



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

*Akademien för hälsa, vård och välfärd
Avdelningen för psykologi*

Separerade av migrationsprocess

Ofrivilliga distansens påverkan på individen i relationen

Sarah Vukalic

Kandidatuppsats i psykologi, VT 2019
Kurskod: PSA122
Program: Beteendevetenskapliga programmet
Handledare: Lena Almqvist
Examinator: Jakob Håkansson

Separerade av migrationsprocess Ofrivilliga distansens påverkan på individen i relationen

Sarah Vukalic

Anknytningsärenden hos Migrationsverket innefattar individer som söker anknytning till partner i Sverige. I och med flyktingkrisen som Sverige upplevde under 2015 - 2016 har många anknytningsärenden dragit ut på tiden. Denna studie syftar till att undersöka upplevelsen av anknytningsprocessen för par där den ena partnern befinner sig i Sverige och den andra fortfarande är kvar utomlands och hur de hanterar denna process. Fenomenologiskt inspirerade frågor om relationen, upplevelsorna och coping ställdes i telefonintervjuer. Deltagarna befann sig antingen i Sverige eller i utlandet. Studien visade separationens effekter på individernas relationer och gav inblick i deras förutsättningar. Deltagarna upplevde effekter av väntetiden i anknytningsprocessen så som ovisshet, maktlöshet, stress/ohälsa och ingen framförhållning. Det som utmärkte deras hanterande av väntetiden var att de nu fick leva ett virtuellt liv, de isolerade sig från sitt sociala liv och vissa tog lugnande medel/medicin. Förlängda anknytningsprocessen ledde till symptom av stress och hälsokomplikationer hos de som tvingas leva i ofrivilliga distansförhållanden.

Keywords: long/distance, relationships, involuntary, immigration restrictions, individual health, prerequisites, coping

Inledning

Individer i distansrelationer som är skilda på grund av Migrationsverkets prövningsprocess, är ofrivilligt skilda, till skillnad från individer i frivilliga distansförhållanden. Anledningen är att Migrationsverket vill säkerställa legitima förhållanden och eliminera falska. Myndigheten prövar ansökningar från personer som vill bosätta sig i Sverige, komma på besök, söka skydd undan förföljelse eller ha svenskt medborgarskap (www.migrationsverket.se). I takt med att allt fler förhållanden på distans ökar, blir detta ämne allt mer relevant. Den globala utveckling som pågått under merparten av människans historia har enligt Giddens och Sutton (2014) inneburit en snabb globalisering av det sociala livet som har möjliggjort relationer på distans. Globaliseringen har lett till en förkrympning av världen, det på andra sidan gränsen har blivit mer åtkomligt, kärleken likaså.

Den romantiska kärleken och anknytningsärende hos Migrationsverket

För att förstå innebörden av kärleksrelationens påverkan på olika aspekter av mående så är det först av betydelse att klargöra innebörden av *kärleksrelationer*. Den romantiska kärleken uppkom under slutet av 1700-talet (Giddens & Sutton, 2013). Från att tidigare ha baserats på praktiska (för t ex familjemedlemmarna) anledningar som religiösa, politiska och/eller, ekonomiska, så flyttades makten av relationens varande till dess deltagare. Kärleken blev istället grunden för relationerna (Falck & Gustafsson, 2016). Istället för att släkten och familjen skulle välja partner åt en, utifrån ovan nämnda aspekter, fick man själv välja. Vilket det har visat sig finnas många fördelar med vad gäller människors välbefinnande. Romantiska relationer har exempelvis visat sig kunna förse människor med stöd och kamratskap (Laursen & Jensen-Campbell, 1999). Det är därför viktigt att

förstå mer om vad som händer i kärleksrelationer, t ex avseende upplevelsen av stöd och kamratskap, när människor tvingas in i ofrivilliga distansförhållanden.

Det finns fortsättningsvis mänskliga rättigheter som påvisar att man som individ har friheten och rätten att få vara med vem man vill, bo med vem man vill och att man inte ska diskrimineras som person på grund av dessa val (www.regeringen.se). Okontrollerbara händelser som flyktingkrisen kan komma att påverka beslut som tas inom ett lands migrationsmyndighet, t ex vilka ärenden som ska prioriteras över t ex anknytningsärenden, vilket var fallet i Sverige under åren 2015 - 2017 (Bengtsson, 2016). Migrationsverket i Sverige har under 2015 - 2017 varit med om en flyktingkris som medfört en överbelastning på deras handläggare. Migrationsverket prövar ansökningar från personer som vill bosätta sig i Sverige, komma på besök, söka skydd undan förföljelse eller få svenskt medborgarskap. S k *anknytningsärenden*, dvs att man söker anknytning till någon, som partner eller familj (www.migrationsverket.se) har dragit ut på tiden i och med flyktingkrisen. Migrationsverket har som regel nio månaders maxtid för prövningen av ett anknytningsärende, vilket under krisen stigit till två år för vissa ansökningar. Hur människor upplever att deras mänskliga rättigheter inskränks när sådana ärenden som tydligt påverkar hur de kan leva sina liv med en partner behöver därför studeras.

Ständiga avbrott i anknytning till sin partner kan vara en orsak till att det är svårare att upprätthålla relationer på distans. Roberts och Pistole (2009) beskriver betydelsen av att vara tillgiven någon och ha någon att fästa sig till och refererar till begreppet *Attachment* (sv. anknytning: fäste, tillgivenhet) som ett organiskt beteendesystem. Anknytning kan beskrivas som ett bestående emotionellt band och den livslånga benägenheten att söka närhet hos betydelsefulla personer, först hos föräldrar och senare hos den vuxna romantiska partnern. Syftet med anknytningen i vuxen ålder är att ha en emotionellt säker plats. När partnern behöver separera från varandra aktiveras beteendesystemet och partnern kan då känna sig ängsliga, ledsna eller arga. Personer i långdistansförhållanden lever skilda under längre tid och tillbringar sedan en kortare tid tillsammans för att sedan återigen separeras. Denna isär och ihop cykel kan resultera i en relation punkterad av separationer som kroniskt aktiverar problem med anknytningen (Pistole, Roberts & Mosko, 2010).

Hälsa och mänskliga behov i långdistansrelationer respektive nära relationer

Hälsosamma romantiska relationer är viktiga för den individuella fysiska och mentala hälsan (Du Bois et al., 2016). Bland heterosexuella associeras ”hög äktenskaplig kvalitet” med mindre stress, mindre depression och högre tillfredsställelse med livet (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000). Du Bois et al. (2016) undersökte om människor som lever i äktenskap på distans upplevde samma hälsoförmåner som de som lever geografiskt nära varandra. I studien jämfördes den fysiska och psykologiska hälsan mellan de två grupperna. Människor som inte levde i ett distansförhållande hade något bättre hälsa än de som levde i ett distansförhållande, även om båda grupperna var ungefär lika tillfredsställda med relationen. Däremot framkom det att geografisk nära relationer gynnades av beteenden och rutiner i förhållandet som öppenhet, positivitet, försäkranden och rådgivande. Distansförhållanden kan innebära större risk för hälsan i och med att saknaden tar plats och i vissa fall stressen över saknaden.

Att människan behöver närhet, stabilitet, kärlek, sex och tillfredsställelse i relationer är avgörande för hälsa och lycka (Borelli, Rasmussen, Burkhart, & Sbarra, 2015). I Maslows behovstrappa finns fem nivåer/trappsteg som alla mänskliga behov grundar sig i. Alla behov kan förekomma samtidigt, men behoven i de övre kategorierna blir först viktiga för individen när behoven i de lägre kategorierna uppfyllts (Lattlara, 2013). Kategorierna nerifrån och upp är: fysiologi, trygghet, gemenskap, självkänsla och självförverkligande. De allra mest grundläggande behoven människor har är de som behövs som näring för kroppen som mat, vätska, luft, sömn och sex. Nästa trappsteg tar upp nödvändigheten av trygghet, säkerhet och stabilitet. Människor har ett behov av rutiner och enklare regler för att undvika ångest inför oväntade ting som skulle kunna

uppstå. Den tredje trappsteget tar upp gemenskap som kärlek och vänskap, vilket blir det som människor söker efter att de blivit säkra i sig själva, för att omge sig av andra och bilda familj. I samspelet med andra anser Maslow att behov av uppskattning uppstår vilket hör till det fjärde trappsteget, såsom att känna respekt från andra eller självrespekt. Sista trappsteget i modellen handlar om självförverkligande, om skapandet av en identitet, förverkligandet av sig själv, att bli allt du kan vara (Lattlara, 2013). Människan är en social varelse och som behovstrappan visar så behöver människor känslan av att tillhöra och känna sig behövd.

Upprätthållandet av distansrelationer - synkroniserad kommunikation

Ny teknik har bidragit till större möjligheter att skapa och upprätthålla distansrelationer. Giddens och Sutton (2014) tar i synnerhet upp att de sociala medierna har blivit de medel som uppehåller relationer på distans. Synkroniserad kommunikation, t ex Skype möjliggör samtal där parterna också ser varandra och kan tolka varandras kroppsspråk och känslor. Forskning om romantiska partners under militär utplacering har visat att möjligheten att uttrycka känslor mellan partners i synkroniserad kommunikation upplevdes tillfredsställande (Carter et al., 2018). Med synkroniserad kommunikation kan man höra partners röst och se ansiktet vilket gör det mer känslofyllt i motsats till enbart telefonsamtal. Studien visade dock även att paren oftare uttryckte diverse problem mellan dem när de väl engagerade i den s k synkroniserade kommunikationen, vilket upplevdes som negativt för deras tillfredsställelse i relationen. Trots möjligheter via ny teknik och sociala medier kan det alltså vara en stor utmaning att ha ett förhållande på distans.

Stress och copingstrategier i långdistansförhållanden

För att klara av ett förhållande på distans behöver man kunna hantera både praktiska och emotionella svårigheter och stress, vilket ställer krav på individens handlingsförmåga. Forskning har påvisat vikten av bra copingstrategier hos individer för att upprätthålla en tillfredsställande och engagerad relation, speciellt i samband med stressfaktorer som rör båda i relationen (Koranyi & Rothermund, 2012). Copingstrategier förklarar hur individer handskas med stressorer i sin omgivning. I en studie av sambandet mellan locus of control, ensamhet och behov av intimitet, visade undersökningarna att ensamhet var kopplad till minskad lust efter intimitet, bland personer med extern locus of control (Mikulincer & Segal, 1990). Bodenmann, Revenson och Kayser (2005) har funnit att en s k dyadisk copingstrategi är bra för relationens kvalitet på lång sikt. Dyadisk coping innebär hanterandet av något i par om två. Den dyadiska copingen visade sig vara viktigare för relationens kvalitet än individuella copingstrategier eller coping via sociala nätverk. Avsaknad av gemensam coping mellan partners visade sig vara en stor anledning till separation och skilsmässa. Dyadisk coping kunde dämpa den negativa kopplingen mellan stress och kvaliteten på relationen. Papp och Witt (2010) har visat att kvinnor i högre utsträckning än män såg delat ansvar som viktigt för relationens kvalitet, medan männen endast såg sin egen del som viktig för den äktenskapliga kvaliteten. Författarna drog därför slutsatsen att den dyadiska copingen partners emellan, är viktigare för kvinnor än för män när det kommer till tillfredsställelsen i relationen eller äktenskapen. De menade dock att det kvinnliga perspektivet i högre grad kan främja både kvinnors och mäns välbefinnande i relationen.

En av de vanligaste kroniska stressorer hos människor och andra sociala djur, är de som är kopplade till socialt samspel (Boersma et al., 2017). Boersma et al. (2017) särskiljer mellan två distinkta strategier: proaktiv och passiv coping. Den proaktiva copingstrategin innebär ett aktivt närmande mot stressorer, genom att anpassa sin miljö för att minska eller fly stressorer. Den passiva copingstrategin innebär att individen försöker fly från eller undvika stressorer. Boersma et al. (2017) fann i en studie av försöksråttors hantering av konflikter att de råttor som använde

proaktiva copingstrategier engagerade sig i konflikten medan de råttor som använde passiva copingstrategier flydde sin opponent. Forskarna drog slutsatsen att de proaktiva råttorna var mer stress reaktiva på grund av social underordning, medans social status inte påverkade stress reaktionen hos de passiva råttorna. Men oavsett vilken copingstrategi människor använder kan dagliga stressorer ha svåra effekter på välmående och hälsa (Hoppman & Fields, 2011; Almeida, 2005). Vuxna människor är mer känsliga, vilket syns i ökningen i deras emotionella och fysiologiska stress reaktivitet. Coping och problemlösning är inte bara en individuell ansträngning utan involverar ofta också närstående så som partners. Hoppman och Fields fann att vuxna människor använder mer emotionellt inriktade och samarbetsvilliga copingstrategier för att lösa sociala problem än de gör för att lösa icke-sociala problem, dvs i att de i kontakten med andra människor agerar mer med t ex empati och solidaritet. Sociala copingstrategier som involverade deras partners (dyadiska copingstrategier) användes oftare när partnern fysiskt befann sig i problemsituationen.

Personliga egenskaper hos individer är också av betydelse för vilka coping strategier människor använder vid olika typer av stressorer. Forskning särskiljer mellan fyra olika stressorer: hot, förluster, attacker och begränsningar (Hanley & Baikie 1984; Tornstam, 2005). Lazarus och Lazarus (2006) beskriver två synsätt på coping, ett personlighetsdrag och en process. Coping som personlighetsdrag handlar om att en individs copingstrategi utgår från personligheten och där individens uppfattning om sig själv och sin omvärld ligger som grund. Coping som process grundar sig på förändring vilket innebär att individen nyttjar olika strategier, beroende på den specifika stressorn.

Du Bois et al. (2016) har funnit att människor som lever i långdistansförhållanden upplever mer stress både inom och utanför relationen. Stressen kopplade de till de korta mötena då paren försöker ta vara på tiden tillsammans och stressar över det och till faktumet att den fysiska kontakten saknas vilken har visats ha positiv inverkan på individen (Ditzen et al., 2017). Urvalet i studien av Ditzen et al. begränsade dock möjligheterna att dra slutsatser som kan generaliseras till en mer varierad population då den endast inkluderade västerländska deltagare. Forskarna drar ändå slutsatsen att stresshantering eller hjälp med till exempel kommunikation eller konflikthantering är särskilt viktigt för människor som lever i långdistansförhållanden.

Forskning om långdistansförhållanden, och då framförallt ofrivilliga långdistansförhållanden, visar att människors emotionella tillstånd till stor del beror på hur de hanterar dessa förhållanden. Schuets (2015) har studerat hur oförstådda, glömda, felbehandlade och stressade par av blandade etniciteter (eng. Interracial couples) känner sig. Deras forskning har fokuserat på individernas hälsa och påverkan på relationen, samt bevarande av deras rättigheter vad gäller friheten att vara med vem man vill. I en studie undersökte forskarna relationen mellan interpersonellt fungerande och coping, två faktorer som empiriskt visat sig vara kopplade till depression. I studien undersöktes sambandet mellan de mest använda copingstrategierna hos människor med depression samt deras interpersonella fungerande. Forskarna fann att individer som använde informationssökande som copingstrategi för att handskas med stressorer, gjorde det genom att ha en nyfiken attityd. Genom självreflektion lyckades de hantera dessa stressorer bättre (D'lusio, Dobson, Beaulieu & Drapeau, 2018). Specifikt fann man att de som använde informationssökande var mer motiverade att konfrontera stressorer, genom att samla information om dem. De som istället undvek att konfrontera stressorerna drog sig istället undan, dvs använde sig av s k kognitiv distraktion, vilket resulterade i sämre interpersonellt fungerande. Slutsatsen var att ju mer människor undviker att handskas med stressorer desto vanligare att de söker avstånd i sina relationer. Interpersonellt avståndstagande var även kopplat till högre risk för depression.

Det saknas studier som behandlat kopplingen mellan upplevelsen av att vara i ett förhållande på distans och den individuella hälsan (Du Bois et al., 2016). Likaså har inte långdistansens specifika stressorer undersökts, dvs orsakerna till och omständigheterna kring geografiska separationer. I dagens samhälle, där migrationspolitiken ständigt är i förändring och kan komma att påverka individens ekonomiska läge negativt är detta också en viktig kunskap (Lee & Pistole, 2012). Tseng (2016) rapporterade i sin studie att de som medverkade rapporterade höga utgifter, tidsskillnader

och tekniska problem som negativa faktorer i samband med deras förhållanden på distans. Relationer kan hotas av geografiska separationer, vilket kan påverka både relationen och individerna. Detta är intressant eftersom tidigare studier inte uppmärksammat den ofrivilliga faktorn på samma sätt.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka hur människor som söker anknytning till partner i Sverige hos Migrationsverket upplever sin situation och hur prövningsprocessen och väntetiden påverkar deras livskvalitet, hälsa och relation, då en stor flyktingkris i Sverige orsakat förlängda väntetider för de som söker anknytning till svensk partner. Intresset för studien är svenska förhållanden med partner i utlandet. Ett ytterligare syfte var att studera hur individerna hanterar sin situation. Detta för att kunna öka förståelsen för relationernas förutsättningar och separationens effekter. Följande frågeställningar undersöktes för att fånga deltagarnas upplevelser och hanterandet av situationen: Hur upplever individerna och hur påverkas deras livskvalitet och hälsa i ofrivilliga distansförhållanden? Hur hanterar individerna som lever i ofrivilligt separerade distansförhållanden sin situation?

Metod

Deltagare

Respondenterna valdes genom att de besvarade ett inlägg i en Facebook grupp med information om studien och vilka som söktes samt en fråga ifall de ville medverka. Facebook gruppen skapades av personer som är inblandade i Migrationsverkets prövningsprocess i Sverige för personer som går igenom prövningen.

De respondenter som visade intresse för att medverka i undersökningen kontaktades och tid för intervju sattes. Tillgängliga individer tillfrågades alltså i ett icke-slumpmässigt urval och det utgick inte någon ersättning. Att skriva ut ett inlägg på Facebook där medlemmar i den populationen kunde anmäla sig frivilligt, visar på tillgänglighetsurval men det kan också i vissa fall ge representativ information (Langemar, 2008).

Tre kvinnor och sju män, som alla kom ifrån olika parrelationer, besvarade frågan om att delta i studien. Av de tio var det två som nyligen hade fått svar på sin ansökan och resterande var fortfarande mitt i processen. En kort statistisk indelning av deltagarnas skiljande aspekter sammanställdes utifrån variablerna ålder, kön och var de befann sig (se Tabell 1). I deltagargruppen återfanns studerande, anställda såväl som sjukskrivna. Samtliga involverade individer var engagerade i heterosexuella förhållanden och genomgick anknytningsprocessen för första gången.

Tabell 1

Presentation av deltagare

Deltagare	Ålder	Kön	Befinner sig:
D1	25 år	Kvinna	I Sverige
D2	48 år	Man	I Sverige
D3	31 år	Man	I Sverige

D4	35 år	Man	I Ghana
D5	23 år	Kvinna	I Indonesien
D6	50 år	Man	I Sverige
D7	28 år	Man	I Sverige
D8	28 år	Man	I Sverige
D9	31 år	Man	I Sverige
D10	47 år	Kvinna	I Sverige

Material

Materialet bestod av intervjuguide och spelades in på dator. Intervjuerna gjordes med hjälp av mobiltelefon då deltagarna befann sig runt om i hela Sverige. Intervjuguiden bestod av 11 frågor och två olika frågeområden; "om relationen" och "upplevelser". Dessa frågeområden valdes för att få bakgrundsinformation om relationerna för att sedan gå in på upplevelserna av anknytningsprocessens påverkan på individerna och relationerna. Frågorna var av utredande karaktär som t ex: "Vilka förändringar skulle du säga att separationen har medfört" och "Hur upplever du väntan". Frågorna syftade till att få fram respondenternas upplevelser, tankar och känslor samt coping strategier. Inom frågeområdet-om relationen ställdes frågorna: 1. Kan du berätta om dig och din partner och hur länge ni varit tillsammans? 2. Hur länge har ni varit separerade? 3. Har ni haft långdistans från början?

Inom frågeområdet-upplevelser ställdes exempelvis frågorna: 1. Kan du berätta om du upplevt/er några förändringar i relationen med din partner i och med anknytningsärendet? 2. Hur upplever du dig själv som partner i relationen nu/hur upplever du din partner? 3. Hur skulle du beskriva tiden/väntan hittills?

För att undersöka deras sätt att handskas med sin situation-coping ställdes frågorna: 1. Hur skulle du säga att du/ni tillsammans hanterar väntetiden? 2. Kan du förklara känslorna som du skulle säga uppstår, hur hanterar ni dem?

Procedur

Innan intervjuerna påbörjades sammanställdes ett missivbrev som förklarade studiens syfte och vad som förväntades av respondenten. Därefter sammanställdes en intervjuguide med semistrukturerade frågor vilket innebär att frågorna sammanställdes innan intervjun. Intervjun var flexibel på så sätt att författaren följde respondenten och eventuella följdfrågor nyttjades.

Trots den semistrukturerade metoden blev intervjun ganska strukturerad, eftersom frågorna generellt kunde ställas i den i förväg uppdelade ordningen (Bryman, 2014). Intervjuerna genomfördes över telefon, vilket Bryman (2014) menar att det finns fördelar med, ekonomiskt och praktiskt. Respondenterna önskade hellre genomföra intervjun med hjälp av mobiltelefon än över Skype. Samtalen gjordes på svenska med respondenterna i Sverige och på engelska med respondenterna i utlandet. Missivbrev och intervjuguider godkändes av handledare i förväg. Det togs i åtanke att kroppsspråk inte kan förmedlas över vanliga telefonsamtal (Bryman, 2014).

Respondenternas tillåtelse för ljudinspelning med dator erhöles vid intervjuernas början. Intervjumaterialet transkriberades sedan för att lättare återfå respondenternas svar och för en klarare

bild av vad som sagts. Intervjuerna inleddes med frågor som *“kan du berätta om dig och din partner”* och under intervjuerna förekom uppföljningsfrågor som frågande *“jaa”*, för att visa respondenten att dem är förstådda och har ordet (Bryman, 2014). Med andra ord, bidrog det med en positivt underliggande konnotation. Det förekom även tystnad från intervjuarens sida för att låta respondenten tänka efter och komplettera sitt svar. Även tolkande frågor användes för att förtydliga och visa förståelse för respondenten.

Etiska aspekter

Det finns etiska aspekter att ta hänsyn till vid forskning (Bryman, 2014). Informationskravet beaktades genom att respondenterna fick ta del av undersökningens syfte innan intervjuerna. Vid intervjuernas avslut, avrundades samtalet med ytterligare en sammanfattande dialog om syftet. Samtyckeskravet beaktades genom att respondenterna informerades om att deras medverkan var frivillig och att de själva kunde avsluta om de så ville utan att ange något skäl till detta. Förfrågan om intervjuer lades ut på Facebook och de som ville medverka svarade själva på förfrågan. Respondenterna var alla myndiga och bestämde själva. Konfidentialitetskravet beaktades genom att allt material från intervjuerna behandlades så att obehöriga inte kunde få tillträde till det. Respondenterna behöll sin anonymitet och endast variablerna ålder, kön och plats skrevs ut. Nyttjandekravet innebar att data som samlats in från respondenterna endast användes för undersökningens syfte och allt empiriskt material raderades vid studiens slut (Bryman, 2014).

Databearbetning

Efter att ämnet valdes för undersökningen införskaffades ytterligare kunskap och information om relationer geografiskt nära/distans, vilket Bryman (2014) beskriver som ett deduktivt angreppssätt. Studien präglas trots allt av det induktiva angreppssättet, då det empiriska materialet som erhöles från intervjuerna användes för att dra slutsatser. I undersökningen beskrivs upplevelser och känslor, vilket är en särskilt passande metod för kvalitativ metod (Bryman, 2014). Studien har inspirerats av fenomenologin, då upplevda fenomen utifrån deltagarnas perspektiv och förståelse av dem är i fokus (Kvale & Brinkman, 2014). Det betyder att empirin är i fokus snarare än någon teori. Deltagarnas egna upplevda *”livsvärld”* beskrivs inte enbart med deras egna ord utan kopplas till redan bestående begrepp så som *”passiv coping”* eller *”stress”*. Därav kopplingen till det deduktiva angreppssättet och anledningen till att studien inte fullt anses ha en fenomenologisk ansats.

Efter varje intervju skrevs tankar, begrepp och korta uttalanden ner för att komma ihåg vilka tankar som väcktes i första stund. Varje intervju transkriberades efter intervjuens slut och resultatet rymdes på 31 sidor utskrivet datamaterial. Uttalanden utan koppling till ämnet togs bort och ord som *”hmm”* togs bort. Transkriberingarna lästes igenom en gång utan att anteckningar gjordes. Vid transkriberingen togs enbart fakta med som var av betydelse för undersökningen. Alla frågor respektive följdfrågor har delats upp enligt de två presenterade frågeställningarna som finns för denna studie. Första frågan där upplevelsen av situationen studeras, avgränsar den andra frågan om coping, eftersom den i sin tur visar sambandet mellan förutsättningarna för förhållandet. Därmed studeras påverkan som den ofrivilliga distansen har.

Tolkningen började med strukturering vilket innebar att varje intervjuцитат uppfattades ha en innebörd som kunde placeras under en större enhet, underteman (Langemar, 2008). Det gjordes en tematisk analys, där varje intervju förkortades i meningsenheter, med meningskoncentrering (Kvale & Brinkmann, 2014). Konkreta begrepp ersattes av abstrakta, exempelvis blev ”nu hänger man i luften” och ”människan är slav” en gemensam komponent som placerades i undertemat ”Maktlöshet”. Underteman visade på skillnaderna i respondenternas svar, vilket resulterade i de underteman som presenteras i Tabell 2 och 3. Därefter komprimerades det strukturerade materialet för att sammanfatta innebörden med egna ord och då trädde fyra väsentliga huvudteman på en högre abstraktionsnivå fram. Som en förenkling elaborerades resultatet först i huvudteman för första studiefrågan om deltagarnas upplevelse av det ofrivilliga distansförhållandet: (1) funktionell påverkan och (2) emotionell påverkan, som kan ses i Tabell 2. Därefter i huvudteman för andra studiefrågan om deltagarnas coping med sin situation: (1) Aktiv coping och (2) Passiv/undvikande coping (se Tabell 3). Dessa huvudteman valdes för att de skulle besvara studiens syfte och för att åskådliggöra likheterna som fanns i intervjuerna.

Resultat

I detta avsnitt presenteras respondenternas upplevelser av deras ofrivilliga distansförhållanden och hur de handskas med sin situation. Först elaboreras svaren på studiefrågan ”hur upplever och påverkas individer i ofrivilliga distansförhållanden” utifrån de 10 respondenternas svar på frågan. Här presenteras först teman och citat så som dem uppkom i intervjuerna för första studiefrågan: (1) Emotionell påverkan och (2) Funktionell påverkan på välmåendet (se Tabell 2). Sedan presenteras teman och citat för andra studiefrågan: (1) Aktiv coping och (2) Passiv/undvikande coping (se Tabell 3).

Tabell 2

Översikt av underteman och teman för första studiefrågan ”hur upplever dem sin situation”

Meningsenhet	Undertema	Huvudtema
Det är hemskt att bli granskad på det sättet och så ska någon avgöra om detta är på riktigt (D10)	Maktlöshet	
Man får ingen tillgång till händelseförloppet (D1)	Ovisshet	
Hon (...) kan väl känna att hon missar saker i livet i den här väntan (D8)	Inbromsat självuppfyllande	Funktionell påverkan På välmåendet
Man sätter fram allting, ”När tror du man får svar” (D10)	Ingen framförhållning	

Konflikter uppstår
(...) vi har aldrig haft
diskussioner
innan(D2)

Spänd stämning

Känner ingenting,
börjar domna av,
känner allt förutom
lycka (D5)

Nedslagenhet

Emotionellt har det
förtrollat vår själ (D4)

Sorg

Det är en olidlig
väntetid (...) om jag
bara kan bevisa min
kärlek till min partner
(...) HUR?! (D6)

Förtvivlan

Emotionell påverkan
På välmåendet

Blev sjuk väldigt ofta
under den tiden, vilket
många läkare sagt att
det kan berott på att
jag varit så stressad
(D3)

Långvarig stress

Funktionell påverkan

Maktlösheten yttrade sig genom flera olika aspekter och nedan följer en presentation av dessa. Den inledande frågan under frågeområdet ”upplevelser” som ställdes i varje intervju, enligt det planerade upplägget var hur förhållandet uppfattades varpå det överlag råde positiva svar. Respondenterna berättade om sina relationer som stabila, kärleksfulla, nära och ”bästa hittills” vilket visar att deras relation i grunden är bra för dem. Det är när de blev tillfrågade om de upplevt förändringar i relationen i och med väntan som de tar upp distansens negativa påverkan på relationen och hur de känner sig begränsade och att utvecklandet av relationerna stannar upp. Grunden är bra men väntan tillåter ingen ytterligare utveckling, därav maktlösheten:

Relationen är väldigt bra, hittills är det den bästa, som båda av oss haft... vi har redan planerat mycket saker, men såklart, så måste vi vänta på svar från prövningen av migrationsverket. Självklart finns det upp och nedgångar, och det värsta tillståndet vi har haft är det här. (D5)

Förutom att de uppgav en bra grund i relationerna, att de visade på bra och stabila relationer så berättade flera av respondenterna om hur diskussioner och konflikter uppstår i och med prövningsprocessen, vilket de annars inte upplevde i relationerna. Detta kan ses som att de är nöjda med sina relationer i övrigt: “vi är väldigt öppna med varandra”. En annan respondent beskrev det som:

Ja, jag älskar ju henne och allt, det påverkar ju förhållandet. Att hon får en bild och jag får en annan bild och konflikter uppstår... vi har ju aldrig haft diskussioner innan, den enda diskussionen vi har haft är ju om migrationsverket... det påverkar ju förhållandet, det gör det... men nu handlar ju allt egentligen bara om Migrationsverket. Det kan man se på våra Facebook samtal. (D6)

Sättet på vilket de blir testade, både som individ och huruvida deras relation är legitim har flera av respondenterna uttryckt vara stressande: ”det är hemskt att bli granskad på det sättet och så ska någon avgöra om detta är på riktigt(förhållandet)” (D10). De beskriver det som att de inte får tillgång till händelseförloppet eller någon information om sitt fall och att konkret information skulle underlätta känslan av ovissheten. Det är ovissheten som sedan gör det svårt att planera i livet, att planera framtiden: ”De ger ingen konkret information, om någon alls” (D5). Detta innebär för dem att inte ha kontroll över situationen och vissa beskrev det som att stanna upp i livet:

Kan väl känna att hon missar saker i livet i den här väntan jag har ju fyllt 30 och känner att jag levt det mesta medan hon står still i väntan och inte kan påverka det, så det är väldigt stressande för henne. (D8)

Detta visar på maktlöshet då de inte vet vad dem kan göra och att de upplever att de är begränsade: ”nu hänger man i luften” (D10). Andra beskriver känslan: ”människan är slav” (D6). Maktlösheten yttar sig även i förhindrandet av det praktiska, som även är viktigt för den sociala delen av deras och deras anhörigas liv, på så sätt att de inte kan utföra de delarna av det sociala som t ex att deras barn ska skrivas in i skolan: ”man får inte vara i Sverige när ett beslut tas och då är det svårt att skriva in barnet på skolan” (D2). Likaså vad gäller jobbtillfällen:

Det blir en slags ångestladdad situation (...) det blev mycket så att vi båda tackade ja eller nej till vissa jobb, kunde inte riktigt planera, det är ju faktisk omöjligt att planera, vi visste inte när vi skulle kunna göra saker. (D3)

Respondenterna beskrev Migrationsverket som överhuvud i deras vardag. Med andra ord upplever de att kontrollen över deras liv just nu ligger i Migrationsverkets händer, d.v.s. extern locus of control i och med prövningsprocessen. Förutom att respondenterna beskriver att kontrollen av deras egna liv inte ligger i deras händer, präglas svaren dessutom av att det blir en allt snävare begränsning av hur de får forma sina relationer: ”Jag hade ändå möjlighet att åka med honom när han blev utvisad, till Marocko... Nu går jag ju bara och väntar på att vi ska få intervjun...” (D1). Respondenterna uttrycker viljan att återfå kontroll över situationen för att handskas med det hela bättre (intern locus of control):

Det går inte att påverka processen mycket... det har varit väldigt viktigt för oss att kunna ha mål, kanske mer långsiktigt, vi har velat ha vetat... väntan är hemska, för att om de sagt att nu ska du vänta ett år så hade man vetat, ovissheten är svårast, annars hade man vetat okej, nu ska vi göra det och sen blir det så och så. (D10)

En av respondenterna som också har barn som väntar i processen på andra sidan (i utlandet) uttryckte sin brist på kontroll över situationen genom att vara tvungen att jobba för att ”få det att gå ihop med vården”, för sin sjuka dotter på andra sidan där läkarvården inte är gratis: ”har en dotter som måste ha läkarvård, det finns inget annat sätt än att bara bita ihop och köra. Tvungen, på så sätt att han inte kan åka och träffa sin dotter och familj, för då kan han inte visa regelbunden inkomst (nytt krav från Migrationsverket: försörjningskravet). Familjelivet förhindras där av maktlöshet:

Sen är det ju också så att jag inte kan åka iväg och träffa min dotter. Jag måste ju kunna redovisa en regelbunden inkomst... och åker jag iväg så måste jag ta tjänstledigt. De har ju fråntagit mig min rätt att besöka min familj... (D2)

Vidare berättar en annan respondent om sina bekymmer av att inte kunna glädjas åt kommande speciella datum och högtider. Detta visar återigen på maktlösheten av att inte planera och leva sitt liv som man känner: "Väntan blir lidande, och nu kommer julen och liksom, min familj har dött i bilkrockar, allihopa då, mamma och pappa, och det innebär att jag sitter ensam i jul, jag sitter helt själv då". (D6)

Några av respondenterna tog upp möjligheten av att kunna få avslag på ansökan och hur det återigen i så fall inte var något de kunde påverka själva. Även i detta fall ser man förtvivlan över maktlösheten: "alltså ångesten att veta att får hon ett nej, vad gör vi då, för jag vill inte leva i Mexico längre, jag ville verkligen inte leva där" (D3).

Respondenterna uttryckte känslan av press och stress vad gäller hur dem levt i situationen och att den pressen och stressen påverkat dem på olika sätt i vardagen och hur dem fungerat: "Samtidigt har jag känt mycket press för det är jag som ska försörja henne (...) jag kunde inte heller planera när jag kunde börja jobba. Visst kunde jag komma hem men jag kunde inte lämna henne ensam" (D4). Pressen/stressen som de kände i vardagen och hur det var att försöka fungera trots att situationen de befann sig i inte gav dem någon säkerhet, ledde till att de såväl också kände press inför framtiden.

Vi planerar att skaffa familj innan jag blir 60 (...) man kanske bara har 24 år kvar att leva, så antingen får vi lyckas nu eller så kommer man aldrig tillbaka igen. Kommer hon inte hit nu så kommer det nog aldrig komma igång, så vi känner press. (D6)

Emotionell påverkan på välmåendet

En av respondenterna talade om hur hon försöker hitta något att distrahera sig med då hennes partner har börjat ägna mesta delen av sin tid åt videospel. Hon uppgav sorg över att de två pratar mindre då de undviker att prata om sitt ärende hos Migrationsverket. Hon beskriver att hon inte vill tillföra mer negativitet till sin partner och vill undvika gräl, men känner samtidigt att hon skulle behöva utlopp för sina känslor, och därför istället känner hon sig instängd: "Vi bestämde oss för att inte prata... jag blir väldigt ledsen över det och han är redan trött av jobbet och allting... vi bråkar om det ofta faktiskt" (D5). Brist på närhet var ett annat återkommande faktum och uttrycktes genom påståenden som "jag behöver honom, han behöver mig, vi fungerar inte bra på distans" (D5) och "på distans är det jobbigt att förstå varandra"(D1). Respondenterna uppgav också att de tappat omgivningen och att deras fritid och i flera fall stora delar av vardagen kommit att tas upp av deras ärende med Migrationsverket. Detta har då lett till att flera av respondenterna känner att de tappat taget om sin omgivning och att deras fokus är för det mesta på hur relationen testas. Här påvisade respondenterna hur det påverkade dem både emotionellt och funktionellt: "Det har gått så långt att jag har tappat alla mina vänner och hon har tappat sina, vi bara pratar tills vi blir trötta (suck)... jag umgås inte med någon" (D6).

Flera av respondenterna medgav att de upplevde besvär kopplade till deras hälsa och välmående. Begreppet depression var det som framkom i flera av respondenternas berättelser: "Det har ju påverkat inte riktigt vår relation i sig, utan mer hur man mår, hon fick en mindre depression under några månaders tid" (D3) och "Jag lider av depression, så processen har påverkat mig mer än jag trodde den skulle" (D5). En respondent berättade att han en tid varit mycket sjuk: "jag blev sjuk väldigt ofta under den tiden, vilket många läkare sagt att det berott på att jag varit så stressad" (D3).

Under hälsa tas också det emotionella tillståndet med och respondenterna uppgav här också beskrivningar som att de kände att deras humör gick upp och ner, att de kunde känna sig jätteledsna ibland och neutrala ibland. En annan respondent beskrev det: ”emotionellt plågar det vår själ” (D4). Det emotionella kopplades också till ovissheten eftersom hela situationen blir ångestladdad då det är påfrestande att under en lång tid inte känna kontroll. Behovet av kontroll och maktlöshetens påverkan på individen visar sig i formuleringarna att när det finns något konkret att ta tag i så upplevs väntan mindre påfrestande på både humöret och kroppen: ” Jag hanterar väntan bättre när vi har en resa att se fram emot, när det inte finns är allt dåligt” och ”jag kan inte göra någonting, jag ligger bara i sängen och känner, vad händer med mig” (D7). Förtvivlan återkommer också i respondenternas svar som tecken på stress: ”Hur ska jag klara av det, hur ska det gå i sista ändan. Det kommer aldrig fungera det här... ja väntan är enorm alltså, väntan blir lidande” (D6).

Några av respondenterna berättade att de tog lugnande medicin i och med väntan. Alla upplevde besvär med sömn och att de tänker mycket på hela situationen och oroar sig varje dag: ”Det påverkar hjärnan och en emotionellt” (D4). Vilket har blivit påfrestande för deras psykiska välmående: ”För mycket tänkande, så mycket sjukdom... så ibland har jag pratat med mina vänner och till och med psykolog, ibland tar jag lugnande tabletter för jag kan inte sova, jag bara ligger där och tänker... det dödar vår själ...”(D4), ”Om man inte är stark, sätter frustrationen in och det kan komma att leda in en på så många dåliga saker, man kan få sjukdom ut av detta!”(D4).

Några av respondenterna berättade om att de upplevde att deras tidigare hälsobesvär förvärras av situationen: ”Både hon och jag har ju redan högt blodtryck” (D2). En annan respondent tog upp känslan av att vara ”avdomnad” och tom efter att i vissa stunder känt många andra negativa känslor som stress, aggression och frustration: ”senast kände jag ingenting, jag börjar domna av på grund av det hela, jag känner allt förutom lycka”. (D5)

Tabell 3

Översikt av subteman och teman för andra studiefrågan ”hur hanterar dem sin situation”

Meningsenhet	Undertema	Huvudtema
Nu blir det ett virtuellt liv man lever (D2)	Virtuellt liv	
Väldigt mycket chatt, sms, berätta om vardagen (...) ja, utnyttja tekniken (D3)	Socialt stöd	Aktiv Coping
Instagramkonto, där jag beskriver processen vecka för vecka (...) att få skriva av sig (D1)		
Försöker hålla harmoni i relationen så partner inte ska känna av (D9)	Positivitet	
Jag hanterar väntetiden med att ta stesolid! (D6)	Lugnande preparat/Medicin	Passiv/Undvikande Coping

Jag har pratat med min doktor och tagit tabletter (D4)

Vi pratar inte länge för att Isolering/undvikande undvika att nämna något om Migrationsverket (D5)

Aktiv coping

Respondenternas förutsättningar att besöka varandra under väntetiden är annorlunda i varje individuellt fall. Vissa respondenter tar upp att de försöker besöka varandra så mycket som möjligt. Att kunna besöka varandra under väntetiden var en positiv faktor för relationen, enligt respondenterna: ”Jag åker för att träffa honom om åtta dagar... våra gräl och argument mellan oss, har glidit (läs minskat) i två veckor nu, så vi har inte haft stora gräl om något faktiskt”. (D5)

En av respondenterna beskrev sitt behov av stöd från sin partner i form av öppenhet, som kan kopplas till närhet då hennes partner ofta öppet ville skjuta undan diskussioner om deras situation med Migrationsverket: ”Jag behöver ett konstant... att han säger fina ord till mig, eller något sånt, jag vill prata med honom om det men han säger, snälla vi pratar inte om det” (D5). En annan respondent visade på positivt tänkande som copingstrategi, att de pratar om sin framtid och drömmer om ett familjeliv tillsammans: ”ändå är vi så dumma så att vi funderar på att skaffa barn (skratt) och familj innan hon blir 40 år” (D6), ”Aahh(suck), för oss är det som så, att vi försöker ta varje chans till att se varandra. Vi gör vårt bästa för att underhålla relationen. Vi vet att vi inte kan skylla oss själva för denna väntan”(D4).

En respondent talade om att den med sin partner försöker upprätthålla en distansrelation över kamera och att det var positivt.

Vi kämpar och gör saker. Vi bygger egentligen vårt nya hem. Jag håller på och bygger vårt kök. Jag bygger och hon tittar på bilder. Vi försöker leva på distansförhållandet genom kameror. Vi försöker hitta andra lösningar på hur vi ska leva och nu blir det ett virtuellt liv man lever. (D2)

En del respondenter redogör för att deras relation har en uppdelning av roller, i sättet de hanterar situationen: ”Jag är den som berörs mer i relationen av det hela, så ofta (skratt) blir jag så bitter och, och jag blir riktigt ledsen över det” (D5). En medvetenhet om detta kontrasterande samspel förtydligades ytterligare genom en annan respondents förklaringar: ”Ja, jag tar väl ut dem över honom då” och tvärtom: ”Han är inte den som tappar humöret så, medan jag är väldigt otålig (skratt) Han är lugn och stabil, han är taktisk... men metodisk och så, han är väldigt tålmodig...” (D10). En annan beskrev det som: ”Jag upplever mig som, jag försöker vara som stöd, alltså ge en bild av att allt kommer bli bra, försöker hålla en harmoni i relationen så att min partner inte ska känna av”(D9).

Försök att minska på distansen ser respondenterna ut att göra via just de sociala medierna och tekniken:

Ja, alltså det blir väldigt mycket chatt, sms, att berätta om vardagen. Det känns nästan som att vi är med varandra. Ja, utnyttja tekniken så gått det går. Nu kostar det ju inte (skratt). Ja, se filmer och serier tillsammans, alltså sådana smågrejer som ljusar upp dagen. (D3)

En av respondenterna berättade att den startat ett Instagram konto för att lägga upp bilder och texter under hela processen. Respondenten beskrev det som ett försök till att lättare förklara för andra hur det är för dem i väntan och upplevde det som hjälp att få skriva av sig: ”Sen så har det faktiskt varit

av hjälp att ha ett Instagram konto där jag beskriver processen vecka för vecka, hur det är att vänta, att få skriva av sig” (D1)

Några respondenter visade på att de aktivt försökte påverka sin situation genom att ta kontakt med Migrationsverket för deras situation såväl som andra tänkbara hjälpmedel: ”Vi skickar många bevis, vi skickar flera bilder, vi skickar biljetter och allt” (D5) och “Jag brukar typ skämta att det är som att ha en typ 25 % tjänst att sköta allt omkring Migrationsverket”. (D1)

Jag känner att jag måste vara på, ta kontakt med dem (MIG) och försöka. Man får ju ingen klar info från den sidan heller. Man ser bara vissa få beslut och det verkar inte vara någon riktig kö, utan huller om buller. Jag känner att jag måste göra någonting för att inte bli galen i väntan. (D7)

Ja, det har till och med gått så långt att jag funderat på att köpa en affär, gå den vägen, anställa henne för att få in henne till Sverige den vägen. Jag vet inte hur jag ska få ut henne från landet. Jag hade allt klart nästan en gång men det blev inte riktigt av”. (D6)

Passiv coping

Andra vittnar om att deras partner hade mer känslösamma beteenden som att gråta, men även: “Hon har det jobbigare, hon tycker det är jobbigare med väntan och är mer orolig” (D9). Ett flertal respondenter beskrev att de var i stort behov av partners stöd:

Sen så, jag behöver hans stöd, det mentala stödet från honom, men han kan inte hjälpa mig med det, riktigt. Men jag förstår att det är lika jobbigt för honom också, därför sa jag till dig att det blir riktigt dåligt ibland... (D5)

Andra respondenter talade om hur de delade sina bekymmer med sin partner och att de likaså upplevde humörsvingningar och inte kände de behövde hålla de känslorna för sig själva:

Men ibland är man jätteledsen och deprimerad och sen så tänker man nej det ska väl ändå funka, alltså humöret går alltid upp och ner, mellan hopp och förtvivlan... men jag reagerar på det sättet att jag blir mer aggressiv kanske... (D10)

Några respondenter berättade om att de tog lugnande medicin men visade på uppenbart missnöje med att göra det. Detta kan ses som en negativ copingstrategi, som en av respondenterna berättade: “vi pratar om exakt allt utom detta, men hon ser att jag tar medicinerna i alla fall” (D6). Respondenten beskriver det mer med ton av förtvivlan:

Jag hanterar väntetiden med att ta stesolid vid behov och det är ju narkotikaklassat läkemedel... du får jättegärna gå ut i tidningen med det och lämna det till pressen och tjäna pengar på det, du får använda mitt egna namn, du får använda hennes namn (rösten är skakig) det gör ingenting bara hon kan komma till Sverige. (D6)

Bland respondenterna uttrycktes såväl ett undvikande och isolerande av både situationen och varandra som partner:

Vi skickade flera bilder och så till varandra, men ända sen denna situation så skickar vi inte så mycket till varandra längre, för att vi är för stressade tror jag. Vi pratar inte länge för att undvika att nämna något om Migrationsverket. (D5)

I Tabell 4 presenteras en sammanfattning av de föreställningar som så att säga genomsyrade respondenternas erfarenheter i väntetiden, d v s föreställningarna som återkom mer frekvent i deras svar. Samtliga respondenter enades om att väntetiden och anknytningsprocessen präglas av ovisshet. De har inte tillgång till mycket information under händelseförloppet uppger dem: ”Man får ingen tillgång till händelseförloppet” (D1). Samtliga talade även om att maktlöshet tog upp väntetiden och det yttrades både i samband med själva processen såväl som kopplat till dem själva: ”Ingen känsla av självkontroll” (D9), ”Inte har kontroll över sitt liv” (D7), ”det går inte att påverka processen alls” (D8). Stress och ohälsa återkom i flera av respondenternas erfarenheter i olika former. Antingen genom att de kände sig stressade över att inte veta vad som kommer hända eller när eller genom att dem upplevde en negativ påverkan på sitt emotionella mående: ”kan inte göra någonting, ligger bara i sängen-vad händer med mig” (D7). Ingen framförhållning tar upp respondenternas upplevelser av ett funktionellt påverkande på välmåendet av väntetiden d v s att de inte kan planera i livet eller känslan av att de missar saker i väntan.

Samtliga respondenter uppgav att de nu lever ett virtuellt liv under väntetiden och att de försöker hålla kontakt så mycket som möjligt, d v s vara aktiv i hanterandet under väntetiden. Vissa respondenters erfarenheter var mer av passivt hanterande där de uppger ett isolerande av sig själva från både partner och andra i sin sociala krets, eller undviker att prata med varandra för att inte nämna Migrationsverket. Nästan hälften av respondenterna uppgav att de tog lugnande medel/medicin.

Tabell 4

Sammanfattning: svårigheter i upplevelsen av väntan i anknytningsprocessen och hanterandet

Upplevelsen av situationen		Hanterandet av situationen	
Upplevelse	Andel respondenter	Upplevelse	Andel respondenter
Ovisshet	10/10	Virtuellt liv	10/10
Maktlöshet	9/10	Isolering/undvikande	5/10
Stress/ohälsa	8/10	Lugnande/medicin	4/10
Ingen framförhållning	7/10		

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka hur människor i ofrivilliga distansförhållanden på grund av anknytningsprocessen, upplever sin situation och hur det påverkar deras livskvalitet, hälsa och relation samt hur de hanterar situationen, för att kunna öka förståelsen för relationernas förutsättningar och separationens effekter. Studien utgick från att den förlängda väntetiden för anknytningsärende kunde antas ha en effekt på dem som väntar på anknytning till partner. Migrationsprocessen är en utmaning för individerna i anknytningsärenden och förutom respondenternas försök till att vara aktiva i upprätthållandet av relationen och vara positiva, uppgavs till större delen negativa erfarenheter och effekter. I denna studie beskrevs deltagarnas egna upplevelser av denna situation med prövningsprocessen och tillhörande känslor och tankar. Mycket i det som Schueths (2015) menade, dvs. att människor som genomgår denna process känner sig oförstådda, glömda, felbehandlade och stressade framkom även i denna studie.

Beskrivningarna bidrog med en inblick i att alla steg i Maslows behovstrappa (Lattlara, 2013) påverkas negativt och att behoven inte är mötta med avseende på prövningsprocessen som individerna går igenom hos Migrationsverket. Denna studie kan påvisa det negativa påverkandet som individer kan komma att uppleva i relationer på distans när de inte självmant har valt det. Deltagarna upplevde generellt att de inte kunde handskas fullt ut med sin påtvingade situation.

Kärleken, som är alla respondenternas gemensamma faktor, är det mänskliga behov som nämns i Maslows behovstrappa (Lattlara, 2013) grund för denna studie (kärleksrelationer). Viktigt är också att inte glömma närhet (och sex) och trygghet (och samhörighet) som också tas upp i behovstrappan och som påverkas av att individerna inte får vara nära varandra. De kan inte heller ha framförhållning och allt annat i livet påverkas av att de måste vänta och på grund av att de nästan helt och hållet är uteslutna ur processens händelseförlopp. Deltagarna uttrycker det som maktlöshet, ovisshet och svårighet att planera sina liv. Det visar på brist på det andra trappsteget i Maslows behovsmodell, alltså att de saknar säkerhet, trygghet, stabilitet och rutiner. Fjärde nivån som tar upp behovet av att känna sig respekterad av andra kan ses som bristande då respondenterna känner att deras relationer inte respekteras. Likaså innebär det då också att femte trappsteget, självförverkligande inte blir möjligt. Självförverkligande kan i detta fall till exempel innebära att bli förälder, vilket för vissa är omöjligt och för andra skjuts upp. Att forma sin identitet fritt och bilda eller vara som en familj och ha en sund relation är inte realiserbart i allas fall när de önskar det, vilket i slutändan påverkar alla delar av deras liv.

Respondenterna beskrev att de saknar förutsättningar för att ha en bra relation och deltagarna upplevde maktlöshet då det är något externt som påverkar deras relation, generella välmående och förutsättningar negativt. Detta kan kopplas till coping och locus of control (Mikulincer & Segal, 1990). I denna studie visade de flesta deltagarna på extern locus of control, även om respondenterna skiljde sig åt avseende om de anammade proaktiva eller passiv/undvikande copingstrategi. Som studier visat så kan det leda till minskad lust för intimitet, vilket också verkade förekomma bland respondenterna i form av att de tar avstånd, undviker att dela med sig för att inte behöva ta upp Migrationsverket (Koranyi & Rothermund, 2012). Dessa svåra förutsättningar påverkar deras liv både emotionellt och funktionellt. Deltagarnas upplevelser av att deras vardag och/eller arbetsdag blev lidande visar på ökad risk för ohälsa. Respondenterna kan tyckas befinna sig i viss fångenskap under väntetiden pga ovissheten, vilket gör att dem inte känner att de kan planera, därav maktlösheten de känner och som sedan leder till stressen de känner och ohälsan de upplever.

Människors behov av stabilitet påverkas också negativt. Respondenterna i denna studie beskrev att stabilitet allt för ofta byts ut mot instabilitet och frustration, vilket också påverkar dem emotionellt och funktionellt. Emotionellt upplever de påfrestning och funktionellt lider flera av dem i vardagen. Stabilitet, närhet, kärlek, sex och tillfredsställelse, dvs. faktorer som anses avgörande för hälsa och lycka är inte enkelt tillgängligt (Borelli et al., 2015). Det är inte processen i sig som har påverkat deras relationer och de själva, som t ex lett till depression, utan det är just det ofrivilliga distansförhållandet som varit negativt. Respondenterna beskrev det exempelvis som ”jag behöver honom, han behöver mig”(D5). Respondenterna kände sorg, förtvivlan och nedslagenhet, och de längtade efter sin partner/familj. Roberts och Pistole (2009) menade att människor som separeras på ofrivilliga grunder kan uppleva samma sorgprocess som barn som separeras från sina föräldrar. Respondenternas berättelser och uttalande påvisar depressiva beteenden och trots att depression är en sjukdom som måste diagnostiseras så beskrev de flesta deltagarna upplevelser av depressiva symptom och av att de kände sig funktionellt begränsade. De fann sig ”bara ligga” och tänka, att det plågade deras själ och att de ”hängde i luften”.

Människor som går igenom mycket stress och frustration i sina relationer upplever sämre kvalitet och lägre grad av stabilitet, speciellt vid stressfulla händelser som rör båda parter (Bodenmann, Revenson & Kayser, 2005). Stressfaktorer som partners hälsoproblem eller sjukdomar eller längre perioder av separation påverkar relationens kvalitet. Respondenterna i denna studie beskrev att de upplevde stress och oroade sig över sin partner samtidigt som de upplevde att separationen påverkat deras förhållande negativt. Papp och Witt (2010) menar att dyadisk coping kan dämpa den negativa

kopplingen mellan stress och kvalitet i relationen, men detta upplevdes svårare att upprätthålla på distans. Deltagarna längtade alla efter intimitet med sin partner och flera nämnde positivt tänkande som copingstrategi för att hantera situationen. Paren beskrev ibland exempel på lyckade dyadiska copingstrategier och enligt tidigare forskning är detta viktigare än både individuell coping eller coping genom sociala nätverk (Bodenmann, Revenson, & Kayser, 2005). Dagens teknik kan visserligen underlätta en relation på distans, men den kan inte ersätta den närhet som dessa människor är i behov av. Deras försök till regelbunden kommunikation med hjälp av synkroniserad teknik verkar inte fullt ut räcka till för att t ex hantera problem och kan inte heller ersätta den närhet som så hett eftertraktas och som tidigare studier betonat vikten av (Carter et al., 2018).

Deltagarna beskrev att de höll kontakten så mycket som möjligt genom att föra ett virtuellt liv och vissa sa att de hade tappat kontakten med sitt liv vid sidan av, vilket också stödjer föregående studier som funnit att den dyadiska copingen är starkare och attraktivare för relationens kvalitet än individuell coping eller coping via sociala nätverk. Det är en annan sak att kunna hantera den svåra tiden tillsammans än att göra det när man är ifrån varandra. Samtliga respondenter upplevde sin situation som negativt färgad men relationen i sig som tillfredsställande. Vissa upplevde sig vara mer aktiva i att handskas med stressorerna, medan andra verkade vara mer undvikande. Vissa beskrev att de använde en kombination av coping strategier beroende på humör eller hur processen utvecklade sig. De som använde sig av passiv coping undvek ibland varandra och försökte inte aktivt agera för att lösa problem i situationen, d.v.s. frigöra stressorn (D'lusio et al., 2018). Flera av respondenterna i denna studie beskrev att de i synnerhet påverkades av stressorerna "förluster" och "begränsningar", vilket leder till maktlöshet, funktionell-och emotionell påverkan. De uppgav att de kunde missa saker i väntan, att relationen påverkades i och med att de undvek/pratade mindre med varandra. De kände sig begränsade i och med att de inte kunde planera som dem ville, vilket kan kopplas till studien om

Sammanfattningsvis upplevde deltagarna i denna studie att den ofrivilliga separationen orsakade negativa effekter för deras livskvalitet och hälsa, vilket stöds av tidigare studier (Du Bois et al., 2016). Resultatet från denna studie kan öka förståelsen för individernas förutsättningar i denna typ av situation och att ofrivilliga distansförhållanden leder till många symptom på stress och andra hälsorelaterade komplikationer. Av de medverkande i studien var de flesta vuxna människor, vilket Hoppman och Fields (2011) menar är ännu en anledning till att studera mer om coping av dagliga stressorer, då dessa kan ha "brutala effekter på väl måendet och hälsan" i och med att människor blir känsligare som vuxna, vilket sågs i ökningen av deras emotionella och fysiologiska stress reaktivitet.

Metoddiskussion

Enligt Bryman (2014) har man inte funnit några skillnader vad gäller "art och djup" i svaren över vanliga telefonsamtal jämfört med intervjuer på plats. Respondenterna anmälde sig själva till intervju, där frivilligheten kan stärka faktumet att de berättat och delat med sig av sina upplevelser, vilket flera respondenter gjorde med inlevelse och passionerat. Kroppsspråk är visserligen inte möjligt att uppfatta över vanliga telefonsamtal, men ljud och känslor registrerades under samtalen. Två av respondenterna som befann sig i utlandet och inte var svenskar utan enbart hade en svensk partner, fick intervjufrågorna översatt på engelska. Översättningen av frågorna från svenska till engelska, godkändes av handledaren för studien. Under transkriberingen avsattes längre tid till att transkribera de två intervjuerna från engelska till svenska. Respondenterna kan också ha känt samhörighet med intervjuaren då de visste att intervjuaren tidigare gått igenom samma process. Målet under hela arbetet har dock varit ett neutralt förhållningssätt för att endast fånga respondenternas upplevelser. Vid enstaka tillfällen under intervjuerna uppstod *intervjuareffekten*, då intervjuaren berörts av respondentens upplevelse men det neutrala förhållningssättet upprätthölls trots detta genom att återgå till intervjufrågorna och återuppta intervjuens planerade gång. Av 10

deltagare befann sig åtta i Sverige och två i utlandet. På grund av den ojämna fördelningen som skulle ge en svag generaliseringsmöjlighet, så lyftes inte kontraster vad gäller män och kvinnor och var de befann sig. Åldersspannet (23 - 50) bland studiens deltagare kan ses som en styrka då upplevelser och erfarenheter av både unga vuxna och äldre vuxna fångades.

Författaren har själv gått igenom prövningsprocessen med sin partner vilket kan ha inneburit en biased förförståelse med avseende på någon emotionell koppling till studiefrågan. Författaren genomgick dock inte samma långa väntetid som respondenterna i denna studie. Som hot mot reliabiliteten kan medverkarantalet tas upp. På grund av tidsbrist blir denna studie till viss del lidande då studien kan ha sett annorlunda ut ifall den utförts med fler deltagare så det är tveksamt om datamättnad uppnåddes. Under tiden deltagare söktes, visade vissa intresse för att sedan avstå och då inväntades andra deltagare vilket drog ut lite på tiden. Det kan finnas en möjlighet att de tio medverkande i denna studie delade samma erfarenheter än vad andra tio deltagare skulle göra. Ingen av respondenterna i denna studie hade vetskap om vad en annan delat med sig eller vilka andra som deltagit. Intervjuerna blev mer koncentrerade än vad som hade hoppats på, då större delen av respondenterna använde sig av koncisa uttalanden, trots försök till att bygga ut svaren med följdfrågor och uppföljningsfrågor (Bryman, 2014). En annan forskare borde kunna få liknande resultat vid nyttjande av samma intervjuguide men intervjuerna hade gynnats av att innehålla fler ingående uppföljningsfrågor för att just undfly koncisa svar. Den interna reliabiliteten hade kunnat testas med S k interbedömarreliabilitetstest, men avstods då enbart författaren hade tillgång till materialet och med avseende på konfidentialitetskravet (Bryman, 2014). Studiens överförbarhet skulle kunna ifrågasättas med tanke på antalet medverkande såväl som deras individuella situationer som just dem tio befann sig i då anknytningsprocessen kan skilja sig med avseende på vilken handläggare dem får eller andra viktiga omständigheter för handläggaren och myndigheten.

Slutsatser

Det som presenteras i resultatet är en nätt föreställning av vilken effekt väntetiden i anknytningsprocessen och den ofrivilliga separationen har på individerna och deras relation då det är en ökande omständighet och det finns fortfarande mycket att avstämna. Denna studie visar att en förlängd anknytningsprocess leder till många symptom av stress och hälsokomplikationer hos de som tvingas leva i ofrivilliga distansförhållanden. Individerna påverkades särskilt av stressorerna ”förluster” och ”begränsningar” vad gäller upprätthållande av sina relationer och upplevde negativa effekter på såväl livskvalitet och hälsa. Ovisshet, maktlöshet, stress/ohälsa och ingen framförhållning var de mest frekventa upplevelserna som respondenterna uppgav i koppling till väntetiden. Det som utmärkte deras hanterande av väntetiden var att de nu fick leva ett virtuellt liv, de isolerade sig från sitt sociala liv och vissa tog lugnande medel/medicin.

Det skulle vara av intresse att undersöka hur ofrivilliga geografiska separationer pga. svårigheter eller arbete kan skilja sig från frivilliga, för att dessa separationer ökar i och med att personer åker ifrån familjen pga. exempelvis militär, jobb etc. Med denna undersökning presenterades upplevelserna ur de ofrivilligas perspektiv, skillnaden mellan frivilliga och ofrivilliga återstår att undersökas vilket skulle innebära ytterligare förståelse då missnöje med migrationsprocesser finns även i andra länder och borde tas till hänsyn då det rör människor och deras hälsa såväl som mänskliga rättigheter.

Referenser

- Almeida, D. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 64–68. Retrieved from <https://doi.org/10.1111%2Fj.0963-7214.2005.00336.x>
- Bengtsson, N. (2016) Stor ökning anmälningar mot migrationsverket. Tillgänglig:<https://www.svd.se/kraftig-okning-av-jo-anmalningar-mot-migrationsverket> [Hämtad 22 december 2017]
- Bodenmann, G., Revenson, T. A., & Kayser, K. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC, US: *American Psychological Association*, 33-49. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11031-002>
- Boersma, G. J., Smeltzer, M. D., Scott, K. A., Scheurink, A. J., Tamashiro, K. L., & Sakai, R. R. (2017). Stress coping style does not determine social status, but influences the consequences of social subordination stress. *Physiology & Behavior*, 178, 126–133. doi: 10.1016/j.physbeh.2016.12.041.
- Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Burkhart, M. L., & Sbarra, D. A. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32 (8), 1083-1108. doi: 10.1177/0265407514558960
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964–980. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Bryman, A. (2014) *Samhällsvetenskapliga forskningsmetoder 3., (rev.) uppl.* Stockholm: *Liber AB*. ISBN 978-91-47-09068-6
- Carter, S., Osbourne, S. J., Renshaw, K. D., Allen, E. S., Loew, B. A., Markman, H. J., Stanley, S. M. (2018). Something to talk about: Topics of conversation between romantic partners during military deployments. *Journal Of Family Psychology*, 32, 22-30. doi:10.1037/fam0000373.
- Ditzen, B., Neumann, I. D., Bodenmann, G., von Dawans, B., Turner, R. A., Ehler, U., & Heinrichs, M. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. *Psychoneuroendocrinology*, 32 (5), 565–574. doi:10.1016/j.psychoneu.2007.03.011
- D'lusio, D. A., & Dobson, K. S., Beaulieu, L., & Drapeau, M. (2018). Coping and interpersonal functioning in depression. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 50 (4), 248-255. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000112>
- Du Bois, S. N., Sher, T. G., Grotowski, K., Aizenman, T., Slesinger, N., & Cohen, M. (2016). Going the distance: Health in long-distance versus proximal relationships. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 24, 5-14. doi: 10.1177/1066480715616580tfj.sagepub.com
- Hoppman, C. A., & Fields, F. B. (2011). Problem-solving variability in older spouses: how is it linked to problem-, person-, and couple-characteristics?. *Psychology and Aging*, 26, 525–531. doi: 10.1037/a0024114.
- Koranyi, N., & Rothermund, K. (2012). Automatic coping mechanisms in committed relationships: Increased interpersonal trust as a response to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48 (1), 180-185. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jesp.2011.06.009>
- Krisinformation (2017) Tillgänglig:<https://www.krisinformation.se/om-krisinformation.se/for-myndigheter-och-andra-aktorer/omvarldsbevakning/2015/vecka-44> [Hämtad 20 december 2017]
- Langemar, P. (2008) *Kvalitativ Forskningsmetod i Psykologi - Att låta en värld öppna sig*. Stockholm: *Liber AB*. ISBN 978-91-47-09334-2

- Lattlara (2013) Maslows Behovstrappa. Tillgänglig: <https://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv/humanistiskt-perspektiv/maslows-behovstrappa/> [Hämtad 20 december 2017]
- Laursen, B., & Jensen-Campbell, L. A. (1999). The nature and functions of social exchange in adolescent romantic relationships. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence*. New York: *Cambridge University Press*, 50-74. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/CBO9781316182185.004>
- Lazarus, R & Lazarus, B. (2006). *Coping with aging*. USA: Oxford University Press, Inc.
- Lee, J., Pistole, M, C. (2012) Predictors of satisfaction in geographically close and long- distance relationships. Purdue University. *Journal of Counseling Psychology*, 59 (2), 303-313. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0027563>
- Migrationsverket (2017) Vårt uppdrag: *Migrationsverkets uppdrag*. Tillgänglig:<https://www.migrationsverket.se/Om-Migrationsverket/Vart-uppdrag.html> [Hämtad 20 december 2017]
- Mikulincer, M., & Segal, J. (1990). Loneliness and the desire for intimacy: The intervening role of locus of control. Department of psychology, *Bar Ian University*, 12 (8), 801-809. Retrived from [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90146-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90146-3)
- Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship functioning, *J Fam Psychology*, 551-559. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0020836>
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Mosko., Jonathan E.(2010). Commitment predictors: Long-distance versus geographically close relationships. *Journal of Counseling and Development*, 146-153. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00003.x>
- Regeringskansliet (2012) FN:s konventioner om mänskliga rättigheter. Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/informationsmaterial/2012/01/a11.017/> [Hämtad 04 juni 2019]
- Roberts, A., & Pistole M, C. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: Attachment and closeness predictors. *Journal Of College Counseling*, 12, 5-12. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2009.tb00036.x>
- Schueths (2015). Barriers to interracial marriage? Examining policy issues concerning US of social issues, 71, 804-820. doi: 10.1111/josi.12150
- Tornstam, L. (2005). *Åldrandets socialpsykologi (7:e uppl.)*. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag.
- Tseng, C- F. (2016). My love, how i wish you were by my side: Maintaining intercontinental long-distance relationships in taiwan. *Springer science+business media* New York, 38, 328-338. doi: 10.1007/s10591-016-9384-8
- Zeidner, M., Matthews, G., Shemesh, D. O. (2016). Cognitive-social sources of wellbeing: Differentiating the roles of coping style, social support and emotional intelligence. *J Happiness Stud*, 17, 2481-2501. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9703-z>