerna än av professionella hjälpare. Kamratstödspersonerna hade medkänsla och delade känslor med dem och ingav hopp om att man klarar av förlusten, de respekterade och uppmuntrade dem och gav information om sorg och sätt att klara av förlusten. En del ansåg dock att de inte fick hjälp av kamratstödet. Största delen av fäderna önskade få kontakt av kamratstödet inom sju dygn. Kontakten togs eventuellt per telefon och kontakterna varierade beroende på situationen en till sex gånger.

I en trianguleringsundersökning<sup>11</sup> beskrevs sorgen hos fäder som hade förlorat sitt barn, det stöd de fick och effekterna av en multiprofessionell stödintervention på fädernas sorg och möjlighet att klara förlusten efter att de hade lämnat sjukhuset. Interventionsgruppen bestod av 62 fäder och kontrollgruppen av 41 fäder. Effekterna av stödinterventionen utvärderades utifrån skillnaderna mellan fädernas sorgereaktioner (HGRC).

**Studiens kvalitet:** Hög (9/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 2c

**Relevans för den finländska befolkningen:** God.

Efter barnets död beskrev föräldrarna att det hjälpande stödet bestod av att dela sorg och förmåga att klara av förlusten med personer med liknande erfarenheter. Man delade med sig av det som hade hänt genom att delta i en kamratstödsgrupp eller ett kamratstödsläger eller i ett diskussionsforum på internet, genom att bli vän med kamratstödspersonen, höra om vad som förestår, genom att få råd

och med hjälp av att dela sorg och glädje. Vissheten om att det finns andra med liknande erfarenheter och likande tankar och känslor förbättrade förmågan att klara av förlusten.

I en kvalitativa undersökning<sup>12</sup> beskrevs faktorer som hjälpte mödrar (n=143) och fäder (n=102) att klara av förlusten av sitt barn. Materialet samlades in på en enkätblankett sex månader efter barnets död. De flesta barn hade dött under graviditeten. Undersökningsmaterialet analyserades med hjälp av en induktiv innehållsanalys.

**Studiens kvalitet:** Hög (9/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 3

**Relevans för den finländska befolkningen:** God.

Föräldrarnas upplevda individuella kamratstöd bestod av förståelse och samhörighet, diskrepans vad gäller stödet och frågor som bör utvecklas. Till förståelse och samhörighet anknöt granskning och uttryck av känslor, att dela sorgen, få information, konkret stöd och uppmuntran att gå vidare. Föräldrarna önskade att få mera mångsidig information och beaktande av föräldrarnas individualitet. Mödrarna önskade att granska känslorna och fäderna manligt kamratstöd.

I en undersökning<sup>13</sup> beskrevs mödrarnas (n=74) och fädernas (n=45) erfarenheter av individuellt kamratstöd efter att deras barn dött. Undersökningsmaterialet insamlades av föräldrar till barn som hade dött under graviditeten eller som var högst tre år gammal. Materialet analyserades med hjälp av en induktiv innehållsanalys.

**Studiens kvalitet:** Hög (9/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 3

**Relevans för den finländska befolkningen:** God.

Föräldrarna deltog i en kamratsstödsgrupp efter att barnet hade avlidit för att utöka sitt sociala stödnätverk, för att få bearbeta barnets död i en godkännande miljö, för att kunna gå vidare i livet, för att dela med sig av sin egen börda och för att få stöd av personer med likande erfarenheter. Stödet som föräldrarna fick av kamratsstödsgruppen främjade samhörigheten och upplevelsen av en genuin växelverkan, mottagandet av ett ömsesidigt stöd och en ökad livshanteringsförmåga. Föräldrarna hade önskat att de av kamratsstödsgrupperna skulle ha fått stöd som noggrannare hade uppmärksammat gruppens sammansättning, som bättre hade beaktat antalet möten och innehållet i dem, bättre kvalitet på diskussionerna och ökat stöd för beaktande av religion.

I en undersökning<sup>14</sup> beskrevs orsakerna till varför föräldrar (n=81) deltog i kamratsstödsgrupper och det stöd de fick och det stöd de önskade få av kamratstödet efter att barnet hade dött. Undersökningsmaterialet samlades in via en elektronisk enkätblankett av de föräldrar som hade deltagit i kamratsstödsgrupper. Materialet analyserades med hjälp av en induktiv innehållsanalys.

**Studiens kvalitet:** Hög (9/10 JBI).

**Evidensstyrka:** 3

**Relevans för den finländska befolkningen:** God.

#### Källor:

1. Avelin P, Erlandsson K, Hildingsson I, Rådestad I. (2011). Swedish parents' experiences of parenthood and the need for support to siblings when a baby is stillborn. *Birth: Issues in Perinatal Care* 38(2), 150-158.
2. Baliko B, Tuck I. (2008). Perceptions of survivors of loss by homicide: Opportunities for nursing practice. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services* 46(5), 26-34.
3. Cacciatore J. (2010). The unique experiences of women and their families after the death of a baby. *Social Work in Health Care* 49(2), 134-148.

4. Cacciatore J, Bushfield S. (2007). Stillbirth: The mother's experience and implications for improving care. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care* 3(3), 59-79.
5. DiMarco MA, Menke EM, McNamara T. (2001). Evaluating a support group for perinatal loss. *MCN: The American Journal of Maternal Child Nursing* 26(3), 135-161.
6. Ellis A, Chebsey C, Storey C, Bradley S, Jackson S, Flenady V, et al. (2016). Systematic review to understand and improve care after stillbirth: A review of parents' and healthcare professionals' experiences. *BMC Pregnancy and Childbirth*.16 (1), 1-19.
7. Aho AL, Kuismin T, Kaunonen M. (2013a). Vertaistuen vaikutukset lapsen kuoleman kokeneiden vanhempien surureaktioihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 50, 21–37. (på finska)
8. Aho AL, Lönnberg R, Kaunonen M. (2013b). Äitien vertaistuki internetin keskustelupalstalla lapsen kuoleman jälkeen. *Tutkiva Hoitotyö* 11(4), 13–22. (på finska)
9. Botha E, Kaunonen M, Aho A L. (2014). Ryhmävertaistuki ja sen seuraukset - vanhempien kokemukset lapsen kuoleman jälkeen. *Psykologia* 49(4), 283–298. (på finska)
10. Virta T, Kaunonen M, Aho AL. (2017). Henkirikosuhrien läheisten suru sekä selviytymistä edistävät ja estävät tekijät. *Thanatos* 6(2), 5–48. (på finska)
11. Aho AL. (2010). Isän suru lapsen kuoleman jälkeen: tuki-interventio ja sen arviointi. Tampere: Tampere University Press. (på finska)
12. Savolainen S, Kaunonen M, Aho A L. (2013). Vanhempien selviytymistä auttavat tekijät lapsen kuoleman jälkeen. *Hoitotiede* 25(3), 222–235. (på finska)
13. Parviainen K, Kaunonen M, Aho AL. (2012). Vanhempien kokemuksia yksilövertaistuesta lapsen kuoleman jälkeen. *Hoitotiede* 24 (2), 150–162. (på finska)
14. Kempainen O, Kaunonen M, Aho AL. (2018). Vanhempien vertaistukiryhmiin osallistumisen syyt ja ryhmästä saatu tuki lapsen kuoleman jälkeen. *Arvioitava*. (på finska)