

Var inte rädd

Jag gav änkesyner ett ansikte, säger Agneta Grimby. Lite stolt. Och sammanfattar 25 års forskning kring äldre och sorg. Hennes Änkeprojekt.

Idag med inriktning på föregripande sorg. Tiden innan är ofta värst.

Artikel i [SocialPolitik nr 1 2010](#)

Sorg är ingen sjukdom. Men den tär på hälsan. Att förlora en livskamrat är en av livets största stresshändelser. Speciellt för äldre innebär den en hälsorisk. Man får symtom.

Som "ont i magen" fast det oftast handlar om ont i själen. Agneta Grimby vet.

– Men många läkare identifierar inte orsaken, säger hon. Och så blir det rundgång.

Med oro och onödigt lidande. Men också ekonomiskt belastning för samhället. Alla förlorar. Framförallt den drabbade som tappar livskvalitet. Kanske ger upp. Blir sjuk – på riktigt. Och det är en stor grupp. Bortåt tio procent av landets cirka en halv miljon änkepersoner orkar inte riktigt själva under det första sorgeåret. Behöver få hjälp.

– En eftersatt grupp, säger Agneta Grimby som ägnat hela sitt vuxenliv åt äldreforskning. Och sorg. Hon fortsätter: Det har visat sig att var femte upplevt otillräckligt stöd och var tionde saknar stöd helt. Det finns så mycket ensamhet i sorgehusen.

Sedan mitten av 80-talet har hon undersökt sorgens konsekvenser för tusentals änkepersoner. Vid Geriatriken, Sahlgrenska (SU), i sitt Änkeprojekt. Och upptäckt behovet av tidigt stöd. I hemmet. Och att man måste intervensera, det vill säga; gripa in. Söka upp och erbjuda stöd. Och som sagt, tidigt.

– Det kan vara svårt att komma i kontakt med äldre sörjande. De söker själva inte hjälp. Framförallt inte professionell. Vill inte besvära.

Metoden med tidigt stöd i hemmet innebär tre besök av en sjuksköterska. Det första en månad efter förlust av livskamrat. Andra besöket efter tre månader och det sista när det gått ett år. Och har gett goda resultat. Förhoppningsvis förebyggt ohälsa. "Man har fått älta", som hon säger. Knyta an.

Ett speciellt fenomen som länge var tabu har Agneta Grimbys forskning lyft fram. Så kallade "änkesyner" – förnimmelser av den döde. Känslan av att den bortgångne "kommer på besök". Ofta mycket påtagligt. Och att lika många män som kvinnor har upplevelsen. Mycket vanlig. Runt hälften av alla hon intervjuat har haft änkesyner.

Men många tror att de håller på att bli tokiga. Får ångest. Vågar inte berätta.

– Var inte rädd, är mitt buskap, säger Agneta Grimby. Det är helt normalt. Och bra. Så lägg undan den ångesten.

Men varför ägna sitt liv åt äldre och sorgforskning? Och hur började det? Agneta Grimby ler.

– Tidigt i livet fattade jag tycke för gamla människor, berättar hon. Har alltid trivts i deras sällskap. Dom tog sig ju tid med mig. Kanske var det också det där med "Selma på vinden". Agneta Grimby minns:

– Hon dog när jag var tolv år. Men jag förstod aldrig hur de vuxna, till synes, kunde vara så glada och skratta när de kom hem efter begravningen. För ett barn kändes det absurt.

Selma var ju död. Varför visade dom inte respekt? Det fastnade.

Agneta Grimby föddes 1942 och växte upp i Falun. "En riktig dalkulla", som hon säger. Egentligen ville hon bli konsthantverkare – textil. Men efter flytten till Göteborg gjorde slumpen att hon började läsa vid Psykologiska Institutionen. Och 1974 var hon färdig psykolog. Efter åren hemma med småbarn och en del vikariat blev hon

forskningsassistent i H70-studien vid Geriatriken, Göteborgs Universitet. Året var 1981. H70 – den stora hälsostudien bland 70-åringar som drogs igång av Alvar Svanborg 1971. Sveriges största populationsundersökning av äldre, still going strong.

– Min bit blev att undersöka intellekt och livskvalitén, säger Agneta Grimby. Jag övertalades att började forska. Och att ingå i en projektgrupp med många olika professioner. Livskvalitén visade sig vara lägst bland nyblivna änkepersoner. Vi frågade oss varför. Så var Änkeprojektet igång. "Efterlevnadsproblematiken bland äldre" (1985–1987) fick genomslag vid Läkarstämman 1989. Inte minst i media och Agneta Grimby minns rubriken i GP: Arvid med änkesyner.

– Uppmärksamheten blev stor. Änkesyner fick ett ansikte. Vi lyfte ett tabu. Folk skrev brev: "Du har räddat mitt liv".

Detta var egentligen Änkeprojekt nummer ett. För det skulle följas av Änkeprojekt nummer två – hennes eget, 1995. Det var samma år som hon doktorerade med Hälsorelaterad livskvalité bland äldre. Och projektet rullar på. Det drivs helt med externa medel från fonder och stiftelser. "Hälften av min tid går åt att söka pengar", som hon säger. Projektets expertgrupp består av professionella utövare inom fem yrken vid Geriatriken, SU. Överhuvud taget skrivs det idag "liviligt", som hon säger, kring äldre och sorg. Det är etablerat.

Annat var det när Agneta Grimby började för 25 år sedan.

– Forska kring sorg? Vad är det för något?, fick jag höra. Sörjer gör väl alla? Bara naturligt.

Idag är Agneta Grimby etablerad, respekterad. Eldsjäl, pensionär, pionjär som gjort karriär. Både legitimerad psykolog och medicine doktor. Författare och forskare. Hon värjer sig dock mot det där med "karriär." Eller menar snarare "klassresa." Men, säger hon:

– Jag är samma janta idag som jag alltid varit.

Nej, hon ser sig snarare som folkbildare med stor kompetens på äldre och på sorg. Som initierat, inspirerat. Som lyfter kunskap. Forskningsresultat. Och sprider dem – utan vinstsyfte.

Vilket är tanken bakom Handbok om sorg som kom förra året. Enveten, enträgen – det också. "Ligger i min natur". Bra när man söker anslag. Och vi talar om Änkeprojektet som "tanquesmedja och idébank."

Idag har hon "lämnat över själva stödkonceptet" som hon uttrycker det. Men sin forskning överger hon aldrig. "Jag ser behoven". Och hon tycker sig ha mycket ogjort. Så inledde hon till exempel förra året ett samarbete med Röda Korset – region väst. Där har teamet från Sahlgrenska utbildat ett 20-tal sorgestödjare – volontärer i Röda Korsets nya verksamhet: Hembesök i sorgehus. Än så länge endast i Göteborg och Borås. Som stöd finns Änkeprojektets expertgrupp vid Geriatriken, SU. Och så Grimby's bok om sorg, förstås. Medförfattare är Åsa K. Johansson, forskningsassistent i projektet och doktor i psykologi med biologisk inriktning. En utgåva, pregnant av sorgekunskap med träffande dikter av Karin Blomqvist till teckningar av Gerd Allert. Boken kan laddas ner på 1177.se. Och får kopieras – gratis. Utan försäljningssyfte.

– Frivilligorganisationer är en bra resurs, tycker Agneta Grimby. Också kyrkan gör mycket för sörjande. Och varför inte vända sig till diakonerna. En, som hon säger, "inte fullt utnyttjad resurs." Välutbildade. Och uppmanar entusiastiskt:

– Var inte rädd för att stiga över kyrktröskeln.

Så blir hon allvarlig. Och varnar för nätets "sorgeprofeter". Självutnämnda behandlare med någon veckokurs i bagaget. "Certifierade". Som därtill tar bra betalt. Alltså: plats för varning.

Oseriöst. Och kan vara direkt farligt. Hon menar att komplicerad sorg är svår att både upptäcka och behandla. Även för en legitimerad psykolog eller psykiater. Vid svår sorg är människor suicidbenägna och skall behandlas av professionella yrkesutövare.

Idag riktar Agneta Grimby in sin forskning på vad hon kallar antecipatisk sorg. Det vill säga; den föregripande. Anhöriga har svårt att inse diagnosens dignitet och börjar helt enkelt

förbereda sig på förlusten. Speciellt kvinnor. Hennes forskning har visat att hela 40 procent av änkorna ansåg att den värsta tiden var – före dödsfallet. Männen, makarna däremot förtränger. Och upplever därför dödsfallet överraskande. Som en chock. Å andra sidan får män mer, spontant stöd. Av kvinnor. Efteråt. Men det går inte att generalisera.

Intervjun med Agneta Grimby är slut. Vi sitter i ett lånat väntrum hos hennes tandläkare. Ett rum med vacker konst. Men ändå – hos tandläkaren. Jag avrundar med att undra vad hon tror att Selma ("på vinden") skulle tycka om hennes yrkesval och livsuppgift. Agneta Grimbys "karriär". Hon skiner upp: Jo, hon skulle nog vara stolt. Och säga:

– Tänk att Holströms flicka skulle komma att göra så väl ifrån sig.

Text: Örn Lindstrand

Bild: Bibbie Friman

Läs vidare:

Handbok om sorg, 2009, Agneta Grimby och Åsa K. Johansson.

Fritt att laddas ner från bl a:

www.redcross.se

www.bocker.aldreomsorgsbloggen.se