Umeå Universitet

Institutionen för Omvårdnad

Om ömsesidig makt och beroende

Omvårdnadsrelationer utifrån Håkan Petterssons författarskap

Anders Kohkoinen

Examination - Att ta emot och ge Omvårdnad

Delkurs 2, Omvårdnad B, VT 2006

Inledning

Första gången jag stötte på Håkan Petterssons texter förbluffades, förskräcktes och förtjustes jag. Sedan irriterades jag, eftersom jag inte riktigt kunde sätta fingret på vad som väckte mina reaktioner.

Pettersson skriver rakt , kärnfullt, känslosamt och ofta med svart humor. Det är han inte ensam om. Han är rebellisk och kämpar för sin frihet och autonomi. Inte heller detta är något ovanligt. Han är öppenhjärtig och utlämnande. Allt detta sammantaget gör honom visserligen till en intressant och kompetent textförfattare, men det gör honom inte unik.

Jo, sen var det ju det där med handikappet - Håkan Pettersson föddes CP-skadad 1964. Han är gravt spastisk, rullstolsburen och använder en bokstavstavla för att kommunicera till vardags då hans ”olydiga tunga” gör det svårt att tala. Det är inte speciellt lätt för honom att skriva heller, han använder nästippen. ”Det tar ungefär en och en halv timma för mig att få ihop en A4-sida.”, skriver han. ”Jag skulle med andra ord inte bli någon bra sekreterare. Därför är det bäst för mig att tänka ut vad som ska stå och komma så nära målet som möjligt och slippa omskrivningar.”

Pettersson har givit ut flera diktsamlingar varav en, ”Ögats kraft” är översatt till engelska och utgiven i USA. Utöver detta ger han föreläsningar och publicerar krönikor, dikter och annat material (bland annat serien CP-råttan) på sin hemsida.”Utanförskapets styrka” heter hans första utgivna prosabok.

- Du har din pension och hyresbidrag varje månad, säger en dam. Var tacksam och klaga inte för annars kan du ta ett jobb. (…) Jobb, ja visst men vem vill anställa mig? En 40-årig spastisk CP. Jag kan inte ens bli diskare för då skulle min rullstol stå med platta däck i hög med glassplitter och restaurangägaren bli ruinerad. Nej, det enda är att vinna på tips och det är inte så stor chans.Jag har också funderat på brottets bana. Polisen skulle nog inte komma på tanken att stoppa en färdtjänstbuss efter ett bankrån.

- Skyddad verkstad, då gör du något för dina pengar.
Du, damen, jag vet inte ens om det finns några skyddade verkstäder kvar idag. Det skulle bli dyrare än att ge mig pension och det är under min nivå. Damen kanske tycker att jag slår mig för bröstet men då tror jag att jag gör mer nytta med mitt skrivande.

- Ja, det är ju bra att du gör något, men är det inte lite väl vågat det du skriver? Det är mycket snusk och drickande.
Jag bugar för komplimangen. Om sex och kärlek är vad damen kallar snusk så vill jag gärna skriva om det. Drickande förekommer i mina texter för det ingår i mitt liv. Du damen, det är nämligen livet jag försöker få ner på papper. Ett annorlunda liv, ett liv i rullstol med ett ansikte som flinar mot snålblåsten.

(Pettersson, 2006a)

Sedan slår det mig. Insikten är inte speciellt smickrande, eftersom den avslöjar fördomar som jag inte ens visste att jag hade.

Pettersson är som författare stark, självsäker och ytterst slagfärdig. Och detta var inte riktigt vad jag förväntade mig av en stackars vårdberoende spastisk krake i en rullstol.

Har han levt i en polstrad lyxvärld omskött av kärleksfulla privata assistenter hela sitt liv? Petterssons novelltext här till höger talar starkt för motsatsen.

Ger hans texter några ledtrådar till källan för denna styrka? Jag tror faktiskt det.

Som tidigare mentalskötare, sjuksköterska och numera anestesisköterska, har jag hunnit med att provsmaka på de allra flesta vårddiscipliner.

Ett ilande och tarmens rop på tömning får honom att vrida sig fram och tillbaka. Det är ju som själva fan att det här ska hända just i natt när assistenten är sjuk. Han tänkte att en natt kunde han väl klara sig när det var kört att ringa in en ersättare. Larma på trygghetslarmet och få in två vilt främmande människor. Nej, det måste gå över! Kniper ihop ögonen. Nu jävlar ska han sova. Efter en stund ger han upp och trycker på knappen. Larmets hackande ljud får hans hund att morra från sin plats bredvid sängen.
- Hugo Persson, du har larmat. Vad vill du?
Han minns biståndsbedömarens ord: "När du larmat frågar dom inget eftersom de har informationen att du inte kan prata."
- Hugo om du hör det här, jag skickar en patrull.
Ligger en stund knipande om sin stolthet. Varför kommer inte dom jävlarna? Ska det vara så satans svårt att hitta nyckeln och köra hit? Han slår näven i madrassen för att få ut ilskan. Då pyser det ut lite där bak. Fan, är han inte värd bättre? Det känns som ett knivhugg i magen och han stönar. Tiden går och minuterna blir till en evighet. Det är tur att han inte ständigt är beroende av dom. Han vänder sig igen och tar emot lidandet en helvetesstund.
Det ringer ljuvligt på dörren. Titti morrar och rusar iväg för att hälsa gästerna välkomna.
- Hej Hugo, vi är från nattpatrullen. Hallampan klickar till och en tung väska ställs på golvet.
– Det här måste vara Titti. Han blinkar mot taklampans bländande ljus och känner en glad Titti hoppa upp i sängen. En viftande svans slår mot hans ben och den mjuka tungan kommer till hans ansikte.
En gråhårig man med hästsvans drar på sig plasthandskar.
- Du har ringt, nej jag menar larmat. Vad vill du?
Långsamt får han ner benen på golvet. Ser hur en tant kommer in i sovrummet. Hon läser från en lapp i handen.
- Det står att han inte kan prata, men att han har en dator till hjälp.
Hon får syn på den och går fram till skrivbordet. Vet du hur man slår på den här?
Fan, här har jag väntat i en evighet och nu fattar dom inte hur dom får på datorn. Föresten, vad ska jag med den till? Torka mig med? Han stönar och försöker få sin fladdriga hand att peka på rullstolen.
- Han verkar vilja upp. Jag hjälper honom till stolen, sen kanske han kan slå på datorn själv.
Hästsvansmannen, vars namn är Lars säger namnbrickan, hjälper honom till rullstolen. Det kladdar till mot stolsdynan. Han ser Lars stint i ögonen och pekar mot toaletten i hallen.
- Vill du ut? Nej, men det förstår du väl att du inte kan, det är ju natt.
Smärtan i magen får honom dubbelvikt. Han sparkar sig med möda ut i hallen och stannar utanför toaletten. Känner sig som en tiggare som ber att få komma in. Lars ser på sin kollega och hjälper honom över till toaletten.
- Du kan väl gå och byta i sängen. Jag måste sitta här och se att Hugo inte ramlar.
Det var tio år sedan han bodde på boendeservice, men det här är nästan värre. Han spänner blicken mot Lars och gör en gest mot dörren.
- Vill du att jag ska gå ut? Tvekande steg tar honom över toalettgolvet.
- Men dörren måste vara öppen.
Sätt in en kamera istället. Han ger upp och låter magen tömmas.

(Pettersson, *Helvetesstunden*, www.hakanpetterson.net)

Min enastående blygsel och ödmjukhet förbjuder mig att erkänna att jag dessutom ser mig som ganska kompetent i mitt yrke.

Om någon kommer till min arbetsintervju med en diger lista på många så kallade vårdjobb och har höga betyg, då kan den räkna med att inte få jobbet. Jag tar hellre en välsvarvad, artonårig blondin. Ja, lite kul ska väl en stackare som jag ha också. Nej, skämt åsido. Min filosofi är att många, inte alla men många som jobbat inom vården, har arbetsskador. Dom vet minsann hur det ska vara, om ni fattar vad jag menar och den här dikten tillägnar jag dom.

Hand
ger mat
Torkar käft
Sätter mig på toa
Torkar skit
Hand
Känner inte
vem jag är

(Pettersson, 2006b)

Min självbelåtenhet slocknade dock raskt då jag läste texten till höger.

Plötsligt blir jag medveten om att jag, som sjuksköterska på ett sjukhus, alltid står i fokus. Inte i själva vårdsituationen kanske (den platsen är patientens), men i fokus för patientens uppmärksamhet.

Då jag träffar en sjuk människa, så befinner sig denne i ett levnadsmässigt undantagstillstånd, ryckt både ur sin vardag och odödliga Svenssontrygghet raka vägen in till min mottagning, vårdavdelning eller operationssal. Det är jag som mäter blodtryck, delar ut mediciner och sticks med nålar, informerar, tröstar och ibland förmanar. Personen är en ofrivillig gäst i min hotfulla sjukhusvärld, försedd med en ännu mer hotande diagnos. Genom att göra mig synlig, genom att vänligt auktoritärt få patienten att fokusera på mig, kan jag överföra min egen trygghet och mitt eget lugn och på så sätt förmedla tröst och distraktion.

Klockan på väggen visar kvart i ett när jag gäspar och tänker att det är en stund kvar till arbetsintervjun, en stund kvar till att en ny personlig assistent kommer in i mitt liv. En oformad lerklump som jag i bästa fall kan forma till mina ben, händer och röst. Ett känsligt redskap med förståelse som har kraft och tålamod att klara av oförutsedda situationer. Tiden har fört utvecklingen framåt jämfört med boendeservicens stelbenthet. Då var jag en del av ett löpande band. En del som inte hade mycket att säga till om. Nu står jag vid rodret själv och styr mitt livs skepp.

(Pettersson, 2006a)

Som personlig assistent är förhållandet annorlunda. En personlig assistent ska kunna vara sin brukares ”ben, händer och röst”, och det mitt i en annan människas vardagsliv - inte i något tillvaromässigt undantagstillstånd.

Jag funderar på mina egna händer och fötter, över hur beroende jag är av dem och hur lite

jag egentligen bryr mig om dem. De fungerar, och fungerar väl. Av den anledningen behöver jag inte skänka dem en tanke, dom är ju en del av mig.

Håkan Petterson talar sällan om sina assistenter direkt i texterna. Det händer ibland, som då han beskriver den revolution det innebar att byta ut Boservicens standardiserade omhändertagande mot personlig assistans. Men i övrigt så omnämns dom mest i förbifarten. Assistenterna är ständiga följeslagare, men de är sällan några huvudpersoner. Först blev jag lite förvånad över detta, men efter att ha funderat lite på saken tror jag att jag förstår bättre.

Jag funderar inte på mina egna händer heller, istället kan jag ägna min uppmärksamhet åt livet. Precis som Håkan Pettersson, som tack vare sina assistenter står vid rodret själv och styr sitt livs skepp.

Gör jag mig synlig som personlig assistent, så riskerar jag istället att göra mig till inkräktare. På sjukhuset är patienten gäst i min värld. Hemma hos en brukare är jag inte ens en gäst, utan förhoppningsvis just det *känsliga redskap med förståelse, kraft och tålamod* som den funktionshindrade behöver för att leva sitt eget liv.

Jag inser att jag har mycket att lära.

> En del arbetsledare ska få vara mycket bestämmande. Dom ska få ha assistenten likt ett instrument som utför deras vilja. Själv tror jag på ett visst samförstånd där vetot är hos mig. Någon ska kunna ha assistenten som en betald kompis. Nu vrider ni er i era stolar. Jag tycker det är helt okej. (...) Var går gränsen? Ska det finnas någon gräns vilka krav vi kan ställa på en personlig assistent? Ska det finnas bestämmelser som assistenten ska slå i huvudet på oss? Snälla facket, avrätta mig inte, jag vill inte ha något slavarbete, det ska naturligtvis finnas arbetsskydd och sådana saker.
> Se över gränserna och titta på vad just den brukarens behov är, och sen, om assistenten inte ställer upp på det, får den gå till en annan.
>
> (Pettersson, 2006a)

Beroende *(subst. avhängighet, ofrihet, bundenhet, bindning)*

Som denna världs mest extrema flockdjur är vi människor helt beroende av varandra för vår överlevnad. Vårt samhälle är i själva verket ett stort akvarium omkring oss, byggt av oss själva, drivet av vårt samarbete. Akvariet skyddar oss mot värme, köld

och hunger. Motsägelsefullt hyllar vi samtidigt strävan mot oberoende och frihet – så till den grad att vi faktiskt kan tänka oss att gå i krig och dö för den.

Gunilla Strandberg (2002) menar att denna strävan har en både positiv och negativ sida. Den är positiv då den används för att bekämpa förtryck, för exempelvis politisk demokrati och yttrandefrihet, men negativ då den gett människan en ”fientlig inställning till beroenden av olika slag t.ex. fysiskt, känslomässigt, socialt och ekonomiskt. Så länge hon kan, strävar hon efter att bibehålla en självständig och oberoende livsstil (...) Det kan också finnas ett motstånd mot att blanda sig i andras liv av respekt för andras självbestämmande.”

Som jag ser det jämkar vi ihop dessa två motsatser, beroende och frihetssträvan på lite olika sätt. Vi vill fritt välja vem vi vill vara beroende av (val av arbetsgivare, partner, affärer mm) och vi vill också att beroendet i någon mån ska vara ömsesidigt (vi vill känna oss betydelsefulla och uppskattade på vårt arbete, älskad och saknad av vår partner).

Makt *(herravälde, myndighet, styre, ledning; förmåga, kraft, styrka, betydelse, inflytande)*

Makt är ett ord med flera olika betydelser. Det kan handla både om *makt över..* som betonar styrka, aggression och konkurrens, men också om *makt till..* som syftar till förmåga, och göra saker möjliga. Maktutövningen kan vara destruktiv, vilket innebär att utövaren får sin maktställning och status stärkt och bekräftad på den beroendes bekostnad – men kan också vara konstruktiv genom att utövningen syftar till att ge den beroende autonomi (Strandberg 2002).

Makt är alltså något som utövas mellan människor, i detta fall mellan den som ger vård, och den som är beroende av den. Framför allt är makt mycket sammanknippat med beroende: Det jag är beroende av, har makt över mig. Det som är beroende av mig, har jag makt över.

Jag ser makt som en slags valuta, ett slags plussaldo på interaktionskontot. Med makt är jag i en bättre förhandlingsposition än utan. Har jag ingen makt alls, måste jag övertrassera kontot genom att köpslå med min autonomi.

Och det är här någonstans som jag tror pudelns kärna ligger. Vi vill ha vår frihet, de beroenden vi ändå behöver vill vi skall vara ömsesidiga – helt enkelt för att det innebär en maktbalans, ett jämbördigt förhandlingsläge då vi vill att andra ska uppfylla våra behov.

Omvårdnad *(vård, vårdnad, skötsel, tillsyn, omsorg, omtanke)*

Slutenvården

Vi återvänder till sjukhusets operationssal, mitt eget *revir* - där jag som anestesisjuksköterska har kontroll på situationen med patienten som min ofrivillige gäst.

Makten är min, nästan helt och hållet. Jag har makt både att härska över, och makt att ge patienten den vård som denne behöver. Patientens beroendeställning är i det närmaste total gentemot mig, medan jag i min tur är mycket lite beroende av denne.

Jag tror att denna maktobalans, medvetet använt, kan vara gynnsam i det undantagstillstånd som råder. Obalansen skänker mig som vårdgivare auktoritet, och därigenom en möjlighet att snabbt nå patienten med tröst och trygghet medan denne fortfarande är vaken i min vård. Senare under ingreppet kan även min oberoende ställning gentemot patienten vara till nytta då jag utan känslomässiga hinder snabbt och kalkylerande kan möta komplikationer med avvägda motåtgärder.

Både patient- och vårdgivarbeteende kan tolkas utifrån detta perspektiv och ge nya insikter, inte bara i den ganska extrema vårdsituation som råder i en operationssal.

Andra exempel på maktspel i vårdsituationer kan vara (min terminologi här):

- Sjukgymnasten som vill rehabilitera en ovillig patient kan *inkassera makt* genom att i kraft av sin yrkesroll kräva att patienten genomför sin träning. Om patienten väljer att göra sjukgymnasten till viljes får han övertrassera sitt autonomikonto genom att åsidosätta sitt behov (av vila) och utföra övningarna. Detta aggressiva maktspel *är ändå konstruktivt*, då träningen ger resultat och patientens autonomi på sikt stärks. Detta givetvis under förutsättning att denne inte revolterar helt inför träningskravet.

- En läkare kan symboliskt *avstå makt* genom att använda familjärt tonfall och inleda samtalet med att prata om ditt och datt en stund. Att mötas ”som människor” innebär en snabb maktutjämning och stärker autonomin hos patienten. Denna autonomiförstärkning kan läkaren sedan utnyttja genom att resonera kring sjukdom och behandling, och få patienten att tacksamt samtycka av fri vilja.

I sin avhandling refererar Strandberg (2002) till Lögstrup då hon slår fast att konstruktivt användande av makt syftar till att ge den i beroendeställning autonomi.

Givetvis kan maktutövning också ställa till med förödande skador om den hanteras felaktigt eller bara omedvetet ovarsamt. Min uppfattning är att risken är särskilt stor om maktbalansen redan från början är ojämn.

I en tidigare studentarbete angav sjuksköterskan *Katarina* att viss personal som tog hand om henne under hennes sjukhusvistelse, hade reagerat negativt på att hon var en yrkeskollega. Personalen hade uppträtt nervöst vid praktiska vårdmoment, och vid något tillfälle hade missnöje uttryckts över det inflytande Katarina, i kraft av sin egen fackkunskap, hade på sin egen behandling (Bergström & Kohkoinen 2007).

Ur ett maktperspektiv kan flera intressanta tolkningar göras.

Personlig assistens

Det är kanske inte så konstigt att Håkan Pettersson inte vill ha en anestesisjuksköterska som personlig assistent trots allt. För vem vill bo och ha sin vardag i ett akutrum?

Det är antagligen ganska vanligt att en funktionshindrads hem ändå blir förvandlat till ett ”akutrum” av vårdpersonalen. Trots de bästa av intentioner, trots att lokalen är ett privat hem och inte en vårdinrättning - så kvarstår slutenvårdens maktobalans.

> Jag vet att brukaren ska bestämma allt och det är det ingenting att snacka om. Men jag har alltid trott på att om assistenten har ett utbyte av sitt arbete så får jag bättre handräckning. Det här har jag kört på sen för ungefär en evighet sen då jag började med personlig assistent.
> Det innebar en revolution i mitt liv, från boendeservice där dom ville styra mitt liv. Jag fick till och med frågan om jag inte kunde bestämma tid på dagarna då jag skulle skita. Nej, dom sa inte det vulgära ordet skita utan tömma min tarm. Jag tog mig från boendeservicens fängelse till frihet. Det var ett stort steg och jag är nog inte den bästa arbetsledaren, men lite erfarenhet har jag fått längs vägen.
>
> (Pettersson 2006b)

Brukaren och hans assistenter kommer oundvikligen att interagera intensivt, men obalansen på interaktionskontona innebär att det enda som brukaren kan erbjuda i det sociala samspelet är små bitar av sin egen autonomi. Han eller hon gör små eftergifter för sina assistenters skull.

Millimeter för millimeter anpassas vårdmiljön och omvårdnadsrelationen i riktning mot assistenternas maktfokus. Detta sker gradvis och inte nödvändigtvis mot brukarens vilja. Denne har kanske samtyckt till varje enskilt steg men ser ändå till slut sin autonomi kränkt inför den sammanlagda effekten av alla delsteg.

Kan man undvika detta? Hur har Håkan Pettersson bevarat sin autonomi?

Personlig assistens kan utformas på olika sätt. Dels kan den utgå direkt från kommunen, med kommunanställd personal. Man kan också som brukare få

ekonomiskt stöd, och själv stå som arbetsgivare för sina assistenter. Ett annat vanligt alternativ är att den funktionshindrade använder stödet för att anlita ett brukarkollektiv eller assistansföretag.

Håkan Pettersson är själv sina assistenters arbetsgivare.

Ett sådant arrangemang innebär ett dubbelriktat beroendeförhållande. Brukaren är beroende av sina assistenter, men assistenterna är också beroende av sin arbetsgivare, den funktionshindrade. Med ens är maktobalansen borta.

> Jag tror på ett långsiktigt arbete. Det är nästan alltid bättre att behålla en erfaren assistent än att ta in och lära upp en ny. Men ibland måste även jag sparka folk och hur jag gör det är en fråga jag inte kan svara på för det finns inget bra sätt. (…) Det brukar nämligen bli tandagnisslan och gråt. Efteråt sitter jag med whiskyflaskan och har dåligt samvete och rannsakar mig själv. Det är nästan lika uppslitande som en skilsmässa men ibland är det bäst att gå skilda väga som det så vackert heter.
> Det som gör skilsmässan så svår är att assistenten kommer så nära mig. Det är så jag vill ha det för att det ska funka bra. Jag vill inte att mina assistenter ska ta hem sitt arbete efter sitt jobb. Det skulle vara lite tungt om min ande satt och dräglade i deras soffa på fredagskvällen.
> (Pettersson, 2006b)

Min spontana reflektion är att det ställer stora krav på både den funktionshindrades och assistenternas mognad och integritet – men att det också ger närmast unika utvecklingsmöjligheter för omvårdnadsrelationen.

Som personal i slutenvård är jag mycket ovan vid tanken på ett så nära, ömsesidigt beroendeförhållande. Spontant skulle det kännas otryggt – ska något så väsentligt som min försörjning vara avhängigt av en brukares/chefs nycker?

Sedan slås jag av den poetiska rättvisan i arrangemanget. I en vanlig maktskev omvårdnadsrelation lägger patienten mycket mer än sin försörjning i mina sjuksköterskehänder. Han eller hon satsar faktiskt ibland sitt liv.

Insikten är tillnyktrande, eller hur?

Empati *(inlevelse, inlevelseförmåga, deltagande, medkänsla, medlidande, inkännande)*

Jag är medveten om att huvudtråden i detta arbete kan tyckas lite cynisk. Makt som mellanmänskligt interaktionskapital. Människors samspel beskrivet som transaktioner av detta kapital. Finns det ingen godhet? Ömsint vilja att hjälpa? Empati?

Lugn. Det finns massor! Jag tror att äkta osjälvisk empati frodas då den inte behöver drivas upp konstgjort och konstruerat som en reaktion på maktmässig obalans.

Att som personal vara schablonmässigt empatisk är lätt inom akutsjukvård. Svåra sjukdomar, smärta, skador och dödsångest är intensiva, mot vår vardag hårt kontrasterande upplevelser. Man kanske tänker : ”Fy sjutton, och tre barn hade han också!”. Därefter ruskar man av sig obehaget och möter nästa patient.

Håkan Pettersson ger exempel på en helt annan sorts empati. Med dessa citat avslutar jag denna examination.

De talar för sig själva.

Det har gått lång tid sen jag var en finnig tonåring. Då var det mycket grubblerier över hur jag skulle kunna få det enda som betyder något här i livet: nämligen en kvinnas kärlek.
Smärtan var lika stor varje gång jag insåg att det var mina tankar kvinnorna tände på, inget annat. Jag har suttit många kvällar och diskuterat världsproblem och hört på kvinnors inre liv, och varje gång har jag trott, nu händer det! Dagen efter har jag förbannat min handikappade kropp.
Oskulden var tung att bära. En stor och väldig sten som tyngde min kropp ända upp i tjugofemårsåldern. Mitt handikapp var en naturlig del av mig, inget hinder. Men att lägga oskuldens sten på detta blev för tungt. För första gången brände utanförskapets skam i min hud.

En våt kväll på krogen stod hon bara där kraftig, full av tatueringar och sa:
- Jag vill ha dig i natt.

Min kompis som visste om min stens tyngd ringde snabbt färdtjänst som faktiskt hade en buss ledig. Han drog in mig på toaletten, tvättade dom viktigaste ställena och körde ut mig till den väntande bussen. Han förklarade för henne att det var min kropp som var handikappad, inget annat.
- Jag vet, sa hon. Min brorson har samma helvete.

En klapp på axeln från min kompis med orden:
- Lycka till grabben.

Referenser:

Bergström, A. Kohkoinen, A (2007) *Upplevelse av kronisk sjukdom – två kvinnors berättelser* (Studentarbete från Omvårdnad B-utbildning) Umeå universitet, Institutionen för Omvårdnad, 90187 Umeå

Pettersson, H. (2006a) *Utanförskapets styrka*, ScandBook AB, ISBN 91-631-9436-8

Pettersson, H. (2006b) *Kreativ Samverkan*, författarens egen publikation beställbar via http://www.hakanpettersson.net

Strandberg, G (2002) *Beroende av vård - Innebörden av fenomenet som det visar sig genom patienters, deras anhörigas och vårdares berättelser* (Avhandling för doktorsexamen, institutionen för omvårdnad, Umeå universitet)

Synonymerna som använts vid rubriksättningen är hämtade från

http://www.synonymer.se

Utöver ovanstående, har även material från Håkan Petterssons hemsida citerats i detta arbete. Källhänvisningarna till dessa texter är angivna endast i arbetet och tas inte upp på referenslistan. ***Exempel på sådan källhänvisning:***

(Pettersson, *Helvetesstunden*, www.hakanpetterson.net)