



## **Hur spel hanterar döden och kan stödja sorgearbete**

Och vad som kan tas i åtanke när nya spel skapas

## **How games handle death and can help with the grieving process**

And what to take into consideration when making  
new games

Examensarbete i medier, estetik och berättande  
Grundnivå 15 högskolepoäng  
Vårtermin 2024

Clara Nymark

Handledare: Karin Brygger  
Examinator: Lissa Holloway-Attaway

## Sammanfattning

Döden påverkar alla någon gång under deras livstid, men många sörjande upplever en brist på stöd från andra människor. Många drar sig därför mot datorspel. Det har gjorts studier om att spel kan stötta sörjande och att de kan hjälpa med bearbetningsarbetet av sorgen. Resultatet av denna rapport är några riktlinjer som spelutvecklare ska kunna ta hjälp av för att skapa spel som stöttar sörjande på ett så bra sätt som möjligt. För att göra detta har tidigare studier studerats, och en metod som användes för att analysera spelet *Spiritfarer* i en av studierna har modifierats och applicerats på spelet *Bear's Restaurant*. Resultatet från studierna har också använts vid skapandet av riktlinjerna för att ha en djupare förståelse av vilka mekaniker som stöttar mest.

Nyckelord: Döden, Sorg, Spel

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>3</b>
	2.1 Spelintroduktion.....	4
	2.2 Spelmekanik.....	6
	2.3 Dual Process Model - DPM.....	6
	2.4 Tidigare Forskning.....	7
<b>3</b>	<b>Problemformulering.....</b>	<b>10</b>
	3.1 Metodbeskrivning.....	10
<b>4</b>	<b>Analys.....</b>	<b>12</b>
	4.1 Spiritfarer.....	12
	4.2 Bear's Restaurant.....	14
	4.3 Analys av spelen.....	16
	4.4 Resultat.....	18
<b>5</b>	<b>Sammanfattning och diskussion.....</b>	<b>20</b>
	5.1 Sammanfattning.....	20
	5.2 Diskussion.....	20
	5.3 Samhälleliga och etiska aspekter.....	21
	5.4 Framtida arbete.....	22
	<b>Referenser.....</b>	<b>23</b>

# 1 Introduktion

Vi måste alla hantera döden och den sorg som kommer med den någon gång i våra liv. Trots det är döden tabu i dagens samhälle, och många personer undviker på olika sätt att närma sig döden. Detta kan leda till att sörjande personer kan känna sig ensamma och utlämnade till sin egen sorg. Något som kan hjälpa sörjande är att vända sig till spel, spelen rymmer inte från dem. Men hur bra fungerar egentligen spel som stöd i sörjandet? I denna uppsats undersöks sättet spel som *Spiritfarer* (Thunder Lotus Games, 2020) och *Bear's Restaurant* (Odenecat, 2021) hanterar döden och förlust, och hur dessa spel kan hjälpa människor att hantera såväl död som andra förluster i sina egna liv. För att undersöka detta har en analys genomförts där olika spelmekaniska aspekter analyseras. Artiklar som diskuterar döden i spel har också analyserats med syfte att förstå hur spelarna reagerar när de spelar.

Sorg har studerats i många år, av många olika personer. En välkänd modell för sorghantering är de fem *stadierna* av sorg, från "On Death and Dying" av Kübler-Ross (1969). Dessa stadier är förnekelse, ilska, förhandling, depression, och acceptans. Denna modell har fått en del kritik bland annat för att det inte är uppenbart att det kan vara en icke-linjär genomgång av de olika stadierna. Det har ändå fått stor användning inom forskningen av sorghantering. I tiden sedan denna modell kom ut har flera alternativa modeller skapats för att beskriva sorg. En sådan modell togs fram av Stroebe, M. och Schut, H. (1999) och kallas "Dual Process Model" (DPM). I DPM delas vardagsmoment upp i två olika typer av stressorer, det vill säga moment som skapar stress. Dessa stressorer är förlustorienterade och återhämtningsorienterade. Enligt DPM behövs en oscillation mellan de två stressorerna för att sorgearbetet ska vara så effektivt som möjligt.

Målet med studien är att undersöka hur spel kan interagera med verkligheten på ett sätt som främjar psykisk hälsa och om det finns metoder och/eller spelstrukturer som är särskilt lämpade. Genom att utforska hur spelarna reagerar belyses olika sätt som spel kan vara ett komplement till andra metoder i sorgbearbetning. Slutligen tas ett förslag till metoder fram för spelutvecklare att inkorporera i sin design och game writing med syftet att ge människor stöd i att hantera död och förlust på ett sätt som gynnar sorgbearbetning. Även om död är en viktig komponent i många spel finns det bara ett

fåtal spel som handlar specifikt om döden och sorgen som kommer vid förlust, till exempel *That Dragon, Cancer* och *A Mortician's Tale* (Eum et al. 2021). Anledningen till att just *Spiritfarer* och *Bear's Restaurant* valdes för denna studie är att dessa spel inte handlar enbart om döden och de är mer generella än de flesta spel om döden.

Studien har därmed en stor samhällsrelevans, eftersom den visar att spel inte bara är underhållning utan kan ha reell betydelse för människors välmående. Detta är viktigt för att introducera spel som verktyg i fråga om sorgbearbetning för den stora andelen människor som inte spelar och visa att spel kan betyda något för samhället i stort och för individen.

## 2 Bakgrund

I film, litteratur och spel behandlas döden på en uppsjö av olika sätt. Även i de antika grekiska dramerna rör sig berättelserna ofta runt ett dödsfall. Ibland är det inte ett dödsfall som står i centrum, utan sorgen efter en förlorad, som i den klassiska berättelsen om Orfeus och Eurydike där Orfeus blev så förkrossad av sorg att han helt slutade sjunga. För att återfå livslusten begav han sig till dödsriket för att rädda den avlidna Eurydike, men lyckades inte. I spel har döden också betydelse, men tack vare det interaktiva formatet ger spel fler möjligheter att hantera döden på mer unika sätt. I många spel kommer spelaren tillbaka direkt efter att ha dött, och får prova igen. I andra spel har man bara ett liv per match, men man kan komma tillbaka igen när nästa match börjar. Alltså spelar döden inte så stor roll i dessa spel och den är reversibel, vilket den inte är i verkligheten.

I västvärlden har sorg och sörjande blivit ett slags tabu. Förut var döden betydligt mer närvarande i vardagen, och de flesta människor upplevde förlust av närstående relativt ofta. Framförallt var barnadödligheten stor och många familjer kunde räkna med att förlora några av sina barn. Detta syntes också i till exempel litteratur, som i Bellmans visor som ofta handlade om döden, till exempel vaggvisan "Vaggvisa för min son Carl" som skrevs ett par veckor efter hans son Elis dött i 1787 (Stockholmskällan, 2023), eller i Astrid Lindgrens berättelser som till exempel Bröderna Lejonhjärta. Här ser man tydligt att även litteratur för barn också diskuterade döden, och sagor som Bröderna Lejonhjärta kan ses som ett sätt att hantera döden och finna mening i tanken på ett liv efteråt. I senare tid har detta mer eller mindre försvunnit från vår vardag, och döden har som tidigare sagt blivit mer tabu. Hos vissa finns en förståelse för att sorg är en naturlig del av livet som vi behöver lära oss hantera och prata om, men det är fortfarande vanligt att människor skyggar undan för de som sörjer (sorg.se, 2024). Att vara en sörjande människa kan därför bli ensamt. Det verkar som att spelvärlden har påverkats av detta, eftersom det har börjat komma nya spel som har ett större fokus på just döden. Genom att spela sådana spel kan folk få stöd i sorgen när de inte får det från sina medmänniskor.

I denna uppsats undersöks hur dessa spel kan bidra till sorgearbetet genom att spelarna får verktyg att hantera sin förlust. Vidare undersöks om det finns gemensamma faktorer i dessa spels uppbyggnad som kan appliceras i nya produktioner inom spelutveckling. Det betyder att studien vidgar tanken på spel som bara underhållning, och ser dem som möjliga och konstruktiva stötspelare för människor i det verkliga livet.

## 2.1 Spelinledning

*Spiritfarer* (Thunder Lotus Games, 2020) är ett ca. 40-60 timmar långt mysigt resurshanteringsspel (cosy management) som släpptes i augusti 2020 för PC, Xbox, Playstation, och Nintendo Switch. I *Spiritfarer* spelar man som Stella, som får ta över jobbet som färjemästare för nyanlända själar från färjkarlen Charon. Stella måste ta hand om själarna genom att bygga hus till dem på båten, ge dem mat och kramar, och uppfylla deras efterfrågningar. Detta kan gå ut på att bygga ett eget rum till dem, bygga möbler och interiör, ge dem deras favoritmat, åka med båten till en specifik ö, och till sist låta dem gå igenom "The Everdoor" när alla efterfrågningar är uppfyllda. Att gå igenom "The Everdoor" låter själarna gå vidare för alltid. Under tiden man uppfyller förfrågningarna får man höra kommentarer och historier från dem om deras tidigare liv och familj från innan de dog.



Figur 1: *Spiritfarer* (<https://thunderlotusgames.com/spiritfarer/>)

Ett annat exempel på ett spel som hanterar döden på ett unikt sätt är *Bear's Restaurant* (OdenCat, 2021). *Bear's Restaurant* är ett ca 3-4 timmar långt äventyrsspel som släpptes för iOS och Android i 2019 och för PC och Nintendo Switch i 2021. Denna rapport fokuserar på datorversionen som släpptes i oktober 2021. I *Bear's Restaurant* har spelarkaraktern Cat fått jobb i Bears restaurang. Cat kommer inte ihåg någonting om sitt tidigare liv, men ska arbeta som servitris för själarna som kommer till restaurangen och ge dem deras sista måltider. Ibland vet inte själarna exakt vad de vill ha, och då måste Cat "dyka" in i själarna och studera minnena från insidan. Efter att själarna har fått sin måltid går de vidare, och Cat får en "memory shard" som man kan välja att "dyka" in i för att se hur personen dog.



Figur 2: *Bear's Restaurant* (<https://odencat.com/bearsrestaurant/>)

Både *Spiritfarer* och *Bear's Restaurant* har tydliga inslag från mytologi och religion. Alla mytologier innehåller berättelser som försöker skapa mening i döden genom att förklara vad som händer efter att man har dött. På så sätt innehåller många religioner en berättelse om återuppståndelse, och om vart man tar vägen efter döden. I *Spiritfarer* kommer den tydligaste inspirationen från grekisk mytologi, och framförallt färjkarlen Charon, som skjutsar de döda över floden Styx till dödsriket. Förutom att ställa är Charons efterträdare i *Spiritfarer* har spelet även inslag av inspiration från andra religioner då själarna har en möjlighet att gå vidare från dödsriket till ett mer positivt slut som kristendomens himmel eller buddhismens Nirvana. Även i *Bear's Restaurant*



går själarna vidare, genom att få ta tåget till himlen. Bear behöver även åka till helvetet, som Orfeus till underjorden. I *Bear's Restaurant* straffas själarna som åker till helvetet tills de är redo att återfödvas - som kristendomens skärseld.

## 2.2 Spelmekanik

För att kunna studera spelen kommer ett spelmekaniskt perspektiv användas. Med spelmekanik brukar man mena de regler som styr spelet, vilket också omfattar de objekt som finns i spelet och vad spelaren kan och inte kan göra. Hunicke, LeBlanc & Zubeck (2004) diskuterar ett ramverk för att beskriva spel, där speldesign delas in i tre komponenter: mekanik, dynamik och estetik, förkortat MDA. Enligt MDA-ramverket är mekanik alla komponenter av spelet, alltså alla algoritmer och all data som används i spelet. Dynamik är hur mekanikerna beter sig och hur de reagerar på spelarens interaktioner och de andra komponenternas effekter. Estetik är de emotionella upplevelser som uppstår hos spelaren när denne interagerar med spelsystemen.

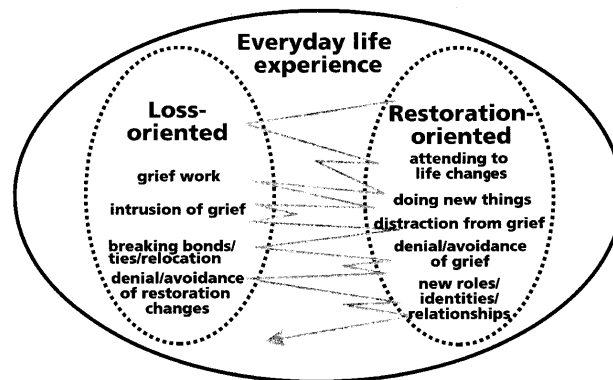
Schell (2015) använder ett annat ramverk där spel delas in i 4 komponenter istället: mekanik, berättelse, estetik och teknologi. I hans system kan spelmekanik i sin tur delas in i 7 olika typer av mekanik. Dessa är rymd, tid, objekt, handlingar, regler, färdigheter, och slumpen. De viktigaste för dessa spelen är framförallt handlingar och regler. Enligt Schell innebär handlingar i spel alla handlingar som spelaren eller de virtuella karaktärerna kan göra (spelkaraktärerna, till exempel passagerarna på båten eller gästerna på restaurangen). Regler är den mest fundamentala mekaniken. Den handlar om de regler som finns i spelet. Det finns många olika typer av regler, men den viktigaste regeln är det övergripande målet med hela spelet, alltså vad hela poängen med spelet är. I bra spel är alla mindre mål, till exempel sidequests eller checkpoints, kopplade till det övergripande målet.

## 2.3 Dual Process Model - DPM

En metod för att undersöka sorgearbete är "Dual Process Model" (DPM) som utvecklades av Stroebe, M. och Schut, H. (1999). Enligt DPM finns det två olika sorters stressorer som sörjande personer kan möta på i vardagen. Stressorer är moment som skapar stress i personer. Dessa två typer är förlustorienterade (loss-oriented) och återhämtningsorienterade (restoration-oriented). Förlustorienterade stressorer uppstår

när en sörjande påminns om den avlidne. Återhämtningsorienterade stressorer uppstår när den sörjande bygger tillbaka det vanliga vardagslivet som fanns innan förlusten.

Enligt DPM behövs det även oscillation. Detta betyder att den sörjande växlar mellan de förlustorienterade och återhämtningsorienterade stressorerna. Detta menar de är väsentligt för att sorgearbetet ska fungera.



Figur 3: Oscillation enligt DPM (Stroebe, Schut, 1999)

## 2.4 Tidigare Forskning

Enligt Shifflett et al. (2022) kan *Spiritfarer* räknas som ett "serious game", det vill säga spel som kombinerar pedagogiska element med spelelementen, vilket bidrar till spelarnas lärande samtidigt som de har kul med spelet. Även om *Spiritfarer* var släppt som ett "commercial off-the-shelf (COTS)"-spel har det flera egenskaper gemensamt med "serious games". Dessa inkluderar faktumet att det inte finns något sätt att dö eller misslyckas, samt sättet som spelet hanterar döden och sorg med ett fokus på att bygga empati.

En stor del av forskningen som har genomförts på "serious games" har fokuserat mycket på effekten av specifika spel som har utvecklats för ett särskilt syfte. Shifflett et al. (2022) diskuterar att den tidigare forskningen har haft mindre fokus på effekten av mer allmänna spel, men att intresset för effekten sådana spel kan ha på spelarnas lärande har ökat. Som exempel på sådan forskning beskriver Shifflett et al (2022) ett pågående forskningsprojekt där de undersöker upplevelsen hos spelare som spelar *Spiritfarer*.

Andra forskare har också tittat på *Spiritfarer*, samt *Bear's Restaurant* och andra spel som hanterar döden på unika och originella sätt. En sådan undersökning gjordes av Eum, K. och Doh, Y. Y. (2023) som studerade hur spel kan hjälpa personer som har förlorat någon nära dem att hantera sin förlust. Studien bestod av 12 deltagare av flera olika nationaliteter som förlorat personer på olika sätt. I undersökningen fick deltagarna spela *Spiritfarer* och *Bear's Restaurant* och deltagarna fick sju dagar på sig att spela. Forskarna satte några mål för deltagarna att uppnå i spelen som de uppskattade borde ta cirka 10-12 timmar att komma igenom. Dessa mål var att de skulle ha spelat klart *Bear's Restaurant*, och skickat iväg minst två av passagerarna i *Spiritfarer*. Deltagarna fick ta anteckningar med skärmbilder i en speldagbok. Genom en analys av speldagböckerna kunde forskarna identifiera sju teman som återkom i deltagarnas upplevelser i spelen. Dessa är "Recalling memories", "Avoiding engagement with the pain", "Recognizing positive emotions", "Acknowledging the deceased's perspective", "Reviewing the meaning of loss", "Planning a better future", and "Fulfilling a wish".

1. "Recalling memories" - Deltagarna hittade olika objekt och scener som de kunde koppla till personerna i sina liv. Dessa objekt och scener fick fram glömda minnen av den förlorade. Deltagarna berättade att det var upplevelserna från spelen som påminde dem om de minnena.
2. "Avoiding engagement with the pain" - I vissa fall reagerade några av deltagarna med chock, och ville distansera sig från scenen istället för att tänka på det mer. Detta inträffade exempelvis när situationen i spelet påminde om dödsorsaken till spelarens anhöriga, och i ett av fallen blev känslan så stark att spelaren inte ens ville dokumentera upplevelsen i sin dagbok.
3. "Recognizing positive emotions" - Spelen gav inte bara negativa känslor, utan även positiva. Deltagarna mindes även de bra upplevelserna med den förlorade, eller med deras nära som fortfarande lever.
4. "Acknowledging the deceased's perspective" - Eftersom deltagarna fick se scener som påminde om den förlorades död, men berättat från ett perspektiv av den förlorade, kunde de förstå mer hur de kände innan de dog. De kunde se sina egna beteenden och reflektera över dem från utsidan. Vissa började även se hur döden kunde ses som en befrielse från smärtan som den förlorade kände innan

de dog. De började också fundera mer på den avlidnes minnen och egenskaper som de inte hann lära om innan det var för sent.

5. “Reviewing the meaning of loss” - Minnena som kom upp fick deltagarna att reflektera mer på situationen med nya perspektiv om liv och död än de hade när döden hände.
6. “Planning a better future” - Att bli påmind om döden fick några av deltagarna att reflektera över saker de gjorde innan förlorandet, och tänka på vad de har nu och försöka få bättre upplevelser med sina levande vänner och familj innan det är för sent.
7. “Fulfilling a wish” - I några få fall upplevde deltagarna att en situation i spelet uppfyllde något som de önskade hade kunnat hända innan förlorandet. Detta berodde på att de kunde relatera spelkaraktären till den de förlorade, och därmed uppfylla den genom spelkaraktären.

Studien visade alltså att deltagarna kom ihåg och relaterade sina minnen med sina spelupplevelser, samt att spelandet hjälpte dem att hitta ny mening både i förlusten och i sina liv efter förlusten.

Forskarna uppmärksammade även att eftersom deltagarna skrev om sina upplevelser i en speldagbok skulle detta kunna ha lett till att de reflekterade mer om upplevelserna än de hade gjort ifall de bara spelade spelen ifall de inte hade skrivit dagbok.

Eum et al. (2021) gjorde även en tidigare studie där de använde DPM för att se hur *Spiritfarer* kan användas för att stödja sörjande, och på vilka komponenter av spelet som är extra bra för sorgearbete. Eum et al. (2021) såg att olika spelmoment i *Spiritfarer* passar in på de olika stressorer som beskrivs i DPM. De tyckte dock att det passade bättre att omdefiniera stressorer till lägen (states). I denna rapport kommer den nya definitionen av DPM användas för att analysera *Bear's Restaurant* på samma sätt som Eum et al. (2021) gjorde med *Spiritfarer*.

### 3 Problemformulering

Syftet med denna litteraturstudie är att undersöka hur döden hanteras i datorspel och hur det kan användas som stöd för sorgearbete för spelare. Mer specifikt kommer spelen *Spiritfarer* och *Bear's Restaurant* studeras i större detalj och följande frågeställning ska besvaras:

Vilka spelmekaniska aspekter i spelen *Spiritfarer* och *Bear's Restaurant* bidrar till bearbetning av sorg hos spelarna, och hur kan detta appliceras vid utveckling av nya spel?

#### 3.1 Metodbeskrivning

Denna uppsats har genomförts genom en sorts hybrid mellan en litteraturanlys av studien från Eum et al. (2021) och en spelanalys av *Bear's Restaurant* (Odencaat, 2021) baserat på metoden Eum et al. (2021) använde för att analysera *Spiritfarer* (Thunder Lotus Games, 2020). Andra samtida studier har även undersökts och jämförts för att sammanställa hur deltagarna reagerar när de spelar spelen med syftet att identifiera hur spelens mekaniker och regler påverkar spelarnas reaktion. Målet med detta är att skapa ett antal riktlinjer baserat på resultatet av analysen som spelutvecklare kan använda för att skapa så bra stöd för sörjande spelare som möjligt vid utvecklingen av nya spel.

Anledningen till att just *Bear's Restaurant* valdes för analysen är att det är likt *Spiritfarer* på många sätt. Till exempel har båda spelen döden och livet efter döden som tema, med fokus på omhändertagande av de döda. Spelaren behöver genomföra efterfrågningar från själar i livet efter detta för att gå framåt i båda spelen. Det finns studier om *Spiritfarer* men inte lika mycket om *Bear's Restaurant*. Därför används metoden som Eum et al. (2021) använde på *Spiritfarer* för att analysera just *Bear's Restaurant*. *Bear's Restaurant* är även ett kortare spel, vilket ger möjlighet att spela igenom hela spelet inom tidsramarna för rapporten, vilket kan ge en djupare förståelse för mekanikerna och spelkänslan. Eum et al. valde också att studera *Bear's Restaurant* i tillägg till *Spiritfarer* i deras senare studie från 2023, men de fokuserade då mer på spelarna än på spelen.

En genomspelning av *Bear's Restaurant* gjordes av författaren och anteckningar av viktiga delar skrevs ner. De viktigaste spelmekanikerna delades upp och kategoriserades in i förlust- och återhämtningsorienterade stressorer enligt DPM. Resultaten från spelanalysen jämfördes sedan med resultaten från litteraturstudien av Eum et al. (2021). Baserat på detta togs det fram en lista av rekommendationer av viktiga moment för spelutvecklare att inkludera i spel med mål att fungera som stöd i sorgearbete.

## 4 Analys

### 4.1 Spiritfarer

*Spiritfarer* (Thunder Lotus Games, 2020) är ett ca. 40-60 timmar långt mysigt resurshanteringspel som släpptes i augusti 2020 för PC, Xbox, Playstation, och Nintendo Switch. I resurshanteringspel ska spelarna samla resurser, utveckla sina metoder, uppgradera maskiner, och hantera sina resurser på olika sätt för att optimera upplevelsen. I mysiga spel brukar pusslen inte vara väldigt komplexa och brukar inte kräva mycket kognitiv energi från spelaren. Det finns ofta inga “fail-states” heller, alltså kan man inte dö eller förlora spelet. Det viktiga är upplevelsen, och inte att vinna. Till skillnad från de flesta resurshanteringspel har *Spiritfarer* alltså ett mindre fokus på resurser och ett större fokus på relationerna mellan karaktärerna i spelet (Shifflett et al., 2022). Eftersom *Spiritfarer* är ett mysigt spel och inte är så kognitivt komplext ger det mer tid för spelaren att reflektera över vad som händer i spelet och hur de kan relatera till detta, istället för att deras hjärna behöver fokusera på att lyckas.

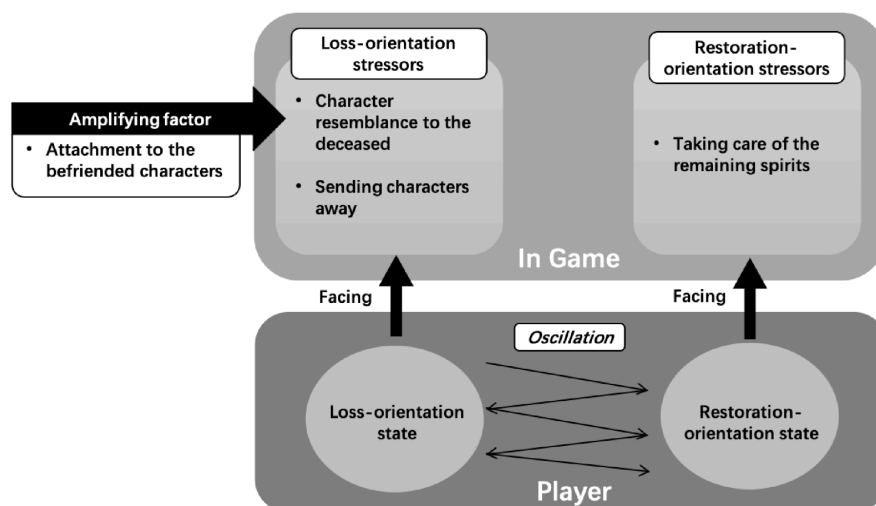


Figur 4: Skärmbilder av *Spiritfarer* från Thunder Lotus Games hemsida (<https://thunderlotusgames.com/spiritfarer/>)

Eum et al. (2021) hittade tre teman i *Spiritfarers* uppbyggnad som hjälpte med sorgearbetet, dessa teman är delade upp i förlustorienterade lägen och återhämtningsorienterade lägen enligt DPM. Två av temana är förlustorienterade. Den första av dessa är karaktärernas likhet med den avlidna, alltså hur lika passagerarna är i till exempel personlighet eller dödsorsak jämfört med den avlidna. Det andra temat är ivägskickningen av passagerarna, alltså att spelaren måste skicka iväg passagerarna och låta dem gå vidare, och låta dem “dö” igen. Detta blir förstärkt av det första temat,

eftersom det är mer smärtsamt att behöva låta dem gå när de är så starkt kopplade till den avlidna. Det sista temat de hittade är återhämtningsorienterat. Denna handlar om att ta hand om de resterande passagerarna, alltså att ge dem mat, kramar, dekorera deras hytt, och att prata med dem.

De såg också att *Spiritfarer* ger spelarna en oscillation mellan de två lägena (se Figur 5). Det finns en cykel där spelaren får träffa en ny passagerare, som de kan koppla till någon de känner eller någon de har känt förut (förlustorienterat). Därefter får spelaren ta hand om alla passagerarna som är på skeppet (återhämtningsorienterat). Efter detta behöver spelaren skicka iväg en passagerare och låta själen gå vidare (förlustorienterat). Spelaren får träffa en ny passagerare och cykeln börjar om från början igen, och oscillationen är i full gång.



Figur 5: DPM i *Spiritfarer* (Eum et al., 2021)

Eum et al. (2021) hittade även tre teman angående hur spelet ger utrymme för mångfald och gav exempel på olika spelmoment som passade in på dessa teman. Det första temat handlade om spelarnas tidigare erfarenhet av att förlora någon. Detta kan variera mycket mellan olika spelare, till exempel hur lång tid det var sedan de förlorade dem, eller på vilket sätt de förlorades. Detta är stöttat av *Spiritfarer* genom att karaktärerna är så komplexa och varierande, vilket låter fler av spelarna relatera till minst en av karaktärernas personlighet eller dödsorsak. Det andra temat de hittade handlar om miljön som spelandet händer i: ifall spelarna har någon som tittar på medan de spelar

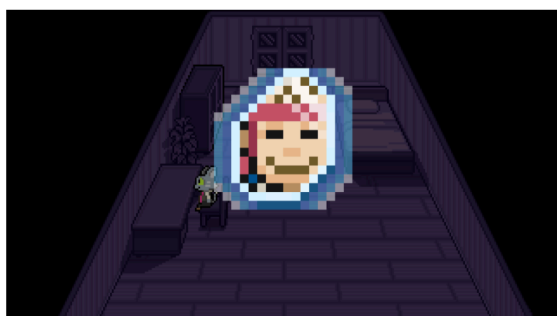


eller ifall de spelar ensamma. Tittandet kan åstadkommas till exempel genom “livestreaming”, eller genom att de spelar med någon i samma rum. Detta låter dem ha en koppling mellan varandra. Ifall spelaren och den som tittar på har förlorat samma person kan de relatera ännu mer till varandra och dela med sig av deras egna minnen av den avlidna. Eum et al. (2021) ansåg att det inte fanns någon spelfunktion i *Spiritfarer* som främjade sociala upplevelser. Det finns dock ett läge där en andra spelare får spela som Stellas katt, Daffodil. Den andra spelaren får inte så mycket kontroll, men detta skulle ändå kunna motivera personer att spela tillsammans och kan därigenom främja sociala upplevelser. Det tredje temat som Eum et al. (2021) hittade är ifall spelaren fokuserar mer på sig själv eller på spelet. De som fokuserar mer på sig själva tar oftare pauser för att tänka och kopplar oftare moment i spelet till sina egna upplevelser och sitt egna liv. De som fokuserar mer på spelet gör dessa saker mindre ofta, detta kan leda till att de inte hanterar sin sorg lika effektivt genom spelet. Eftersom *Spiritfarer* är ett resurhanteringsspel också ger det stöd till båda grupperna, och alla emellan, eftersom de som vill få stöd kan få det, men de som bara vill spela spelet också får möjlighet till det.

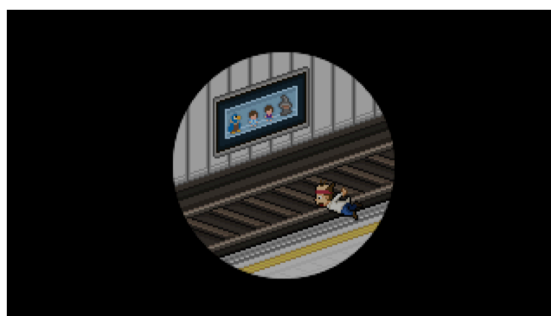
## 4.2 Bear’s Restaurant

*Bear’s Restaurant* (Odenecat, 2021) är ett ca 3-4 timmar långt äventyrsspel som låter spelare uppleva en återförening av en familj efter att de dött. *Bear’s Restaurant* startar med att spelaren får ta rollen som Cat, som inte kommer ihåg någonting av sitt tidigare liv. Hon jobbar för Bear, som är kock på en restaurang han öppnade i “the in-between” mellan himlen och helvetet. Restaurangen ger själar som är på väg till himlen en sista måltid. För att laga rätten de vill ha måste Bear få en minnes-skärva (memory shard), dessa får de från besökarna. I vissa fall kommer besökarna inte ihåg exakt hur det smakar, eller så kan de inte berätta, till exempel för att de sover, och i dessa fall måste Cat eller Bear dyka ner i själarnas minnen och hämta ut minnes-skärvan så att maträtten kan lagas. När dagen är slut kan spelaren välja att dyka ner i minnes-skärvorna och får därigenom se tillfället då själarna dog. Efter att själarna har fått sin sista måltid försvinner de till tågstationen. På tågstationen får själarna vänta på att tåget som ska ta dem till himlen ska komma. Medan de väntar kan man prata med dem och få veta mer om deras liv. Efter några dagar har Bear blivit sjuk, så Cat måste laga maten för besökarna själv. För att göra detta måste hon fråga Bear om saker, men vid ett tillfälle har Bear somnat, så Cat kan inte fråga någonting. Cat provar att dyka ner i Bears

minnen, och upptäcker att Bear var en ensam pappa som förlorade sin dotter på grund av mobbning. Cat visar sig vara dottern, men blir ivätagen till "The Nihility" av en demon precis när de listar ut det. Spelet byter då riktning och spelaren får ta kontroll av Bear, som ska ta tåget till helvetet för att rädda Cat. På tåget måste Bear intervjua själar och förmedla informationen han samlar till en demon, i form av en liten flicka. Hon använder informationen för att se ifall själar har en minsta gnutta ånger eller tvivel om hur de levde sitt liv och ifall de gjorde rätt sak. Isåfall får de möjlighet att bli återfödda efter de har blivit straffade i helvetet. De som inte ångrar sig alls blir "dödade" och tas därigenom bort från återfödelscykeln. Bear får hjälp av den lilla flickan och färjkarlen Charon att komma till "The Nihility". Charon ger Bear en "soul lamp" vilket låter honom navigera genom "The Nihility" utan att tappa bort sig. När han hittar Cat håller hon på att förtvina bort och försvinna. För att rädda henne måste han använda sin "soul lamp" och dyka ner i hennes minnen. Han lyckas rädda henne och tillsammans kommer de ut från "The Nihility" även utan en "soul lamp". Nu är de tillbaka i restaurangen och de får leva ut sitt liv som far och dotter. Likt *Spiritfarer* har *Bear's Restaurant* inga "fail-states", vilket gör det mycket mindre stressfullt för spelarna, och ger spelarna mer mental plats för reflektion.



Collect memory shards.



Dive into the memories.

Figur 6: Skärmbilder av Bear's Restaurant från Odencats hemsida (<https://odencat.com/bearsrestaurant/>)

### 4.3 Analys av spelen

Eum et al. (2021) noterade att det var viktigt att karaktärerna i *Spiritfarer* var komplexa och varierande, samt att när spelarna mötte en karaktär som påminde om personen de hade förlorat så fick de en djupare koppling till karaktären. Detta kunde leda till att de fick uppleva saker de ville uppleva med den avlidna, eller att de kunde säga "hejdå" en sista gång.

I *Bear's Restaurant* är karaktärerna inte riktigt lika djupa och komplexa, däremot finns det fler karaktärer än i *Spiritfarer* vilket kan leda till större variation, eftersom alla dessa har en unik dödsorsak och bakgrund. En djupare koppling till karaktärerna i *Bear's Restaurant* skulle kunna uppstå när man får prata med själarna efter att de har fått sin måltid, och när man får se deras dödsorsak. Senare i spelet får man även se själarna igen

när de hjälper Bear besegra demonen som har ätit upp allihopa. Detta skulle kunna upplevas som en återförening, och ge en känsla av att den avlidna fortfarande finns kvar på något sätt, och att det kanske finns något sätt att träffas igen efter döden. Ytterligare en sak som kan hjälpa med att relatera till karaktärerna är att man får spela som både Cat och Bear. Detta låter spelarna relatera till båda karaktärerna, och ifall spelaren identifierar sig mer med en av karaktärerna än den andra får de ändå en individuell spelupplevelse som passar för dem.

En av de förlustorienterade stressorerna i *Bear's Restaurant* är att man kan se själarnas dödsorsak. Detta kan leda till att spelarna konfronteras med sin förlust igen, vilket kan bidra till att sörjandeprocessen plötsligt sätts igång igen.

Eum et al. (2021) såg att det var väldigt gynnsamt med sociala funktioner. Detta observerades genom att några deltagare "livestreamade" sin genomspelning av spelen, eller att de spelade med en vän bredvid. Detta ledde till att de kunde relatera med personen de spelade med. De noterade dock att *Spiritfarer* inte har några inbyggda sociala funktioner. *Bear's restaurant* saknar också inbyggda sociala funktioner, vilket innebär att den sociala aspekten i sorgearbetet bara uppstår om spelarna själva aktivt väljer att till exempel spela tillsammans med andra eller på annat sätt dela sin spelupplevelse. En förbättringsmöjlighet skulle alltså vara om det gick att integrera sociala funktioner i spelen för att på så sätt stärka denna aspekten så att spelen blir ett ännu bättre stöd.

Det sista spelelementet Eum et al. hittade i *Spiritfarer* som gjorde det till ett bra stöd var att det finns möjlighet för en stor variation i spelarnas fokus. Alltså att det finns egenskaper i spelet som är gynnsamma och underhållande både ifall spelarna är mer dragna till att koppla spelupplevelserna till sina egna liv, eller ifall spelarna bara fokuserar på att spela spelet. I *Bear's Restaurant* finns det inte lika mycket variation på det sättet. Det mesta i spelet är bara att läsa text, det finns inte så många val eller olika sätt man kan göra saker på. *Bear's Restaurant* är ett mycket mer linjärt spel än *Spiritfarer*. Detta kan vara extra bra för vissa spelare, medan andra spelare kanske inte lyckas fästa sig vid spelet då. Det som kan göra det till ett bättre stöd är att eftersom de inte kan välja andra metoder att göra saker på behöver spelarna inte tänka på hur de ska göra dem, vilket låter en större del av deras hjärnkraft gå till att bearbeta handlingen och

deras egna sorg.

Både *Spiritfarer* och *Bear's Restaurant* kan stödja sörjande spelare på ett ytterligare sätt som Eum et al. (2021) inte nämnde. Detta är att de kan fungera som ett sätt för spelarna att få säga ett sista adjö till de som har dött. Karaktärerna i spelen är komplexa och varierande och spelarna kan relatera spelkaraktärerna till den avlidne, interagera med dem, och till slut låta dem gå vidare. Detta kan kanske fungera som ett mer ordentligt avslut än vad de fick när den riktiga förlusten skedde. Eftersom det är tydligt att spelen handlar om döden kan detta även hjälpa spelarna att vara mer förberedda på förlusten än de hade varit innan och det blir inte lika plötsligt. Detta skulle kunna leda till att de är mer redo för att bearbeta förlusten när de nu återupplever den i spelet.

## 4.4 Resultat

Baserat på litteraturoversikten och spelanalysen av *Bear's Restaurant* har ett antal aspekter av spelen identifierats som särskilt viktiga för sorgearbete. Dessa aspekter har sammanställts till följande riktlinjer:

Komplexa och varierande karaktärer

- För att vara ett effektivt stöd i sorgearbete måste spelet ha komplexa och varierande karaktärer som spelare kan relatera till. Det är även extra bra ifall spelet kan fungera som ett sorts sista adjö, detta stärks ifall spelarna kan relatera till karaktärerna.

Social interaktion

- Genom att uppmuntra och stödja social interaktion med andra människor genom spelet blir det ett mycket bättre verktyg i sorgearbetet. Detta kan vara specifikt integrerade sociala funktioner, eller uppmuntran att flera personer tittar på när bara en av dem spelar.

Förlustorienterade och återhämtningsorienterade moment

- Spelet bör innehålla en jämnt utspridd blandning av förlustorienterade och återhämtningsorienterade moment. Förlustorienterade moment är moment som påminner om den avlidne, detta kan till exempel vara att en karaktär dör eller går

vidare, men kan även bara vara att träffa en ny karaktär som påminner om den avlidne, till exempel att de har samma intressen, personlighet eller dödsorsak. Återhämtningsorienterade moment är moment som bygger tillbaka det vanliga vardagslivet som fanns innan förlusten, detta kan vara att prata med karaktärer och ta hand om dem, eller bara att behöva gå och lägga sig för dagen för att kunna gå vidare till nästa dag, eftersom detta återskapar vardagen.

#### Oscillation mellan de två momenten

- Det viktigaste av allt är att spelet erbjuder en oscillation mellan de två olika momenten. En oscillation kan skapas genom att dessa moment är utspridda under spelets gång och spelaren får möta båda momenten regelbundet.

## 5 Sammanfattning och diskussion

### 5.1 Sammanfattning

Död och sorg påverkar oss alla, men många sörjande upplever en brist på stöd från andra människor. Många drar sig därför mot datorspel. Det har gjorts studier om att spel kan stötta sörjande och att de kan hjälpa med bearbetningsarbetet av sorgen. Resultatet av denna rapport är några riktlinjer som spelutvecklare ska kunna ta hjälp av för att skapa spel som stöttar sörjande på ett så bra sätt som möjligt. För att göra detta har tidigare studier studerats, och metoden Eum et al. (2021) använde för att analysera spelet *Spiritfarer* har modifierats och applicerats på spelet *Bear's Restaurant*. Resultatet från Eum et al. (2021) har även använts vid skapandet av riktlinjerna för att ha en djupare förståelse av vilka mekaniker som stöttar mest.

### 5.2 Diskussion

Utifrån analysen av *Bear's Restaurant* enligt metoden Eum et al. (2021) använde på *Spiritfarer* har ett antal aspekter upptäckts som bör finnas med i ett spel som har som mål att bidra till sorgearbete. Den första av dessa är att det borde finnas både förlustorienterade och återhämtningsorienterade stressorer/lägen enligt DPM (Strobe & Schut, 1999) i spelet. Vid uppbyggnaden av spelet är det även viktigt att se till att spelaren får byta mellan de olika lägena regelbundet under speltiden, alltså att de oscillerar mellan de förlust- och återhämtningsorienterade lägena. Det är även gynnsamt med sociala funktioner, som till exempel multiplayer.

Denna studie har genomförts delvis som en litteraturstudie, där artiklar som har fokuserat på de två spelen har analyserats, och delvis genom att författaren själv har spelat och tolkat spelen. Denna tolkning har gjorts dels utifrån den egna spelupplevelsen och egna reaktioner på spelen, dels utifrån linserna i *A Book of Lenses* av Jesse Schell (2015), och dels utifrån den analys som framförallt Eum et al. (2021) gjorde av *Spiritfarer*.

Carr (2019) beskriver en metod för spelanalys som går ut på att spela, spela igen och dokumentera, dela upp spelet i fragment, och sedan analysera dessa. Hon diskuterar svårigheterna i att få full överblick över spelets alla delar och möjligheter när man som spelare påverkar hela strukturen på spelet genom de vägval man gör. Samtidigt

introducerar det en partiskhet som är svår att undvika men bra att vara medveten om. Hon noterar att detta är oundvikligt, och att det är nödvändigt att själv spela för att kunna analysera upplevelsen eftersom spel är interaktiva. Även Schell (2015) noterar att det är otroligt svårt att spela och analysera samtidigt, näst intill omöjligt, och föreslår en metod som är inspirerad av meditation, där spelaren får vara i två tankesätt samtidigt och ha en analysjärna och en speljärna.

Carrs argument är relevant för analysen i denna rapport eftersom analysen har utförts genom att först spela och sedan göra en analys baserat på Schell (2015) och Eum et al. (2021). Precis som Carr noterar har analysen påverkats av spelarens val och upplevelser, och tolkningarna har påverkats av spelarens tidigare erfarenheter.

### **5.3 Samhälleliga och etiska aspekter**

Studien har en stor samhällsrelevans eftersom den visar att spel inte bara är underhållning utan kan ha reell betydelse för människors välmående, som Eum et al. (2021) och Shifflett et al. (2022) visar. Detta är viktigt för att introducera spel som verktyg i fråga om sorgbearbetning för den stora andelen människor som inte spelar och visa att spel kan betyda något för samhället i stort och för individen. Eftersom döden är ett väldigt tufft ämne för de flesta är det viktigt att vara omtänksam i hur man närmar sig det (sorg.se, 2024). En ytterligare utmaning kan vara att hitta rätt nivå så att det inte gör spelandet till en traumatisk upplevelse. Detta hände hos vissa av deltagarna i studien av Eum et al. (2023) vilket gjorde så att de närmast behövde sluta spela för att det påverkade dem så mycket genom att spelet påminde om händelsen då förlusten hände. Dessa observationer visar att det finns en gräns där känslorna blir för starka och det får en motsatt effekt. Genom djupare studier av effekterna av spel på sorgearbete hos spelarna kan denna gräns hittas och mer omfattande rekommendationer tas fram för hur spel kan stödja i sorgearbetet hos samhället som helhet.



## 5.4 Framtida arbete

I denna studie har ett första utkast till riktlinjer för spelutvecklare tagits fram. För att kunna utnyttja potentialen av spel som stöd för sörjande behöver dock djupare studier genomföras.

Det första steget för detta är att göra studier av dessa två spel med fler deltagare för att få en djupare förståelse för hur det ser ut i samhället generellt. I studien av Eum et al. (2021) rekryterades vuxna deltagare baserat på att de hade spelat *Spiritfarer* och att de hade lämnat en recension av spelet på *Steam*. Shifflett et al. (2022) begränsar urvalet till vuxna deltagare som tidigare har spelat *Spiritfarer*. Även om detta ger en bra insikt i hur sörjande med stor spelvana reagerar på spelen, saknas information om hur spel påverkar en större del av samhället. För att få en ännu djupare förståelse är det därför viktigt att testa på många olika personer med olika spelvana och i flera olika åldersgrupper. Eum et al. (2023) tar delvis hänsyn till detta genom att de specifikt rekryterar deltagare som inte har spelat *Spiritfarer* eller *Bear's Restaurant* tidigare. Alla dessa deltagare är dock i åldersgruppen 20-35 år och ger därför inte en bild av hur det ser ut i bredare åldersgrupper. Eftersom sannolikheten att förlora någon ökar desto äldre man blir skulle det vara intressant att genomföra en studie där deltagarna är äldre, och gärna även saknar spelvana, för att kunna ta fram ett verktyg med mer generell användbarhet.

En annan effekt som kan spela roll är kulturella effekter som syn på döden i olika kulturer och samhällen. Deltagarna i studierna av Eum et al. (2021, 2023) bestod mest av personer från Sydkorea, samt några enstaka deltagare från andra länder. För att undersöka effekten av kulturella variationer skulle en studie med deltagare från fler länder vara värdefull. Mer specifikt, ur ett svenskt perspektiv, skulle en studie med svenska deltagare vara att rekommendera.

Baserat på dessa studier skulle ett mer omfattande verktyg kunna tas fram och ett spel utvecklas där hänsyn har tagits till dessa rekommendationer. Sedan skulle speltester kunna genomföras på olika målgrupper och en studie genomföras på effekten spelet har på deltagarna. Baserat på resultatet skulle vidareutveckling kunna ske av både testspelet och verktyget.

## Referenser

*Bear's Restaurant* (2021). Odencat. Tillgänglig på Internet:

<https://odencat.com/bearsrestaurant>.

Carr, D. (2019). Methodology, Representation, and Games. *Games and Culture*,

14(7-8), 707-723. doi: 10.1177/1555412017728641.

Eum, K., Erb, V., Lin, S., Wang, S. & Doh, Y. Y. (2021). How the Death-themed Game Spiritfarer Can Help Players Cope with the Loss of a Loved One *CHI EA '21: Extended Abstracts of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, ss.

1-6. doi:10.1145/3411763.3451608.

Eum, K. & Doh, Y. Y. (2023). A thematic analysis of bereaved adults' meaning-making experience of loss through playing video games, *Frontiers in Psychology*, ss. 1–17.

doi:10.3389/fpsyg.2023.1154976.

Hunicke, R., LeBlanc, M. & Zubek, R. (2004). MDA: A formal approach to game design and game research. AAAI Workshop - Technical Report.

Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. 1:a uppl.

<https://doi.org/10.4324/9780203010495>

Schell, J. (2015) *The Art of Game Design: A Book of Lenses*. 2:a uppl.

Shifflett, J., Glaser, N., Jensen, L. J., Riedy, T., Griffin, J. & Center, M. (2022), Doctoral Colloquium—Confronting Death: Lived Experiences from Players of the Serious Game Spiritfarer, *2022 8th International Conference of the Immersive Learning Research Network (iLRN)*, ss. 1-3. doi:10.23919/iLRN55037.2022.9815905.

Sorg.se (2024) Vad är sorg: Omgivningens reaktioner. Tillgänglig på Internet:

<https://www.sorg.se/vad-ar-sorg/omgivningens-reaktioner/>.

*Spiritfarer* (2020) Thunder Lotus Games. Tillgänglig på Internet:

<https://thunderlotusgames.com/spiritfarer>.

Stockholmskällan (2023) Lille Carl (Vaggvisa) - Stockholmslåtar. Tillgänglig på Internet: <https://stockholmskallan.stockholm.se/post/32380>

Stroebe M., Schut H. (1999) The Dual Process Model Of Coping With Bereavement: Rationale And Description, *Death Studies* 23:3, ss. 197-224, doi:10.1080/074811899201046