

«En tid før og en tid etter»

«Studie av samiske mødres fortellinger om sorgmestring»

Berit Inger Anne Eira Buljo

VID vitenskapelig høgskole

Diakonova

Masteroppgave

Master i kommunehelse

Antall ord: 30645

01.02.2022



Brukt med tillatelse fra kunstneren Risten Inga Eira – Briedesign.

© Berit Inger Anne Eira Buljo

2022

«En tid før og en tid etter»

«Studie av samiske mødres fortellinger om sorgmestring»

Berit Inger Anne Eira Buljo

Veileder Nina Olsvold

*Sorgen din blir ikke borte.
Den blir en del av deg.
Så vil den kjennes lettere.
Ikke fordi du glemmer.
Men fordi du bærer den,
Og gradvis blir litt sterkere.*

Maria Abrahamsen Østhassel (instagram psyktdeg)

«Juoiggus lea jurdagiid luotkka»

«Joiking er tanke forløsende»

Paulusutsi (1974)

Brevet fra himmelen

Vers 10, 13 og 19.

*Og når du tenker på meg
og alt det som har skjedd,
så vet jeg du vil gråte,
men ikke vær så redd.*

*Men en ting vil jeg si deg,
Selv om det er vanskelig å tro:
Jeg er nærmere deg, mamma-
Nå, enn før jeg dro.*

*Og husk at når du vandrer
gjennom livets dag og år,
så følger jeg ditt fotspor,
jeg sammen med deg går.*

-Ukjent-

Forord

Jeg har snart fullført mastergrad i kommunehelsetjeneste – retning helsesykepleierfaget. Det er jeg stolt over! Skriveprosessen har vært både krevende og lærerik. Det meste av tiden har jeg jobbet 100 % som helsesykepleier og ved siden av har jeg skrevet masteroppgaven. I perioder har jeg jobbet full tid med oppgaven og det har krevd fullt fokus. Jeg har brukt kvelder, helgene, ferie og avspaseringer til dette arbeidet. Korona pandemien midt oppi det hele har påvirket denne prosessen. Restriksjoner, vaksineringsarbeid og andre ekstra korona relaterte oppgaver har medført lange dager på jobb.

Tema i min oppgave er interessant og viktig. Å skrive om temaet har gitt meg ny innsikt, ny kunnskap og jeg har under skriveprosessen flere ganger revurdert og evaluert min egen faglige erfaring på dette feltet.

En spesiell takk rettes til mine informanter. Jeg setter utrolig stor pris på at dere har delt deres historier, refleksjoner og erfaringer. Jeg håper og tror at deres bidrag vil være nyttig for både fagfolk og for andre som har behov for å lære mer om sorgprosessen til mennesker som har opplevd å miste barn i brå død.

Jeg vil takke min veileder Nina Olsvold (VID), Anne Lene Turi Dimpas, Iselin Vuolab og Marit Eira Murud for gode diskusjoner, ideer, støtte og innspill. Dere har bidratt til at jeg kom meg gjennom denne krevende prosessen. Tusen takk!

Jeg vil takke Kautokeino kommune som har tilrettelagt og bidratt økonomisk.

Takk også til mine andre barn og til min tålmodige mann! En stor takk til min lille motivator, min datter på 13 år, som har sagt til meg flere ganger «*eadne, dat boah tá mannat nu bures*» – (mamma, dette kommer til å gå så bra).

Kautokeino, februar 2022

Berit Inger Anne Eira Buljo

Sammendrag

Bakgrunn og hensikt

Dette prosjektet er en kvalitativ undersøkelse på hvordan samiske mødre mestrer sorg ved tap av barn. Målet med studien er å få bedre forståelse av hvordan samiske mødre mestrer sorg ved tap av barn ved dødsfall.

Problemstilling: «*Hvordan mestrer samiske mødre sorg etter tapet av et barn?*»

Metode og utvalg

Det ble gjennomført fem kvalitative forskningsintervju med samiske mødre som hadde mistet barn ved dødsfall. Intervjuene inneholder mødrenes erfaringer med mestring av sorg og den enkelte morens opplevelser vektlegges. Mødrenes fortellinger starter fra det tidsperspektivet barnet dør og handler om tiden etter tapet. Det ble brukt lydopptaker for å ta opp intervjuene og deretter ble intervjuene transkribert. Analysen foregikk i seks trinn og tematisk analyse ble brukt som modell (narrativ metode) (Widerberg, 2001, s. 116-161). Tematisk analyse er opptatt av innhold og hva som blir fortalt. Fortellingene og datamaterialet blir behandlet som analytiske enheter (Sander, 2020, s. 5; Riessman, 2008, s. 12).

Resultat og konklusjon

Funnene viser samiske mødres beskrivelser fra sin sorgmestring og hvordan de har klart å komme seg videre i livet ved hjelp av ulike mestringsstrategier. Erfaringene med sorgmestringen kan deles inn i tre hovedtemaer:

- Ulike måter å mestre sorg på: Aktiviteter og handlinger. Kulturelle uttrykk.
- Betydningen av trygge relasjoner: Sosial støtte. Erfaringer med hjelpeapparatet.
- Sorgens konsekvenser: Ensom og usynlig sorg. Kroppslig sorg.

Nøkkelord: Sorg, sørge, tap av barn, mestring, religion, tro, samer og sorg, kultur, mening og urfolk.

Summary

Background and purpose

This project is a qualitative examination of how Sámi mothers master grief in the loss of children. The aim of the study is to gain a better understanding of how Sámi mothers master grief in the loss of children in the event of death.

Issue: *“How do Sámi mothers cope with the grief after the loss of a child?”*

Method and selection

Five qualitative research interviews were conducted with Sámi mothers who had lost children in the event of death. The interviews contain the mothers' experiences of coping with grief and the individual mothers' experiences are emphasized. The mothers' stories start from the time perspective of the child dying and are about the time after the loss. An audio recorder was used to record the interviews and then the interviews were transcribed. The analysis took place in six steps and thematic analysis was used as a model (narrative method) (Widerberg, 2001, s. 116-161). Thematic analysis is concerned with content and what is being told. The narratives and data material are treated as analytical as units (Sander, 2020, s. 5; Riessman, 2008, s. 12).

Results and conclusion

The findings show Sámi mothers' descriptions of their grief coping and how they have managed to get on in life with the help of various coping strategies. The experiences with grief management can be divided into three main themes:

- Different ways of dealing with grief: Activities and actions. Cultural expressions.
- The importance of safe relationships: Social support and openness. Experiences with the aid apparatus.
- The consequences of grief: The lonely and invisible grief. Physical grief.

Key words: Grief, mourning, loss of children, mastery, religion, faith, Sámi and grief, culture, meaning and indigenous peoples.

Čoahkkáigeassu

Duogáš ja áigumuš

Dát prošeakta lea kvalitatiiva dutkan movt sámi eatnit hálldašit morraša go leat máná massán. Áigumuš dáinna prošeavttain lea oažžut buoret ipmárdusa dasa movt sámi eatnit hálldašit morraša go masset máná jápmimii.

Čuolbma: «*Movt hálldašit sámi eatnit morraša go masset máná jápmimii?*»

Vuohki ja oassálastit

Lean čađahan vihtta kvalitatiiva dutkanjearahallama sámi etniiguin geat leat massán máná jápmima oktavuodas. Jearahallamat leat etniid vásáhusaid birra ja mot sii leat hálldašan morraša. Juohke ovttá eatni vásáhus deattuhuvvo. Etniid mitalusat álget dan áigodagas go máná jápmá ja sin vásáhusat maŋjel máná massa. Geavahuvvui báddenreaidu báddet jearahallamiid ja dasto leat jearahallamat transkriberejuvvo. Analysa dáhpáhuvai guđa ceahkis ja temáhtalaš analysa lea geavahuvvon modeallan (narratiiva metoda) (Widerberg, 2001, s. 116-161). Temáhtalaš analysa berošta sisdoalus ja das mii mitaluvvo. Mitalusat ja diehtovuodđu gieđahallo analyhtalaš ovttađahkan (Sander, 2020, s. 5; Riessman, 2008, s. 12).

Boađus ja konklusuvdna

Gávdnosat čájehit sámi etniid čilgehusat sin morašhálldašeamis ja movt sii leat nagodan beassat viidáset eallimis iešguđetlágan hálldašanstrategiijaid vehkiin maid leat geavahan. Vásáhusaid morašhálldašeamis sáhtta juohkit golmma váldotemái:

- Iešguđetlágan vuogit movt hálldašit morraša: Aktivitehtat ja dagut. Kultuvrralaš vuogit.
- Oadjebas relašuvnnain mearkkašupmi: Sosiála doarjja ja rabasvuohta. Vásáhusat veahkkebálvalusaiguin.
- Morraša váikkusat: Oktonas ja oaidnemeahtun moraš. Rumašlaš moraš.

Čoavddasánit: Moraš, morašteapmi, máná massin, hálldašeapmi, religiovdna, jáhkku, sápmelaččat ja moraš, kultuvra, oaivil ja álgoálbmogat.

Innhold

1.0 Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	2
1.2 Hensikt og problemstilling.....	3
2.0 Tidligere forskning.....	4
2.1 Litteratursøk.....	4
2.2 Nasjonal og internasjonal forskning.....	4
2.3 Samisk forskning.....	5
2.4 Urfolksforskning.....	8
3.0 Teoretisk referanseramme:.....	11
3.1 Sorg.....	11
3.2 Sorgteori.....	11
3.3 Mestring.....	13
3.4 Mestring i samisk kontekst.....	14
3.5 Salutogenese.....	14
3.6 Kulturforståelse.....	15
3.7 Språk.....	16
4.0 Gjennomføring av studien.....	17
4.1 Design og metode.....	17
4.2 Utvalg.....	20
4.2.1 Inklusjonskriterier.....	21
4.2.2 Rekruttering.....	22
4.2.3 Svakheter ved utvalget.....	23
4.3 Datainnsamlingen.....	23
4.3.1 Gjennomføring av forskningsintervjuene.....	23
4.3.2 Oversettelse fra samisk til norsk.....	26
4.3.3 Transkripsjon.....	27
4.4 Analysen.....	28
4.4.1 Tematisk narrativ analyse.....	29
4.4.2 Bruk av sitater.....	32
4.5 Validitet og reliabilitet.....	33
4.5.1 Generalisering.....	35
4.5.2 Egen forforståelse:.....	35
4.6 Etske overveielser.....	37
5.0 Resultater.....	40

5.1 Ulike måter å håndtere sorg på.....	40
5.1.1 Aktiviteter og handlinger.....	40
5.2 Kulturelle uttrykk.....	43
5.3 Betydningen av trygge relasjoner.....	46
5.3.1 Sosial støtte og åpenhet.....	46
5.4 Erfaringer med hjelpeapparatet.....	50
5.5 Sorgens konsekvenser.....	52
5.5.1 Den ensomme, usynlige sorgen.....	52
5.5.2 Den kroppslige sorgen.....	55
6.0 Diskusjon.....	58
6.1 Kristen åndelighet bidrar til aksept.....	59
6.2 Annen åndelighet oppleves også som positivt i sorgmestringen.....	62
6.3 Naturen gir opplevelse av mestring.....	63
6.4 Å mestre følelser via joik.....	64
6.5 Sosial støtte har stor betydning i sorgmestringen.....	65
6.5.1 Sosial støtte privat.....	65
6.5.2 Manglende sosial støtte.....	67
6.5.3 Manglende støtte fra hjelpeapparatet.....	69
6.5.4 Positiv støtte fra hjelpeapparatet.....	71
6.6 Forstå følelser og kroppslig smerte.....	72
7.0 Konklusjon.....	76
7.1 Veien videre.....	78
8.0 Litteraturliste.....	l
Vedlegg.....	a
Vedlegg 1: Rekruttering av deltakere – Reportasje i samisk avis Ávvir 25.11.2020.....	a
Vedlegg 2: Informasjonsbrev til deltakere med samtykkeskjema Norsk.....	d
Vedlegg 3: Intervjuguide norsk.....	h
Vedlegg 4: Informasjonsbrev til deltakere med samtykkeskjema Samisk.....	i
Vedlegg 5: Intervjuguide samisk.....	m
Vedlegg 6: Tilbakemelding på meldeskjemaet fra NSD om behandling av personopplysninger.....	n
Vedlegg 7: Analyse- planse av analyse prosessen.....	r
Vedlegg 8: Tankekart- Sorgmestring i samisk perspektiv.....	s

1.0 Innledning

Denne studien handler om samiske mødres erfaringer og mestring av sorg etter tap av barn ved dødsfall. Det er lite som tyder på at det er forskjeller mellom majoritetsbefolkningen og den samiske urbefolkningen når det gjelder helsetilstand. Samer benytter seg av helsetjenester på samme måte som majoritetsbefolkningen (Blix, 2016). De kulturelle forskjellene ligger trolig i ulik forståelse av helse, som sykdom og behandling hos den samiske befolkningen sammenlignet med den norske (Blix, 2016; Bongo, 2012). Dette prosjektet vil utforske sorgerfaringer i en samisk kulturell kontekst.

“En tid før og en tid etter” er et sitat fra to av mødrene jeg har snakket med. Sitatet sammenfatter i korte trekk at livet endrer seg ved tapet av et barn ved dødsfall, og det går et klart skille mellom et liv med barnet og et liv uten barnet.

Foreldre som har opplevd å miste barn ved dødsfall har fortalt at livet aldri ble slik det hadde vært. Tapet preger de etterlatte foreldre i alle livets arenaer i lang tid, og vil mest sannsynlig prege de resten av livet (Dyregrov & Kristensen, 2015; Harper et al., 2011). Foreldre har også erfart at en sorgerfaring kan bidra til at man står sterkere til å håndtere vanskelige ting i livet (Teigen, 2007, s. 214). Flere studier har vist at det å miste et barn ved dødsfall har hatt større innvirkning på mødre enn på fedre. Forskning viser at mødre viste høyere symptomer av langvarig sorg, depresjon, posttraumatiskstress og redusert funksjonsevne sammenlignet med fedre. Mødre hadde også økt dødelighetsrisiko (Dyregrov, & Kristensen, 2015; Harper, et al., 2011; Li, et al., 2003; Pohlkamp, et al., 2019; Rostila, et al., 2011).

Jeg jobber til daglig som helsesykepleier og er en del av kommunens kriseteam i Kautokeino kommune. Helsesykepleier kan bistå med veiledning når foreldre møter på utfordringer ved sorg. I den forbindelse er det viktig å snakke med foreldre om barnet som døde og følelsene rundt hendelsen. Mitt utgangspunkt for valg av tema bygger på min forforståelse som sykepleier og helsesykepleier. Jeg har også gjennom egen praksis ofte reflektert over hvordan den kulturelle kontekstens betydning har for hvordan individer, familier og samfunn mestrer sorg etter tap av barn.

Sorg defineres som en naturlige reaksjon når noen vi er knyttet til blir borte (Freud, 1917). Sorg omfatter alle handlinger og valg som gjøres for å tilpasse seg en ny situasjon som tapet har satt den sørgende i. Sorg kan komme til uttrykk på ulike måter, både ved atferd, følelsesmessig og ved kroppslige reaksjoner (Sandvik & Kalstad, 2005).

Mestring av sorg har tidligere blitt skrevet mye om både i norsk og internasjonal kontekst. I denne oppgaven ønsker jeg å snakke med personer fra urfolksbakgrunn om hvordan de reflekterer og beskriver sine opplevelser om sorg. Det er forskjeller i kulturelle normer for hvordan sorg mestres. Det er også forskjeller mellom kulturer når det gjelder ritualer og annen kulturell praksis knyttet til sorg. Kulturen har forventninger til hvordan den sørgende skal oppføre seg og hvordan sorg skal erfares innenfor en bestemt kultur.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Ideen til denne masteroppgaven fikk jeg på bakgrunn av en hendelse jeg ble fortalt for over 27 år siden. En eldre samisk kvinne ønsket å fortelle meg sin historie om det hun hadde opplevd når barnet hennes plutselig døde. Kvinnen opplevde at hennes familie og slekt ikke aksepterte at hun hadde behov for å snakke om tapet sitt. Familien forventet at hun skulle glemme det hele og glemme det «døde barnet» og godta situasjonen. Kvinnen fortalte at det var veldig vanlig på den tiden at det ikke skulle snakkes om de som hadde gått bort da dette ble oppfattet som et ønske om å dyrke sorgen og personen. Kvinnen fortalte at hun hadde hatt et stort behov for å snakke om det men det var aldri rom for det. Hun ønsket å fortelle meg denne historien fordi hun visste at jeg var sykepleierstudent. Kvinnen sa til meg «ta dette som en viktig lærdom i studiene dine» og hun smilte trist. Videre fortalte hun at det som virkelig trøstet henne den gangen var en spesiell salme som hun brukte å synge når sorgen ble for overveldende og tung. Denne salmen lindret smerten hun følte i hjertet. Kvinnen fortalte at når hun sang denne spesielle salmen, var det som om barnet snakket til henne og trøstet sin sørgende mor gjennom salmen. Kvinnen hadde følt at ingen forsto henne og den smerten hun bar på. Hun beskrev dette som en stille, ensom og ordløs sorg (Buljo, 2019, s. 12-13).

Fortellingen om den eldre samiske kvinnen har engasjert og inspirert meg til å skrive om samiske mødres erfaringer, tanker og følelser i forhold til det å miste et barn ved dødsfall. Barnet som den eldre samiske kvinnen mistet hadde vært levende, og de to hadde levd

sammen. Nå hadde ikke kvinnen barnet sitt levende hos seg lenger, men hun ville likevel være mor til barnet hun mistet resten av livet.

1.2 Hensikt og problemstilling

Det finnes ikke en oppskrift på hvordan man skal reagere når man mister barnet sitt, men det finnes ulike måter å mestre tapet og sorgen. Det finnes heller ikke faste faser som den sørgende skal gjennom. De siste 30 årene har det skjedd store endringer rundt hvordan man jobber med sorg ved tap (Wortman & Silver, 1989; Stroebe & Shut, 2010).

Målet med studien er å få bedre forståelse av hvordan samiske mødre mestrer sorg ved tap av barn ved dødsfall. Sorg er en vanskelig prosess som påvirker på ulike måter, og det er derfor viktig at også samiske mødre blir hørt og referert til, belyser egne konkrete levde erfaringer og subjektive følelser ved sorg. I vår tid snakkes det mye om viktigheten av å vise omstillingsevne og bygge motstandskraft for å mestre eget liv i alle livets prøvelser og faser. Jeg ønsker å finne ut av hva som ble opplevd som viktige faktorer i sorgmestringen i samisk perspektiv. Mødrenes fortellinger i forhold til erfaringer med sorgen gir et godt utgangspunkt til å bidra med kunnskap om dette temaet. Det vil kunne bidra til viktig kunnskap for helsepersonell og fagfolk om sorgens påvirkning og hvordan samiske mødre i en samisk kontekst opplever det å mestre sorg. Jeg ønsker å fokusere på den samiske konteksten for å komme nærmere inn på hvordan sorg kan mestres og oppleves ut fra et samisk perspektiv. I samtalene med de samiske mødre vil det være viktig å utforske i hvilken grad og på hvilken måte de vektlegger kulturelle mestringsstrategier eller normer i sine sorgprosesser. En slik tilnærming vil være særlig nyttig når man jobber som helsepersonell i samiske lokalsamfunn.

Problemstillingen er som følger: «*Hvordan mestrer samiske mødre sorg etter tapet av et barn?*»

2.0 Tidligere forskning

2.1 Litteratursøk

Litteratursøk har blitt gjennomført ved bruk av databasene gjennom høyskolens bibliotek ved VID Diakonova, som Oria.no og databasene PubMed, Chinal, SveMed, Published og Idunn.no. Det ble også søkt etter litteratur ved hjelp av Google Scholar. Det var ingen tidsbegrensninger på søket. Søkeord som ble brukt på norsk var: Sorg, sørge, tap av barn, mestring, religion, samer og sorg, kultur, mening og urfolk. Engelske søkeord: grief, grief and loss, loss of child, culture, bereavement, mourning, coping, loss, religion, spirituality, meaning, sami grief and indigenous people, maori, aboriginere og Canadiske First Nation.

Søkeordene ble spisset for å få opp mest mulig aktuelle artikler, og søkene førte til en mengde litteratur om temaet. Overskriftene på artiklene og abstraktet ble lest. Artikler som virket relevante ble skrevet ut i fulltekst. Relevante artikler, litteraturlister og relaterte referanser har også blitt undersøkt. Dette har bidratt til å finne annen viktig litteratur som ikke kom frem gjennom litteratursøkingen. I søkene jeg har foretatt har jeg funnet Ph.D. og master oppgaver, bøker, rapporter og andre studier som handler om hvordan samer opplever sin kulturtilhørighet, språk og tradisjoner. Tilgjengelige studier om samiske mødre og sorg, bruk av åndelige og religiøse mestringsstrategier og tradisjoner viste seg å være mangelfull spesielt med tanke på en urbefolkning som har en unik kultur bakgrunn.

Det finnes generelt mye forskning om sorg. Sorg ved brå og uventet dødsfall, sorg ved selvmord, sorg ved å miste et barn, helsemessige aspekter og andre følger ved sorg. Det finnes generelt lite forskning om sorg i samisk kontekst, og det finnes heller ikke mye forskning om urbefolkningen andre steder i verden.

2.2 Nasjonal og internasjonal forskning

Kari Dyregrovs (2003a) landsdekkende studie om etterlatte foreldre og søsken ved krybbedød, ulykker og selvmord fra 1997 til 2003 undersøkte blant annet foreldrenes opplevelser av hva de trengte hjelp og støtte til, samt hjelpetilbud de trengte i tiden etter dødsfallet. Foreldrene uttrykte at de trengte både profesjonell hjelp, støtte fra sosialt nettverk og støtte fra andre. De etterlatte opplevde svakheter ved hjelpetilbudene og det ble etterlyst mer hjelp fra det offentlige. Kommunehelsetjenesten var heller ikke fornøyd med det tilbudet de ga til etterlatte ved traumatisk død. De konkluderte med at det mangler

normer på hvordan samtale om traumatisk død (Dyregrov, 2002, Dyregrov, 2003a, Dyregrov, Nordanger & Dyregrov, 2003b, Dyregrov, 2003-2004, Dyregrov, 2004a, Dyregrov, 2004b).

Li, Precht, Mortensen & Olsen (2003) gjennomførte en landsomfattende dansk oppfølgingsstudie på dødelighet hos foreldre etter et barns død. Et barns død betegnes som stressende. Studien viste at stressende livshendelser kan påvirke immunforsvaret og føre til ulike sykdommer og påvirke livsstilen (Li, et al., 2003).

Rostila, Saarela & Kawachi (2011) gjennomførte et landsomfattende oppfølgingsstudie fra Sverige. Studien har vist at mødre som hadde mistet barn i alderen ti til sytten år hadde 31 % større dødelighetsrisiko enn mødre som ikke hadde mistet barn (Rostila et al., 2011).

Harper, O'Carroll & O'Carroll (2011) studie viste at etterlatte foreldre i Skottland hadde dobbelt så stor risiko for å dø de femten første årene etter sitt barns død sammenlignet med foreldre som ikke hadde mistet barn. Mødrenes risiko for å dø økte med trettifem år etter at de mistet barnet. Etterlatte foreldre i England var fire ganger høyere utsatt for å dø de første femten årene etter sitt barns død sammenlignet med de som ikke hadde mistet barn (Harper, et al., 2011).

Dyregrov & Kristensen, (2015) gjennomførte en studie av etterlatte etter terroren på Utøya 22. Juli 2011. Hovedfunn i studien er at mange foreldre sliter med sorg og traumereaksjoner, med psykiske helseplager og nedsatt funksjonsevne flere år etter drapene, og tapet av et barn ved terror tar lang tid å bearbeide. Flere av foreldrene hadde opplevd redusert funksjonsevne, både i arbeidslivet og sosialt. Tilhelingen går sakte spesielt for mødre. Tidligere forskning viser at det er spesielt mødre som i større grad kan slite med psykisk helse og med redusert funksjonsevne ved tap. Oppfølgingen av foreldre i kommunen og spesiellhelsetjenesten hadde heller ikke vært optimal (Dyregrov & Kristensen, 2015).

Empiriske studier ovenfor bidrar til en dypere forståelse av hvordan sorg ved tap av et barn kan prege mødre både kroppslig og psykisk i lang tid etter tapet.

[2.3 Samisk forskning](#)

Samenes historie er til en viss grad lik historien til andre urfolk med tanke på kolonisering, akkulturasjon, tvungen assimilering, diskriminering og barneoppdragelse (Hämäläinen, et al., 2018). Urfolksforskning kommer i eget avsnitt etter samisk forskning.

Silviken et al., (2014) har gjort studier der de hadde fokus på etterlatte i samiske områder. De etterlatte hadde mistet et nært familiemedlem til selvmord, drap, ulykke eller plutselig spedbarnsdød. De hadde fokus på etterlattes erfaringer med hjelpeapparatet, mestring i et kulturelt perspektiv, deres sosiale nettverk, sorgprosess og mestring. Funnene viser at de fleste etterlatte fra samiske områder ble sterkt påvirket av den traumatiske døden til en nær person. De ble møtt med barrierer som forhindret den psykososiale oppfølgingen de trengte. Disse hindringene diskuteres i forhold til: svikt i tradisjonelle samiske normer og støttesystemer, mangel i norske støttesystemer og kunnskap og integrering av nye standarder. Funn i studien kan være sammenlignbar og overførbar til andre urfolk og minoritetsgrupper (Silviken, et al., 2014). I utforskningen av mødres sorg i samisk kontekst vil det være naturlig å grave mer i de ulike hjelpe- eller støttesystemene, det offentlige hjelpeapparatet og det private nettverket.

Religion og tro kan være en viktig faktor i mestring av sorg i samisk kontekst. Silviken et al., (2015) funn viser at religiøs tilknytning var en stor ressurs og hjelp for de etterlatte etter selvmord i mestring av sorg. De har sett på betydningen av religiøsitet i mestringsprosessen etter plutselig død. Plutselig og uventet død representerer en alvorlig livshendelse med flere stressfaktorer og er mer traumatisk enn naturlig dødsfall. Funn viser at religiøsitet kan være en stor ressurs for hjelp i sorg- og mestringsprosessen til de etterlatte. Mestringsstrategiene var basert på lokal kultur slik den er integrert i hverdagen (Silviken, et al., 2015).

Bongo (2012) har gjort studier fra samisk kontekst som handler om tabuer rundt helse og i samisk kontekst skal man helst ikke snakke om vanskelige ting. I sitt doktorgradsarbeid utforsket hun ulike årsaker til hvorfor det kan virke som man innen den samiske kulturen har sterke tabuer når det gjelder å snakke åpent om personlige og familiære anliggender. Helse blir omtalt på indirekte og tause måter, noe som er forskjellig fra det norske i det kulturelle uttrykket og måten disse blir forstått og kommunisert på. Bongo viser til en praksis hvor sorg og smerte skal skjules og bæres alene og det er heller ikke naturlig å utlevere seg selv ved å snakke om det som er trist fordi problemene skal være i fred. Man skal ikke belaste andre med sine problemer. Bongo bruker begrepet «*birget*» som hun oversetter til å «klare seg.» Man skal ha styrken til å bære det selv, klare seg selv og helst ikke være til byrde for andre, og man har lært at man må klare seg selv med de vonde følelsene. Noen snakker bare om sykdom og sorg i den nærmeste familien og ikke ute i samfunnet. Bongo beskriver videre at

det samiske idealet for barneoppdragelse innebærer at barna skal læres opp til å være selvstendige. Hun mener funnene i studien kan forstås innenfor en horisont der mennesker innstiller seg på å godta det livet bringer med seg og at dagene til et menneske er talte -, med andre ord skjebnetro. Flere forskere har hevdet at i samisk kultur aksepterer man det som skjer på en annen måte enn i den norske kulturen. De overgir seg til naturens gang. I samisk kultur lærer man å vise styrke og forlate det triste for eksempel når noen har gått bort. Her blir det fort kulturkollisjoner i møte med det norske helsevesenet. I det norske helsevesenet kan det forventes tårer og behov for kommunikasjon. I den samiske verden går man ikke like ofte inn i det triste da man helst skal glemme det og klare seg selv. Ofte kan det være vanskelig for utenforstående å forstå dette (Bongo, 2012).

Forskjellige kulturer oppdrar barna sine forskjellig. Samisk kultur har linjer århundrer bakover til tradisjonell, nomadisk livsstil og fram til dagens moderne og globaliserte familieliv. Man kan tenke seg at det er de tradisjonelle prinsippene i barneoppdragelsen som lærer barn at de skal være sterke og tåle mye. Det «å snakke» har for eksempel ikke tradisjonelt vært en måte man løser problemer på, man håndterer problemene selv (Balto, 1997).

Aikio (2010) har skrevet bok med tittelen «*Olmmošhan gal birge: áššit mat ovddidit birgema*» der han har forklart hva som gjør at samene overlever til tross for at de lever i vanskelige livsomstendigheter. Aikio spør om man i oppdragelsen kan påvirke slik at en person blir en som kan klare seg. Livsstil og livsverden påvirker hvilke strategier en person velger å bruke for å klare seg, og dette påvirker hvordan et menneske klarer å stå i de endringene som de møter på i livet. Opplevelser og erfaringer i livet er noe man kan dra nytte av i vanskelige situasjoner senere i livet. Han skriver på et teoretisk nivå (Aikio, 2010).

Utvikling og barndom betegnes som viktig med tanke på i hvordan normer og verdier overføres fra en generasjon til den neste. Den kulturelle kampen for å overleve og den konstante trusselen fra majoritetskulturen mot de tradisjonelle verdiene i den samiske kulturen er hele tiden der. Både Balto (1997), Javo et al., (2003) og Bongo (2012) skriver at i samisk barneoppdragelse vil «*nárrideapmi*» - herding, betegnes som en vanlig samværsform og oppdragelsesform hvor barn lærer gjennom spøk og erting. Ved hjelp av «*nárrideapmi*» lærer den unge å mestre sitt følelsesliv som for eksempel sinne, sårbarhet, aggresjon og

skam. Det sentrale i samisk barneoppdragelse er at barna skal bli «*iešbirgejeaddjit*» (klare seg selv), og målet er å utvikle barnets selvstendighet, selvhjulpenhet og hardførhet slik at det lærer å stole på seg selv. De skal helst klare seg selv og helst ikke være til byrde for andre. Gjennom selvstendighetstrening herdes barna slik at de lærer å mestre stress og utfordringer i livet. Selvstendighetstrening med evnen til å tenke selv og klare seg selv med minimalt behov for hjelp fra andre blir betegnet som en viktig del i barneoppdragelsen. Uavhengighet er viktig, og man skal handle etter egne premisser og ikke etter andres for å overleve og tåle motgang. Selvstendighetstrening starter tidlig med et ønske om at barnet skal være psykisk sterkt og tåle stress for å overleve. Herding, autonomi (legge vekt på selvstyring), samisk språk, samiske tradisjoner og utvidet familie var viktige faktorer i den samiske oppdragelsen (Balto, 1997; Bongo, 2012; Javo, et al., 2003).

2.4 Urfolksforskning

Hampton, et al., (2010) formål med studiet var å publisere resultater i skriftlig form og få plassert informasjon delt av muntlig tradisjon i en akademisk kontekst, og for å gjøre informasjonen tilgjengelig for andre forskere. Deltakere i studien var eldre aboriginere fra First Nations i det sørlige Saskatchewan. Fortellingene handler om tradisjon, kultur og omsorg ved livets slutt. Det finnes lite skriftlig informasjon som beskriver aboriginernes tradisjonelle tro og praksis i Canada som kan bidra til å gi kulturelt tilpasset omsorg ved livets slutt. Nyere teorier innen temaet antyder at kulturell tro og praksis er spesielt viktig å ta hensyn til ved livets slutt. Subjektive opplevelser knyttet til sorg kan være lik blant ulike kulturer. Forskerne i denne studien mener at kultur kan virke beskyttende for individer som er i krise. Den åndelige søken etter mening betegnes som en viktig faktor og er også et grunnleggende aspekt ved aboriginal seremoniell forberedelse til døden. Dette handler om overgangen fra dette livet til det neste livet (åndeverdenen), som innebærer et ansvar og forpliktelse som de levende har overfor de som er i ferd med å gå over til åndeverdenen. Det øyeblikket aboriginer forlater sin kroppslige tilstand, betegnes det å være veldig hellig. Døden betyr ikke en slutt på livet men en fullføring av livets sirkel på denne siden og livet fortsetter etter døden på den andre siden. Deltakerne i studien har fortalt at den dagen et individ blir født blir også dagen for når individet skal dø bestemt, og det er Gud som styrer dette. Aboriginere har dyp respekt og takknemlighet for døden, og de mener at døden er en naturlig del av livet og er like viktig som en fødsel. I denne studien kommer det frem at

retningslinjer som er utviklet av helsepersonell med ikke – aboriginsk bakgrunn ofte ikke passer inn i aboriginsk kultur med tanke på vestlig forståelse og teori om død. Forståelse av død er sosialt og kulturelt konstruert (Hampton, et al., 2010).

Wirihana & Smith (2014) har forsket på Maoris definisjon av velvære og de metodene Maori samfunnet bruker for å mestre psykiske traumer, sorg og tap. Forskerne understreker betydningen av Maoris daglige bruk av metoder som waiata (sang, salme), moteatea (å sørge, klage, tradisjonell sang, poesi), haka (dans, opptre), whakaone (fjerne tabu) og whakawhanaungatanga (prosessen med å etablere relasjoner) i Maori samfunn for å opprettholde velvære. Metodene stammer fra tradisjoner som de har fortsatt å bruke i generasjoner for å dempe lidelse og for å øke velvære. Det kommer også frem i forskningen hvordan de tradisjonelle fortellingene kan bidra til økt mestring med tanke på det historiske, kollektive og det individuelle som vil påvirke Maoris opplevelse av velvære. Maori ser på velvære som en helhetlig prosess der natur, ånd, kropp, samfunn og naturmiljø er koblet sammen. Viktig kunnskap ble bevart ved hjelp av muntlig overføring av informasjon mellom generasjonene. De ulike metodene Maori brukte for å uttrykke følelser skjedde via scenekunst der sang/klagesang, formell tale og dans ble betraktet som terapeutiske prosesser for å bidra til mestring av psykiske plager. Maori uttrykker følelser fysisk fremfor verbalt og kan spesielt sees i sammenheng med sorg (gråt, begravelse, ritualer) der Maori uttrykker anger med tårer og klage i stedet for å dele kondolanser. Maori forteller om erfaringer der sang hjalp til å uttrykke følelser og musikk kan virke beroligende. Muntlig fortelling ble brukt som metode i Maori samfunnet for å uttrykke følelser som glede, sinne, sorg, tap og tristhet. Maori brukte scenekunst i begravelser som formell tale, sang, dans og salmer for å uttrykke følelser. Det beskrives at Maoris forhold til sine forfedre ble betraktet som viktig og er et eksempel på de dype forbindelsene de hadde til det åndelige. Alt dette betegnes som viktige verktøy som Maori brukte for å øke velvære og mestring (Wirihana & Smith, 2014).

Lohoar, et al., (2014) har forsket på aboriginske barneoppdragelsespraksis. Funnene tyder på at kultur kan ha beskyttende effekt for barn, familier og lokalsamfunn. Barn blir gitt muligheten til å utforske verden, utvikle sin uavhengighet og bygge sin kapasitet til å ta beslutninger som hjelper barn og unge gjennom reisen til voksenlivet. Å gi barna følelsen av ansvar gir barn en følelse av tillit, støtte og selvtilit. Ansvarsfølelse styrker barna. Åndelighet

overføres til barn og unge for å hjelpe dem til å mestre livets utfordringer og for å holde aboriginsk kultur i live for fremtidige generasjoner. Åndelighet gir en helbredende ramme for å hjelpe barna til å bygge motstandskraft og mestringsevne. Tradisjonell praksis i aboriginsk kultur hjelper barn til å vokse til aktive bidragsyttere til familien, fellesskapet og samfunnslivet (Lohoar, et al., 2014).

3.0 Teoretisk referanseramme:

3.1 Sorg

Sorg beskrives som en individuell prosess som den sørgende kan oppleve på mange ulike måter, og det finnes ikke en riktig eller feil måte å sørge på. Sorg er opplevelsene, uttrykkene, reaksjonene og responsene som følger et tap, og sorg kan inneholde ulike tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger. Den sørgende skal tilpasse seg de endringene som har oppstått og mestre de utfordringene som er knyttet til tapet (Sandvik, et al., 2018, s. 11 - 12). Sorg beskrives som de vanskeligste påkjenningene man kan oppleve, og sorgreaksjonene skal bidra til å hjelpe oss videre i livet (Nordengen, 2010, s. 13). Noen mennesker opplever langvarige reaksjoner som påvirker helse og livskvalitet og andre igjen viser motstandskraft og mestringsevne ved tap (Sandvik, et al., 2018, s. 12). Tap er en opplevelse og en tilpasningsprosess der individuelle og kulturelle forskjeller spiller en viktig rolle og som de fleste lærer å leve med etter en tid (Stroebe, et al., 2011, s. 883). Tap av barn ved dødsfall kan føre til en stressende og belastende sorg og skape traumereaksjoner som kan svekke fungeringen over flere år. Det er energikrevende å sørge (Sandvik et al., 2018, s. 161). Sorg er ikke noe vi kan se, men vi kan se om noen er i sorg (Berkaak & Frønes, 2007, s. 38). Kvinner opplever ofte langvarige og intense sorgreaksjoner og de opplever oftere kroppslige plager og svakere fysisk helse sammenlignet med menn. Kvinner er opptatt av å ha noen rundt seg og noen som har tid til å lytte (Dyregrov & Kristensen, 2015; Li et al., 2003; Pohlkamp, et al., 2019; Stroebe, et al., 2011, s. 887;).

3.2 Sorgteori

Forskning de siste 30 årene har ført til utvikling av viktig kunnskap når det gjelder forståelsen av sorg både når det gjelder normal sorg og komplisert sorg. Helt siden antikken har sorg vært tema i religion og i filosofi. Tidlig på 1900 – tallet begynte den vitenskapelige tilnærmingen til sorgfeltet. Tidligere teorier mener at individer måtte gå gjennom sorgstadier, men denne forståelsen har endret seg og nye teorier har kommet til. Siden da har dette ført til bedre begreper for å forstå sorg. Forskning har vist at mennesker kan sørge på mange forskjellige måter. Fravær av sorgfølelse betyr heller ikke at individet lider av «unormal» sorg (Dyregrov & Dyregrov, 2008; Sandvik & Kalstad, 2005; Wortman & Silver, 1989).

Freud (1917) skrev om sorgens og melankoliens dynamikk og sammenheng i artikkelen med tittelen «Mourning and Melancholia». Denne artikkelen anses som relevant og viktig fortsatt i dag. I årene etter at Freud skrev om sorg og melankoli døde hans datter i 1920 av spanskesyken og etter det døde hans barnebarn av tuberkulose. Freud ble rammet av tap, sorg og depresjon. Han skrev at sorg er en normaltilstand og alle mennesker opplever sorg ved tap av noen man er glad i. Freud mente det var galt å se på sorg som noe sykkelig og en tilstand som trengte behandling. Han mente det var viktig å ha tro på menneskets evne til å tåle stress og belastninger da individet selv kan klare å komme seg gjennom vanskeligheter ved egen hjelp. Freud mente at sorgarbeid var viktig for å klare å rive seg løs fra den som hadde gått bort. Sorgmestring skjedde gjennom en prosess og handlet også om hvor lang tid det ville ta før individet var klar for å legge sorgen bak seg. Freuds forståelse av sorg har lagt grunnlaget for hvordan man i dag ser på sorg som et fenomen (Freud, 1917).

Wortman & Silver (1989) avkrefter ulike myter og antakelser om sorg og sorgprosesser. Den første myten er at sorgprosessen foregår i gitte faser og at sorg starter med intens lidelse, etterfulgt av bedring over tid, og til slutt kommer det en fase preget av aksept. Artikkelen vektlegger at det ikke var nødvendig å følge disse fasene i sorgprosessen slik det er definert i litteraturen. En annen myte sier at de som ikke reagerer på tap med sterk lidelse har en unormal reaksjon. Det er ikke nødvendig å oppleve sorg med lidelse for å klare å komme seg videre i livet mener de. Mennesker i sorg opplever ofte at i løpet av relativt kort tid forventes det at de skal oppnå en tilstand av bedring og begynne å fungere normalt. Studier finner imidlertid ut at sørgende ikke klarer å oppnå tidligere funksjonsnivå på kort tid. Forskning viser at det kan ta tid å komme seg etter et tap. En tredje myte er at manglende uttrykk av sorgreaksjoner og fraværende sorg ikke nødvendigvis er unormalt. Det er heller ikke alltid nødvendig å konfrontere tapet. Ulike studier de gjorde antyder også at noen mennesker kan ha en religiøs, filosofisk orientering eller livssyn som gjør dem i stand til å takle sorg nesten med det samme. Sorg vil endre den sørgendes syn på verden (Wortman & Silver, 1989).

Forskerne Stroebe & Shut (2010) introduserte en teori som de kalte "The dual process of grief." Denne tar utgangspunkt i at sorg er en stressreaksjon og beskriver to former for reaksjoner ved sorg. Den tapsorienterte reaksjonen handler om å ha fokus på tapet og det forholdet som var. Den løsningsorienterte reaksjonen handler om å ha fokus på å leve livet

uten den døde. De kaller dette for tosporsmodellen. Den sørgende skal engasjere seg i en dynamisk prosess ved å pendle mellom tapsorientert og løsningsorientert mestring der sorgen veksler mellom tap og gjenopprettelse. Det er viktig å veksle mellom de to sporene for å mestre tapet. Dette betegnes som en dynamisk prosess som er en viktig del av en sunn sorgprosess som handler om å mestre sorg ved å søke pause fra sorgen. "The dual process model of grief" handler om at det er greit å oppleve sorg i doser, og en gang i blant ta pauser fra sorgen. Dette handler mye om egenomsorg. Den sørgende skal mestre sorgen og tapet, men samtidig finne veien videre i en ny og endret livsstil. For å forstå sorg og sorgmestring fungerer denne modellen utmerket i praksis. Denne teorien er anerkjent på verdensbasis og modellen er fremdeles i utvikling (Stroebe & Shut, 2010).

3.3 Mestring

Mestring handler om å ha tilgang til ressurser, hjelp, ferdigheter og evnen til å bruke disse ressursene. Det handler om hvordan en person mestrer oppgaver og utfordringer som vedkommende møter på i livet (Tveiten, 2018, s. 65). For å klare å komme styrket ut av sorgen er det viktig å jobbe aktivt i sorgprosessen (Nordengen, 2010, s. 47). Ofte kan det være slik at man ikke vet hva man trenger hjelp til, men man trenger den hjelpen man kan få. Det er viktig at det er noen der som kan hjelpe i denne prosessen (Teigen, 2007, s. 207). Mestring etter dødsfall påvirkes av hvordan dødsfallet skjedde, av omstendighetene rundt dødsfallet, samt livssituasjonen til den sørgende. Det handler om forståelse og forsoning samtidig og evnen til å uttrykke sin sorg og smerte. Prosessen hjelper med å finne ulike måter som kan gjøre vonde opplevelser til tålelige opplevelser i livet. Å bearbeide gjør vondt og det gjør vondt å snakke om sorg (Sandvik & Kalstad, 2005). I samisk kontekst er folkereligøse mestringsstrategier vanlige. Disse kan komme til uttrykk på ulike måter gjennom ritualer, kommunikasjon etter døden, tegn og varsler (Silviken, et al., 2015).

Lazarus og Folkman (1984) sin mestringsteori har blitt brukt mye på sorgfeltet og kalles en kognitiv stressteori. Denne teorien ble utviklet for å kunne forstå stress og mestring. Lazarus og Folkmans definisjon på mestring er: «kognitive og atferdsmessige anstrengelser for å klare ytre eller indre krav» (Lazarus & Folkman, 1984: 141). De mener at mestring er en dynamisk prosess og et resultat av lærte strategier individet velger å bruke når de skal forholde seg til situasjoner de opplever som stressende. Måter å mestre stress på læres tidlig og vil brukes som en standard eller foretrukken mestringsstrategi gjennom hele livet.

Stresset som oppleves vil påvirke hvordan personen ser på sin egen situasjon som igjen vil påvirke valgene som blir tatt og individets evne til å tilpasse seg situasjonen (Lazarus & Folkman, 1984; Sandvik et al., 2018, s. 41). Grøholt et al., (1998) skriver at Sommerschild utviklet en mestringsmodell i norsk kontekst. Hennes modell vektlegger de egenskapene og ressursene individet og omgivelsene har og det vektlegger samspillet og relasjonene mellom individet og den situasjonen individet står i (Grøholt, et al., 1998; Sandvik, et al., 2018, s. 42). Det er en stor utfordring å akseptere det som har skjedd og det kan være vanskelig å forsone seg med tapet, det krever mestring (Nordengen, 2010, s. 36).

3.4 Mestring i samisk kontekst

Verdier i samisk barneoppdragelse som selvstendighet, hardhet og herding kan gi noen hypoteser om hvordan samer lærer, og normer for hvordan sorg og andre negative livshendelser bør mestres. Ulike forskningsmiljøer har sett på dette med barneoppdragelse og lagt vekt på disse tingene. Det å klare seg selv, ikke vise svakhet og ikke være til bry for sine nærmeste omtales også i NOU 1995:6 «plan for helse- og sosialtjenester i den samiske befolkningen i Norge» og dette betegnes som en sentral verdi i det samiske samfunnet og den samiske kulturen (Sosial- og h. 1995). Det viser hvor stort behovet er for å klare seg selv. Samisk barneoppdragelse har vært bygget på å lære barn og unge til å mestre ulike situasjoner barn kan møte på i den samiske hverdagen (Balto, 1997).

Det sentrale i samisk barneoppdragelse er at barna skal bli «iešbirgejeaddjit» (klare seg selv) og målet er å utvikle barnets selvstendighet, selvhjulpenhet og hardførhet slik at det lærer å stole på seg selv. Herding, autonomi (legger vekt på selvstyring), samisk språk, samiske tradisjoner og utvidet familie var viktige faktorer i den samiske oppdragelsen (Aikio, 2010; Balto, 1997; Bongo, 2012; Javo, et al., 2003). Begrepene salutogenese og «*birget*» har visse likhetstrekk og begrepet “*birget*” blir ofte brukt innen samisk forskning.

3.5 Salutogenese

Den israelsk – amerikanske medisinske sosiologen Aron Antonovsky (1923-1994) introduserte i 1978 begrepet salutogenese som betyr helsens opprinnelse. Salutogenese er et viktig begrep for å forstå hvordan sorg mestres. Salutogen tilnærming retter fokuset på ressurser for helse og helsefremmende prosesser. Et nøkkelbegrep i den salutogene teorien er opplevelse av sammenheng (OAS). Et individ som har sterk OAS opplever at livet er begripelig, håndterbart og meningsfylt. Individets livsinnstilling er en måte å tenke på, være

på og handle på som bidrar til å skape mening i livet. Det handler om å opprettholde god helse selv om man opplever stress og motgang i livet. Antonovsky har vist i sine studier at ekstreme situasjoner kan få frem ulike krefter og ressurser hos et menneske (Antonovsky, 1987; Grøholt et al., 1998; Lazarus & Folkman, 1984). Antonovskys teori fokuserer på det friske og på ressursene. Teorien definerer at OAS har viktig betydning for mestring og opprettholdelse av motstandskraft på tross av belastninger (Tveiten, 2018, s. 65). Det er viktig å være bevisst på egne ressurser og hva som kan oppleves som utfordrende, hva som kan gi glede og hva som kan gi mestring. Det er viktig å være bevisst på å bruke egne ressurser og selv medvirke for å finne mening i situasjonen (Ibid, s. 66). Det handler om individets motstandsressurser, og når den sørgende opplever mening i sorgen kan de også lettere klare seg og mestre sorgen. I forhold til Antonovsky's mestrings teori handler det om hvordan vi kan forstå og mestre faktorer som fører til stress som vi møter på i livet.

3.6 Kulturforståelse

Å definere kultur er ikke enkelt. Kultur er et vidt begrep som det finnes mange ulike definisjoner på. Min oppfattelse av kultur er at vi påvirkes av den kulturen vi lever i og man ikke skal se på kultur som statisk og uforanderlig, da kultur er kontinuerlig i endring. I denne sammenhengen handler det om at kultur er knyttet til tradisjoner og ligger i menneskets erfaringer (Eriksen, 2002, s. 61). Jeg har ikke begrenset kulturbegrepet til en spesifikk definisjon. Klausen (1992:27) definerer kultur som «de skikker, verdier og væremåter som overføres, om enn i noe forandret form, fra generasjon til generasjon». Eriksen (2002:60) sier at kultur er «det som gjør kommunikasjon mulig». Kultur beskrives som en kode som er lært, det er noe som ligger bak det vi foretar oss og det gir mening (Balto, 1997, s. 23). For å forstå mennesker i sorg har kultur en viktig betydning. Å ha kunnskap om andre kulturer vil være viktig for å kunne gi best mulig hjelp.

I den samiske kulturen var sorg et tema som helst ikke skulle snakkes om, og sorg skulle aller helst glemmes fortest mulig (Tronvoll, et al., 2004, s. 123). I en kultur finnes det forskjellige og særegne måter å mestre utfordringer på. Det er viktig at samer får bevare sin egen kultur og det er viktig at verdiene, tradisjonene og perspektivene blir bevart og respektert. I følge Heimann (2001) skaper kultur mennesker og kultur blir skapt av mennesker. Menneskelige handlinger skjer i en kulturell kontekst og har viktig betydning for individet. Livssituasjon og bakgrunn kan forklare individets atferd og handlinger (Heimann, 2001, s. 73-74).

3.7 Språk

Det har stor betydning for hvert individ å få mulighet til å snakke sitt eget språk når man skal snakke om sorg. I situasjoner hvor dypt personlige og kanskje traumatiske hendelser skal formidles, er det viktig å få uttrykke seg på sitt morsmål selv om man behersker to språk, for eksempel samisk og norsk (Skuttnabb-Kangas, 1986). Det er bare på sitt eget språk man kan formidle sine innerste tanker. Språket skaper kontinuitet mellom generasjoner og viderefører kulturarven. For å forstå språkets symboler kreves det en viss grad av felles kunnskap (Balto, 1997). Det er ikke bare snakk om å kunne ordene i språket men ord kan ha ulik betydning for ulike mennesker og språk betraktes som det viktigste redskapet når det gjelder å kommunisere med hverandre (Eliassen & Seikkula, 2006). Språk er viktig i kulturformidling mellom generasjoner og mellom individer. En annen grunn til at det er viktig å formidle sin egen kultur på sitt eget språk, er at språket i seg selv er rikt på ord og uttrykk som kanskje ikke alltid lar seg oversette til majoritetsspråket. I en oversettingssituasjon risikerer man å miste verdifull kunnskap. Språk anses videre å være den viktigste verdien for å videreføre og bevare kultur, tradisjonell kunnskap og identitet (Magga 2003; Vars, 2007; Vorren & Manker, 1981).

Forskning har vist at samer som snakker samisk foretrekker helst å bruke samisk språk i møte med tjenestene (Blix, 2016). I NOU 1995: 6 betegnes språk som et viktig tiltak for likeverdig tilbud mellom den samiske og den norske befolkningen. Helsepersonell har plikt til å undersøke hvilket språk bruker ønsker å bruke, og bruk av morsmål i samtaler bidrar ofte til økt tillit når man skal snakke om det som er vanskelig. I NOU 2016: 18 «hjertespråket» vektlegges også viktigheten av å få bruke samisk i kontakt med helsetjenestene og helsepersonell (Kommunal – og. m., 2016).

4.0 Gjennomføring av studien

I litteraturen står det at metode skal være tydelig beskrevet slik at andre skal kunne gjenta undersøkelsen og beskrive arbeidet i prosessen (Dalen, 2011, s. 23).

4.1 Design og metode

Valg av metode avhenger av hva jeg ønsker å lære mer om og hva jeg ønsker å undersøke. Når jeg skulle velge metode var det på bakgrunn av om metoden var egnet til å belyse problemstillingen som var stilt (Dalland, 2017, s. 51). I følge Malterud (2017) bør problemstillingen bestemme hvilken metode som er best egnet for gjennomføringen av prosjektet (Malterud, 2017, s. 32). I denne studien har jeg valgt å bruke en kvalitativ tilnærming som forskningsmetode for å undersøke fenomener som er basert på samiske mødres erfaringer og opplevelser knyttet til sorg ved tap av barn. En slik tilnærming egner seg bra når sensitive og personlige tema fra mødrenes liv skal studeres. Denne tilnærmingen skal bidra til å få en dypere forståelse av mødrenes erfaringer og bidra til en empirisk kunnskap om hvordan mødrenes sorg kommer til uttrykk og deres mestring av sorg (Malterud, 2017, s. 31). Målene med kvalitativ forskning er å formidle hvordan mennesker oppfatter sin virkelighet, og for å forstå hvordan mennesker opplever og erfarer sosiale fenomener knyttet til personen i en bestemt situasjon og sammenheng (Dalen, 2011, s. 15; Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20; Nyeng, 2012, s. 72; Thagaard, 2013, s. 11). For tema som har vært lite forsket på fra før av, som for eksempel kulturelle fenomener, betegnes kvalitativ tilnærming som godt egnet metode (Thagaard, 2018, s. 11-12).

Kvalitative metoder kjennetegnes av dybde, og å gå i dybden med få informanter, med følsomhet og nærhet til feltet som det forskes på. Metoden har som mål å formidle forståelse (Dalland 2017, s. 52-53). Som forsker er det alltid viktig å gå i dybden av eget materiale og holde seg til sitt eget innsamlede materiale (Widerberg, 2005, s. 119).

Jeg gjennomførte fem semistrukturert forskningsintervju med samiske mødre som hadde mistet barn ved dødsfall. Intervjuene var av samtalekarakter og hadde som hensikt å innhente opplysninger om sosiale fenomener på en slik måte at det skulle bidra til å få frem viktige detaljer og nyanser i hvordan mødrene hadde mestret sin sorg i samisk perspektiv ved tap av barn. Kvalitativt forskningsintervju betegnes som spesielt godt egnet med tanke på problemstillingens utforming, for å få innsikt i mødrenes egne følelser og erfaringer rundt

det tapet de hadde opplevd (Dalen, 2011, s. 13; Malterud, 2017, s. 30-31; Nyeng, 2012, s. 72-73; Thaagard 2018, s. 53).

I denne studien har jeg brukt narrativ metode som tilnærming (Sander, 2020, s. 1). «En fortelling eller et narrativ er en historie» (Kvale & Brinkmann, 2015: 251). Det hevdes at muntlige fortellinger om tradisjonskunnskap er mer pålitelig enn tradisjonskunnskap i skriftlig form (Aikio, 2010, s. 83). En viktig del av vår tradisjon i nordisk kultur er fortellingene som handler om fremstillingen av en opplevd situasjon (Tveiten, 2018, s. 159). I alle kulturer finnes det muntlige fortellertradisjoner (Malterud, 2017 s. 141). Fortellertradisjonen til samene har vært betegnet som rik og denne tradisjonen har vært mye brukt blant samene gjennom tidene, og samtidig blitt overført fra generasjon til generasjon. Slike fortellinger handler ofte om hendelser fra det levde livet og menneskers plass i et fellesskap. Det samiske skriftspråket er nytt og fortellingene har derfor ikke blitt skrevet ned før i vår tid. Den samiske litteraturen har kort skriftlig tradisjon og den muntlige fortellertradisjonen har derfor vært sentral og har hatt stor betydning for den samiske kulturen (Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 16). Johan Turis (2011) første faglitterære utgivelse på samisk vektlegger den rike muntlige fortellertradisjonen blant samene som tar utgangspunkt i et levd menneskeliv hvor personens plass beskrives som en viktig del av et fellesskap (Turi, 2011, s. 7). Fortellinger og det å fortelle historier har en viktig plass i samisk kunnskapstradisjon, og kan defineres som en lagringsplass for vår tradisjonelle kunnskap. En fortelling er et uttrykk for en personlig opplevelse som blir husket og dette kan sammenlignes med et arr som setter seg i kroppen og gir personen en stemme. Fortellingene handler om at våre liv blir risset inn i vår kropp (Henriksen, et al., 2010, s. 87).

Fellesskapet blir på en måte styrket når man deler fortellinger med hverandre og det er vel også slik at alle familier har sin egen historie som bekrefter fellesskapet, noe som betegnes som vanlig i den samiske kulturen. Fortellinger kan vise til kulturens tenkemåter og holdninger til hvordan man kan mestre livets utfordringer. Den har også en oppdragende funksjon, som sier noe om hvordan man skal forholde seg til naturen og hva som kan være fornuftige handlinger. Fortellinger gjenspeiler kulturens oppfatninger av hvordan man kan mestre vanskelige hendelser i livet (Balto, 1997).

Fortellingene i denne studien handler om mødrenes erfaringer uttrykt gjennom fortellinger eller narrativ, sett fra fortellerens perspektiv. Fortellingene gir muligheten til å utforske mødrenes sorg ved å høre på historiene til mødre som selv har opplevd sorg. Narrativ formidler også fortellerens egne tolkninger av egne erfaringer. En narrativ analyse tar utgangspunkt i selve historien (Riessman, 1993, s. 1). En fortelling er i seg selv ikke vitenskapelig kunnskap, men en fortelling kan åpne for ny forståelse og kunnskap gjennom å tolke og analysere fortellingen (Malterud, 2017, s. 141).

Informantene velger selv hva de vil fortelle. Det handler om hva slags fortellinger de ønsker å formidle om seg selv, hva de velger å legge frem og fokusere på. Det handler om en diskurs og derfor er den ikke reduserbar til historien som blir fortalt. Narrativ handler om å forstå og tolke enkeltpersoners opplevelser gjennom fortellinger fra livet i en bestemt kultur (Riessman, 2008, s. 10).

Tradisjonell tilnærming av kvalitativ analyse bryter ofte tekstene i tolkningsarbeidet og generaliserer dette ved å ta deler av et svar og tar dette ut av kontekst. Dette fører til at de viktigste trekkene i teksten som kjennetegner narrative fortellinger kan bli redigert bort (Riessman, 1993, s. 3). Narrativ analyse betegnes som den minste analyseenheten innenfor metoder. Innholdet i fortellingene eller historiene blir vektlagt og bevart, og deretter behandlet analytisk: Enheter blir ikke delt opp og kodet (Riessman, 2008, s. 12). Det handler om å ta utgangspunkt i den enkeltes fortelling og hvordan individet selv skaper mening i den opplevde erfaringen, slik kan man avdekke og kategorisere informantenes erfaringer tematisk (ibid, s. 53).

Fortellinger skal respekteres og bevares slik de blir framstilt, og alle skal få lov til å beholde sin stemme. Jeg har tatt utgangspunkt i informantenes fortellinger slik de har blitt fortalt. På den måten kan jeg få belyst de viktige faktorene som kommer frem i informantenes fortellinger. Informantenes fortellinger vil bli presentert som sitater i teksten. I narrativ analyse trenger man ikke å følge en fastlagt fremgangsmåte i analysen, men forsker skal likevel presentere prosessen fra datainnsamlingen fra start til resultatet slik at leseren kan se hvordan analyseprosessen har blitt gjennomført (Malterud, 2017 s. 143). Dalen (2011) skriver at det er en viktig forutsetning at forsker har en viss kulturkompetanse og innsikt i forhold til det fenomenet som skal utforskes for å klare å se nyanser og variasjoner i det

fenomenene som skal studeres (Dalen, 2011, s. 47). For å få svar på problemstillingen min betegnes narrativ metode som en godt egnet metode, spesielt når jeg skal forske i et kulturelt perspektiv.

Å verifisere fakta er ikke et mål i en narrativ analyse men det kan være viktig å få tak i forståelsen av meningen disse erfaringene har for mødrene (Riessman, 2008, s. 187).

4.2 Utvalg

Jeg hadde som hensikt å snakke med samiske mødre som hadde opplevd å miste barn ved dødsfall. Mødre som ble med i dette prosjektet stilte opp frivillig og gjorde det av egen interesse. Informantene har blitt rekruttert fra flere kommuner. Kommunene utelates for å anonymisere informantene (Dalen, 2011, s. 101-102). Informantene som deltok i studien var mellom 49 år og 69 år og gjennomsnittsalder var 58,7 år på intervju tidspunktet. Alder på barn som de hadde mistet ved dødsfall varierte fra før fødsel (døde i mors liv) til 12 år. Dødsårsak: ulykke og sykdom. Tid som var gått siden de mistet barnet varierte fra 12 år til 36 år med et gjennomsnitt på 22,4 år.

Samiske mødre som har mistet barn ved dødsfall vil være den beste informasjonskilden til å uttale seg om temaet da studien handler om mødrenes erfaringer med sorgmestring. Tjora (2017) skriver at intervju personer som man tror kan uttale seg om det aktuelle temaet det skal forskes på kalles for strategiske. Et hensiktsmessig utvalg er når informantene er informasjonsrike i forhold til temaet det skal forskes på (Tjora, 2017, s. 130). Dette gjør utvalget mitt strategisk og jeg antar at mødrene vil kunne uttale seg om temaet og bidra med viktig informasjon rundt temaet. Et strategisk utvalg bygger på enheter som er mest relevant å ta med i studien og hensikten er at materialet skal gi best mulig svar på problemstillingen (Malterud, 2017, s. 58-60).

Det ble foretatt fem intervju med samiske mødre i denne studien. En retningslinje for kvalitative utvalg sier at antall informanter ikke bør være større enn det antallet som gjør det mulig å gjennomføre dyptpløyende analyser (Thagaard, 2017, s. 59). I narrativ metode stilles det ikke spesielle krav til utvalgsstørrelse ved innsamling av data. Det viktigste er innholdet i fortellingene (Sander, 2020, s. 5). Det er viktig at intervju materialet som er samlet inn er av slik kvalitet at det gir grunnlag for tolkning og analyse (Dalen, 2011, s. 45). Av hensyn til

studiens tidsbegrensning kom jeg fram til at fem informanter ville være nok. Det som har vært beskrevet her har jeg lagt til grunn ved rekruttering av informanter.

Tabell 1: Informasjon om informantene.

Informant	Metode for datainnsamling	År siden tapet	Hjelp i etterkant
1	Semistrukturert individuelt intervju	16 år	Familie Prest Sorggruppe
2	Semistrukturert individuelt intervju	21 år	Psykiatrisk sykepleier Familieterapeut Familie
3	Semistrukturert individuelt intervju	27 år	Lege Familie
4	Semistrukturert individuelt intervju	36 år	Fysioterapeut Psykolog Familie
5	Intervju via Skype (pga. korona situasjonen)	12 år	Fysioterapeut Psykolog Familieterapeut Familie

4.2.1 Inklusjonskriterier

Deltakere er valgt ut fra følgende kriterier: Mødre som har opplevd å miste et barn ved dødsfall. Dødsfall hos barn og ungdom mellom 0-18 år og dødfødte barn. Alle typer dødsårsaker. Det har gått minst ett år siden dødsfallet (for å beskytte sårbare etterlatte mødre og for å samle inn rikere informasjon siden de etterlatte mødre allerede hadde gjennomgått en sorgprosess i en viss periode). Sett fra en mors perspektiv.

Eksklusjonskriterier: Mødre som mistet barn eldre enn 18 år.

4.2.2 Rekruttering

For å rekruttere informanter til dette prosjektet hadde jeg først tenkt å ta kontakt med helsestasjonene. I samisk perspektiv kan mødre som har mistet barn være en liten gruppe og ved nærmere ettertanke kom jeg fram til at det kunne bli utfordrende å finne deltakere til prosjektet ved å rekruttere informantene gjennom helsestasjonene. Mødre som har mistet barn ved dødsfall kan være en svært sårbar gruppe. Derfor ble ikke offentlige institusjoner brukt ved rekruttering av informanter til prosjektet. Jeg valgte i stedet for å ta kontakt med den samiske avisen Ávvir. Ávvir laget en reportasje om prosjektet (vedlegg 1) som ble publisert den 25.11.2020 (Gaup, 2020). Etter at reportasjen var blitt publisert var det en som tok kontakt med meg, hun ønsket å delta i prosjektet. Andre personer hadde også sett og lest denne reportasjen, og i den forbindelse fikk jeg tips om mulige mødre som hadde mistet barn de mente jeg burde ta kontakt med. De foreslåtte ble kontaktet per telefon og SMS. Åtte samiske mødre som hadde mistet barn ble kontaktet. Tre av mødrene som ble kontaktet ønsket ikke å delta i prosjektet av ulike grunner og fem ønsket å delta. Informantene ble rekruttert gjennom «snøballmetoden» der deltakere ble rekruttert gjennom forslag fra andre. Denne metoden gjorde det mulig for meg å rekruttere få informanter som passet godt til utvalgsriteriene (Thagaard, 2009, s. 56). Denne fremgangsmåten kan være nyttig dersom andre måter å rekruttere informanter på ikke fører frem. Jeg er klar over at denne fremgangsmåten kan resulterer i skjeve og små utvalg (Dalen, 2011, s. 53). Med et større utvalg ville kanskje studien vært styrket med flere beskrivelser av mødrenes erfaringer. Tidsbegrensningen gjorde derimot at det ikke var mulig å ta med flere informanter.

Informantene ble anonymisert, og nesten alle som deltok i prosjektet hadde levd med sorg etter tap av barn i over 20 år. Dette kan være både en styrke og en svakhet med tanke på informantenes bearbeiding av hendelsen, da det har gått såpass lang tid siden tapet og i forhold til hvordan man ser på sorg i dag. Forståelsen av sorg har hatt stor utvikling de siste 25 årene. Det som var mest likt hos deltakerne var at det hadde gått lang tid etter tapet og informantene hadde et reflektert forhold til sin sorgmestring. Fortellingene inneholdt utfyllende og rike beskrivelser av mødrenes erfaringer med sorg ved tap av barn, og er den viktige sannheten som analysen skal baseres på. Fortellingene inneholder mødrenes opplevelser, erfaringer, refleksjoner, tanker og meninger som utgjør intervjumaterialet.

4.2.3 Svakheter ved utvalget

Informantene som valgte å stille opp til studien har selv uttrykt interesse for å delta. De som ikke var interessert i dette temaet ønsket kanskje ikke å delta i prosjektet og den gruppen hadde kanskje bidratt med andre nyanser når det gjelder sorg og følelser. Det kunne også være en viss risiko for at samiske mødre ikke ønsket å delta i prosjektet med tanke på tema, for da måtte de utlevere seg. I samisk kultur er det uskrevne normer som tilsier at man helst ikke skal snakke med andre om private og sensitive ting og spesielt ikke dersom det har av «negativ» karakter (snakke om følelser).

De mødrene som ble med i studien kan ha opplevd dette som meningsfylt og nyttig. Å snakke om sensitive opplevelser og erfaringer i forhold til det å miste et barn kan oppleves som vondt og vanskelig fordi det rippes opp i vonde følelser og historier. Det kan også oppleves som vondt og vanskelig å bli kontaktet for å delta (med tanke på de mødrene som ikke ønsket å delta) (Nilssen, 2012, s. 148). Studier har også vist at de som sliter med slike tap ikke har orket å delta i slike studier (Dyregrov & Kristensen, 2015). Resultatet av utvalget var basert på tips fra andre.

4.3 Datainnsamlingen

I denne studien er det brukt semistrukturerte individuelle intervju eller dybdeintervju for datainnsamling med tanke på prosjektets problemstilling. Dybdeintervju egner seg best når målet er å gi informantene tid til å snakke om sine erfaringer ved tap av barn (Malterud, 2017, s. 133). En slik intervjuer ligner på en samtale i dagliglivet samtidig som det er et profesjonelt intervju (Tjora, 2017, s. 113). Hverdagssamtaler kan ofte vise narrative trekk (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 182).

4.3.1 Gjennomføring av forskningsintervjuene

Intervjuene ble satt opp fortløpende etter avtale med informantene, de fikk selv velge sted for intervju. Informantene hadde fått tilsendt et skriv per post med informasjon om prosjektets formål, bakgrunn og hvorfor akkurat de ble spurt om å delta (Vedlegg 2 og 4). Spørsmålene i intervjuguiden ble ikke lagt ved i brevet som ble sendt, for å ikke påvirke svarene til informantene på noen slags måte. Den muntlige informasjonen og skrevet som ble sendt i forkant av intervjuene bidro til at informantene fikk grundig informasjon både skriftlig og muntlig, og på samisk og norsk. De ble informert om at det var frivillig å delta i prosjektet, at de kunne trekke seg når som helst og alt av lydopptak, notater og

transkripsjoner ville bli behandlet konfidensielt og slettet ved prosjektets slutt.

Informasjonsbrev og samtykkeskjema var på samisk og norsk, og jeg ser at det var en fordel at informasjonen var på begge språk. Noen av deltakerne hadde også sendt underskrevet samtykkeskjema i retur per brev. I møte med informanten startet jeg med å håndhilse og si «bures» (god dag). Når jeg kom hjem til noen av informantene hadde de satt fram kaffe og en informant hadde satt fram smurte rundstykker, julekaker og annet godt på bordet. Med tanke på det temaet vi skulle snakke om tolket jeg dette som et positivt signal. To av informantene hadde også funnet fram bilder av barnet de hadde mistet som de ville vise meg. Når deltakerne hadde skrevet under på samtykkeskjemaet startet intervjuet.

Informantene hadde ingen innvendinger mot at lydopptaker ble brukt for å ta opp samtalen.

Intervjuene ble utført desember 2020 og januar 2021. Lydopptaker ble brukt for å ta opp intervjuene. To av intervjuene er gjennomført på deltakernes arbeidsplass og to i deltakernes hjem. Det siste intervjuet ble foretatt januar 2021 og ble gjennomført gjennom den digitale plattformen, Zoom, fordi det på dette tidspunktet (03.01.2021) ble innført flere nasjonale Covid – 19 smitteverntiltak for å ha kontroll på smittespredningen (Stenberg, 2021). Jeg hadde satt av 60 minutter til hvert intervju. Ett intervju ble gjennomført på norsk, resten av intervjuene ble gjennomført på samisk.

Med min bakgrunn og kjennskap til samenes kommunikasjonsmåter, vet jeg at det kan være mange ting det er viktig å ta hensyn til i en samtale, som for eksempel et gjensidig tillitsforhold mellom deltaker og intervjuer. Tillit betegnes som en viktig faktor i kommunikasjonen, spesielt når man skal snakke om sorg med informanter som har opplevd det, og spesielt når samtalen handler om å sette ord på følelser. Det kan være viktig å snakke om nøytrale ting først for å opparbeide tillit til hverandre før man sirkler inn på det temaet det skal snakkes om (Bongo, 2012). Språket har viktig betydning, og det å få bruke språket sitt kan bidra til å gi trygghet og tillit i intervjusituasjonen. Som helsesykepleier har jeg tilegnet meg erfaringer om samtaleteknikker og jeg har fått god opplæring i det å føre samtaler med mennesker om ulike utfordringer i livet. Denne erfaringen kom til nytte i intervjusituasjonene. Det kan være en stor fordel at intervjuer og deltaker snakker det samme språket fordi det kan forenkle mye av samtalen. En samisktalende intervjuer kan ha kjennskap til at det kan ligge «usynlig» tilleggsinformasjon bak noen enkelte samiske ord, noe som kan bidra til en dypere kjennskap til materialet.

Intervjuguide ble utarbeidet etter en semistrukturert mal (vedlegg 3 og 5). Semistrukturert mal inkluderer tema som det er ønskelig å komme innom, men som ikke er for detaljert og for omfattende. En intervjuguide fungerer også som en huskeliste for de temaer det ønskes svar på (Malterud, 2017, 134). Informantene ble spurt om det samme og det ble stilt tilleggsspørsmål der det var hensiktsmessig. Dette varierte fra intervju til intervju. Tilleggsspørsmål ble stilt på bakgrunn av hva jeg ønsket å vite mer om og det viktigste var hva informantene selv la vekt på. I en narrativ metode er det ikke nødvendig å følge intervjuguiden helt slavisk (Sander, 2020, s. 3).

Intervjuene varte fra 40:45 minutter til en time og fire minutter og 14 sekunder. Jeg fikk inntrykk av at informantene hadde forberedt seg til intervjuene, de snakket fritt og samtalene forløp lett. Informantene hadde mye å fortelle om temaet og vi berørte også tema som ikke var planlagt på forhånd. Noen informanter hadde innimellom vanskeligheter med å huske ting fra den tiden. Nyttan av åpne spørsmål ga meg også muligheten til å komme inn på temaer som jeg ikke hadde tenkt ut på forhånd (Tjora, 2017, s. 114). Det var tema som handlet om hvordan sorgen kom til uttrykk og hva de hadde gjort for å mestre sorgen.

Målet med intervjuene var at informantene skulle få fortelle fritt om sine erfaringer. Det tar tid å fortelle historier av sensitiv karakter, slik som sorgfortellinger. Det er viktig å sette av tid til intervjuene og tilstrebe å skape en stemning som er avslappet og trygg for at kvaliteten på intervjuene skal bli god. Informantene skal få oppleve at det er greit å snakke om sine innerste tanker, følelser og personlige erfaringer. Intervjuer har det hele ansvaret for intervjusituasjonen, lede intervjuet, sørge for å drive intervjuet fremover og gi den støtten som kjennes nødvendig (Dalen, 2011, s. 33; Tjora, 2017, s. 70, 137).

Jeg har hørt gjennom intervjuene flere ganger for å kontrollere hvordan jeg har forstått det informantene har fortalt og for å sjekke om jeg har fått tak i det informantene har fortalt. Ved å lytte gjennom lydopptakene har det bidratt til å få tak i det som har skjedd under intervjuene, hva som var bra og hva som ikke var bra. Gjennomføring av intervjuer krever god trening. Etter å ha gjennomført alle intervjuene ser jeg i ettertid at jeg kunne ha gitt informanten muligheten til å gå i dybden der de kanskje hadde mer å fortelle. Ved å lytte gjennom lydopptakene la jeg merke til at jeg kunne ha stilt flere oppfølgingsspørsmål enkelte plasser for å få konkrete data (Tjora, 2017, s. 114).

Etter at intervjuene var gjennomført skrev jeg feltnotat om mine umiddelbare tanker, refleksjoner, inntrykk og observasjoner fra intervjuet, noe som ikke kom med i intervjumaterialet. Det kan bli viktig i analysefasen (Malterud, 2017, s. 73). Etter første intervju tenkte jeg grundig gjennom om det var nødvendig å gjøre justeringer i intervjuguiden. Jeg vurderte da at det ikke var nødvendig å gjøre endringer i intervjuguiden men heller ha fokus på å stille oppfølgingsspørsmål (Dalen, 2011, s. 24).

Jeg hadde fokus på å unngå at mine verdier skulle prege intervjusituasjonen. Jeg antar at informantene har vært ærlige i det de har fortalt om sine sorgerfaringer. Det er informantene som bestemmer hva de ønsker å fortelle. Informantene har fortalt sine historier som ikke er deres lenger, for historien er lagt i mine hender. Forsker tar imot informantenes fortellinger med respekt og har et viktig ansvar når materialet skal håndteres og bearbeides. I en slik prosess er det viktig å være bevisst på at forsker kan sitte inne med en forhåndsoppfatning av temaet, noe som kan påvirke den videre tolkningen av materialet.

Avslutningsvis ble informantene spurt om det var noe mer de satt inne med. Etter at vi var ferdig med intervjuene takket jeg for tilliten de hadde vist meg.

4.3.2 Oversettelse fra samisk til norsk

Jeg oversatte intervjuene fra samisk til norsk. I en oversettelses prosess kan det oppstå utfordringer og det er alltid fare for at den andres oversettelse ikke nødvendigvis trenger å være riktig. Direkte oversetting presist fra samisk til norsk lar seg ikke alltid gjøre, og viktig informasjon og budskap kan endres til noe annet, og informasjon kan gå tapt. Dette kan føre til misforståelser. Man kan støte på problemer i oversettelse av tekst fra samisk til norsk med tanke på den samiske uttrykksmåten, og noen ganger finnes det ikke tilsvarende ord i språket det skal oversettes til. Noen ord kan oversettes på mange måter og ord kan ofte miste sin betydning og mening når det har blitt oversatt. Det kan være utfordrende å få belyst betydningen av de samiske ordene når det skal oversettes til norsk. Jeg har møtt på utfordringer i oversettelsesprosessen, og jeg er klar over at nyansene kanskje har blitt borte under prosessen med tanke på at samisk og norsk er to forskjellige språk. Det viktigste i denne prosessen er at fenomener blir forstått riktig. Når det oversettes fra et språk til et annet blir materialet som skal oversettes tolket fordi teksten som skal oversettes skal forstås og tolkes på to språk. Det samme gjelder når artikler oversettes fra engelsk til norsk. Det er mye som spiller inn når tekst skal oversettes fra samisk til norsk, og jeg har prøvd å være så

nøyaktig som mulig. Dette er viktige faktorer å ta hensyn til når intervjumaterialet skal analyseres og tolkes (Berkaak & Frønes, 2007, s. 53; Dalen, 2011, s. 30). Først ble muntlig språk oversatt til skriftlig språk og deretter ble teksten oversatt fra samisk til norsk. Oversettelsen har gått gjennom to prosesser og det har viktig betydning i den videre prosessen. Oversettelse av materialet fra samisk til norsk bidrar også til å anonymisere deltakernes identitet og identiteten vil bli «skjult» i teksten da den har blitt redigert. Tekst vil ikke bli skrevet ordrett slik intervjupersonene har fortalt i en oversettelse.

Det språklige kan skape utfordringer, og jeg er klar over at språklige nyanser kan forsvinne i oversettelsesprosessen når tekst blir oversatt fra samisk til norsk og fra engelsk til norsk.

4.3.3 Transkripsjon

Transkribering betyr å transformere, å oversette muntlig språk til skriftlige språk (Tjora, 2017, s.78). Jeg transkriberte alle intervjuene selv fra opptaker til en skriftlig tekst for å gjøre materialet tilgjengelig for analyse. Intervjuene ble transkribert fortløpende og det ble tilsammen 61 sider skrevne tekster fra intervjuene. Jeg skrev ned alt ord for ord og dette har jeg gjort nøyaktig og detaljert. Informantene har blitt gjengitt slik de har svart på spørsmålene. Latter og andre ikke verbale kommunikasjonsmåter og egne kommentarer har blitt inkludert i teksten for at deltakernes fortellinger skulle bli tydelige. Uttrykk som «aha», «ehm», gråt, sukking og latter har blitt markert for å bevare mest mulig av det som skjedde i intervjusituasjonen. Dette kan ha betydning når teksten skal tolkes (Dalland, 2017, s. 89).

Transkriberingen bør gjøres så likt som mulig det opprinnelige materialet. Transkripsjonen kan sette spor i teksten og kan endre meningen i teksten. Fordelen med å transkribere selv er at det gir opplevelsen av å være tilbake i intervjusituasjonen når teksten blir lest og man kan huske viktige detaljer i intervjuet (Malterud, 2017, s.79-80). Det er viktig å være tro mot alt som kommer frem i intervjuene under transkriberingen og jeg har prøvd å få frem informantenes opplevelser etter beste evne. Det er viktig å være bevisst på at intervjuene ikke reduseres til å kun gjelde det som har blitt tatt opp. Det er mye som blir formidlet i taushet, i pausene, i sukk og av kroppens fremtoning som vil forsvinne ved ordrett transkribering. Av den grunn ble det også skrevet notat rett etter intervjuet for å få med mest mulig (Dalen, 2011, s. 56; Malterud, 2017, s. 74).

I narrativ analyse er det ikke nødvendig å ta med alle detaljene i transkripsjonen, det er kun viktig å transkribere innholdet i intervjuene. Jeg har valgt å ta med alt. Jeg har lyttet gjennom lydopptakene flere ganger for å være helt sikker på at jeg har fått med alt (Dalen, 2011, s. 55; Sander, 2020, s. 3).

I følge Kvale & Brinkmann (2015) finnes det heller ingen korrekt transkripsjon med tanke på at det ikke finnes en sann og objektiv oversettelse fra muntlig til skriftlig form. Det kan aldri fullt ut gjengi den samtalen som har vært (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 212; Malterud, 2007, s. 77-78; Riessman, 1993, s. 12).

Fortolkning av materialet starter allerede i transkripsjonsfasen. I en oversettelsesprosess fra det muntlige til en tekst vil det skje fortolkninger. Prosjektet handler om tema som kan oppleves som sensitivt, og derfor har jeg hatt fokus på å anonymisere innholdet slik at det ikke skal være mulig å gjenkjenne informantene på bakgrunn av det som kommer frem i teksten. Anonymisering av informantene er viktig med tanke på at informantene i studien tilhører samiske samfunn der forholdene kan være små og gjennomsiktige. Jeg har lagt vekt på å behandle data om informantene med varsomhet og formidle det slik at ingen blir gjenkjent. Det kan oppleves som belastende å bli gjenkjent med tanke på tema i prosjektet, og det vil alltid finnes en fare for at informantene kan bli identifisert, spesielt der informantene for eksempel tilhører en liten gruppe. Av den grunn er det viktig at jeg har tenkt gjennom dette når materialet skal utarbeides skriftlig (Dalen, 2011, s. 19).

Informantenes opplevelser og erfaringer med sorgen skal bevares og samtidig skal det være umulig å kunne kjenne igjen og forstå hvem som har vært med i studien.

4.4 Analysen

61 sider med transkribert tekst skulle analyseres. Målet mitt i denne prosessen var å få frem informantenes subjektive erfaringer og opplevelser med sorgen. Informantene har fortalt sin historie som handler om mødrenes egne opplevelser av hendelsen og som inkluderer deres reaksjoner, følelser og tanker.

I analysen av intervjumaterialet skal jeg ha fokus på hva materialet handler om og de tankene som ligger til grunn for informantenes utsagn. «Analyse skal hjelpe oss til å finne ut av hva intervjuet har å fortelle» (Dalland, 2017:87). «Analyse skal føre til resultater» (Malterud, 2017:89).

En analyseprosess handler om å gjennomgå data systematisk for å se hva materialet handler om. Hensikten er å finne temaer som kan bidra til å gi en forståelse av innholdet (Dalen, 2011, s. 68). I denne prosessen skal jeg prøve å få tak i essensen av empirien og det som skal bli hovedtyngden i prosjektet. Dette skal hjelpe meg til å gi svar på problemstillingen. Empirien i intervjumaterialet vil være informantenes uttalelser i form av sitater. I denne prosessen blir det viktig å tenke over hvilke sitater som blir valgt ut, hvordan disse blir framstilt og samtidig bevare anonymiteten til informantene (ibid, s. 86-88).

Etter å ha lest Karin Widerberg sin bok om "*historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*" (2001) fikk jeg en aha - opplevelse. I boken beskriver hun nøyaktig og konkret hva hun og hennes kollegaer gjorde da de analyserte datamaterialet fra et forskningsprosjekt. Hun beskriver hvordan de gjorde tematisk analyse, som er en metode for å identifisere tema i datamaterialet. Ved hjelp av tematisk analyse kan jeg analysere mødrenes erfaringer med sorg (Widerberg, 2001, s. 116-161).

Problemstillingen skal besvares ved hjelp av narrativ metode. Narrativ metode og analyse skiller seg fra andre forskningsdesign og er en kvalitativ metode. Fortellingene blir brukt som empirisk forskningsmateriale. Datamaterialet blir behandlet som enheter i stedet for å bli fragmentert og delt inn i tematiske kategorier, slik det er vanlig å gjøre i andre kvalitative metoder (Sander, 2020, s. 5; Riessman, 2008, s. 12). Narrativ analyse legger vekt på de historiene informantene har fortalt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 251).

4.4.1 Tematisk narrativ analyse

Når det empiriske materialet skal analyseres kan kvalitativ forskning bruke ulike tilnærminger i analysen. I de fleste kvalitative undersøkelsene anbefales en empirinær tilnæringsmåte. I denne prosessen kan det være viktig å tenke over hvem man skriver for før man starter med selve analysearbeidet (Widerberg, 2005, s. 116 – 137). Tematisk analyse handler om innholdet i fortellingene og beskrives som fleksibel, lettlært og er en fordel for forskere som har liten erfaring med kvalitativ analyse. Tematisk analyse er den mest vanlige metoden innenfor narrativ tilnærming (Sørly & Blix, 2017, s. 99 - 107).

Sander (2020) skriver at i tematisk analyse er det seks faser som skal hjelpe å finne ulike temaer og mønstre i intervjumaterialet. Det betegnes som viktig å holde informantenes fortellinger fullstendig. De temaene som vektlegges kan brukes for å belyse

problemstillingen (Sander, 2020, s. 5-7). I denne prosessen var jeg opptatt av å holde fokus på hva informantene hadde fortalt og hvordan de hadde fortalt det. Det er viktig at forsker trekker frem informantenes stemmer og dette gjøres ved å bruke sitater og ord som informantene har brukt (Nilssen, 2012, s. 26). Informantenes fortellinger skulle danne grunnlaget for analysen på bakgrunn av det informantene hadde gitt uttrykk for i fortellingene. Det er viktig å ha fokus på hva informantene har sagt og ikke hva informantene har snakket om (Tjora, 2017, s. 201). Tematisk analysemetode består av seks faser slik Sander (2020), Sørly & Blix (2017) og Widerberg (2005) beskriver (Vedlegg 7).



Figur 1: Denne modellen har seks faser i analysen (Sander, 2020: 8)

Første fase handler om å bli kjent med datamaterialet: Intervjuene ble først transkribert. Etter transkribering av intervjumaterialet (som ble lagret hver for seg) ble materialet lest grundig gjennom flere ganger for å få god oversikt og for å bli kjent med materialet. Det ble opprettet et Word dokument hvor alt som vakte interesse ble skrevet ned med tanke på at

det kunne være noe man kunne gå videre med. Likhetstrekk, forskjeller, hva informantene hadde snakket mye og mindre om ble vektlagt.

Andre fase og tredje fase handler om å kode data og søke etter temaer: Materialet ble kodet og innholdet ble systematisert etter interessante og relevant tema i intervjumaterialet. Data som var relevant ble sortert. Sortering av datamaterialet skulle danne en oversikt over materialet når det gjaldt hoved temaer. Det ble sett etter tema som dukket opp og tema som gikk igjen i intervjuene som kunne være relevante for problemstillingen. Viktig tema kunne være gode uttrykk og sitater. Hovedtema ble satt opp og temaene ble sortert under hvert hovedtema. De forskjellige temaene ble markert i intervjumaterialet og sitater som skulle tas med i den øvrige teksten ble klippet ut, limt på en plansje og nummerert.

Fjerde fase handler om å gå gjennom temaene: Relevant data til hvert tema ble samlet og temaene ble gjennomgått for å se hva som kunne være av interesse. Temaene ble deretter plassert i grupper. Det informantene hadde sagt i intervjuene ble sammenlignet og sortert under gruppene. Temaene ble sammenlignet på tvers av de fem intervjuene og det ble identifisert felles tema på tvers av intervjuene. Det informantene hadde fortalt ble sortert i temaer for å få frem alt informantene hadde sagt om de forskjellige temaene. Det ble sjekket om temaene samsvarte overens med innholdet. Intervjuene ble lest til jeg hadde følelsen av at jeg hadde oversikt over materialet. I dette arbeidet kom det tydelig frem hva som skulle vektlegges i den videre analysen. Tema ble systematisert etter det som var viktig å vektlegge for å få helhet over det empiriske materialet.

Femte fase handler om å definere og navngi temaene: I denne fasen ble kategoriene definert. Det ble laget kategorier for å få en oversikt over empirien og underkategoriene ble satt under hovedkategoriene. Kategoriene og underkategoriene åpnet opp for den videre analysen som var basert på intervjumaterialet og intervjusitater. Det som ble belyst som hoved kategorier, se tabell 2, s. 32. Dette ble grunnlaget for det videre arbeidet i analysen.

Sjette fase handler om å produsere en rapport: I denne fasen skal analysen skrives og funnene drøftes. Sitater skal velges ut. Jeg følte at jeg fikk såpass god oversikt over intervjumaterialet at jeg hadde god oversikt over det informantene hadde fortalt, og jeg visste at det fantes sitater i teksten som jeg kunne bruke til de kategoriene jeg hadde valgt ut. Det ble mange sitater til hvert tema, god oversikt over sitater som kunne velges og god

oversikt over sitater som kunne brukes i teksten. Under skriveprosessen ble noen sitater som var satt inn i teksten strøket eller flyttet, og teksten ble endret her og der for at det skulle passe inn i analysen, og for at sitatene skulle passe inn. Det informantene hadde fortalt skulle analyseres opp mot teori og tidligere forskning. Problemstillingen ble hele tiden sjekket for å sikre at det var innenfor innholdet i materialet.

Tabell 2: Analyse prosessen dannet tre hovedtemaer:

TEMA					
Ulike måter å håndtere sorg på		Betydningen av trygge relasjoner		Sorgens konsekvenser	
Aktiviteter og handlinger	Kulturelle uttrykk	Sosial støtte og åpenhet	Erfaringer med hjelpeapparatet	Den ensomme usynlige sorgen	Den kroppslige sorgen

4.4.2 Bruk av sitater

Sitater som ble valgt ut i analysen var noen lange, noen forkortet og noen som kun består av et par ord. Alle sitater som er valgt ut er for å få frem viktige bidrag som er relevante å ta med i oppgaven. Lange sitater er skrevet i eget avsnitt med innrykk. De sitatene som er kortere er skrevet inn i selve teksten. Tekst som er tatt bort fra sitatet er markert med (...). I oppgaven er det brukt mange sitater fra informantenes fortellinger. Sitater som er brukt hadde noe å fortelle og et viktig budskap. Det ble vurdert om sitatene fra intervjuene skulle bli presentert på begge språk, først på samisk, deretter på norsk. Av hensyn til oppgavens størrelse valgte jeg ikke å gjøre det. Sitater fra intervjuene som er tatt med i oppgaven er på norsk og har blitt oversatt fra samisk til norsk.

Dalen (2011) skriver at alt informantene har fortalt og alle sitater som er tatt med i studien skal bli anonymisert. For en forsker kan det være vanskelig å unngå at en tekst eller en sitat kan støte og såre informanten når de selv leser egne kommentarer på trykk. Dette er noe en forsker må ha reflektert over og være oppmerksom på. Slike opplevelser kan dessverre forekomme (Dalen 2011, s. 87).

Sitater som er valgt ut er informantenes utsagn slik det kommer frem i intervjuene. Hver informant har fått et nummer som jeg refererer til når sitatet blir presentert i oppgaven.

4.5 Validitet og reliabilitet

Reliabilitet (pålidelighet) og validitet (gyldighet) er begrep som blir brukt for å si noe om studiens pålidelighet og gyldighet. Pålidelighet i kvalitativ forskning krever at man på en grundig og nøyaktig måte beskriver leddene i forskningsprosessen, og på den måten gir inntrykk av at studien er gjennomført på en pålitelig og tillitsfull måte. Jeg har beskrevet analyse prosessen i studien på en grundig måte fra intervjusituasjonen, lydopptak, transkripsjon, analyse og frem til den endelige utskriften (Dalen, 2010, s. 93; Malterud, 2017, s. 143). Beskrivelse av hvordan tolkninger er blitt gjort og synliggjort i arbeidet vil legge føring for hvordan jeg har lyktes med arbeidet.

Mine egne erfaringer med temaet kan lett påvirke pålideligheten i studien og jeg har vært bevisst på dette gjennom hele prosessen. Jeg er klar over at risikoen for at min forståelse av teori og mine tolkninger kan prege denne undersøkelsen. Jeg har gjort rede for min faglige bakgrunn og nærhet til det temaet som skal forskes på. Redegjørelse betegnes som spesielt viktig der forsker har valgt en problemstilling som de selv er berørt av, som i dette tilfellet er tap av barn ved dødsfall. Innholdet vil gjøre det mulig for andre å vurdere og bestemme om dette har påvirket mine tolkninger av resultatet som kan bestemme troverdigheten til arbeidet (Dalen, 2010, s. 94 - 95). Jeg er klar over at min fortolkning og forståelse av materialet kan ha preget dette arbeidet.

Informantene legger grunnlaget for denne studien men forsker kan heller ikke bare basere seg på informantenes egne fortellinger. Forsker må se dette i forhold til de analytiske begrepene og teoretiske perspektivene som er viktige i studien. Datamaterialets validitet må drøftes konkret i forhold til den spesielle konteksten datainnsamlingen er foretatt i, og krever at det som avdekkes og forklares kan dokumenteres i datamaterialet. Videre forutsetter det at datamaterialet er bearbeidet, tolket og analysert på en egnet måte (Dalen, 2011, s. 99). Jeg har prøvd å gjøre mine refleksjoner og tolkninger tydelige i teksten (Sander, 2020, s. 4).

Validering av narrative studier kan ikke reduseres til ett sett med formelle regler eller standardiserte tekniske fremgangsmåter (Riessman, 1993, s. 68). Studiens pålidelighet har

jeg prøvd å definere på flere måter. Jeg har snakket med mødre som har mistet barn ved dødsfall, og de har fortalt om sine subjektive opplevelser. På bakgrunn av fortellingene har jeg prøvd å beskrive det mødrene har opplevd mest mulig nøyaktig. I denne prosessen har jeg hele tiden reflektert over om jeg har forstått mødrenes fortellinger riktig. Vurderingen av pålitelighet er gjort på grunnlag av sannsynlighet. Forsker skal ikke fastslå om funnene er sanne eller gyldige og målet med valideringen er ikke å bevise at jeg har kommet frem til sannheten (Malterud, 2017, s. 199).

Narrativ metode søker å tolke individets opplevelser slik individet har opplevd det. Det finnes ulike måter å forstå menneskelige erfaringer på og i narrativ forskning snakkes det mer om troverdighet enn om validitet (Sørly & Blix, 2017, s. 24). Gyldighet til en narrativ studie krever at det er sammenheng mellom metode, forskningsspørsmål, teorier, analyse og fortolkning. Fremgangsmåten som forsker har valgt å bruke skal være egnet til å svare på studiens problemstilling (Riessman, 2008. s. 96 – 195). Med tanke på det jeg ønsket å undersøke stemte metodevalget bra. Målet med intervjuet var å få muligheten til å komme nært inn på mødrenes historier ved tap av barn ved å lytte til det de hadde å fortelle om opplevelsene. Jeg har reflektert over min rolle som forsker og om min fremgangsmåte har påvirket informantene på noen måte. Under hele prosessen har det vært viktig å tenke på min egen forforståelse og være bevisst på å sette den til side.

Utskriften av intervjuet ble sendt til informantene for gjennomlesning og for eventuelle kommentarer eller tilbakemeldinger. Det kom ingen kommentarer i retur fra informantene og jeg tolket dette som et klarsignal. Dette kalles deltakersjekk (Malterud, 2017, s. 193). Jeg er klar over at det kan forekomme tilfeller i forskningen der konklusjoner ikke stemmer med det informantene har gitt uttrykk for. Forskerens tolkninger kan også føre til en annen forståelse av materialet enn det informantenes forståelse av materialet ville vært (Malterud, 2017, s. 194). Forsker og informant kan fortolke det samme materialet ulikt, men informantenes fortellinger skal danne grunnlaget for tolkning og analyse. Jeg har prøvd å tolke datamaterialet slik at mødrenes stemme ble ivaretatt på en best mulig måte (Dalen, 2011, s. 97).

Reliabilitet handler om forbindelsen mellom forskningsresultater og troverdighet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276). Jeg har vært nøyaktig i mine transkripsjoner. Jeg har anonymisert for at intervjupersonene ikke skal bli gjenkjent.

4.5.1 Generalisering

For å forstå erfaringer som påvirker samiske mødre på ulike vis i forhold til sorg og mestring av sorg er det viktig å ha kunnskap om fortellinger i forhold til sorg. I mange tilfeller må samiske mødre forholde seg til et norsk hjelpeapparat og et annet språk.

I dette prosjektet er jeg ikke ute etter å finne en fastlagt samisk erfaring med sorgen men heller hvilke erfaringer informantene har hatt i forhold til sin sorg. Det skal utøves forsiktighet ved å generalisere funnene. Målet er ikke å generalisere resultatene til en større gruppe men dette kan overføres til andre relevante lignende situasjoner. Narrativ analyse handler om informantenes fortellinger og derfor kan ikke slike data overføres til andre lignende situasjoner (Sander, 2020, s. 5). Man kan ha fokus på grad av overførbarhet mellom lignende fenomener i stedet for å ha fokus på generalisering (Nyeng, 2018, s. 122).

Denne studien vil være relevant for de fleste samiske brukere vi møter på. Resultatene fra studien kan også være relevant for små lokalsamfunn i samiske områder og for etterlatte med annen minoritetsbakgrunn enn samisk. Det er fortsatt et område som trenger mye større oppmerksomhet.

4.5.2 Egen forforståelse:

I dette prosjektet har jeg på mange måter vært på et felt jeg kjenner godt fra før av fordi jeg kjenner godt til temaet sorg. Innenfor alle typer forskning er det naturlig at forskeren har interesse for det temaet det skal forskes på (Tjora, 2018, s. 235). Jeg er utdannet sykepleier og helsesykepleier, og jeg har jobbet innen helse i 25 år. Jeg har jobbet som helsesykepleier siden 2004. Jeg har selv mistet to barn og har selv personlige opplevelser og erfaringer i forhold til det å miste barn ved dødsfall. Jeg har skrevet en selvbiografi om sorg. Min forforståelse er bygget på det faglige som sykepleier og helsesykepleier, og også på det private. Utdanning og livserfaringer er viktig i vår opptreden som mennesker, og det er viktig å ta hensyn til dette i en forskningssituasjon. Som forsker har jeg engasjement innenfor dette feltet som jeg skal forske på.

Som samisk helsepersonell kjenner jeg til den samiske kulturen, og i denne studien er jeg selv inne på det feltet som skal studeres og ikke en utenforstående som observerer. Det vil derfor være naturlig å legge vekt på samiske verdier i denne studien fordi det er naturlig. De samiske verdiene vil dukke opp i undersøkelsen og i forbindelse med det kan det være viktig å vurdere om verdiene skal belyses. Før i tiden ble forskning av samer gjort av andre fordi det var få samiske forskere (Aikio, 2010, s. 17). Undersøkelsen er gjennomført med utgangspunkt i vestlige forskningsmetoder. Mitt kjennskap til den samiske kulturen og sorgmestring kan bidra til at jeg som forsker kan få med meg ting det kanskje hadde vært vanskelig å oppdage. På samme tid kan jeg også gå glipp av ting som er viktig å belyse. Dette kan påvirke forskningen og funnene begge veier. Min bakgrunnskunnskap kan ha bidratt til at informantene snakket åpent med meg om sine sorgopplevelser, fordi flere av de visste at jeg hadde gått gjennom det samme. Bare de som er innvidd i det kulturelle fellesskapet vil forstå meningen og det er en form for ureflektert kunnskap om det vi «vet uten å vite det». Min kulturbakgrunn handler om min kunnskap, handlingsgrunnlag og vurderingsgrunnlag som jeg har tilegnet meg ved å vokse opp i en bestemt kultur. Dette kan bidra til at jeg som medlem av et lite samfunn og kultur, forstår det jeg ser og hører (Eidheim & Stordahl, 1998 s. 13).

Kjennskap til temaets bakgrunn kan bidra til at jeg kan begrunne og ta hensyn til hendelser som kommer frem i fortellingene. Jeg kan forstå og tolke den andres oppførsel og fortelling på bakgrunn av den tause kunnskapen, og denne kunnskap kan være basert på en kroppslig erfaring. På bakgrunn av egne erfaringer kan jeg på en bedre måte forstå informantenes fortellinger, og jeg kan derfor få tak i viktig informasjon. Både det vitenskapelige og vår egen kunnskap kan betegnes som taus kunnskap, fordi kunnskapen er knyttet til vår grunnleggende mening og den kunnskapen vi har tilegnet oss kommer fra vår egen tause kunnskap (Wadel, 2006, s. 13-14). Jeg har underveis spurt meg selv om jeg har forstått informantene riktig og jeg har på den måten prøvd å forsikre meg om at jeg har fått med meg det viktigste av det informantene har fortalt. Jeg har hele tiden vært bevisst på å tolke fortellingene. På bakgrunn av det mener jeg å ha fått forståelse i fortellingenes ulike sider og dybde.

Min forforståelse vil naturlig nok være preget av dette, noe som vil være en fordel og en ulempe. Jeg har lært om sorg ved å erfare det selv og kan ubevisst overføre dette til

informantenes fortellinger, derfor er det viktig at jeg er bevisst på dette. Det kan også gi meg en unik mulighet til å få tak i informasjon fra et ellers vanskelig tema, da jeg har kjennskap til hvilke områder det er viktig å ha fokus på under intervjuene og prosessen ellers (Dalen, 2011, s. 15). Mine erfaringer kan ha hatt viktig betydning for de spørsmålene jeg har formulert i intervjuguiden, de spørsmålene jeg har stilt i intervjuene og de intervjuene jeg har gjennomført. Det kan også ha hatt viktig betydning i forhold til de tolkningene jeg har gjort av intervjumaterialet. Under hele prosessen har det vært viktig å være bevisst på min egen forforståelse. Min kunnskap og mine egne erfaringer i forhold til temaet jeg forsker på har gitt meg en bedre forståelse av det mødrene har fortalt om. Den forforståelsen jeg har i forhold til temaet mener jeg er viktig å ta med.

Jeg har tenkt om det virkelig er mulig å sette min egen forforståelse til side i møte med informantene i denne studien. Når man skal beskrive noe er man forutinntatt i hva man skal legge vekt på og hvordan man beskriver det man ser og hører. Dette påvirkes av det man har med seg fra sin egen kultur, erfaringer, sfære og tradisjoner. Det er viktig å lytte til det informantene forteller og være bevisst på sine egne tolkninger. Forforståelse betegnes som nødvendig for å kunne forstå noe. Med tanke på det den fortolkende tradisjonen kvalitativ forskning er bygget på, kan en fullstendig nøytralitet heller ikke eksistere. Det vil være uopnåelig å ikke påvirke forskning med egen forforståelse, men forsker bør være bevisst på dette og justere forståelsen fortløpende underveis. Forforståelse betegnes som en viktig ressurs (Tjora, 2018, s. 235). Denne studien kan ha bidratt til at jeg ser dette temaet på en ny måte.

4.6 Ethiske overveielser

Kvalitative data i denne studien omhandler samiske mødres erfaringer med sorg ved tap av barn. Fortellingene er av en sensitiv og personlig karakter som kan inneholde sterke opplevelser og inntrykk. Det kan ofte være vanskelig å fortelle om slike opplevelser. I denne prosessen er det viktig å tenke nøye over det etiske ansvaret jeg har overfor informantene. Etikk har vært i fokus under hele prosessen.

Jeg har fulgt de nødvendige forskningsetiske prosedyrene som frivillig deltakelse, samtykke, anonymisering, taushetsbelagt informasjon og «ikke skade». Det er innhentet skriftlig samtykke fra deltakerne. Tillit kan etableres gjennom informert samtykke (Nilssen, 2012, s.

148). Deltakerne fikk nøyaktig informasjon om prosjektet både muntlig og skriftlig, hva prosjektet går ut på, kjennskap til retten til å nekte å delta, gi frivillig samtykke, samt kjennskap til retten til å trekke seg fra prosjektet når som helst uten konsekvenser (Verdens legeforening, 2013). Deltaker skal kjenne til sine rettigheter som informant samt vite hva de har samtykket til, for eksempel spesifisere at de har samtykket til bruk av lydopptaker. Kommunens navn har ikke blitt nevnt i studien for å anonymisere informantene. Jeg antar at det ikke vil svekke selve analysen. Sensitivt materiale har blitt oppbevart etter faglige og personvernmessige standarder. Materialet ble behandlet forsvarlig og nedlåst i et arkivskap godkjent for å oppbevare pasientinformasjon. Kun meg som forsker hadde tilgang til nøkkel. Alt vil bli slettet etter at prosjektet er ferdig.

Helsinkideklarasjonen spesifiserer at forsker har ansvar for deltaker under hele prosjektet, også i ettertid hvis det er naturlig, selv om deltaker har samtykket til å delta. Forsker har ansvar for deltakerens velbefinnende og skal aktivt sørge for at sensitiv informasjon ikke kommer på avveie. Før prosjektet skal det også vurderes hvilken nytte og belastning dette har for både deltaker og omgivelser (Verdens legeforening, 2013).

Tema på prosjektet kan oppleves som belastende for informantene og det kan sette i gang ulike reaksjoner som forsker ikke har oversikt over (Nilssen, 2012, s. 148). Under hele forskningsprosessen er det viktig at forsker er bevisst på mulige etiske utfordringer som kan oppstå. Når det forskes innen små samfunn er det også viktig å være forsiktig når forsker skal snakke om sensitive tema. Alt tolkes forskjellig fra perspektiv og kontekst. I noen tilfeller kan det være nødvendig å ha en plan for videre oppfølging etter gjennomført intervju, for å ivareta informantene. Forsker kan for eksempel informere om de ulike hjelpetilbudene som finnes, som psykolog og lege ved eventuelt behov for å kontakte disse. Tematikken kan påvirke den enkelte. Studier viser at foreldre som har mistet barn i krybbedød, ulykker eller selvmord opplevde at deltakelse i forskning ikke alltid ble opplevd som belastende, men heller det motsatte. Informantene kunne se nytten av å bidra med noe viktig og informantene kunne også se på en slik deltakelse som en slags terapi ved å få snakke om det. Det er en arena hvor de kan fortelle om det de har opplevd og det blir sett på som viktig å få dele erfaringene (Dyregrov, 2004a).

Et prosjekt skal gjennomføres på en forsvarlig måte med hensyn til personvernloven og prosjektet er meldt til (NSD) Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (Verdens legeförening, 2013). Prosjektet ble meldt til NSD og godkjent av NSD 2020 i tråd med gjeldende regelverk og jeg fikk de formelle tillatelsene som jeg trengte (Vedlegg 6).

Alle som medvirket i denne studien er anonymisert og ansett som viktige informasjonskilder for å nå målet. Informantene i prosjektet betegnes som informant 1, 2, 3, 4 og 5. De etiske aspektene er ivaretatt gjennom frivillighet i deltakelse og informasjon om hensikten med studien.

5.0 Resultater

Å miste et barn er å miste en del av seg selv og sin fremtid:

«Den første tiden var helt svart og det føltes som jeg hadde mistet alt (...) du mister ikke bare barnet, du mister det som har vært i livet, som nettverket, venner og familie» (1)

Sorg utløser ulike behov for støtte hos den enkelte, og det er informantens opplevelser som er viktige. Det vil også være viktig at omgivelsene våger å være til stede og dele denne smerten.

Mødrenes erfaringer kan deles inn i tre hovedtemaer: Se tabell 2, s. 32.

5.1 Ulike måter å håndtere sorg på

5.1.1 Aktiviteter og handlinger

Flere av informantene fortalte at de begynte i jobb noen måneder etter barnets dødsfall. For dem ble det å vende tilbake til faste rutiner noe som hjalp dem til å mestre sorgen.

Informantene følte at det var nødvendig å vende tilbake i arbeid eller å være aktiv med noe kort tid etter tapet for å klare å mestre det som hadde skjedd, og for å slippe unna de ubehagelige tankene og følelsene som dukket opp når de var i ro. De måtte fortsette å fungere fordi de hadde barn å ta seg av og de måtte finne styrke for å klare å være der for de andre barna sine. Informantene forteller at barna gjorde det mulig for dem å komme seg videre i prosessen:

“Jeg synes egentlig det var godt å komme på jobb igjen (...) jeg var nødt til å holde meg på beina da jeg hadde barn. Jeg måtte fortsette og jeg kunne ikke bare legge meg ned og gi opp liksom”(3)

Noen av informantene forteller at det å vende tilbake til arbeid eller gjøre seg opptatt kort tid etter tapet slo ut negativt på sorgprosessen. En informant forteller at hun var på jobb men hun fikk ikke utrettet mye på jobben. Etter noen uker møtte denne informanten veggen og ble sykemeldt. En annen informant beskriver at hun prøvde å gjøre seg opptatt med masse gjøremål:

“Jeg begynte å jobbe mye og jeg druknet meg selv i arbeid. Til slutt var jeg så sliten husker jeg. Jeg prøvde hele tiden å gjøre meg opptatt” (4)

For noen av informantene førte dette høye arbeidstempoet til at sorgprosessen ble opplevd som utfordrende i ettertid. Informantene slet og kroppen gikk konstant på høygir. De klarte ikke å slappe av og dette førte til at kroppen ble utslitt. De fikk muskelsmerter og andre fysiske plager som kunne knyttes til sorgen.

En tredje informant forteller at det å få gjøre ting hun synes var meningsfylt, som å dra på arbeid, gjorde at hun klarte å stå i sorgen. Informanten forteller at det var viktig for henne at hun fikk gjøre ting hun likte å holde på med, som gjorde at hun glemte tid, sted og sorgen for en stund. Denne informanten forteller at hun opplevde sin egen styrke som positivt i sorgmestringen. Hun tok bevisst en aktiv rolle og gjorde seg opptatt for klare å komme seg videre etter tapet:

“Jeg er kanskje en slik person som tar den aktive rollen med en gang for å kunne fungere” (5)

Flere av informantene beskriver at det var godt å få skrive om sorgen og tankene som dukket opp. Informantene mener at skrivingen har vært viktig for å få tømt seg følelsesmessig. En av informantene mener at i mange situasjoner var det bedre å skrive om sorg enn å snakke om sorg, og hun opplevde skrivingen som positivt. De informantene som hadde skrevet mye forteller at de bevisst hadde valgt å skrive om tankene og følelsene sine, og de følte at dette fungerte som god terapi. Skriving ga dem følelsen av at det var godt å få sette ord på sorgen og det de hadde opplevd:

“Jeg skrev mye og jeg skrev nøyaktig hva som skjedde og det synes jeg har vært godt. Jeg gjorde det i den verste sorgperioden og det var til stor hjelp” (2)

Denne informantene forteller videre at hun synes det var viktig å få skrive mye og spesielt om selve hendelsen. Under skrivingen kunne hun gråte ut sorgfølelsen og hun trengte å gjøre det for å mestre sorgen: *“Jeg brukte å låse døren når barna hadde lagt seg og skrev og gråt” (2)*

En informant forteller at hun har vokst opp med at skriving og lesing ble sett på som unyttig arbeid i den samiske kulturen. Denne informanten forteller at hun i voksen alder har lest en del litteratur og har registrert at i tidligere samiske skrifter har det blitt skrevet lite om følelser, men det har vært skrevet mye om det praktiske de gjorde.

En annen informant forteller om viktigheten av å få uttrykke sorg og sortere følelser gjennom kreativitet som kunst, duodji (samisk husflid) eller annen hobby. Det var viktig for henne å få uttrykke seg på andre måter enn bare med ord. Hun opplevde det som viktig å ha en aktivitet å rømme til når sorgen ble for tung. Informanten holdt på med skapende aktivitet innen duodji og hun holdt på med kunst og studier i tillegg. Dette beskriver hun som nyttig og positivt i sorgmestringen og hun klarte på den måten å snu de tunge stundene til det bedre. Hennes kreative prosjekter kunne bidra til det lille pusterommet som ga pause fra sorgen: *“Den gangen drev liksom studier sorgen min fremover, og det gjorde at jeg klarte å begynne å fungere igjen” (5)*

Informanten forteller at hun studerte da hun mistet barnet og opplevde at studiene hjalp henne i sorgmestringen. Hun beskriver dette som en viktig faktor og egenomsorg, for på den måten kunne hun sette sine egne behov først og gjøre det hun liker:

“Jeg fikk gjøre noe jeg likte, å lære mer, og det kjentes godt. Jeg tror det var slik jeg skulle gjøre det fordi min vei var staket ut (...) jeg tror disse oppgavene var gitt til meg for å kunne kurere meg selv” (5)

Natur og nærheten til naturen var også viktig for flere av informantene i sorgmestringen. Informantene beskriver at naturen ga dem positive følelser og hadde positiv effekt på det mentale. Informantene forteller at de kunne finne trøst i det å være ute i naturen alene. Ute i fri luft fikk de kjenne på positive følelser, og de opplevde at det var en åndelighet over det. En av informantene forteller at hun jevnlig måtte komme seg ut, være ute i naturen for å få den viktige alenetiden. Ute i naturen var det ingen som kunne høre henne:

“Jeg er mye ute i naturen og jeg føler nærheten til naturen. Jeg går mye på fjellet og til vannene og fisker. Jeg snakker med Gud når jeg går på fjellet og jeg ber når jeg er ute. Naturen svikter aldri (...) Jeg har også opplevd at barnet mitt er med meg, det kjennes godt” (1)

En annen informant forteller at det var en selvfølge for henne å gå tur. Hun kunne av og til ta med hunden på tur: *“Når det kjennes for tungt må jeg ut å gå, og jeg tar av og til hunden med meg” (2)*. Det beskrives i fortellingene at flere av informantene følte en spesiell nærhet til naturen og noen beskriver at alenetiden ute i naturen var viktig for sorgmestringen.

Flere av informantene beskriver at naturen hadde gitt dem følelsen av at de kunne kjenne nærheten til barnet sitt, og de hadde følt at barnet var ute i naturen sammen med dem:

“Jeg brukte å gå på et høyt fjell, og når jeg gikk til toppen kom jeg på en måte nærmere barnet mitt. Fjellet var nærmere himmelen og jeg håndterte sorgen slik” (5)

Informantene forteller at de fikk fokusert på andre ting når de gikk tur og de opplevde at dette var godt for humøret. De fikk også brukt kroppen sin ved å være aktiv ute i naturen, dette ga en indre ro som beskrives som positivt for sorgmestringen. En av informantene beskriver at det er viktig å sette av tid til seg selv for å kunne samle krefter og for å komme seg videre i sorgmestringen:

“Hvis det gikk for lang tid og jeg ikke fikk vært ute i naturen kunne jeg kjenne meg urolig, fordi jeg ikke hadde fått den viktige alene tiden. Jeg kunne kjenne at jeg ble innesluttet, stille og sur, og rett og slett føle et indre press. Da måtte jeg komme meg ut å gå fysisk og for å få det ut og gråte alene” (1)

5.2 Kulturelle uttrykk

Noen av informantene forteller om betydningen av å be til Gud og det å tro på noe som er åndelig, noe som er usynlig og noe som er større enn dem selv. De opplevde det som befriende å kunne legge alt i hendene på noe de stolte på. De beskriver at dette ga dem en slags indre ro. Informantene forteller at det er naturlig å tro at det er noe som styrer alt og at det finnes noe mer etter døden:

“Det er liksom en større greie der oppe og jeg er liksom en del av den. Jeg klarer meg og sorgen er ikke til byrde lenger (...) jeg ser av og til barnet mitt på himmelen” (5)

Informantene forteller at når de kunne føle at sorgen ble tung og vanskelig kunne de å hente styrke i det åndelige og i Gudstroen. De beskrev hvordan de kunne mestre sorgen på en åndelig måte, og de fortalte om eksempler på hvordan de uttrykte, forsto og tenkte rundt det åndelige. De brukte på en måte andre “briller” til å se med for å mestre sorgen. Det er noe med det at de lever livet med sorgen der de velger å tro på noe som er større enn alt.

Informantenes åndelighet kunne komme til uttrykk ved å be, synge salmer, snakke med Gud eller lese i Bibelen. En av informantene forteller at salmer var noe som hun valgte å ty til i sorgen. Salmer hadde hun brukt i sorgsituasjoner før og hun hadde opplevd at det var til stor trøst og hjelp. Salmer hadde alltid hatt en sentral plass og hadde hatt stor betydning i sorgmestringen: *“Jeg har sunget salmer (...) jeg går av og til i kirken på salmelkveld (...) det trøster, jeg bruker å synge mye” (1)*

De beskrev at det åndelige hjalp dem til å mestre sorgen og har vært til god trøst i den tunge tiden. Noen av informantene valgte bevisst å hente styrke fra det åndelige når de følte at livet ble tungt og vanskelig for å klare å mestre sorgen. En informant forteller: *“Jeg snakker med Gud når jeg går tur (...) og jeg får svar på en måte” (1)*. Det hjalp å prate med Gud. Det kan ha viktig betydning for noen mennesker å ha kontakt med Gud for å åpne opp for tegn.

Ut i fra fortellingene betegnes tro som en viktig faktor som kan gi trøst og håp, og troen på at det finnes noe mer etter døden. Informantene beskrev at dette gjorde det lettere for dem å mestre sorgen og bønn ble sett på som viktig i sorgmestringen. For noen av informantene kunne religion være grunnmuren i livet og derfor valgte de å leve ut sorgen etter de verdiene og religiøse ritualene de hadde vokst opp med. Noen av informantene hadde positive erfaringer med det religiøse og troen ble noe de kunne lene seg på. Tro var en slags trygghet i en vanskelig situasjon og ble uttrykt gjennom daglige ritualer som å be og synge salmer. Tro kunne gi trøst og håp i en ellers vanskelig sorg situasjon.

I beskrivelsene kommer det frem at flere av informantene hadde en sterk overbevisning om at det fantes noe mer mellom himmel og jord: *“Det må være noe som er større enn oss og en større makt som styrer alt” (5)*

Betydningen av det åndelige har en sentral verdi i den samiske kulturen. Det kan til dels være preget av skjebnetro og det kan også være preget av at man bør innstille seg på å godta det livet bringer med seg. I fortellingene kommer det frem at flere av informantene hadde en slik forestilling. De søkte bevisst etter mening i det som hadde skjedd for å gjøre livet forståelig og for å finne meningen med det som hadde skjedd:

“Jeg har en forestilling at dette skulle skje og at det var min skjebne. Dette var en del av meg og jeg skulle leve med det (...) det som trøster er å tenke at far og mor som døde for lenge siden har tatt imot barnet mitt og at de er sammen i himmelen” (5)

Flere av informantene mente at barnets død var forutbestemt, og det var deres skjebne. Barnet kunne ikke slippe unna døden, og dette handlet om at det var en mening med alt som skjedde i livet. Informantene forteller at selv om det kunne føles tungt å tenke slik hadde den type tanker en viktig betydning i sorgmestringen. De kunne også merke at ting ble godtatt lettere i den samiske kulturen. *“Jeg har troen på at det skulle skje sånn, og at dette var mitt livsskjebne ” (5)*

Det beskrives i fortellingene at det var naturlig for informantene å tenke hva som var viktig, hva som fungerte og hva som fremmet sorgmestringen. Mange trakk frem de kulturelle verdiene som råder i den samiske kulturen.

En informant forteller at hun bevisst prøvde å "utsette" sorgen fordi hun måtte ta hensyn til barna og det var viktig for henne å være sterk overfor dem: *"Jeg måtte liksom kvele min egen sorg eller stoppe den og holde det inni meg, og prøve å være sterk for barna mine. Jeg kunne ikke slippe ut min egen sorg" (2)*

Noen av informantene beskriver at det å få lettet på trykket kjentes godt, og det å få gråte høyt og få brøle ut sorgen var viktig. Flere av informantene beskriver at det var viktig at de fikk gråte alene for å få ut følelsene:

"Jeg brukte å gå ned i kjelleren for å slippe ut følelsene. Jeg kunne ikke gråte høyt, bare slippe ut gråten litt og litt. Jeg hadde etterhvert funnet en annen lur måte å gjøre det på, og det var å dra på biltur, for der kunne jeg rope og gråte høyt og ingen kunne høre meg der" (2)

Informantene vektla at de helst ikke skulle vise følelser men holde følelsene for seg selv, og det var flere grunner til det:

"Jeg gråter alene. Jeg gråter nesten aldri når noen ser det. Det med å ikke vise svakhet og det med at vi er så tause. Man snakker ikke så mye, og det er noe med det tause" (1)

En informant forteller at når hun gikk gravid med det barnet hun mistet hadde hun en fornemmelse eller en følelse av at det kanskje ikke kom til å gå bra. Hvorfor hun hadde denne fornemmelsen vet hun ikke, men det var en følelse som hun hadde lagt merke til den gangen. Informanten fortalte at hun ubevisst forberedte seg på noe som kanskje ville komme: *"Jeg vet ikke hva det var, men det var så rart liksom, at det var noe en slags anelse som sa at dette kanskje ikke kom til å gå bra" (4)*

En av informantene kunne fortelle om tegn som hun hadde fått lenge etter barnets død og som hun la vekt på. Dette er noe hun helst ikke snakket åpent om og ikke med hvem som helst. Hun var redd for å bli sett på som forstyrret. Informanten mente at det er nok at hun selv trodde på det og det viktigste var at hun selv vet at tegnene betyr noe. Hun beskriver at dette er opplevelser som ikke kan forklares, men det kan føles og tolkes. Det finnes noe mer

enn vi kan forstå og forklare vitenskapelig: *“Det er mye mellom himmel og jord, og jeg får tegn (...) Jeg kunne se trekk av barnet i et natur - fenomen” (1)*

En informant forteller at joiken alltid har hatt en viktig betydning, for det gir fred i sjelen og det ligger nært hjertet hennes. Joik kan løfte en følelsesmessig og roe ned følelser, og det er et viktig verktøy i mestringen av vanskelige følelser. Informanten forteller at dette er noe hun har vokst opp med og hun har forholdt seg mye til joik i ulike situasjoner i livet. Når hun går tur bruker hun å høre på joik og joiken har hun alltid med seg. Hun mener at joik kan være viktig i sorgmestringen:

“Jeg har brukt joik fordi det ligger nært hjertet mitt. Joik er også det som gir fred i sjelen, og jeg har joik med meg når jeg går tur” (2)

5.3 Betydningen av trygge relasjoner

5.3.1 Sosial støtte og åpenhet

Informantene forteller at de opplevde at det lå mest støtte i å få snakke med den nærmeste familien. Det fjernet ikke sorgen og smerten, men de følte at det hjalp å få følelsesmessig støtte. I fortellingene kommer det frem at de gjerne snakker om sorg, men de valgte hvem de ville snakket med om sorg med omhu. Informantene fortalte at de hadde behov for å snakke om det som hadde skjedd og de har snakket mye med sine nærmeste, og noen fagpersoner.

Det å få snakke åpent om sorg, tapet, fortvilelsen og savnet betegner informantene som viktig i sorgmestringen og det har hjulpet dem mye fordi de fikk tømt seg følelsesmessig. Behovet for å snakke om sorg kunne variere mye fra informant til informant. Informantene har erfart at det ikke hjalp å tie om det, sorgfølelsen forsvant ikke selv om de unngikk å snakke om sorg. De forteller at det som lindret sorgsmerten var det å få snakke om sorg. På den måten kunne de ta sorgen ved roten. Informantene har flere ganger opplevd at de kunne fornemme og føle om den andre personen var en slik person de kunne snakke med om sin sorg:

“Andre kan ikke ta imot og de tør ikke å ta imot. Jeg har blitt flink til å tolke hvem som tåler å snakke om sorg og hvem som er en slik person jeg kan fortelle det til (...) det kan være basert på en følelse eller en fornemmelse jeg får fra den andre” (5)

I fortellingene kommer det tydelig frem at det viktigste var å få snakke med andre om det som tynget. I det samiske samfunnet blir familien betegnet som viktig og informantene har snakket mye om sorg med noen i sin nærmeste familie. Flere av informantene hadde opplevd at de fikk god støtte og de hadde opplevd at de ble sett og tatt vare på av sin nærmeste familie:

“Det er lett å snakke med storfamilien. Det er noen man snakker mere med, og alle vet om sorgene til hverandre og tar vare på hverandre (...) du kan merke at de tar seg av deg” (1)

Informantene forteller også at det å få utveksle erfaringer med noen som hadde gått gjennom det samme ble opplevd som god støtte. Flere av informantene uttrykte i fortellingene at de som hadde opplevd det samme forsto hva de gikk gjennom. Det beskrives i fortellingene at bare de som har gått gjennom det samme var de som virkelig kunne forstå informantenes tapsopplevelse. De kunne finne trøst i det å kjenne seg igjen i andres taosopplevelser:

“Det var egentlig ok å snakke med de andre foreldrene. Snakke med andre som har opplevd det selv. Du ser det på dem, på øynene demmes, og hele kroppen. Vi har samme smerte og samme erfaringer og på mange måter en felles hendelse” (1)

Fortellinger som handler om andres tapsopplevelser har bidratt til at informantene har klart å mestre sorgen for det ga håp.

Flere av informantene har fortalt at det var viktig å ha en fast person de kunne snakke med om følelsene og tankene sine. De forteller også at det å få fortelle sin historie flere ganger ble opplevd som forløsende. Noen av informantene forteller at det å ha tid til å snakke ble opplevd som et stort savn for de ønsket gjerne å dele sin sorg. De mener at en trygg situasjon og det å få støtte og forståelse fra andre ble opplevd som viktig i sorgmestringen.

Mødrene fortalte at emosjonell støtte var viktig i sorgmestringen fordi det ga rom for ventilering. I beskrivelsene kommer det frem at det viktigste for dem var å få snakke, at det var noen som lyttet og noen som viste forståelse. En slik forståelse kunne være at venner og de nærmeste husket viktige datoer. Informantene fortalte at når de hadde behov for å snakke om sorg forventet de respons fra den andre, og de måtte også vurdere om de kunne snakke med vedkommende:

“Det er noen type mennesker som det er lettere å snakke med og som du ser forstår deg. De som tør å gå inn i det og som ikke er så overfladiske, eller som ikke bare grafser og grever i sorgen din men som du ser virkelig bryr seg” (1)

Informantene kunne føle hva som var god og ikke god omsorg. De kunne føle om den andre viste forståelse for den situasjonen de var i:

“I spesielle situasjoner kan jeg fortelle min historie, men det må være i en helt spesiell setting med en nær person jeg kan stole på. Jeg er ikke en slik person som snakker med hvem som helst om det, og de forstår meg heller ikke de som ikke har mistet barn selv” (4)

Selv om mødrene hadde behov for å snakke om sin sorg, beskrev de at de ofte trakk seg unna andre og unngikk å snakke om sorg. Informantene har mange ganger følt at andre ikke visste hva de skulle si til dem: *“Dem turte ikke. Det var liksom det at dem unngikk det og dem turte ikke å begynne å snakke om det” (3)*

Flere av informantene forteller at når de ble spurt om hvordan det gikk med dem kunne de ofte svare at det gikk greit fordi de ville spare dem som spurte. Det ble fortalt at informantene ofte måtte vise forståelse i situasjoner der den andre signaliserte at det var vanskelig å møte en som hadde mistet et barn. Informantene hadde erfart at det var vanskelig for andre å vite hvordan de skulle møte mennesker i sorg. Mange ganger ble også ord fattige og mange var usikre på hvordan de skulle oppføre seg overfor informantene som var i sorg. De hadde ofte følt at denne usikkerheten førte til at andre unngikk dem, som igjen kunne føre til at ting ble enda verre når de følte seg unngått. I fortellingene beskrives det at de husker godt hvordan de ble møtt i den verste sorgperioden.

Det fortelles også at det var betydningsfullt å bare være til stede sammen i stillhet. Bare det å sitte sammen med andre uten å snakke gjorde godt: *«Vi trengte ikke å snakke om sorgen, vi kunne bare være sammen» (4)*. Det formidles at bare det å være til stede sammen, være nære hverandre og ha tid til å lytte ble ofte sett på som viktigere enn å si de rette ordene. Et vennlig smil, empati, et blick som signaliserer varme, et håndtrykk, forståelse og respekt kan ofte være det som skal til.

Informantene forteller at de ofte selv måtte støtte og hjelpe andre til å forstå. Flere hadde opplevd at nære personer forsvant, trakk seg unna eller var tause. Det fortelles også at de selv kunne trekke seg unna nære personer, da dette ble for vanskelig. Flere av informantene mener bestemt at andre unngikk å ta kontakt med dem for å skåne seg selv:

“Hvis man ikke har opplevd sorg selv så tåler man ikke å snakke om det, og det er fremdeles slik i det samiske samfunnet føler jeg. Det er ikke lov å snakke om sorg og den følelsen har jeg hatt mange ganger” (5)

Noen av informantene hadde opplevd at det var lite rom for sorg og smerte og at andre ikke orker å se deres smerte. De hadde opplevd at det helst ikke skal snakkes om sorg og død fordi døden blir oppfattet som tabu i vårt samfunn. Noen har vokst opp med stillhet rundt vanskelige tema: *«Jeg tenker at det er ikke et naturlig tema å snakke om. Det mangler skoloring og tilnæringsmåter, og hvordan man skal ta opp – og snakke om temaet» (5)*

Det beskrives at oppmerksomhet gjør godt. Flere har også opplevd at andre ikke klarer å besøke eller snakke med mennesker i sorg fordi de ofte ikke vet hva de skal si: *“Det er viktig at det alltid er noen der som ser deg og spør deg og ikke bare spør deg overfladisk men spør deg hvordan du virkelig har det” (3)*

Fysisk omsorg som å få en klem eller bli holdt rundt ble opplevd som positivt fordi slik omsorg viser at noen bryr seg og det var viktig for den psykiske helsen. Informantene forteller at det ikke alltid var så viktig å si så mye men heller det å ta seg tid til å være et medmenneske. Det å gi en god klem ble opplevd som like positivt som trøstende ord:

“Jeg forventet ikke at noen skulle komme å snakke med meg og trøste meg. Det å bruke ord trengte man ikke alltid, men bare det å gi en god klem. En klem er det aller beste, synes jeg” (2)

Noen av informantene har også fortalt at de ikke likte å snakke om sorg. Dette kunne kanskje henge sammen med den tausheten som noen av informantene mener fremdeles råder i den samiske kulturen: *“Vi snakker ikke særlig mye om sorg og kanskje det er en naturlig greie i den samiske kulturen at folk ikke snakker så mye om sorg” (3)*

I fortellingene kommer det frem at informantene selv mener de har vært åpen om tapet og at de har snakket åpent om sorgen. Noen av informantene forteller at det å snakke åpent om sorg og følelser kan sees på som unaturlig i den samiske kulturen. De har blitt oppdratt til å skjule sine følelser og man skal helst ikke fortelle om seg selv til andre. Noen av informantene har også fortalt at hvis de ble spurt for direkte om hvordan de hadde det, kunne de oppleve det som vanskelig, fordi åpenhet er vanskelig:

“Du snakker helst bare med dine nærmeste, men du skal ikke vise følelser til hvem som helst. Jeg synes det er slik (...) du skal ikke vise at det påvirker deg for du skal være sterk” (4)

Det fortelles at informantene forventet at det var gjensidig åpenhet og en toveiskommunikasjon når de skulle snakke om sorg, og at det ikke bare var den ene som snakket. Informantene har fortalt at de gjerne snakker om sorg, og de mener at åpenhet rundt temaet har hatt positiv effekt på mange måter.

Flere av informantene forteller at nære slektninger hadde kommet med ufølsomme kommentarer. Slike kommentarer måtte mestres og de måtte leve med det i ettertid. Informantene tror selv at andre ikke har tenkt over det de sa, at de egentlig prøvde å trøste, men at det hadde motsatt effekt:

“Noen fra den eldre generasjonen sa til meg at barnet mitt hadde kommet til en bedre plass. Jeg ble så skuffet, tenk å si at barnet mitt ikke hadde hatt det bra hos meg. De sa til meg at “Gud måtte hente barnet til en bedre plass”. Det der klarte jeg nesten ikke å takle”(2)

Noen av informantene hadde fått kommentarer som de kunne tolke slik at barnet som døde ikke hadde hatt noe verdi fordi det hadde levd et kort liv. De følte at barnets død ble bagatellisert av andre og at sorgmestringen ble oppfattet negativt av de andre: *“En person sa til meg at når barnet ikke var blitt født hadde ikke barnet like stor verdi. Denne personen prøvde bare å trøste meg” (4)*

Flere av informantene hadde ulike meninger rundt de kommentarene de hadde fått, og de hadde også lagt merke til ord og formuleringer som ble brukt. De opplevde at kommentarene kunne gå veldig inn på dem og at ord som ble brukt hadde negativ effekt:

“Jeg hadde behov for å besøke graven hver dag og en kusine kommenterte, “du ofrer vel brød på graven.” Jeg ble så skuffet, tenk at hun ikke viser forståelse for min sorg” (2)

Noen av kommentarene kunne også ha oppmuntrende effekt som ga mening. Slike kommentarer ble opplevd som positive: *“Bestemor pleide alltid å si at, man skal aldri gi opp. Man gjør ikke noe med et menneske som har gitt opp” (4)*

5.4 Erfaringer med hjelpeapparatet

Flere av informantene hadde opplevd manglende forståelse fra helsepersonell. Noen av informantene fortalte at de følte det var viktig å gå i terapi, bare for å få snakke med noen utenforstående som hadde faglig kompetanse. De trengte å få hjelp til å hente frem og finne

måter å forholde seg til følelsene og til sorgen. De trengte også hjelp til å sette ord på tankene og følelsene:

“Den første tiden hadde jeg hjelpere fordi jeg trengte en terapeut, for å komme meg gjennom dette og for å forstå at det var sorgen som satte meg i en slik situasjon” (2)

Det beskrives også at informantene ikke hadde krefter til å be om hjelp og de visste heller ikke hva de trengte hjelp til. Informantene har sagt at når de skulle sette ord på følelsene ble tillit trukket frem som en viktig faktor. Relasjoner som var preget av tillit og trygghet ble opplevd som viktig:

“Det som har vært til stor hjelp er presten. Dem kan snakke om sorg og er vant med sjelesorg. De finner ord som kan gi forståelse og trøst” (1)

En av informantene forteller om positive opplevelser med legen. Legen hadde vist forståelse og kjennskap til hennes kultur. Informanten hadde opplevd oppfølgingen som positiv:

“Legen var veldig flink og ga ikke opp så lett (...) legen fulgte opp lenge etterpå. Denne legen var en lykke i ulykken” (3)

Informantene hadde stortsett fått god hjelp av prest, helsepersonell og andre nære personer. Noen av informantene beskriver at mangelen på tilstrekkelig informasjon om sorg noen ganger har skapt frustrasjon. De har følt at det ikke finnes tilstrekkelig med kompetanse på dette området og de har opplevd at helsepersonell ikke har tilstrekkelig kunnskap om emnet. I noen fortellinger kommer det frem at informantene ikke hadde fått oppfølging etter at de hadde mistet barnet. Det fortelles at det var stor turnover på legene som ikke hadde tid til pasientene sine. Legene hadde heller aldri spurt informantene om deres sorg og de hadde opplevd at legene ikke hadde hatt fokus på, eller ikke vært oppmerksom på deres sorg. Informantene forteller at det å ha noen ressurspersoner de kunne henvende seg til var viktig i sårgmestringen. Noen av informantene forteller om erfaringer de hadde hatt med helsepersonell som ikke fylte rollen sin i forhold til den stillingen de hadde:

“Jeg husker det var en ung kvinne som jobbet på helsesenteret. En gang dro jeg dit og jeg hadde nylig mistet barnet mitt. Denne kvinnen så meg og flyktet. Hun klarte ikke å snakke eller nærme meg, og det synes jeg var rart fordi jeg trodde at fagpersoner kunne håndtere slikt. Dessverre var det ikke slik” (5)

Flere av informantene mener det var godt og trygt å snakke med en terapeut som kunne snakke samisk og som kjente til kulturen. Det var godt å få ordlegge seg på samisk og det

kunne være en utfordring å ordlegge seg på norsk når de skulle snakke om følelser. Noen av informantene sa at det ville bli vanskelig å snakke norsk med en terapeut fordi utfordringen ville være å finne norske ord som beskrev følelsene deres. Mange er kanskje ikke vant til å snakke om følelser på et annet språk, og det er ikke naturlig å snakke om følelser. Det fortelles at selv om informantene behersker og forstår norsk, kunne det være vanskelig å snakke om følelser på norsk. Derfor foretrakk de helst å bruke morsmålet sitt når de skulle snakke om følelser: *“Hvis det hadde vært en norsktalende terapeut ville det ha bremsset samtalen fordi jeg ikke finner de rette ordene som beskriver på følelser og sorg. Nei, det hadde ikke gått”* (2). Flere av informantene vektlegger betydningen av å få bruke sitt eget språk i samtale med fagpersoner. I en liten kommune der alle kjenner alle kan helsepersonell kjenne pasientene sier en av informantene.

Fagpersoner kan derfor spørre pasienten om det de har opplevd, og det kan være lettere å få oppfølging:

“I en liten kommune visste alle hva jeg hadde opplevd. Det var lettere å bli sett og hørt, og man kjenner sykepleierne og legene i det samiske samfunnet. Alle kjenner til din historie og jeg føler det er mye lettere å snakke med dem” (1)

Informantene forteller at de hadde behov for å ha noe eller noen å skylde på. Dette ble beskrevet som viktig fordi de følte sterk sinne over det som hadde skjedd. Sinne kan beskytte fra å bli overkjørt av andre sterke følelser, mente noen av informantene.

Informantene beskriver at de bevisst og ubevisst rettet sinnet mot «noen» som det var lett å skylde på i en slik situasjon:

“Folk som opplever ting og ikke får hjelp av hjelpeapparatet. Uansett hvor svikten har vært, så tenker jeg mye på systemet og ikke på enkelt mennesker. Sinnet mitt blir rettet mot systemet” (1)

5.5 Sorgens konsekvenser

5.5.1 Den ensomme, usynlige sorgen

Informantene beskriver at en brukket fot er synlig, men sorg er noe annet fordi det kan ikke sees. Informantene mener dette er en usynlig lidelse som de bærer på og det å være lenge i sorgen sliter på kroppen:

“Hvis det kommer en inn der med en halv fot, eller hvis du er blind eller hvis du har fysiske ting som er synlige så er det kanskje lettere å se det, men sorg sees ikke” (1)

En av informantene snakker om at det finnes en diagnose for noe som er synlig men sorg er en usynlig lidelse. Mye av sorgefaringene sitter i kroppen og er ikke synlig, og dette beskrives som en usynlig lidelse de må lære å leve med.

Det beskrives at i sorg er det viktig å sette ting i perspektiv og de opplevde at det hjalp i sorgmestringen. De gode øyeblikkene og minnene er også usynlige som de blir bevart i hjertet og kan tas frem når sorgfølelsen blir overveldende. Informantene forteller at det hjalp å tenke på de gode stundene, og det hjalp å ha et positivt tankesett fordi det fikk frem positive følelser:

“Det er ikke slik at man glemmer det men man vinner seg til sorgen. Du kan ta følelsene frem men du trenger ikke å åpne opp hele såret, du kan holde på følelsen, kjenne på det og så kan du legge det tilbake til hjertet igjen”(2)

Det var viktig for informantene å få definert at sorg kan forstås på mange måter. Sorg er ikke en sykdom, men en tilstand de opplever som aldri vil gå over, og den vil komme tilbake i enkelte perioder. Å leve med en slik sorg handler mye om å bli møtt av andre som kan forstå hva den sørgende går igjennom. Informantene forteller at de hele tiden kan kjenne en sterk sorg innvendig som ikke kan sees på utsiden:

«Sorgen er der hele tiden. Sorgen har forandret seg med årene, men enkelte perioder i livet kjennes den sterkere. Du blir alene med sorgen, andre går videre men du er og blir i sorgen. Du har egentlig ikke kommet lengere for du kjenner det så sterkt inni deg og det vises ikke utenpå» (1)

I beskrivelsene definerer informantene at det å miste barn er som å miste en viktig del av seg selv: *«Jeg var et helt menneske før» (1)*. Tapet setter deg i en sårbar tilstand og denne tilstanden beskrives som et liv med barnet, og et liv uten barnet og betegnes som en tid før og en tid etter. Informantene beskriver at livet etter tapet er en prosess som aldri tar slutt og det handler om å leve videre med sorgen, reaksjonene og erkjennelsen av det som har skjedd. Dette må informantene leve med resten av livet og det sliter på kroppen psykisk og fysisk. De har følt at sorgopplevelsene har laget «arr» i sjelen. Sorgen ble mestret på ulike måter og noen beskriver å ha fortrent sorgen og glemt noe av det som hadde skjedd: *“Jeg tror jeg har fortrent hele hendelsen, for jeg husker ikke mye fra den tiden” (3)*

Noen av informantene beskriver å ha vært sint på Gud, men det var bare de selv som visste det, og de opplevde at de hadde lov til å føle sinne. I en vanskelig sorgsituasjon hadde de lov til det fordi alt annet hadde sviktet: *“Jeg var veldig sint og jeg tenker ofte på hvorfor Gud måtte ta fra meg barnet mitt” (3)*

Når informantene plutselig havnet i en vanskelig situasjon, hjalp det å ha fokus på positive tanker som kunne hjelpe dem på rett kurs. Det ble beskrevet at støttende hjelpetanker kunne oppleves som positivt, og slike tanker kunne være til hjelp når de kjente at det begynte å låse seg i et negativt spor. Slike tanker kunne være å huske på det som pleide å gjøre dem glad, prøve å ha disse tingene i fokus, og tenke på de gode opplevelsene de hadde hatt sammen med barnet. Slike tanker kunne hjelpe informantene til å komme i kontakt med gleden og finne den indre roen. Det ble opplevd som en usynlig del av sorgen å ha slike tanker. Flere av informantene fortalte at de fant trøst i å tenke slik fordi slike tanker kunne gi positive følelser ved å flytte fokus på noe annet for å “forstyrre” den usynlige smerten de kjente. Det var informantene selv som valgte om de ville endre fokus ved hjelp av å kontrollere tankene.

Flere av informantene beskriver at sorgmestringen handlet mye om savnet de følte og tankene handlet ofte om hvordan barnet ville vært. Noen av informantene forteller at de bevisst har brukt tankefokuset for å komme seg ut av de negative tankene. Sorgen var der og måtte hele tiden mestres: *“Sorgen går aldri over. Jeg tenker ofte på hvordan barnet mitt ville ha vært nå” (3)*

Det beskrives at mye forandret seg og situasjonen hadde ført til at noen av kontaktene hadde blitt borte, og nye hadde kommet til. Mange ti år etter er det fremdeles vanskelig å snakke om sorg, og det påvirker informantene. En informant sier at hun er redd for at de fysiske smertene aldri vil forsvinne.

En annen informant forteller at hun har blitt nervøs etter at hun mistet barnet, hun er stresset og klarer ikke å slappe av. Dette har ført til at hun alltid fokuserer på det verste og hun er konstant redd for at det skal skje noe med de andre barna. Informanten forteller at dette har kommet etter tapet som må mestres:

«Etter det ble jeg veldig nervøs og redd for at det skulle skje noe med de andre barna. Jeg tror det kommer av sorgen for jeg var ikke slik før» (4)

Noen av informantene har endret seg etter at de mistet barnet sitt. Bare det å kjenne på glede og det å kunne glede seg over noe har endret seg. En informant forteller at hun ikke er med på så mye lenger og har blitt mer asosial. Å være sammen med andre sosialt har endret seg og hun ser ikke de samme verdiene eller gledene i det å være sosial på samme måte som før tapet. Hun beskriver at hun var et helt menneske før tapet, men det er mange ting som har gjort at sorgen har påvirket henne i lang tid etter:

«Det å miste barn har så store konsekvenser at det påvirker din helse og det påvirker deg som menneske. Jeg har sikker blitt for kjedelig for mine venner (...) det har vært så mye at jeg har tenkt på om jeg kommer til å få en eller annen senvirkning som ikke har kommet enda» (1)

Noen av informantene hadde blitt bevisst på en positiv forandring sorgen hadde ført med seg. Informantene forteller at de har fått bekreftelse på at sorgopplevelsene har gjort dem sterkere og at de har klart å mobilisere styrke når det har vært nødvendig. Dette opplever informantene som positiv personlig vekst:

“Jeg har lært mye om livet på de ti årene og jeg har lært å kjenne meg selv og hva slags person jeg er (...) sorgen har ikke bare vært negativ for meg, men den har også påvirket meg og det jeg gjør i dag” (5)

Informantene sier de har blitt sterkere enn de trodde og de kan bruke dette i sin videre sorgmestring. Informantene beskriver hendelsen som endret livene deres brått og om sjokket og fortvilelsen de følte, og alt de måtte lære å mestre. De har lært mer enn de trodde var mulig. Det har forandret hele livssituasjonen deres ved at de har erkjent og innsett at de har mye å ta hensyn til i livet fremover. Videre har denne sorgmestrings prosessen ført til både positive og negative endringer som fremdeles pågår hos informantene:

“Du tåler mye og du ramler ikke sammen, på en måte. Jeg tåler ganske mye og jeg tror dette kommer av den grunnmuren jeg har fått fra barndommen. Jeg har hatt en trygg oppvekst (...) du må være hard for livet er ikke beregnet for amatører” (4)

5.5.2 Den kroppslige sorgen

Informantene forteller om sjokket og reaksjonene og en tilstand som ble opplevd som helt svart. En informant forteller at hun opplevde situasjonen som å være i et vakuum. *“Det kom som et sjokk på min kropp og jeg var på en måte i et vakuum og alt stoppet opp” (2).*

Informanten forteller at det var vanskelig å takle noen typer følelser som kom plutselig og det kunne være fristende å dytte bort følelsene i stedet for å møte de. I fortellingene

kommer det frem at følelser som kunne relateres til sorgen som de prøvde å dytte bort kom opp til overflaten og forlangte full oppmerksomhet: *“Jeg prøvde yoga og ble bevisst på at jeg hadde pustet veldig overfladisk fordi alt strammet seg i overkroppen”* (4)

Informantene beskriver at sorgen har satt seg fast i kroppen og blitt lagret der. Flere av informantene vektlegger at sorgen kjennes kroppslig. Sorg beskrives ikke bare som en psykisk lidelse men også som en fysisk lidelse. *“Jeg overlevde faktisk dette”* (1). Dette utsagnet forteller at hun faktisk overlevde en vanskelig psykisk og fysisk situasjon som hun i utgangspunktet hadde trodd var vanskelig å overleve.

Sorg handler ikke bare om følelser og tanker, sorg kan feste seg i kroppen og føre til psykiske og fysiske problemer i etterkant. En informant har fortalt at hun ikke takler utfordringer like bra etter at hun mistet barnet. Flere av informantene har opplevd at kroppen gir signaler som kan knyttes til sorgen og de forteller om følelser og kroppslige reaksjoner som de mener ligger både i hodet og hjertet:

“Jeg har hatt forskjellige somatiske plager. Det kan være andre ting som forårsaker smerter og stive muskler. Jeg har derfor vært mye hos fysioterapeuter men jeg har aldri tenkt over at dette kunne komme av sorgen” (4)

Flere av informantene beskriver fysiske reaksjoner og kroppslige plager som muskelsmerter, stive muskler og tap av energi og de beskriver at sorgen har påvirket deres fysiske helse på mange måter. Noen av informantene har blitt henvist til fysioterapeut, ikke på grunn av sorgen men på grunn av de kroppslige symptomene de hadde.

Informantene beskriver at kroppen husker det som har skjedd og gir ulike signaler. Dette kunne de merke rundt den perioden tapet skjedde eller når den tiden begynte å nærme seg. Sorgen kunne kroppslig gi seg til kjenne på ulike måter selv om informantene ikke tenkte på hendelsen. Det beskrives i fortellingene at tapet gjorde mest vondt i hjertet og de kjente det mest der:

«Når datoen begynner å nærme seg får jeg høyt blodtrykk. En gang måtte jeg rett og slett til lege fordi jeg hadde så høy puls. De tok EKG og undersøkte meg men de fant ingenting unormalt» (2)

Informantene forteller at de har brukt mange år på sorgmestringen. Sorg handler om det sosiale livet, om helsen generelt, spenninger i kroppen og andre ting som de fortsatt sliter med flere ti år etter tapet:

“Min astma forverret seg og kroppslig kjente jeg at min fysikk ikke var helt ok. Jeg tror sorgen har påvirket min fysiske helse mer enn min psykiske helse” (5)

Det kommer frem i fortellingene at det er viktig å være bevisst på at kropp og psyke henger sammen fordi det hodet prøver å glemme gir kroppen signaler om i form av muskelsmerter, smerter i hjertet, søvnproblemer, hodepine og lignende. I en sorgprosess kan det av og til føles som at kropp og psyke mister kontakten med hverandre og den sørgende blir sittende alene mellom bitene. Dette kan føre til at den sørgende sine følelser som skal fungere som veivisere i denne prosessen blir borte, som igjen kan føre til at den sørgende får utfordringer med å mestre sorgen. Dette er en prosess som ble betegnet som utmattende både for kropp og psyke.

På bakgrunn av disse kroppslige signalene har informantene begynt å forstå mekanismene og de forstår nå at det er kroppen som går i beredskap og forbereder seg til krise. Informantene forteller at de har skjønt hvorfor livet i perioder kan kjennes som vanskelig. Det er fordi alarmberedskapen i kroppen aldri vil forsvinne. På bakgrunn av dette har informantene lært å kjenne kroppens signaler og vet at dette er noe de må leve med resten av livet:

“Det er rart å tenke på at kroppen gir signaler selv om jeg ikke har tenkt på det i det hele tatt, og heller ikke har hatt fokus på det. Men det er nå slik at med en gang jeg begynner å kjenne på de følelsene tenker jeg at ok nå er den tiden her igjen” (2)

6.0 Diskusjon

I dette avsnittet diskuterer studiets funn opp mot studiens hensikt i lys av fag – og forskning. Det kom frem mange temaer som ville vært spennende å drøfte i dette kapittelet, men av hensyn til oppgavens omfang er det begrenset hvor bred drøftingen kan være (vedlegg 8).

Figur 2 illustrerer de verktøyene mødrene brukte i sorgmestringen, disse temaene vil drøftes i dette kapittelet. Drøftingen innledes med hvordan de samiske mødrene forholder seg til åndelighet. Deretter drøftes relasjoner, sosial støtte og de varige konsekvensene av sorgen.



Figur 2: Sorgmestring i samisk perspektiv.

Alle mennesker vil oppleve sorg i løpet av livet, og de kulturelle normene vil ha stor betydning i sorgmestringen. Kultur beskrives som en viktig faktor i forståelsen av sorg og det kan påvirke individets evne til å mestre sorg. Forstyrrelser i de kulturelle faktorene kan føre til at sorgen kan oppleves som komplisert (Bhugra & Becker, 2005).

Det er viktig å kjenne til hvordan man i tradisjonell samisk forståelse forholder seg til døden og hvordan naturen kan kommunisere med mennesket, selv om det kanskje er mange som ikke lenger tenker slik (Sjöberg & Grønmo, 2019).

6.1 Kristen åndelighet bidrar til aksept

I det samiske samfunnet betegnes de tradisjonelle samiske verdiene fremdeles som viktige i sorgmestringen (Silviken, et al., 2015). For å håndtere ulike utfordringer i livet tar samene tiden til hjelp, de søker ofte støtte hos familie, slekt og fra tradisjonelle hjelpere. Samene tar også naturen til hjelp (Bongo, 2012; Nymo, 2011; Nymo, 2019; Silviken, et al., 2015). De ulike handlingene og aktivitetene blir brukt som strategier for å mestre sorgen.

I et menneskes liv finnes både det vi har ansvar for å forvalte og det som er utenfor vår kontroll (Sjöberg & Grønmo, 2019). Mødrene beskriver en holdning som gjenfinnes i litteraturen, som handler om å tro at døden er forutbestemt av Gud og at dagene våre her på jorden er bestemt (Myrvoll, 2011). Dette ble betegnet som en slags selvtrøst og hadde stor betydning for noen av mødrene. Tanker som at det kunne vært verre kunne også gi trøst i en vanskelig situasjon. Det kan også være naturlig å tenke «*dat lea oidnojuvvon*» (det er forutbestemt). Det er skjebnen som styrer det som kjer i livet. Den samiske kulturen er kanskje mer påvirket av skjebnetro enn den norske. Det er en forståelse man har overfor det som har skjedd, og for å mestre dette søkes det etter mening (Hanem, 1999). Flere studier har vist at etterlatte foreldre godtok og aksepterte lettere barnets død, dersom de mente at tapet var deres skjebne og at barnets død var Guds vilje. Dette betegnes som åndelige strategier som kan hjelpe å lindre den indre smerten, gi indre styrke og trøst, og det gir mening i forhold til barnets død (Hawthorne, et al., 2015; Hussin, et al., 2018; Lichtenthal, et al., 2010). Religiøsitet og annen åndelighet gir ofte mening i den vanskelige situasjonen. Å ha kontakt med høyere makter kan hjelpe etterlatte til å akseptere døden og for å oppnå mestring (Fallot, 2001).

I den samiske kulturen kan det være naturlig å tenke at det finnes mer mellom himmel og jord, og det kan gi mening i en uvirkelig situasjon. Trosrettet innstilling handler om å tro at det er en mening med alt som skjer i livet. Utfordringer man møter på i livet blir akseptert på en annen måte i den samiske kulturen enn i den norske kulturen. I den samiske kulturen overgir man seg til naturens gang. Dette samsvarer med flere studier som viser at en slik holdning kan sees i sammenheng med religion, det er Guds plan og dagene våre på jorden er

besluttet og vi har vår tid for når vi skal dra (Bongo, 2012; Lichtenthal, et al., 2010; Myrvoll, 2011). Aboriginene har en tradisjonell og kulturell tro som handler om slike fenomener (Hampton, et al., 2010).

Mødrene brukte både kristen åndelighet og annen åndelighet for å mestre tapet. Det hadde positiv effekt på det mentale og det ga sjelero og trøst. Dette samsvarer med Hussin et al., (2018) studie som viser at religion har viktig betydning for å hjelpe etterlatte foreldre til å forstå tapet av barnet på en positiv måte, som på sikt fører til mindre stress hos etterlatte foreldre (Hussin, et al., 2018). Silviken et al., (2015) studie viser at de religiøse dimensjonene ble beskrevet som nyttige for flere av deltakerne for å akseptere døden og for å kunne oppnå en løsningsorientert mestring (Silviken, et al., 2015). Wortman & Silver, (1989) peker på at religiøst eller filosofisk livssyn kan være nyttig for noen mennesker og bidrar til å enklere mestre vanskelige opplevelser i livet (Wortman & Silver, 1989).

Bønn, lese i Bibelen og synge salmer hadde stor betydning for mødrenes sorgmestring og var noe de kunne holde fast ved i vanskelige tider. I vanskelige situasjoner hvor man føler redsel og ikke finner ord kan det være av stor betydning å ha en bestemt salme eller salmebok å lene seg på. I salmeboken kan man lese noen ord eller synge en salme. I den finnes det ulike bønner som brukes i ulike situasjoner i livet (Sjøberg & Grønmo, 2019). Deltakere i studien til Silviken et al., (2015) beskrev at bønn og salmer hadde viktig betydning i vanskelige livssituasjoner. I den samiske kulturen kan den som opplever sorg og krise få hjelp og omsorg uten å selv be om det. Den nærmeste familien og slekten kan gi hjelp og støtte i form av forbønn eller bønn. Bønn betegnes som viktig tradisjon som har fulgt den samiske kulturen i generasjoner. Bønn kan gi håp og styrke til å mestre det som oppleves som vanskelig (Nergård & Vitebsky, 2019, s. 115). I samisk sorgmestring samles ofte familie, slekt og venner hjemme hos de etterlatte, og det er vanlig med salmesang og bønn (Sandvik, et al., 2018, s. 83).

Mødrene mener at Gud og tro hadde en viktig betydning i sorgmestringen i en ellers vanskelig sorgsituasjon. Kelley & Chan (2012) viser i sin studie at i sorg var det mange som gjorde en omvendelse til et religiøst trossamfunn og mange begynte å tro på Gud. Resultatene viser at ved tap kan tro og Gud spille en viktig rolle for å oppnå motstandskraft og mestring (Kelley & Chan, 2012; Hussin et al., 2018).

Hussin et al., (2018) viser at strategiene informantene brukte for å mestre tapet var religion og åndelig tro. Religion betegnes som nyttig og det hjalp etterlatte foreldre til å forstå tapet på en ny og positiv måte. Religiøsitet kan hjelpe etterlatte foreldre til å finne trøst, fred og aksept for å klare å gå videre i livet. Foreldre i deres studie mente at religion hadde vært avgjørende for å mestre sorg ved tap av barn (Hussin, et al., 2018).

Mødrene i denne studien forteller om erfaringer med religion og Gud. Litteraturen beskriver at man forplikter og innretter seg et liv med Gud og troen skal opphøydes og tilbys med «skje din vilje» (Hætta, 2016, s. 207; Matt. 6: 9 – 13, bible.com). Gud har stor makt og Bibelen blir ofte brukt og sitert for å vise hvor stor betydning tro fortsatt har (Myrvoll, 2011). Gud står sentralt for mange i det samiske samfunnet. Man skal helst ikke snakke om det som oppleves som utfordrende, men vente å se hva som skjer fordi maktene ikke skal utfordres (Bongo, 2012). Dette samsvarer med det mødrene i denne studien har fortalt, at tro og Gud var viktig i sorgmestringen. Det synes å ha betydning for å overvinne bekymringer knyttet til tapet.

Positiv religiøs mestring handler om å vende seg til Gud og til et støttende trossamfunn, da dette gir mening. Studiene til Kelley & Chan, (2012) og Hussin et al., (2018) viser at religiøs mestring ser ut til å ha nyttig effekt over tid (mindre depresjon og angst). Religiøs mestring kan også ha skadelig effekt for noen (økt angst og depresjon). Religiøs tro kan føre til at man begynner å tro at tapet er Guds straff, og kan forårsake negativ psykiske reaksjoner hos foreldre som opplever sorg. Det kan forstyrre sorgmestringen (Kelley & Chan, 2012; Hussin, et al., 2018).

Hawtorne et al., (2015) fant at åndelige mestringsstrategier opplevdes som nyttig for etterlatte foreldre i en periode hvor de opplevde mye stress. Det kunne også hjelpe foreldre til å redusere symptomer på sorg og depresjoner og hjelpe til å øke personlig vekst. Etterlatte foreldre som trodde på en himmel og et liv etter døden fant trøst i det å tro at deres avdøde barn var kommet til et bedre sted. Forskerne konkluderer med at åndelige strategier og aktiviteter hjalp foreldrene til å håndtere tapet og sorgen og det bidro til å opprettholde god mental helse og følelsen av personlig vekst (Hawthorne, et al., 2015). Mine funn viser også at mødrene opplevde sin religiøse tro og åndelighet som positivt på sorgmestringen.

6.2 Annen åndelighet oppleves også som positivt i sorgmestringen

Mødrene forteller om tegn de la merke til og de visste selv at det var noe i de tegnene.

Følelsen av at barnet var med dem ble opplevd som positivt. Det er erfaringer de ikke ønsker å snakke om og har valgt å holde det for seg selv. Silviken et al., (2015) studie belyser hvordan ulike fenomener som tegn, fysisk følelse eller en generell følelse av tilstedeværelse ble tolket som en kommunikasjonsform eller kontaktform fra den som var død. Slike fenomener ble opplevd som trøst og det lindret smerten (Silviken, et al., 2015). Sandvik et al., (2018) skriver i sin bok at «å holde den døde nær» var noe som kanskje ble betegnet som vanlig i de fleste samfunn. Dette kan oppleves mindre tydelig for de som er rundt den sørgende, fordi minnet av den døde skjer på det indre planet. Informantene i Silvikens studie forteller at noen hadde opplevd tilstedeværelse og nærhet til den døde i form av sanseropplevelser som å se, høre eller merke «noe» (Sandvik, et al., 2018, s. 19, 83). Mine funn viser at slike fenomener ble opplevd som positivt for sorgmestringen og det ga en opplevelse av å ha bånd til sitt avdøde barn som var på et sted i universet.

I den samiske kulturen beskrives døden som en overgang til en annen tilstand der sjelen går opp til himmelen og kroppen begravnes (Sjöberg & Grønmo, 2019). Den første samiske forfatteren Johan Turi (2011) skrev i sin tid at i den samiske kulturen hadde man en forståelse av at personer som har gått bort lever videre i en annen dimensjon. Når det snakkes om den som har gått bort er ikke personen borte i den forstand, men er tilstede selv om vi ikke kan se dem. Man fortsetter å forholde seg til de døde på en åndelig måte (Turi, 2011, s. 8). Dette er i tråd med funn fra andre studier (Aikio, 2010; Myrvoll, 2011). I samisk kultur er det en forståelse som sier at når et menneske dør finnes personen fortsatt i en annen dimensjon og lever videre i minnene, erfaringene og fortellingene våre. Det hevdes at en person som har gått bort etter sin død kan gi seg til kjenne i drømmer eller i andre situasjoner. Samene har en virkelighetsoppfatning som sier at de døde ikke blir borte men fortsetter å eksistere i en annen form (Aikio, 2010; Myrvoll, 2011). Det finnes likhetstrekk i kulturen til maori. Maori fortsetter å ha forhold til sine forfedre og de tror at forfedrene har innflytelse og forbindelse til levende organismer (Wirihana & Smith, 2014). Aboriginene har et konsept som handler om å fullføre sirkelen og dette betegnes som viktig for kulturen deres. De mener at døden ikke er en slutt på livet men en fullføring av sirkelen på jorden. Livet vil fortsette etter døden (Hampton, et al., 2010).

Silviken et al., (2015) påpeker at det å ha tiltro til slike fenomener er strategier som brukes i sorgmestring i samisk perspektiv og kan gi mening og trøst i en vanskelig livssituasjon. Dette er fenomener som fremdeles er med oss i den samiske kulturen og er viktige verdier som har viktig betydning i sorgmestringen (Silviken, et al., 2015). Mine funn peker på at slike fenomener er naturlig i samisk perspektiv og mer vanlig enn kanskje mange tror. Studie av Kamp, et al., (2019) viser at 40 til 70 prosent av etterlatte hadde hatt slike opplevelser (Kamp, et al., 2019).

6.3 Naturen gir opplevelse av mestring

Mødrene fortalte at de brukte naturen som hjelp til sorgmestringen, og at dette ble et terapeutisk verktøy. Å være ute i naturen kan gi opplevelse av mestring, det kan ha positiv effekt på det mentale, og kan fungere som en pause fra sorgen. Noen av mødrene fant trøst i å være ute og gråte alene. Det opplevde en åndelighet over det å være ute i naturen (Tronvoll, et al., 2004, s. 95). I Nord – Norge ble det gjennomført en undersøkelse om brå død, og denne viser at etterlatte brukte naturen som hjelp og støtte i sorgmestringen. Natur betegnes som viktig for samene og nærheten til naturen står sterkt i den samiske kulturen. Naturen kan fortelle «noe» og dette kan det være viktig å legge merke til. I den samiske kulturen er mange opptatt av slike fenomener fordi samene fremdeles lever i pakt med naturen og natur har fremdeles stor betydning for noen (Silviken, et al., 2011; Silviken, et al., 2015). Tradisjonelt tenkte man at naturen kan kommunisere med mennesket, mens i dagens moderne samiske samfunn er det mer usikkert hvor vanlig et slikt tanke sett er (Sjøberg & Grønmo, 2018). Også maori så på velvære som en helhetlig prosess, der natur ble koblet sammen med ånd, kropp, samfunn og miljø (Wirihana & Smith, 2014).

Andre studier som er gjort bekrefter også at naturen ble tatt til hjelp for å håndtere utfordringer i livet (Bongo, 2012; Nymo, 2011; Nymo, 2019; Silviken, et al., 2015). I litteraturen står det at samene alltid har stått nær naturen helt opp til vår tid og samene har alltid levd i overgangen mellom nuet og det evige livet (Fokstad, 1964). Den samiske kulturen bryter ofte på mange måter med den tradisjonelle vestlige kunnskapstradisjonen (Turi, 2011).

Stroebe & Shut (2010) beskrivelse av en sunn sorgprosess handler om å mestre sorg ved å søke pauser fra sorgen. Mødrene i denne studien søkte pause fra sorgen i form av ulike handlinger og aktiviteter, som å være ute i naturen. I naturen er det fredelig og alle kan finne

sin egen plass hvor man kan finne sjelero. Den sørgende vil pendle mellom tapsorientert og løsningsorientert mestring (Stroebe & Shut, 2010). Mødrenes fortellinger bekrefter også at de ikke fulgte bestemte faser i sin sorgmestring.

Vi lever i en tid der det kreves at alt skal dokumenteres vitenskapelig. Det finnes noen fenomener som ikke kan forklares og dokumenteres, som tegn, følelse av nærvær og fornemmelser. I det samiske samfunnet opplever folk at slike fenomener fremdeles lever, og blir tolket av den som opplever det. Dette kalles for taus kunnskap. Taus kunnskap er informasjon som ikke kan beskrives med ord, som kun noen mennesker i en bestemt gruppe vet om. Selv om slike fenomener ikke kan bekreftes eller beskrives, har individet fremdeles en forståelse av sunn fornuft (Aikio, 2010; Wadel, 2006). Folketro og fenomener er ikke knyttet til religion, men beskrives som forestillinger av mystisk og magisk art som høyere makter og krefter. Dette kan ikke beskrives som en vitenskapelig erfaring, men det beskrives som en forestilling av ukjente krefter som virker inn på naturen og menneskets liv (Hætta, 2016, s. 214). Det kan ha viktig betydning når man søker etter balanse i naturen og universet, slik funn i denne studien viser.

6.4 Å mestre følelser via joik

Noen av mødrene beskrev at joik hadde viktig betydning i sorgmestringen. Joik ligger nært hjertet, det gir ro og trøst. Joik kan fungere som et middel for følelsesregulering og stressavlastning, og kan derfor brukes til å uttrykke alle slags følelser. Det kan vekke positive følelser når man joiker og lytter til joik. Det kan fungere som et helsefremmende verktøy (Hämäläinen, et al., 2018). Litteraturen beskriver at sang har en viktig plass hos mange etniske grupper. I sorgmestring har joik hatt viktig betydning for mange samer. Å joike den døde personlige joik kan ha positiv effekt på den indre smerten og savnet (Sandvik, et al., 2018, s. 78). Johan Turi (2010) den første samiske forfatteren skrev at joik er samenes urfolkssang, det er en kunst og et middel til å minnes andre. I den samiske kulturen har joik vært brukt for å uttrykke følelser, og gjennom joik fikk de uttrykt seg. Noen kan minnes i hat, noen i kjærlighet og noen i sorg (Aikio, 2010; Hämäläinen, et al., 2018; Turi, 2010, s. 167). Det beskrives at joik er den eldste og mest kjente musikkstilen. Joik beskrives som et språk, historiefortelling og har alltid hatt en viktig rolle i den samiske kulturen som har blitt overført fra generasjon til generasjon. Gjennom joik man kan beskrive en person, dyr, steder, hendelser, og man kan uttrykke sinnsstemningen (Jernsletten, 1978, s. 110-118; Sara, 2017,

spor 11). Samene har brukt joik for å uttrykke seg og for å vise følelser (Vorren & Manker, 1981, s. 156). Joik kan ha en viktig rolle som helsefremmende og motstandsdyktig faktor innenfor den samiske kulturen. Nylig har musikkens rolle i helsefremming blitt anerkjent bredt som et salutogent middel. For mennesker over hele verden har sang blitt brukt for å beskrive følelser og man kan kjenne på ulike følelser gjennom sang (Hämäläinen, et al., 2018). Dette er i tråd med det mødrene har fortalt om joik og salmer. Det fungerer som terapi og det gir positive følelser. Gjennom joik kan den sørgende distansere seg fra de tunge tankene, for å få pause fra det triste en har opplevd. For noen kan joik virke styrkende. Ved å joike en person som er død kan det gi en følelse av å ha kontakt med den personen som har gått bort og at personen er med deg. Dette kan ha en viktig rolle i sorgmestringen.

6.5 Sosial støtte har stor betydning i sorgmestringen

Mødrene i denne studien har fortalt at de opplevde støtte fra familie, slekt og venner. Noen hadde en eller to nære personer de snakket med og som var der over en periode. Det var viktig å bli sett og tatt vare på av sin nærmeste familie og slekt. De fleste trenger støtte i tiden etter tapet både av familie og profesjonelle. Det er viktig at støtte gis i form av det de etterlatte selv legger vekt på. Vi vet at sosial støtte er en viktig beskyttelsesfaktor mot de langvarige konsekvensene som traumer kan medføre (Hämäläinen, et al., 2018). Dyregrov (2003a) studie viser at de fleste etterlatte trengte støtte fra sosialt nettverk, støtte fra andre og støtte fra fagfolk. Det vil dekke ulike behov hos de etterlatte (Dyregrov, 2002; Dyregrov, 2003a; Dyregrov, 2003b; Dyregrov, 2003-2004; Dyregrov, 2004b). Sosial støtte innenfor en gruppe og spesielt innenfor en kulturell gruppe betegnes som en viktig salutogenfaktor, slik mine funn også viser.

6.5.1 Sosial støtte privat

Kvantitativ forskning fra samisk kontekst har tidligere vist at 97 % av etterlatte rapporterte å ha mottatt støtte fra familie, slekt, venner eller andre. 84 % av etterlatte rapporterte at de hadde minst en nær person de kunne fortelle alt til og som kunne forstå deres situasjon. Det hadde hatt stor betydning at etterlatte hadde fått emosjonell og praktisk støtte fra familie, slekt og venner etter tapet (Silviken, et al., 2011). Fortellingene fra informantene i denne studien understøtter tidligere forskningsfunn som sier at sosial støtte har viktig betydning. I følge Grøholt, et al, (1998) betraktes relasjonene mellom personen og situasjonen personen er i, som en viktig faktor i sorgmestringen (Grøholt, et al., 1998).

Selv om mødre forteller at sosial støtte er viktig i deres sorgmestring, fortalte de også at det var vanskelig å ta kontakt med andre etter tapet. Noen mødre opplevde at det var vanskelig å ta kontakt med sine nærmeste fordi de ikke tok til å snakke om sorg. Andre lot være å ta kontakt med andre fordi de ikke hadde behov for å snakke med noen. Noen likte å være sammen i stillhet. Aikio (2010) skriver om disse faktorene i sin bok. I kulturer med indirekte kommunikasjonsstil trenger man ikke alltid å snakke, da kommunikasjon også kan foregå i stillhet. Mødrene i denne studien hadde flere eksempler på at taushet har en egen betydning i forskjellige kommunikasjonssituasjoner. Med taushetens «stemme» kan man også snakke sammen (Aikio, 2010). Taushet og nærhet blir ofte betegnet som god kommunikasjon og en positiv måte å nærme seg etterlatte som er i sorg (Bongo, 2012). Noen av mødrene hadde også opplevd at det å være sammen i stillhet gjorde godt. I følge informantene til Dyregrovs (2003a) studie kommer det frem at flere burde heller velge den non-verbale kommunikasjonen og bare å være til stede og lytte, istedenfor å komme med råd som ofte hadde vist seg å være mer til skade og enn til hjelp (Dyregrov, 2003a; Dyregrov, 2003-2004).

Bongo (2012) mener at man i samisk kultur er forsiktig med å forstyrre etterlatte, fordi man er redd for å forstyrre den andres selvstendighet slik funn i denne studien også viser (Bongo, 2012). Dette kan knyttes til begrepet «*birget*» (klare seg selv). Man skal helst klare å mestre utfordringene sine på egen hånd. Dette er en filosofisk tankegang som sier at ting vil ordne seg og at tiden vil være til viktig hjelp (Aikio, 2010; Balto, 1997; Bongo, 2012; Javo, et al., 2003; Nymo, 2011; Nymo, 2019; Silviken, et al., 2014). Å klare seg selv, ikke vise svakhet og ikke være til byrde for andre betegnes også i NOU 1995: 6 og regnes som en viktig verdi i det samiske samfunnet (Sosial- og, h. 1995).

Mødrene fortalte at de ikke snakket med hvem som helst om sin sorg. De hadde utvalgte personer de snakket med om sine utfordringer knyttet til tapet. En myte sier at samer ikke snakker om følelser (Dagsvold et al., 2015). Hovedfunnene til Bongos (2012) studie viser at samer ikke snakker om helse og sykdom (Bongo, 2012). Mine funn peker på at mødrene gjerne snakket om sorg og følelser og alt sorg handlet om. Mødrene valgte først ut noen de kunne stole på og noen de kunne åpne seg for. I slike situasjoner er tillit en viktig faktor som må være på plass. Tidligere studier viser at den man velger å snakke med om sensitive tema kan påvirkes av kultur, normer og verdier og er basert på det personen har lært gjennom å

vokse opp i en kultur (Dagsvold, et al., 2015). Å ha mulighet til å snakke med noen er også nettverksavhengig, da ikke alle har en storfamilie. De som er ensomme og ikke har nettverk får kanskje ikke den støtten de hadde hatt behov for.

Dyregrov (2003a) studier viser at de etterlatte hadde satt stor pris på den støtten de hadde fått fra sine nærmeste, og de hadde vist forståelse for at andre ikke hadde tatt kontakt med dem. Selv om etterlatte ble såret av andres kommentarer og oppførsel unnskyldte de dette med at de kunne forstå dem (Dyregrov, 2003a; Dyregrov, 2003-2004). Nærmeste familie vet ofte ikke hvordan de skal tilnærme seg den etterlatte, og de kan også føle at det de gjør for den etterlatte ikke er til hjelp. Dyregrov et al., (2008) mener at familien er avgjørende for at etterlatte skal kunne komme seg videre i livet etter tapet ved hjelp av støtte (Dyregrov, et al, 2008). Samer foretrekker helst støtte fra nærmeste familie og slekt i vanskelige situasjoner. Nærmeste familie og slekt har tradisjonelt representert en livbøye for et individ som er i krise i et samisk samfunn (Nymo, 2011; Nymo, 2019; Silviken, et al., 2015). I forhold til mødrene i denne studien kan man se at det handlet mye om relasjoner og kvaliteten på relasjonene mødrene hadde til de rundt seg som påvirket i hvilken grad mødrene fikk støtte fra andre og fra hjelpeapparatet.

6.5.2 Manglende sosial støtte

Samisk måte å be om hjelp kan være en indirekte form for kommunikasjon, som å «hinte». Det kan påvirke hvordan den enkelte vil uttrykke sine behov for å søke hjelp og støtte, og kan forklares med at man helst ikke vil tvinge sine behov over på andre. Kroppsspråket betegnes som viktig i den samiske kommunikasjonen og ofte trenger man ikke å kommunisere ved bruk av ord for å forstå hverandre (Dagsvold, et al., 2015). Et av funnene i denne studien er at mødrene sier at deres sorg er ensom og at de sørger alene. Noen ganger gir den sørgende bare hint, eller de kommuniserer sitt behov for støtte på en indirekte måte. Det kan føre til at budskapet ikke blir mottatt av den andre, og kan være en forklaring på at den sørgende ikke opplever at de får støtte. Mange er opplært i å kommunisere indirekte og kan gi «svake» hint og tegn, og noen ganger kan svake hint resultere i at budskapet ikke blir oppfattet av den andre. Mange ganger kan det være vanskelig å be om hjelp og man forventer kanskje at den andre skal tilby hjelp. Funnene viser at det å bli sett og hørt av sine nærmeste var kanskje det viktigste for mødrene i sorgmestringen.

Noen av mødrene fortalte om en ensom sorg hvor de selv ikke oppsøkte emosjonell støtte. Noen av fortellingene handlet om storfamilien som ikke ga den støtten moren i sorg ville ha trengt. Bongo (2012) skriver at samenes taushet om tabubelagte temaer er en måte å beskytte seg selv på. Samene åpner seg sjelden for fremmede og ikke engang de som står dem aller nærmest får gløtt inn i det som foregår i dypet av sinnet (Fokstad, 1964 s. 50). Det har i tillegg vært en uskreven norm i den samiske kulturen som sier at private, sensitive og tabubelagte forhold helst skal håndteres innad i familien (Bongo, 2012; Silviken, et al., 2014).

Mødrene har erfart at nære personer rundt dem forsvant eller var tause. Noen de hadde forventet støtte fra unngikk dem. Studiene til Dyregrov (2003a) viser at nære personer etterlatte hadde forventet støtte fra hadde valgt å unngå eller la være å ta kontakt (Dyregrov, 2003a; Dyregrov, 2003-2004). Silviken et al., (2011) undersøkelse viser at 76 % hadde rapportert at andre rundt dem trakk seg unna etter tapet. 59 % av etterlatte trakk seg selv unna andre etter tapet (Silviken, et al., 2011). Som vi ser av kvalitative studier er det en vanlig opplevelse av etterlatte å bli skuffet over at de nærmeste ikke tilbyr støtte slik de hadde trengt og forventet. Også mødrene i denne studien hadde slike opplevelser med sine nærmeste. Mødrene kunne forstå at andre unngikk dem og at det kunne være vanskelig for andre å vite hva de skulle si. Det kan være en terskel å oppsøke noen som er i sorg, og mange kan være opptatt av hvordan de selv takler å oppsøke noen som er i sorg. Tanker som kan oppstå er "er den etterlatte nær nok til at jeg kan oppsøke dem, og liker vedkommende at jeg kommer?" Det kan være naturlig å tenke slik i et samfunn der alle kjenner alle. Mangel på støtte fra sine nærmeste kan være vanskelig å mestre for de etterlatte, og det blir det en ekstra belastning som må mestres.

I faglitteraturen finnes det anbefalinger og normer som kan fungere som veiviser for det sosiale nettverket, hvordan møte mennesker i sorg, hvilken hjelp kan de trenge og betydningen av støtte fra nettverket. Flere av mødrene forteller at de ikke fikk hjelp fra hjelpeapparatet da de hadde trengte det. De forteller om manglende støtte og forståelse fra de nærmeste og fra helsepersonell. Andre mener at de ikke trengte hjelp. Mødrene hadde fått hjelp i form av samtaler med psykisk helsetjeneste, familievern, lege eller prest, og de hadde hatt gode opplevelser med det. Funnene viser at noen av mødrene hadde behov for å snakke med utenforstående som hadde faglig kompetanse for å få hjelp til å bearbeide vanskelige følelser og for å forstå sorgen.

6.5.3 Manglende støtte fra hjelpeapparatet

Det er viktig at helsepersonell har kjennskap til forskjellene som finnes mellom kulturene for å kunne møte samiske brukere på en god måte (Bongo, 2012). I samisk kommunikasjon brukes for eksempel metaforer. Når samer skal fortelle om tegn på sykdom, kan det ofte ta tid å få frem informasjonen slik at den norske helsearbeideren forstår det (Nymo, 2011). Den samiske pasienten kan ofte si ting på en indirekte måte, og derfor er det viktig å forstå hva som ligger bak ordene som blir sagt og hva ordene kan inneholde. Tid og tillit er derfor viktige faktorer når man skal snakke om sorg slik funnene i denne studien viser.

Flere av mødrene hadde opplevd manglende støtte fra hjelpeapparatet. Silviken med kollegaers (2014) forskning viste også at hjelpeapparatet ikke hadde vært oppsøkende overfor de etterlatte, i forhold til det de hadde trengt støtte og hjelp til som ville hatt betydning (Silviken, et al., 2014). Dyregrov (2003a) studie viser at etterlatte hadde erfart svakheter ved hjelpetilbudene og de hadde etterlyst mer hjelp fra det offentlige. Studien konkluderte med at det mangler normer for hvordan man fører en samtale om død (Dyregrov, 2003a; Dyregrov 2004b). Oppfølgingen av foreldre i kommunen og spesialisthelsetjenesten hadde heller ikke vært optimal (Dyregrov & Kristensen, 2015). Mine funn tyder også på at oppfølgingen av mødrene fra det offentlige ikke hadde vært optimal. Flere av mødrene forteller at sorg og tap ikke ble tatt opp med fastlegen av ulike grunner. En av grunnene som ble oppgitt var at legene ikke hadde vist forståelse. Fastlegen hadde heller ikke spurt mødrene om deres tap. Dårlig tid var også en årsak. Det er kanskje ikke rom for å snakke om sorg med en lege, som kan være en årsak til at slike tema ikke følges opp hos fastlegen. Sorg sees kanskje ikke på som en faktor i psykisk helse, og kan derfor være underkommunisert og usynlig innen helsesektoren. Legens rolle, mangel på kunnskap og hvordan snakke med etterlatte foreldre om sorg er faktorer som kan føre til etterlattes opplevelser av å få mindre støtte fra hjelpeapparatet.

Bongos (2012) studie viser at samer helst ikke ønsker å snakke om sykdom med legen sin. Det kan føre til kulturkollisjoner i samiske pasienters møte med det norske hjelpeapparatet fordi samenes kultur ofte ikke blir forstått. Pasienter forventer også at legen «ser det» og spør (Bongo, 2012). Lege blir kanskje ikke oppsøkt «bare» for å snakke om sorg, man prøver

å mestre det selv. Det er kanskje ikke sikkert at det er den profesjonelle støtten etterlatte legger vekt på i sorgmestringen.

Flere studier viser at den samiske befolkningen er mindre fornøyd med helsetjenestene sammenlignet med majoritetsbefolkningen. Dette knyttes til språklige og kulturelle utfordringer (Blix, 2016, Dagsvold, et al., 2015, Silviken, et al., 2014). Forskning viser at samiske pasienter ofte opplever en helsetjeneste som er lite tilrettelagt for det samiske språket og den samiske kulturen (Bongo, 2012; Silviken, et al., 2014; Sørлие & Nergård, 2005). Sjøberg og Grønmos studie (2019) viser at det er viktig få bruke det samiske språket fordi det gir trygghet i en vanskelig situasjon (Sjøberg & Grønmo, 2019). Språk betegnes som viktig i tolkninger av meninger (Riessman, 1993, s. 20). Det samme viser funn i denne studien.

I situasjoner hvor man skal snakke om kropp og følelser kan det oppstå utfordringer i møtet mellom tradisjonell og profesjonell kunnskap (Nergård & Vitebsky, 2019, s. 113). Bhugra & Becker (2005) forskning viser at mennesker med en ikke – vestlig kulturbakgrunn har fortalt at de har hatt samtaler med overnaturlige vesener. I ulike kulturer kan det være ansett som normalt å bli besøkt av gjenferd eller ånder. For å kunne skille mellom hva som er normale og unormale tapsreaksjoner, er det viktig at det vises forståelse for at sorg kan uttrykkes ulikt i ulike kulturer. Videre beskrives det at individer med en ikke – vestlig bakgrunn har fått stilt feil eller uriktig diagnose som for eksempel psykoser, unormale humørtilstander og post-traumatisk stresslidelse (PTSD), fordi hjelpeapparatet ikke var oppmerksom på at det kan finnes ulike kulturforskjeller i forhold til hvordan individer uttrykker sorg i ulike kulturer. Dette har ført til at individer har fått feil behandling. Behandlingen hjalp individet eller gjorde mer skade (Bhugra & Becker, 2005). Et menneske som virker å være forstyrret i våre øyne, trenger ikke å være det (Heimann, 2001, s. 75-77). Slike faktorer kan hemme sorgmestringen.

Når mødrene oppsøkte hjelpeapparatet forventet de at den profesjonelle skulle sette i verk tiltak som skulle ivareta deres sorgmestring. Funn viser at tiltak som ble satt i verk ikke alltid førte til fortrolige samtaler, og hindret også etterlatte til å snakke åpent om sin sorgsituasjon. Hjelpen som ytes var ikke alltid basert på den kulturelle forståelsen av situasjonen som var forankret i tradisjoner. Hjelpere med kunnskap om de kulturelle faktorene innehar ofte de viktige redskapene som skal til for å gi støtte og hjelp i

sorgmestringen (Nergård & Vitebsky, 2019, s. 117-121). Det kan være viktig å være bevisst på forskjellene mellom tradisjonell og norsk forståelse av sorg.

I studien til Silviken et al., (2014) kommer det fram fra etterlatte at hjelpeapparatet ikke hadde hatt tilstrekkelig kompetanse til å møte den sørgende på deres premisser. Det stilte spørsmål til helsepersonellens faglighet på sorgfeltet. Studien viser at etterlatte i samisk kontekst hadde hatt opplevelser med hjelpeapparatet der deres behov for hjelp verken ble hørt eller sett slik mødrene hadde opplevd (Silviken, et al., 2014). Dagsvold, et al., (2015) mener helsepersonell bør ha kunnskap om hvordan samer uttrykker seg i ulike stress situasjoner (Dagsvold, et al., 2015). Bonanno (2009) mener det er viktig å være bevisst på sin egen sorgreaksjon, for det er det første og viktige steget for å ha evnen til å kunne ta vare på andre (Bonanno, 2009).

6.5.4 Positiv støtte fra hjelpeapparatet

Noen av mødrene hadde opplevd at støtten de hadde fått fra helsepersonell var til stor hjelp og de hadde opplevd hjelpen som trygg og viktig for sorgmestringen. Hjelpeapparatet kan være til stor hjelp for noen og for andre kan det oppleves som en ekstra belastning (Sandvik & Kalstad, 2005; Sandvik, et al., 2018). Det som kan være en svakhet er at oppfølgingen av den etterlatte avsluttes for tidlig. Mødrene hadde ønsket at helsepersonell i større grad var mer på og hadde hatt jevnlig kontakt med dem over en periode.

Alle mødrene beskrev at de som hadde opplevd det samme var de som virkelig kunne forstå deres situasjon. Det er ofte godt å få snakke med andre som har opplevd det samme og gjenkjennelse kan gi trøst. Gjenkjennelse av andres erfaringer kan ha viktig betydning og det kan bidra til gode samtaler. Slike samtaler kan hjelpe i sorgmestringen. Funn peker på at støtte fra andre som hadde opplevd det samme var støtte mødrene la særlig vekt på.

Sjelesorg i et åndelig perspektiv hadde hatt viktig betydning for mødrene i sorgmestringen fordi det ga trøst og håp. Samtaler med prest ble opplevd som positivt fordi det var lett å snakke med prest om sorg. Silviken et al., (2015) studie viser at sjelesorg og religiøsitet kan ha viktig betydning i sorgmestringen (Silviken, et al., 2015).

Bonanno (2009) beskriver at motstandskraft etter tap bidrar til at de fleste vil bli bedre av seg selv, uten noen slags profesjonell hjelp. Hans forskning viser at det er mer sannsynlig at etterlatte søker trøst og hjelp hos familie, venner og prest. Han mener at sorg kan mestres

uten hjelp fra helsepersonell innen psykisk helse (Bonnano, 2009). Freud (1917) mente i sin tid at det var galt å se på sorg som sykkelig og en tilstand som trengte behandling. Sorg blir ikke sett på som et helseproblem, men som en livskrise. I en slik livskrise kan prest og familie betraktes som mer viktig enn helsepersonell. Prest blir ofte sett på som en viktig og trygg aktør i samisk kontekst. Prest er ikke medisinsk personell men har ofte tid og erfaring, og er vant til å snakke med mennesker i sorg og «tåler» å snakke om sorg. For noen kan det derfor være mer naturlig å oppsøk prest for å snakke om sorg fremfor å oppsøke helsepersonell.

6.6 Forstå følelser og kroppslig smerte

Når et barn dør brått og uventet beskrives dette som stressende og en ødeleggende opplevelse. Sorg har ofte langvarig påvirkning som må mestres (Dyregrov, 2003a). Det er derfor viktig å være bevisst på å håndtere de psykiske og fysiske reaksjonene når de kommer.

Mødrene i denne studien beskrev at de uttrykte sin sorgfølelse gjennom handlinger fremfor å uttrykke følelsene verbalt. Det var naturlig for mødre å velge å uttrykke sorg slik det passet best for dem. Sorg ble uttrykt gjennom ulike handlinger som kreativitet, skriving, skapende aktivitet, å være ute i naturen, kristen åndelighet (salmer, Guds ord og bønn) og annen åndelighet (tegn og føle nærhet til barnet) og joik. Metodene som maorisamfunnet har brukt knyttet til sorg og tap har mange likheter med samenes metoder, som for eksempel scenekunst, sang, klagesang, formell tale og dans som har stor terapeutisk og helbredende effekt på det emosjonelle. Maori uttrykker helst følelser fysisk fremfor verbalt (Wirihana & Smith, 2014). Det kan tyde på at samene også velger å uttrykke sorg gjennom handlinger og aktiviteter i en vanskelig sorgsituasjon.

Mødrene forteller at de ikke liker å vise følelser, at de helst gråt alene, på fjellet, i kjelleren og i bilen. De var nødt til å holde seg på beina og være sterke overfor barna sine. Idealet i det samiske samfunnet er at kvinner skal være sterke, tåle alt og være den sterke klippen som holder familien samlet. Kvinner skal helst ikke vise svakhet og dette blir spesielt forventet av de samiske kvinnene i samisk kontekst (Tronvoll, et al., 2004, s. 107; Øverli, et al., 2017, s. 9 og 94). Barneoppdragelse i samisk kontekst handler om å lære barna å være sterke og selvstendige (Aikio, 2010; Balto, 1997; Bongo, 2012; Javo, et al., 2003). Man kan se likhetstrekk hos aboriginene (Lohoar, et al., 2014). Urfolkskulturer vektlegger ofte andre aspekter i sin barneoppdragelse enn majoritetsbefolkningen. De er for eksempel ofte bevisst

opptatt av hvordan man overfører tradisjonell kunnskap til den oppvoksende generasjonen, de har fokus på nærhet og omsorg, samt at de vektlegger autonomi, selvstendighet i barneoppdragelsen og å mestre det emosjonelle. Også åndelighet er et viktig tema å lære til de unge. Disse temaene finner vi hos samer (Myrvoll, 2011), hos maorien (Wirihana & Smith, 2014) og hos aboriginene (Lohoar, et al., 2014). Man kan tenke seg at det å skjule sin sorg og være sterk kan være tillærte, kulturelle normer og hvordan man uttrykker sin sorg vil påvirkes av dette. Man vil helst ikke være krevende eller til byrde. Lærte strategier brukes som en standard som man velger å bruke i stressende situasjoner (Lazarus & Folkman, 1989).

Sorg er et kroppslig fenomen, det vet vi fra litteraturen (Sandvik & Kalstad, 2005; Sandvik, et al., 2018; Stroebe, et al., 2011). Sorg fører ofte til kroppslige plager. Funn fra denne studien støtter seg på den måten til tidligere forskning. Mødrene i denne studien snakker mye om kroppslige plager som en konsekvens av sorgen. Når de beskriver sorgen, er det kroppslige sansinger de trekker frem. De snakket generelt lite om det emosjonelle knyttet til sorg.

Det er kanskje kulturelt betinget at mødrene snakker mer om kroppslige fornemmelser enn om emosjonelle fornemmelser. Måten de snakker om sorg er kroppslig og når mødrene snakket om sorg brukte de mest språkbetegnelser som handlet om kropp og symptomer. De fortalte om fysiske reaksjoner som høy puls, vondt i hjertet og vondt i muskler som de hadde opplevd flere ti år etter tapet. Mødrene brukte ingen språkbetegnelser som handlet om det emosjonelle når de beskrev om sine sorgreaksjoner. De sa at de opplevde å være sliten, hadde vondt i kroppen og vondt i hjertet. Noen beskrev sjokk og det å befinne seg i et vakuum. Majoritetskulturen ville kanskje brukt ord som trist, lei, tom, fortvilet og stresset. Mangler samene språk som kan beskrive følelser, er de ikke vant til å snakke om følelser, eller kanskje de samiske ordene for det psykiske har negativ betydning? Det kan være naturlig å tenke at mangel på språk når det gjelder følelser kan føre til ulike symptomer og smerter. Kanskje dette er noe nytt som funnene i denne studien peker på, at sorg beskrives mer kroppslig enn emosjonelt. Sorg erfares gjennom kroppen og kommer til uttrykk igjennom smerte og redusert helsetilstand. Det kan være lettere å snakke om kroppslige plager enn om psykiske plager, og det kan være god grunn til å oppsøke hjelp i forhold til kroppslige plager enn i forhold til psykiske plager, fordi de kroppslige symptomene er mer

konkret. I den samiske kulturen er kanskje det å snakke om følelser med helsepersonell ikke helt på plass enda?

Heimann (2001) mener at nesten alle språk har forskjellige begrep som beskriver kropp og kroppens tilstand. Det finnes få begrep som beskriver det psykiske. Når det gjelder språkbetegnelser på kropp og psyke blir det psykiske ofte behandlet som et tabu område. Når det ikke finnes ord finnes det heller ingen kur. Han mener videre at flere kulturer betegner somatiske symptomer som de eneste symptomene berørte individer er bevisst på eller anerkjenner. Somatiske symptomer forteller at noe er i veien. Han beskriver at det kan virke som de fleste mennesker og kulturer mangler språk som kan beskrive deres psykiske tilstand. Kultur betegner hva som kan oppleves som normalt og unormalt. Symptomer som gir signaler på at noe er galt kommer ofte til uttrykk på en kulturell definerende og akseptert måte. Alle psykiske fenomener kan betegnes som kulturelle fenomener. Det somatiske og det psykiske bør ikke skilles i en terapeutisk sammenheng (Heimann, 2001, s. 75-80).

Plutselig og uventet dødsfall kan føre til at etterlatte foreldre får økt sårbarhet som i mange situasjoner kan føre til at etterlate får symptomer og sykdommer som følge av svekket immunforsvar. Å få symptomer eller å bli syk er kroppens uttrykk for sorg, og kan føre til psykiske senvirkninger og økt dødelighet hos etterlatte foreldre. Flere studier har vist at det er spesielt mødre som sliter etter tap av barn (Dyregrov & Kristensen, 2015; Harper et al., 2011; Li, et al., 2003; Rostila, et al., 2011; Sandvik & Kalstad, 2005; Sandvik, et al., 2018).

Opplevelser ved tap av barn fester seg til kroppen som såre minner. Etterlatte kan oppleve triggerer som sanseintrykk eller vonde hendelser som de har opplevd, og som kan utløse reaksjoner (Sandvik, et al., 2018). Traumer påvirker psyke, hjerne og kropp, og psykisk sykdom er like vanlig som fysisk sykdom. Det er viktig å lytte til kroppens signaler og reflektere over de kroppslige symptomene, for det kan bidra til å finne strategier på hvordan dette kan mestres. Skal man oppsøke hjelp eller er det erfaringer man må lære å leve med?

Noen av mødrene beskriver kroppslige smerter og hjertebank spesielt rundt den tiden barnet døde. De fysiske symptomene kommer i varierende grad i tilknytning til merkedager som bursdag, dagen barnet døde og høytider. Kroppen glemmer ikke det den har vært gjennom, og de fysiske symptomene kunne ofte gå utover hverdagslige gjøremål. Dette har mødrene opplevd å kjenne på flere ti- år etter tapet. Dette er i tråd med det flere tidligere

studier har vist, at det er en hendelse som gir økt sykkelighet og er hendelser som kan gi reaksjon på nervesystemet, sentralnervesystemet og det kardiovaskulære systemet som igjen kan føre til ulike plager og sykdommer (Dyregrov & Kristensen, 2015; Harper, et al., 2011; Li, et al., 2003; Rostila, et al., 2011). Studier viser at det er spesielt mødre som kan oppleve triggere som kan forårsake og utløse ulike reaksjoner. Forskning har vist at å miste et barn ved dødsfall har påvirket foreldrenes mentale helse, det har ført til symptomer som depresjon, angst og endret livskvalitet, og de involverte seg lite i sosiale aktiviteter opptil seks år etter tapet (Hawthorne, et al., 2015). Tap av barn har langvarig påvirkning på foreldrenes psykiske helse og det er mødrene som har vist langvarig sorg, depresjon og posttraumatisk stress (Pohlkamp, et al., 2019). Funn i denne studien bekrefter at mødrenes smerter kan knyttes til tapet og det vil sannsynligvis aldri forsvinne. Mødrene sier de har lært å mestre dette, og leve med smerten og sorgen.

Det er viktig å forstå symptomer på traumer i et kulturelt perspektiv, og hvordan individets psyke og kropp defineres fra den gjeldende kulturen. Det er heller ikke tilstrekkelig kun å observere atferd, observasjonene må også tolkes. Dette innebærer at aspekter som barneoppdragelse, religion, tro og lignende er tema som må tas hensyn til når vi observerer og tolker situasjoner. Det handler om kultur som vil påvirke hvorfor individer handler som de gjør i bestemte situasjoner, og det er den bestemte situasjonen som fører til den bestemte atferden (Heimann, 2001, s. 78). I den samiske kulturen kan begrepet «*birget*» påvirke om en person velger å søke hjelp. Det handler om å være uavhengig, løsningsorientert og klare seg uten hjelp. Det har kanskje ikke stor betydning å få veiledning og hjelp fra andre fordi vi vet selv hvordan vi skal løse utfordringene som oppstår.

Flere studier konkluderer med at sørgende individer er mer utsatt for ulike fysiske helseproblemer enn ikke - sørgende. Egne reaksjoner og mestringsmåter bidrar til at sorg kan vare lenge og gi belastninger som kan gi risiko for utvikling av sykdommer. Ubehagelige tanker kan sette i gang stressresponsen uten at man kan merke det (Stroebe, et al., 2011). Både fysiske og følelsesmessige smerter er viktige å forstå i sorgmestringen.

7.0 Konklusjon

Formålet med studien har vært å frembringe ny kunnskap om hvordan samiske mødre mestrer sorg ved tap av barn. Denne kunnskapen er relevant for den samiske allmennheten og spesielt for de som opplever sorg selv og for de som er pårørende og for hjelpeapparatet. Funnene er også relevant for andre urfolkssamfunn og for majoritetssamfunnene som er ansvarlige for å tilrettelegge for likeverdige tjenester til den samiske befolkningen.

Mødrenes erfaringer med sorgmestringen hadde mange fellestrekk. I fortellingene beskrev alle mødrene at tiden etter tapet hadde vært vanskelig selv om de hadde opplevd sorgen forskjellig.

Et av de viktigste funnene var når mødrene snakket om sin sorg, så beskrev de kroppslige symptomer eller sansinger i stedet for å bruke et emosjonelt språk ved å si ord som «trist», «ensom», «savn» og lignende. Mødrene brukte lite følelsesord i sin beskrivelse av sorgen, og det viste seg også at de valgte mange andre uttrykk for sin sorg enn å uttrykke det verbalt. Når mødrene beskrev sin sorgmestring, trakk de ofte opp ulike handlinger eller aktiviteter de valgte å uttrykke sorg gjennom, som kreativitet, skapende aktivitet, å være ute i naturen, skrive, kristen åndelighet (salmer, Guds ord og bønn) og annen åndelighet (tegn og føle nærhet til barnet) og joik.

Funn peker også på at mødrene gjerne snakket om følelser og alt sorg handlet om, men de valgte først ut noen de kunne stole på og noen de kunne åpne seg for. I slike situasjoner er tillit en viktig faktor. Den man velger å snakke med om sensitive tema påvirkes av kultur og det styres av det individet har lært ved å vokse opp i en kultur (Dagsvold, et al., 2015).

Noen mødre beskrev om manglende støtte fra familie, slekt og venner, og mangel på støtte fra sine nærmeste ble opplevd som vanskelig, og ble en ekstra belastning som mødrene måtte mestre.

Mange hadde opplevd å få god støtte hos familie og venner. Flere trekker frem at det var godt å få snakke med andre som hadde gått gjennom det samme, og det ble opplevd som viktig. Gjenkjennelse, andres forståelse, og anerkjennelse av sorg var til hjelp og støtte, og hadde viktig betydning for mødrene i deres sorgmestring.

Religion og tro trekkes frem som nyttig i sorgmestringen, og kunne bidra til å akseptere det som hadde skjedd. Annen åndelighet handler om hvordan en forstår liv og død, og hadde også stor betydning for å mestre det som hadde skjedd og for å mestre den fysiske og psykiske smerten.

Å snakke om sorg og følelser kan være viktig for noen, og for andre er ikke det å snakke om følelser den beste måten å uttrykke seg på. Å snakke om det emosjonelle handler om kultur og normer. Kultur vil påvirke hvorfor personer handler som de gjør i bestemte situasjoner. Det er den bestemte situasjonen som fører til en bestemt atferd (Heimann, 2001, s. 78). Dette påvirkes også av det man har med seg fra sin kultur, erfaringene og tradisjonene. Helsepersonell mener kanskje at det å snakke om vanskelige hendelser er den beste måten å uttrykke og mestre sorg på, men for noen er ikke det å snakke den beste måten å uttrykke sorg.

Mødrene pendlet mellom gode og såre følelser. Det salutogene mestringperspektivet som Antonovsky var opptatt av handler om opplevelsen av sammenheng. Det er en faktor som kan definere personens helse og ressurser til å kunne mestre utfordringer, og vil ha viktig betydning i sorgmestringen (Antonovsky, 1987; Sandvik, et al., 2018, s. 40). Det er viktig at en person kan uttrykke følelser knyttet til sorg, for at belastningen ikke skal bli for stor.

Kunnskapen til helsepersonell virker å være manglende i studien og er noe som det bør forskes mer på. Mangel på kunnskap og nyanser om sorg i samisk kontekst kan føre til en følelse av mindre støtte. Økt kunnskap om sorg og kultur vil bidra til at etterlatte foreldre kan bli møtt med den kunnskapen som trengs for å møte dem på en god måte. Det har av stor betydning at helsepersonell har kunnskap og forståelse om sorg og den kulturelle konteksten personen lever i.

Denne studien viser at de metodene andre urfolk bruker knyttet til sorg og tap har mange likhetstrekk med de metodene mødre brukte i denne studien.

Mødrene har sagt at de vil bære med seg sorgen resten av livet. Jeg avslutter med et sitat en informant: *“Sorgen lever med meg, den er hele tiden med meg og er som en slags venn. Det er ikke min beste venn, men det er en venn som jeg skal leve med” (5)*

7.1 Veien videre

Helsepersonell møter på samiske mødre som har mistet barn og derfor er det viktig med mer forskning på dette viktige temaet. Familierelasjoner påvirkes ved slike hendelser og den sørgende vil bli påvirket på mange måter som det også er viktig å forske på i samisk perspektiv. Det er også viktig å forske på fedre og sorg ved tap av barn, der samiske fedres fortellinger kommer frem, for der er det enda mindre forskning som belyser dette. Samiske fedres opplevelser vil kunne bidra til ny og viktig kunnskap innen sorg. Alle mødre i denne studien snakket om mannens opplevelser med tapet, men jeg valgte bort dette da min studie handlet om samiske mødres sorgerfaringer.

8.0 Litteraturliste

- Aikio, A. (2010). *Olmmošhan gal birge: áššit mat ovddidit birgema*. Kárášjohka: ČállidLágadus.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco (CA): Jossey-Bass. Publishers, 1987.
- Balto, A. (1997). *Samisk barneoppdragelse i endring*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Berkaak, O. A. & Frønes, I. (2007). *Tegn, tekst og samfunn*. Oslo: Abstrakt Forlag AS.
- Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005): Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*. 2005 feb: 4 (1). 18 – 24. Hentet fra <http://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1414713/> 22.11.2021.
- Blix, B., H. (2016). *Helse – og omsorgstjenester til den samiske befolkningen i Norge*. www.omsorgsbiblioteket.no
- Bonanno, G., A. (2009). *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books, 2009. Hentet fra <http://psycnet.apa.org/record/2009-08336-000> 24.11.2021.
- Bongo, B.A. (2012). *Samer snakker ikke om helse og sykdom - Samisk forståelseshorisont og kommunikasjon om helse og sykdom. En kvalitativ undersøkelse i samisk kultur. Doktorgradsavhandling (ph. d). Det helsevitenskapelige fakultet. Institutt for helse – og omsorgsfag. Universitetet i Tromsø. Hentet fra <http://munin.uit.no/handle/10037/5458>*
- Buljo, B., I., A. (2019). *Čálbmeravkkaleamis*. Kautokeino: Bárus Lagadus.
- Dagsvold, I., Møllersen, S. & Stordahl, V (2015). What can we talk about, in which language, in what way and with whom? Sami patients' experiences of language choice and cultural norms in mental health treatment. *International Journal of Circumpolar Health*. Hentet fra <http://dx.doi.org/10.3402/ijch.v74.26952> 01.10.2021.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. (6. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode en kvalitativ tilnærming*. (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Dyregrov, K. (2002). "Assistance from local authorities versus survivors' needs for support after suicide". *Death Studies*, 26: 647-668. Hentet fra <https://doi.org/10.1080/07481180290088356/>
- Dyregrov, K. (2003a). *The loss of a child by suicide, SIDS, and accident: Consequences, needs and provisions of help. Doktorgradsavhandling (ph. d). Det psykologiske fakultet. Universitetet i Bergen.*

- Dyregrov, K., Nordanger, D. & Dyregrov, A. (2003b). Predictors of psychosocial Distress after Suicide, SIDS and Accidents. *Death Studies*, 2003, v. 27, n. 2, p. 143 – 165. Hentet fra <http://doi.org/10.1080/07481180302892> 29.10.2021.
- Dyregrov, K. (2003 - 2004). Micro-Sociological Analysis of Social Support Following Traumatic Bereavement: Unhelpful and Avoidant Responses from the Community. *Omega*, 48. utg.: 23-44. Hentet fra <https://doi.org/10.2190/T3NM-VFBK-UJ60> Hentet 01.10.2021.
- Dyregrov, K. (2004a). "Bereaved parents' experience of research participation". *Social Science & Medicine*, 58, 391 – 400. Hentet fra [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(03\)00205-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(03)00205-3)
- Dyregrov, K. (2004b). Strategies of professional assistance after traumatic deaths: Empowerment or disempowerment? *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(2), 181-189. Hentet fra <http://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00393> 29.10.2021.
- Dyregrov, A. & Dyregrov, K. (2008). *Krisepsykologi i praksis*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Dyregrov, K. & Kristensen, P. (2015). Utøya 22- juli 2011 – senfølger for etterlatte foreldre. *Psykologisk.no*. Hentet fra <https://psykologisk.no/sp/2015/07/e13/> 09.11.2021.
- Eidheim, H. & Stordahl, V. (red.) (1998). *Kulturmøte i sápmi*. Karasjok: Davvi Girji OS.
- Eliassen, H., & Seikkula, J. (2006). *Reflekterende prosess i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Eriksen, T. H. (2002). *Flerkulturell forståelse*. (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Fallot, R. D. (2001). Spirituality and religion in psychiatric rehabilitation and recovery from mental illness. *International Review of Psychiatry*, (13), s. 110-116. Hentet fra <http://doi.org/10.1080/09540260120037344> 01.11.2021.
- Fokstad, P. (1964-1966). *Sameliv – samisk selskap årbok*. Oslo – Bergen: Universitetsforlaget.
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916), s. 243 – 258. London: The Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis.
- Grøholt, B., Sommerschild, H., & Gjørnum, B. (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Hampton, M., Baydala, A., Bourassa, C., McKay-McNabb, K., Placsko, C., Goodwill, K., McKenna, B., McNabb, P. & Boekelder, R. (2010). Completing the circle: Elders speak about end-of-life care with aboriginal families in Canada. *Journal of Palliative Care* 26, (1), 6-14, 2010. Hentet fra <http://doi.org/10.1177/082585971002600103> 17.12.2021.

- Hanem, T. (1999). Kartlegging av nokre folkelege førestillinger om sjukdom, død og ulykke i eit samisk område. Drøfting av kliniske implikasjoner i møte med vestleg psykologi. *Diedut*. 4/1999. Sami Instituhtta/Samisk Institutt, Kautokeino.
- Harper, M., O'Connor, R., C. & O'Carroll, R., E. (2011). Increased mortality in parents bereaved in the first year of the child's life. University of York YO10 5DD. Hentet fra <http://spcare.bmj.com/content/bmjspcare/1/3/306.full.pdf> 25.10.2021.
- Hawthorne, D. M, Youngblut, J.A. & Brooten, D. (2015). Parent Spirituality, Grief, and Mental Health at 1 and 3 Months After Their Infant's/Child's Death in an Intensive Care Unit. *Journal of Pediatric Nursing* (2016) 31, s. 73 – 80. Hentet fra <http://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.07.008> Hentet 25.10.2021.
- Heimann, J. (2001). En overordnet tvækkulturel forståelse for, hvordan traumatisk stress kunne manifestere sig i individer i forskjellige kulturer. *Psyke & Logis*, 2001, 22, 72-90. Published 2001. Hentet 09.12.2021.
- Henriksen, A., Schmidt, N., Henriksen, N. & Hanson, T. (2010). *Øyemor – fødselsfortellinger fra sápmi*. Sverige: Sara Nord da.
- Hussin, N. A. M., Olmos, J. G. & Aho, A. L. (2018). The use of religion in coping with grief among bereaved Malay Muslim parents. *Mental Health, Religion & Culture* 2018, 21 (4) s. 395-407. Hentet fra <http://doi.org/10.1080/13674672.2018.1500531> 25.10.2021.
- Hætta, O. M. (2016). *Samebygder på Finnmarksvidda 2. Materiell og immateriell kultur sett i et økologisk perspektiv*. Alta: Bjørkmanns AS.
- Hämäläinen, S., Musial, F., Salamonsen, A., Graff, O. & Olsen, T. A. (2018). Sami yoik. Sami history, Sami health: a narrative review. *International Journal of Circumpolar Health*, 2018, Vol. 77, 1454784. Hentet fra <http://doi.org/10.1080/22423982.2018.1454784> 27.12.2021.
- Javo, C., Alapack, R., Heyerdahk, S. & Ronning, J. A. (2003). Parental Values and Ethnic Identity in Indigenous Sami Families: A Qualitativ Study. *Family Process*, 42 (1), 151 – 164. Hentet fra <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1545-5300.2003.00151.x> 01.11.2021.
- Jernsletten, N. (1978). Om joik og kommunikasjon. *Kultur på Karrig Jord: Festskrift til Asbjørn Nesheim*, s. 109-122. Oslo: Norsk folkemuseum.
- Kamp, K.S., O'Connor, M., Spindler, H. & Moskowitz, A. (2019). Bereavement hallucinations after tje loss of a spouse: Associations with psychopathological measures, personality and coping style. *Death Studies*, 43(4), 260-269. Hentet fra <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1458759>
- Kelley, M. M & Chan, K. T. (2012). Assessing the role of Attachment to God, Meaning, and Religious Coping as Mediators in the Grief Experience. *Death Studies*, 36: s. 199 – 227. Hentet fra <http://doi.org/10.1080/07481187.2011.553317> 29.10.2021.

- Klausen, A.M. (1992). *Kultur, mønster og kaos*. Oslo: Ad. Notam Gyldendal AS.
- Kunnskapsdepartementet. (2006). *Temahefte om samisk kultur i barnehagen*. Oslo: Kunnskapsdepartementet. Hentet fra http://regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/red/2006/0107/ddd/pdfv/300464-temahefte_om_samiske_barns_sprak_og_kultur.pdf
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kommunal – og m. (2016). NOU 2016: 18. Hjertespråket. Forslag til lovverket, tiltak og ordninger for samiske språk. Hentet fra <http://regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2016-18/id2515222/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Li, J., Precht, D. H., Mortensen, P. B., & Olsen, J. (2003). Mortality in parents after death of a child in Denmark: a nationwide follow-up study. *The Lancet*, 361(9355), 363-367. Hentet fra [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)12387-2](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)12387-2) 01.11.2021.
- Lichtenthal, W. G., Currier, J. M., Neimeyer, R. A. & Keesee, N. J. (2010). Sense and Significance: A Mixed Methods Examination of Meaning Making After the Loss of One's Child. *J Clin Psychol*. 2010 Jul; 66(7): 791-812. Hentet fra <http://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3745996/> 25.10.2021.
- Lohoar, T. M., Butera, N. & Kennedy, E. (2014). Strengths of Australian Aboriginal cultural practices in family life and child rearing. Australian Government, Australian Institute of Family Studies, Child Family Community of Australia. Hentet fra <http://aifs.gov.au/cfca/sites/default/files/publication-documents/cfca25.pdt> 29.10.2021.
- Magga, O. H. (2003). Om samisk språk i Eriksen, E. H. (red.) Samiske verdier. Karsjok: Davvi Girji.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Myrvoll, M. (2010) «Bare gudsordet duger». Om kontinuitet og brudd i samisk virkelighetsforståelse. Doktorgradsavhandling (ph. d). Tromsø: Institutt for arkeologi og sosialantropologi: Universitetet i Tromsø. Hentet fra <http://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/2967/thesis.pdf?sequence=4>
- Nergård, J.I. & Vitebsky, P. (red.) (2019). *Kulturen som pasient*. Uvanlige møter for vanlige folk. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier. Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nordengen, P.A. (2010). *Alt har sin tid om sorg og krise, håp og muligheter*. Sandefjord: Skagerrak Forlag AS.

- Nyeng, F. (2018). *Nøkkeltbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Nymo, R. (2011). Helseomsorgssystemer i samiske markebygder i nordre Nordland og Sør-Troms. Praksiser i hverdagslivet. «En ska ikkje gje sæ over og en ska ta tida til hjelp». Doktorgradsavhandling (ph. d). Institutt for helse og omsorgsfaget. Universitetet i Tromsø. Hentet fra <http://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/9096/thesis.pdf?sequence=1>
- Nymo, R.I.J, (2019). Døden en del av livet. Omsorg; *Nordisk tidsskrift for Palliativ medisin*, (3), 55-60. Hentet fra <http://hdl.handle.net/10037/17581> Hentet 21.10.2021.
- Pohlkamp, L., Kreicebergs, U. & Sveen, J. (2019). Bereaved mothers and fathers prolonged and psychological health 1 to 5 years after loss – A nationwisw study. *Psycho-Oncology*, 28 (7), s. 1530 – 1536. Hentet fra <http://doi.org/10.1002/pon.5112> 25.10.2021.
- Riessman, C.K. (1993). *Narrative analysis*. USA: Sage Publication.
- Riessman, C.K. (2008). *Narrative methodsfor the human sciences*. Los Angeles: Sage Publication.
- Rostila, M., Saarela, J. & Kawachi, I. (2011). Mortality in parents following the death of a child: a nationwide follow – up study from Sweden. Hentet fra <http://doi.org/10.1136/jech-2011-200339> 25.10.2021.
- Sander, K. (2020). Narrativ metode og analyse. Hentet fra <http://estudie.no/narrativ-metode-og-analyse/>
- Sandvik, O. & Kalstad, T., G. (2005). Perspektiver på sorg. Landsforeningen uventet barnedød 2005. Hentet fra <https://www.lub.no/wp-content/uploads/2013/12/Perspektiver-på-sorg.pdf> Lastet 27.09.2021. 13 sider. 05.11.2021.
- Sandvik, O., Røkholt, E.G., Sandanger, H. & Bugge, K. E. (2018). *Sorg*. (2. utg.) Bergen: fagbokforlaget.
- Sara, M.K.H. (2017). Njåvkada muođuid. På *Mun ja mu* [CD]. [Alta]: Audioland.
- Silviken, A., Gundersen, L. S., Berntsen, G. & Dyregrov, K. (2011). Sorg er tungt. Det er ikke bare å glemme. *Rapport fra forskningsprosjektet Etterlatte ved brå død i Nord – Norge*. Tromsø: Universitetet i Tromsø, Folkehelseinstituttet, SANKS, RVTS. Hentet fra <http://docplayer.me/19620280-Etterlatte-ved-bra-dod-i-nord-norge.html> 01.11.2021.
- Silviken, A., Berntsen, G. & Dyregrov, K. (2014). Etterlattes erfaringer med lokalt hjelpeapparat i samiske områder i Nord-Norge. *Sykepleien forskning*, 9 (1), s. 36-42. Hentet fra <http://hdl.handle.net/11250/2444852> 01.11.2021.
- Silviken, A., Gundersen, L. S., Berntsen, G. & Dyregrov, K. (2015). Sudden and unexpected death in Sami areas in Normay – A qualitative study of the significance of religiosity in

- the bereavement process. *Suicidology Online* 6(2015) nr. 1, s. 53-62. Hentet fra <http://hdl.handle.net/10037/7881> 29.10.2021.
- Sjöberg, L. M. & Grønmo, K. J. G. (2019). Gränsöverskridande omsorg – exempel från ett kärnsamiskt område. Det er ikke doktoren som bestemmer når Marit skal dø. *Omsorg, et tidsskrift for palliativ medisin* 3 (1), s. 33. Hentet 29.10.2021.
- Skutnabb-Kangas, T. (1986). *Minoritet, språk och rasism*. Stockholm: Liber Tryck AB.
- Sosial- og, h. (1995). NOU 1995: 6. Plan for helse- og sosialtjenester til den samiske befolkningen i Norge. Hentet fra <http://regjeringen.no/no/dokumenter/nou-1995-6/id139873/>
- Stroebe, M. & Schut, H. (2010). *The dual process model of coping with bereavement: rationale and description*. S. 197-224. Hentet fra <http://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Stroebe, M., Schut, H. & Stroebe, W. (2011). Helsemessige følger av sorg. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 9, (48), s. 883 – 897). Hentet fra <http://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2011/09/helsemessige-folger-av-sorg>
- Sørli, T. & Nergård, J.I. (2005). Treatment satisfaction and recovery in Saami and Norwegian patients following psychiatric hospital treatment: a comparative study, *Transcultural psychiatry* 42 (2), s. 295-316. Hentet fra <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1363461505052669> 05.11.2021.
- Sørly, R. & Blix, B.H. (2017). *Fortelling og forskning – Narrativ teori og metode i tverrfaglig perspektiv*. Stamsund: Orkana Forlag AS.
- Teigen, J. (2007). *Små føtter setter dype spor*. Sandnes: Commentum Forlag AS.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tronvoll, I. M., Moe, A., & Henriksen, J. E. (2004). *Hjelp i kontekst: praksis, refleksjon og forskning*. Indre Billefjord: Iðut.
- Tveiten, S. (2018). *Veiledning – mer enn ord*. (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Turi, J. (2011). *Min bok om samene*. Karasjok: ČallidLágádus – ForfatterensForlag.
- Vars, L. S. (2007). Hvorfor bør man og hvordan kan man bevare samenes tradisjonelle kunnskap? I: J. T. Solbakk, (Doaim. /red./ed.) *Árbevirolaš máhttu ja dahkkivuoigatvuoda*. Tradisjonell kunnskap og opphavsrett. Traditional knowledge and copyright s. 123 – 166. Karsjohka: Samikopiija.
- Verdens legeforening. (2013). *Helsinkideklarasjonen: Ethiske prinsipper for medisinsk*

Forskning som omfatter mennesker. Tilgjengelig fra:
<http://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Medisin-og-helse/Helsinki-deklarasjonen/>.

Vorren, Ø. & Manker, E. (1981). *Samekulturen (2. utg.)*. Tromsø – Bergen – Oslo: Universitetsforlaget.

Wadel, C. (2006). *Forskning i egne erfaringer*. Flekkefjord: SEEK AS.

Widerberg, K. (2005). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget.

Wirihana, R. & Smith, C. (2014). Historical Trauma, Healing and Well-Being in Maori Communities. *Journal.Mai. Ac.Nz*. Published 2014. Hentet fra <http://teatawhai.maori.nz/wp-content/uploads/2020/04/he-Rau-Murimuri-Aroha.pdf> 17.12.2021.

Wortman, C. B., & Silver, R. C (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (57), s. 349 – 357. Hentet fra http://researchgate.net/publication/20493831_The_Myths_of_Coping_with_Loss 25.10.2021.

Øverli, I., T., Bergman, S. & Finstad, A. K. (2017). «Om du tør å spørre, tør folk å svare». Hjelpeapparatets og politiets erfaringer med vold i nære relasjoner i samiske samfunn. Rapport nr. 2/2017. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Nettsider

Gaup, A. G. (2020, 25. November). *Dutká movt sámi eatnit giedahallet morraša go mánná jápmá*. Ávvir. Hentet fra <https://avvir.no/dutka-movt-sami-eatnit-giedahallet-morrassa-go-manna-japma/>

Stenberg, H. L. (2021, 03. Januar). *Regjeringen ber folk om å vente med med besøk*. Dagsavisen. Hentet fra <https://dagsavisen.no/nyheter/innentiks/2021/01/03/regjeringen-ber-folk-om-a-vente-med-besok/>

Bible.com. Hentet fra www.bible.com/no/bible/102/MAT.6.9-13.NB 02.11.2021.

Traumene dine gjorde deg ikke sterkere.

De gjorde deg traumatisert.

Det var du som gjorde deg selv sterkere,

da du bar deg selv ut av mørket,

og gav tid og rom for tilheling.

Maria Abrahamsen Østhassel (instagram psyktdeg)

Vedlegg

Vedlegg 1: Rekruttering av deltakere – Reportasje i samisk avis Ávvir 25.11.2020.



OHCÁ INFORMÁNTTAID: – Moraš lea dakkár ášši man birra ii hubmo nu rahpasit ja mas galggaše eanet dieđut leat. Berit Inger Anne Eira Buljo áigu dutkat eanet movt sámi nissonat birgejit morašdilis go massá máná. Govven: Anne Gro Gaup

Dutká movt sámi eatnit gieđahallet morraša go mánná jápmá

Anne Gro Gaup

-November 25 2020, 12:47 Ođasmahtton: November 25 2020, 12:47

Son lea ieš váillahean dieđuid dan morašproseassas maid son vásihii go su mánná jámii.

Berit Inger Anne Eira Buljo diehtá ieš bures mas lea sáhka iežas dutkanbarggus mainna lea bargame dál. Go ieš manai stuora morraša čađa, de fuomášii ahte das leat bealit maid birra galggaše leat eanet dieđut. Dan dihte lea bargame masterbargguin man jáhkká ávkin leat dearvvašvuođabirrasii ja earáide sámi servvodagas.

Diibmá álggii masterbargguin bargat, mii lea oassin dearvvašvuođa mastergrádaoahpus, ja mas lea suohkandearvvašvuođaperspektiiva. Fáddá mainna bargá lea nissonolbmuid moraš go mánná jápmá. Buljo mielas lea dehálaš fáddá man birra ferte eambo duostat hupmat.

Geahččá movt eadneolmmoš birge

Nissonolbmot, geat servet dutkamii, sáhttet mitalit movt sii vásihit dearvvašvuodabálvalusa, ja movt bálvalusas sáhttet váldit vuhtii dan.

– Mun áiggošin geahččat movt eadneváhnien birge dan dilis, ja makkár vugiid mii atnit dien morašdilis. Dat lea dakkár moraš mii bistá agibeavvi, muhto ii leat čađat liikká garas. Mus lea alddán dat vásáhus ahte sáhtta muhtumin leat hui garra dilli, ja áiggun geahččat makkár vugiid atnet eadneolbmot go leat dan lossa morašdilis, lohka Buljo.

li gease iežas vásáhusa prošehtii

Son ii geavat iežas dutkamis, muhto sus lea liigediehtu dakkár vásáhusas ja atná dan veahkkien dutkanbarggus. Son lohka leat ovttá ládje dehálažžan sus lea alddis dat vásáhus.

– Áiggun váldit dilálašvuodaid mielde dutkamii go lea massán máná gii lea gaskal 0–18-jahkásaš. Ferte unnimusat jahki vássán dan rájes go mánná jámii, de lea jahki vássán ja soaitá de geahppaseabbo hupmat dan birra. Sáhtta maiddái leat dakkár moraš man birra ii leat goassege hupman, lohka Buljo.

Čiehká persovnnalaš dieđuid

Berit Inger Anne Eira Buljo sávvá ahte nissonolbmot váldet oktavuoda suinna. Sii leat áibbas anonymat, nu ahte ii okta ge beasa diehtit geat sii leat, deattuha son. Ovdagihhtii sáddejuvvo diehtu proševtta birra, vai informánta beassá árvoštallat searvá go dasa.

Eadneolbmot geat moraštit sáhttet veahkehit searvama bokte ja buktit dárbbášlaš dieđuid dán fáttás, ja Berit Inger Anne Eira Buljo hástá nissonolbmuid buot Sámi guovlluin váldit suinna oktavuoda. Son lea gearggus váldit oktavuoda ja dasto jearahallamiid, ja soaitá maiddái nu ahte neahta bokte ságastallat, muhto leat koronanjuolggadusat mat dan mearridit.

– Lea dakkár fáddá mii mu mielas lea hui dehálaš ja mii lea mu váimmu lahka, lohka dutki.

Earálágan lahkonanvuogit Sámis

Buljo lohka váttisin dadjat sihkarit maid son gávdná dutkamis, muhto sus leat muhtin jurdagat.

– Mii eat huma daid áššiid birra, ja sáhttet leat dakkár ođđa dinggat maid soaitán gávdnat dan barggus. Mun jáhkán juoga gal boahtá ovdan dutkamis, ja lea somá oaidnit lea go nu movt mun lean jurddašan, vai leat go dakkár dinggat maid in leat vel jurddašan ge, lohka son.

Sámis leat eará vuogit go eará servvodagain, ja dat lea maid Buljo áigu geahččat.

– Sáhttet leat ollugat geat vásihit dakkár roasuid maid birra eat huma min servvodagas. Sámis lea várra earálágan lahkonanvuohki dán fáddái go eará servvodagain. Mii eat soaitte

ollen vuos nu guhkás diein proseassain, nu go ovdamearkka dihte dáčča servvodagain.

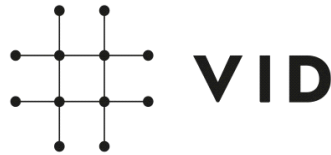
– Orru vuhttome ain ahte lea váttis fáddá hupmat dan birra, ja mun jáhkán dat lea ávkin min servvodahkii ja movt mii sáhttit dainna fáttáin bargat buoremus lági mielde, lohká Buljo, gii illuda vel eanet bargat dainna.

Váilevaš oassi Sámis

Berit Inger Anne Eira Buljo lohká leat váilevažžan go lea nu unnán dutkan dahkkon dákkár dehálaš fáttá birra.

– Earenoamážit dearvvašvuoda perspektiivvas lea dehálaš dakkár barggu čađahit, eai ge leat nu gallis dearvvašvuoda bealis geat dutket áššiid. Dat maid muitala manne eai leat dahkkon nu viiddis dutkamat daid áššiid ektui, nu go psyhkalaš dearvvašvuodas, lohká Buljo.

Čakčamánu boahhte jagi lea plána geargat olles bargguin, mii lea dutkanbargu mii čađahuvo VID dieđalaš allaskuvlla bokte Oslos.



Informasjonsskriv til deltakere

Forespørsel om å delta i forskningsprosjektet om

Sorgmestring hos samiske mødre

«Hvordan mestrer samiske mødre sorg etter tap av barn?»

Bakgrunn

Denne studien skal sette fokus på tap av barn i en samisk kontekst. Studiens hensikt er å få kunnskap om hvordan samiske mødre mestrer sorg etter tap av barn. Temaet vil være knyttet til måten man erfarer sorg og uttrykker sorg og følelser på, noe som varierer fra kultur til kultur. Ulike kulturer kan ha ulike tradisjoner, ritualer og normer for hvordan man håndterer sorg, og hvordan individer, familier og samfunn mestrer og håndterer sorg etter tap av barn. Studien vil bidra til viktig kunnskap om hvordan samiske mødre opplever å mestre sin sorg. Denne kunnskapen vil være av betydning for helsepersonell og fagfolk som møter samiske mødre som har mistet barn i en samisk kontekst.

Formål

Dette er en forespørsel til deg som sørgende mor som på et eller annet sted i livet har mistet et barn om å delta i forskningsstudiet om samiske mødre og sorgmestring. Jeg ønsker å intervju deg om dine tanker og erfaringer rundt det å miste barn. Forskningsstudiet gjøres i forbindelse med min masteroppgave i mastergradsstudium i sykepleie med et kommunehelsetjenesteperspektiv ved VID vitenskapelig høgskole.

Ansvarlig for forskningsstudiet

VID vitenskapelig høgskole vil være ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

På bakgrunn av prosjektets ønske om erfaringer rundt sorg ved tap av barn inkluderes mødre som har mistet et barn i dette studiet. Du som sørgende mor vil kunne bidra med viktig og nødvendig kunnskap innen dette temaet.

Hva innebærer deltakelse for deg?

Dette innebærer at det skal gjennomføres et intervju med deg som deltaker. Undertegnede vil lede intervjuet og stille spørsmål, intervjuet vil foregå som en åpen samtale om temaet og vil ha en varighet på 45 minutter – 1 time. Det vil gjøres lydopptak av intervjuet, som deretter skrives ned i sin helhet og analyseres slik at resultatene kan bli presentert i en masteroppgave. Jeg vil også skrive feltnotat underveis i samtalen. Du trenger ikke å forberede deg på forhånd. Intervjuene vil gjennomføres der hvor du som deltaker finner det naturlig. Med bakgrunn av smitterisiko ved Covid – 19 pandemien kan det hende at intervjuene vil foregå over en trygg digital plattform.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Personopplysninger som innhentes og registreres om deg vil bli holdt konfidensielt. Informasjonen som registreres om deltakerne skal kun brukes slik som beskrevet i bakgrunn for studien. Informasjonen om deg vil anonymiseres og slettes etter endt prosjekt. Det vil si at det ikke vil være mulig å identifisere det du har uttalt deg om når resultatet presenteres. Det er kun jeg som har tilgang til de personopplysningene som registreres og til lyd materialet i studiet. Prosjektleder har ansvar for den daglige driften av forskningsprosjektet og at opplysninger om deltaker blir behandlet på en sikker måte.

Intervjuet av deg vil bli skrevet ned, bearbeidet og analysert. Når studiet er avsluttet slettes lydopptakene og notatene som ble skrevet under intervjuet makuleres. Studiet planlegges ferdigstilt i september 2021. Prosjektet er meldt til NSD og godkjent der før prosjektstart.

Mulige fordeler og ulemper

Som deltaker i dette prosjektet får du mulighet til å dele viktig kunnskap om sorg. Du vil være et viktig bidrag til kunnskap for helsepersonell og fagfolk som møter samiske mødre som har mistet barn. Din deltakelse vil kunne bidra til å bedre praksis overfor samiske familier. Skulle du oppleve ubehag underveis eller i etterkant av din deltakelse i studien vil psykolog kunne bistå om det skulle bli nødvendig.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i forskningsstudiet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser om du ikke ønsker å delta eller ved et senere tidspunkt velger å trekke deg. Hvis du velger å trekke deg vil alle opplysninger om deg bli slettet fra datamaterialet og undertegnede krever ingen begrunnelse for valget.

Rett til innsyn

Dersom du samtykker til deltakelse i forskningsstudiet har du rett til innsyn i de opplysningene som er registrert om deg. Du har også mulighet for kopi av materialet og kan be om innsyn i materialet som omhandler din stemme i oppgaven. Du vil også ha rett til redigering av dine uttalelser, i tillegg rett til å klage til personvernombudet eller datatilsynet om behandlingen av dine opplysninger.

Jeg håper du finner studiet interessant og aktuelt. Hvis du ønsker å delta, trenger jeg underskrift på samtykkeskjemaet som ligger vedlagt. Dette fylles ut å legges i konvolutt og sendes til undertegnede. Oppgi mobilnummer/e-post slik at jeg kan ta kontakt. Etter at jeg har mottatt ditt svar om samtykke, vil jeg ta kontakt for å avtale tid og hvordan vi kan gjennomføre intervjuet.

Dersom du har spørsmål til studiet eller ønsker å trekke deg kan du ta kontakt med mastergradsstudent Berit Inger Anne Eira Buljo på telefon: [REDACTED], E-post adr: biabuljo@yahoo.com og/eller veileder: Nina Olsvold, E-post adr: nina.olsvold@vid.no

Ønsker du å delta underskriver du «samtykke til deltakelse i studien» med kontaktinformasjon og returnerer til undertegnede.

Med vennlig hilsen

Berit Inger Anne Eira Buljo

Mastergradsstudent

VID vitenskapelige høgskole

Oslo

f



Samtykke til deltakelse av forskningsstudiet om

«Hvordan mestrer samiske mødre sorg etter tap av barn?»

Jeg (*Navn*).....

(signert av prosjektdeltaker, sted og dato)

NAVN med blokkbokstaver

Har mottatt og forstått informasjonsskriv om prosjektet. Samtykker med dette i å delta i studien. Dette betyr at jeg stiller meg disponibel for intervju med mastergradsstudent om mine erfaringer rundt mine tanker og erfaringer rundt det å miste barn.

.....
(Signert av prosjektdeltaker, sted og dato)

For å avtale tidspunkt for intervju trenger jeg ditt telefonnummer og e-postadresse

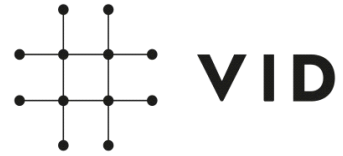
Telefon:

E-post:

For forsker:

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

.....
(Signert, rolle i studien, dato)



Intervjuguide

Sorgmestring hos samiske mødre

(Gjennomgang av informasjonsskriv og samtykkeskjema)

Bakgrunns spørsmål:

- Hvor lenge siden tap er det nå?
- Hva var barnets alder?
- Hva var din alder og sivilstatus?
- Har du gått til behandling/fått hjelp i etterkant?
- Hvilken?
- Din utdanning?
- Er du i arbeid?

Refleksjonsspørsmål:

1. Kan du beskrive hvordan din opplevelse av sorg har vært og er?
- Kan du beskrive hva sorg gjør med kroppen din, kroppslig opplevelse?
2. Hvordan uttrykker du sorg og i hvilke situasjoner?
- Hvordan snakker du om din sorg og med hvem snakker du?
3. Har du opplevd situasjoner hvor det ble vanskelig å snakke om sorg? Hvorfor ble det vanskelig?
4. Har du opplevd situasjoner hvor det var lett å snakke om sorg? Hvorfor ble det lett?
5. Hvordan snakker du om sorg i kjernefamilien, og med barna?
6. Hvordan snakker du om sorg i storfamilien/slekta?
7. Har temaet sorg vært tema i samtaler med helsepersonell eller andre offentlige instanser? Fortell?
8. Har noe endret seg i måten du sørger på eller tenker om sorg (i perioden du har hatt sorg)?
9. På hvilken måte har sorgen påvirket din helse, tenker du?
10. Har du noen tanker om hva som er viktig når de i hjelpeapparatet møter den sørgende?
11. Har du lært noe om din sorg?
12. Noe annet du vil si?



Guovdageaidnu 01.12.20

Diehtočálus oasálastiide

Gulaskuddan oasálastit ovdaprošektii:

Sámi etniid morašhálddašeapmi

«Mot hálddašit sámi eatnit morraša go masset máná?»

Duogáš

Dát dutkamuš galgá bidjat fuomášumi dasa go massá máná sámi konteavsttas. Áigumuš dutkamiin lea oažžut máhtolašvuoda mot sámi eatnit giedahallet morraša maŋjel go masset máná. Fáddá boahtá leat čadnon vuohkái mot moras vásihuvvo ja mot dovddut ja moraš dovdduhuvvet, juoga mii rievdá kultuvrras kultuvrii. Iešguđetlágan kultuvrrain leat iešguđetlágan árbevierut, rituálat ja norbmat morraša giedahallamii, ja mot indiviidat, bearrašat ja servodagat hálddašit ja giedahallet morraša mánámassima oktavuodas. Dutkamuš mielddisbuktá dehálaš máhtu dan birra ahte mot sámi eatnit vásihit morašhálddašeami. Dán máhtus boahtá leat mearkkašupmi dearvvašvuodabargiide ja fágaolbmuide geat deaivvadit sámi etniiguin geat leat massán máná sámi konteavsttas.

Ulbmil

Dá lea jearaldat dutnje morašteaddji eadnin, gii oktii leat massán máná, ahte oassálastit dutkanbarggus sámi etniid morraša hálddašeami birra.

Mun háliidan jearahallat dus du jurdagiid ja vásáhusaid birra mánámassima oktavuodas.

Dutkanbargu lea mu buohccedivššár masteroahpu oktavuodas mas lea suohkandearvvašvuodabálvalusperspektiivva VID dieđalaš allaskuvllas.

Dutkanbarggu ovddasvástideaddji

VID dieđalaš allaskuvla lea proševtta ovddasvástideaddji.

Manne oaččut jearaldaga oasálastit?

Dainna duogážiin ahte prošeakta sávvá oažžut dieđuid ja vásáhusaid movt morašteapmi lea maŋnel go lea máná massán, de válđojit eadneolbmot geat leat massán máná dán dutkanbargui mielde. Don gii leat morašteaddji eadni sáhtát veahkehit dehálaš ja dárbbášlaš máhtuin dán fáttá siskkobealde.

Maid mearkkaša oasálastin dutnje?

Oasálastin mearkkaša ahte boahtá čađahuvvot jearahallan duinna gii leat oasseváldi. Vuolláičálii boahtá jođihit jearahallama ja buktit gažaldagaid, jearahallan boahtá čađahuvvot dego rabas ságastallan fáttá birra ja boahtá bistit 45 minuhta – 1 diimmu. Boahtá dahkkot jietnabádden, mii čállojuvvo ja analyserejuvvo nu ahte boađus sáhtta ovdanbuktot masterbarggus. Mun boađan maid dai čállit fealtanotáhtaid go ságastalan duinna. Don it dárbbat ráhkkanit ovdagihtii. Jearahallan čađahuvvo doppe gos dutnje heive buoremusat. Covid-19 njoammunriska geažil sáhtta dáhpáhuvvat ahte jearahallan dahkko oadjebas digitála hámi bokte.

Mii dáhpáhuvvá dieđuiguin du birra?

Persondieđut mat vižžojit ja registrerejuvvojit du birra bohtet dollojuvvo čiegusin. Dieđut mat registrerejuvvojit oasálastiid birra geavahuvvojit dušše nu go čilgejuvvon dutkama duogážiis. Dieđut du birra anonymiserejuvvojit ja sihkkujuvvojit maŋnel go prošeakta loahpahuvvo. Dat mearkkaša ahte go prošeakta ovdanbukto, ii leat vejolaš identifiseret dan maid don leat mitalan. Lea dušše mus geas lea beassan persondieđuide mat leat registrerejuvvon ja jietnabáddejuvvomiidda. Prošeaktajođiheaddjis lea ovddasvástádus dutkanprošeavtta beaivválaš doibmii ja ahte oasálastti meannuduvvo sihkkaris vuogi mielde.

Du jearahallan boahtá čállot vulos, gieđahallojuvvo ja analyserejuvvo. Go dutkan loahpahuvvo sihkkujuvvojit jietnabáddemat ja notáhtat mat leat čállojuvvon jearahallama vuolde makulerejuvvojit. Dutkan plánejuvvo válbmejuvvo čakčamánu 2021. Prošeakta lea dieđihuvvon NSD:i ja lea dohkkehuvvon doppe ovdal prošeaktaálggu.

Vejolaš ovdamuniid ja heittotvuodát

Go searvvat dán prošeaktii oaččut don vejolašvuoda juohkit dehálaš vásáhusaid morraša birra. Don boađat leat dehálaš máhtoveahkkin dearvvašvuodabargiide ja fágaolbmuide geat deivet sámi etniid geat leat massán máná. Du oasálastin váikkuhivččii buoret práksisa sámi

bearrašiid ektui. Jus don vásihat unohisvuoda jearahallama vuolde dahje maŋŋel dutkanoasálastima, sáhtta psykologa veahkehit jus dasa šaddá dárbu.

Eaktodáhtolaš oasálastin

Lea eaktodáhtolaš searvat prošehtii. Eai boađe makkárga negatiiva váikkuhusat dutnje jus it áiggo oasálastit dahje jus maŋŋel válljet geassádit. Jus válljet geassádit bohtet buot dieđut du birra sihkkuojuvvot eret dihtoris ja vuolláičálii ii gáibit makkárga čilgehusa manne geassádat.

Geahčadanvuoigatvuohta

Jus áiggut oasálastit dutkamii lea dus vuoigatvuohta oaidnit makkár dieđut du birra leat registrerejuvvon. Dus lea maid dai vejolašvuohta oažžut kopijja materiálas ja sáhtát dáhtut geahčadeami materiálii mii dutkamis lea du birra. Dus lea maid dai vuoigatvuohta divvut iežat cealkámušaid, dasa lassin lea dus vuoigatvuohta vádit personsuodjalusáittardeaddjái dahje diehtobearráigehččui du dieđuid meannudeami oktavuodas.

Mun sávan ahte du mielas lea dutkan miellagiddevaš ja áigeguovdil. Jus don háliidat searvat, dárbbahan mun vuolláičállaga mieđihanskovvái mii lea mielddusin. Din deavddát dan ja bijat dan konvoluhttii ja sáddet munnje. Čále mobiilanummára / e-boasta vuoi mun sáhtán vádit oktavuoda. Go mun oaččun du mieđáhusa, válddán mun oktavuoda vuoi moai sáhtte šiehttat áiggi ja vuogi mot čađahit jearahallama.

Jus dus leat jearaldagat dutkamii dahje áiggut geassádit sáhtát vádit oktavuoda mastergrádstudeanttain Berit Inger Anne Eira Buljo telefonna bokte: [REDACTED], E-boasta: biabuljo@yahoo.com ja/dahje bagadallin: Nina Olsvold, E-boasta: nina.olsvold@vid.no

Jus háliida searvat vuolláičálát don «miehtan searvat dutkamii» mas oktavuodadieđut ja máhcahat vuolláičállái.

Dearvuodaiguin

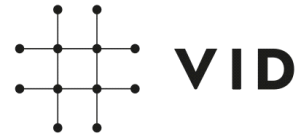
Berit Inger Anne Eira Buljo

Mastergrádstudeantta

VID diđolaš allaskuvla

Oslo

k



Miehtan searvat dutkamii

«Mot giedahallet sámi eatnit morraša go masset máná?»

Mun

(*Namma*).....

(prošeaktaoasseváldi vuolláičála, báiki ja dáhton)

NAMMA stuora bustávaiguin

Lean ožžon ja ipmirdan diehtočállosa prošeavtta birra. Miedihan dán bokte searvat dutkamii. Dat mearkkaša ahte mun vuolggán jearahallamii maid mastergrádastudeantta čađaha mu jurdagiid ja vásáhusaid birra mánámassima oktavuodas.

.....

(prošeaktaoasseváldi vuolláičála, báiki ja dáhton)

Šiehttat áiggi jearahallamii dárbbahan mun du telefvdnanummára ja e-boastačujuhusa

Telefvdna:

E-boasta:

Dutkái:

Mun duođastan ahte lean addán dieđuid dutkama birra

.....

(Vuolláičállon, dutkama rolla, dáhton)



Jearahallanofelaš

Sámi etniid morašgiedahallan

(Geahčadit diehtočállosa ja miehtaskovi)

Duogášgažaldagat:

- Man áigá leat massán?
- Man boaris lei mánná?
- Man boaris ledjet don ja mot lei du siviilastáhtus?
- Leat go ožžon divššu/ožžon veahki manjel dáhpáhusa?
- Makkár?
- Du oahppu?
- Barggat go gostege?

Reflekšuvdnagažaldagat:

1. Sáhtát go čilget mot du morašvásašus lei ja lea?
- Sáhtát go čilget maid moraš dahká du gorudii, gorutlaš vásašus?
2. Mot čájehat don morraša ja makkár diliin?
- Mot ja geainna humat don morraša birra?
3. Leat go vásihan diliid gos šattai váttis hupmat morraša birra? Manne lea váttis?
4. Leat go vásihan diliid gos lea álki hupmat morraša birra? Manne šattai álki?
5. Mot humat morraša birra bearrašiin, ja mánáiguin?
6. Mot hupmabehtet morraša birra stuorabearrašis/fulkkiiguin?
7. Lea go fáddá moraš leamaš fáddán go leat ságastallan dearvvašvuodabargiiguin dahje eará almmolaš instánssaiguin? Muital?
8. Lea go mihkkege rievdan moraštanvuogis dahje moraštanjurdagiin (áigodagas go leat moraštan)?
9. Mainna lágiin lea moraš čuohcan du dearvvašvuhtii?
10. Leat go dus makkárge jurdagat dan birra ahte mii lea dehálaš go dearvvašvuodabálvalus deaivá olbmuid geat leat morrašis?
11. leat go oahppan maidege iežat morraša birra?
12. Lea go mihkkege eará maid áiggut dadjat?

Vedlegg 6: Tilbakemelding på meldeskjemaet fra NSD om behandling av personopplysninger

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Sorgmestring hos samiske mødre

Referansenummer

623731

Registrert

02.10.2020 av Berit Inger Anne Eira Buljo - biabuljo@yahoo.com

Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høyskole / Fakultet for helsefag / Fakultet for helsefag Oslo

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Nina Olsvold, nina.olsvold@vid.no, tlf: 47011072

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Berit Inger Anne Eira Buljo, biabuljo@yahoo.com, tlf: 95181221

Prosjektperiode

30.10.2020 - 28.02.2022

Status

03.09.2021 - Vurdert

Vurdering (4)

26.11.2021 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert. Vi har nå registrert 28.02.2022 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger. Forskningsdeltagerne vil motta informasjon om forlengelsen. NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til videre med prosjektet!

Vurdering (3)

03.09.2021 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert. Vi har nå registrert 17.12.2021 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger. Vi gjør oppmerksom på at ytterligere forlengelse ikke kan påregnes uten at utvalget informeres om forlengelsen.

NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til videre med prosjektet!

04.01.2021 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 04.01.2021. Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 04.01.2021. Behandlingen kan fortsette. Zoom ble lagt til som databehandler i prosjektet.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til videre med prosjektet! Kontaktperson hos NSD: Simon Gogl Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

16.11.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 16.11.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke typer endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og etnisitet og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.09.2021.

LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke videre behandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12),

informasjon (art. 13),

innsyn (art. 15),

retting (art. 16),

sletting (art. 17),

begrensning (art. 18),

underretning (art. 19),

dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

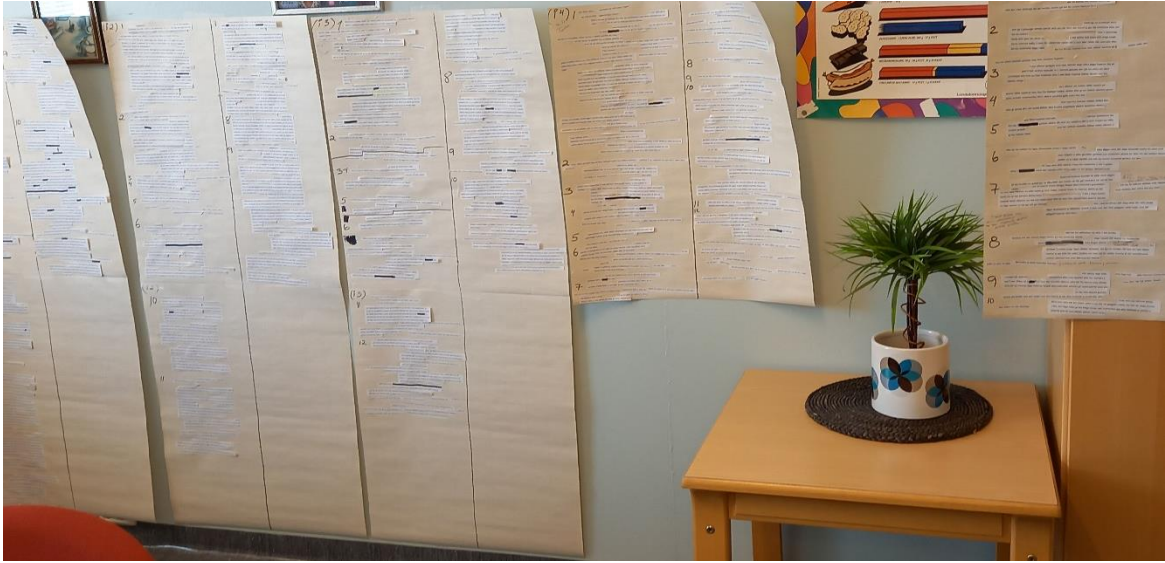
FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d),

integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!
Kontaktperson hos NSD: Simon Gogl Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 7: Analyse- plansje av analyse prosessen



Vedlegg 8: Tankekart- Sorgmestring i samisk perspektiv

