

# Når sorg bliver et vilkår i livet

- At leve med sorgen efter tabet af et barn

Kandidatafhandling

**Stine Overgaard Dahl**  
**Cecilie Elmira Sørensen**  
**Natasha Falah Rasmussen**

Vejleder: Bjarne Sode Funch  
Afleveret: 28. juni 2017

**RUC**

**Roskilde Universitet**  
Institut for Mennesker og Teknologi

**Forfattere**

Stine Overgaard Dahl (49734)

Cecilie Elmira Sørensen (48850)

Natasha Falah Rasmussen (49449)

**Universitet**

Roskilde Universitet

**Institut**

Institut for Mennesker og Teknologi

**Vejleder**

Bjarne Sode Funch

**Tegn inkl. mellemrum**

309.286

**Antal normalsider**

128,9

**Afleveret**

28. juni 2017

# Indholdsfortegnelse

<i>Abstract</i> .....	5
<i>Tak til</i> .....	6
<b>KAPITEL 1</b> .....	<b>7</b>
<b>Indledning</b> .....	<b>7</b>
Problemformulering .....	10
Læsevejledning .....	10
<b>KAPITEL 2</b> .....	<b>12</b>
<b>Viden om feltet</b> .....	<b>12</b>
Sorgens udtryk .....	12
Symptomer .....	13
Almindelig versus kompliceret sorg .....	14
Sorgens forløb .....	15
Omstændighederne ved dødsfaldet .....	16
Forventet død .....	17
Pludselig død .....	18
At miste et barn .....	19
Kønsforskelle .....	20
Sorgens kulturelle aspekt .....	21
Sorgens udvikling i det moderne, vestlige samfund .....	21
Sorgens kulturelle regulering .....	22
Ritualers betydning for sorgprocessen .....	24
Sorgteori gennem tiden .....	25
Stadie- og fase teorier .....	26
Opgaver i sorgen .....	28
<b>KAPITEL 3</b> .....	<b>30</b>
<b>State of the art</b> .....	<b>30</b>
To-proces-modellen .....	30
Kompliceret sorg forventes som diagnose .....	31
Det Nationale Sorgcenter .....	32
Metropol udbyder sorgrådgiveruddannelse .....	32
Offentlige sorginterventioner .....	33
Forældreforeningen – Vi har mistet et barn .....	33
Stigning i antallet af sorggrupper i Folkekirken .....	34
<b>KAPITEL 4</b> .....	<b>35</b>
<b>Afgrænsning</b> .....	<b>35</b>
Former for sorg .....	35
Tabets omstændigheder .....	36
Tid siden tabet .....	36
Barnets alder .....	37
Kønsforskelle .....	37
Kulturel påvirkning .....	38
<b>KAPITEL 5</b> .....	<b>39</b>
<b>Den filosofiske hermeneutik</b> .....	<b>39</b>
Den hermeneutiske cirkel .....	40

Anvendelse af forforståelser .....	41
Horisontsammensmeltning.....	42
Validitetskriterier .....	43
<b>KAPITEL 6.....</b>	<b>45</b>
<b>Metodisk fremgangsmåde .....</b>	<b>45</b>
Etiske overvejelser .....	45
Kvalitetskriterier .....	47
Kvalitativt semistruktureret interview .....	48
Interviewguide .....	50
Udvælgelse af informanter.....	51
Præsentation af informanter.....	53
Pia .....	53
Ove.....	53
Susan.....	53
Yvette.....	54
Transskribering .....	54
Analytisk fremgangsmåde.....	54
Diskussion af vores metodiske valg.....	55
<b>KAPITEL 7.....</b>	<b>58</b>
<b>Teoretisk afsæt .....</b>	<b>58</b>
Eksistentialismens grundvilkår .....	59
Døden.....	59
Friheden .....	64
Eksistentiel isolation .....	66
Meningsløshed.....	67
Oplevelse af sammenhæng.....	70
Begribelighed.....	71
Håndterbarhed.....	72
Meningsfuldhed .....	72
Samspillet mellem Antonovsky og Yalom .....	73
Diskussion af Yaloms teori .....	75
Diskussion af Antonovsky teori.....	78
<b>KAPITEL 8.....</b>	<b>80</b>
<b>Forforståelser .....</b>	<b>80</b>
<b>KAPITEL 9.....</b>	<b>82</b>
<b>Analyse .....</b>	<b>82</b>
Konfrontationen med døden.....	83
Mening i sorgen .....	87
Fra meningsløshed til meningsfuldhed .....	89
Sorggrupperne som en måde at skabe mening.....	92
Forsvar mod grundvilkårene og sorgen .....	94
Fornægtelse af dødsfaldet og døden.....	94
Forskydning .....	97
Undgåelse af selvstændig adfærd.....	101
Håndtering af sorgen.....	102
Overlevelsessevne .....	102
Ressourcer gennem andre .....	104

Håndtering og ansvar .....	108
Spiritualitet og religion .....	109
Ritualer.....	112
Omgivelsernes håndtering af sorgen.....	121
Sorgens udviklende aspekt.....	123
<b>KAPITEL 10.....</b>	<b>126</b>
<b>Konklusion.....</b>	<b>126</b>
<b>KAPITEL 11.....</b>	<b>130</b>
<b>Specialets bidrag .....</b>	<b>130</b>
<b>Referenceliste.....</b>	<b>132</b>

## Abstract

The following thesis examines how one can keep on living with the bereavement of having lost a child. Firstly, the most relevant research in the field of bereavement is presented in order to create an understanding of the context of the thesis.

Methodologically, a philosophical hermeneutic approach is combined with qualitative semi structured interviews. This enables the researchers to undertake single person interviews with four parents who have all lost a child due to a sudden and unexpected death.

In order to analyse the collected empirical material and enable an examination of the thesis' statement two different theoretical approaches are applied: Irvin D. Yalom's four existential conditions and Aaron Antonovsky's *Sense of coherence*. Yalom's theory is applied in order to analyse how each informant have been confronted with the four existential conditions *Death, Freedom, Existential isolation* and *Meaninglessness* as a result of the death of their children. Antonovsky's theory regarding sense of coherence is applied in order to analyse the informants' abilities to comprehend, manage and find meaning in the death of their child and the ensuing bereavement.

The thesis concludes that various aspects such as acknowledgement of death, meaninglessness and freedom as existential conditions as well as resources such as the individuals' manageability, social support and rituals are important in relation to how one can keep on living with the bereavement of having lost a child.

Lastly, the thesis brings awareness to the fact that many people in today's society are reluctant to deal with bereavement and death which makes it hard for a bereaved person to find a way of managing their bereavement in an appropriate way in their daily life. Therefore, the thesis aims to enlighten society about this issue in order to help people who are bereaved.

## Tak til

Tilblivelsen af dette speciale havde ikke været mulig uden hjælp fra en række mennesker.

Først og fremmest ønsker vi at udtrykke den største taknemmelighed til vores vejleder, Bjarne Sode Funch. Uden hans opmuntring, store engagement og ikke mindst kyndige vejledning og faglige sparring havde specialet ikke været en realitet.

Dernæst vil vi sige tak til de fire mennesker, der valgte at lade sig interviewe i forbindelse med specialet. Vi ønsker at sige dem tak for at dele deres mest sårbare oplevelser med os, for deres åbenhed og villighed til at bidrage samt for deres positive syn på specialet, som kun har øget vores motivation for at skrive det. Derudover vil vi sige tak til de andre mennesker, der tilbød at stille op, men som vi af forskellige årsager måtte vælge fra.

Ydermere ønsker vi at takke 'Forældreforeningen – Vi har mistet et barn' for deres samarbejdsvillighed i forhold til at formidle kontakt til potentielle informanter. Dette vil vi ligeledes takke Karin Rasmussen for, ligesom vi ønsker at sige hende tak for faglig sparring gennem en længere periode.

Sidst men ikke mindst ønsker vi at sige tak til vores kærester, familier og venner for deres interesse i specialet og for deres opmuntring gennem det sidste godt halve år, hvor vi har været fordybet i det.

# KAPITEL 1

## Indledning

*[...] man kommer ikke videre, men livet bliver noget andet. Der vil altid være et 'før' og et 'efter' øh, men man kan godt få et udmærket, ganske udmærket liv, selvom man mister et af sine børn [...] - Citat af Susan, der har mistet sin datter.*

Sorg er en del af livet, som vi alle vil opleve. Psykolog og sorgforsker Mai-Britt Guldin (2014, 24) beskriver, at livet er fuld af udviklings- og forandringsprocesser, som kan medføre, at man mister noget eller ligefrem sider af sig selv. Derfor er sådanne processer ofte forbundet med tab. Livet er med sine evige forandringer en lang række af tab. Vi kan miste de mennesker, der står os nærmest, ved dødsfald. Vi kan selv blive syge og miste frihed i forhold til livsudfoldelse. Vi kan opleve at blive valgt fra af en kæreste eller ægtefælle og derigennem miste mennesker og fremtidsdrømme. Vi kan blive fyret fra vores arbejde og miste indkomst, selvværd og identitetsfølelse. Selv en lykkelig begivenhed som det at blive forældre vil medføre et tab af den frihed, man tidligere har kunnet nyde. Guldin (2014, 9) beskriver, at vi kan føle sorg over alle disse aspekter såvel som verdens nød og livets generelle hårdhed. Ligeledes beskriver hun (2014, 24), at det er forbundet med tab, når livet ikke former sig, som man havde håbet og forventet. Tab og afsavn som disse kan ifølge Guldin (ibid.) være forbundet med en usynlig men meget nærværende sorg. Da den menneskelige udvikling altid vil være præget af en række tab, er sorg ifølge Guldin (2014, 9) et eksistentielt vilkår, hvorfor vi alle vil blive konfronteret med den.

Som et eksistentielt vilkår er sorg ifølge Guldin (2014, 9f) også et tema, der altid har og til stadighed optager os. Sorg er derfor konstant emne for fortolkning gennem kunst, musik, litteratur og film, og ligeledes har både antropologien, sociologien og psykologien beskæftiget sig hermed. Guldin (2014, 10) forklarer, at alle disse tolkninger og afbildninger af sorgen medvirker til, at vi føler os mindre alene med vores følelser i sorgfulde stunder.

Sorgen er altså ikke til at undgå, men den kan også være lærerig og udviklende. Guldin (2014, 9) beskriver, hvordan sorgen bringer eksistentielle temaer som mening, alenehed, hengivelse og længsel frem, hvilket gør den enkelte i stand til at reflektere over sin identitet, og hvad der for denne er meningsfuldt i livet. Hun (ibid.) forklarer, at “[...] sorgen udspringer af kærlighed, og den fordyber evnen til kærlighed og ikke mindst låner kærligheden klarhed.”. Sorgen medfører altid en



ændring i det ydre, men kan altså også resultere i en ændring af det indre, idet individet inviteres til at kigge indad. Dette kan have stor betydning for individets videre væren i verden, følelse af selvnærver, motivation samt personlige udvikling.

Guldin (2014, 26) forklarer, at begrebet sorg både benyttes om den grundlæggende følellestilstand og om selve den proces, der leder til tilpasning til et tab. Ifølge Guldin (2014, 28) er sorg en normal reaktion på et tab og et udtryk for, at den sørgende forsøger at opretholde sin mentale sundhed efter dette tab. Guldin (2014, 31) forklarer dog, at sorg kan forårsage så meget psykisk stress, at det kan udgøre en trussel for den følelsesmæssige balance og mentale sundhed. Nogle kan opleve så stærk en sorgreaktion, at det kan føles som en trussel mod deres overlevelse. Ifølge Guldin (2014, 28) vil nogle kun være kortvarigt påvirket af sorgen, mens andre kan opleve betydelig funktionsnedsættelse i op til flere år.

Socialpsykolog Wolfgang Stroebe og professor i psykologi Henk Schut (2001) definerer sorg som den fysiske og psykiske reaktion på tabet af en eller noget nærtstående, man har følt et følelsesmæssigt bånd til, og de forklarer, at reaktionen omfatter en lang række følelsesmæssige, kognitive, adfærdsmæssige og somatiske symptomer. Det er denne definition af sorg, som vi anvender i dette speciale.

Guldin (2014, 144) beskriver, at der ifølge en opgørelse af Danmarks Statistik fra 2011 årligt forekommer cirka 55.000 dødsfald i Danmark. Hvis man som Guldin (2014, 34) regner med, at hver af disse dødsfald efterlader gennemsnitligt fire pårørende i sorg, er der hvert år 220.000 nye mennesker i Danmark i sorg på grund af dødsfald. Der er uenighed på feltet i forhold til det præcise tal, men undersøgelser af Holly G. Prigerson et al. (2009) og Katherine M. Shear et al. (2011) viser, at omkring 10 procent af alle sørgende vil opleve et kompliceret sorgforløb. Undersøgelsen af Katherine M. Shear et al. (ibid.) viser yderligere, at dette tal er højere i tilfælde, hvor dødsfaldet er sket under voldsomme omstændigheder eller på grund af en ulykke samt i tilfælde, hvor det er tale om tab af et barn. Guldin (2014, 144f) forklarer, at op mod 30.000 danskere hvert år vil få et langvarigt og kompliceret sorgforløb, og da kompliceret sorg ikke er noget, man overstår på et enkelt år, vil der på ethvert givent tidspunkt være betydeligt flere end disse 30.000, der befinder sig i et kompliceret og direkte invaliderende sorgforløb.

Professor emeritus i psykologi Margaret Stroebe, Henk Schut og Wolfgang Stroebe (2007) beskriver, at man i en række undersøgelser har kunnet påvise både fysiske og psykiske

risikofaktorer i forbindelse med at lide tab. Eksempelvis påviser de (2007, 1967) en statistisk let forhøjet risiko for egen død i især tiden umiddelbart efter tabet af en nærtstående. Stroebe, Schut og Stroebe (2007, 1965) påviste også en signifikant forhøjet risiko for psykiatriske lidelser som angst og depression og endvidere komplicerede sorgreaktioner, som fortsatte med et uændret højt niveau af sorgsymptomer flere år efter dødsfaldet. Hvad angår de somatiske symptomer på sorg, forklarer Guldin (2014, 67) med henvisning til professor i neurologi Antonio Damasio: "*Sorg på grund af dødsfald fører til svækkelse af immunsystemet, så sørgende er mere modtagelige over for fx infektion og alvorlige sygdomme. Man KAN altså dø af et knust hjerte.*". Med sorgen følger der altså en forhøjet risiko for både fysisk og psykisk nedsat helbred.

Guldin (2014, 160) forklarer, at der på nuværende tidspunkt ikke er nogen faggruppe i sundhedssystemet, der specifikt har det faglige ansvar for sorg og sorgintervention. Derfor er sorginterventionerne spredt over hele sundhedssystemet, og der findes utallige tilbud om krisehjælp, rådgivning og sorggrupper. På grund af den store mangfoldighed af tilbud, er det ifølge Guldin (2014, 160) svært at afgøre, om hjælpen når dem, der har mest brug for den, og om tilbuddene er effektive i forhold til at afhjælpe de sværeste og mest komplicerede sorgreaktioner. Dermed er der ifølge Guldin (2014, 161) risiko for, at hjælpen kun når ud til de af de sørgende, der selv har ressourcerne til at opsøge den. Således kan man frygte, at de svageste, som kan have mest brug for denne hjælp, ikke har ressourcerne til selv at opsøge den og derfor bliver tabt i systemet. Guldin (2014, 10) mener derfor, at der generelt mangler en faglig forståelse for sorg for derudfra at kunne udarbejde strukturerede behandlingsstrategier.

Guldin (2014, 57) forklarer, at den omgivende kultur er en vigtig faktor i det at forstå sorg, da følelsesmæssige reaktioner, og den måde de kommunikerer på, forstås som kulturelt betinget og som sociale konstruktioner, vi har lært gennem vores opvækst. Altså både definerer den omgivende kultur den måde, vi forstår døden på, samtidig med at den også skaber og påvirker vores sorgudtryk og den måde, vi kommunikerer om disse på. Som eksempel herpå fremhæver Guldin (2014, 57f), at det er kulturelt betinget, om man lærer at forstå afdøde som borte eller fortsat til stede i en eller anden form. Det er ifølge Guldin (2014, 58) ligeledes forskelligt, om det er socialt accepteret at græde over dødsfald, om sorgen somatiseres som eksempelvis ondt i hjertet, og om man går klædt i sort. Generelt har vi ifølge Guldin (2014, 58) i Danmark meget få kulturelle skikke omkring døden.

Hun fremhæver i denne forbindelse begravelsesritualer, dødsannoncer, nekrologer og i mindre udstrækning mindehøjtideligheder.

I forbindelse med specialets opstart stødte vi på journalist og forfatter Esben Kjærs personlige beretning om sorgen over tabet af sin søn. Kjær (2016, 41f) forklarer, at det interessante ved sorgen ikke er det første års tid efter tabet, hvor sorgen er altoverskyggende og intens, men at det interessante er spørgsmålet om, hvordan man som efterladt lever videre. Han påpeger dertil, at det interessante er, hvordan man tænker, når man har oplevet sorgen, hvilket fortsat forhold man vil have til det menneske, man har mistet, og hvilken retning man giver sorgen. Ifølge Kjær (2016, 42) er der ikke mange, der beskæftiger sig med disse spørgsmål, og det var en af årsagerne til, at vi i nærværende speciale valgte at beskæftige os med netop aspektet om at leve videre med sorgen. Kjærs personlige beretning var også medvirkende til, at vi valgte at fokusere på det at miste et barn, hvilket vil blive uddybet i det følgende afsnit.

I forbindelse med specialets indledende faser reflekterede vi over, hvilket tab der er det sværeste at komme ud for, og vi blev hurtigt enige om, at der ikke kan være noget andet tab, der må føles så naturstridigt, forkert og meningsløst som tabet af et barn. Vi havde altså allerede fra begyndelsen en forforståelse om, at det at miste et barn må være det sværeste tab, et menneske kan komme ud for, og denne forforståelse blev hurtigt bekræftet af bekendtskabet med Kjærs (2016) beretning om tabet af sin søn. Som det vil blive uddybet i specialets først følgende kapitel *Viden om feltet*, understøtter Guldin (2014, 50) dette, idet hun forklarer, at tabet af et barn anses som det sværeste tab, man kan komme ud for, og at det er det tab, der forårsager de mest intense sorgreaktioner. På baggrund heraf og grundet vores interesse for, hvordan mennesker håndterer selv de mest massive stressbelastninger, blev vi hurtigt optagede af, hvordan det er muligt at leve videre med sorgen efter tabet af et barn. Dette ledte os frem til følgende problemformulering.

## **Problemformulering**

*Hvordan kan man leve videre med sorgen efter at have mistet et barn?*

## **Læsevejledning**

I specialets først følgende kapitler *Viden om feltet* og *State of the art* præsenteres relevante dele af den forskningsbaserede viden, der er på feltet, ligesom andre relevante aspekter beskrives. Disse

kapitler er nødvendige for at forstå, hvad sorg er, og således for at forstå den kontekst, specialet indgår i. På baggrund heraf redegøres der derefter for, hvilke af disse aspekter vi inden specialets påbegyndelse valgte at afgrænse os fra for at kunne fokusere på, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn.

Herefter følger kapitlet *Den filosofiske hermeneutik*, som har til formål at klarlægge vores videnskabsteoretiske ståsted, og efter dette følger et kapitel omhandlende specialets metodiske fremgangsmåde. I dette kapitel beskrives det, hvordan vi har fået adgang til feltet gennem semistrukturerede interviews med fire informanter, som alle har førstehåndserfaringer med det at miste et barn, og slutteligt i kapitlet diskuteres vores metodiske valg. Efter dette metodiske kapitel følger et kapitel omhandlende de teorier, der danner udgangspunkt for besvarelsen af vores problemformulering. Således præsenteres Irvin D. Yaloms teori om tilværelsens fire grundvilkår og Aaron Antonovskys teori om *oplevelse af sammenhæng*, ligesom vores teoretiske valg diskuteres. Efter dette følger et kapitel omhandlende de forforståelser, vi havde inden påbegyndelsen af specialet, ligesom det omhandler vores teoretiske forforståelser. Disse præsenteres på baggrund af vores videnskabsteoretiske ståsted, og fordi vi dermed gennem hele specialet arbejder aktivt med dem.

Efter ovennævnte kapitler og på baggrund af disse følger specialets teoretiske analyse, som har til formål at besvare vores problemformulering om, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn. For at kunne besvare denne analyseres informanternes konfrontation med tilværelsens grundvilkår og deres håndtering heraf på baggrund af Yaloms og Antonovskys teorier. Efter dette følger specialets konklusion og til slut et perspektiverende kapitel, der tager udgangspunkt i, hvad specialet kan bidrage med.

## KAPITEL 2

### Viden om feltet

I dette kapitel præsenteres som nævnt dele af den forskningsbaserede viden, der er på feltet, og det er således baggrundsviden, der er relevant for at forstå den kontekst, specialet indgår i.

### Sorgens udtryk

Sorg er en fundamental del af det at være menneske og et eksistensvilkår, alle oplever på et eller flere tidspunkter i livet. Ifølge Mai-Britt Guldin (2014, 23) er sorg en livsbetingelse, der har mange forskelligartede udtryksformer og dermed også reaktioner, idet sorg udspringer af de mange forskellige former for tab, et individ kan opleve.

Sorg bliver ifølge Guldin (2014, 26f) ofte defineret som en grundlæggende følelsesmæssig tilstand. Dog forklarer hun, at sorg ikke blot bør defineres som en tilstand men også bør anses som en proces, idet sorgen også i høj grad handler om individets tilpasning til og erkendelse af tabet. Denne proces er derfor ifølge Guldin en essentiel del af definitionen og dermed også forståelsen af sorg. Resultatet af denne tilpasningsproces afhænger af de ressourcer, individet besidder i forhold til at kunne tilpasse sig sin nye tilværelse og dertil imødegå og håndtere de potentielle psykologiske reaktioner, denne måtte medføre. Ligeledes afhænger sorgens udtryk og reaktioner af omstændighederne bag tabet. Oftest forbinder man tab med det at miste en nærtstående person, men som tidligere nævnt kan man føle sorg over mange forskellige hændelser og afsavn. Vi vurderer dermed, at Guldin beskriver sorg som værende subjektiv, idet oplevelsen af den er særegen for det enkelte individ og kan udspringe af mange forskellige former for tab. Dermed kan den også optræde på mange måder, alt efter omstændighederne bag tabet og det enkelte individs reaktion på det. Guldin forklarer (2014, 26f), at sorgens udtryk er individuel og kontekstafhængig og dermed afhænger af både personlighed, personens livshistorie, den sociale og kulturelle kontekst samt de sociale normer, rammer og ritualer omkring sorgen. Sorgens kulturelle udtryk vendes der tilbage til i afsnittet *Sorgens kulturelle aspekt*.

Reaktionen umiddelbart efter, et dødsfald har fundet sted, betegnes som den akutte reaktion. Den akutte reaktion varierer fra individ til individ og afhænger i høj grad ifølge Guldin (2014, 30) af omstændighederne ved dødsfaldet. Hvis dødsfaldet er indtruffet pludseligt og uventet som ved eksempelvis mord eller ulykke, vil man ofte opleve en følelse af uvirkelighed og chok, hvorimod dødsfaldet, hvis det er forventet og indtræffer efter eksempelvis et langvarigt og lidelsesfyldt

sygdomsforløb, kan komme som en lettelse. Dødsfaldets omstændigheder vendes der tilbage til under afsnittet *Omstændighederne ved dødsfaldet*.

## Symptomer

Som nævnt kan sorgens udtryk være meget forskelligt. Guldin (2014, 28) forklarer, at nogle mennesker oplever mange sorgsymptomer, mens andre næsten ikke oplever nogen. Derudover kan også intensiteten af disse symptomer differentiere, idet nogle oplever dem som værende betydeligt funktionsnedsættende i op til flere år, mens andre kun kortvarigt er påvirket. Sorgens udtryk skal ifølge Guldin (ibid.) altid forstås i sammenhæng med den sørgendes køn, alder, personlighed, livsbetingelser, hvem vedkommende har mistet og de udfordringer, tabet medfører.

Guldin (2014, 28) opdeler med inspiration fra to af de førende sorgforskere Margaret Stroebe og Henk Schut sorgens udtryk i fire kategorier: Følelsesmæssige, adfærdsmæssige, kognitive og somatiske symptomer. Nedenstående tabel illustrerer opdelingen af disse fire kategorier og hvilke symptomer, der hører under hver enkelt kategori.

Tabel 1. Symptomer på sorg (Guldin 2014, 29).

Følelsesmæssige	Adfærdsmæssige
Chok	Grådlabilitet
Tristhed, fortvivelse, modløshed	Uro, rastløshed, hyperaktivitet
Angstsymptomer (separationsangst)	Træthed
Aggression, vrede, irritabilitet	Indadvendthed, undgåelse af social kontakt, isolationstendens
Håbløshed	Misbrugsadfærd (evt. genoptagelse af)
Nedsat lyst og interesse	Undgåelse af minder om afdøde
Uoverkommelighedsfølelse	Ritualisering (fx besøg på kirkegården)
Skyld, selvbejdelse	
Forladthed, ensomhed	
Savn og længsel	

Kognitive	Somatiske
Dissociative oplevelser, uvirkelighed	Dysregulering af vejrtrækning, appetit, søvn, sexlyst
Hukommelses- og koncentrationsbesvær	Anspændthed
Nedsat kognitiv forarbejdning	Nedsat energi, fatigue
Sanse- og perceptionsforstyrrelser	Nedsat immunforsvar
Rumination (grublen over fortiden/afdøde)	Somatiske klager: diffuse smerter og klager, kvalme, svimmelhed, mundtørhed, svedtendens og mange andre
Tanker om død og selvmord	
Selvbebrejdelse, nedsat selvfølelse	
Lettelse	
Optaget af nye tab eller katastrofer	
Meningsløshed	
Bekymringer om fremtiden	

Ud over de fire generelle kategorier for reaktioner på sorg, inkluderer psykolog Jesper Roesgaard Mogensen og psykoterapeut Preben Engelbrekt (2013, 18) også en femte kategori, som de kalder de eksistentielle reaktioner. De eksistentielle reaktioner udgør: Oplevelse af meningsløshed, identitetstab, isolation, oplevelse af uretfærdighed og udfordring/ændring af overbevisninger. Meningsløshed er den eneste af disse eksistentielle reaktioner, som går igen i Guldins kategorisering af sorgsymptomer. Dog placerer hun denne reaktion under kognitive symptomer, hvorfor man kan betvivle, om betydningen af meningsløshed er den samme hos begge parter.

### **Almindelig eller kompliceret sorg**

Sorgens udtryk og reaktioner kan beskrives på to forskellige måder: Enten som værende almindelig sorg eller kompliceret sorg. Ifølge Mogensen og Engelbrekt (2013, 24) afhænger sorgens karakter af følgende faktorer: Intensitet, varighed, undgåelse og overvældelse.

Almindelig sorg defineres af Mogensen og Engelbrekt (2013, 15) som værende en sorgproces, der forløber forventeligt og i en vis udstrækning følger et mønster, som er genkendeligt hos størstedelen af alle sørgende. Oftest ser man, at intensiteten af sorgreaktionerne i de første måneder efter dødsfaldet er meget høj, men efter et stykke tid aftager intensiteten stille og roligt, og følelserne bliver mere velkendte og overkommelige for den sørgende. Mogensen og Engelbrekt (ibid.)

forklarer, at det mest centrale ved almindelig sorg er, at reaktionerne og følelserne aftager af sig selv ofte med hjælp fra et støttende netværk og uden professionel hjælp eller behandling.

Kompliceret sorg derimod er ifølge Mogensen og Engelbrekt (2013, 93), når sorgreaktionerne bliver belastende og overvældende for den sørgende. Oftest er der tale om denne form for belastende reaktioner, hvis intensiteten af sorgsymptomerne stiger, og/eller symptomerne ikke aftager af sig selv og bliver langvarige, hvormed det i sidste ende vil kræve behandling at få afviklet disse overvældende reaktioner eller følelser. Guldin (2014, 34) forklarer ligeledes, at kompliceret sorg defineres på baggrund af statistiske afvigelser fra normsættende forløb. Dog forklarer hun også, at der findes forbavsende lidt systematisk og populationsbaseret forskning omkring sorgens udtryk, som kan benyttes til at skelne mellem almindelig og kompliceret sorg. På baggrund heraf udspringer nogle af de komplikationer og gråzoner, der kan forekomme i differentieringen mellem almindelig og kompliceret sorg. Blandt andet anses tabet af et barn som værende et eksempel på netop dette. Ifølge Guldin (2014, 51) finder forældre ved tabet af et barn med tiden ud af at leve med det voldsomme tab, men der er ofte tale om, at dette først sker efter en årelang tilpasning. Guldin (2014, 43) fremhæver, at det dermed er en udfordring at beskrive sorg, da det er en proces, hvor tilpasningen til tabet er i konstant udvikling, og at et sorgforløb endvidere består af mange forskellige faktorer, der i et samspil påvirker det individuelle forløb. Man kan således argumentere for, at man skal være forsigtig med at vurdere, hvornår der er tale om kompliceret sorg på baggrund af varigheden, specielt hvis der er tale om sorg over tabet af et barn.

## **Sorgens forløb**

Gennem forskning i sorg har man i adskillige år ifølge Guldin (2014, 34) forsøgt at kortlægge sorgforløbet eller de reaktioner, mennesker oplever efter at have mistet en nærtstående. Formålet med dette har været at forsøge at beskrive, hvad der kategoriserer et normalt sorgforløb og dermed også, hvad der kategoriserer et sorgforløb, der afviger fra disse normer.

Forløbsundersøgelser med fokus på almindelig sorg og kompliceret sorg foretaget af Kathrin Boerner et al. (2013, 64f) viser, som det også er nævnt tidligere, at der ikke er nogen tidsbegrænsning på en sorgreaktion, og at sorgens varighed afhænger af det enkelte individ. Dermed kan man altså ikke fastsætte en øvre grænse for, hvor lang tid et sorgforløb tager, idet dette altid vil afhænge af det enkelte menneske. Dog viser forløbsundersøgelserne af Boerner et al. (2013, 63) også, at sorgreaktionen og de depressive symptomer for langt de fleste sørgende så småt begynder at aftage i månederne efter dødsfaldet og ofte inden for det første år returnerer til nogenlunde



samme niveau som før dødsfaldet. På trods af hvad disse undersøgelser viser, har vi alligevel en forforståelse om, at graden af depressive symptomer ikke nødvendigvis returnerer til samme niveau efter det første år.

Guldin (2014, 35) forklarer, at man i Danmark tidligere har arbejdet med konceptet *sørgeår*, hvilket betegner det første år efter et dødsfald. I løbet af dette sørgeår gennemlever den sørgende for første gang alle årets mærkedage uden den person, vedkommende har mistet, og til slut passeres årsdagen for selve dødsfaldet. Inden for dette sørgeår var det kulturelt accepteret, at den sørgende var påvirket af tabet, idet netop mærkedage og højtider især i det første år efter tabet kan være præget af situationsbestemt stress og en reaktualisering af selve sorgen. Derfor kan denne tid være svær at gennemgå i forhold til den sørgendes tilpasning til et liv uden den afdøde. Dette skyldes, at tabet ifølge Guldin (ibid.) ofte vil bevirke, at man er nødt til at etablere nye rutiner og traditioner i forhold til at afholde disse uden den afdøde. Derfor må man forvente, at den sørgende som en del af sorgprocessen vil udsættes for situationsbestemte udsving i stressniveauet. Guldin (ibid.) forklarer dog, at konceptet om et sørgeår aldrig rigtig er blevet empirisk efterprøvet, hvorfor man i realiteten ikke kan argumentere for det.

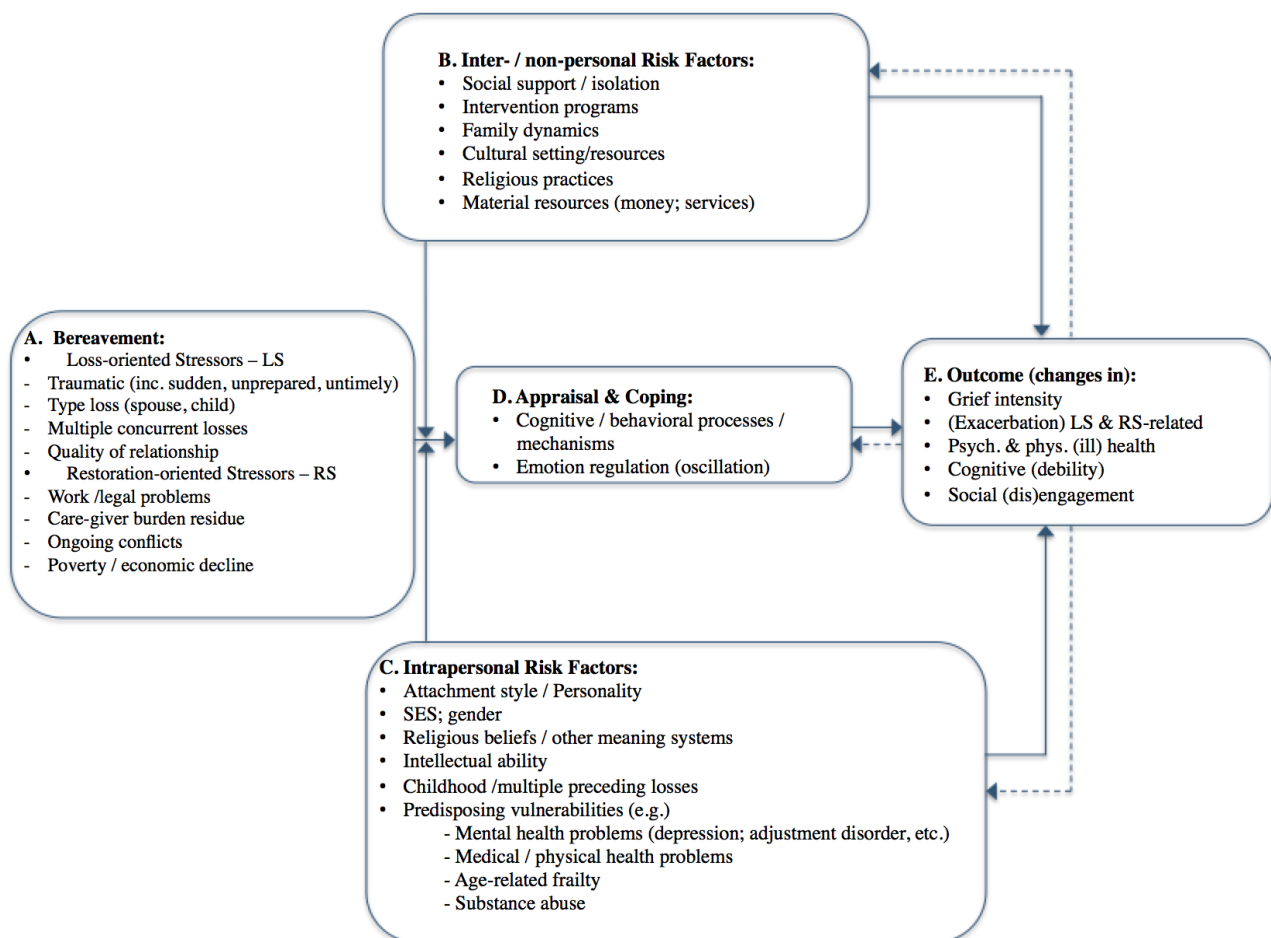
Populationsbaserede undersøgelser foretaget af sorgforskere Isaac R. Galatzer-Levy og George Bonanno (2012, 1991) viser, at sorgreaktionen for langt de fleste er forbigående, og efter halvandet år har de fleste ikke længere målbare psykologiske reaktioner på tabet. For 66 procent af de adspurgte var deres reaktion endvidere præget af resiliens, og de sørgede dermed på en måde, der ikke fik konsekvenser for deres mentale sundhed. Galatzer-Levy og Bonanno (2012, 1992) beskriver, at mange af de resiliente sørgende oplever en periode med smertefuld sorg, længsel efter den mistede og fokus på dødsfaldet, men at disse reaktioner er forbigående. Samme studie fandt, at forekomsten af kompliceret sorg var 9 procent af de adspurgte, og kendetegnende herved er, at sorgsymptomerne ikke aftager naturligt, samt at de får konsekvenser for den sørgendes fysiske og mentale sundhed.

## **Omstændighederne ved dødsfaldet**

Som nævnt har omstændighederne ved dødsfaldet stor betydning for, hvordan tabet og sorgforløbet opleves af den sørgende. Margaret Stroebe et al. (2006) forklarer, at sorg er en individuel og multifaktoriel proces, idet den sørgendes oplevelse af sorgprocessen og tilpasning til tabet afhænger af et samspil mellem mange forskellige faktorer. I et forsøg på at beskrive disse faktorer og deres

betydning opstiller Stroebe et al. (2006, 2444) en sorgfaktormodel. Disse faktorer er i modellen inddelt i fem forskellige kategorier: Tabet, interpersonelle faktorer, intrapersonelle faktorer, sorgreaktionen samt tillægelse af betydning og coping. Under disse fem kategorier indgår blandt andet faktorer som omstændighederne ved tabet, religiøs og kulturel setting, social støtte, alder og køn, personlige ressourcer, kognitive og adfærdsmæssige processer, tilknytning og følelsesmæssig regulering.

Tabel 2. Sorgfaktormodel (Stroebe et al. 2006, 2444).



Ifølge Guldin (2014, 46) er de tre mest afgørende faktorer ved dødsfaldet, som har betydning for sorgforløbet, forventet død, pludselig død og at miste et barn, hvilket følgende afsnit giver en nærmere forklaring på.

## Forventet død

De fleste dødsfald sker ifølge Guldin (2014, 48) efter langvarig sygdom og er derfor til dels forventede. Man har tidligere antaget, at forventningen om dødsfaldet gjorde det mindre belastende

og bevirkede forholdsvis ukomplicerede sorgforløb for de sørgende. Dette hænger sammen med, at man har arbejdet med en teori om, at forventede dødsfald udløste såkaldt *foregribende sorg*. Guldin (ibid.) forklarer, at begrebet foregribende sorg defineres som værende en sorgproces, der påbegyndes, så snart patienten selv samt de pårørende modtager beskeden om, at patienten er uhelbredeligt syg, hvormed de bliver bevidste omkring det faktum, at døden er at forvente. Begrebet foregribende sorg anvendes ifølge Guldin (ibid.) om de processer, både den døende og de pårørende gennemgår som forberedelse på dødsfaldet samt om de reaktioner, der gennemlevs i forbindelse med tabsprocesser i selve sygdomsforløbet. Ifølge Guldin (2014, 49) har forskning på området bevirket, at der er opstået tvivl om, om sorg overhovedet kan foregribes. Hun forklarer endvidere, at en række undersøgelser tværtimod har påvist, at pårørende efter et længerevarende sygdomsforløb og dermed en langvarig belastning er i risiko for at udvikle belastningsreaktioner, som forlænger sorgreaktionen. Ifølge Guldin (ibid.) mangler der også forskning på dette område.

### **Pludselig død**

Der kan forekomme mange forskellige årsager til pludselig død. Guldin (2014, 47) trækker på psykiaterne Bessel van der Kolk og Colin Murray Parkes og forklarer:

*Pludselige og uventede dødsfald skyldes ofte ulykker, selvmord og andre kritiske eller traumatiske omstændigheder. Ved sådanne dødsfald er der forhøjet risiko for chokreaktioner, uvirkelighedsfornemmelse, dissociation og undgåelse med angst, posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) og kompliceret sorg til følge [...].*

Guldin (2014, 47) forklarer yderligere, at Parkes gennem sin forskning af denne slags tab har konstateret, at pludselige og uventede dødsfald i højere grad end andre tab forårsager reaktioner som overvældelse, tab af kontrol eller tab af tryghed i tilværelsen. Ydermere er den sørgende under sorgprocessen i tilfælde af pludselig død optaget af den manglende afsked med den afdøde.

Der er uenighed på feltet om, hvorvidt manglende varsel eller forventning om et forestående tab har en negativ effekt på både det mentale helbred og en række andre helbredsmål. Alt tyder dog ifølge Guldin (2014, 47) på, at ”[...] den akutte reaktion efter tabet er mere intens og problematisk, og at tilpasningen til tabet er langsommere, når tabet er pludseligt, uventet og traumatisk [...]”.

## **At miste et barn**

På trods af at der, som det er blevet præsenteret, findes mange forskellige former for tab og dermed forskellige sorgreaktioner, har langt størstedelen af al sorgforskning ifølge Guldin (2014, 14) fokus på det at miste en nærtstående. Dette skyldes, at sorgen menes at komme stærkest til udtryk ved denne form for tab, og at det hermed endvidere er en konkret og identificerbar hændelse, der har udløst sorgen. Nyere forskning viser ifølge Guldin (2014, 50), at sammenlignet med tabet af en ægtefælle, en søskende eller en forælder, er tabet af et barn - også voksne børn - det mest belastende tab, man kan opleve. Det ses ved, at denne form for tab forårsager mere intense og vedvarende reaktioner på sorg og højere depressionsniveau. Guldin (2014, 49) forklarer, at tabet af et barn kan være en sjælsrystende hændelse, idet det oftest opleves som ekstremt naturstridigt og psykisk ødelæggende. Fordi det er så tragisk og belastende en hændelse at miste et barn, er vi optaget af, hvordan man kan leve videre med sorgen, hvilket også er årsagen til, at vi i nærværende speciale netop har valgt at tage udgangspunkt heri.

Den store belastning, der kan forekomme ved at miste et barn, kan ifølge Guldin (2014, 50) belyses ud fra mange forskellige faktorer og teorier. Blandt andet kan man tale om betydningen af tilknytning, beskyttertrang og den store kærlighed, der ud fra et tilknytningsteoretisk perspektiv er mellem forælder og barn. Det er altså den emotionelle tilknytning, der har betydning for smerten ved tabet, og Guldin (ibid.) forklarer dertil, at børn for mange giver livet samt parforholdet betydning, perspektiv og en dybere mening, hvilket i høj grad kan være med til at forstærke oplevelsen af det at miste et barn samt sorgen forbundet hermed.

Ifølge Shirley A. Murphy (2008), der har forsket i forældres sorgforløb efter at have mistet et barn ved pludselige og voldsomme omstændigheder, har barnets alder samt omstændighederne ved tabet stor betydning for forældrenes oplevelse af tabet og for deres sorgforløb. Murphy (2008, 376) forklarer dertil, at sørgende forældre, der har mistet deres børn under voldsomme og pludselige omstændigheder frem for ved forventede omstændigheder, har markant sværere ved at håndtere tabet, og de oplever derfor ofte meget belastende og længerevarende sorgreaktioner.

Guldin (2014, 51) forklarer yderligere, at flere studier tyder på, at jo yngre barnet er ved dødsfaldet, jo større risiko er der for, at forældrene føler en form for skyld. Dette begrundes med, at følelsen af at have ansvaret for at beskytte sit barn er større hos forældrene, jo yngre barnet er, idet yngre børn i højere grad end ældre børn har behov for at blive beskyttet. Ligeledes viser det sig ifølge Guldin (ibid.), at forældre, som har mistet et yngre barn, i nogle tilfælde kan opleve manglende forståelse fra omgivelsernes side omkring tabets betydning, fordi barnet kun nåede at få et meget kort liv.

Omvendt menes der at være langt større forståelse for og anerkendelse af forældrenes tab fra omgivelsernes side, hvis de har mistet et ældre barn.

## **Kønssforskelle**

Der er langt større forskel på mænd og kvinders forskellige sorgreaktioner end tidligere antaget. Guldin (2014, 61) påpeger, at mænd typisk er mest udsatte i den akutte reaktion, ligesom mænds dødelighed i sorgforløbet er højere. Sidstnævnte er der dog ifølge Guldin (2014, 62) ikke videnskabelig enighed om forklaringen på. Ifølge Guldin (2014, 63) har mænd generelt en meget handlingsorienteret tilgang til deres sorg, hvorfor de typisk søger problemløsningsstrategier. Dette skyldes, at mænd evolutionært er skabt til at konkurrere, hvorfor de, når de møder en belastning, indsamler information om udfordringen, således at de hurtigst muligt kan kæmpe sig ud af den.

Kvinders copingstrategier er derimod ifølge Guldin (2014, 63) typisk at sætte ord på tanker og følelser i mødet med belastende situationer, hvilket skyldes, at kvinder evolutionært er omsorgsgivere. Grundet kvinders emotionelle tilgang er de således fra naturens side ifølge Guldin stærkt stillet i forhold til at søge deres omgivelseres følelsesmæssige støtte i forbindelse med sorg. Guldin (2014, 62) forklarer ydermere, at en del af forskellen i mænd og kvinders forskellige reaktioner på sorg skal forstås på baggrund af kønsspecifikke forskelle i hjernen samt betydningen af mandlige og kvindelige kønshormoner.

Omvendt mænds udsathed i den akutte reaktion er kvinder ifølge Guldin (2014, 61) i højere risiko for langvarige følgevirkninger såsom kompliceret sorg og depression. Guldin påpeger, at dette hænger sammen med, at kvinder i det hele taget er i højere risiko for at lide af depression, hvorfor mænd, når det kommer til kønsbestemte reaktioner på sorg, anses som det mest sårbare køn. Kvinders udsathed i forhold til de langvarige symptomer på sorg påpeger også Murphy (2008, 379) med henvisning til Ronald C. Kessler et al.'s undersøgelse om PTSD hos kvinder og mænd, der har mistet et barn. Murphy beskriver, at 28 procent af mødrene sammenlignet med kun 12,5 procent af fædrene fem år efter barnets død stadig led af symptomer på PTSD sammenlignet med henholdsvis 9,5 procent og 6,3 procent af den øvrige amerikanske befolkning<sup>1</sup>. At kvinder er det mest udsatte køn i forhold til disse langvarige symptomer på sorg, forklarer Guldin (2014, 61f) på baggrund af, at flere af de kendetegn, der følger med langvarig sorg, handler om den følelsesmæssige reaktion på tilpasningen efter et tab.

---

<sup>1</sup> Vi er opmærksomme på, at dette er en amerikansk undersøgelse, men idet vi mener, at vores kultur omkring døden er nogenlunde tilsvarende, mener vi at kunne anvende disse resultater i denne danske kontekst.

## **Sorgens kulturelle aspekt**

Ph.d. i psykologi Paul C. Rosenblatt (2008, 208) forklarer, at der i forskellige kulturer er stor forskel på, hvordan, hvornår og endda om sorg udtrykkes, føles, kommunikeres og forstås. Det er derfor afgørende at have en forståelse af de kulturelle træk for at kunne forstå en specifik sorgreaktion og yde hjælp til den sørgende. Rosenblatt forklarer, at man for at forstå den kulturelt betingede sorgreaktion må være i stand til at forstå de bagvedliggende tankegange omkring døden. Han (2008) nævner, at der kulturelt kan være forskellige opfattelser af selve døden, og hvad der efterfølgende sker med den afdøde. Eksempelvis er det kulturelt forskelligt, hvornår et menneske opfattes som afdødt, hvad der opfattes som den bagvedliggende årsag til dødsfaldet og hvilke dødsfald, der opfattes som henholdsvis "gode" eller "tragiske". Ligeledes er det kulturelt forskelligt, hvilke tab et dødsfald medfører, og om det er kulturelt acceptabelt at mindes eller i stedet forsøge at glemme den afdøde samt at udtrykke sin sorg. Han (2008, 211) forklarer dog, at mange mennesker i de fleste kulturer tror på, at et afdødt menneske fortsat eksisterer i en eller anden form, og at de afdøde kan bibeholde kontakten til de levende i hvert fald i et stykke tid. Dette kan altså siges at være et fællestræk, som ifølge Rosenblatt går på tværs af de fleste kulturer. Hvordan afdøde tænkes at fortsætte deres eksistens, og hvad denne kontakt består af, er der dog ifølge Rosenblatt (ibid.) stor forskel på holdningen til.

Rosenblatt (2008, 211) argumenterer for, at der kan være en verden til forskel på sorgprocessen alt efter, hvordan den afdøde kulturelt opfattes. Denne pointe, mener vi endvidere, må kunne overføres til også at gøre sig gældende i forhold til den kulturelle opfattelse af døden, tabet, sorgen og livet efter døden. Netop derfor er det som tidligere nævnt afgørende at forstå de bagvedliggende kulturelle forestillinger for at kunne forstå den sørgendes reaktion.

## **Sorgens udvikling i det moderne, vestlige samfund**

Sociolog Tony Walter (1999) har foretaget en sociologisk, historisk analyse af sorgkulturen i det vestlige samfund. Walter beskæftiger sig udelukkende med materiale fra Nordamerika og England, men vi mener, at hans analytiske pointer også kan gøre sig gældende i det danske samfund, hvorfor vi finder dem relevante at anvende for også at opnå en kulturel forståelse af de sorgreaktioner, vi undersøger i dette speciale.

Walter (1999, 34f) ser en sammenhæng mellem romantismens fremkomst og en udvikling i sorgforståelsen. Han (1999, 35) forklarer, at romantisk kærlighed og kærlighedsægteskab

blomstrede op i løbet af det 19. og 20. århundrede og argumenterer for, at dette førte til en udvikling fra bekymring om, hvad der skete for én og éns nære, når man døde, til hvordan man selv skulle klare sig, når éns elskede døde. Måden at håndtere et sådant tab blev gennem et sorgudtryk, der vidnede om det evige bånd til den afdøde og en tro på genforening efter døden. I modsætning til moderne teorier om sorghåndtering så forventedes det ifølge Walter (1999, 36) af den victorianske enke, at hun tilsidesatte alle praktiske opgaver og behov for at kunne fordybe sig i sorgen. Den victorianske overklassemand derimod forventedes at distrahere sig selv ved at fordybe sig i sit arbejde. I slutningen af det 19. århundrede begyndte overklassens kvinder dog at afvise det liv 'blandt de døde', som de i sorgen blev tvunget ind i. Dette førte ifølge Walter (1999, 36f) til, at sørgeperioder blev forkortet, da kvinder fra overklassen og den højere middelklasse i stedet ønskede at tænke selv og sørge, som de selv fandt det passende.

Walter (1999, 37) forklarer, at Første Verdenskrig gjorde det endeligt af med det victorianske sorgudtryk, da det blev umuligt for kvinder af en hvilken som helst klasse at tilbringe resten af krigstiden i sorg, eftersom de i stedet måtte arbejde. Walter (1999, 40ff) forklarer endvidere, hvordan der som følge af Første og Anden Verdenskrig lader til at være opstået et behov for at forsøge at glemme krigens rædsler, hvorfor man i højere grad siden da har forsøgt at komme hurtigt videre i livet efter en nærtståendes dødsfald. Walter (1999, 42) argumenterer for, at det først nu flere generationer efter Anden Verdenskrig er begyndt igen at være socialt acceptabelt at tale om de afdøde, og at der endvidere kan være stor forskel herpå mellem de nulevende generationer.

Walter (1999, xiii) beskriver, at man i 1990'erne så et brud med den ellers udbredte holdning om, at man må løsrive sig fra de afdøde for selv at kunne fortsætte sit liv, og at studier viste, at folk i stedet fastholdt og transformerede relationen til deres afdøde.

Walter (1999, xvif) forklarer yderligere, at dødsfald på grund af samfundsudviklingen ikke længere har de samme materielle og økonomiske konsekvenser, men at den længere og længere levetid medfører, at vi har langt flere år sammen til at knytte stærke bånd til hinanden, hvorfor vi påvirkes stærkere emotionelt end på nogen anden måde, når vi mister én, vi har kær.

### **Sorgens kulturelle regulering**

Et af Walters (1999) hovedbegreber er den såkaldte *policing of grief*, hvormed han mener den kulturelle regulering af sorg, som omgivelserne udøver på individet. Denne regulering er medvirkende til både at skabe sorgudtrykket og at regulere dette, hvis det afviger for meget fra de

kulturelle normer. Dette medfører ifølge Walter (1999, xiiif), eftersom den sociale kontekst, sørgende mennesker lever i, befordrer visse sorgreaktioner og patologiserer andre, en påvirkning af den sørgendes oplevelse af at sørge ”rigtigt” eller ”forkert” i forhold til de kulturelle normer.

Walter (1999, 138) beskriver, at den moderne, vestlige befolkning generelt forventer af hinanden, at man udholder sin smerte roligt og uden at udvise de store følelser, og at dette især er gældende for mænds vedkommende. Han påpeger dog også, at der bare inden for en enkelt familie kan være stor forskel på, hvordan det for individerne føles naturligt at sørge, hvilket kan skabe splid mellem enkeltpersoner i en tid, hvor de i høj grad har brug for at stå sammen og støtte hinanden. Walter (1999, 121) beskriver, at sorg er omgivet af mange forventninger til individet, og at én af de fremtrædende forventninger er, at den sørgende skal forsøge at lægge bånd på sig selv efter de første par uger af sorgforløbet. Han pointerer dog også, at der med udviklingen i slutningen af 1900-tallet voksede en ny forventning frem om, at den sørgende skal udtrykke sin sorg.

Walter (1999, 140) forklarer, at alle samfund og kulturer, indtil den tidligere beskrevne udvikling op gennem det 20. århundrede, havde retningslinjer for sorgreaktionen, men at der i de moderne, vestlige samfund nu i højere grad er fokus på, at individet selv skal have lov til at vælge sin sørgestil. Denne frihed er ifølge Walter (1999, 141) grundlæggende positiv, men den kan også medføre usikkerhed hos individet, som derfor i høj grad vælger alligevel at støtte sig op ad de kulturelle mønstre, det er vokset op med. Man kan derfor ikke sige, at den moderne frihed til at vælge sin egen sørgestil betyder, at denne stil vil være fri for social påvirkning.

Walter (1999, 129) forklarer, at det ved nogle tab kan være sværere for omgivelserne at udtrykke deres sympati end ved andre. Eksempelvis fremhæver han, at forældre, der har mistet et barn, ofte oplever, at andre forældre med levende børn ikke bryder sig om, at det døde barn nævnes for meget. Med henvisning til Jeanne Webster Blanks førstehåndserfaringer forklarer Walter (1999, 130) dette med, at forældrene ikke bryder sig om den meget synlige påmindelse om, at også deres børn kan dø.

Walter (1999, 146) præsenterer endvidere begrebet *forbudt sorg*, som ofte også hænger sammen med, hvad han kalder *tidsbegrænset sorg*. Hermed mener han, at omgivelserne forsøger at påvirke den sørgende til at lægge sorgen bag sig, før den sørgende selv føler sig klar til det. Han påpeger endvidere, at forældre efter tabet af et barn kan protestere mod idéen om at ’komme videre’, hvormed deres fortsatte sorg vil udvikle sig til forbudt sorg. Han fremhæver, at denne idé om, at sorg kun bør vare en begrænset tid, er meget udbredt, hvorfor man må forestille sig, at mange



sørgende kan føle deres fortsatte sorg som kulturelt forbudt. Et af problemerne hermed er ifølge Walter (1999, 147), at det uden tidligere tiders sørgeritualer nu er sværere at definere og blive enige om, hvor længe man har ret til at sørge, hvorfor sørgende selv skal forestå en forhandling med omgivelserne om dette.

### **Ritualers betydning for sorgprocessen**

Rosenblatt (2001, 294) forklarer, at dødsritualer i Nordamerika og Europa generelt er mere simple og kortvarige end i mange andre kulturer. Disse ritualer har mange formål heriblandt at definere dødsfaldet religiøst og socialt, bortskaffe de jordiske rester og overdrage ejendele og rettigheder. Derudover medvirker de til at identificere, hvem der er i størst sorg, til at definere hensigtsmæssige følelser, hvem der bør sørge hvordan, hvem der betaler for hvad, og hvem der gør hvad med de jordiske rester. Dødsritualer indebærer ifølge Rosenblatt (2001, 294f) ord, symbolske handlinger, bønner, fysiske handlinger, fælles udtryk af sorg, transformation af udseende for den afdødes nærmeste samt symbolske forandringer af relationer og status.

Vi mener, at dødsritualer altså kan siges at fungere som en markering af den sociale hændelse, dødsfaldet har været. Dødsfaldet bliver gennem ritualerne defineret i en social og religiøs ramme, som kan hjælpe de sørgende til at forholde sig til det hændte. De anskueliggør endvidere de forandringer, dødsfaldet medfører, og må tænkes at tydeliggøre overgangen til en ny del af livet. Guldin (2014, 58) forklarer med udgangspunkt i Rosenblatts arbejde, at mange sørgende udtrykker, at sådanne ritualer kan være yderst hjælpsomme i en sorgproces, da de fungerer som en fast ramme, sorgen og minderne om den afdøde kan udledes inden for. På denne måde skaber dødsritualerne en form for tryghed omkring de ellers svære forandringer, ligesom de giver et fællesskab og en social støtte i den hårde tid. Således kan det tænkes, at ritualer omkring døden også vil være af betydning for forældre, der har mistet et barn.

Denne holdning giver også Walter (1999, 131) udtryk for, idet han forklarer, at den historiske udvikling af det kulturelle sorgudtryk har medført, at den socialt krævede sorg er blevet erstattet af den privat oplevede sorg, hvilket kan siges at have efterladt den sørgende uden retningslinjer. Han forklarer i forbindelse hermed, at nogle sørgekspertter råder sørgende til at udvikle og udvælge deres egne ritualer, som kan give anledning til social støtte og bekræftelse af den valgte sørgestil.

De positive effekter af ritualer taget i betragtning er det tankevækkende, at vores ritualer omkring tab og død i Danmark generelt foregår umiddelbart efter dødsfaldet. Udover selve begravelsen er

det svært at komme i tanke om andre ritualer, vi danskere udfører, andet end lejlighedsvis at besøge og passe et gravsted på en kirkegård. Efter begravelsen kan vi således ikke længere søge tryghed i ritualer og kulturelle handlemåder, med mindre man selv formår at skabe egne ritualer. Esben Kjær (2016, 34) beskriver sorgen som et frit fald, man aldrig lander fra, og netop sådan kan man forestille sig, at mange føler, når de ikke længere har noget kulturelt holdepunkt til at hjælpe sig midt i sorgen. Vores ritualer lægger ikke op til, at sorgen er noget, der skal integreres i resten af de efterlades liv. De lægger mere op til, at sorgen indtræffer efter tabet, hvor man udfører en række kulturelle ritualer, men at sorgen derefter nærmest begravnes sammen med den afdøde og er noget, der kan besøges på kirkegården. Udførelsen af ritualer slutter således umiddelbart efter dødsfaldet, med mindre den sørgende selv formår at skabe og fastholde individuelle sorgritualer. Man kan dog forestille sig, at individuelle sorgritualer kan være i konflikt med den sorgforståelse, som andre i den sørgendes omgangskreds tænker ud fra, hvorfor sådanne ritualer potentielt kan være anledning til strid, som Walter beskriver det. Der kan derfor argumenteres for, at vi mangler ritualer og en kulturel forståelse for tiden efter den umiddelbare sorgreaktion.

### **Sorgteori gennem tiden**

Guldin (2014, 91) forklarer, at Sigmund Freuds psykodynamiske *sorgarbejdshypotese* var den første sorgmodel, men at denne siden er blevet efterfulgt af *tilknytningsteorien*, modeller om *faser og opgaver* i sorg og i løbet af de senere år *to-proces-modellen*.

Freuds sorgarbejdshypotese vil ikke blive uddybet yderligere, men ifølge Guldin (2014, 100) er den grundforståelsen bag stadieteoriene, og disse er derfor domineret af en holdning om, at det er nødvendigt at gennearbejde de følelser, sorgen udløser, samt at løsrive sig fra den afdøde. Især sidstnævnte holdning om løsrivelse fra den mistede forholder nyere teorier sig kritisk til. Guldin (2014, 92) forklarer, at de tidligere teorier kan have en tendens til at fremstille sorg som anledning til invaliderende reaktioner, oftere end det er tilfældet. Dette skyldes, at disse modeller er udarbejdet af behandlere på baggrund af kliniske observationer og casehistorik, hvorfor det må tænkes at være de mest invaliderende tilfælde af sorg, de har haft adgang til at studere. Guldin (2014, 92f) påpeger, at de nyere modeller i højere grad fokuserer på tilpasning til tabet og resiliens end sorg som patologisk udvikling. Hun (2014, 93) beskriver, at tilgangen til sorgintervention i disse forklaringsmodeller har udviklet sig i retning af en nuancering af de mange forskelligartede problematikker, sorgen kan medføre, og at sorgen i sig selv ikke længere betragtes som behandlingskrævende.

## Stadie- og fase teorier

Guldin (2014, 97ff) beskriver tre stadie- og fase teorier, som gennem tiden har haft stor indflydelse på forståelsen af sorg. Den første, Guldin (2014, 97) fremhæver, er Elisabeth Kübler-Ross' stadieteori, som er blevet generaliseret til alle typer sorgforløb. Kübler-Ross' stadieteori består af fem stadier, hvoraf den første er *benægtelse* af situationen, som dernæst afløses af *vrede* og senere *forhandling* med Gud om at ændre situationen. Når det går op for den sørgende, at situationen ikke står til at ændre, indtræffer en tid med *depression*, og først derefter begynder den sørgende at kunne *acceptere* sine nye livsvilkår.

Den næste model, Guldin fremhæver, er John Bowlbys sorgfase teori, som ifølge hende (2014, 97) har haft den største gennemslagskraft af alle. Ifølge Bowlbys teori gennemgår den sørgende først en fase med *chok og emotionsløshed*, hvor den sørgende kan udvise chokreaktioner og panik, intense følelsesudbrud og besvær med at begribe dødsfaldet. Denne fase afløses af en fase, der er præget af *længsel og søgen* efter den afdøde, hvor den sørgende kæmper med at acceptere dødsfaldet og kan opleve en forvrænget virkelighedsopfattelse, hvor han eller hun kan opleve at høre eller se den afdøde. Ifølge Guldin (ibid.) opfattede Bowlby disse reaktioner som ganske normale og hensigtsmæssige i forhold til den sørgendes ønske om at blive genforenet med den mistede. Herefter følger den tredje fase, som hos Bowlby handler om en *disorganisation* i den forstand, at den sørgende indser, at tidligere tanke- og følelsesmønstre ikke kan bringe den afdøde tilbage og som følge af dette bliver kognitivt og følelsesmæssigt disorganiseret. *Reorganisation* er Bowlbys fjerde og sidste fase, hvori den sørgende langsomt ændrer sine skemaer om sig selv og sin omverden, hvilket vil medføre en påvirkning af tanker, følelser, identitet og hverdag. Det er gennem denne afsluttende fase, at den sørgende reorganiserer tilknytningen til den afdøde, så han eller hun kan fortsætte livet.

Guldin (2014, 99) fremhæver også den svenske psykiater Johan Cullbergs sorgfasemodel, da den har været meget anvendt i Danmark. Cullbergs model er udarbejdet på baggrund af hans arbejde med mødre, der havde mistet deres barn ved fødslen, og den minder i høj grad om Bowlbys teori. Cullbergs første fase er *chokfasen*, som omhandler reaktionen umiddelbart efter tabet og er præget af chok og uvirkelighed. Efter den indledende chokfase, som kan vare fra få timer til flere døgn, følger *reaktionsfasen*, hvor den sørgende rigtigt forstår tabet og er påvirket af de følelsesmæssige reaktioner derpå. Reaktionsfasen varer 6-8 uger, hvorefter den sørgende bevæger sig ind i

*bearbejdningsfasen*, hvor han eller hun bearbejder tabet og de efterfølgende reaktioner derpå. Herefter følger Cullbergs sidste fase, som er *nyorienteringsfasen*, hvor den sørgende orienterer sig mod fremtiden og det fortsatte liv uden den mistede. Guldin (2014, 100) forklarer, at disse faser skal forstås som et sekventielt mønster af reaktioner, men at det ifølge Cullberg er muligt, at faserne kan overlape hinanden, og at der ofte kan forekomme tilbageskridt til tidligere faser. Hermed adskiller Cullbergs model sig altså drastisk fra Bowlbys ved at være mere fleksibel.

Paul K. Maciejewski et al. (2007, 716) har foretaget en empirisk undersøgelse af validiteten af Selby Jacobs' stadiemodell, som kan generaliseres til alle former for sorg. Ifølge Jacobs' model oplever sørgende først en tid med *benægtelse* af tabet og dernæst *længsel* efter den mistede, *vrede*, *depression* og slutteligt *accept* af tabet.

Maciejewski et al.'s (2007, 721) fund er ikke tilsvarende Jacobs' stadiemodell i forhold til dennes antagelse af, hvilken reaktion der er stærkest på hvilket tidspunkt. Det er altså ifølge deres undersøgelse ikke benægtelse, der først fremtræder stærkest, hvorefter den afløses af længsel, vrede, depression og accept. Dog påpeger Maciejewski et al. (ibid.), at det er påfaldende og mere end bare et tilfælde, at deres resultater passer præcist på Jacobs' stadiemodell i forhold til, i hvilken rækkefølge de enkelte reaktioner fremtræder stærkest. Deres resultater viser nemlig, at benægtelsen peaker først, hvorefter den aftager, hvilket derefter sker for henholdsvis længslen, vreden, depressionen og til sidst accepten, som dog kun tiltager i styrke. Dog er accepten stærkere end de resterende reaktioner gennem hele perioden, hvorfor man ikke kan tale om, at én fase med en specifik reaktion afløser en anden i en forudbestemt rækkefølge.

Vi mener, at man med udgangspunkt i Maciejewski et al.'s (2007) undersøgelse kan kritisere Jacobs' stadiemodell for at forsimple menneskers sorgreaktion. Modellen antager, at den sørgende er domineret af en enkelt sorgreaktion ad gangen, hvilket, Maciejewski et al.'s undersøgelse viser, er ukorrekt. Ifølge undersøgelsen (2007, 719) oplevede testpersonerne alle fem indikatorer på sorg i varierende grad gennem hele undersøgelsesperioden. Altså var de ikke domineret af en enkelt sorgreaktion, som sidenhen blev afløst af en anden, men de oplevede alle disse samtidig. At forsimple menneskets reaktion på sorg på denne måde er at forsimple forståelsen af mennesket som et kompliceret og komplekst væsen, der er fuldt ud i stand til at opleve mere end én følelse ad gangen. Vi mener, at dette er en stor mangel i Jacobs' stadiemodell, og at denne kritik ligeledes kan rettes mod andre, lignende stadieteorier såsom Kübler-Ross' og Bowlbys modeller, som ikke

rummer muligheden for, at den sørgende kan opleve flere forskellige og endda modsætningsfyldte følelser samtidig. Som tidligere nævnt er Cullbergs model mere fleksibel på dette punkt, da den indeholder muligheden for, at faserne kan overlappe hinanden.

Guldin (2014, 100) argumenterer for stadieteoriernes popularitet blandt såvel klinikere som sørgende på baggrund af, at stadiernes følelsesmæssige karakteristika er genkendelige og næsten fungerer som en guide til, hvad man kan forvente at opleve. Derudover identificerer de samtidig en række specifikke udfordringer, som man bevidst kan arbejde med at løse.

### **Opgaver i sorgen**

Guldin (2014, 101) forklarer, at opgavebearbejdningen blev introduceret i sammenhæng med stadieteoriene, og at de ligesom stadieteoriene bygger videre på forståelsen af sorg som en indre proces, der kræver aktiv bearbejdning. Derfor består disse modeller af en række opgaver, som den sørgende skal udføre for at bevæge sig gennem sorgen.

Guldin (2014, 101) beskriver, at den amerikanske psykiater J. William Worden omtaler sorgen som en række opgaver, som den sørgende aktivt skal konfrontere i forhold til at tilpasse sig livet uden den afdøde. Wordens sorgopgaver består af *accept af tabet*, *gennemarbejdning af sorgens smerte*, *tilpasning til livet uden afdøde* og *følelsesmæssigt at omplacere afdøde og gå videre i livet*. Disse opgaver sigter ifølge Guldin (ibid.) mod sorgens indre proces, løsrivelse fra den afdøde samt en konfrontation med og gennemarbejdning af sorgens følelser.

Den samme tilgang til sorg som en række opgaver kender vi i Danmark ifølge Guldin (2014, 102) bedst fra psykoterapeuterne Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick. De formulerer med inspiration fra blandt andet Worden en række opgaver, den sørgende skal udføre, og deres grundtanke er ifølge Guldin, at sorg er en smertefuld men nødvendig proces, hvori en aktiv bearbejdning er en forudsætning for, at man kan gå videre i livet. Davidsen-Nielsen og Leicks første opgave består i, at *tabet skal erkendes* både intellektuelt og følelsesmæssigt. De smertefulde følelser kan dog medvirke til, at den sørgende forsøger at forsvare sig mod tabets realitet, hvilket videre i forløbet kan skabe problemer i forhold til sorgprocessen. Davidsen-Nielsen og Leicks anden opgave er derfor, at *sorgens forskellige følelser skal forløses*, hvilket i denne model er den sørgendes vigtigste opgave. Den tredje opgave er, at *nye færdigheder skal tilegnes*, hvormed de mener både sociale færdigheder i forhold til at opretholde kontakt med andre samt praktiske færdigheder i forhold til at kunne udføre opgaver, som den afdøde tidligere har været ansvarlig for. Deres fjerde

opgave er, at *den følelsesmæssige energi skal reinvesteres*. Guldin (ibid.) forklarer, at dette for Davidsen-Nielsen og Leick betyder, at den sørgende er nødt til at sige endeligt farvel til den mistede for at kunne reorganisere den følelsesmæssige energi, der har været bundet til denne person, hvilket er essentielt for at kunne gå videre i livet.

Guldin (2014, 103) forklarer, at fase- og opgavemodellerne i mange år har været dominerende i forståelsen af sorg, og at de med tiden har fået næsten mytisk karakter, men at der kun er begrænset empirisk opbakning for dem. Hun argumenterer for, at nogle sørgende kan finde disse modeller nyttige, da de giver en konkret vejledning til, hvordan sorgen kan håndteres. Disse modeller er dog ifølge Guldin (ibid.) blevet kritiseret for kun at fokusere på den patologiske sorgudvikling frem for den adaptive sorg og endvidere for udelukkende at være udtryk for den psykodynamiske tilgang til sorg. Hun kritiserer endvidere fase- og opgavemodellerne for helt at mangle en diskussion af, hvorvidt løsrivelse fra den afdøde altid er hensigtsmæssigt for den sørgende og for sorgprocessen, eller om andre tilgange kunne være mere konstruktive.

## KAPITEL 3

### State of the art

Dette kapitel har til formål at præsentere dele af den forskningsbaserede viden, der i øjeblikket dominerer på feltet, ligesom det har til formål at præsentere andre relevante aspekter.

### To-proces-modellen

To-proces-modellen er udviklet af Margaret Stroebe og Henk Schut og går ifølge Jesper Roesgaard Mogensen og Preben Engelbrekt (2013, 47) ud på, at sorgen skal forstås som en dynamisk proces uden et bestemt endemål. Mogensen og Engelbrekt (ibid.) forklarer, at Stroebe og Schut i deres teoretisering om denne model opererer med to forskellige processer: *Den tabsorienterede* og *den reetablerende proces*. Sorgen anses i to-proces-modellen som en dynamisk proces, fordi den sørgende i løbet af sorgforløbet veksler mellem det at være i tabet og det at være i den nye hverdag efter tabet. Det betyder ifølge Mogensen og Engelbrekt (2013, 48), at der er perioder, hvor savnet efter den afdøde fylder mere end hverdagen samt perioder, hvor hverdagen fylder mere end sorgen. Det vigtigste at pointere i forbindelse med to-proces-modellen er ifølge Mogensen og Engelbrekt (ibid.), “[...] at sorgprocessen er indlejret i en hverdag, som fylder mere end sorgprocessen.”

Ifølge Mogensen og Engelbrekt (2013, 48f) omhandler den tabsorienterede proces de relationelle aspekter af tabet, hvilket vil sige den del af sorgen, som knytter sig til den sørgendes længsel efter den afdøde og minderne om denne person. Mere specifikt omhandler den tabsorienterede proces de følelsesmæssige aspekter som eksempelvis oplevelsen af fortvivlelse eller meningsløshed, ligesom denne proces også omhandler, at den afdødes betydning for den sørgende tilpasses de nye omstændigheder. Den sørgende er i denne proces ifølge Mogensen og Engelbrekt (2013, 49) nødt til at reorganisere sin tilknytning til den afdøde. Det betyder ikke, at den sørgende bør løsrive sig fra den afdøde, blot at denne bør søge efter en ny måde at være knyttet til den afdøde på. Dette kan for mange sørgende være en svær proces, hvorfor mange typisk forsøger at fornægte den nye hverdag og erkendelsen af tabet ved at forblive i sorgen og savnet efter den afdøde.

Den reetablerende proces omhandler ifølge Mogensen og Engelbrekt (2013, 50) de funktionelle og dermed de mere konkrete aspekter forbundet med tabet. Eksempler herpå er det at skulle forholde sig til de ændringer i hverdagen, der følger med tabet, ligesom denne proces også drejer sig om at skulle tillære sig en ny identitet og adfærd samt nye rutiner. Mogensen og Engelbrekt (ibid.)

forklarer, at der i denne proces typisk også foregår en form for fornægtelse. Dog er det i denne proces en fornægtelse eller undgåelse af selve sorgen ved, at den sørgende forsøger at lukke ned for savnet efter den afdøde samt for sorgen for dermed at kunne føre en normal hverdag.

Noget af det mest centrale ved to-proces-modellen er, at den sørgende befinder sig i én proces ad gangen. Når den sørgende befinder sig i den reetablerende proces, undgås således den tabsorienterede proces og omvendt. Mogensen og Engelbrekt (2013, 49f) forklarer, at denne form for fornægtelse i begge processer er en naturlig del af sorgprocessen, så længe det foregår i en hensigtsmæssig og fleksibel grad. Det skyldes, at den sørgende dermed har mulighed for at dosere sin sorg. Hermed fylder sorgen ikke hele tiden, og den sørgende har på den måde mulighed for til tider at være fri for erkendelsen af, at tingene skal ændre sig. Samtidig har denne også mulighed for, når behovet viser sig, at kunne mindes og savne den afdøde. Denne vekslen mellem de to processer menes derfor at være en hensigtsmæssig og helhedsorienteret håndtering af sorgen, idet der både arbejdes med de indre, følelsesmæssige reaktioner samt de ydre, konkrete handlinger.

Ifølge Mogensen og Engelbrekt (2013, 51) skal den reetablerende proces ikke anses som et endemål i sorgen men som en del af sorgprocessen og håndteringen af den stress, denne medbringer. De pointerer, at sorgen dermed ikke skal forstås som en proces, der kan afsluttes, men at den med tiden vil fylde mindre og mindre, således at den nye hverdag begynder at fylde mere. Mogensen og Engelbrekt (2013, 55) forklarer, at Stroebe og Schuts to-proces-model har bidraget til en mere nuanceret forståelse af sorgen som en individuel proces uden et endemål.

### **Kompliceret sorg forventes som diagnose**

Noget af det, der i sin tid skærpede vores opmærksomhed på fænomenet sorg, var udmeldingen om, at kompliceret sorg i 2018 forventes at blive gjort til en diagnose i Verdenssundhedsorganisationens (WHO) katalog over sygdomsdiagnoser (Politiken 2016). Ifølge Mai-Britt Guldin (ibid.) er det centrale ved den kommende sorgdiagnose, at det drejer sig om sorg, hvor intensiteten ikke er blevet mindre et halvt år efter tabet. Rent konkret kan dette komme til udtryk ved, at den sørgende fortsat oplever eksempelvis nedsat appetit, søvnbesvær, isolerer sig socialt og finder livet meningsløst. Disse reaktioner er som nævnt normale i den første tid efter et dødsfald, men et af de centrale spørgsmål forbundet med den kommende sorgdiagnose er, hvornår disse symptomer ikke længere er normale og bliver direkte invaliderende for den sørgende. Det er intentionen med den kommende sorgdiagnose, at den skal hjælpe dem, der ikke selv er i stand til at håndtere sorgen.



Den kommende sorgdiagnose har indtil videre fået en meget blandet modtagelse, og det aspekt ved diagnosen, der højst sandsynligt er mest omdiskuteret, er tidsrammen på de seks måneder. Som det blev tydeligt gennem det forrige kapitel er omstændighederne forbundet med det at miste en nærtstående af stor betydning, ligesom sorgen ofte ikke forsvinder i løbet af et halvt år. Derfor bliver en af udfordringerne forbundet med den kommende sorgdiagnose ifølge Guldin (Politiken 2016) at klarlægge, hvornår et menneske har behov for professionel hjælp for at komme ud af en invaliderende tilstand, og hvornår et menneske er almindeligt sørgende.

## **Det Nationale Sorgcenter**

I nærværende *State of the art* finder vi det ydermere relevant at nævne, at Sundhedsstyrelsens bevilling af 7,8 millioner kroner havde afgørende betydning for, at Det Nationale Sorgcenter blev etableret i begyndelsen af 2017. Formålet med sorgcenteret er ifølge Børn, Unge & Sorg (2017) at indsamle viden om sorg og sorgarbejde, ligesom det er at formidle denne viden til fagprofessionelle på området. Ydermere er sorgcenteret, der altså skal fungere som et videntcenter, et led i at styrke og koordinere forskningen i behandlingsmetoder. Det Nationale Sorgcenter skal hjælpe sorgramte mennesker i alle aldersgrupper, og ifølge Børn, Unge & Sorg (ibid.) er centeret skabt på baggrund af, at vi i Danmark har for lidt viden om behandlingen af kompliceret sorg, ligesom der på sorgområdet mangler samarbejde på tværs af fagprofessionelle, sektorer og hvad angår forskningen i sorg.

## **Metropol udbyder sorgrådgiveruddannelse**

Endnu et aspekt, der er værd at bemærke i forbindelse med nærværende kapitel, er, at Professionshøjskolen Metropol i samarbejde med Det Nationale Sorgcenter har udviklet en såkaldt sorgrådgiveruddannelse (Metropol). Uddannelsen er et efteruddannelsesforløb målrettet sygeplejersker og andre velfærdsprofessionelle, og den udbydes første gang fra november 2017. Ifølge Lene Sørensen (ibid.), der er uddannelseskonsulent på Metropol, er uddannelsen skabt som et led i at give den sundhedsprofessionelle redskaberne til at spotte risikofaktorer i forhold til udviklingen af kompliceret sorg, ligesom formålet er at ruste denne til at yde den bedst mulige hjælp til den sørgende, således at vedkommende ikke havner i et kompliceret sorgforløb. Ydermere er uddannelsen ifølge Dansk Sygeplejeråd (2016) udviklet som et led i at sikre, at mennesker i sorg ikke fejlbehandles med antidepressiv medicin, som det ofte er tilfældet i dag. At WHO som nævnt sandsynligvis indfører kompliceret sorg som diagnose stiller udvidede krav til samtlige relevante

faggrupper inden for sundhedsvæsenet, og det er intentionen, at uddannelsen til sorgrådgiver skal ruste velfærdsprofessionelle til bedst muligt at rumme og håndtere disse krav (Metropol). Vi har valgt at inddrage udviklingen af denne efteruddannelse, fordi vi mener, at det udtrykker noget om et behov hos både sorgramte og sundhedsprofessionelle, ligesom det udtrykker noget om en stigende politisk og sundhedsfaglig anerkendelse af området.

## **Offentlige sorginterventioner**

Som nævnt forklarer Guldin (2014, 160), at ingen specifik faggruppe har et fastlagt ansvar for sorg og sorginterventioner. Dette medfører, at de forskellige sorginterventioner foregår i både kommunalt, kirkeligt, patient-, forenings-, patientforenings- og privat regi for bare at nævne nogle. I offentligt regi tilbydes sorgintervention blandt andet gennem praktiserende læger, psykologer og gennem den palliative indsats på sygehuse. Man har ved dødsfald blandt de nærmeste mulighed for at få en henvisning til psykologsamtaler gennem sygesikringen. Dette kan ligeledes være muligt gennem eksempelvis forsikringsordninger, pensionsordninger og fagforeninger, og derudover kan det være muligt herigennem at få tilskud til psykologsamtaler. Desuden har alle mulighed for selv at kontakte en psykolog for egen regning. Dette kræver dog, at man selv har mulighed for selv at betale det fulde beløb.

Guldin (2014, 160) anvender WHO's definition af palliativ indsats, som er en lindrende indsats til døende og deres pårørende. I Danmark indeholder Sundhedsstyrelsens anbefalinger ifølge Guldin endvidere det råd, at der som en integreret del af sundhedsprofessionelles opgaver tilbydes hjælp til de sørgende efter et dødsfald. Hun påpeger dog, at sorgreaktionen ved pludselige og uventede dødsfald ikke falder inden for det palliative felt. Netop derfor har informanterne i dette speciale ikke haft adgang til sorgintervention herigennem.

## **Forældreforeningen – Vi har mistet et barn**

'Forældreforeningen – Vi har mistet et barn' er, som navnet antyder, henvendt til forældre, der har mistet et barn. Det var herigennem, at vi fandt frem til tre ud af fire informanter, og derfor finder vi det relevant kort at præsentere foreningen i dette kapitel. Foreningen (Forældreforeningen – Vi har mistet et barn A) blev stiftet i 1985 af et forældrepar, der havde mistet et barn og oplevede et behov for at dele sorgen med andre, der havde oplevet det samme. Foreningen (Forældreforeningen – Vi har mistet et barn B) er baseret på frivillige kræfter, og formålet med den er at hjælpe forældre i sorg, så de oplever, at de ikke er alene om at have oplevet den svære sorg, det er at miste et barn.

På foreningens hjemmeside findes materiale om sorg, der er målrettet ikke kun forældre i sorg men også andre, der måtte have brug for det. Det oplyses ydermere på foreningens (Forældreforeningen – Vi har mistet et barn C) hjemmeside, at man, hvis man har mistet et barn, har mulighed for at deltage i en sorggruppe, såfremt man er medlem af foreningen. Disse sorggrupper ledes af en kontaktperson, der selv har mistet et barn, og som dermed har nogle personlige forudsætninger for at forstå og hjælpe andre i samme situation. Ud over sorggrupper har foreningen (Forældreforeningen – Vi har mistet et barn D) også en række andre tilbud målrettet forældre, der har mistet et barn. Foreningen afholder eksempelvis kontaktaftener, hvor alle, der har mistet et barn, er velkomne til at møde op og tale med andre i samme situation om det svære tab og følelserne forbundet hermed. Derudover arrangerer foreningen også foredrag med både fagprofessionelle og andre, der selv har mistet et barn. Ydermere har foreningen (Forældreforeningen – Vi har mistet et barn E) siden 2005 arbejdet for, at kvinder og mænd, der har mistet et barn, har lige rettigheder, hvad angår sorgorlov.

### **Stigning i antallet af sorggrupper i Folkekirken**

I forbindelse med nærværende kapitel er det ydermere relevant at nævne, at der siden 2013 er sket en stigning på 52 procent, hvad angår antallet af sorggrupper i Folkekirken (Politiken 2017). Dette gør Folkekirken til Danmarks største udbyder af sorggrupper. Det er gratis at deltage, alle er velkomne, og sorggrupperne varetages af præster.

Ifølge Guldin (Politiken 2017) er en del af forklaringen på stigningen, at flere af landets kommuner og sygehuse ikke har formået at sætte deres sorggrupper i system, ligesom sorggrupper hos disse aktører heller ikke er så udbredt. Ydermere forklarer Guldin stigningen på baggrund af, at patientforeningernes tilbud om deltagelse i en sorggruppe henvender sig til mennesker i forbindelse med en bestemt sygdom, mens Folkekirkens sorggrupper henvender sig til alle, der er i sorg. Stigningen i antallet af sorggrupper i Folkekirken er relevant at nævne, fordi det udtrykker noget om det behov, mange mennesker i sorg har for at mødes og dele erfaringer med andre, der er i en lignende situation.

## KAPITEL 4

### Afgrænsning

På baggrund af vores litteratursøgning i forbindelse med specialets indledende faser kunne vi hurtigt udlede, at der er udarbejdet utroligt mange kvantitative undersøgelser, hvad angår forekomsten af sorg, forskellige typer af sorg og tab, faser i sorg og sorgreaktioner. Det lader dog ikke til, at der i lige så høj grad er foretaget dybdegående, kvalitative undersøgelser af, hvordan sorgen påvirker individet, og hvordan man kan leve videre med sorgen. Især ikke hvad angår sorgen efter tabet af et barn. Manglen på kvalitative studier var, ligesom vores interesse for området, således én af de primære årsager til, at vi valgte at foretage en kvalitativ undersøgelse af, hvordan man kan leve videre med sorgen efter tabet af et barn.

### Former for sorg

Som nævnt i indledningen valgte vi i forbindelse med påbegyndelsen af specialet at fokusere på sorg hos forældre, der har mistet et barn. Dermed afgrænsede vi os fra sorg forbundet med andet end tab ved dødsfald som eksempelvis sorgen over det at miste en ægtefælle ved skilsmisse, tab forbundet med det at miste et job samt helbredelsesmæssige tab forbundet med sygdom. Idet vi valgte at fokusere på sorg hos forældre, der har mistet et barn ved dødsfald, afgrænsede vi os ydermere fra adskillige andre former for sorg forbundet med dødsfald. Eksempelvis afgrænsede vi os fra sorgen over tabet af en ægtefælle, som man ifølge Mai-Britt Guldin (2014, 50) tidligere anså som det mest belastende tab. Som nævnt i indledningen har en række nyere studier været medvirkende til, at det i dag er tabet af et barn, der anses som det mest belastende tab, et menneske kan komme ud for. Ifølge Guldin (ibid.) er det ikke af særlig betydning, hvor mange børn en forælder har, da det er den stærke følelsesmæssige tilknytning til det enkelte barn, der har betydning ved tabet. Grundet Guldins teoretisk baserede antagelser herom valgte vi ydermere at afgrænse os fra at tage højde for, hvorvidt det mistede barn var enebarn eller ét blandt to eller flere børn i en familie.

Vi var fra begyndelsen bevidste om og opmærksomme på, at der er utroligt mange faktorer, der kan være af betydning i forbindelse med det at miste et barn og i det at leve videre med sorgen. Faktorer, som eksempelvis forældrenes personlighed, graden af tilknytning og graden af kontakt mellem forælder og barn, som alle må betragtes som værende yderst subjektive. Fordi disse er

subjektive, kan de være af større eller mindre betydning i de enkelte tilfælde, hvilket også forklarer, hvorfor en afgrænsning i forhold til disse ikke var mulig.

## **Tabets omstændigheder**

I forbindelse med specialets indledende faser blev vi opmærksomme på de meget forskellige omstændigheder, der kan være forbundet med at miste et barn, og hvor stor betydning disse omstændigheder potentielt kan have for den efterfølgende sorgreaktion. Dette førte til yderligere refleksion over, hvordan vi skulle afgrænse os. Betydningen af omstændighederne forbundet med tabet blev forstærket, efter vi stiftede bekendtskab med Hanne Frøyr's og Esben Kjær's meget forskellige og yderst personlige beretninger om det at miste et barn. Frøyr mistede sin datter, fordi datteren tog sit eget liv, og hun (2017) forklarer i sin bog, hvordan hendes accept af datterens valg og hendes store kærlighed til hende var og er altafgørende i forhold til at rumme sorgen over selvmordet. Markant anderledes fortæller Kjær (2016) sin historie om at miste sin søn efter et halvt års intensiv kamp mod en meget alvorlig og yderst sjælden lungehindecancer. Bekendtskaberne med disse to meget forskellige beretninger om det at miste et barn tydeliggjorde, at omstændighederne forbundet med tabet af et barn var af større betydning end måske først antaget, hvorfor vi måtte foretage yderligere afgrænsninger. Vi valgte i den forbindelse at afgrænse os fra selvmord, fordi der ifølge Guldin (2014, 51) i mange tilfælde er nogle helt særlige omstændigheder forbundet hermed, hvorfor selvmord er en speciel kategori. Guldin (2014, 52) forklarer eksempelvis, at mennesker, der har mistet en nærtstående grundet selvmord, har øget risiko for udvikling af PTSD, ligesom de pårørende selv grundet den store følelsesmæssige belastning er i risiko for at begå selvmord. Derudover valgte vi at afgrænse os fra såkaldt forventede dødsfald og foregribende sorg. Vi valgte derimod at fokusere på pludselige, uventede dødsfald, der som nævnt ofte skyldes ulykker eller pludselig opstået sygdom.

## **Tid siden tabet**

I forbindelse med påbegyndelsen af specialet måtte vi ligeledes tage stilling til, hvorvidt vi skulle afgrænse os i forhold til, hvor lang tid der for vores informanter måtte være gået siden tabet. Ud fra et hukommelsespsykologisk synspunkt ville man påpege, at jo kortere tid, der var gået, jo mere tydeligt ville de være i stand til at huske situationen. Dog havde vi en forforståelse om, at lige netop når det kom til noget så naturstridigt og meningsløst som det at miste et barn, var det af mindre betydning, hvor lang tid der var gået siden tabet, da det er en hændelse, man aldrig vil glemme.

Denne forforståelse blev bekræftet af flere af de korrespondancer, vi havde i forbindelse med udvælgelsen af informanter. Dog var vi fra begyndelsen meget opmærksomme på at fastsætte en nedre grænse. Kjær (2016, 143) skriver, at han i det første år efter sin søns død ikke arbejdede med sorgen, men at sorgen arbejdede med ham. Dette er i tråd med Guldins (2014, 30) teoretisk baserede antagelser om sorgens akutte reaktion, hvorfor vi valgte at afgrænse os fra at fokusere på og foretage interviews med mennesker, der har mistet et barn for under to år siden. Denne afgrænsning skal ligeledes ses i lyset af problemformuleringen, som understreger, at vi ønskede at undersøge, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn, hvormed det var nødvendigt for besvarelsen, at informanterne havde erfaringer med håndtering af sorgen efter den akutte reaktion. Ydermere var vi opmærksomme på, at det ville være uetisk at interviewe mennesker i sorgens akutte reaktion, idet vi kunne risikere at forvolde skade på dem. Dette uddybes i afsnittet *Etiske overvejelser* i kapitlet *Metodisk fremgangsmåde*.

## **Barnets alder**

Ud over ovenstående refleksioner var vi ligeledes nødt til at tage stilling til, hvorvidt vi skulle afgrænse os i forhold til at fokusere på forældre, der har mistet børn i en bestemt aldersgruppe. Som nævnt i kapitlet *State of the art* påpeger Guldin (2014, 51) nogle forskelle relateret til barnets alder. Vi havde dog en forforståelse om, at disse forskelle var af mindre betydning, hvilket også blev bekræftet af de potentielle informanter, vi var i kontakt med i forbindelse med specialets opstart. Vi valgte derfor ikke at afgrænse os i forhold til at rette fokus på forældre, der har mistet børn i en bestemt aldersgruppe.

## **Kønssforskelle**

I forbindelse med specialets indledende faser blev vi ydermere opmærksomme på, at vi måtte forholde os til, om vi skulle afgrænse os i forhold til at fokusere på enten mænd eller kvinder, eller om vi skulle fokusere på forældre som en samlet gruppe. Dette skyldes, at både Guldin og en lang række andre forskere som nævnt påpeger, at der er langt større forskel på mænds og kvinders sorgreaktioner end tidligere antaget. Vi valgte ikke at afgrænse os i forhold til enten at fokusere på mænd eller kvinder men gjorde det klart for os selv, at vi måtte være opmærksomme på og tage stilling til kønssforskellenes potentielle betydning undervejs i specialet.

## **Kulturel påvirkning**

Tony Walter forklarer som nævnt, at sørgende mennesker lever i en social kontekst, der befordrer visse måder at sørge på og patologiserer andre, hvilket vil påvirke den sørgendes oplevelse af at sørge ”rigtigt” eller ”forkert” i forhold til de kulturelle normer. Han (1999, xiv) påpeger, at der i høj grad er forsket i minoritetskulturers sorgforståelse og -ritualer, men at der mangler forskning omkring den moderne, vestlige kulturs sorgopfattelse og sorgudtryk, hvilket giver et fejlagtigt indtryk af, at denne er fuldstændig uproblematisk.

Vi er enige med Walter i, at den moderne, vestlige kulturs sorgudtryk ikke nødvendigvis er uproblematisk, selvom det kan fremgå sådan af litteraturen. Tværtimod havde vi, som det uddybes i kapitlet *Forforståelser*, en forforståelse om, at også denne kultur kan være enten hæmmende eller frigørende for det sørgende individ. Vi finder det derfor relevant at understrege, at vi i dette speciale afgrænser os til at undersøge sorgreaktionen blandt forældre, som har mistet et barn, i en dansk kontekst.

## KAPITEL 5

### Den filosofiske hermeneutik

Nærværende kapitel er en præsentation af den filosofiske hermeneutik, som er den videnskabsteoretiske retning, vi har valgt at anlægge i dette speciale.

Filosofferne Martin Heidegger og Hans-Georg Gadamer udviklede ifølge Søren Juul (2012, 121) den filosofiske hermeneutik i det 20. århundrede. Denne tager udgangspunkt i en ontologi om at undersøge menneskets væren i verden, hvilket vi også har i sinde at gøre i nærværende speciale. Den filosofiske hermeneutik arbejder ligesom de øvrige hermeneutiske retninger ifølge Juul (2012, 108) med fortolkning af fænomener i verden, idet man inden for disse retninger ikke mener, at den mening, der ligger gemt i menneskers sproglige udtryk og handlinger, er umiddelbart tilgængelig. Derimod kan man ifølge hermeneutikken få adgang til denne mening gennem fortolkning. Dog forklarer Juul (2012, 109) inspireret af Gadamers (2004, 254) beskrivelse, at fortolkninger kan være usikre, idet de udelukkende bygger på forskerens egen evne til at overskride det umiddelbare.

Juul (2012, 109) beskriver på baggrund af Gadamers udlægning, at man inden for hermeneutikken ikke har i sinde at fremstille lovmæssigheder, som man eksempelvis gør inden for de naturvidenskabelige retninger, idet disse ikke eksisterer inden for de hermeneutiske retninger. Gadamer (2004, 10) selv forklarer, at formålet inden for den filosofiske hermeneutik aldrig er at be- eller afkræfte en almengyldig regel eller lovmæssighed. Tværtimod handler det om at forstå fænomenet alene som noget unikt og historisk konkret, uanset hvor meget almen erfaring der i det pågældende tilfælde gør sig gældende. Det handler altså ifølge Gadamer (ibid.) ikke om at forstå, hvordan mennesker, folk eller stater udvikler sig, men om hvordan ét menneske, ét folk eller én stat er blevet, som det er. Juul (2012, 109) beskriver i tråd med dette, at man inden for hermeneutikken ikke kan forudsige præcist, hvordan mennesker handler i eller reagerer på specifikke situationer, men at man derimod kan finde frem til sandsynligheder eller forventelige udviklingsmuligheder. Dette skyldes, at mennesker ifølge Juul (ibid.) aldrig reagerer automatisk på ydre stimuli. Derimod gør de sig nogle erfaringer, reflekterer over dem og ændrer på baggrund heraf deres adfærd. Den intentionalitet, som menes at ligge bag og motivere menneskers handlen, er netop, hvad hermeneutikken er i stand til at indfange. Juul (2012, 110) forklarer derfor, at den vigtigste opgave inden for hermeneutikken er at udvikle en fortolkende forståelse af den mening, der ligger bag



menneskers livsytringer. For at opnå dette er det nødvendigt, at man som forsker får kendskab til den historiske kontekst, som mennesket og dets livsytringer fremkommer i.

Vi søgte med nærværende speciale ikke at afdække en objektiv, generelt dækkende sandhed om, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn. Derimod søgte vi at finde frem til nogle sandsynlige udviklingsveje, som mennesker, der skal leve med denne sorg, kan tænkes at følge. Vi er dog opmærksomme på, at dette aldrig vil kunne betragtes som lovmæssigheder, der vil gælde for alle, da det er afhængigt af konteksten og individet.

## **Den hermeneutiske cirkel**

En central del af de hermeneutiske retningers ontologi og epistemologi er ifølge Gadamer (2004, 253f) *den hermeneutiske cirkel*. I kraft af at der findes forskellige retninger inden for hermeneutikken, findes der også forskellige udgaver af den hermeneutiske cirkel, hvorfor forståelsen af denne afhænger af, hvilken retning man tager udgangspunkt i.

I den metodiske hermeneutik arbejder man ifølge Juul (2012, 110f) med den hermeneutiske cirkel ud fra “[...] *et epistemologisk princip, der understreger, at al erkendelse fremkommer som en pendling mellem helhedsforståelse og delforståelse af den genstand, der søges fortolket.*”. Forskeren læser dermed genstanden ud fra en intuitiv helhedsopfattelse og med udgangspunkt i denne forstås de enkelte dele. Disse delforståelser indgår følgende i en mere præcis og dybdegående helhedsforståelse, som nye dele forstås på baggrund af. Inden for den metodiske hermeneutik repræsenterer den hermeneutiske cirkel dermed forholdet mellem del og helhed, og forskeren betragtes som en udenforstående, der undersøger et fænomen på afstand.

Inden for den filosofiske hermeneutik sker der dog ifølge Juul (2012, 111) et brud med den metodiske hermeneutiks epistemologiske tilgang til cirklen, idet Gadamer ‘ontologiserer’ den hermeneutiske cirkel ved at flytte forskeren ind i den. Dermed ser man altså ikke forskeren som en udenforstående men som en aktiv del af den verden, der undersøges. Den hermeneutiske cirkel repræsenterer dermed inden for den filosofiske hermeneutik forholdet mellem forskeren og den undersøgte genstand.

Gadamer (2004, 254) forklarer, at så snart man som forsker forstår en del af den undersøgte genstand, begynder man også så småt at kunne skabe sig en helhedsforståelse. Den indledende del- og helhedsforståelse opstår dog udelukkende på baggrund af, at forskeren læser genstanden ud fra sine forforståelser og dermed med forventninger om en bestemt forståelse. Disse forståelser

revideres løbende i takt med, at forskeren får dybere indsigt i materialet, hvilket ifølge Gadamer (2004, 255) foregår som en be- og afkræftelsesproces. Efter denne proces dannes nye meningsudkast, som udgør den konstante meningsbevægelse mellem forståelsen og fortolkningen. På baggrund af dette mener vi, at den metodiske hermeneutiks udgave af den hermeneutiske cirkel også til dels kommer til udtryk i Gadamers udlægning af denne, idet der også her forekommer en konstant vekselvirkning mellem del- og helhedsforståelsen.

Gadamer (2004, 254) forklarer, at forskeren altid er påvirket af upåagtet vanetænkning, og at det derfor er vigtigt, at man også er i stand til at navigere i denne og stadig holde blikket rettet mod selve sagen, hvilket sker gennem erkendelsen af vanetænkningens tilstedeværelse. Vi tolker dette som, at Gadamer betragter forskerens subjektivitet i form af dennes forudindtagethed og forforståelser som en aktiv del af forskerens forståelse af det undersøgte. Således er forskeren selv en del af den hermeneutiske cirkel. Dog er det på baggrund heraf også vigtigt, at man som forsker erkender og er opmærksom på denne forudindtagethed og dens betydning for fortolkningen af det undersøgte fænomen.

Vi anvender i nærværende speciale en kombination af den ontologiske og den epistemologiske forståelse af den hermeneutiske cirkel. Dette gør vi, fordi vi ligesom den filosofiske hermeneutik anser os selv som en del af den verden, hvori vi ønsker at undersøge, hvordan man kan leve videre med sorgen efter tabet af et barn, hvortil vi har vores egne forforståelser omkring, hvad vores empiriske materiale vil vise os. På baggrund heraf erkender vi altså tilstedeværelsen af vores forforståelser, og derfor vil vi også redegøre for disse i kapitlet *Forforståelser*. Dog anvender vi til dels også den epistemologiske tilgang til den hermeneutiske cirkel, idet vi analytisk anvender den til at få en dybdegående forståelse for fænomenet ved at pendle mellem del- og helhedsforståelsen af det empiriske materiale.

### **Anvendelse af forforståelser**

Som nævnt kan man som forsker ifølge Gadamer (2004, 255) ikke fralægge sig sine forforståelser og fordomme i undersøgelsen af et fænomen, fordi man er en del af den undersøgte verden og ikke kan træde ud af den. Juul (2012, 122) forklarer endvidere, at man inden for den filosofiske hermeneutik forstår forskerens fordomme og forforståelser som uundgåelige men også som produktive, da de kan hjælpe med at målrette undersøgelsen. Gadamer (2004, 255f) forklarer dog, at forskeren på trods af dette stadig bør være opmærksom på, at de subjektive faktorer ikke

overskygger afsenderens budskab, således at forståelsen af det empiriske materiale ikke udelukkende bygger på forskerens egne holdninger. Dog påpeger han (2004, 256), at dette ikke er ensbetydende med, at man helt skal forsøge at fralægge sig disse forforståelser. Gadamer (ibid.) forklarer:

*[...] Denne modtagelighed forudsætter hverken sagsmæssig 'neutralitet' eller sågar selvudslættelse; den indebærer derimod, at ens formeninger og fordomme fremhæves og tilegnes. Det gælder om at være bevidst om sin forudindtagethed, således at teksten viser sig i sin anderledeshed og hermed får mulighed for at spille sin sagsmæssige sandhed ud imod ens formeninger.*

Han mener altså, at man som forsker bør være opmærksom på sine forforståelser og forholde sig modtagelig over for afsenderens meninger, således at man er i stand til at sætte sine egne holdninger i forhold til afsenderens og skabe en helhedsforståelse herudfra.

Som forsker medbringer man altså i den filosofiske hermeneutik sine egne fordomme og forforståelser i forståelsesprocessen, hvad end man ønsker det eller ej. Dette betyder dog ifølge Gadamer (2004, 263f) ikke, at man skal forvente, at disse altid er legitime eller bevaringsværdige, idet nogle forforståelser afkræftes i mødet med en andens meninger. Derfor er det ifølge Gadamer vigtigt, at forskeren evner at favne disse og bringe dem i spil på en produktiv måde i undersøgelsen og forståelsen af afsenderens meninger. Evner man at se ud over sine egne forforståelser, åbner man også op for muligheden for at udvide sin egen forståelse og erfaring. Dette kalder Gadamer (2004, 288) en mulighed for at udvide sin horisont, som er bestemt af éns egne forforståelser og fordomme.

## **Horisontsammensmeltning**

At kunne udvide sin horisont er ifølge Gadamer (2004, 291) en force for individet, fordi det betyder, at man er i stand til at se ud over det nære og umiddelbare, således at man kan skabe forståelse ud fra en større sammenhæng og mere rigtige proportioner. Han mener dertil, at ordet horisont perfekt beskriver det suveræne udsyn, et forstående menneske må være i besiddelse af. Gadamer (2004, 290) forklarer, at det at udvide sin horisont dermed betyder, at man er modtagelig over for den meningsudveksling, som typisk finder sted i situationer, hvor man sætter sig i et andet menneskes situation og åbner sig for dette menneskes anderledeshed. Denne proces kalder han

(2004, 290f) for en horisontsammensmeltning, og den finder typisk sted i situationer, hvor forsker og afsender ønsker at forstå hinandens udgangspunkter og gensidigt sætte sig i den andens sted. Ifølge Gadamer (2004, 290) er en horisontsammensmeltning ikke ensbetydende med, at man sidestiller sin egen individualitet eller underkaster sig det andet menneskes meninger. Tværtimod mener han, at inklusionen af begge perspektiver hæver et individ op til en højere universalitet.

Forskningen inden for den filosofiske hermeneutik handler derfor om ikke at tilsidesætte sine fordomme og forforståelser i undersøgelsen af fænomener i verden men om at være i stand til at udvide sin forståelse og horisont i mødet med en andens situation og meninger, hvormed begges horisonter forandres og udvides. Dette er i tråd med den filosofiske hermeneutiks forståelse af den hermeneutiske cirkel, idet fortolkningen dermed sker i et samspil mellem forskeren og genstanden og forskerens pendlen mellem sine forforståelser og nye erfaringer. For at arbejde hermeneutisk gennem en analyseret horisontsammensmeltning er det derfor vigtigt på forhånd at have været opmærksom på sine egne forforståelser. Derfor vil vi i kapitlet *Forforståelser* som nævnt redegøre for de forforståelser, vi havde ved påbegyndelsen af specialet, og gennem analysen påpege, når empirien enten bekræfter, udvider eller modsiger vores forforståelser. På denne måde bliver vores forforståelser yderligere produktive, da vi ved hjælp af dem kan tydeliggøre, hvor specialets konklusioner har afvejet fra vores forforståelser, og dermed, at vi har været i stand til at se ud over disse.

## **Validitetskriterier**

I forhold til mange andre videnskabsteoretiske retninger, som sætter fokus på at skabe valid, objektiv og reproducerbar viden, skiller den filosofiske hermeneutik sig ifølge Juul (2012, 128) ud ved at opstille nogle andre validitetskriterier. Det er centralt for denne retning, at forskerens subjektivitet ikke kan udelukkes, og at den subjektive faktor i form af forforståelser og fordomme derfor altid vil være til stede i undersøgelsen. Forskeren anses derfor ikke som en fejkilde men i stedet som en vigtig kilde til erkendelsen. Derudover handler forskningsprocessen ifølge Juul (ibid.) om at fortolke og forstå meningsfulde fænomener og ikke om at måle dem. Det centrale er derfor, at de undersøgte fænomener analyseres i den kontekst, de optræder i, og ikke som isolerede årsag-virknings-forhold. Juul (ibid.) forklarer, at det endelige validitetskriterium er, at man som forsker styrker forskningens argumentation, hvilket man blandt andet kan gøre ved, at undersøgelsen lever op til det videnskabelige krav om høj gennemsigthed. Der er derfor ifølge Juul (2012, 129) et krav

om, at forskeren bringer sine fordomme og forforståelser i spil ved at redegøre for dem og forholde sig til, hvordan de udfordres gennem undersøgelsen, således at forskeren kan tage ved lære af disse nye erfaringer. Yderligere skal man være i stand til at begrunde de valg, man har taget i forhold til udformningen af undersøgelsen og i løbet af arbejdsprocessen. I den forbindelse menes valg omkring teori, metode og empiri, og hvorledes disse elementer spiller sammen. Vi har forsøgt at leve op til alle disse kriterier ved at opretholde en høj gennemsigtighed, ved kontinuerligt at begrunde vores valg af blandt andet teori, metode og empiri, ved at analysere informanternes udsagn i deres oprindelige kontekst samt ved at præsentere vores forforståelser og gøre aktivt brug af disse i analysen.

## KAPITEL 6

### Metodisk fremgangsmåde

Følgende kapitel præsenterer de etiske og metodiske overvejelser, vi gjorde os i forbindelse med indsamlingen af vores empiriske materiale og den videre bearbejdelse af dette.

### Etiske overvejelser

Svend Brinkmann og Steinar Kvale (2008, 265) påpeger, at man som forsker ved påbegyndelsen af en undersøgelse bør forholde sig til en række etiske spørgsmål. De (2008, 265ff) fremhæver i den forbindelse aspekter som informeret samtykke, fortrolighed i forhold til private informationer, forskerens rolle og forskningens potentielle konsekvenser. Inspireret af dette omhandler det følgende afsnit de etiske overvejelser, vi gjorde os i forbindelse med udarbejdelsen af specialet.

I forhold til informeret samtykke var vi fra begyndelsen åbne over for vores potentielle informanter omkring specialets fokus og formål, og vi udarbejdede endvidere en samtykkeerklæring, som alle informanter blev bedt om at læse og underskrive inden interviewenes påbegyndelse. Mundtligt såvel som i samtykkeerklæringen blev informanterne oplyst om, at interviewet blev optaget og transskriberet, samt at de blev anonymiseret i specialet, så de ikke vil kunne genkendes. På denne måde mener vi at leve vi op til Brinkmann og Kvales (2008, 266f) fremsatte krav om både informeret samtykke og fortrolighed i forhold til private informationer. Vores anvendte samtykkeerklæring kan findes som Bilag 1. Derudover har vi fra alle fire informanter også indhentet samtykke til, at specialet må være offentligt tilgængeligt.

Brinkmann og Kvale (2008, 268) forklarer, at forskerens rolle kan blive problematisk under både indsamlingen og bearbejdelsen af empirien. I forhold til vores rolle som forskere har vi været opmærksomme på ikke at fremstille os selv som hverken terapeuter eller som fortrolige kammerater for interviewpersonerne, hvilket ifølge Brinkmann og Kvale (ibid.) kan få disse til at overskride deres egne grænser og fortælle mere, end de ellers ville bryde sig om. Vi var derfor under interviewene opmærksomme på at undgå at presse informanterne til at dele mere, end de følte sig tilpas med. Det er dog svært at sige, om den etablerede relation mellem dem og os alligevel kan have påvirket dem, men eftersom vi kun mødte dem denne ene gang, mener vi, at det er usandsynligt, at dette skulle være sket. Derudover har vi som tidligere nævnt gennem hele specialet

tydeliggjort vores subjektivitet som forskere ved løbende at analysere empirien i forhold til vores forforståelser, og dermed har vi ligeledes forsøgt at sikre gennemsigtighed i specialet.

I forhold til specialets mulige konsekvenser er vi opmærksomme på, at deltagelse i interviewene kan have en vis effekt på informanterne. Dette skyldes ifølge Brinkmann (2013, 267), at der i kvalitativ forskning er et transformerende aspekt, hvormed vi gennem vores kvalitative undersøgelse aldrig efterlader verden, som den var. På denne måde får både vi som forskere og informanterne gennem den gensidige horisontsammensmeltning udvidet vores forståelseshorisonter. Af hensyn til de mulige konsekvenser for informanterne besluttede vi at fravælge informanter, der af forskellige årsager kunne tænkes at være for sårbare, og som dermed potentielt kunne tage skade af at deltage i et interview. Dette resulterede i, at vi opsatte en række kriterier, vi ønskede, at informanterne faldt inden for. Heraf var et af dem, at der skulle være gået mindst to år siden dødsfaldet, da vi ikke ønskede at udsætte sørgende forældre, der kun lige havde mistet deres barn, for den udfordring og potentielle byrde, det kan være at deltage i et forskningsinterview om så sårbart et emne. Derudover foretog vi også en individuel vurdering af de mulige informanter, der henvendte sig, for bedst muligt at sikre os, at de ville være i stand til at håndtere deltagelsen i et interview. Vi mener endvidere, at eftersom vores udvalgte informanter alle selv har valgt og ytret ønske om at deltage, så må de selv have vurderet, at de var klar til at fortælle om deres sorgforløb. Vi var dog både under udarbejdelsen af interviewguiden og under udførelsen af selve interviewene opmærksomme på ikke at stille spørgsmål, som kunne overskride informanternes personlige grænser.

Brinkmann og Kvale (2008, 265) beskriver, at man som forsker bør overveje, hvilke positive og negative konsekvenser forskningen kan medføre for både de involverede interviewpersoner men også for videnskaben og samfundet generelt, og om disse opvejer de risici for personlige konsekvenser, der er for informanterne. Vi mener, at den viden, specialet producerer, kan bidrage positivt til forskningen på feltet og kan komme andre sørgende til gavn. Dette er ligeledes vores intention med specialet. Derfor mener vi, at denne viden er den yderst begrænsede risiko for informanterne værd. Derudover er vi opmærksomme på, at informanterne selvsagt også har et formål med at lade sig interviewe af os. Vores tidligere erfaringer viser, at dette ofte har at gøre med informanternes ønske om at udbrede kendskabet til den problemstilling, de har subjektive

erfaringer og oplevelser med. Dette er ligeledes med til at understøtte, at de positive effekter forhåbentlig opvejer de mulige negative.

## **Kvalitetskriterier**

Ifølge Elizabeth Merrick (1999, 28) kan kvalitativ forskning og metode kvalificeres, hvis forskningen kvalitetssikres. Merrick (1999, 25) forklarer, at der blandt forskere er stor uenighed om, hvorvidt kvalitetssikring i form af kontrol af *validitet* og *reliabilitet* kan overføres direkte fra kvantitativ til kvalitativ forskning. Merrick (1999, 26) forklarer, at begreberne reliabilitet og validitet ofte anvendes inden for kvantitativ forskning i forhold til at bedømme en undersøgelses kvalitet og reproducerbarhed. Merrick (1999, 28) påpeger dog, at der generelt er enighed om, at disse kvalitetskriterier ikke kan overføres direkte til kvalitativ forskning. Hun argumenterer for, at reliabilitet og validitet inden for kvalitativ forskning i højere grad handler om, hvorvidt man kan stole på undersøgelsens resultater. Således lægger tanken bag begreberne sig mere op af kvalitetskriterierne *troværdighed* og *refleksivitet* og dermed også gennemsigthed. Merrick (ibid.) forklarer, at det at opretholde undersøgelsens troværdighed over for læseren handler om at være gennemsigtig i sin forskning og dermed vise læseren, hvordan og ad hvilke veje man er nået frem til sine resultater. Dette har vi som nævnt gjort ved at være tydelig omkring vores metodiske overvejelser, forforståelser og analytiske overvejelser. Vi har yderligere gjort det ved at skabe sammenhæng mellem alle delene, herunder videnskabsteorien, teorien, metoden og den analytiske strategi, således at de konstant relateres til hinanden samt vores problemformulering.

En undersøgelses refleksivitet kommer ifølge Merrick (1999, 31) til udtryk i måden, forskeren forholder sig reflekteret til sin egen rolle i arbejdsprocessen. Dette har vi taget højde for ved fra start at klarlægge vores videnskabsteoretiske ståsted, hvormed vi forholder os til, at vi som forskere ikke mener at kunne tilsidesætte os selv og vores forforståelser gennem arbejdsprocessen. Det skyldes, at vi er en del af den sociale verden og dermed også i en vis udstrækning en del af det undersøgte felt. Derfor har vi som tidligere nævnt valgt at præsentere de forforståelser, vi havde i forhold til vores erkendelsesinteresse for dermed at klarlægge vores forskerposition og betydningen af denne i forhold til specialets resultater.



## **Kvalitativt semistruktureret interview**

Fordi vi ønskede at undersøge forældres håndtering af sorgen over at have mistet et barn, fandt vi det fordelagtigt at udføre kvalitative forskningsinterviews. Dette skyldes, at den forskningsmetode ifølge Lene Tanggaard og Svend Brinkmann (2010, 31f) med fordel kan anvendes til at få indsigt i interviewpersonens opfattelse af og oplevelse med specifikke fænomener, emner eller situationer. Vi valgte yderligere, at disse interviews skulle være semistrukturerede, idet vi ønskede at udføre interviews, som var åbne for informanternes selvstændige fortællinger om deres erfaringer og oplevelser. Tanggaard og Brinkmann (2010, 36) beskriver det semistrukturerede interview som en interaktion mellem forskerens spørgsmål og interviewpersonens svar, hvoraf kun nogle af forskerens spørgsmål er nedskrevet på forhånd, og andre stilles spontant i interviewsituationen. I kraft af denne interaktion og spontanitet bliver det altså muligt for informantens synspunkter at træde tydeligt frem og være med til at styre interviewets fokus. Tanggaard og Brinkmann (2010, 38) forklarer endvidere, at man inden udførelsen af et semistruktureret interview bør udarbejde en række forsknings- og interviewspørgsmål. Dog må man være villig til at afvige fra disse, hvis informanten fører samtalen i en anden retning, og det er derfor afgørende, at forskeren formår at være kreativ i interviewsituationen.

Vi valgte på baggrund af ovenstående at udføre kvalitative semistrukturerede interviews med mennesker, som har mistet et barn og derfor har konkrete erfaringer med at leve videre med sorgen over dette tab. Vi mener, at interviewene har bidraget til besvarelsen af vores problemformulering, fordi vi gennem disse har fået adgang til førstepersonsperspektiver på, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn. Ud fra disse kunne vi analysere os frem til, hvordan informanterne har formået at håndtere deres sorg, og derigennem hvordan sandsynlige udviklingsmuligheder efter et sådant tab kan tænkes at udforme sig.

Tanggaard og Brinkmann (2010, 37) forklarer, at det inden udarbejdelsen af interviewguiden til et semistruktureret interview er vigtigt, at man som forsker gør det klart, hvilken viden man ønsker at opnå, og hvordan man ønsker at opnå den. For at kunne dette, mener de, det er vigtigt, at man gør sig et grundigt forarbejde omkring det felt, man ønsker at undersøge, hvorefter man senere kan udarbejde en interviewguide baseret på denne baggrundsviden. Som kapitlerne *Viden om feltet* og *State of the art* tydeliggjorde, lod vi os inspirere af Tanggaard og Brinkmanns anbefalinger, da vi valgte netop denne tilgang.

Ifølge Tanggaard og Brinkmann (2010, 37) er det dog meget omdiskuteret, hvorvidt dette mindsker forskningens validitet og objektivitet, da man kan argumentere for, at forskerens neutralitet mindskes, jo mere man lader sig påvirke af sit forarbejde og sine forforståelser. På baggrund af vores filosofisk hermeneutiske tilgang mener vi dog ikke, at dette er tilfældet, da vi ikke er enige i, at man nogensinde fuldstændig kan fralægge sig sine forforståelser, eller at dette, såfremt det var muligt, nødvendigvis ville være fordelagtigt at gøre. Tanggaard og Brinkmann (2010, 27), som også tilskriver sig den hermeneutiske forskningstilgang, argumenterer ligeledes for, at et forskningsinterview aldrig kan være neutralt, da det uundgåeligt vil være præget af en ofte teoretisk funderet dagsorden, som er forudbestemt af forskeren. Dette skyldes, at forskeren har et formål med at stille netop de spørgsmål til den pågældende informant. Derfor ønskede vi heller ikke at forsøge at tilsidesætte vores forforståelser og baggrundsviden om feltet i forbindelse med udarbejdelsen af interviewguiden og under selve udførelsen af interviewene, da vi var og er af den opfattelse, at disse ville hjælpe os med at præcisere vores interviewspørgsmål. Ligesom Gadamer som nævnt argumenterer for, fremhæver Tanggaard og Brinkmann (2010, 37), at man på trods af sine forforståelser er nødt til at imødegå feltet åben for informantens synspunkter. Dette mener vi at have gjort i kraft af vores semistrukturerede tilgang.

Interviewene med to af vores informanter udførte vi som enkeltmandsinterviews, men da de to andre informanter er gift, ønskede de at blive interviewet sammen. Da vi tidligere har udført gruppeinterview og har gode erfaringer med dette, valgte vi at tage imod dette tilbud. Bente Halkier (2015, 139) forklarer, at interviewpersonerne ved et gruppeinterview har mulighed for at kommentere på og sammenligne hinandens erfaringer, oplevelser og forståelser ud fra en fælles kontekstuel forforståelse, vi som forskere ikke besidder. Ved et enkeltmandsinterview er informanten derimod alene om at besvare forskerens spørgsmål, hvilket kan give korte og unuancerede svar. En fordel ved et gruppeinterview kan derfor være, at informanterne kan hjælpe hinanden på vej og supplere hinandens udtalelser. Halkier (ibid.) forklarer dog, at en ulempe ved gruppeinterviews kan være, at hver informant ikke får den samme taletid og mulighed for at uddybe sine svar som ved et enkeltmandsinterview, og man risikerer endvidere, at informanterne kommer til at afbryde hinandens fortællinger. Disse aspekter var vi således opmærksomme på ved udførelsen af det fælles interview, og der vendes tilbage til dette under afsnittet *Diskussion af vores metodiske valg*.

Da vi havde en forforståelse om, at interviewets emne ville være sårbart for informanterne, vurderede vi endvidere, at det kunne være en fordel for de to informanter at kunne støtte sig til hinanden i interviewsituationen, og at dette kunne medvirke til at skabe et trygt rum, hvor de følte sig sikre nok til at åbne op for deres sårbare fortællinger.

## **Interviewguide**

For at have et velovervejet udgangspunkt for vores interviews udarbejdede vi en interviewguide, der skulle medvirke til at sikre, at vi under interviewene kom omkring alle de temaer, vi ønskede. Vores intention med interviewguiden var, at den skulle medvirke til, at informanterne naturligt kunne åbne op for deres erindringer, følelser og tanker om deres sorg. Den var derfor til dels struktureret men med åbne spørgsmål, der lagde op til, at informanterne kunne dele deres historier og synspunkter. Under udarbejdelsen af interviewguiden var vi meget opmærksomme på, hvordan vi formulerede spørgsmålene. Eksempelvis havde vi en forforståelse om, at man aldrig kommer til at "acceptere" tabet, ligesom man ikke kan tale om at "komme over" det at miste et barn, hvorfor vi i interviewguiden var meget opmærksomme på ikke at anvende udtryk som disse. Denne forforståelse blev især bekræftet under interviewet med informanterne Pia og Ove (Bilag 3, 35).

Som Tanggaard og Brinkmann anbefaler det, startede vi med at fokusere på den viden, vi ønskede at opnå, og derudfra udarbejdede vi nogle forskningsspørgsmål, der var i stand til at rumme dette. Ifølge Tanggaard og Brinkmann (2010, 40) egner forskningsspørgsmål sig ikke til at blive stillet i et interview, da de typisk er for abstrakte. Baseret på vores forskningsspørgsmål udarbejdede vi derfor en række interviewspørgsmål, som egnede sig bedre til at blive stillet i interviewsituationen. Interviewspørgsmål er ifølge Tanggaard og Brinkmann (ibid.) mere ligefremme og livsverdenstøtte, og i modsætning til forskningsspørgsmål, som søger forklaringer på et fænomen, søger disse konkrete beskrivelser af fænomenet. De er derfor nemmere for informanterne at besvare ud fra deres egne oplevelser. På baggrund af disse åbne interviewspørgsmål udarbejdede vi endvidere nogle prompts, der skulle fungere som en hjælp til os selv, hvis informanterne skulle have svært ved at svare på interviewspørgsmålene. Ligeledes var det intentionen, at de skulle fungere som en påmindelse til os selv omkring de aspekter, vi ønskede at opnå viden om med det specifikke interviewspørgsmål i tilfælde af, at informanterne ikke selv kom tilstrækkeligt omkring disse. Eksempelvis ønskede vi at opnå viden om interviewpersonernes erkendelse af tabet, hvorfor vi arbejdede ud fra forskningsspørgsmålet "*Har interviewpersonen opnået erkendelse af tabet og i*

*så fald hvordan?”*, hvortil vi udarbejdede en række interviewspørgsmål til dette tema. Et af de spørgsmål lød *“Har du på noget tidspunkt haft svært ved at forstå, at du mistede din søn/datter?”*, hvortil vi havde følgende prompts: *“Hvornår opnåede du den forståelse?”* og *“Hvad gjorde, at du forstod tabet?”*. Vores anvendte interviewguide kan findes som Bilag 2.

## **Udvælgelse af informanter**

Vi besluttede i den indledende arbejdsproces som nævnt, at vi ønskede at indsamle vores empiri gennem interviews med informanter, som havde førstehåndserfaringer med det at miste et barn og leve med den medfølgende sorg. Vi forventede umiddelbart, at det kunne blive en udfordring at finde informanter, som ønskede at dele deres historie, og som ville være i stand til at håndtere en sådan konfrontation med deres sorg. Dette viste sig dog ikke at være tilfældet, da vi mødte stor velvilje blandt de mennesker, vi henvendte os til med henblik på at opnå kontakt til mulige informanter. Generelt fik vi meget positiv feedback om specialets fokus, hvilket bekræftede os i, at det er et område, der mangler forskning på, og endvidere, at de sørgende gerne deler deres historie for at hjælpe andre, der står i en lignende situation.

Vi udarbejdede derfor, på baggrund af vores tidligere beskrevne afgrænsninger og etiske overvejelser, nogle kriterier, vi ønskede, at vores informanter faldt inden for. Disse kriterier var, at informanterne skulle have mistet et barn, at der skulle have været tale om et pludseligt, uventet dødsfald, at det skulle være mere end to år siden dødsfaldet, og at barnet skulle have været 5-15 år gammelt på dødstidspunktet. Disse kriterier opstillede vi i håb om at samle så ensartet en informantgruppe som muligt for på den måde bedre at kunne identificere gennemgående træk i deres håndtering af sorgen efter forholdsvis lignende tab. Derudover havde vi i sinde at fravælge mulige informanter på baggrund af andre af vores afgrænsningsaspekter, som eksempelvis hvis barnet intentionelt havde begået selvmord. Dette valgte vi dog ikke at melde ud til vores mulige informanter for ikke at styrke et eksisterende stigma for disse potentielt sårbare forældre.

I løbet af vores indledende informationssøgningsarbejde dannede vi os et overblik over, hvilke tilbud der eksisterer til sørgende forældre, og i den forbindelse stiftede vi bekendtskab med ‘Forældreforeningen – Vi har mistet et barn’. Vi vurderede, at der blandt medlemmerne i denne forening potentielt kunne være mulige informanter, som dels levede op til vores udvælgelseskriterier og dels havde et ønske om og ressourcerne til at dele deres historie. Vi formulerede derfor en mail til foreningen, hvori vi beskrev specialets fokus og formål og spurgte til,

om det var muligt at få etableret kontakt til potentielle informanter gennem dem. Dette førte til, at foreningen gav os lov til at formulere endnu en mail direkte målrettet mulige informanter, som de derefter ville videresende til deres medlemmer. Gennem denne tilgang fik vi hurtigt to henvendelser med ønske om at deltage i specialets undersøgelse. Den ene var fra Susan, som præcist faldt inden for vores opstillede kriterier, hvorfor vi med det samme valgte at tage imod hendes tilbud om deltagelse. Den anden henvendelse var fra Pia, som gjorde opmærksom på, at hendes søn havde været 23 år ved sin død, og at hende og hendes mand, Ove, derfor ikke faldt inden for specialets rammer. Hun forklarede dog, at de meget gerne ville deltage alligevel, da de ikke anså deres søns alder som af betydning for deres oplevelse og håndtering af sorgen over at have mistet ham. Vi diskuterede dette indbyrdes og vurderede også på baggrund af forskning herom, at barnets alder ikke var afgørende for, hvordan man kan leve videre med sorgen efter et sådant tab. Derfor valgte vi også at takke ja til Pia og Oves tilbud om deltagelse.

Ud over at rette henvendelse til 'Forældreforeningen – Vi har mistet et barn' benyttede vi os også af vores egne netværk i forhold til at forhøre os om, hvorvidt vi herigennem kunne opnå kendskab til andre mulige informanter. Gennem denne tilgang fik vi kontakt til yderligere to potentielle informanter. Den ene valgte vi fra på grund af personligt kendskab til denne person. Den anden var Yvette, der gennem en person i vores netværk gav udtryk for, at hun gerne ville deltage i specialets undersøgelse. Ligesom Susan passede hun ind i vores opstillede kriterier, og vi tog derfor ligeledes imod hendes tilbud om at deltage.

Ved udvælgelsen af alle fire informanter var vi opmærksomme på indledningsvis på baggrund af vores kommunikation med dem at vurdere, om de var i stand til at håndtere den udfordring, det kunne være for dem at deltage i en undersøgelse som denne, der muligvis kunne reaktivere nogle traumatiske og smertefulde følelser og minder hos dem. Vi vurderede dog, at de alle fire var i stand til at håndtere dette, og endvidere gav både Pia og Susan eksplicit udtryk for, at de fandt vores undersøgelse meget vigtig, at det derfor ville betyde meget for dem at deltage. På baggrund af disse udtalelser og informanternes generelt store ønske om at deltage, havde vi allerede inden interviewene et indtryk af, at tabet af deres barn stadig er en stor del af deres hverdag og deres identitet, selvom det for nogle af dem er mange år siden, de mistede deres barn. Dette bekræftede os både i, at informanterne stadig arbejder aktivt for at håndtere deres sorg, og at de derfor kunne hjælpe os til at besvare vores problemformulering. Derudover blev vi bekræftet i vores forforståelse om, at sorg ikke bare er en proces, der kan afsluttes, men at den fortsætter resten af livet.

Hvad angår specialets informanter, er vi ydermere opmærksomme på, at de mennesker, vi har interviewet, ikke alene besidder ressourcer nok til, at de har været i stand til at leve videre med sorgen efter tabet af et barn men også besidder ressourcer nok til at tale med os om deres sorg. Således bærer specialets konklusioner præg af, at det er ressourcestærke mennesker, der har delt deres erfaringer om, hvordan man kan leve videre efter tabet af et barn. De fire informanter præsenteres individuelt i det følgende afsnit.

## **Præsentation af informanter**

### **Pia**

Pia er gift med Ove, uddannet pædagog og arbejder på en børnepsykiatrisk afdeling på et hospital. Pia mistede sin søn, Robert, grundet en overdosis for fire år siden, da Robert var 23 år gammel. Ud over Robert har Pia og Ove datteren Maja. Det var Maja og hendes daværende kæreste, der den 2. januar 2013 fandt Robert død i sin seng af en overdosis, han formentlig ved et uheld havde taget nytårsaftnen. Maja og hendes daværende kæreste ringede derefter og tilkaldte Pia og Ove, som derfor var til stede, da døren til Roberts værelse blev sparket ind, og de var på den måde selv med til at finde ham død.

Da Robert døde, var Pia meget bevidst om, at hun havde brug for støtte fra sine omgivelser, og hun har derfor hele forløbet igennem været meget åben omkring sin sorg. Hun og Ove har gået i en lokal sorggruppe i to år og har netop startet en ny gruppe op som kontaktpersoner.

### **Ove**

Ove er 69 år, gift med Pia og pensioneret. Han har tidligere arbejdet på behandlingstilbud for misbrugere. Ove er ligesom Pia meget åben omkring sin sorg, men han kæmper alligevel med en skyldfølelse over som tidligere misbruger ikke at have vidst, at hans søn var begyndt at tage stoffer. Pia og Ove har holdt meget sammen gennem sorgforløbet og har inkluderet hele familien i det, da de føler, at alle, der kendte Robert, har lidt et voldsomt tab.

### **Susan**

Susan er 49 år gammel og gift med Thorkild, som hun har fire børn med, hvoraf den ene ikke bor her længere, som hun selv beskriver det. Susan mistede sin datter, Emma, ved en ulykke på en legeplads for 13 år siden, da Emma var syv år gammel. Emma blev fanget under et læs sand, som

blev hældt af et vognlad, og hun blev dræbt på stedet. Susan og hendes mand blev umiddelbart efter ringet op og informeret om ulykken og var derfor på ulykkesstedet, inden Emma blev kørt bort.

Susan er meget åben omkring sin sorg og er blandt andet også kontaktperson i to sorggrupper, fordi hun føler, at hun er nødt til at bruge sin datters død til noget meningsfuldt. Samtidig bærer hun en stor vrede mod den lastbilchauffør, der uforvarende læssede sandet ned over Emma, og som hun bebrejder for hendes død.

## **Yvette**

Yvette er 57 år og arbejder som lægesekretær. Hun mistede sin søn, Rune, for 23 år siden, da han som ni-årig kom til at løbe ud foran en lastbil og blev kørt over. Rune blev erklæret hjernedød men lagt i respirator, så Yvette og hendes familie fik mulighed for at sige farvel til ham på hospitalet.

Ud over Rune har Yvette sammen med eksmanden Henning tre andre børn. Yvette boede ved Runes død i bofællesskab med sin egen og flere andre familier, og hun satte stor pris på at have den støtte omkring sig. Yvette har i modsætning til de resterende informanter ikke været i sorggruppe.

## **Transskribering**

Ved udarbejdelsen af transskriptionerne af vores interviews søgte vi at gøre dem så sandfærdige over for informanterne som muligt. Derfor valgte vi at transskribere umiddelbart efter udførelsen af interviewene, så vi stadig havde dem klare i erindringen, som Tanggaard og Brinkmann (2010, 43) anbefaler det. Yderligere valgte vi at udarbejde transskriptionerne med så høj en detaljeringsgrad som muligt, så ingen detaljer, der kunne være vigtige for analysen, blev udeladt. Dette var ligeledes for at sikre specialets validitet. Vi er dog opmærksomme på, at det er umuligt ikke at miste en smule information i 'oversættelsen' fra en dynamisk talestrøm til et fastfrosset skriftstykke, da fænomener som kropssprog, tonefald og ironi kan være uforståelige på skrift, som Tanggaard og Brinkmann (ibid.) forklarer det. Vi har dog forsøgt til dels at tage højde for det ved at pointere, når de eksempelvis brugte fagter og grinede. Bilag 3, 4 og 5 indeholder vores transskriptioner af interviewene med henholdsvis Pia og Ove, Susan samt Yvette.

## **Analytisk fremgangsmåde**

I forhold til det analytiske arbejde med det indsamlede empiriske materiale foretog vi til vores teoretiske analyse afsnit for afsnit en kodning af de transskriberede interviews for dermed at skabe struktur i materialet samt for at skabe en rød tråd i selve analysen. Dette gjorde vi ved at udvælge

nogle specifikke koder, som vi anvendte til at tekstinddele det transskriberede materiale, således at vi kunne skabe overblik over, hvordan og hvor ofte disse koder fremgår, samt hvorvidt de fremgår i samspil med andre koder, som Tanggaard og Brinkmann (2010, 47) beskriver det. Vi valgte, at denne kodning skulle tage udgangspunkt i *begrebsdrevne kodning*, hvormed man ifølge Tanggaard og Brinkmann (ibid.) på forhånd har udarbejdet nogle koder baseret på teori, litteratur eller bestemte hypoteser. Dette valg tog vi på baggrund af vores hermeneutisk inspirerede tilgang, idet vi som nævnt ikke mener, at vi som forskere kan tilsidesætte vores forforståelser og dermed fremstå fuldstændigt objektive eller fordomsfrie i forhold til emnet og analysen. Vi havde således udarbejdet nogle specifikke koder samtidig med udarbejdelsen af interviewguiden. Vi forholdt os dog også åbne over for mulige *datadrevne koder*, hvilke Tanggaard og Brinkmann (ibid.) beskriver som koder, der opstår induktivt af selve materialet.

Vi anvendte kodning som analysestrategi for at nedbryde det empiriske materiale i dele og skabe overblik over informanternes fortællinger for dernæst at bygge dem op igen og dermed skabe en ny, fortolket helhed, som Tanggaard og Brinkmann (2010, 46) beskriver det. Hermed anvendes informanternes subjektive fortællinger til at skabe en ny helhedsforståelse af, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn.

Vi endte med at anvende koderne *Konfrontationen med døden*, *Mening i sorgen*, *Forsvar mod grundvilkårene og sorgen*, *Håndtering af sorgen* og *Sorgens udviklende aspekt*, som også blev temaerne i vores teoretiske analyse.

## **Diskussion af vores metodiske valg**

I nærværende afsnit diskuteres det, hvilken betydning vores valg af informanter samt metodiske tilgang har haft i forhold til specialets resultater.

Som det fremgår af præsentationerne af vores informanter, er der nogle ligheder mellem dem, udover at de alle har mistet et barn. Blandt andet er tre af dem sorggruppekoordinatorer i 'Forældreforeningen - Vi har mistet et barn', og Pia og Ove har forinden det selv deltaget i en sorggruppe. På baggrund heraf havde vi en forforståelse om, at disse tre informanter har fået bearbejdet deres sorg på en anden måde og i højere grad end Yvette. Denne formodning blev under interviewet med Yvette bekræftet, idet Yvette i forhold til de tre andre informanter ikke fremstod lige så reflekteret og i stand til at italesætte sin sorg. Derudover blev Yvette også mere følelsesmæssigt påvirket under interviewet end de andre informanter. Yvette selv nævnte flere gange, at hun ikke har fået bearbejdet sin sorg, og vi fik derfor indtryk af, at dette var en del af



grunden til hendes mere ureflekterede og kortfattede svar. I modsætning til Yvette fremstod både Susan, Pia og Ove meget reflekterede og åbne omkring deres sorg, og de havde alle forholdsvist nemt ved at italesætte deres sorg over for os. Vi vurderer, at dette er et udtryk for, at Susan, Pia og Ove på grund af deres arbejde med sorggrupperne har fået bearbejdet og italesat deres sorg, og at Yvette ikke har fået bearbejdet sin sorg i samme udstrækning som de øvrige informanter, fordi hun ikke har deltaget i en sorggruppe.

Vi mener, at det er en fordel for specialets resultater, at vi, netop fordi tre af informanterne har været engageret i sorggrupper, har valgt at medtage Yvette, idet hun ikke har deltaget i nogen form for sorggruppe. På baggrund heraf har vi fået mulighed for at få indblik i, hvordan man kan håndtere det at miste et barn uden at have deltaget i en sorggruppe eller på anden måde været engageret i en forening for forældre, der har mistet et barn.

Dog kan man også argumentere for, at det er en ulempe, at vi har en så stor overvægt af informanter, der har deltaget i en sorggruppe eller på anden vis er engageret i arbejdet med sorggrupper. Således har vi ikke formået at få et lige så alsidigt indblik i det at leve videre med sorgen over tabet af et barn, som hvis vi havde haft adgang til flere informanter, der ligesom Yvette ikke har deltaget i en sorggruppe. Hvis vi havde fået adgang til flere informanter som Yvette, kunne vi have opnået en mere ligelig fordeling af informanternes omstændigheder, hvilket potentielt kunne have givet et mere alsidigt indblik i feltet og håndteringen af sorg.

Dog kan man hertil også diskutere, hvorvidt en inddragelse af flere informanter ville have været hensigtsmæssig for udarbejdelsen af specialet. Vi mener således at kunne argumentere for, at det havde været en fordel, hvis vi havde valgt at begrænse os yderligere, end vi oprindeligt gjorde, ved eksempelvis kun at inddrage tre informanter. Vi mener dermed ikke, at det havde mindsket specialets validitet, hvis vi havde valgt færre informanter. Tværtimod vurderer vi, at vi dermed i højere grad havde kunnet gå i dybden med analysen af hver enkelt person.

Ydermere er vi opmærksomme på, at det for især to af de fire informanter er mange år siden, at de har mistet deres børn. Således mistede Yvette sin søn for 23 år siden, og Susan mistede sin datter for 13 år siden. Dog mener vi som tidligere nævnt at kunne argumentere for, at tiden siden tabet ikke er af betydning, fordi det at miste et barn er en så sjælsrystende og traumatisk oplevelse, at det ikke er noget, man glemmer. Dette blev også tydeligt gennem interviewene, idet vi ikke observerede nogen forskel i informanternes evner til at erindre deres oplevelser med tabet og sorgen, uanset om det var fire eller 23 år siden, de havde mistet deres barn. Dette bekræfter

yderligere vores forforståelse om, at sorgen over at have mistet et barn er noget, man lever med resten af sit liv.

Som det fremgår af afsnittet *Kvalitativt semistruktureret interview* foretog vi et gruppeinterview med ægteparret Pia og Ove i stedet for to enkeltmandsinterviews som med de to andre informanter. Dette valgte vi at gøre, hovedsageligt fordi de havde et ønske om at stille sammen op til interviewet, men også fordi vi vurderede, at det var en fordel, at de dermed kunne støtte samt supplere hinanden under interviewet. Under selve interviewet med Pia og Ove lagde vi mærke til, at de som forventet var gode til at supplere hinanden og hjælpe hinanden tilbage på rette spor, hvis den ene eksempelvis havde svært ved at huske en specifik hændelse. Dog observerede vi under interviewet også en ulempe ved denne form for interview, idet Pia nogle gange afbrød Ove, når han var i gang med at fortælle. Dette betød, at Ove ikke fik lige så meget taletid som Pia, og at han flere gange ikke fik mulighed for at afslutte sine fortællinger eller forklare sine oplevelser med sorgen så udførligt som Pia. Dette kan have resulteret i, at vi ikke har fået den samme adgang til nogle af Oves oplevelser med eller synspunkter i forhold til tabet og hans sorg, som vi potentielt kunne have fået, hvis vi havde foretaget et enkeltmandsinterview med ham. På trods af dette mener vi dog at kunne argumentere for, at det fungerede godt at interviewe Pia og Ove sammen, da de overordnet set var gode til at supplere og hjælpe hinanden med at fortælle deres fælles historie så nuanceret som muligt. Hvis vi havde valgt at foretage enkeltmandsinterview med dem hver for sig, kunne vi ikke have været sikre på, at de havde været lige så åbne over for at dele deres sårbare historie med os. At de begge var så åbne under interviewet, vurderer vi som et udtryk for, at de var trygge ved situationen, fordi de netop havde hinanden at støtte sig til. På baggrund heraf mener vi at kunne argumentere for, at vores udbytte af interviewet med dem sammen var bedre, end hvis vi havde interviewet dem hver for sig.

## KAPITEL 7

### Teoretisk afsæt

Nærværende kapitel omhandler Irvin D. Yaloms teori om tilværelsens fire grundvilkår og Aaron Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng, som vi har valgt at anvende i besvarelsen af vores problemformulering om, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn. Yaloms perspektiv valgte vi at inddrage, fordi det er relevant i forhold til at skabe forståelse for, hvordan individet kan reagere og bør handle, når det konfronteres med tilværelsens grundvilkår. Vi valgte dette perspektiv, da vi havde en forforståelse om, at man ved tabet af et barn konfronteres med disse grundvilkår. Antonovskys perspektiv valgte vi at inddrage, fordi det tilbyder en forståelse for, hvordan nogle mennesker overkommer selv de mest massive stressbelastninger, og det er derfor anvendeligt i forhold til at forstå, hvordan man kan leve videre med sorgen efter tabet af et barn.

Yalom (1999) baserer sin teori på sit eget og andres terapeutiske arbejde og således på mennesker, der alle af den ene eller anden årsag har haft grund til at opsøge terapi. Antonovsky (2000, 11) derimod har foretaget systematiske undersøgelser i form af interviews med mennesker, der har været udsat for alvorlige traumer såsom mennesker, der har været fanger i koncentrationslejre. Det er på dette grundlag, at han bygger sin teoretisering om oplevelse af sammenhæng. Både Yalom og Antonovsky tager altså afsæt i førstepersonsperspektiver hos mennesker, der har oplevet modgang. Yalom er eksistenspsykolog og beskæftiger sig med de eksistentielle vilkår, mennesket møder. Antonovsky derimod var frem til sin død professor i medicinsk sociologi og interesserede sig med sin salutogenetiske tilgang for, hvordan mennesker bliver eller forbliver raske. Mens Yalom beskæftiger sig med nogle mere overordnede vilkår, beskæftiger Antonovsky sig således med subjektbeskrivelser af, hvilke ressourcer den enkelte har til rådighed og kan udvikle i forhold til at håndtere disse vilkår. Vi forener dermed to videnskabeligheder, der på baggrund af deres forskelligheder og ligheder supplerer hinanden.

Fordi vi har valgt at anvende Yaloms og Antonovskys teorier, har vi samtidig afgrænset os fra at anvende andre teorier, der ligeledes kunne have været anvendelige i forhold til at forstå, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn. Eksempelvis kunne vi have anvendt kriseteori og på den måde have fået et indblik i særligt den akutte fase efter et tab. Idet vi interesserede os for, hvordan man kan leve videre med sorgen og dermed havde et mere

langtidsorienteret perspektiv, fandt vi dog ikke dette relevant. I stedet fandt vi det relevant at inddrage Antonovskys og Yalom's teorier, da disse kunne hjælpe til at belyse netop dette perspektiv og dermed til at besvare vores problemformulering.

## **Eksistentialismens grundvilkår**

Yalom (1999, 16) forklarer, at mennesket, som følge af dets eksistens i verden, konfronteres med fire ultimative grundvilkår. Disse definerer han som *Døden*, *Friheden*, *Eksistentiel isolation* og *Meningsløshed*. Ifølge Yalom (ibid.) udgør menneskets konfrontation med disse grundvilkår den eksistentielle dynamiske konflikt. I de følgende afsnit præsenteres de fire eksistentielle grundvilkår.

### **Døden**

Døden er ifølge Yalom (1999, 16) det mest indlysende og umiddelbare grundvilkår, mennesket konfronteres med. At vi mennesker eksisterer, og at vores eksistens en dag vil ophøre som et resultat af mødet med døden, er det eneste i livet, der er en absolut sandhed og noget, vi dermed hverken kan flygte fra eller benægte. Yalom (ibid.) forklarer, at denne sandhed omkring menneskets tidsbegrænsede eksistens for mange kan vække en dødsangst. Dette skyldes, at døden som eksistentiel konflikt er en spænding mellem bevidstheden om, at døden er uundgåelig og ønsket om at blive ved med at eksistere. Yalom (1999, 37) forklarer, at angsten for døden er en konstant faktor i menneskets indre erfaringsverden, der altid ligger og ulmer som en mørk skygge i udkanten af vores bevidsthed. Som et led i at tackle dødsangsten opbygger mennesket derfor ifølge Yalom (ibid.) forsvarsmekanismer mod dødsangsten, som ofte bygger på fornægtelse. Dette kan resultere i, at mennesket oplever denne form for forsvarsmekanisme som tilpasningshæmmende, hvormed det kan risikere at udvikle forskellige psykiske problemer. Derfor er det ifølge Yalom (ibid.) essentielt, at mennesket er i stand til at erkende døden frem for at fornægte den. På baggrund heraf kan man udarbejde strategier til, hvordan man lever videre med denne vished om dødens uundgåelighed.

Yalom (1999, 39) forklarer, at døden og livet er forudsætninger for hinanden. De eksisterer samtidig med hinanden og ikke efter hinanden. Den biologiske grænse mellem liv og død er ifølge Yalom (1999, 40) skarp, idet døden først fysisk eksisterer ved livets ende, men psykisk eksisterer den allerede fra den dag, mennesket fødes. Liv og død glider dermed konstant over i hinanden. Døden er som nævnt et uundgåeligt livsvilkår for alle levende væsener og ikke noget, vi kan skubbe fra os eller benægte, men derimod noget, alle mennesker må erkende og acceptere. Erkendelsen af vores dødelighed kan dog være angstprovokerende og overvældende, hvorfor mange benytter sig af

enhver mulighed for at holde spørgsmålet om døden på afstand. Ifølge Yalom (1999, 39) er døden derfor en primær kilde til angst og psykopatologi.

Yalom (1999, 61) skelner i sit terapeutiske arbejde mellem forskellige former for dødsangst. Blandt andet fremhæver han angsten for egen død, angsten for andres død og angsten for, hvordan éns død vil påvirke andre. Yderligere skelner han mellem bevidst og ubevidst dødsangst, hvilket er en vigtig faktor i det terapeutiske arbejde. Yalom (1999, 124) beskriver, at dødsangsten, som ifølge ham er den primære form for angst, ofte fremstår i samspil med en sekundær form for angst blandt andet social angst eller gennemgribende selvforagt.

### *Værensglemsel og værensbesindelse*

Yalom (1999, 40) forklarer, at døden som fysisk realitet er en tilintetgørelse af mennesket, men at de psykiske forestillinger om og erkendelsen af døden kan være med til at frelse mennesket og dets eksistens. Denne frelse udspringer af, at erkendelsen af døden kan give grobund for motivation til at leve livet autentisk og handle formålsrettet, hvilket fremmer menneskets stræben efter et højere eksistensniveau. Hermed bliver mennesket i stand til at besinde sin væren frem for at glemme den. Yalom (1999, 40f) beskriver med henvisning til Martin Heidegger to værenstilstande: *Værensglemsel* og *værensbesindelse*. *Værensglemsel* er en tilstand, hvor mennesket lever i tingenes verden og fokuserer på, *hvordan* tingene er. Mennesket lader sig i denne tilstand opsluge af hverdagens adspredelser og giver sig hen til den trivielle dagligdag. *Værensbesindelse* er modsat *værensglemsel* en tilstand, hvor mennesket ikke undrer sig over, hvordan tingene er, men derimod *at* de er. I denne ontologiske tilstand er man opmærksom på livets skrøbelighed og bevidst omkring egen væren og det ansvar, man har for denne samt sine muligheder og begrænsninger. Mennesket er ifølge Yalom (1999, 43) i denne tilstand i kontakt med sin egen eksistens og selvskabelse, hvormed det også besidder magten til at ændre sig selv. På baggrund af dette kan det tænkes, at et menneske, der har mistet et barn, som følge af konfrontationen med og erkendelsen af døden potentielt kan opnå en tilstand af *værensbesindelse*.

De fleste mennesker lever ifølge Yalom (1999, 41) i en tilstand af *værensglemsel*, idet der i samfundet hersker en overordnet antagelse om, at døden er et absolut onde, der ikke har noget godt at tilføje livet, hvorfor mange mennesker forsøger at fornægte døden som livsvilkår. Yalom (ibid.) forklarer, at livet bliver en ligegyldighed, hvis ikke døden er en faktor i det, og derfor argumenterer han for, at erkendelsen af døden som et eksistentielt livsvilkår ikke er et onde men derimod en mulighed for, at mennesket kan styrke livets intensitet og kvalitet, idet livets flygtighed øger vores

glæde ved det. Han (ibid.) fremhæver, at mennesket, når døden lukkes ude, mister fokus på, hvad der står på spil, og livet bliver dermed fattigere.

### *Individets forsvar mod døden*

Angsten for døden bunder ifølge Yalom (1999, 55f) i en angst for det ukendte. Derfor forsøger mange at kontrollere eller dæmpe angsten ved at overføre den til noget, der for det pågældende individ er velkendt og dermed lettere at styre. Yalom (1999, 55) forklarer blandt andet, hvordan han selv efter at have været involveret i en bilulykke ubevidst forskød sin angst for døden til en mindre alvorlig frygt for at blive afvist eller ydmyget af andre mennesker, hvorfor han stoppede med at deltage i den fælles frokost på sit arbejde. Dette er en forsvarsmekanisme, mennesket anvender mod dødsangsten, hvilket betyder, at angsten kan antage mange forskellige former og ofte være svær at identificere. I nogle tilfælde kan dette også udvikle sig til en generel frygt for omverdenen, idet denne ikke længere føles hjemlig men derimod farlig og skræmmende. Dette kan ifølge Yalom (1999, 56) være en typisk følgevirkning af et menneskes erkendelsesproces.

### *Konfrontation med egen dødelighed*

Som nævnt risikerer nogle mennesker at udvikle psykiske forstyrrelser som et resultat af deres konfrontation med døden. Disse reaktioner afhænger ifølge Yalom (1999, 155) i høj grad af det enkelte individ samt omstændighederne bag dets konfrontation med døden. Blandt andet fremhæver han (1999, 116), at jo yngre et menneske er, når det konfronteres med døden, jo større er risikoen for, at det kan have en traumatisk indvirkning på personen. Især et andet barns død kan for et barn opleves som meget skræmmende, idet det kan sabotere barnets typiske forestilling om, at det kun er ældre mennesker, der dør. Vi forestiller os dog, at dette ikke kun er noget, der gør sig gældende for børn, men at også voksne mennesker kan opleve at miste sådanne illusioner.

Et menneskes reaktion på konfrontation med døden handler ifølge Yalom (1999, 116) overordnet om det pågældende menneskes samt omgivelsernes måde at forholde sig til døden på. Det, der ifølge Yalom (1999, 117) oftest gør et menneskes reaktion på det at miste en nærtstående så pinefuld, er, at det pågældende menneske i et sådant tilfælde konfronteres med sin egen dødelighed og personlige udslættelse, hvilket er den primære kilde til, at mennesket udvikler angst. Således kan det tænkes, at et menneske, der gennem tabet af sit barn konfronteres med døden, også konfronteres med sin egen dødelighed.

Yalom (1999, 182) fremhæver forskellige måder at blive konfronteret med døden og éns egen dødelighed på, samt hvilken betydning dette kan have for det enkelte individ. På baggrund af specialets fokus på det at miste et barn, fremhæves i det følgende Yaloms teoretisering om netop dette, og hvilken betydning det kan have i forhold til et menneskes konfrontation med døden.

Ifølge Yalom (1999, 184) er det at miste et barn det hårdeste tab, et menneske kan udsættes for, hvilket stemmer overens med den forforståelse, vi allerede inden påbegyndelsen af specialet havde. Han forklarer, at det, når man mister et barn, føles som om, at livet viser sig fra sin værste side og rammer én på alle fronter på én og samme gang. Som forælder sørger man derfor i denne situation ikke blot over sit afdøde barn, man sørger ifølge Yalom også over sig selv. Han (ibid.) forklarer: *“Forældrene raser først over verdens uretfærdighed, men forstår snart, at det, der lignede uretfærdighed, i virkeligheden er kosmisk ligegyldighed.”*

Ud over denne erkendelse konfronteres man som forælder også med det faktum, at menneskets magt og handleevne i mange situationer er meget begrænset, idet man på trods af et stort ønske om, at man kunne have handlet på en måde, der kunne have beskyttet éns barn, må indse sin afmagt, og at man ikke var i stand til at beskytte sit barn mod døden. I denne situation må man ifølge Yalom (ibid.) derfor også erkende, at der heller ikke er nogen, der vil være i stand til at beskytte én selv, når man på et tidspunkt står ved livets ende. Yalom (1999, 184f) forklarer, at man i sorgarbejdet hovedsageligt fokuserer på forældrenes skyldfølelse over at have mistet deres barn, idet skyldfølelsen ofte er forældrenes forsøg på at dæmpe deres eksistentielle dødsangst. Den enkelte gør hermed det ukontrollerbare i form af døden kontrollerbart ved at fokusere på skyldfølelsen. Dette gør man, fordi følelsen af skyld over ikke at kunne have handlet, skaber en følelse af, at man kunne have grebet ind og dermed potentielt kunne have undgået dødsfaldet og altså have udøvet kontrol over døden. Ifølge Yalom (1999, 185) er denne følelse for mange mennesker nemmere og mere beroligende at forholde sig til frem for at skulle forholde sig til livets brutale eksistentielle kendsgerning om, at døden er et vilkår, vi ikke kan forhindre eller benægte.

Sorg er ifølge Yalom (1999, 181) sammensat af mange forskellige elementer: Tabet i sig selv, følelsen af ambivalens, skyldfølelse og tab af livsplaner. Han argumenterer dog som nævnt ligeledes for, at tabet af en nærtstående altid fører til en øget dødsbevidsthed hos det individ, der har mistet. Derfor er en bearbejdelse af dette ifølge Yalom en lige så vigtig del af sorgarbejdet som bearbejdelsen af de andre elementer. Yalom (1999, 182) fremhæver, at netop denne bearbejdelse af

bevidstheden om ens egen dødelighed i mange tilfælde kan føre til ubegrænset personlig vækst hos det pågældende individ. Yalom (1999) bygger som nævnt størstedelen af sin teori på de mange empiriske eksempler, han har indsamlet gennem sit terapeutiske arbejde. Mange af disse eksempler omhandler, hvordan et menneske, der er blevet konfronteret med sin egen eller andres dødelighed, markant har ændret sin tilgang til livet og dets muligheder. Ifølge Yalom (1999, 43) sker der nemlig på baggrund af denne konfrontation med døden ofte en gennemgribende personlig forandring, og mennesket oplever i højere grad at sætte pris på livet og glæde sig over alt, det indebærer. Yalom (1999, 175) fremhæver, at han i sit terapeutiske arbejde med mennesker, der på en eller anden måde er blevet konfronteret med døden, ofte oplever, at disse individer på baggrund heraf indser, at livet ikke bør leves i fremtiden, da det udelukkende kan leves i nuet. Således kan det tænkes, at tabet af et barn, på trods af den tragedie det er, kan føre til personlig vækst.

### *Erkendelse af døden*

Yaloms overordnede formål med sin teoretisering om døden er at argumentere for vigtigheden i, at mennesket erkender døden som grundvilkår og dermed også dets egen dødelighed. Yalom (1999, 132) fremhæver dog, at det er vigtigt at forstå, at der er stor forskel på den almene viden omkring døden som fænomen, som de fleste mennesker har, og på virkelig at erkende sin egen dødelighed og døden som et livsvilkår. Han fremhæver (ibid.):

*At erkende vores egen død stiller os over for en række andre ubehagelige sandheder, som hver især har deres eget kraftfelt af angst: at vi er endelige; at vores liv virkelig slutter; at verden alligevel vil bestå; at man er én af mange, hverken mere eller mindre; at universet ikke anerkender vores særlighed; at vi har levet på falske garantier og endelig at visse nøgne, uforanderlige dimensioner af tilværelsen er hinsides vores indflydelse. Når det kommer til dem, har vores ønsker virkelig „intet som helst at sige“.*

Erkendelsen af døden kan for mange mennesker være en tung byrde at leve med. Ifølge Yalom (1999, 133) tror mange, at netop de og deres særlighed er undtaget naturens love. Denne overbevisning styrker manges mod til at møde usikre situationer og farer uden at blive overvældet af truslen om personlig udslettelse.

Konfrontationen med vores egen dødelighed og erkendelsen af ovenstående kan derfor være hård at acceptere for mennesker, som er af overbevisning om, at de med deres personlige særlighed er i



stand til at bryde naturens love, og den kan i mange tilfælde resultere i en dyb vrede og følelse af at være blevet bedraget af livet. Yalom (1999, 133) forklarer, at hvis det enkelte individ på baggrund heraf ikke er i stand til at bære denne tunge byrde og fortsat leve sit liv, kan det resultere i, at det pågældende individ udvikler dødsangst og andre psykiske problemer. Vi tolker dette som, at det ikke er tilstrækkeligt at erkende døden. Det enkelte menneske skal også aktivt forholde sig til det og handle på det for fuldt ud at kunne udleve sit potentiale.

## **Friheden**

Yaloms andet ultimative grundvilkår, friheden, anses ofte for at være et begreb med en entydig positiv konnotation, idet alle mennesker stræber efter at være frie individer. Yalom (1999, 16) forklarer dog, at frihed som ultimativt grundvilkår i en eksistentiel sammenhæng også kan være forbundet med fraværet af ydre strukturer, hvilket for nogle mennesker kan medføre rædsel og resultere i eksistentielle konflikter. Frihed betyder således, at mennesket træder ind i et ustruktureret univers, hvor ansvaret for egen væren samt egne livsmønstre, valg og handlinger udelukkende ligger hos det enkelte individ. Frihed kan derfor ifølge Yalom (ibid.) i denne forstand føles skræmmende, idet der dermed ikke er nogen grænser for menneskets muligheder, hvilket for nogle mennesker kan føles som et tomrum eller en afgrund. Yalom (1999, 17) forklarer, at der som følge heraf opstår et sammenstød mellem menneskets konfrontation med grundløsheden og dennes stræben efter fast grund og ydre strukturer.

Yalom (1999, 230) inddrager i sin beskrivelse af friheden som eksistentielt grundvilkår følgende to vinkler: Det enkelte menneskes frihed til at skabe sit eget liv og det enkelte menneskes frihed til at ønske, vælge og handle. Yalom (1999, 233) forklarer, at ansvar er uløseligt forbundet med frihed, idet ansvarsbegrebet ingen betydning har, hvis ikke det enkelte menneske har friheden til selv at skabe sin verden. Han (1999, 231) lægger derfor i sin teoretisering om friheden vægt på betydningen af det enkelte menneskes ansvar for sin egen eksistens og fremhæver, at det "at have ansvar for" er det samme som det "at være ophav til". Hermed er mennesket i kraft af sine valg og handlinger selv ansvarligt for at skabe sit eget jeg, sin skæbne, sin livssituation, sine følelser og dertil også sine lidelser. Det betyder, at intet i verden har nogen anden betydning end den, man selv skaber. Dette er et ansvar, som ikke alle mennesker ifølge Yalom (ibid.) ønsker at vedkende sig, hvilket betyder, at de ofte i stedet forsøger at skubbe ansvaret og dermed skylden fra sig og over på andre frem for selv at tage ejerskab over deres egne valg og handlinger. På baggrund heraf kan

det tænkes, at et menneske ved tabet af et barn og konfrontationen med den eksistentielle frihed enten tager det fulde ansvar for sit eget liv eller fralægger sig dette ansvar.

Yalom (1999, 234) forklarer, at når et menneske bliver bevidst omkring det faktum, at det har det fulde ansvar for sit eget liv, kan det - ligesom med erkendelsen af éns egen dødelighed - fremme en følelse af grundløshed og dertil skabe en fundamental angst. Denne angst for friheden og det dertilhørende ansvar beskrives af Yalom (ibid.) som en "ur-angst", idet den menes at være endnu stærkere end angsten for døden. Yalom (1999, 234f) forklarer, at den forsvarsmekanisme, mange ofte anvender til at flygte fra friheden og ansvaret, er undgåelse af situationer, der kræver, at man skal tage beslutninger eller handle selvstændigt. I stedet beskytter det enkelte individ sig selv ved at søge mod faste strukturer, planer eller autoriteter.

Yalom (1999, 237) forklarer, at der, idet mange sociale strukturer er blevet nedbrudt på grund af samfundsmæssige forandringer, ikke længere hersker nogen faste normer eller livsmønstre for individet. Som et resultat af disse nedbrudte normer og strukturer er individet dermed ikke længere stillet over for, hvad det *skal* eller *bør* gøre, derimod er det nu frit stillet til at gøre, som det *vil*. Dette betyder, at det enkelte menneske i højere grad end nogensinde før ifølge Yalom konfronteres med sin egen frihed og det ansvar, der hører med denne, hvilket for mange kan virke dybt angstprovokerende. På baggrund heraf kaster mange mennesker sig ud i en søgen efter strategier, der kan holde erkendelsen af friheden fra livet. Nogle af de mest almindelige former for *ansvarsundvigende forsvar* er ifølge Yalom (1999, 237f) *ansvarsforskydning*, hvormed det enkelte menneske fralægger sig sit personlige ansvar ved at skyde det hen på et andet menneske. Yderligere nævner han (1999, 241) *ansvarsfor nægtelse*, hvormed det enkelte menneske fornægter sit personlige ansvar frem for at erkende det. Ved denne forsvarsmekanisme oplever mennesket sig selv som et offer for hændelser, det reelt set selv har været skyld i. Ud over disse to former for ansvarsundvigende forsvar fremhæver Yalom (1999, 243) også *undgåelse af selvstændig adfærd*, hvilket er, når den enkelte undlader at handle på en bestemt måde på trods af, at denne handling potentielt kunne være med til at forbedre dennes situation. Ifølge Yalom oplever man typisk denne form for undvigende adfærd, når det pågældende menneske ikke ønsker at erkende, at ansvaret for og friheden til at skabe et bedre liv for sig selv ligger i egne hænder.

Mennesket har en tendens til at ønske friheden mere end noget andet. Dog forklarer Yalom, at man, når man konfronteres med den, selv er nødt til at træffe et valg og dermed også erkende ens eget

ansvar for disse valg. Derfor ender man ifølge Yalom ofte med at flygte fra friheden og det dertilhørende ansvar i stedet for. Yalom mener således ikke, det er nok at erkende friheden. Det enkelte menneske skal også handle aktivt på det.

Ifølge Yalom (1999, 293) kan det at erkende ens egen frihed og dermed ansvar vække en eksistentiel skyldfølelse i mennesket. Denne skyld opstår ikke udelukkende på baggrund af uhensigtsmæssige handlinger, den kan også opstå, hvis et menneske ikke føler, at det har været i stand til at realisere sit potentiale og leve livet. Yalom (1999, 296) fremhæver dog, at han ikke ser denne form for eksistentiel skyldfølelse som en negativ eller destruktiv kraft for det enkelte individ. Tværtimod mener han, at det kan være en positiv erkendelse, idet det kan hjælpe individet til på sigt at udleve sit potentiale.

### **Eksistentiel isolation**

Et tredje ultimativt anliggende og grundvilkår for tilværelsen er ifølge Yalom (1998, 16f) den eksistentielle isolation. Fordi dette grundvilkår ikke i så høj grad viste sig at være relevant i forhold til besvarelsen af vores problemformulering om, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn, redegøres der ikke lige så uddybende for dette som for de øvrige grundvilkår.

Yalom (1998, 373) forklarer, at den eksistentielle isolation betegner den kendsgerning, at det enkelte menneske i sidste ende er uhjælpeligt alene. Fordi begrebet isolation anvendes på mange forskellige måder, forklarer Yalom (1998, 373f), at den eksistentielle form for isolation adskiller sig fra den henholdsvis *interpersonelle*- og *intrapersonelle isolation*. Yalom beskæftiger sig dog primært med den eksistentielle form for isolation, som ifølge ham (1998, 375) betegner en mere grundlæggende form for isolation, fordi den knytter sig til selve eksistensen. Han (ibid.) beskriver således, at den eksistentielle isolation ”[...] betegner en uovervindelig kløft mellem en selv og ethvert andet væsen [...]”, ligesom han forklarer, at begrebet henviser til menneskets fundamentale adskillelse fra verden.

Yalom (1998, 376) forklarer, at mange veje kan føre til eksistentiel isolation, og at et menneske altid konfronteres med dette grundvilkår, hvis det konfronteres med friheden eller med døden. Han forklarer dertil, at vi til daglig ikke mærker den eksistentielle isolation, fordi vi oplever en følelse af tryghed, hvorfor det kun er i øjeblikke af klarsyn, at vi oplever en såkaldt *momental eksistentiel fremmedgørelse*, hvormed alting mister sin mening. Yalom (1998, 379) forklarer, at sådanne

oplevelser af tomhed kan opstå i forbindelse med oprigtig selvransagelse, og de er således ikke udelukkende forårsaget af ydre omstændigheder. Ifølge Yalom (1998, 380f) konfronteres den enkelte dog også i høj grad med den eksistentielle isolation i situationer, hvor denne stilles ansigt til ansigt med verdens intethed. Det skyldes, at sådanne oplevelser konfronterer os med det faktum, at alt kunne være anderledes, og at alt, vi værdsætter, pludselig kan forsvinde. På baggrund heraf kan det tænkes, at et menneske, der har mistet et barn, som følge af dette konfronteres med verdens intethed og derigennem den eksistentielle isolation.

Yalom (1998, 383) påpeger, at der ikke er noget, der kan ophæve isolationen. Dette er dog ikke ensbetydende med, at vi ikke kan beskytte os mod den eksistentielle isolation, som ifølge Yalom medfører en yderst ubehagelig tilstand hos den enkelte. Yalom (ibid.) forklarer således, at ensomheden kan deles, så kærligheden ophæver den smerte, der er forbundet med den. Ydermere forklarer han (1998, 383f), at det enkelte menneskes erkendelse og håndtering af isolationen har afgørende betydning for dets relationer til andre mennesker. Overvældes vi af frygt for isolationen, vil det medføre, at vi desperat klamrer os til andre mennesker, hvormed vores forhold til andre ikke kan være sande. Erkender vi omvendt den eksistentielle isolation uden at overvældes af den, og tilgår vi den direkte og med mod i stedet for frygt, mener Yalom, at vi åbner muligheden for at udvikle sande og kærlige forhold til andre mennesker.

## **Meningsløshed**

Ifølge Yalom (1998, 16f) er meningsløsheden et fjerde ultimativt anliggende og grundvilkår for tilværelsen. Som navnet antyder, betegner dette grundvilkår spørgsmålet om meningen med livet, ligesom det omhandler det dilemma, der er forbundet med mennesket som meningssøgende væsen i en verden uden mening. Yalom (1998, 446) uddyber dette dilemma med henvisning til friheden som ultimativt anliggende, idet han påpeger, at det eksistentielle frihedsbegreb hævder, at det eneste sikre er, at intet er sikkert. På baggrund heraf kan det tænkes, at et menneske som følge af tabet af et barn konfronteres med verdens vilkårlighed og dermed tilværelsens meningsløshed. Yalom (ibid.) forklarer endvidere, at der *"[...] ingen „mening”, ingen storlået plan er med universet og ingen andre retningslinjer for, hvordan man skal leve, end dem, man selv skaber."* Verden er vilkårlig, og alt kunne således have været anderledes. Erkender man dette, bliver spørgsmålet om meningen centralt, for hvordan finder man mening i et univers, som ikke har nogen? Yalom (ibid.) forklarer

uddybende dilemmaet, idet han påpeger, at mennesket er et meningsøgende væsen, hvorfor et liv uden mening og mål for den enkelte kan føre til alvorlig psykisk lidelse og i værste fald selvmord.

### *Meningsløshedssyge*

Ifølge Yalom (1998, 472) er den såkaldte meningsløshedssyge et relativt nyt fænomen og et træk ved vor tids kultur, som mennesker ikke tidligere oplevede i så høj grad. Han forklarer dette på baggrund af, at tidligere tiders mennesker havde andre og mere basale behov, hvorfor behovet for mening ansås som en luksus og derfor fyldte langt mindre. Ydermere argumenterer han for, at den religiøse verdensopfattelse, som prægede de førindustrielle samfund, overskyggede spørgsmålet om mening. Yalom (ibid.) mener, at disse kilder til mening i vore dages industrialiserede og irreligiøse samfund er forsvundet, hvorfor meningsløshedssyge og dermed meningskriser bliver mere og mere almindelige. Ifølge Yalom (1998, 472f) er heller ikke vores arbejde i dag nødvendigvis meningsgivende, hvilket betyder, at mange mennesker næsten dagligt beskæftiger sig med noget, de ikke kan finde mening i. Særlig problematisk er dog ifølge Yalom fritiden, fordi den frihed, man oplever i forbindelse hermed, skaber rum og tid til at fundere over meningen med livet. Meningsløsheden er gennem tiden således blevet allestedsnærværende og et grundvilkår, man ifølge Yalom (1998, 474) ser flere og flere kliniske manifestationer af.

### *Altruisme*

Yalom (1998, 443ff) beskriver med udgangspunkt i sit eget og andres kliniske arbejde en række eksempler på meningsløshed opstået på grund af tvivl angående mål og retning i livet. Han beskriver endda mennesker, der oplevede livet så meningsløst, at de ikke så nogen grund til at fortsætte det. Ligeledes beskriver Yalom (1998, 456), hvordan eksempelvis alvorlig sygdom eller anden ulykke kan skabe tvivl angående meningen med livet. Herudfra forestiller vi os, at tabet af et barn derfor også kan give anledning til en dyb følelse af meningsløshed, som man er nødt til at erkende og håndtere.

Yalom (1998, 456) beskriver dog også, at han gennem sit kliniske arbejde har iagttaget, hvordan mennesker, der på grund af sygdom konfronteres med døden, men som oplever en dyb følelse af mening med deres liv, er i stand til at møde døden mindre fortvivlet og leve livet indtil da mere intenst end mennesker, der ikke oplever samme dybe mening med livet. Ydermere forklarer han, at mennesker i alvorlige livssituationer ofte oplever forskellige former for mening, både religiøs og irreligiøs, og at altruisme og altså fremme af andres velbefindende kan være en måde, hvorpå den

enkelte indirekte kan konfrontere meningsløsheden og skabe mening i livet under selv de mest kritiske livsomstændigheder. Han beskriver i den forbindelse eksempler på mennesker, som ganske vist først var overvældede af fortvivlelse over nyheden om deres ulykkelige omstændigheder, men som efterfølgende oplevede dyb mening i velgørende arbejde samt i det at være et forbillede for andre. Yalom (1998, 458) forklarer dertil, at det at være et forbillede og dermed hjælpe andre til at mindske deres dødsangst for et døende menneske kan være meningsgivende til det allersidste.

Som det er blevet forklaret, lever vi i en verden uden faste strukturer, hvilket ifølge Yalom (1998, 488f) fører til ubehag for det enkelte menneske, hvorfor vi i dag i højere grad end tidligere søger efter en mening med livet. Ifølge Yalom føler vi os afmægtige, når vi ikke er i stand til at finde sammenhæng, og troen, på at man har opdaget eller skabt mening med livet, giver en følelse af mestring, der mindsker angsten forbundet med det at leve i et univers uden mening. Yalom (1998, 488) gør det dog klart, at denne lindring ikke er effektiv, hvis vi i for høj grad husker på, at det er en mening, vi selv har konstrueret. Således er det altså langt mere effektivt og angstreducerende at tro på en større, overordnet mening, som det enkelte menneske blot har opdaget.

### *Erkendelse af meningsløsheden*

Yalom (1998, 509) argumenterer for, at vi altid vil kunne stille flere spørgsmål til meningen med livet, men dette betyder ikke, at vi ikke kan beskytte os mod meningsløsheden. Det handler blot om at erkende og håndtere den bedst muligt. Han (ibid.) forklarer: *”Mening er ligesom glæden noget, der kun kan søges indirekte. En følelse af meningsfuldhed er et biprodukt af engagement.”*. Yalom forklarer dertil, at engagement i hvilket som helst af livets aspekter ikke alene neutraliserer det galaktiske perspektiv, i hvilket vi blot er fjerne tilskuere til livet, men tilmed øger muligheden for at skabe et meningsfuldt og sammenhængende liv. Af eksempler herpå nævner Yalom det at engagere sig i andre mennesker, det at engagere sig i projekter samt det at skabe noget. Han forklarer tilmed, at sådanne former for engagement i sig selv er givende, ligesom det fjerner en del af den smerte, der er forbundet med tilværelsens meningsløshed, hvorfor han omtaler dem som dobbelt berigende. Engagement i livet fungerer således som en form for værn mod den angst, der er forbundet med meningsløsheden. Yalom (ibid.) forklarer ydermere, at der i menneskers indre er en altid tilstedeværende lyst til at engagere sig i livet. Trangen til engagement er således altid til stede, men det er ifølge Yalom (1998, 509f) vigtigt, at den egentlige problemstilling bag oplevelsen af meningsløshed først afklares. Dette skyldes, at flere af de problemstillinger, der kan findes under

kategorien meningsløshed, i virkeligheden ofte hører hjemme andre steder og ofte er aspekter, der udspringer af enten døden, friheden eller isolationen. Således adskiller den måde, den enkelte skal forholde sig til meningsløsheden som grundvilkår, sig altså fra den måde, denne skal forholde sig til de tre øvrige. Mens døden, friheden og isolationen, som det er blevet forklaret, skal angribes direkte, skal meningsløsheden angribes indirekte og altså gennem den enkeltes engagement i livet.

Vi vurderede, at Yaloms teoretisering om de fire eksistentielle grundvilkår var anvendelig i forhold til at analysere informanternes konfrontation med og erkendelse heraf som følge af tabet af deres børn. Vi havde som nævnt en forforståelse om, at man ved tabet af et barn vil blive konfronteret med både døden, friheden, den eksistentielle isolation og meningsløsheden, og at erkendelsen af disse er afgørende for håndteringen af et sådant tab. Derfor fandt vi en analyse af dette relevant i forhold til at besvare vores problemformulering om, hvordan man kan leve videre med sorgen efter tabet af et barn.

## **Oplevelse af sammenhæng**

Antonovsky (2000, 11f) forklarer, at mens en patologisk tilgang til mennesker beskæftiger sig med spørgsmålet om, hvorfor mennesker bliver syge, beskæftiger en salutogenetisk tilgang sig som nævnt omvendt med spørgsmålet om, hvorfor mennesker forbliver eller bliver raske. Ifølge Antonovsky (2000, 12) er stressfaktorer allestedsnærværende, og ud fra en salutogenetisk orientering er det interessant at forstå, hvordan nogle mennesker mestrer selv de mest massive stressbelastninger. Antonovsky (ibid.) forklarer: ”*At blive stillet over for en stressfaktor fører til en spændingstilstand, man bliver nødt til at håndtere på en eller anden måde.*”. Hvordan individet håndterer denne spændingstilstand er ifølge Antonovsky afgørende for, om udfaldet af stressfaktoren bliver sygdomsfremkaldende, neutralt eller direkte fremmede for helbredet. Antonovsky (2000, 19) mener altså, at såkaldte *chokstressfaktorer* kan have en sundhedsfremmende virkning, hvis individet ellers føler sig rustet til at undvige eller undslippe dem. Antonovsky (2000, 25) er dermed fuldstændig uenig i den patogenetiske tilgangs syn på stressfaktorer som udelukkende sygdomsfremkaldende.

Antonovsky (2000, 30f) forklarer, at den salutogenetiske orientering evner at se det hele menneske og dets historie, og denne tilgang har dermed et helhedsperspektiv på individet og dets mestring. Fordi vi i nærværende speciale netop søger et helhedsperspektiv på, hvordan man kan leve videre

med sorgen efter at have mistet et barn og således mestre sorgen, finder vi Antonovskys perspektiv anvendeligt.

På baggrund af hans optagethed af den salutogenetiske tilgang udviklede Antonovsky (2000, 31f) begrebet oplevelse af sammenhæng, som følgende afsnit tager udgangspunkt i. Begrebet kan anvendes til at forstå, hvordan nogle mennesker formår at overvinde selv de mest vanskelige livsbegivenheder uden at blive syge af det, og Antonovsky (2000, 34) forklarer, at hans begreb blev operationaliseret på baggrund af interviews med mennesker, som alle havde oplevet et yderst alvorligt traume og efterfølgende havde klaret sig overraskende godt. Dette studie førte til, at Antonovsky (2000, 34f) kunne definere kernekomponenterne i oplevelse af sammenhæng som *begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed*.

Vi tolker Antonovskys perspektiv om den potentielt sundhedsfremmende virkning af stressfaktorer som, at denne kommer i kraft af, at individet får styrket sin evne til begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed og opbygget tilliden til sine egne ressourcer. At miste et barn vil de færreste nok anse som potentielt fremmende for helbredet, men vi mener, at Antonovskys perspektiv kan anvendes i forhold til at forstå, hvordan nogle mennesker formår at mestre og dermed leve videre med sorgen og endvidere blive styrket af denne proces. Endvidere er vi bevidste om, at der er stressorer, den enkelte hverken kan undvige eller undslippe, såsom tabet af et barn, hvorfor det i dette tilfælde i højere grad handler om, om den enkelte er i stand til at håndtere det.

## **Begribelighed**

Antonovsky (2000, 34f) forklarer, at denne første kernekomponent handler om, hvordan den enkelte oplever de stimuli, vedkommende møder, og han uddyber, at mennesker med en stærk oplevelse af begribelighed har en forventning om forudsigelighed, hvad angår de stimuli, de møder. Derudover har disse mennesker en tro på, at de stimuli, der kommer som en overraskelse for dem, og som dermed ikke er forventelige, kan forklares og således forstås i en sammenhæng. Antonovsky (2000, 35) forklarer, at mennesker med en stærk oplevelse af begribelighed opfatter de stimuli, de møder, som sammenhængende og kognitivt forståelige, mens mennesker med en svag oplevelse af begribelighed opfatter disse som kaotiske og uforståelige. Ifølge Antonovsky (ibid.) er det vigtigt at være opmærksom på, at der på ingen måde er tale om ønskværdige stimuli, men at mennesker med en stærk oplevelse af begribelighed er i stand til at gøre selv hændelser med død og anden ulykke



kognitivt forståelige. Dette er interessant i forhold til mennesker, der har mistet et barn, fordi deres evne til at gøre tabet kognitivt forståeligt således er af betydning for deres oplevelse af begribelighed.

## **Håndterbarhed**

Antonovsky (2000, 35f) definerer denne anden kernekomponent i oplevelse af sammenhæng som værende:

*[...] den udstrækning, i hvilken man opfatter, at der står ressourcer til ens rådighed, der er tilstrækkelige til at klare de krav, man bliver stillet over for af de stimuli, man bombarderes med.*

Håndterbarhed handler således om, hvorvidt den enkelte føler sig i stand til at håndtere og dermed mestre de krav, vedkommende oplever at blive stillet over for. Antonovsky (2000, 36) forklarer, at de ressourcer, individet har til rådighed, både kan være ressourcer, den enkelte selv besidder og dermed har direkte kontrol over, men at der også kan være tale om ressourcer, den enkelte har til rådighed gennem andre, og som dermed ikke kontrolleres af individet selv. Antonovsky forklarer i den sammenhæng, at der kan være tale om ressourcer gennem eksempelvis en ægtefælle, en kollega, en ven eller en autoritet, vedkommende har tillid til. Antonovsky (ibid.) uddyber, at mennesker med en stærk oplevelse af håndterbarhed ligesom alle andre oplever udfordrende livsbegivenheder, men at disse mennesker opfatter udfordrende begivenheder som håndterbare. Omvendt vil mennesker med en svag oplevelse af håndterbarhed være mere tilbøjelige til at opfatte svære livsbegivenheder som urimelige og dermed som begivenheder over for hvilke, de er et offer.

## **Meningsfuldhed**

Ifølge Antonovsky (2000, 36) omhandler denne tredje og sidste kernekomponent, i hvilken udstrækning den enkelte oplever, at livet følelsesmæssigt er forståeligt og værd at investere energi i. Således drejer denne kernekomponent sig om, i hvor høj grad individet oplever at have meningsfulde områder i sit liv. Antonovsky (ibid.) omtaler meningsfuldhed som motivationselementet i oplevelse af sammenhæng, og han forklarer, at mennesker med en stærk oplevelse af sammenhæng i hans forskning alle oplevede at have områder i deres liv, som ikke kun gav mening rent kognitivt men i høj grad også følelsesmæssigt. Ligeledes uddyber Antonovsky, at

mennesker med en stærk oplevelse af meningsfuldhed har en evne til at møde udfordringer med en positiv indstilling i stedet for at anse disse som byrder. Som Antonovsky (2000, 36f) påpeger, betyder dette ikke, at mennesker med en stærk oplevelse af meningsfuldhed finder glæde i ulykkelige livsbegivenheder. Antonovsky (2000, 37) forklarer blot, at “[...] når disse ting sker for en sådan person, tager han eller hun villigt udfordringen på sig, er besluttet på at finde en mening med den og gør sit bedste for værdigt at klare sig igennem den.”. Ydermere forklarer han (2000, 155), at et menneske med en stærk oplevelse af sammenhæng er i stand til at udvide grænserne for, hvad vedkommende finder mening i. På baggrund af dette perspektiv antager vi, at det er en fordel for et menneske, der har mistet et barn, hvis dette er i stand til at skabe mening i selv udfordrende livsbegivenheder. Ligeledes vurderer vi, at det er af betydning for den sørgendes håndtering, hvis denne oplever at have meningsfulde områder i sit liv.

Beskrivelserne af ovenstående kernekomponenter leder Antonovsky (2000, 37) frem til at definere oplevelse af sammenhæng som følgende:

*Oplevelsen af sammenhæng er en global indstilling, der udtrykker den udstrækning, i hvilken man har en gennemgående, blivende, men også dynamisk følelse af tillid til, at (1) de stimuli, der kommer fra ens indre og ydre miljø, er strukturerede, forudsigelige og forståelige; (2) der står tilstrækkelige ressourcer til rådighed for en til at klare de krav, disse stimuli stiller; og (3) disse krav er udfordringer, der er værd at engagere sig i.*

Vi fandt det relevant at anvende Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng til at analysere vores informanternes mestring af deres sorg i forhold til kernebegreberne begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed. Da disse tre ifølge Antonovsky er grundlæggende for en konstruktiv håndtering af en stressfaktor, vurderede vi, at en analyse af informanternes styrke af disse komponenter kunne give os et indblik i den betydning, dette har haft for deres håndtering af sorgen efter tabet af deres børn.

## **Samspelet mellem Antonovsky og Yalom**

Vi mener som nævnt, at både Yaloms teori om døden, friheden, isolationen og meningsløsheden som eksistentielle grundvilkår og Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng er relevante i

forhold til at analysere informanternes håndtering af deres sorg. Derudover mener vi også, at de to teorier er anvendelige i samspil med hinanden, hvilket vil blive uddybet i det følgende afsnit.

Antonovskys begreb om oplevelse af sammenhæng beskriver tre komponenter, som er nødvendige for en positiv og konstruktiv håndtering af en stressfaktor som eksempelvis tabet af et barn. Yaloms teoretisering derimod beskriver fire grundvilkår i livet, som man kan opleve at blive konfronteret med som følge af eksempelvis et sådant tab. Disse grundvilkår må man erkende for at kunne leve et godt og harmonisk liv, men med denne erkendelse følger dog en bevidsthed om den menneskelige eksistens' hårdhed. På trods af denne nye indsigt er man nødt til aktivt at handle og forholde sig til sine ændrede livsvilkår. I forhold til dette mener vi, at en stærk oplevelse af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed er afgørende.

Vi mener altså, at Yalom beskriver nogle af de processer, man gennem konfrontationen med de eksistentielle vilkår kan opleve at gennemgå som følge af en krise, og han beskriver endvidere, at man er nødt til at erkende disse vilkår og handle ud fra den erkendelse. Præcis hvordan dette er muligt, mener vi, at Antonovskys begreb om oplevelse af sammenhæng kan være med til at forklare, da disse omhandler evner, der kan hjælpe individet til at håndtere en sådan livskrise. Hermed supplerer Antonovskys teori Yaloms i forhold til at forklare, hvordan det er muligt at engagere sig og handle i et liv med en ny indsigt i menneskets eksistentielle livsvilkår.

Især i forhold til Yaloms beskrivelse af meningsløshed, som vi inden påbegyndelsen af specialet i høj grad forventede at finde, at vores informanter har været konfronteret med, ser vi en forbindelse med Antonovskys begreb meningsfuldhed. Vi mener således, at en stærk oplevelse af meningsfuldhed især må tænkes at kunne hjælpe med at håndtere en konfrontation med meningsløsheden gennem eksempelvis altruisme, hvormed det bliver muligt for individet at skabe en ny mening i sit liv. Dette skyldes, at meningsfuldhed ud fra Antonovskys perspektiv er oplevelsen af at have meningsfulde områder i sit liv, som derfor kan medvirke til at neutralisere følelsen af meningsløshed. Både Antonovsky og Yalom beskriver endvidere, at deres respektive begreber grundlæggende omhandler, at individet er nødt til at føle, at livet er værd at engagere sig i. Yalom beskriver endvidere, at engagementet kan fungere som et værn mod meningsløsheden, og at man derfor er nødt til at engagere sig i livet og derigennem skabe sin egen mening.

Vi ser ydermere teoretiske ligheder mellem Yaloms grundvilkår friheden, der som nævnt er uløseligt forbundet med individets ansvar for at skabe sit eget liv, og Antonovskys begreb

håndterbarhed, der omhandler, hvorvidt individet føler sig rustet til at håndtere de krav, det stilles over for. Hvis man efter at have mistet sit barn erkender, at man har ansvaret for at forme sit videre liv, er man samtidig nødt til at forholde sig til, om man har ressourcerne til at håndtere de krav, der hermed stilles, hvormed oplevelsen af håndterbarhed bliver afgørende.

Endvidere ser vi ligheder mellem det potentiale, henholdsvis Antonovsky og Yalom ser i en konfrontation med og håndtering af en stressfaktor, der kan tænkes at involvere et eller flere af de fire eksistentielle grundvilkår. Yalom beskriver med begrebet værensbesindelse, at erkendelsen af døden som vilkår for livet kan føre til et mere autentisk liv og et højere bevidsthedsniveau. Dette potentiale for udvikling mener vi ligeledes at kunne identificere i Yaloms udlægninger af de øvrige tre grundvilkår. Erkendelsen af et hvilket som helst af disse bør altså potentielt kunne føre til det samme mere reflekterede og autentiske liv. Antonovsky forklarer ligeledes, at succesfuld mestring af en stressfaktor kan virke sundhedsfremmende for individet, hvilket indebærer, at oplevelsen af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed styrkes. Der er altså overensstemmelse mellem de respektive teorier om, at en konfrontation med og den rette håndtering af et eksistentielt grundvilkår potentielt kan være sundhedsfremmende og udviklende for individet.

Som det er blevet beskrevet, ser vi flere områder, hvor de to teorier stemmer overens eller kan hjælpe til at uddybe aspekter ved hinanden, men vi mener også, at det er en styrke, at teorierne ligeledes kan give indblik i forskellige aspekter ved håndteringen af sorg. Et eksempel herpå er, at Antonovskys mere handlingsorienterede teori giver et dybere indblik i, hvilke styrker der er nødvendige for at håndtere en stressfaktor. Dette er et aspekt, Yaloms teori ikke rummer, da der er mindre fokus på den faktiske håndtering af grundvilkårene og handling på baggrund heraf. Således mener vi, at vores anvendte teorier både støtter hinanden, uddyber dele af hinanden og supplerer hinanden med forskellige vinkler på håndtering af den krise, tabet af et barn vil være.

## **Diskussion af Yaloms teori**

Vi har som nævnt valgt at anvende Yaloms teori om de fire eksistentielle grundvilkår, da vi mener, at den kan give en forståelse af, hvad informanterne er blevet konfronteret med som følge af deres børns død, og hvordan dette har påvirket deres håndtering af tabet og sorgen. Følgende afsnit er en diskussion og kritisk vurdering af Yaloms teori, hvorfor en række potentielle svagheder ved teorien vil blive fremhævet.

Generelt har vi som nævnt fundet Yaloms teori yderst anvendelig til at belyse nogle meget interessante aspekter af vores informanternes sorghåndtering, som vi ellers ikke havde fået indblik i. Endvidere finder vi det interessant, at vi alle overordnet set har kunnet relatere til Yaloms udlægning af grundvilkårene, hvilket vi ser som en indikation på, at han har formået at indfange nogle almenmenneskelige aspekter af eksistensen. Dette taler altså for styrken i netop de eksistentielle grundvilkår, Yalom har fremsat. Vi mener dog, at Yalom ved at begrænse sig til døden, friheden, isolationen og meningsløsheden kan have overset andre vilkår, som ligeledes kan siges at være eksistentielle og almenmenneskelige. Som det tidligere er blevet nævnt, kan eksempelvis sorg ligeledes betragtes som et eksistensvilkår, men dette er ikke inkluderet i Yaloms teori. På grund af denne begrænsning kan Yalom altså kritiseres for den selv samme ensprogethed, som han (1998, 70) kritiserer Sigmund Freud for, nemlig at se sig blind på et enkelt aspekt af den menneskelige psyke og derfor overse andre.

Yderligere mener vi at kunne kritisere Yalom for ikke at forholde sig til, at den kultur, individet lever i, som tidligere beskrevet har en stor indflydelse på, hvordan man forholder sig til død og sorg. Sådanne kulturelle indflydelser må tænkes også at påvirke individets eventuelle vanskeligheder med erkendelsen af grundvilkårene, men dette inkluderer Yalom ikke i sin teori.

Vi mener endvidere, at Yalom fører mange meget forskellige konflikter tilbage til vanskeligheder med erkendelsen af døden som grundvilkår, hvor vi ikke altid er enige i hans tolkninger, da vi som nævnt mener, at han til tider overser andre aspekter, som kan tænkes at have påvirket individet til den reaktion, det udviser tegn på. Eksempelvis kan man med rette tolke, at vores informanter som følge af deres tab er blevet konfronteret med Yaloms fire eksistentielle grundvilkår, men vi mener også, at selve tabet og savnet efter deres børn har været af helt grundlæggende betydning for deres reaktioner, og at disse derfor ikke kun har handlet om erkendelsen af deres egen dødelighed. Vi mener derfor, at hvis man kun anvender Yaloms teori stringent, vil man overse vigtige aspekter ved informanternes tab, som kan tænkes at have haft stor indflydelse på deres reaktion. Dette kunne blandt andet være aspektet om den store kærlighed og stærke beskyttertrang, der som tidligere nævnt er mellem forældre og børn. Vi var, som det vil blive beskrevet i selve analysen, derfor nødt til på nogle områder at retænke Yaloms teori, så det også blev muligt at anvende den til at forstå informanternes reaktion på konfrontationen med deres børns død.

Ydermere finder vi det nødvendigt at påpege, at vi nogle steder anvender særligt begreberne 'erkendelse' og 'fornægtelse' på andre måder og i andre sammenhænge, end de oprindeligt er tiltænkt og i Yaloms teori anvendt. Eksempelvis anvender vi ikke alene begreberne 'erkendelse' og 'fornægtelse' om de fire grundvilkår, men også hvad angår informanternes erkendelse af barnets død, da vi mener, at den samme problematik gør sig gældende her. Dette er i overensstemmelse med to-proces-modellen, hvor det dog ikke bliver uddybet nærmere, hvad denne erkendelse og fornegelse vil medføre af konsekvenser for individet, hvorfor vi har fundet det relevant at supplere med Yaloms forklaring heraf.

Udover Yaloms ensproethed ser vi også nogle svagheder ved hans udlægning af dele af teorien, da der er aspekter, han ikke beskriver i dybden. Et af disse er så grundlæggende for Yaloms teori som selve erkendelsen af de eksistentielle grundvilkår. Yalom lægger stor vægt på vigtigheden af erkendelsen af grundvilkårene, og hvordan individet kan reagere, hvis ikke det formår at erkende disse, men han beskriver ikke, hvorvidt denne erkendelse er uigenkaldelig, eller om individet kontinuerligt kan bevæge sig mellem en tilstand af henholdsvis erkendelse og fornegelse. Denne manglende forklaring ser vi som en svaghed, da vi også på dette punkt har været nødt til selv at retænke Yaloms beskrivelser.

På samme måde forklarer Yalom heller ikke til samtlige grundvilkår, hvordan man konkret skal handle efter erkendelsen af dem. Han beskriver som nævnt, at det er vigtigt at tage ansvar for sit videre liv, at man bør blive i stand til at leve livet til fulde, og at man ikke bør give efter for den angst, erkendelsen af grundvilkårene kan medføre, men han udelader en beskrivelse af, præcis hvordan individet skal navigere og balancere mellem disse. Dette må dog tænkes at være individuelt, hvorfor det ville være umuligt for Yalom at opsætte nogen universel vejledning hertil, men taget i betragtning hvor mange eksempler han anvender til at beskrive de fire grundvilkår, er det påfaldende, at han ikke anvender nogen eksempler på en vellykket håndtering af erkendelsen heraf. Dette er som nævnt en del af grunden til, at vi valgte at anvende Antonovskys teori til at analysere informanternes konkrete håndtering af deres tab og medfølgende sorg.

Slutteligt mener vi at kunne kritisere Yalom for udelukkende at have udviklet sin teori på baggrund af sit eget og andres kliniske arbejde med mennesker, der på den ene eller anden måde har haft grund til at gå i terapi, og således baserer han ikke sin teori på systematiske undersøgelser. Teorien er udelukkende baseret på mennesker, der ifølge Yalom har haft udfordringer i forbindelse med

erkendelsen af ét eller flere af de eksistentielle grundvilkår. Dermed kommer Yaloms teori i høj grad til at problematisere denne erkendelse og dermed udvikle et patologiserende fokus frem for at fokusere på den vellykkede erkendelse af grundvilkårene, som mange mennesker kan tænkes at gennemgå. Vi er opmærksomme på, at en lignende kritik kan rettes mod os, da vi som nævnt kun har fået indsigt i fire ressourcestærke informanternes erfaringer og på den måde ikke har fået indblik i, hvordan en konfrontation med grundvilkårene kan påvirke en mindre ressourcestærk sørgende. Vi mener dog at kunne forsvare dette valg, da vores problemformulering netop fokuserer på den vellykkede og adaptive håndtering af sorgen efter at have mistet et barn.

Selvom vi altså mener at kunne kritisere Yaloms teori på flere punkter, har vi alligevel fundet den yderst anvendelig til at få indblik i nogle af de processer, som tabet af børnene har igangsat for informanterne i forhold til konfrontationen med og erkendelsen af de eksistentielle grundvilkår.

## **Diskussion af Antonovskys teori**

I nærværende afsnit diskuteres Antonovskys teori, ligesom det diskuteres, hvilken betydning inddragelsen heraf har haft for specialets resultater.

I specialet er Antonovskys teori blevet anvendt til at skabe forståelse for informanternes evne til at begribe, håndtere og skabe mening i det, at de har mistet et barn. Således har Antonovskys teori om betydningen af en stærk oplevelse af sammenhæng, som er afgørende for et menneskes konstruktive håndtering af en stressfaktor, været relevant i forhold til at besvare problemformuleringen om, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn.

Vi mener dog også at kunne diskutere og rette en kritik mod Antonovskys teori, hvis fokus udelukkende er på den enkelte og dennes forudsætninger for en konstruktiv håndtering af en stressfaktor. Fordi Antonovsky i så høj grad tager udgangspunkt i det enkelte individ og tilskriver dette en svag eller stærk oplevelse af sammenhæng på baggrund af vedkommendes håndtering, hviler ansvaret for en konstruktiv håndtering af en stressfaktor som eksempelvis tabet af et barn også på den enkelte alene. I Antonovskys teori inddrages således hverken samfundsmæssige tendenser, kulturel påvirkning eller andre faktorer, der også kan tænkes som værende af betydning for, hvordan et menneske håndterer en stressfaktor. Vi mener på baggrund heraf at kunne kritisere Antonovsky for at overse samfundsmæssige såvel som andre kontekstuelle forhold, der også kan tænkes at være af betydning for et menneskes håndtering af en stressfaktor, og som kun medtænkes i mindre grad i komponenten håndterbarhed i kraft af ressourcer gennem andre. På baggrund heraf kan det således diskuteres, om Antonovsky i sin teori om oplevelse af sammenhæng negligerer selv

de mest komplekse problemstillinger til at kunne forklares ud fra det enkelte menneskes evne til at begribe, håndtere og skabe mening.

Baseret på ovenstående kan det diskuteres, om vi skulle have valgt også i højere grad at inddrage teori, der fokuserer på samfundsmæssige eller kulturelle aspekter, der også kan tænkes at være af betydning for, hvordan man kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn. Havde vi inddraget sådan teori, havde vi været i stand til at skabe forståelse for eksempelvis, hvad vores kulturelle syn på sorg betyder for vores konfrontation med og erkendelse af døden, når vi mister en nærtstående. Fordi Antonovsky i sin teori om oplevelse af sammenhæng ikke tager højde for sådanne aspekter, og fordi vi ikke i så høj grad i analysen har anvendt teori herom, kan det derfor diskuteres, om vi selv har overset væsentlige aspekter ved ikke i højere grad at have inddraget anden teori, der inddrager dette. Vi mener dog at kunne forsvare vores teoretiske valg og fravalg med specialets fokus som begrundelse, ligesom vi mener at kunne forsvare dem på baggrund af specialets omfang. Havde vi inddraget yderligere teori eller teori omhandlende andre aspekter, havde det således medført en mere overfladisk behandling af de anvendte teorier eller en ændring i specialets fokus.



## KAPITEL 8

### Forforståelser

I dette afsnit redegøres der for de forforståelser, vi havde ved påbegyndelsen af specialet, for dermed at kunne bringe dem i spil i forhold til vores empiriske materiale. Vi er opmærksomme på, at disse blot er de forforståelser, vi har været i stand til at identificere, og at der dermed sagtens kan være andre, vi ikke har formået at få øje på, idet vi selv er en del af det felt, vi har undersøgt.

Overordnet set havde vi fra begyndelsen en forforståelse om, at sorg er en sund og naturlig reaktion, når man har mistet en nærtstående, og livet derfor gør allermest ondt. Ydermere havde vi en forforståelse om, at det at miste et barn er en af de sværeste former for sorg at leve videre med, idet man som nævnt som forælder har en naturlig beskyttertrang over for sit barn, og det anses for at være et brud med den naturlige rækkefølge, hvis et barn dør før forældrene. Disse forforståelser er ikke nogle, vi forsøger at få be- eller afkræftet gennem denne undersøgelse, men vi finder det vigtigt at nævne dem, da de er grundlæggende for vores tilgang til at forstå sorg som fænomen.

Endvidere havde vi en forforståelse om, at sorg ikke er en proces, der nødvendigvis kan overstås eller afsluttes. Sorgen vil være en del af resten af den sørgendes liv, hvorfor vi ved påbegyndelsen af specialet forventede, at alle informanter ville være i stand til at udtale sig om deres aktuelle placering i sorgen, uanset hvor mange år der er gået siden tabet, hvilket vi blev bekræftet i under udførelsen af interviewene. Ydermere havde vi en forforståelse om, at den sørgendes relationer og disses støtte har stor betydning for dennes håndtering af sorgen, hvilket vi derfor forventede, at informanterne ville give udtryk for.

Vi havde desuden en forforståelse om, at vores kultur har indflydelse på, hvordan vi tænker om og forstår sorg, og dertil havde vi en forforståelse om, at vi i Danmark har et forhold til død og sorg, der gør, at vi ikke bryder os om at tale om eller tænke på det. Vi havde en forforståelse om, at denne moderne, vestlige kultur nemt kan komme til at virke hæmmende for den sørgende, hvorfor vi ved påbegyndelsen af specialet forestillede os, at større åbenhed omkring sorg kan gøre det lettere for den sørgende at leve og arbejde med sorgen i livet efter tabet. Vi havde ydermere en forforståelse om, at ritualer kan hjælpe til at skabe trygge rammer for den sørgende og gøre denne i stand til bedre at kunne forholde sig til tabet. De ritualer omkring død og tab, vi har i Danmark, koncentrerer sig som nævnt hovedsageligt om tiden umiddelbart efter tabet, og vi havde en forståelse af, at der ikke i så høj grad findes ritualer omkring sorgen og tabet efter den første tid, andet end at de

sørgende eventuelt besøger og passer gravstedet på kirkegården. Vi havde på baggrund heraf en forforståelse om, at sorgen efter den umiddelbare reaktion kan føles som et “frit fald”, ligesom Esben Kjær som nævnt beskriver det. Vi forestillede os derfor også, at mange sørgende på en eller anden måde forsøger at fastholde kontakten ved at tale med den afdøde, og at dette ofte foregår ved gravstedet. Dertil havde vi en forforståelse om, at sorgen efter tabet af en betydningsfuld person i nogle tilfælde kan påvirke den sørgendes forhold til religion eller spiritualitet, og at disse kan blive en måde, hvorpå man er i stand til at håndtere sorgen. Alt dette, havde vi dermed en forventning om, ville komme til udtryk gennem interviewene.

Som det er blevet beskrevet, valgte vi at tage udgangspunkt i blandt andet Irvin D. Yaloms teoretisering om de fire ultimative grundvilkår. Med udgangspunkt heri havde vi en forforståelse om, at en konfrontation med døden kan medføre en erkendelse af, at alting har en ende, hvilket videre kan medføre et nyt syn på livet. Ligeledes havde vi en forforståelse om, at man ved tabet af et barn kan blive konfronteret med både døden, friheden, den eksistentielle isolation og meningsløsheden, og at erkendelsen af disse er afgørende for håndteringen af et sådant tab. Vi havde dog endvidere en forforståelse om, at man ved tabet af et barn især kan blive konfronteret med døden og meningsløsheden, hvorfor vi forventede, at informanterne ville give større udtryk for en konfrontation med disse end for de to øvrige grundvilkår.

Som det ligeledes er blevet beskrevet, valgte vi også at tage udgangspunkt i Antonovskys teoretisering om oplevelse af sammenhæng. Med udgangspunkt heri havde vi en forforståelse om, at et menneskes henholdsvis begribelighed og håndtering af samt evne til at finde mening i forbindelse med det at miste et barn er af afgørende betydning i forhold til, hvordan det kan leve videre med sorgen. Vi forventede derfor at kunne identificere disse komponenter i informanternes håndtering.

Vi havde på baggrund af begge teorier en forforståelse om, at tabet af et barn, på trods af den store tragedie det har været, kan have ført til en personlig vækst og udvikling, hvilket vi derfor forventede at kunne identificere i informanternes udtalelser.

I analysen forholder vi os løbende til, hvorvidt ovenstående forforståelser blev be- eller afkræftet, eller om vi på nogle af disse punkter fik udvidet vores horisont i løbet af vores arbejdsproces og arbejde med det empiriske materiale.

## KAPITEL 9

### Analyse

Følgende kapitel er en teoretisk analyse af, hvordan Pia, Ove, Susan og Yvette har formået at leve videre med sorgen efter tabet af deres børn.

I analysens første afsnit *Konfrontationen med døden* anvendes Irvin D. Yaloms teori om døden med henblik på at analysere informanternes konfrontation hermed som følge af det, at de har mistet et barn. Således omhandler afsnittet deres erkendelse af døden og deres egen dødelighed som følge af tabet, samt hvilken betydning denne erkendelse har haft for deres videre liv.

I analysens andet afsnit *Mening i sorgen* anvendes Yaloms teori om meningsløsheden med henblik på at analysere informanternes konfrontation hermed, ligesom hensigten med denne del af analysen er at forstå, hvordan informanterne har håndteret meningsløsheden. Ydermere anvendes Aaron Antonovskys begreb om meningsfuldhed med henblik på at analysere og dermed skabe forståelse for informanternes oplevelse heraf, samt hvilken betydning denne har haft i forhold til, hvordan de har formået at leve videre med sorgen efter tabet af et barn.

I analysens tredje afsnit *Forsvar mod grundvilkårene og sorgen* anvendes elementer af to-proces-modellen samt Yaloms teoretiske beskrivelse af de forsvarsmekanismer, individet kan anvende som modstand mod erkendelse af de eksistentielle grundvilkår til at analysere, hvordan informanterne har forsvaret sig mod erkendelsen af henholdsvis døden, meningsløsheden, friheden og tabet af deres børn.

I analysens fjerde afsnit *Håndtering af sorgen* anvendes Antonovskys begreb om håndterbarhed, Yaloms teori om døden og friheden samt to-proces-modellen med henblik på at analysere informanternes håndtering af tabet af deres børn og sorg som følge heraf, samt hvilken betydning denne håndtering har haft for deres videre liv. Således omhandler afsnittet de ressourcer, informanterne har haft til rådighed enten selv eller gennem andre i forbindelse med deres håndtering af sorgen.

I analysens femte og sidste afsnit *Sorgens udviklende aspekt* anvendes teorierne med henblik på at skabe forståelse for, hvordan sorgen kan betragtes som personligt udviklende. Således omhandler afsnittet både de positive såvel som negative effekter af sorgen.

## Konfrontationen med døden

Som overskriften antyder, tager dette afsnit udgangspunkt i informanternes konfrontation med døden. Således omhandler det deres erkendelse af døden og deres egen dødelighed som følge af tabet af deres børn, ligesom det omhandler den betydning, denne erkendelse har haft for deres videre liv.

Under interviewet med Pia og Ove forklarede særligt Ove, hvordan deres søn Roberts død har ændret måden, hvorpå han tænker om sin egen død. I forbindelse med at de fortalte om udvælgelsen af det gravsted, hvor de en dag alle tre skal ligge, sagde han (Bilag 3, 16) således følgende:

*[...] i starten syntes jeg, det var virkelig mærkeligt at tænke på, jeg skulle ligge der, for jeg vidste jo, nu vidste jeg lige pludselig, hvor jeg skulle ligge. Og så sad jeg på sådan en bænk deroppe, og så sad jeg og kiggede på det her hul, som ikke var der endnu, og det var virkelig mærkeligt. Men det er det ikke mere, det gik forholdsvis hurtigt. Jeg har fundet ro med det, og jeg synes, det faktisk er en rigtig god viden at have. Og jeg synes, det er en god ting. Jeg ved, hvor jeg skal være, jeg ved, hvor Pia skal være.*

På baggrund af Yaloms teori om, at tabet af en nærtstående altid fører til en øget dødsbevidsthed hos den, der har mistet, tolker vi ovenstående som, at den tragedie, Roberts død har været, har ført til en øget dødsbevidsthed hos Ove. Ove er altså blevet konfronteret med sin egen dødelighed som følge af tabet af Robert, og fordi han nu er i stand til at møde døden mindre fortvivlet, vurderer vi, at konfrontationen med hans egen dødelighed for Ove har ført til personlig vækst. Oves ændrede forhold til døden og erkendelsen heraf vendte han tilbage til flere gange under interviewet. Blandt andet forklarede han (Bilag 3, 45):

*Måske er det i virkeligheden sådan, at man ikke har forstået det. Altså når jeg bliver ked af det og ligesom reaktiverer et eller andet og siger nogle ord, så er det måske et kort øjeblik, hvor jeg virkelig forstår det, essentielt eller. Måske er det sådan.*

Ovenstående tolker vi på baggrund af Yaloms teori som om, at Ove ikke til fulde har erkendt Roberts død, men at han i korte øjeblikke og kun i et vist omfang er i stand til at erkende den. Ove (Bilag 3, 59) forklarede ydermere, at han ikke tænker på Robert i det daglige. Det kan skyldes, at

Ove føler sig bedraget af livet, fordi han som følge af Roberts død er blevet konfronteret med sin egen dødelighed og dermed med det faktum, at han heller ikke selv er undtaget naturens love. Ydermere vurderer vi, at Ove, når han tænker på Roberts død, konfronteres med den kendsgerning, at han ikke var i stand til at beskytte sit barn mod døden. Erkender Ove døden til fulde, vil han derfor blive konfronteret med sin begrænsede handleevne, hvormed han også må indse sin egen afmagt. Dette vendes der tilbage til i afsnittet *Forsvar mod grundvilkårene og sorgen*.

I ovenstående citat ser vi ydermere tegn på to-proces-modellen. Det skyldes, at Ove veksler mellem det at være i tabet og således i den tabsorienterede proces og det at være i den nye hverdag og således i den reetablerende proces. Ove befinder sig i det daglige i den reetablerende proces, men når han tænker på eller konfronteres med tabet, som han blev i forbindelse med interviewet, kommer han kortvarigt ind i den tabsorienterede proces, hvormed han rammes af savnet.

Også Yvettes forhold til døden ændrede sig som Oves betydeligt, efter hun mistede sin søn Rune. Således forklarede hun (Bilag 5, 18):

*[...] døden er jo altid til stede. Altså jeg kan falde død om, og det kan I også om to minutter, fordi I ikke har opdaget, I har et hul i hjertet eller en hjerneblødning, eller altså vi går med døden ved siden af os alle sammen hele tiden, altså det er en døddeprimerende tanke, ikke, men det er jo sådan, altså det er også en af de der øh mekanismer, altså som hjælper én til at komme over det, det er at forstå, at det er en del af livet.*

Som det fremgår af ovenstående, er Yvette som følge af Runes død blevet konfronteret med sin egen dødelighed, og dette har ført til en øget dødsbevidsthed hos hende. Som Yalom forklarer, er bearbejdelsen af dette aspekt en lige så vigtig del af sorgarbejdet som bearbejdelsen af tabet i sig selv, og i Yvettes tilfælde er det tydeligt, at bearbejdelsen heraf har ført til personlig vækst, hvad angår hendes erkendelse af døden. Yvette er endda selv bevidst om, at erkendelsen af ens egen dødelighed er en af de mekanismer, som hun kalder det, der hjælper én til at kunne leve videre, efter man har mistet et barn. Yvette (Bilag 5, 9) forklarede desuden, at Runes død ikke alene har konfronteret hende med det faktum, at hun selv skal dø, den har også medført, at hun ikke længere frygter døden i lige så høj grad. Dertil sagde hun (ibid.) ydermere:

*[...] det har også ændret min holdning til livet, fordi det handler sgu om, at det er godt lige nu, ikke? Det er ikke i morgen eller. Nej. Og så det der med, altså, hvad er vigtigt, ikke? Altså er det, det er ikke materielle goder og sådan noget der, det er vigtigt at have det rart med hinanden, ikke? Med venner og familie.*

På baggrund af Yaloms teori tolker vi ovenstående som, at Yvette som følge af hendes konfrontation med døden har indset, at livet udelukkende kan leves i nuet og ikke i fremtiden. Yvette har ligeledes indset, at det er nære relationer og ikke materielle goder, der er vigtige i livet, hvorfor hun i højere grad sætter pris på og glæder sig over disse. Som Yalom forklarer, sker der ofte en personlig forandring som følge af konfrontationen med døden, og dette ser vi altså hos Yvette.

På samme måde forklarede Susan, hvordan hendes datter Emmas død har ændret hendes tilgang til livet. Hun (Bilag 4, 26) sagde:

*[...] altså jeg vil sige det sådan, at tit så siger man, øh 'nåh, det kan vi gøre i morgen' eller 'det der, det sker ikke', eller 'der er jo aldrig sket noget', det er jeg helt færdig med at sige. Altså ikke fordi jeg sagde det meget før, men øh nu siger jeg det aldrig, fordi at det umulige er sket for os én gang, fordi det sker ikke, og det gjorde det så, og så har jeg det i hvert fald sådan lidt, når det kan ske, så kan der også ske mange andre ting, men jeg vil sige, det har ikke givet mig en bekymring for livet. Øh, det synes jeg ikke, det er ikke sådan, jeg er 'åh nej' og nej, slet ikke, men jeg vil sige, altså jeg tror, jeg tænker mere over at være, være altså til stede i nuet.*

På baggrund af ovenstående vurderer vi med Yaloms teori, at Susan som følge af Emmas død er blevet konfronteret med og har erkendt sin egen dødelighed, ligesom hun har indset livets flygtighed. Som følge heraf har Susan på samme måde som Yvette indset, at livet udelukkende kan leves i nuet, og den tragedie, Emmas død har været for Susan, har således ført til en personlig forandring hos hende. Susan (Bilag 4, 33) forklarede ligeledes, at Emmas død har betydet, at hun har indset, at materielle goder ikke er af betydning. Derimod mener hun, at man skal sætte pris på alene det, at man er i live, ligesom man skal være taknemmelig for, at man har sine børn. Med Yaloms perspektiv har Susan altså som følge af Emmas død gennemgået en personlig forandring,

som har betydet, at hun nu i højere grad sætter pris på livet og glæder sig over det vigtigste, det i hendes optik indebærer.

Også Pia forklarede, hvordan Roberts død har ændret hendes tilgang til livet. Således forklarede hun (Bilag 3, 29) blandt andet:

*[...] man bliver mere nærværende, ikke, i forhold til dagligdagen, og jeg kan huske, blandt andet på min arbejdsplads det der med at gå op i nogle ting eller blive vred eller frustreret, det kan jeg også blive, men det bunder sig slet ikke på samme måde.*

Kort efter tilføjede hun (Bilag 3, 30) til ovenstående, at hun efter at have oplevet en sorg så voldsom som sorgen over at have mistet et barn er blevet mere grådlabil, men at hun også er blevet gladere for livet. For Pia har tabet af Robert således betydet, at hverdagens små irritationsmomenter ikke længere påvirker hende i så høj grad som tidligere. Dette tolker vi på baggrund af Yaloms teori som, at Pia som følge af Roberts død er blevet konfronteret med sin egen dødelighed, hvorfor hun har ændret sin tilgang til livet. Pia har således erkendt livets skrøbelighed, og derfor sætter hun nu mere pris på det. I forbindelse med dette forklarede Ove (Bilag 3, 31), at det at have oplevet sorgen over at have mistet Robert for ham personligt har betydet, at han i dag hviler mere i sig selv, ligesom han er kommet dybere ned i sig selv. Ove er således på samme måde som de øvrige informanter blevet konfronteret med sin egen dødelighed, og det har givet ham en eksistentiel ro.

Baseret på de ovenstående afsnit vurderer vi, at alle fire informanter på baggrund af at have oplevet sorgen over tabet af deres børn nu i højere grad befinder sig i en tilstand af værensbesindelse frem for værensglemsel. Det skyldes, at de er blevet konfronteret med døden og dermed har indset livets flygtighed, hvilket set fra Yaloms perspektiv har været medvirkende til, at de nu lever livet mere autentisk, ligesom de er blevet bevidste om det ansvar, de hver især har for at skabe deres eget liv. Vi har således fået bekræftet vores forforståelse om, at tabet af deres børn, på trods af den tragedie det har været, for informanterne har ført til personlig vækst og udvikling. Dette vendes der tilbage til i afsnittet *Sorgens udviklende aspekt*.

Som det er blevet tydeligt gennem de ovenstående afsnit, er Pia, Ove, Susan og Yvette som følge af det, at de har mistet deres børn, alle blevet konfronteret med deres egen dødelighed og dermed med

livets flygtighed, hvormed vi har fået bekræftet vores forforståelse herom. Dette har med udgangspunkt i Yaloms teori om konfrontation med og erkendelse af døden betydet, at de nu lever livet mere i nuet og glæder sig over det, ligesom de lever livet mere autentisk og således i højere grad i en tilstand af værensbesindelse frem for værensglemsel. Gennem denne indsigt i deres erkendelse af døden og dennes konsekvenser for resten af deres liv har vi endvidere fået udvidet vores forståelse af, hvordan en sådan konfrontation kan påvirke håndteringen af sorgen efter at have mistet et barn.

## **Mening i sorgen**

Nærværende analyseafsnit tager udgangspunkt i informanternes oplevelse af mening i forbindelse med sorgen. Således er formålet med afsnittet at afdække, hvordan informanterne som følge af tabet af deres børn er blevet konfronteret med meningsløsheden, ligesom formålet er at analysere og derved forstå, hvad de oplever som meningsfuldt i livet efter tabet, og altså hvordan de har håndteret meningsløsheden.

Som beskrevet i det teoretiske afsnit om meningsløsheden som grundvilkår forklarer Yalom, at verden er vilkårlig, og det betyder, at alt kunne have været anderledes. I forbindelse hermed finder vi det relevant at inddrage Pias umiddelbare reaktion på Roberts død. Om øjeblikkene efter, det gik op for hende, at han var død, forklarede hun (Bilag 3, 10):

*Jamen, jeg tænker, jeg fik sådan en psykotisk oplevelse, at jeg ligesom forsvandt ud ad kroppen, som bare faldt ned, og så sagde jeg bare, 'jeg vil ikke leve mere, jeg vil ikke leve mere', og så rusker Ove mig bare, og så siger han bare, 'du skal! Vi andre er her også, vi er også tilbage!'. Og så kommer jeg ligesom, 'wow, hvad fanden skete der der?'*

Pias umiddelbare chokreaktion på Roberts død var altså, at hun ikke selv ville leve videre. På baggrund af Yaloms teori begrundes vi dette med, at Pia som følge af Roberts død ikke alene blev konfronteret med døden men også med meningsløsheden og dermed med den kendsgerning, at verden er vilkårlig. End ikke hendes søns liv var en garanti. På baggrund af ovenstående citat tolker vi ligeledes, at Pia i konfrontationen med meningsløsheden i høj grad oplevede en følelse af afmagt. Det vurderer vi, fordi Pia i den umiddelbare konfrontation med meningsløsheden selvsagt ikke var i stand til at finde sammenhæng.



Også Ove (Bilag 3, 43) gav under interviewet udtryk for, hvad vi tolker som afmagt og erkendelse af tilværelsens meningsløshed og vilkårlighed. Det tolker vi på baggrund af, at Ove forklarede, hvor meget han ville ønske, at den psykolog, der på et misbrugscenter umiddelbart op til Roberts død havde haft samtaler med ham, havde brudt tavshedspligten og fortalt familien, hvad Robert kæmpede med. Oves ønske skyldes, at han forestiller sig, at det muligvis kunne have ændret situationen til det bedre, hvis han havde været klar over sønnens misbrug. Ove er således set med Yaloms perspektiv som følge af Roberts død blevet konfronteret med tilværelsens vilkårlighed, ligesom han er blevet konfronteret med sin egen afmagt og begrænsede handleevne, idet han har måttet indse, at han ikke var i stand til at handle på en måde, som kunne have forhindre Roberts død. Ove gav ydermere udtryk for, hvad vi tolker som at blive konfronteret med tilværelsens meningsløshed, idet han forklarede det særligt forkerte i det at miste et barn. Han (Bilag 3, 38) sagde:

*Jeg ved ikke, hvor det egentlig stopper henne, men altså jeg synes, det var jo ikke den samme form for sorg, da du mistede din mor, eller da jeg mistede min for den sags skyld [P: Nej], altså når folk bliver, når man bliver så gammel, så det er, jamen jeg tror, det er fordi, det er en forkert rækkefølge, ikke?*

Som ovenstående viser, begrundes Ove altså det særligt meningsløse i tabet med, at det er den forkerte rækkefølge, og dette understøtter Yaloms teori om, at Ove som alle andre mennesker er et meningssøgende individ. Ove er således som følge af Roberts død ligesom Pia blevet konfronteret med det faktum, at intet er sikkert, samt at verden er vilkårlig, og dette kan han selvsagt ikke finde sammenhæng i. Vi tolker ydermere, at både Ove og Pia som følge af at blive stillet ansigt til ansigt med verdens intethed er blevet konfronteret med den eksistentielle isolation. Dette tolker vi ud fra Yaloms perspektiv, idet han påpeger, at et menneske, når det konfronteres med et af de tre øvrige grundvilkår, også konfronteres med den eksistentielle isolation.

Også Susan er som følge af tabet af Emma blevet konfronteret med tilværelsens meningsløshed. Hun (Bilag 4, 29f) sagde:

*[...] jeg har tit spurgt 'hvorfor?'. Øh, men har jo ikke fundet noget svar på det. Øh, og fordi, altså og man kan sige, jeg kan ikke sætte det op i en større sammenhæng, at fordi jeg gjorde*

*noget engang og så en straf og sådan noget, det, slet ikke, det, den måde har jeg ikke tænkt på. Øh, men selvfølgelig spørger man efter hvorfor, altså fordi det giver jo ikke, det giver jo ingen mening, øh at hun skulle dø, hvorfor skulle hun dog det?*

På baggrund af Yaloms teori tolker vi, at Susan ligesom Pia og Ove som følge af tabet er blevet konfronteret med tilværelsens vilkårlighed og dermed med den kendsgerning, at intet i livet er sikkert. End ikke hendes datters tilstedeværelse i det. Susan er altså blevet konfronteret med tilværelsens meningsløshed, og vi forestiller os, at denne følelse for Susan kan opleves stærkere på grund af den måde, hvorpå hun mistede Emma. Som det er blevet forklaret, mistede hun hende, fordi Emma fik et læs sand ned over sig, og det er altså ikke kun Emmas død i sig selv, men også den måde, hun døde på, der er yderligere tilfældig og dermed meningsløs.

Som det er blevet tydeligt gennem ovenstående afsnit, kan alle informanterne siges at være blevet konfronteret med den eksistentielle meningsløshed, hvormed vi har fået bekræftet vores forforståelse herom. Følgende afsnit vil fokusere på, hvordan informanterne har formået at håndtere denne erkendelse af livets meningsløshed.

### **Fra meningsløshed til meningsfuldhed**

Fordi vi ønskede at forstå, hvordan man kan leve videre med sorgen efter tabet af et barn, anvendte vi som tidligere nævnt Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng. Vi valgte at benytte begrebet, fordi vi som nævnt mener, at det er anvendeligt i forhold til at forstå, hvordan man konstruktivt kan håndtere en stressfaktor så voldsom som det at miste et barn. Under samtlige interviews viste det sig, at særligt komponenten meningsfuldhed har været af stor betydning i forhold til, at informanterne har formået at leve videre, hvormed vi er blevet bekræftet i vores forforståelse herom. Som nævnt henviser meningsfuldhed til, i hvilken udstrækning man oplever at have meningsfulde områder i sit liv, ligesom det henviser til, om man formår at skabe mening i selv de mest ulykkelige begivenheder. Nærværende afsnit tager derfor udgangspunkt i dette, ligesom det tager udgangspunkt i den ændring, det at miste et barn har haft for informanternes syn på, hvad de oplever som meningsfuldt. Det at miste et barn har nemlig ikke alene konfronteret informanterne med meningsløsheden, det har også haft betydning for, hvad de oplever som meningsfuldt.

Som nævnt har alle fire informanter andre børn ud over det barn, de har mistet, og efter interviewene stod det klart, at deres øvrige børn i høj grad er et område, i hvilket de finder mening. Særligt Susan gav flere gange direkte udtryk for, at hun ikke havde overlevet det at miste Emma, hvis det ikke havde været for hendes andre børn. Hun (Bilag 4, 19) forklarede:

*[...] jeg plejer gerne at sige, at hvis vi ikke havde haft Josefine og Christoffer, så havde jeg ikke været her, altså og det er jeg ikke i tvivl om [...] altså det var jo dem, der sådan ligesom øh 'hallo mor, nu skal vi', altså og tvang én til, altså man skulle op om morgenen, man skulle vaske tøj, man skulle, de skulle i børnehave og i skole og sådan noget, så man, så de tvang jo egentlig én til at forholde sig til livet her, øh og det, altså jeg kunne ikke forestille mig det anderledes, altså men jeg er fuldstændig sikker på, hvis vi ikke havde haft dem, så er alt jo væk, altså og så ville jeg ikke, nok, jeg tror ikke, jeg ville have kunnet set nogen mening med at blive her [...].*

På baggrund af Antonovskys teori vurderer vi, at Susans øvrige børn i høj grad er et område, i hvilket hun finder mening, og vi tolker derfor, at Susan har en stærk oplevelse af meningsfuldhed. Ud fra Yaloms teori om engagement som en måde at håndtere meningsløsheden på, ser vi ydermere, at Susans engagement i børnene, følelsesmæssigt såvel som praktisk, har haft stor betydning for hendes overlevelse. Vi vurderer således, at hendes konfrontation med meningsløsheden som følge af tabet af Emma uden de andre børn havde efterladt hende uden formål i livet, og hendes engagement i de andre børn har altså været en måde, hvorpå hun indirekte har angrebet meningsløsheden.

Også Yvette gav udtryk for, at hendes fortsatte rolle som mor for de øvrige børn var af stor betydning for hendes håndtering. Hun (Bilag 5, 4) sagde:

*Øh, så jeg kunne klare det, fordi jeg skulle jo være mor øh for de to børn der, altså de havde jo ret til et liv. Så jeg kunne ikke sætte mig ned og græde og, og sådan nogle ting der, eller det gjorde jeg selvfølgelig også og viste dem, jeg var ked af det, men altså jeg fik alligevel en hverdag til at fungere.*

Yvettes øvrige børn er altså på samme måde som Susans et område, i hvilket hun i høj grad finder mening, og vi vurderer med Yaloms teori, at hendes engagement heri har været en måde, hvorpå hun har kunnet beskytte sig mod den angst, konfrontationen med meningsløsheden medfører. Yvette nævnte også andre områder, hun har fundet mening i. Eksempelvis nævnte hun (Bilag 5, 19) meningen i at leve et sundt og bæredygtigt liv:

*Altså det har helt sikkert, altså aller aller allerførste prioritet for mig har været mine børn, altså at de fik et godt liv, ikke? Og et sundt liv, altså jeg har sådan altid gået meget op i det der, altså der hvor vi flyttede hen og dyrkede vores egne grøntsager og sådan lært børnene, hvor tingene kommer fra og fra jord til bord-agtigt og sådan nogle ting, ikke? Og det giver mening for mig. Altså at passe på kloden og på menneskene og så videre og så videre, ikke? Men helt sikkert har børnene haft, altså det er det, der har givet mest mening, det har det.*

At leve sundt og bæredygtigt har altså for Yvette også været et meningsfuldt område, ligesom det har været et aspekt i livet, hun har engageret sig i som et værn mod den angst, der er forbundet med meningsløsheden. Yvette (Bilag 5, 2) gav ydermere udtryk for, at det bofællesskab, hun boede i, da hun mistede Rune, for hende var et område, hun fandt mening i. Bofællesskabets betydning for Yvettes håndtering vendes der tilbage til i afsnittet *Ressourcer gennem andre*. Som hun forklarer, var betydningen af bofællesskabet og det at passe på kloden ikke sammenlignelig med betydningen af børnene, men vi tolker det alligevel som meningsfulde områder i Yvettes liv, og vi vurderer derfor, at Yvette ligesom Susan har en stærk oplevelse af meningsfuldhed. På baggrund af Antonovskys teori om meningsfuldhed vurderer vi, at denne har hjulpet hende til så konstruktivt som muligt at håndtere den stressfaktor, det selvsagt har været for hende at miste Rune. Også Pia og Ove (Bilag 3, 14) var inde på den betydning, deres datter har haft for dem, og for alle fire informanter har også deres netværk været meningsfulde områder.

På baggrund heraf har vi således fået bekræftet vores forforståelse om, at det i forhold til at leve videre med sorgen efter tabet af et barn kan være af afgørende betydning at have meningsfulde områder i sit liv. Vi havde dog ikke på forhånd overvejet, hvor stor betydning deres andre børn kunne få for deres håndtering af sorgen, og dette er således et område, hvor vi har fået udvidet vores forståelse. Børnenes såvel som deres netværks betydning for deres håndtering vendes der tilbage til i afsnittet *Ressourcer gennem andre*.

## **Sorggrupperne som en måde at skabe mening**

Som nævnt har Pia og Ove både deltaget i og senere fungeret som koordinatore for en fælles sorggruppe. Betydningen af dette forklarede Pia (Bilag 3, 29) som følgende:

*[...] at møde nogle mennesker som ved, hvad det handler om og så kan sætte ord på det, man tænker. Det har været fantastisk, synes jeg, den der vej med at se, se tilbage på de der to år, vi gik i vores egen gruppe, eller to et halvt, hvordan vi startede, hvordan det udviklede sig, øh og så kunne få lov at give det videre på en eller anden måde i vores egen sorggruppe, ikke, altså det tror jeg, det er jo, altså det er jo også terapeutisk, kan man sige, ikke, at få lov til at snakke, for vi skal jo også øh snakke lidt om, hvor langt er vi kommet, og hvordan er vi kommet videre, for at de får et håb, dem der er ny-ramte, ikke?*

Som det fremgår af ovenstående har sorggrupperne haft stor betydning for Pia, og Ove (Bilag 3, 29) forklarede det samme. På baggrund af Antonovskys teori om meningsfuldhed tolker vi, at det at fungere som koordinatore for en sorggruppe er en måde, hvorpå Pia og Ove gennem altruisme har formået at skabe mening i noget så meningsløst som tabet af deres barn. Vi vurderer tilmed, at det har styrket deres oplevelse af meningsfuldhed. Vi tolker derfor ud fra Yaloms teori det, at de som koordinatore for en sorggruppe fungerer som forbilleder for andre, som en måde, hvorpå de skaber mening.

På samme måde oplever Susan det at være koordinator for en sorggruppe. Hun (Bilag 4, 21) sagde:

*Altså det giver mig det, at jeg kan få lov til at vise andre forældre, at man faktisk godt kan lande på begge sine ben, selvom man har oplevet det værste i verden. Øh og så synes jeg, altså en enorm, det er en enorm gave, de giver mig, ikke fordi jeg er nysgerrig, men fordi jeg synes, i sorggrupperne taler vi jo om mange andre ting end barnet, man har mistet, og man, at få lov til at blive lukket så langt ind i jo et eller andet sted fremmede menneskers liv, øh og kan få lov til at sidde og gøre en forskel. Jeg er jo egentlig bare til stede, det er ikke fordi, jeg siger specielt meget, det synes jeg simpelthen, det er da simpelthen så smukt, som noget det kan være, så det giver mig rigtig meget, absolut.*

På baggrund af ovenstående tolker vi, at Susan på samme måde som Pia og Ove oplever det at være koordinator for en sorggruppe som en måde, hvorpå hun kan skabe mening i noget så meningsløst som det at have mistet et barn. Susan (Bilag 4, 22) forklarede endda, at hun føler sig decideret forpligtet til at bruge Emmas død til noget, der bare kunne give snerten af mening, og for Susan såvel som for Pia og Ove giver det mening at dele sorgen og at kunne hjælpe andre i samme situation. Som Yalom forklarer, giver troen på, at man har skabt mening i livet, en følelse af mestring, som mindsker angsten forbundet med det at leve i et meningsløst univers. På baggrund heraf tolker vi, at Susans, Pias og Oves angst som følge af deres konfrontation med meningsløsheden mindskes grundet deres rolle som koordinatører. På baggrund af Yaloms teori om altruisme kan den dybe mening, de finder i sorggrupperne ydermere være medvirkende til, at de lever livet mere intenst end mennesker, der ikke oplever samme dybe følelse af mening. Forinden interviewene var vi ikke opmærksomme på betydningen af altruismen forbundet med informanternes håndtering af tabet. Dette er således et område, hvor vi har fået udvidet vores horisont.

Som det er blevet tydeligt gennem ovenstående afsnit er informanternes øvrige børn et område i deres liv, de alle finder særligt meningsfuldt. Ydermere har Pia, Ove og Susan som følge af deres rolle som sorggruppekoordinatører formået at skabe mening i det, at de har mistet deres børn, hvorfor de på baggrund af Antonovskys teori herom alle har en stærk oplevelse af meningsfuldhed. Som følge heraf vurderer vi, at de har været bedre rustet til konstruktivt at håndtere en stressfaktor så voldsom som tabet af et barn set i forhold til mennesker, der ikke har samme stærke oplevelse af meningsfuldhed. Ud fra Yaloms teori har de alle fire qua deres engagement i deres øvrige børn formået at håndtere angsten forbundet med konfrontationen med meningsløsheden. Pia, Ove og Susan har ydermere mindsket denne angst gennem deres roller som sorggruppekoordinatører og således gennem altruisme og det at være et forbillede for andre. På baggrund af Yaloms teori lever de som følge heraf livet mere intenst. Dette har bidraget til at udvide vores forståelse af, hvordan en konfrontation med meningsløsheden og en konstruktiv håndtering heraf kan påvirke, hvordan det er muligt at leve videre med sorgen efter at have mistet et barn.

Yaloms grundvilkår bestående af den eksistentielle isolation mener vi ikke i så høj grad at kunne identificere i informanternes udsagn, hvormed vi har fået afkræftet vores forforståelse om, at erkendelsen af denne har været afgørende for, hvordan de har formået at leve videre med deres

sorg. Som tidligere forklaret kan følelsen af den eksistentielle isolation udspringe af både ydre omstændigheder men også dyb selvransagelse. Vi forestiller os derfor, at grunden til, at informanterne ikke giver udtryk for en konfrontation med dette vilkår, kan være, at de ikke i så høj grad er blevet konfronteret med dette vilkår som de andre i forbindelse med deres sorg, og de derfor ikke har foretaget denne selvransagelse i forhold til følelsen af isolation. Vi forestiller os ligeledes, at en del af grunden til det er, at vi i interviewguiden, under interviewet og i kodningen ikke operationaliserede begrebet på samme måde som de øvrige.

### **Forsvar mod grundvilkårene og sorgen**

Dette afsnit tager udgangspunkt i Yaloms beskrivelse af de mekanismer, individet kan benytte sig af for at forsvare sig mod erkendelsen af de eksistentielle grundvilkår, ligesom det tager udgangspunkt i to-proces-modellen. Ved hjælp af disse vil det blive analyseret om, og i så fald hvordan informanterne har forsvaret sig mod grundvilkårene og deres sorg, samt hvordan dette har bidraget til håndteringen af denne.

### **Fornægtelse af dødsfaldet og døden**

Som tidligere nævnt kan man ifølge Yalom forsvare sig mod de eksistentielle grundvilkår på forskellige måder. En af disse måder er fornægtelse, som vi mener at kunne identificere i udtalelser af både Susan og Yvette i form af en umiddelbar fornægtelse af deres børns død. Hvor Pia (Bilag 3, 10) gav udtryk for, at hun med det samme vidste, at Robert var død, så kæmpede Susan og Yvette mere med denne erkendelse. Yvette (Bilag 5, 3) forklarede eksempelvis, at hun efter Runes ulykke sad hos ham på hospitalet i syv til otte timer og ventede på, at han skulle åbne øjnene igen, på trods af at de var blevet informeret om, at dette ikke ville ske, og at han kun var lagt i respirator, for at de kunne tage afsked med ham. Hun (Bilag 5, 4) fortalte direkte, at hun brugte de timer på at forstå, at ulykken var sket, og at hendes søn ikke ville vågne igen. Vi mener ud fra Yaloms perspektiv at kunne tolke, at Yvette i disse timer befandt sig i en fornægtelsestilstand, hvor hun ikke var i stand til at erkende, at hendes søn var død. Denne erkendelse opnåede hun dog ved at sidde hos ham og lade virkeligheden synke ind. Yvette (ibid.) fremhævede selv dette som en mulig grund til, at hun har håndteret tabet bedre end sin eksmand, hvilket vi tolker som en indikator på, at hun også selv er bevidst om, hvor vigtige de timer på hospitalet har været for hendes videre håndtering af sorgen.

Også Susan kan siges indledningsvist at have fornægtet sit barns død. På trods af at hun (Bilag 4, 4) ligesom Pia fortalte, at hun med det samme vidste, at Emma var død, så forklarede hun samtidig

ligesom Yvette, at hun havde svært ved rigtigt at forstå det, da de så hende på hospitalet, fordi hun blev ved med at tænke på, om ikke Emma alligevel lå og trak vejret.

Selvom Yvette gav udtryk for, at hun efter sine timer hos Rune på hospitalet erkendte hans død, så fortalte hun (Bilag 5, 16) alligevel senere, at hun i dagene efter dødsfaldet frygtede, at de ville komme til at begrave ham levende, hvilket vi tolker som en indikation på, at hun alligevel ikke havde erkendt hans død fuldt ud. Hun fortalte i den forbindelse yderligere, at hun blev ved med at tro, at hun hørte ham komme hjem på cykel, hvilket vi ud fra Yaloms perspektiv ligeledes tolker som et tegn på, at hun fornægtede hans død.

Denne frygt for at begrave sit barn levende var ikke noget, Susan gav udtryk for, da hun (Bilag 4, 10) i stedet fortalte, at de fik lov at se Emma mange gange mellem hendes død og begravelsen. Hun fortalte, at den sidste gang, de så Emma, var lige før begravelsen, hvor det var lettere for Susan at tage endelig afsked med hende, fordi Emma ikke lignede sig selv længere, da hun var begyndt at se død ud i modsætning til, at det tidligere bare havde set ud som om, at hun lå og sov. Vi tolker derfor, at Susan inden Emmas begravelse i højere grad opnåede erkendelse af hendes død, end Yvette gjorde af Runes død.

Yvette (Bilag 5, 4) fortalte endvidere, at hun i de første måneder havde, hvad hun af sin tidligere arbejdsgiver - en psykiater - har fået beskrevet som psykotiske oplevelser, hvor hun så ånder omkring sig, hvilket Yvette selv tolkede som en trøst og et tegn på, at der var nogen i efterlivet, der tog sig af Rune og samtidig var til stede for at passe på hende. Yderligere fortalte hun (Bilag 5, 7), at hun havde drømme om, at hun fik lov til at låne Rune tilbage fra Himlen for en tid. I et senere afsnit analyseres informanternes forhold til religion og spiritualitet, men da Yvette i dag selv beskriver disse oplevelser som psykotiske og ikke spirituelle, tolker vi dem som endnu et udtryk for, at hun ikke fuldt ud havde erkendt Runes død.

Vi tolker på baggrund af Antonovskys begreb om begribelighed, at Yvette oplevede traumet omkring sin søns død som ekstremt kaotisk og kognitivt uforklarligt, hvorfor hun havde svært ved at begribe og håndtere sin sorg. Vi mener således, at Yvettes oplevelse af begribelighed på dette tidspunkt var meget svag, og at hun ikke havde særlig mange ressourcer til at håndtere sin søns død, hvilket også kan være grunden til, at hun i dag har svært ved at huske detaljerne fra den tid, som hun (Bilag 5, 3) forklarede.



Endnu et element, vi vurderer, at Yvette har fornægtet, er den tabsorienterede proces. Denne er som nævnt orienteret omkring selve tabet samt de følelser, dette medfører, og der veksles i et velbalanceret sorgforløb løbende mellem denne og den reetablerende proces, som handler om at få en hverdag til at fungere på trods af de nye vilkår, man lever under.

Yvette (Bilag 5, 19) fortalte som tidligere nævnt, at hendes førsteprioritet efter tabet af Rune var, at hendes andre børn fik et godt liv, og hun (Bilag 5, 22) sagde direkte, at hun har måttet give slip på sig selv og sin sorg for at fokusere på sine børns behov. Som det vil blive beskrevet i afsnittet *Håndtering af sorgen*, kan det at have andre børn betragtes som en ressource, sørgende forældre kan trække på for at kunne udholde tabet af et barn. Vi mener dog, at det også kan betragtes som en forhindring for et velbalanceret sorgforløb, da det at sørge for, at børnene har en stabil rutine og hverdag, kan komme til at fylde så meget, at den sørgende forælder kommer til at fornægte den tabsorienterede proces, da der ikke er tid og overskud til at fordybe sig i denne. Som tidligere beskrevet er det ifølge to-proces-modellen en naturlig del af sorgprocessen, at både den tabsorienterede og den reetablerende proces på skift fornægtes, så længe dette foregår hensigtsmæssigt og fleksibelt, hvilket det ikke lader til at have gjort i Yvettes tilfælde. På denne måde kan børnene altså tænkes hurtigt at tvinge den sørgende hen i den reetablerende proces og dermed forsømme det lige så vigtige sorgarbejde i den tabsorienterede proces. Dette er et perspektiv, vi ikke havde forventet at se, hvorfor vi også på dette punkt har fået udvidet vores horisont.

Yvette (Bilag 5, 22) forklarede i tråd med dette perspektiv, at hun fokuserede på børnene og projekter såsom at dyrke grøntsager og passe en stor have, og at hun mener, at dette har været for at flygte fra den smerte, sorgen medførte. Dette tolker vi ligeledes som et argument for, at hun har fornægtet den tabsorienterede proces, da det har været for smertefuldt for hende at befinde sig i den. Under interviewet observerede vi endvidere, at Yvette i forhold til de tre øvrige informanter ikke virkede særlig reflekteret omkring sin sorg. Dette tolker vi som én af årsagerne til, at hun havde svært ved at italesætte sin sorg over for os, idet hun ikke har italesat sin oplevelse og sorg i samme udstrækning, som de tre andre informanter har, fordi hun har benægtet den tabsorienterede proces af denne.

Susan (Bilag 4, 15f) forklarede ligesom Yvette, hvordan hun også var nødt til straks efter sin datters død at vende tilbage til hverdagen og tage sig af sine øvrige børn og sørge for, at de fik en normal barndom, der ikke var for påvirket af sorg. Modsat Yvette har Susan dog haft mange ressourcer til

rådighed gennem sit netværk og deres støtte, hvilket, vi mener, har hjulpet hende til at bearbejde sin sorg i tiden efter tabet og i etableringen af en ny hverdag. Vi vurderer, at forskellen mellem de to kvinder på det punkt er, at Susan i bearbejdelsen af sin sorg har oplevet en hensigtsmæssig vekslen mellem den tabsorienterede og den reetablerende proces. Susan har haft fokus på at få etableret en ny hverdag for både sine børns og sin egen skyld ved blandt andet ret hurtigt efter datterens død at sørge for at tage børnene med til sociale arrangementer (Bilag 4, 8) samt ved selv at starte på arbejde igen fire måneder efter tabet (Bilag 4, 19). Dette, mener hun også selv, har hjulpet hende i håndteringen af sin sorg.

Susan var yderligere meget bevidst om vigtigheden i at mærke sin sorg umiddelbart efter tabet, og hun ønskede derfor ikke at dæmpe den med beroligende medicin. Hun (Bilag 4, 36) forklarede: “[...] jeg havde det bare sådan lidt, det her det skal opleves, og det skal opleves hundrede procent, fordi ellers så kan jeg ikke huske det.”. Således kan hun ikke siges at have fornægtet den tabsorienterede proces på samme måde som Yvette.

## **Forskydning**

### *Håndgribelig angst*

Et andet forsvar mod de eksistentielle grundvilkår er som nævnt forskydninger. Vi mener at kunne identificere en række forskellige typer forskydninger i vores indsamlede empiri, og én af disse typer er forskydningen af en eksistentiel dødsangst til et mere håndgribeligt område. Både Susan og Yvette gav udtryk for, hvad der kan tolkes som sådanne forskydninger.

Yvette (Bilag 5, 6) fortalte, at hun efter Runes død udviklede en angst for trafik, og at det både omhandlede hendes egen og hendes børns sikkerhed i trafikken, hvorfor hun begyndte at være meget overbeskyttende over for dem. Vi vurderer, at dette er en angst, hun stadig i høj grad kæmper med, idet hun (Bilag 5, 11) eksempelvis beskrev, at hun stadig i dag føler angst og bliver skrækslagen, når hun skal køre forbi en lastbil på motorvejen. Ligeledes gav hun udtryk for, at hun stadig frygter for sine børns sikkerhed, hver gang hun hører en ambulance. Yvette beskrev denne angst som en sky af frygt, hun hele tiden har hængende over hovedet.

Susan (Bilag 4, 25) fortalte ligesom Yvette, at hun udviklede en angst for sine børns sikkerhed, og at hun havde et stort behov for at vide, hvor de var, hvis de ikke kom hjem til tiden, hvilket var enormt angstprovokerende for hende. Hun gav dog udtryk for, at hun håndterede dette meget reflekteret efter overvejelser om, at hendes angst ikke skulle påvirke børnenes frihed. Derfor valgte

hun at lade dem få mobiltelefoner i en tidlig alder, så de kunne ringe hjem og give besked, hvilket hjalp til at mindske hendes angst.

Vi mener, at disse eksempler ud fra Yaloms perspektiv kan tolkes som forskydninger af Yvettes og Susans dødsangst til nogle mere håndgribelige og kontrollerbare områder i deres liv. Dog beskriver Yalom kun, at denne dødsangst omhandler individets egen død, men vi mener, at det grundet det stærke bånd mellem forældre og deres børn ligeledes kan gøre sig gældende på disses vegne. Det kan dog endvidere diskuteres, hvorvidt der reelt er tale om en forskydning af angst, da netop trafikken og et barn, der ikke kom hjem til den aftalte tid, direkte var del af henholdsvis Yvettes og Susans tab. Derfor er det muligt, at deres angst ikke er opstået som forskydning af en dødsangst men simpelthen bare som en naturlig konsekvens af det traume, de har oplevet.

### *Skyld og ansvar*

Vi mener at kunne se eksempler på, at alle vores informanter føler en vis form for skyld over deres børns død. Ifølge Yalom kan en sådan skyldfølelse som tidligere nævnt være en forskydning af en forælders afmagt over ikke at have været i stand til at skåne sit barn fra døden og dermed udøve magt over denne.

Eksempelvis gav Ove (Bilag 3, 40) og Pia (Bilag 3, 41) begge udtryk for, at de føler skyld over ikke at have set, at Robert havde det så svært, at han var begyndt at tage stoffer. De (Bilag 3, 43) gav dog også begge udtryk for, at de føler, de har været gode forældre og har været meget bevidste om børnenes behov, men Pia sagde alligevel, at de altid vil føle skyld over ikke have kunnet hjælpe Robert, før det var for sent. Ligeledes gav hun (Bilag 3, 41) udtryk for den skyld, de føler over, at Robert valgte at gå alene hjem nytårsaften. Hvad angår den aften, hvor Robert døde af en overdosis, forklarede Pia ydermere (Bilag 3, 12):

*[...] han har haft et misbrug, som han er kommet ud af, men så sidder han alene nede i den der lejlighed og så nytårsaften, 'hmm, skal han lige have noget', og så har han taget for meget.*

Som det fremgår af ovenstående, har Pia formået at forklare Roberts død og gøre den kognitivt forståelig, og på baggrund af Antonovskys teori herom vurderer vi derfor, at Pia har en stærk oplevelse af begribelighed. Ud over skylden over ikke at have opdaget Roberts misbrug, forklarede

Ove (Bilag 3, 42) også, at han føler sig mere direkte skyldig i forhold til at have givet Robert de gener, som, Ove mener, må have ført til hans misbrug. Oves oplevelse af begribelighed vurderer vi på baggrund heraf på samme måde som Pias som værende stærk. Vi finder det i denne sammenhæng ydermere relevant at påpege, at Pia og Ove føler en stor skyld forbundet med tabet af deres voksne søn, selvom flere studier ifølge Guldin som nævnt hævder, at skyldfølelsen oftest opstår som følge af tabet af et yngre barn. Pia og Oves oplevelse afviger altså fra disse statistiske sandsynligheder.

Yvette (Bilag 5, 23) kan ligesom Ove siges at have forskudt sin afmagtsfølelse til en meget direkte skyld over at have sendt Rune ud på den skole ved vejen, hvor han endte med at blive slået ihjel. Yvette føler sig altså ligesom Ove ansvarlig for at have udsat sin søn for den risiko, der førte til hans død, hvilket vi i begge tilfælde tolker som en forskydning af deres eksistentielle afmagtsfølelse til et mere håndgribeligt område, hvor de føler, at de kunne have reddet deres respektive sønner. Ligesom Ove og Pia forsøgte også Yvette at forklare, hvad der skete den dag, hendes søns døde. Hun (Bilag 5, 3) sagde:

*[...] af en eller anden grund var han smuttet uden om det der skolebus og var gået med en større kammerat hjem, som han kendte fra bofællesskabet og havde snakket med ham. Og så var han kommet op på [den store vej], hvor han overhovedet ikke skulle være. Og så tror jeg, han, når han er gået med Mikkel derop, så er han kommet i tanke om, at der skulle han jo egentlig slet ikke have bussen men nede på parkeringspladsen der. Og så tror jeg, han har skullet skynde sig, og så har han glemt at kigge sig for, da han gik over vejen, og så blev han ramt af en lastbil.*

Vi vurderer, at ovenstående forklaring er et udtryk for, at Yvette med tiden har formået at gøre Runes død kognitivt forståelig, og hermed tolker vi, at Yvette ud fra Antonovskys perspektiv har fået en stærkere oplevelse af begribelighed, end hun havde tidligere.

Susan gav meget direkte udtryk for, at hun har følt sig afmægtig i forhold til at beskytte sin datter, da hun (Bilag 4, 13) fortalte, at hun det første år efter Emmas død stort set ikke sov, fordi hun led af flashbacks, hvorigennem hun også fik tanker om, hvorvidt Emma havde ligget og kaldt på hende, inden hun døde, uden at Susan havde mulighed for at redde hende. Susan (Bilag 4, 2) fortalte dog

indledningsvist, at Emma døde med det samme, hvorfor det ikke var rationelt for hende at bekymre sig om, om Emma har ligget og haft brug for hendes hjælp. Derfor tolker vi disse tanker som en forskydning af hendes eksistentielle afmagt i forhold til at kunne have skånet Emma fra døden til denne mere konkrete afmagt over ikke at have kunnet hjælpe sin datter i selve situationen.

Susan (Bilag 4, 2) har dog ligesom de andre informanter opbygget et narrativ om, hvordan ulykken skete:

*Og det, der så er sket, det er, at lastbilchaufføren har ikke stået, jeg ved ikke, om han ikke gad, men han stod i hvert fald ikke ud ad bilen, og, selvfølgelig ved et uheld kom han til at hælde al det der sand ned over Emma, og hun var jo død på stedet [...].*

Vi tolker på baggrund af ovenstående, at Susan gennem denne fortælling har forsøgt at gøre ulykken kognitivt forståelig, hvilket er en indikator på en stærk oplevelse af begribelighed. Vi tolker altså, at alle fire informanter har formået at gøre deres tab kognitivt forståelige og altså ikke oplever dem som kaotiske og overvældende. Dermed vurderer vi, at de har en stærk oplevelse af begribelighed, hvilket har hjulpet dem til at kunne leve videre med og håndtere deres sorg. Således har vi fået bekræftet vores forforståelse om betydningen af et menneskes oplevelse af begribelighed i forhold til dette.

Vi tolker samtidig, at Susan har forskudt sine konflikter med erkendelsen af meningsløsheden til et had mod den lastbilchauffør, der var skyld i Emmas død. Vi tolker ikke dette som en decideret ansvarsforskydning, som Yalom udlægger denne, da ansvaret for Emmas død ikke var Susans. Dog kan hadet mod chaufføren tolkes som en måde for Susan at håndtere den skyld, hun alligevel føler over ikke at have beskyttet Emma ved at forskyde denne til chaufføren, som direkte var skyld i hendes død.

Susan (Bilag 4, 22) sagde i stedet direkte, at Emmas død var fuldstændig meningsløs. Denne følelse af eksistentiel meningsløshed, mener vi, at hun har omdannet til et had mod lastbilchaufføren, som hun (Bilag 4, 23) tidligere har lagt planer om, hvordan hun kunne torturere og slå ihjel, så han kunne mærke bare en brøkdel af hendes smerte over at have mistet sin datter. Hun (Bilag 4, 22) har ikke længere disse voldelige tanker, hvilket hun forklarer med, at det ville æde hende op, og at det ikke er sådan, hun vil tilbringe resten af sit liv. Hun fortalte dog, at hun stadig hader ham, og at hun skal have lov til at have de følelser over for ham uden andres indblanding.

Yvette, hvis søns død ligeledes involverede en lastbilchauffør, har i modsætning til Susan aldrig følt noget had mod ham eller givet ham skylden for Runes død. Hun (Bilag 5, 11f) forklarede, at det at føle vrede mod chaufføren virkede formålsløst for hende, da det jo alligevel aldrig ville bringe Rune tilbage. Denne mere rationelle tilgang til lastbilchaufføren tolker vi som en indikator på, at Yvette har erkendt dødens endelighed og ulykkens meningsløshed og derfor på dette punkt ikke har behov for at forskyde følelser forbundet hermed til et ansvar, der kan placeres hos chaufføren.

Vi mener som tidligere nævnt, at Susan har erkendt døden som eksistentielt grundvilkår og som følge heraf formår at leve mere autentisk og reflekteret. Vi tolker derfor hendes forskydning som et udtryk for, at hun i højere grad har svært ved at erkende meningsløsheden, som hun blev konfronteret med ved Emmas død. At Susan har vanskeligt ved det, og Yvette ikke har, kan skyldes, at Susan i højere grad end Yvette har vurderet sit barns ulykke som meningsløs, hvilket muligvis kan begrundes med, at Runes ulykke, om end den var tragisk, var et hændeligt uheld, hvorimod Emmas ulykke aldrig burde kunne ske.

At flere af informanterne har forskudt deres dødsangst og afmagtsfølelse til en mere håndgribelig angst samt en følelse af skyld forbundet med tabet af deres barn var ikke noget, vi på forhånd havde forventet at finde. Dette er således endnu et område, hvor vi har fået udvidet vores perspektiv.

### **Undgåelse af selvstændig adfærd**

En sidste forsvarsmekanisme, vi mener at kunne identificere i empirien, er ansvarsundvigelsen undgåelse af selvstændig adfærd, som, vi mener, Yvette benytter sig af. Yvette (Bilag 5, 7f) gav flere gange udtryk for, at hun ikke har fået bearbejdet sit tab og sin sorg, som hun burde, selvom hun (Bilag 5, 20) direkte sagde, at det kunne være godt for hende at få åbnet op for nogle af de ting, hun ellers har gået og holdt tilbage. Yvette er altså bevidst om, at hendes sorg til dels er ubearbejdet, og at det kunne hjælpe hende, hvis hun fik hjælp til dette. At Yvette er klar over dette men stadig undlader at tage ansvar for sit eget liv og opsøge hjælp til at bearbejde sorgen, tolker vi som en undgåelse af selvstændig adfærd, som bunder i en fornægtelse af erkendelsen af, at hun alene har ansvaret for, hvordan resten af hendes liv skal forme sig. Vi mener, at dette er generelt for Yvette, da hun gennem hele interviewet gav udtryk for, at hun altid har tilpasset sig efter andres behov og dermed tilsidesat sine egne, hvormed hun ikke tager ansvar for at skabe det bedste liv for sig selv.

Anvendelse af sådanne forsvar mod de eksistentielle grundvilkår og sorgen kan være en indikation på, at informanterne har kæmpet og stadig kæmper med erkendelsen af ét eller flere af dem. Som det er blevet beskrevet tidligere, er disse forsvar ifølge Yalom ikke den mest konstruktive måde at forholde sig til grundvilkårene på, men de tjener alligevel et formål, idet de hjælper informanterne til at kunne fortsætte deres liv uden at blive overvældet af fortvivlelse på trods af at være blevet konfronteret med de eksistentielle grundvilkår.

Som det er fremgået af ovenstående analyseafsnit, har alle fire informanter benyttet sig af forskellige forsvar mod henholdsvis døden, meningsløsheden, friheden og selve tabet af deres barn. Især har de benyttet sig af fornægtelse af dødsfaldet og døden, fornægtelse af den tabsorienterede proces, forskydning af deres eksistentielle dødsangst til en mere håndgribelig angst, forskydning af deres dødsangst til en følelse af skyld og ansvar, forskydning af meningsløsheden til en ekstern skyld og undgåelse af selvstændig adfærd. Det er dog meget forskelligt, hvilke og hvordan informanterne har anvendt disse forsvar, hvilket vidner om deres forskellige behov og erkendelsesniveauer. Vi vurderer dog overordnet set, at Yvette i højere grad end de resterende informanter har benyttet sig af forsvar mod grundvilkårene, tabet og sorgen. Forsvarsmekanismerne har ikke hjulpet informanterne til at erkende de konfliktfyldte aspekter af børnenes dødsfald, men de har hjulpet dem til at kunne håndtere disse aspekter i en situation, hvor de endnu ikke var i stand til at opnå den fulde erkendelse af grundvilkårene og tabet. Fordi det ikke var et perspektiv, vi på forhånd havde forventet at finde, er også dette et område, hvor vi har fået udvidet vores horisont.

## **Håndtering af sorgen**

Følgende afsnit tager udgangspunkt i informanternes konkrete håndtering af sorgen efter tabet af deres børn. Herunder omhandler det deres overlevelsessevne, de ressourcer de har haft til rådighed til håndteringen af deres sorg, deres individuelle ansvar for at skabe deres videre liv efter tabet samt deres religiøse, spirituelle og rituelle håndtering af sorgen. Ydermere omhandler det omgivelsernes håndtering af informanternes sorg og betydningen af denne.

## **Overlevelsessevne**

Alle fire informanter fremhævede forskellige aspekter, som har og har haft betydning i forhold til deres håndtering af sorgen i det videre liv. Alle nævnte de betydningen af en stærk overlevelsessevne og modstandsdygtighed i forhold til at kunne håndtere tabet af et barn og den sorg, det medfører.

Dette var ikke et aspekt, vi havde forventet, at de ville italesætte, hvorfor vi også på det punkt har fået udvidet vores horisont. På baggrund af Antonovskys teori vurderer vi, at det, at de gav udtryk for betydningen af en stærk overlevelsessevne, fremhæver vigtigheden i en stærk oplevelse af sammenhæng, hvilket kræver, at individet har en stærk oplevelse af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed for at kunne håndtere sorgen og være i stand til at leve videre med den.

Ove (Bilag 3, 7) forklarede, hvordan han flere gange har tænkt, at han ikke kunne klare mere, og at han har haft lyst til at kaste håndklædet i ringen men alligevel har formået at klare sig, idet han har været bevidst om, at livet havde mere at byde på. Dette tolker vi som et udtryk for, at Ove har nogle stærke personlige ressourcer, hvilket har hjulpet ham til at håndtere sin søns død samt sorgen forbundet hermed. Vi vurderer, at Oves evne til dette udspringer af en stærk oplevelse af håndterbarhed. Ove (Bilag 3, 34) beskrev selv denne overlevelseskraft som noget, mennesket er konstrueret med og kan finde frem, når det er nødvendigt.

På trods af at vi vurderer, at Yvettes og Susans øvrige børn har betydet, at begge kvinder har måttet vende hurtigt tilbage til hverdagen efter tabet af deres børn og dermed muligvis ikke har fået den fornødne tid til at bearbejde deres egen sorg, mener vi også, at de øvrige børn har haft en positiv effekt i forhold til deres overlevelsessevne. Vi mener således, at begge kvinder har haft mange ressourcer til rådighed gennem deres øvrige børn, idet de har haft dem at tage sig af, og fordi børnene giver deres liv mening. På baggrund af Antonovskys teori tolker vi yderligere dette som et udtryk for, at begge kvinder har nogle stærke personlige ressourcer til rådighed, idet de netop har været i stand til at tage sig af deres børn og klare hverdagen på trods af deres sorg og i Yvettes tilfælde også på trods af manglende støtte. Yvette (Bilag 5, 12) forklarede, at hendes overlevelsessevne udspringer af hendes hårde opvækst, idet hun fra en tidlig alder var tvunget til at skulle klare sig selv. Hun opfatter altså i modsætning til Ove denne overlevelsessevne som tillært i stedet for medfødt. Dette tolker vi ud fra Antonovskys perspektiv som nogle stærke personlige ressourcer hos Yvette, der har gjort hende bedre i stand til at håndtere vanskelige livsbegivenheder. Dog tolker vi også, at det har betydet, at hun har påtaget sig hele ansvaret for at få sin hverdag til at fungere og muligvis ikke været i stand til at række ud efter hjælp, når hun har haft behov for det. Også Susan beskrev, hvad vi tolker som en form for overlevelseskraft. Hun (Bilag 4, 18) forklarede, at hvis man ikke formåede at udholde de smertefulde følelser og begivenheder, så var det eneste alternativ selv at dø, fordi muligheden for at undgå disse følelser og oplevelser simpelthen ikke



eksisterede. Som nævnt fandt Susan det meget meningsfuldt at tage sig af sine andre børn, hvilket vi tolker som grunden til, at hun på trods af de massive udfordringer, hun mødte, formåede at stå den hårde tid igennem, som hun (ibid.) beskrev, at man simpelthen er nødt til.

### **Ressourcer gennem andre**

Et gennemgående tema i interviewene var netværkets betydning og det at have ressourcer til rådighed gennem andre til at håndtere sorgen. Især Pia fremhævede vigtigheden i at have et godt og støttende netværk, når man er i dyb sorg. Således forklarede hun (Bilag 3, 11f):

*Vi skal simpelthen brede det ud, vi kan ikke klare det her alene [...] det betyder sindssygt meget, uanset hvor langt ude man er, at der er nogen, der ligesom er med i at bære den der kæmpe sorg, ikke?*

For Pia havde det stor betydning i forhold til hendes håndtering af sorgen, at omgivelserne var involveret i hendes situation, og at de kunne hjælpe til med at bære sorgen på forskellige måder. Vi vurderer, at omgivelsernes omsorg og håndtering i høj grad har hjulpet Pia i den akutte reaktion samt i hendes håndtering af sorgen i det videre liv. På baggrund af Antonovskys begreb om håndterbarhed tolker vi dette som et udtryk for den betydning, det at have ressourcer til rådighed gennem andre kan have for et individ i forhold til dets ressourcer til at håndtere selv de mest vanskelige livsbegivenheder. Dertil fremgår det også, at både Pia og Ove (Bilag 3, 31) samt Susan (Bilag 4, 10) og hendes mand har haft ressourcer til rådighed gennem hinanden og støttet hinanden på trods af, at de på nogle områder håndterer sorgen forskelligt. Dette har været og er stadig af stor betydning for dem alle. Eksempelvis beskriver Pia (Bilag 3, 19), at hun stadig skriver til sine veninder i forbindelse med andre situationer, hvor hun har brug for deres støtte. Dette kan ud fra Antonovskys perspektiv tolkes som et udtryk for, at hendes ressourcer og dermed oplevelse af håndterbarhed er blevet styrket som følge af hendes håndtering af Roberts død, hvorfor hun den dag i dag er bedre rustet til at håndtere udfordrende livsbegivenheder.

I forbindelse hermed finder vi det ydermere relevant at nævne, at vi ser nogle kønsforskelle i måden, hvorpå informanterne og deres ægtefæller har håndteret sorgen. Eksempelvis var det for Ove (Bilag 3, 31) vigtigt at vende hurtigt tilbage til hverdagens aktiviteter, hvilket det også var for Susans (Bilag 4, 19) mand. Dette er således en handlingsorienteret tilgang til sorgen, hvilket kendetegner en typisk mandlig copingstrategi. Derimod var og er det for særligt Pia og Susan som

nævnt en stor del af deres håndtering at italesætte deres sorg og søge støtte gennem deres netværk, hvilket kendetegner en typisk kvindelig copingstrategi.

Også Susan (Bilag 4, 17) forklarede, hvor vigtigt et godt netværk var for hende i tiden efter hendes datters død. Hun fremhævede især betydningen af, at hendes svigermor, svigerinde og bror hjalp meget med børnene og alt det praktiske omkring hendes datters begravelse, idet hun ikke selv var i stand til at overskue det på daværende tidspunkt.

Vi tolker ud fra interviewet med Yvette, at hun ikke har haft de samme ressourcer til rådighed gennem andre, som de tre øvrige informanter har haft. Yvette (Bilag 5, 19) forklarede således selv, at hun ikke fandt nogen støtte i sin mand efter tabet af deres søn. Yderligere tolker vi ud fra hendes beretninger, at hun på daværende tidspunkt heller ikke havde mulighed for at finde støtte i sit nærmiljø og heller ikke havde nogen kollegaer at støtte sig op af, idet hun (Bilag 5, 9) var hjemmegående.

Yvette (Bilag 5, 20f) fremhævede dog det bofællesskab, hun og familien boede i, som en støtte for hende i sorgen. Dog forklarede hun også, at denne støtte ikke var kanaliseret direkte mod hendes sorg men mere handlede om, at de andre beboere var der, når deres børn var sammen. Vi mener derfor at kunne sætte spørgsmålstegn ved, om bofællesskabet egentlig var en reel støtte for hende i hendes sorg eller blot endnu en måde, hvorpå denne blev fornægtet og overskygget af hverdagen.

Yvette (Bilag 5, 21) forklarede yderligere, hvordan hun anser det som en 'lonely wolf-ting' at miste et barn, fordi det er noget, man må bære alene. Hun (Bilag 5, 21) sagde:

*Altså det er jo også sådan en lonely wolf ting det her øh, at have mistet et barn, bære den smerte, altså fordi du kan ikke dele det med nogen, der ikke har prøvet det, altså. Og alligevel vil jeg så vove at påstå, at du kan ikke dele det med nogen alligevel, vel? Fordi vi oplever forskelligt, og det trækker nogle forskellige ting i os og, ja. Det er dit barn, ikke? Og det er en personlig ting på en eller anden måde, tror jeg.*

At Yvette ikke mener, hun kan dele tabet med nogen, og at hun derfor føler sig alene med det, tolker vi ud fra Yaloms perspektiv som et udtryk for hendes konfrontation med den eksistentielle isolation. Yvette (Bilag 5, 8) forklarede yderligere, hvordan sorgen fylder rigtig meget, når hun netop er alene med den, og at hverdagens tomrum udfyldes af sorgen og tvinger hende til at mærke den. Vi tolker dette som et udtryk for, at hun ikke har fået bearbejdet sin sorg og derfor har svært

ved at håndtere sorgen, når hun konfronteres med den, hvilket hun typisk gør, når hun er alene og dermed ikke kan undgå at mærke sine følelser. Vi tolker det som, at Yvette i disse tilfælde konfronteres med den tabsorienterede proces og savnet efter sin søn, men fordi hun har svært ved at rumme det og dermed forsøger at fornægte det, bliver den ved med at fylde i hendes hverdag. Yderligere tolker vi det som nævnt på baggrund af Yaloms teori som et udtryk for Yvettes undgåelse af selvstændig adfærd, idet hun forestiller sig, at det kan hjælpe hende, hvis hun får bearbejdet sin sorg. Fordi hun har svært ved at være i den tabsorienterede proces, vurderer vi, at hun har svært ved at konfrontere sin sorg på trods af, at det på længere sigt ville hjælpe hende til at håndtere og leve med den på en mere hensigtsmæssig måde.

Susan og Pia udtrykte ligesom Yvette en indledende skepsis i forhold til at dele deres historier med andre, og at nogen skulle være i stand til at forstå deres situation. Susan (Bilag 4, 7) forklarede:

*[...] jeg kunne slet ikke se nogen mening i at tale med andre, der havde oplevet det samme. Slet, slet ikke for det her det var jo mit barn, der var død under de og de, og fordi, og jeg havde sådan, fordi man er død af sygdom, det kan jo slet aldrig være det samme altså. Øh, men, og det, sådan havde jeg det bare mange år efter, fordi, altså jeg kunne slet ikke se, at man kunne have et fælles tredje i at sørge over, at man har mistet et barn.*

Dog fremhævede Susan såvel som Pia, at denne skepsis blev modbevist, efter de blev engageret i sorggrupperne. Ove, Pia og Susan beskrev således, hvordan deres engagement i sorggrupperne har fået stor betydning for håndteringen af deres sorg samt videre liv. Eksempelvis forklarede Pia (Bilag 3, 28f) som nævnt, at det har været terapeutisk for hende og Ove at få mulighed for at tale med andre i en lignende situation, ligesom det giver mening for dem at fungere som et håb og en støtte for andre. Pia (Bilag 3, 27) forklarede yderligere, at hun oplever, at man i en sorggruppe kan blive meget afhængig af hinanden på grund af det specielle bånd, man deler. Dette tolker vi som et udtryk for den gensidige forståelse, man har for hinandens situation, samt den fortrolighed, der opstår i gruppen. Vi vurderer, at denne kommer af, at man deler en meget hård og sårbar del af sit liv, og fordi de andre i gruppen er de eneste, der på et dybere niveau kan forstå éns sorg.

På baggrund af Antonovskys teori om håndterbarhed vurderer vi, at både Pia, Ove og Susan i høj grad har ressourcer til rådighed gennem de andre forældre i sorggrupperne samtidig med, at arbejdet med sorggrupperne er med til at give deres liv og tabet en form for mening. Dette tolker vi som

værende med til at styrke deres oplevelse af håndterbarhed, meningsfuldhed og dermed evne til at håndtere sorgen over at have mistet et barn. Vi vurderer også på baggrund af to-proces-modellen, at sorggrupperne er en styrke i forhold til håndteringen af sorgen i det videre liv. Det skyldes, at man netop arbejder med at skabe en vekslen mellem den tabsorienterede proces, altså mindet om og savnet efter det mistede barn, samt den reetablerende proces og arbejdet hen mod en etablering af en ny hverdag uden barnet men med sorgen som en integreret del af denne.

Vi havde som nævnt en forforståelse om, at sociale relationer kan være afgørende for den sørgendes evne til at håndtere sin sorg, hvilket vi gennem ovenstående er blevet bekræftet i. At Pia, Ove og Susan i så høj grad har oplevet støtten fra deres respektive sorggrupper var dog et aspekt, vi ikke havde været opmærksomme på ved påbegyndelsen af dette speciale, hvorfor vi ligeledes har fået udvidet vore forståelse af, hvordan sociale relationer kan optræde støttende for sørgende forældre.

Ud over sorggruppen forklarede både Pia og Susan, at deres arbejde har haft stor betydning for dem i deres håndtering af sorgen, idet de her har oplevet at have ressourcer til rådighed gennem deres kollegaer. Vi vurderer på baggrund af Antonovskys teori om håndterbarhed samt vores baggrundsviden omkring den kulturelle håndtering af sorg, at arbejdspladsens forståelse for og håndtering af sorgen såvel som resten af den sørgendes nærmiljø har stor betydning for det enkelte individs håndtering og bearbejdning af sorgen. Pia (Bilag 3, 7) forklarede således, at hendes arbejdsplads og kollegaer har været meget åbne og forstående over for hende og givet hende plads til at være i sorgen og snakke om den, hvis hun havde brug for det, og vi vurderer, at dette har haft stor betydning for hendes håndtering af sorgen.

Om betydningen af sit arbejde forklarede Susan (Bilag 4, 20):

*[...] jeg fandt ud af, hvad betydning egentlig altså sådan tætte relationer havde, altså som ikke er familie, ikke? [...] jeg var rigtig glad for at komme tilbage på arbejde, fordi lige pludselig så blev det der vanvid egentlig det mest normale, jeg havde [Griner lidt] i min tilværelse, og det, det tror jeg egentlig også, var med til sådan at holde mig til jordforbindelsen, ikke?*

Vi tolker dette som, at Susan har oplevet en udvikling i forhold til hendes relationer til andre og betydningen af disse efter tabet af sin datter. Hun forklarede, hvordan hun først noget tid efter at

have mistet hende fandt ud af, hvor stor betydning andre relationer kan have i forhold til hendes liv og håndtering af sorgen i hverdagen. Dette er noget, vi vurderer, at Susan umiddelbart efter tabet af sin datter ikke var i stand til, idet hun (Bilag 4, 7f) gav udtryk for, at hun ikke kunne overskue andre mennesker eller ønskede at dele sin sorg med andre. Hermed har vi fået udvidet vores forståelse for, hvordan relationernes betydning med tiden kan ændre sig.

Ingen af de fire informanter har i særlig stor udstrækning fået professionel hjælp efter tabet af deres børn. De er alle overordnet enige om, at terapi eller anden form for psykologhjælp umiddelbart efter, man har mistet sit barn, ikke er hjælpsomt, da man på dette tidspunkt er for dybt inde i sorgen til at være modtagelig for denne slags hjælp. Dette var et aspekt, vi ikke havde forventet at se, hvorfor vi også på dette punkt har fået udvidet vores horisont.

Yvette (Bilag 5, 20) forklarede, at hun så en psykolog umiddelbart efter tabet af sin søn, men at hun kun mødte op tre gange, hvorefter hun valgte at stoppe, idet hun ikke mente, at det havde nogen effekt for hende på daværende tidspunkt. Vi mener dog at kunne argumentere for, at Yvettes største udfordring er, at hun ikke er i stand til at konfrontere eller rumme sin sorg, hvilket, vi vurderer, kan være årsagen til, at hun dengang ikke oplevede nogen positiv effekt af at tale med en psykolog, og at hun stadig har svært ved at italesætte og konfronteres med sin sorg.

Susan (Bilag 4, 5f) forklarede, at der efter hendes datters død blev tilkaldt en krisepsykolog, som hun sammen med sin mand mødtes med et par gange. Selvom Susan indledende var kritisk over for krisepsykologen, så forklarede hun (Bilag 4, 37) alligevel, at hun ikke tror, at hun havde beholdt sin forstand, hvis ikke han havde været der i netop den periode af hendes liv til at guide hende igennem det. Vi vurderer derfor, at krisepsykologen hjalp hende med håndteringen af sorgen i den akutte reaktion, hvilket har givet hende ressourcer til at håndtere sin sorg i sit videre liv og opnå en stærk oplevelse af håndterbarhed efterfølgende.

## **Håndtering og ansvar**

Ove forklarede, at han altid har haft en holdning om, at man selv har et ansvar for at skabe sit eget liv. Han (Bilag 3, 19f) forklarede:

*Det er vores eget ansvar, at det liv, vi lever lige nu, giver mening. Det er aldrig nogen andres. Det er lige meget, hvad for nogle forhold man er under, og hvordan det er, så er det ens eget ansvar, at man har, at man laver noget, som giver mening for en, ikke? [...] Men*

*det er faktisk svært. Eller kan være det, ikke? [...] det er jo en proces, som man er i, som man ikke aner, man er i måske i virkeligheden, ikke?*

Vi vurderer på baggrund af Yaloms ansvarsbegreb, at Ove har opnået en erkendelse af sin egen frihed til og ansvar for at skabe sit eget liv. Han er således nået frem til en overordnet erkendelse af, at han alene har ansvaret for sit liv samt for at handle og leve i forhold til, hvad der er meningsfuldt for ham, samt at dette er en svær men vigtig proces. På baggrund heraf mener vi også at kunne argumentere for, at dette er en del af grunden til, at Ove nu har valgt at engagere sig i sorggrupperne, idet dette er noget, der giver hans liv mening og samtidig er med til at hjælpe ham med at håndtere sin søns død. Ydermere tolker vi, at hans erkendelse af ansvaret har bidraget positivt til hans håndtering af sorgen. Hermed udviser han ikke ligesom Yvette undgåelse af selvstændig adfærd, idet han gennem aktiv handlen har taget ansvar for sit liv og velbefindende, hvilket yderligere kan anses som en personlig ressource og et tegn på en stærk oplevelse af håndterbarhed og meningsfuldhed.

Den samme erkendelse af ansvar for eget liv mener vi også at kunne tolke ud fra Pias, Susans og i mindre grad Yvettes beretninger, idet de alle på hver deres måde har opnået en erkendelse af deres egen dødelighed og ansvar for at leve livet og handle ud fra, hvad der for dem er meningsfuldt.

Gennem tabet af deres børn kan informanterne altså siges ligeledes at være blevet konfronteret med deres eksistentielle frihed og dermed også deres ansvar for at skabe deres egne liv, hvormed vi har fået bekræftet vores forforståelse herom. Vi havde endvidere en forforståelse om, at man i højere grad kunne opleve at blive konfronteret med døden og meningsløsheden som følge af tabet af et barn, hvilket vi ligeledes er blevet bekræftet i, da informanterne kun i begrænset omfang gav udtryk for en konfrontation med friheden og den eksistentielle isolation.

### **Spiritualitet og religion**

Gennem interviewene fandt vi, at religion og spiritualitet har været vigtig for informanterne i deres håndtering af tabet og sorgen, hvormed vi fik bekræftet vores forforståelse herom.

Ove (Bilag 3, 23) fortalte direkte, at hans forhold til religion har ændret sig siden tabet af Robert, da han ikke gik meget op i religion inden da. Han forklarede selv denne ændring med, at han efter Roberts død havde behov for at vide, hvad der sker efter døden, fordi han havde brug for at vide, at Robert var et godt sted, og at han vil komme til at se ham igen. Han (Bilag 3, 54) fortalte dog også,

at tro ikke er noget, der falder ham naturligt, og at han på den måde øver sig i at tro. Pia (ibid.) derimod fortalte, at hun altid har troet på Gud, og at hendes forhold til religion derfor ikke har ændret sig. Hun gav dog ikke udtryk for at gøre lige så aktivt brug af religion i sin sorghåndtering som Ove, og hun sagde direkte, at han efter tabet er kommet mere i kirken end hende. Vi tolker derfor, at det for Ove har været en vigtig ressource i hans sorghåndtering, at hans forhold til religion har ændret sig, hvorimod det ikke har betydet lige så meget for Pia, selvom hun (Bilag 3, 54) dog gav udtryk for at have fundet ro og tryghed i kirken og dens ritualer, når hun har haft brug for det. Religion kan altså ud fra Antonovskys perspektiv siges at have bidraget til især Oves men også Pia oplevelse af håndterbarhed.

Pia (Bilag 3, 51) gav udtryk for, at hun ligesom Ove interesserer sig for, hvad der sker efter døden, men hendes interesse lader mere til at have ført hende ad spirituelle end religiøse veje, da hun eksempelvis fortalte om at have været til gruppeseancer hos en clairvoyant. Ove har aldrig haft behov for at undersøge disse veje, men alligevel fortalte han (Bilag 3, 52), at han tager med Pia og datteren Maja, næste gang de skal til arrangementet. Dette er dog kun for at opleve sådan et arrangement, da han forklarede, at han ikke vil forholde sig til, om noget af det er sandt eller falskt, fordi han ikke mener, at det er muligt helt at forstå den spirituelle verden. Selvom Pia altså er interesseret i den spirituelle verden og clairvoyance, fortalte hun (Bilag 3, 54), at hun ikke kunne finde på at søge en enekonsultation hos en clairvoyant, fordi hun ville frygte at få at vide, at Robert var klar til at give slip på hende og 'krydse over på den anden side'. Hun (ibid.) sagde direkte: "[...] *'min søn skal ikke hen et godt sted, han skal være i nærheden af mig, altså han skal sgu ikke op i de hvides land eller et eller andet', det kunne jeg slet ikke holde ud, den der tanke.*". Det er altså vigtigt for Pia at føle, at hun stadig har Robert hos sig, og derfor må det også betragtes som en stor ressource for hende, at både hun, Ove og Maja (Bilag 3, 20) har haft oplevelser, hvor de har følt, at de har modtaget tegn fra Robert i form af eksempelvis billeder, der pludseligt er dukket op på computer- og telefonskærme, og følelser af at blive holdt i hånden eller pustet i nakken, som Robert plejede at gøre for at drille Maja.

Susan (Bilag 4, 27) fortalte, at hun aldrig har opfattet sig selv som specielt kristen, selvom hun er vokset op i et kristent miljø, og efter Emmas død har hun endda fået et mere anstrengt forhold til religion, da hun mener, at Gud skylder hende for den datter, han tog fra hende. Derudover gav hun også udtryk for, at hun tager afstand til holdningen om, at der er en mening med alt, der sker, og at modstand gør stærkere, som hun mener, at mange religiøse tror på. Vi tolker, at hendes

konfrontation med meningsløsheden har givet hende indsigt i netop den eksistentielle meningsløshed, hvilket står i stærk kontrast til det, hun opfatter som kristendommens udlægning af tilværelsens mening. Religion kan altså ikke siges at være en ressource for Susan i hendes sorghåndtering.

Susan (Bilag 4, 26f) gav i stedet udtryk for at være åben for den spirituelle verden, da hun er sikker på, at der er mere mellem himmel og jord. Hun forklarede dog videre, at hun aldrig har haft lyst til at udforske den spirituelle verden, fordi hun forestiller sig, at hun igen ikke ville have lyst til at give slip på Emma, hvis hun rent faktisk fik kontakt med hende. Måske derfor forholder Susan sig også meget afslappet i forhold til at modtage tegn på, at Emma stadig er hos dem. Hun (Bilag 4, 27f) forklarede eksempelvis, at hun nogle gange føler, at hun kan høre Emma gå på trappen i deres hus, men at hun ikke går ud og kigger efter, fordi hun tænker, at det er en naturlig ting, at Emma er hos dem, men at hun som nævnt ikke vil udforske det nærmere. Heller ikke spiritualitet har Susan altså anvendt aktivt som en ressource i sin sorghåndtering, men derfor tolker vi dog alligevel, at det kan være en trøst for hende at føle, at Emma stadig er hos hende.

Yvettes forhold til religion og spiritualitet er meget påvirket af en ven, som var medlem af Liberal Katolsk Kirke, og som i en periode var en støtte for hende i hendes sorghåndtering. Hun (Bilag 5, 15) fortalte, at hun allerede i sin ungdom interesserede sig for hinduistisk filosofi, og at hun efter Runes død af sin ven lånte bøger om døden og astrallegemer, hvorigennem hun eksempelvis lærte om, at døden kan forstås som blot at tage et skridt ved siden af sig selv. Hun (Bilag 5, 16) sagde direkte, at denne nye forståelse og det at kunne tale med sin ven om døden hjalp hende enormt meget, men hun vil alligevel ikke betegne sig selv som rigtigt spirituel i dag. Vi tolker dog, at spiritualiteten har været en meget vigtig ressource for hende i de første år efter Runes død, og at den har medvirket til hendes oplevelse af at være i stand til at håndtere tabet.

Som tidligere nævnt har Yvette haft oplevelser af at have set ånder omkring sig, og hun (Bilag 5, 16) fortalte endvidere, at hun den første tid efter Runes død flere gange hørte ham komme hjem på cykel på samme måde, som Susan har hørt Emma gå på trappen. Yvette tolker dog som nævnt på baggrund af hendes tidligere arbejdsgiver dette som psykotiske oplevelser som følge af traumatet af at miste hendes søn, og derfor vurderer vi ikke, at hun ligesom de andre informanter har oplevet det som en trøst at kunne fornemme sit barns tilstedeværelse.



For alle informanterne kan deres forhold til religion eller spiritualitet altså siges at have været en ressource for dem, hvorfor vi vurderer, at det for dem alle har været med til at styrke deres oplevelse af håndterbarhed. Vi mener endvidere, at deres forhold hertil kan siges at have bidraget til deres oplevelse af begribelighed, da religion og spiritualitet har været en måde for informanterne at gøre, hvad der sker efter døden, kognitivt begribeligt.

## **Ritualer**

### *Begravelsen*

Et ritual, som alle informanterne nævnte, var begravelsen, hvilken de havde forskellige oplevelser med. Vi havde på baggrund af vores forforståelser om den kulturelle sorghåndtering en forventning om, at begravelsen ville være gennemgående i alle informanternes beretninger, da de alle har taget del i dette ritual, hvilket vi blev bekræftet i. Vi havde dog ikke forventet, at flere af informanterne lagde så stor vægt på begravelsen og forberedelserne hertil som vigtig for dem og deres sorghåndtering. På dette punkt har vi altså fået udvidet vores forståelse gennem en horisontsammensmeltning med informanterne.

Især Susan omtalte forberedelserne til begravelsen af Emma som enormt hårde men også givende for hende. Hun (Bilag 4, 10) forklarede, at hun flere gange i forløbet følte, at nu kunne hun ikke håndtere mere, men hun (Bilag 4, 9) beskrev også, hvordan det var en meget positiv oplevelse for hende både at kunne få lov at se Emma, når hun havde brug for det, men også at kunne være med til at klæde Emma på og forberede hende til begravelsen:

*[...] jeg husker det faktisk som en stor glæde at gøre det, og det kan man jo godt sige, 'hvordan kan man det?', men det var jo det sidste, der var, ikke? Så hun blev lige så fin, som hun var, dengang hun var i live, ikke?*

Vi tolker ud fra dette, at det har været af stor betydning for Susan at kunne gøre denne sidste ting for sin datter ved at være med til at gøre hende i stand. Pia beskrev ligeledes, hvordan det har betydet meget for dem, at begravelsen blev tilpasset deres og Roberts personlighed. Hun (Bilag 3, 55f) fortalte eksempelvis, hvordan hun overbeviste præsten om at bruge de sange, de gerne ville have, og hvor betydningsfuldt hun fandt det, at bedemanden udviste nok omsorg til at ringe og spørge, hvordan Robert ville have båret det tøj, han skulle begraves i, så det kom til at se naturligt

ud på ham. Også Yvette (Bilag 5, 15) fortalte om at have tilpasset begravelsesritualet til Runes personlighed ved eksempelvis at have givet ham nogle af hans yndlingsting med i kisten.

Pia (Bilag 3, 55f) fortalte udførligt om, hvor vigtigt det var for hende og Ove at have fundet en dygtig og omsorgsfuld bedemand, hvilket også Susan lader til at have haft som en ressource gennem andre. Susan (Bilag 4, 10) fremhævede nemlig, hvor stor betydning det havde for hende, at bedemanden var villig til at køre Emma en tur hjem gennem deres nabolag inden begravelsen, og derudover at de som nævnt kunne få lov at se hende lige indtil begravelsen. Dette er ligeledes et område, hvor vi har fået udvidet vores forståelse, da vi ikke på forhånd havde overvejet, hvor vigtig og positiv en rolle, bedemanden kan spille i forbindelse med begravelsen og det at skulle sige det sidste farvel til sit barn.

Yvette (Bilag 5, 5) gav udtryk for ikke at kunne huske meget omkring begravelsen, hvilket vi tolker som en følge af den choktilstand, hun befandt sig i. Susan (Bilag 4, 10f) beskrev selve begravelsen som en utroligt overvældende og hård oplevelse, men både hun og Yvette udtalte, at man er nødt til at udholde det på trods af situationens uoverskuelighed. Yvette (Bilag 5, 15) forklarede, at det for hende var vigtigt, at det blev et værdigt farvel til hendes søn, og at hun derfor holdt sammen på sig selv. Susan (Bilag 4, 18) sagde direkte:

*[...] man holder det ud, fordi det skal man, altså det er man godt klar over, at det skal man holde ud, og der er ikke nogen udvej, man bliver nødt til at være i det, øh for jeg tror også, hvis man ikke holder det ud og er i det, det vil man komme til bitterligt at fortryde, faktisk, altså efterfølgende, fordi så var man der ikke, og det, jeg tror, det er vigtigt, at man er til stede [...]*

Vi tolker herudfra, at også Susan fandt det vigtigt at stå den svære situation igennem både for sit barns men også for sin egen skyld, fordi man et sted under al smerten ved, at man vil fortryde det senere, hvis ikke man var i stand til at tage ordentlig afsked med sit barn.

Mens vi sagtens kan forstå Yvettes og Susans synspunkter, mener vi dog samtidig, at det er interessant, at deres holdninger hertil i høj grad lader til at være påvirket af en kulturel opfattelse af, hvordan sorg skal udtrykkes offentligt, og hvad der dermed betegnes som et værdigt farvel. Denne holdning om, at man skal 'holde sammen på sig selv' og 'stå situationen igennem' lader således til i høj grad at være påvirket af den udvikling, den moderne vestlige sorgkultur som tidligere beskrevet har gennemgået. Gennem dette og andre eksempler har vi fået bekræftet vores forforståelser om, at

den omgivende kultur påvirker vores syn på død og sorg, og at dette kan gå hen og blive hæmmende for de sørgende.

Efter begravelserne er det meget forskelligt, hvordan informanterne har valgt at mindes deres børn, hvilket vil blive gennemgået i de følgende afsnit. Begravelsen er som nævnt det sidste af de typiske kulturelle ritualer i forbindelse med et dødsfald, og derfor er det også det sidste, der findes nogle fastlagte retningslinjer for, som de sørgende forældre har kunnet forholde sig til. Ove (Bilag 3, 55) beskrev begravelsen som en form for afslutning, men han tilføjede dog, at efterfølgende ”[...] kommer der selvfølgelig alt det der inde mellem ørene, som man så bearbejder på den måde, man nu er [...]”. Han mener altså ikke, at sorgarbejdet er afsluttet efter begravelsen men i stedet, at man nu må finde sin egen vej videre. Susan (Bilag 4, 11) ser mere kritisk på dette, da hun forklarede:

*Og så er det jo egentlig der, hvor helvede begynder, havde jeg nær sagt, fordi der er der ikke mere at gøre, altså der er ikke mere, der skal gøres for, altså af praktiske opgaver, så står man egentlig der fuldstændig nøgen, havde jeg nær sagt øh og skal jo så have sit liv til at fungere derfra.*

Susan lader altså til at have oplevet afslutningen af den rituelle afsked og den pludselige overgang til hverdagslivet som problematisk, hvilket stemmer overens med den forforståelse, vi havde herom ved specialiets påbegyndelse. Susan har således bekræftet denne forforståelse. Det samme kan siges om Ove i forhold til hans beskrivelse af denne overgang, og han har endvidere udvidet vores forståelse med sit perspektiv om, at det ikke nødvendigvis behøver at være et “frit fald” efter afslutningen af de typiske kulturelle ritualer.

### *Gravstedet*

Vi fandt gennem interviewene ud af, at der er stor forskel på, hvordan informanterne i hverdagen bruger gravstedet i deres sorghåndtering. Yvette (Bilag 5, 14) nævnte, at hun passer graven, men derudover lagde hun ikke stor vægt på betydningen af den. Hun (Bilag 5, 13f) nævnte dog det at have et sted, hvor hun eksempelvis kan tænde lys for eller sætte stjernekastere til Rune som ”[...] en del af terapien [...]”. Vi tolker derfor, at det har været en vigtig ressource for hende i forhold til hendes håndtering af sorgen at have et sted, hvor hun kunne gøre noget for sin søn, men at hun ikke bruger gravstedet lige så aktivt som eksempelvis Pia og Ove.

Pia og Ove (Bilag 3, 16ff) gav nemlig i kontrast hertil udtryk for, at de i høj grad bruger Roberts grav aktivt i deres hverdag. Især Pia (Bilag 3, 17) fortalte, at hun kommer på graven næsten hver dag, og at det er blevet et ritual for hende ligesom at lufte en hund. Hun forklarede direkte, at hun ikke kommer der, fordi hun er ked af det, men at hun har taget en aktiv beslutning om, at Roberts grav skulle være et sted, hun havde det godt med at være. Derfor sidder hun der og ordner små praktiske ærinder på sin telefon frem for at bruge graven som et sted, hun kan udtrykke sin sorg ved eksempelvis at sidde og græde. Vi tolker derfor, at Pias ritual med at besøge Roberts grav kan være endnu en måde for hende at holde Robert tæt på, som det også tidligere er blevet beskrevet, men dog uden at de mange besøg på graven lader til at have en sørgmodig effekt på hende. Hendes brug af graven kan derfor betragtes som en ressource, der har styrket hendes oplevelse af håndterbarhed.

Hertil står Susan i skarp kontrast, da hun (Bilag 4, 16) direkte fortalte, at hun ikke længere kommer så ofte på Emmas grav, fordi hun ikke føler sig forbundet til hende netop der, da hun altid har Emma med sig i hjertet. Dog fortalte hun, at hun i starten kom på graven flere gange dagligt, og vi tolker derfor, at Susan tidligere har benyttet graven aktivt i sin sorghåndtering, men at hun ikke længere føler det samme behov for dette.

Susan (Bilag 4, 34f) forklarede videre, at hun ofte har haft svært ved at rumme, at der har været andre end den nærmeste familie på graven for at mindes Emma, fordi det bliver for overvældende for hende også at skulle forholde sig til deres sorg. Dette står igen i skarp kontrast til Pia og Ove (Bilag 3, 16ff), der meget tydeligt forklarede, hvor betydningsfuldt det er for dem, at der også er andre end dem selv, der mindes Robert og besøger hans grav. Pia (Bilag 3, 17f) gav direkte udtryk for, at det er vigtigt for dem, at man kan se på graven, at det er et sted, hvor alle er velkomne til at komme og mindes Robert. Både Pia og Ove (Bilag 3, 49) gav også udtryk for, at det glæder dem meget at komme op til graven og se, at der har været nogen og lægge blomster eller sætte lys til ham, og de morer sig endda med at gætte på, hvem det kan have været. De (Bilag 3, 18) fortalte endvidere om situationer, hvor de har inviteret venner og familie til at samles ved Roberts grav for at spise sammen og drikke rødvin og dermed mindes Robert gennem en positiv aktivitet, og Pia understregede betydningen af, at familien tropper op uden indvendinger. Vi tolker dette som endnu et udtryk for, at Pia og Ove, som det tidligere er blevet nævnt, finder en enorm styrke gennem deres relationer, og at de også trækker på disse ressourcer for at gøre Roberts grav til et frirum for alle til at mindes ham positivt.

Susan (Bilag 4, 14) fortalte ligeledes, at det nogle gange har været positivt at opleve, at en gruppe af Emmas barndomsveninder stadig samles på gravstedet for at mindes hende. Susan understregede, at det har gjort indtryk på hende, at Emma har betydet meget for rigtig mange, selvom hun kun levede få år. Vi tolker dette som et udtryk for, at Susan ligesom Pia og Ove ønsker, at også andre end familien mindes Emma, hvilket vil blive uddybet i afsnittet *Egne ritualer*.

### *Mærkedage*

Susan (Bilag 4, 14f) fortalte, at familien i de første år efter Emmas død havde en tradition for at sende blå balloner til vejrs på hendes fødselsdag, da blå havde været hendes yndlingsfarve. Dette holdt de dog op med, da Susan efter nogle år vurderede, at Emma ville have været for gammel til stadig at synes, at den slags var sjovt. Da hendes søn flere år senere gav udtryk for, at han savnede den tradition, valgte de at sende 18 store, blå balloner til vejrs i anledning af Emmas 18 års fødselsdag som en symbolsk afslutning på den del af deres sorg. Susan (Bilag 4, 15) fortalte derudover også, at de besøger kirkegården hvert år på Emmas fødselsdag og dødsdag, men hun (Bilag 4, 34) forklarede senere, at disse besøg nogle år har været nærmest uudholdelige og har taget enormt hårdt på familien. Hun forklarede endvidere, at Emmas fødselsdag nogle år har været ganske uproblematisk, og familien har været ude at spise, hvor den andre år har været en sørgelig begivenhed. Susan tilføjede dertil, at Emmas dødsdag altid er sørgelig, og at selv dagen tirsdag har fået en negativ betydning for hende. Vi tolker dette som, at Susan betragter disse markeringer af Emmas død som en primært sørgmodig anledning, og at det at mindes Emma på disse dage faktisk kan være mere smertefuldt for hende, end det er gavnligt. Dette er ligeledes et udtryk for hendes vekslen mellem den tabsorienterede og den reetablerende proces. Dermed er det også et udtryk for, at sorgen altid vil være en del af hendes liv, men at behovet for ritualer kan blive mindre, som tiden går.

At mærkedagene bliver for vanskelige, har Pia og Ove forsøgt at undgå, idet de (Bilag 3, 24) fortalte, at de meget bevidst har inviteret venner og familie til at samles om at mindes Robert på tilfældige datoer, så det ikke skulle være markeringer af hans død. Pia og Ove (ibid.) forklarede direkte, at de har valgt dette for at undgå, at Roberts mærkedage skulle blive for svære at håndtere:

*P: [...] så er det som om, man ikke kan komme over den, så bliver den helt uoverskuelig.*

*O: Eller man bliver, når man skal hen til den, så bliver, så bliver trinene lidt fodslæbende, ikke, så det bedste er sådan ad hoc nærmest.*

Pia (Bilag 3, 25) tilføjede endvidere, at hun synes godt om, at de ikke mindes Robert på den samme måde hvert år. Vi tolker dette som et udtryk for, at Pia og Ove er meget opmærksomme på, at det at mindes Robert ikke må blive en sørgmodig ting, og at de derfor har taget et aktivt valg om at arrangere forskellige måder at mindes ham, så de kan tilpasse det til, hvad de har lyst til og brug for i netop den periode, hvilket har været en styrke for dem.

Heller ikke i forhold til mærkedage gav Yvette udtryk for at have nogen specielle måder at mindes Rune. Hun (Bilag 5, 14) fortalte dog, at familien til jul pynter hans grav med gran og roser, og at de juleaften tænder lys og stjernekestere for ham. Vi tolker, at disse meget få – i forhold til de andre informanter – eksempler på måder at mindes Rune er typisk for Yvettes sorghåndtering, hvilket vil blive uddybet nærmere i afsnittet *Egne ritualer*.

Selvom Pia og Ove som nævnt bevidst arrangerer anledninger til at mindes Robert på tilfældige dage, så fortalte de (Bilag 3, 25) dog også, at selvom de sidste år ikke var hjemme nytårsaften, som er Roberts dødsdag, så havde de alligevel sørget for, at hans grav blev fyldt med tændte lys. På baggrund heraf tolker vi, at de stadig har et ønske om at mindes ham i denne anledning, men at de som nævnt gerne vil undgå, at det bliver en sørgelig oplevelse.

Susan (Bilag 4, 33) fortalte også, hvordan de i starten håndterede savnet af Emma i juletiden ved at tage en nisse med til bords, fordi ”[...] *der manglede en. Det duede jo ikke, den stol kunne jo ikke være tom.*”. Vi tolker dette som, at den tomme stol var endnu en konfrontation med tabet af Emma, som Susan og familien valgte at bløde op ved at fylde stolen ud med en positiv stedfortræder for Emma. Dette lader til at have hjulpet dem til at håndtere den svære første jul og har altså været en positiv ressource for dem. Susan (Bilag 4, 12) beskrev endvidere, hvordan tabet af Emma har betydet, at der til alle begivenheder altid vil mangle én.

### *Egne ritualer*

Alle informanterne gav udtryk for, at det er vigtigt for dem at kunne mindes deres børn i hverdagen. Især Pia og Ove udtrykte dette meget klart, da Pia (Bilag 3, 59) eksempelvis med inspiration fra Esben Kjær fortalte “[...] *ellers så forsvinder han en gang til kan man sige, ikke? [...] Hvis vi ikke nævner ham mere, så dør han en gang til. Det går bare ikke.*”, og hun uddybede, at “[...] *det er en gave, hver gang folk gør det, eller folk går op og sætter et lille lys, det er en kæmpe gave.*”. Derudover forklarede hun, at hun og Ove har forsøgt at være rollemodeller for deres omgangskreds

og aktivt vise dem, at de meget gerne vil tale om Robert. Vi tolker Pia og Oves holdning til dette som, at det at mindes Robert og tale om ham er en måde, hvorpå de kan 'holde ham i live' og dermed stadig have ham hos sig, og at det på den måde er en ressource, der hjælper dem til at kunne håndtere deres sorg, hvormed det styrker deres oplevelse af håndterbarhed.

Også Susan (Bilag 4, 30) italesatte problematikken om, hvis omgangskredsen holder op med at tale om det afdøde barn:

*[...] når folk holder op med at tale om éns barn men kun kigger på de levende børn, man har, så bliver det døde barn ligesom kørt endnu mere ud på et sidespor, og man kan godt sige, der er jo ikke flere fortællinger at fortælle om det døde barn. Altså det vil jo blive næsten altså samme historie, man fortæller, 'jeg kan også huske engang, og dengang hvor Emma og', men folk vil allerhelst høre historier om de levende børn.*

Hun (Bilag 4, 32f) fortalte dog også, at det kan være udfordrende at tale om det mistede barn:

*Fordi der kommer ikke nogen nye historier. Vi kan heller ikke, der er heller ikke flere nye billeder at vise af Emma, vel? Så, så derfor øh, og det er der jo ikke, fordi historien stopper, men jeg synes stadigvæk, at det er vigtigt at blive ved med at italesætte, at hun har været her, fordi hun er jo en stor del af vores familie, skønt hun ikke er til stede [...]*

Susan (Bilag 4, 33) gav endvidere udtryk for, at hun ligesom Pia og Ove er bevidst om, at hun selv har et ansvar for at hjælpe andre til at italesætte Emma, men hun sagde også direkte, at omgangskredsen skylder forældrene til et afdødt barn at blive ved med at tale om det for at mindes og respektere, at det barn har eksisteret og været elsket.

Også Yvette (Bilag 5, 13) fortalte, at de i familien har talt meget om Rune efter hans død. Hun fortalte dog også, at de ikke gør dette så meget længere, da hendes ældste datter havde et ønske om, at det skulle mindskes, da hun selv skulle have barn. Dette ønske har Yvette respekteret, hvilket kan tolkes som, at hun også på dette punkt har tilsidesat sine egne behov til fordel for sine børns, selvom hun måske selv havde behov for fortsat at tale om Rune i hverdagen. Dette kan være en del

af grunden til, at Yvettes sorg, på trods af at hun har levet med den længst, som nævnt fremstår som den mest rå og ubearbejdede.

Som nævnt havde vi inden udførelsen af interviewene en forforståelse om, at flere af informanterne ville forsøge at fastholde kontakten til deres børn ved fortsat at tale til dem, og at dette ofte foregik på gravstedet. På trods af at vi under interviewene italesatte denne forforståelse, gav ingen af informanterne dog udtryk for dette. Det er således en forforståelse, vi har fået afkræftet, og også i denne sammenhæng har vi altså fået udvidet vores horisont.

Pia og Ove har endvidere andre måder at mindes Robert i hverdagen. Eksempelvis har de (Bilag 3, 36) lavet en lille mindehylde med et billede af Robert og nogle ting, der minder dem om ham. Pia fortalte, at hun i starten slet ikke kunne holde ud at se på billeder af ham, fordi det var for smertefuldt, men at hun nu er blevet glad for at have det hjørne til Robert.

Susan (Bilag 4, 14) derimod har bevidst valgt ikke at lave et område dedikeret til Emma, da hun er meget opmærksom på ikke at sætte Emma op på en piedestal, som, hun mener, at mange kan komme til at gøre med et afdødt barn. Hun vælger at huske Emma for hele den person, hun var, hvilket også inkluderer negative sider som med ethvert andet barn. Derfor har hun (Bilag 4, 16) også kun et enkelt billede af Emma hængende, og det hang der også før hendes død.

Yvette (Bilag 5, 14) fortalte, at de i starten havde et lille alter for Rune med et billede og nogle ting, han havde lavet, og hvor de kunne tænde lys for ham. Dette holdt de dog op med efter et par år, da Yvette vurderede, at det var tid til at udfase det. Ligesom det er påfaldende, at Yvette til dels er holdt op med at tale om Rune, vurderer vi også, at det er påfaldende, at hun lader til at være stoppet med at udføre mange af disse ritualer for ham. Yvette (Bilag 5, 13) forklarede dette med, at det er en beslutning, de som familie har taget, om at nedtone minderitualerne. Dette kan tolkes som et udtryk for, at Yvette ikke længere har brug for disse ritualer i sin sorghåndtering, men det kan også tolkes som, at hun er blevet påvirket af en kulturel norm om, at man skal løsrive sig fra den mistede og 'komme videre i livet'. Yvettes tilsidesættelse af sine egne behov kan ydermere tolkes som et eksempel på, at hun og hendes familie har haft og stadig har forskellige holdninger til, hvordan sorgen skulle håndteres. På baggrund af to-proces-modellen vurderer vi tilmed, at dette kan være endnu en måde, hvorpå Yvette fornægter den tabsorienterede proces.



Hun (Bilag 5, 14) fortalte dog, at hun stadig har hans spejdertørklæde hængende i sit soveværelse som en måde altid at have noget af ham tæt på sig. Yvette (ibid.) fortalte direkte, hvordan disse ritualer for Rune har hjulpet hende:

*[...] det har forlænget en proces og gjort den mere blød, tror jeg, frem for at man sådan skiller sig af med det. [...] det har været godt for mig at gøre det på den måde, fordi så, jeg har ligesom sådan følt, at jeg har været med i en rejse eller sådan, jeg har kunnet følge ham på vej øh eller mig selv på vej, indtil jeg kunne give slip på det. Så det har været rigtig godt for mig at have, altså, gemt nogle ting.*

Yvette beskriver altså selv sine ritualer som gavnlige for hende, da de har gjort en ellers hård proces en smule blødere at gå igennem. Vi tolker derfor, at ritualerne som ressource har medvirket til at styrke hendes oplevelse af håndterbarhed.

På trods af deres forskellige måder at håndtere minderitualer og holdninger hertil, tolker vi, at alle informanterne hver især har gjort, hvad de har fundet rigtigt, og at deres respektive ritualer derfor har været gavnlige for deres sorgproces. Dog nævnte Pia (Bilag 3, 22), at hun er blevet konfronteret med mennesker, der mener, at hun dyrker sorgen for meget ved at have disse forskellige ritualer til at mindes Robert. Dette erklærer Pia sig dog uenig i, da hun mener, at det kun er at dyrke sorgen for meget, hvis det bliver sygeligt. Ellers mener hun, at dyrkelse af sorgen er konstruktivt og en måde at holde den afdødes minde i hævd. Det kan tænkes, at alle informanterne har mødt lignende kritik af deres sorghåndtering og individuelle ritualer fra omgivelserne som forklaret under afsnittet *Sorgens kulturelle aspekt* i kapitlet *Viden om feltet*, hvilket kan have påvirket deres holdning til disse og besværliggjort deres videre sorgforløb.

Som det er blevet tydeligt gennem de ovenstående afsnit, har ritualerne været en stor, personlig ressource for informanterne og dermed medvirket til at styrke deres oplevelse af håndterbarhed, ligesom det har givet dem støtte og tryghed i en smertefuld proces. Dermed har ritualerne været gavnlige for informanternes håndtering af sorgen, og vi har fået bekræftet vores forforståelse om deres betydning i sorgprocessen. Vi vurderer endvidere, at ritualerne har været gavnlige, da informanterne gennem disse har opnået en positiv vekslen mellem den henholdsvis taborienterede

og reetablerende proces, idet ritualerne har været og stadig er integreret i den nye hverdag som en måde, hvormed informanterne konstruktivt kan leve videre med sorgen og mindet om deres børn.

## **Omgivelsernes håndtering af sorgen**

I den kultur vi lever i i dag, hvor mange mennesker, som Yalom beskriver det, har svært ved at erkende døden som et vilkår og dermed også har svært ved at forholde sig til den, kan man som sørgende opleve, at mange omkring én har svært ved at tale om sorg og død. Dette er en problematik, som alle fire informanter i høj grad gav udtryk for, og vi fik dermed bekræftet vores forforståelse om, at vi i Danmark har et forhold til død og sorg, der bevirker, at mange ikke bryder sig om at tale om dette. Susan (Bilag 4, 31) fremhævede, hvordan hun havde én veninde, der slet ikke var i stand til at håndtere hendes sorg eller tale om hendes afdøde datter, hvilket ifølge Susan var svært, hvorfor hun nu ikke længere anser den pågældende som en veninde. Dertil fremhævede hun en anden veninde, som i særdeleshed var der for hende og ikke havde nogen berøringsangst i forhold til at tale om og selv bringe Emma op, hvilket for Susan var en støtte i hendes håndtering af sorgen. Derudover forklarede Susan (Bilag 4, 20) også, hvordan døden er tabubelagt, og omverdenen har berøringsangst, når det kommer til døden og sorg:

*[...] af en eller anden mærkelig grund, så er omverdenen nogle gange bange for at spørge 'hvordan har du det?', fordi tænk hvis man nu siger 'ad helvede til', hvad skal man så sige, ikke?*

Vi vurderer, at måden, hvorpå omgivelserne bør tackle sorg og hjælpe den sørgende, afhænger af det enkelte individ, og hvad dette har behov for i den pågældende situation. Hvor Pia (Bilag 3, 11) fremhævede, at hun på intet tidspunkt kunne få nok af de mange mennesker omkring sig og den overdyngende omsorg, forklarede Susan (Bilag 4, 7f), at det overvældende antal af mennesker, der kom på besøg og sendte blomster til dem, til tider blev for meget for hende. Vi tolker denne reaktion som et udtryk for Susans forsvar mod den konstante konfrontation med sin datters død, det var at få blomster, og at folk hele tiden kom for at kondolere. Dermed har Pia og Susan altså haft forskellige behov, men Susan har også på forskellige tidspunkter i sin sorgproces haft forskellige behov for støtte sin omgangskreds, hvormed det er blevet tydeligt for os, at den individuelle sørgende har unikke behov, men også at disse kan ændre sig med tiden.

Ove (Bilag 3, 14) forklarede, hvordan han oplever, at mange mennesker har en forventning om, at den sørgende kommer hurtigt videre og ikke bliver ved med at tale om sin sorg, hvilket stemmer overens med Tony Walters beskrivelser af det moderne vestlige samfunds forhold til sorg som nævnt i kapitlet *Viden om feltet*. Han forklarede dog, at man som sørgende netop har et behov for at tale om det, eller at der i det mindste gives rum og mulighed for, at man kan tale om det, hvis man har brug for det. Han (ibid.) sagde:

*[...] man skal ikke blive ved at snakke om det, fordi folk har en forventning om, at man er kommet videre. Men det er man jo ikke, eller jo, det er man, man er kommet videre i den forstand, at man meget, meget, meget bedre kan rumme det og ligesom have det med sig som en sten i rygsækken, som man sagtens kan bære, men man har jo stadigvæk behov for at snakke om det.*

Ud fra informanternes beretninger vurderer vi, at mange har berøringsangst, når det kommer til død og sorg, og at de derfor gerne ser, at sorgen ties ihjel, således at de ikke behøver at skulle forholde sig til den. Dette, mener vi, er en stor problematik i den kultur, vi lever i i dag, og derfor et vigtigt område at kaste lys over, idet netop omgivelsernes håndtering har stor betydning for de sørgende og deres håndtering af sorgen i det videre liv. Dette ønske gav især Pia, Ove og Susan direkte udtryk for, hvormed vi har fået bekræftet vores forforståelse om, at større åbenhed omkring død og sorg ville være gavnligt for sørgende.

I nærværende analyseafsnit *Håndtering af sorgen* har vi på baggrund af Antonovskys teori om håndterbarhed samt Yaloms teori om døden og ansvar analyseret os frem til, at alle fire informanter på hver deres måde har en stærk oplevelse af håndterbarhed i forhold til det traume, det er at miste et barn. Især Ove, Pia og Susan, vurderer vi, har haft mange ressourcer til rådighed i deres håndtering, hvilket har haft stor betydning for deres håndtering af sorgen, hvormed vi har fået bekræftet vores forforståelse om betydningen af den enkeltes oplevelse af håndterbarhed i sorgprocessen. Vi vurderer, at disse ressourcer særligt er nogle, de har haft adgang til gennem deres netværk og sorggrupper. Yvette derimod har ikke i samme udstrækning som de tre andre haft ressourcer til rådighed gennem sit netværk, hvorfor hun har måttet trække på sine egne personlige ressourcer og ligeledes har haft en stærk oplevelse af håndterbarhed. Dog vurderer vi, at Yvette ikke har fået bearbejdet sin sorg hensigtsmæssigt, idet hun stadig har svært ved at blive konfronteret med

den. Vi tolker dette som et udtryk for, at Yvette i høj grad har fornægtet den tabsorienterede proces og dermed forsvaret sig selv mod at blive konfronteret med sin sorg, hvorfor den stadig fremstår ubearbejdet.

På baggrund af analysen af informanternes stærke oplevelse af håndterbarhed kombineret med deres ligeledes stærke oplevelse af begribelighed og meningsfuldhed, som er blevet fremhævet gennem tidligere analyseafsnit, vurderer vi, at de alle fire har haft en stærk oplevelse af sammenhæng, som har været afgørende for deres evner til at håndtere og leve videre med deres sorg.

### **Sorgens udviklende aspekt**

Som beskrevet havde vi ud fra begge teorier en forventning om, at håndteringen af tabet af børnene ville kunne siges at have et udviklende aspekt, hvilket vi som tidligere nævnt også mener at kunne se i informanternes udtalelser. Konfrontationen med de eksistentielle grundvilkår og håndteringen af deres store sorg kan siges at have udviklet informanterne på flere punkter. Som nævnt vurderer vi, at samtlige informanter på baggrund af at have oplevet sorgen over tabet af deres barn nu i højere grad befinder sig i en tilstand af værensbesindelse frem for værensglemsel. Dette anser vi som et positivt udviklingsaspekt.

Ydermere forklarede Ove som nævnt, at man kommer til at hvile mere i sig selv, ligesom man kommer dybere ned i sig selv. Pia supplerede som nævnt dette med, at man får større respekt for livet og sætter mere pris på det. Ud fra Yaloms perspektiv tolker vi, at Pia og Ove gennem konfrontationen med og erkendelsen af døden som eksistentielt vilkår nu lever livet mere fuldt ud og med fokus på, hvad der for dem er vigtigt, hvilket vi ligeledes tolker som et positivt udviklingsaspekt.

På samme måde gav Susan som nævnt udtryk for, at tabet af Emma har sat nogle ting i perspektiv for hende, så hun nu i højere grad er i stand til at fokusere på det vigtige i livet i stedet for at bekymre sig om små, praktiske ting.

Også Yvette fortalte som nævnt direkte, at tabet af Rune har medført en ændring af hendes holdning til livet, da hun nu er blevet mere bevidst om, at det vigtige i livet ikke er materielle goder men i stedet, at livet skal være godt her og nu. Dette har gjort hende mere opmærksom på, hvad der er stort og småt i tilværelsen. Dermed kan det altså også siges, at Yvette lever livet mere fuldt ud, hvilket kan tolkes som en konsekvens af konfrontationen med og erkendelsen af de eksistentielle grundvilkår.

Endvidere er det interessant at bemærke, at både Pia og Ove (Bilag 3, 31) samt Yvette (Bilag 5, 7) nævnte, at deres familier er blevet rystet tættere sammen af tabet. Ud fra dette tolker vi, at ikke kun de tre informanter men også andre medlemmer af deres familier har gennemgået en udvikling som følge af tabet af børnene.

Ovennævnte eksempler kan med Antonovskys perspektiv også tolkes som en udvidelse af informanternes grænser for, hvad der er meningsfuldt for dem, hvilket ligeledes kan betragtes som en udviklende og sundhedsfremmende følge af deres sorg.

Informanterne gav dog også udtryk for at have oplevet en til dels negativ udvikling. Vi finder sådanne negative udviklinger interessante, da det ikke var et perspektiv, vi hverken gennem vores egne overvejelser, Yaloms eller Antonovskys teori havde forventet at se, hvormed det i høj grad er et område, hvor vores forståelse af sorgens påvirkning af det videre liv er blevet udvidet.

Som nævnt har både Susan og Yvette således efter deres tab oplevet en øget bekymring for deres levende børn. Derudover beskrev Susan (Bilag 4, 31f), hvordan hun i visse situationer kan opføre sig en smule kynisk over for andre, der oplever problemer, som hun set i lyset af sit nye perspektiv på livet ikke kan tage alvorligt. I sådanne situationer kan hun derfor godt finde på at påtage sig ansvaret for at sætte de andres problemer i perspektiv ved at 'smide Emma-kortet', som hun kalder det. Hun påpegede selv, at det kan være uretfærdigt, men at det dels er, fordi hun ikke orker at høre nogen brokke sig over livet, men at det også er med et ønske om, at andre forhåbentlig kan lære af hendes oplevelser og dermed også lære at fokusere på det virkelig meningsfulde i livet. Susan (Bilag 4, 17) forklarede dog også, at hun gennem sine oplevelser har fået større indsigt i, hvordan mennesker kan blive slået ud af en traumatisk oplevelse, hvilket hjælper hende i sit arbejde med misbrugere, hvilket vi betragter det som et positivt udviklingsaspekt.

I kontrast til Susan fortalte Pia (Bilag 3, 29f), at hun har været meget opmærksom på ikke at blive kynisk i forhold til andres problemer, da hun mener, at hun må respektere, at det er reelle problemer for dem. Også på dette punkt har Pia altså gennemgået en positiv udvikling, der har gjort hende mere åben og forstående. Ligeledes gav Yvette (Bilag 5, 18) udtryk for, at hun er blevet et mere rummeligt menneske, hvilket også har været en positiv udvikling for hendes vedkommende. Yvette (Bilag 5, 18f) tilføjede dog, at det også har haft negative konsekvenser for hende, da hun efter Runes død er mere påpasselig med ikke at give for meget af sig selv, hvilket hun selv tolker som overfladisk og dermed som en negativ udvikling.

Som det er blevet tydeligt gennem ovenstående afsnit, har vi fået bekræftet vores forforståelse om, at tabet af et barn, på trods af den store tragedie det er, kan føre til personlig vækst og udvikling.

## KAPITEL 10

### Konklusion

Gennem analysen blev det tydeligt, at Pia, Ove, Susan og Yvette alle er blevet konfronteret med deres egen dødelighed såvel som livets flygtighed som følge af, at de har mistet et barn. Dette var vi i stand til at forstå på baggrund af Irvin D. Yaloms teori om konfrontation med og erkendelse af døden. På baggrund heraf var vi ydermere i stand til at analysere og kan således konkludere, at informanterne som følge af deres konfrontation med døden i dag lever livet mere i nuet og glæder sig over det på trods af deres store tab. Ligeledes kan vi konkludere, at de i dag lever livet mere autentisk og således i højere grad i en tilstand af værensbesindelse frem for værensglemsel.

På baggrund af Aaron Antonovskys teori om meningsfuldhed kan vi ligeledes konkludere, at informanternes øvrige børn i høj grad er et område, i hvilket de finder mening. Også på baggrund af Antonovskys teori var vi i stand til at analysere og dermed forstå, at Pia, Ove og Susan som følge af deres rolle som sorggruppekoordinatorer har formået at skabe en ny mening i livet på trods af, at de har mistet et barn, hvorfor vi kan konkludere, at de alle har en stærk oplevelse af meningsfuldhed. Ydermere kunne vi på baggrund af Yaloms teori om engagement som en måde, hvorpå meningsløsheden indirekte kan angribes, skabe forståelse for, hvordan alle fire informanter qua deres engagement i deres øvrige børn har formået at håndtere angsten forbundet med meningsløsheden. Ligeledes blev det tydeligt, at Pia, Ove og Susan har formået at mindske denne angst yderligere som følge af deres rolle som sorggruppekoordinatorer og dermed gennem altruisme samt det at være et forbillede for andre. På baggrund af Yaloms teori var vi derfor i stand til at forstå og kan således konkludere, at de som følge heraf i dag lever livet mere intenst.

På baggrund af Yaloms teori og to-proces-modellen kan vi ydermere konkludere, at informanterne har anvendt en række forsvarsmekanismer for at skærme sig mod erkendelsen af de eksistentielle grundvilkår såvel som mod erkendelsen af selve deres barns død og sorgen over dette. Vi har fundet, at alle fire informanter i forskellig grad har benyttet sig af disse typer forsvar, men at især Yvette har kæmpet med erkendelsen og sorgen og derfor har benyttet sig af forsvar herimod. Dog kan også Susan siges at have fornægtet døden, ligesom både hun, Pia og Ove også kan siges at have forskudt deres eksistentielle dødsangst til en følelse af skyld og ansvar i forhold til deres børns død. Susan kan endvidere siges at have forskudt sin angst for meningsløsheden til et had mod den

lastbilchauffør, der kostede Emma livet, og Yvette kan siges at have undgået at handle selvstændigt, idet hun til stadighed vælger ikke at få bearbejdet sin sorg, selvom hun forestiller sig, at det kunne være gavnligt for hende. Vi kan konkludere, at alle disse forsvar har hjulpet informanterne til at kunne håndtere deres livssituation på tidspunkter, hvor de endnu ikke har været i stand til at erkende grundvilkårene, tabet af deres børn og den medfølgende sorg.

Gennem analysen blev det endvidere tydeligt, at alle fire informanter har håndteret deres sorg på forskellige måder samt haft forskellige behov og ressourcer til rådighed i forbindelse med deres håndtering. På baggrund af Antonovskys teori om håndterbarhed kunne vi skabe forståelse for og kan således konkludere, at i særdeleshed ressourcer gennem andre har haft og stadig har stor betydning for informanternes håndtering af sorgen i det videre liv. For Ove, Pia og Susan har deres engagement i sorggrupperne haft stor betydning for deres håndtering, idet de her har fået støtte og mulighed for at dele deres tab med andre, der har haft lignende oplevelser. Derudover vurderer vi også, at Oves, Pias og Susans familier og øvrige netværk har haft stor betydning, idet de også her har fundet støtte i sorgen. Yvette har ikke i samme omfang som de tre andre informanter haft ressourcer til rådighed gennem sin familie eller netværk men har derimod haft nogle personlige ressourcer og en overlevelsessevne, som, vi konkluderer, har hjulpet hende i reetableringen af en ny hverdag. Dog vurderer vi, at den manglende støtte fra omgivelserne har betydet, at Yvette ikke har haft den samme oplevelse af håndterbarhed som Ove, Pia og Susan. Derimod mener vi på baggrund af to-proces-modellen, at hun til dels har fornægtet den tabsorienterede proces som en måde at forsvare sig selv mod sorgen. Hermed kan vi konkludere, at Yvette ikke har fået bearbejdet sin sorg på en hensigtsmæssig måde, hvorfor hun stadig den dag i dag kan have svært ved at håndtere sin sorg, når hun konfronteres med den. Vi konkluderer endvidere, at en grundig bearbejdning af sorgen er af stor betydning i forhold til at leve videre med den, hvilket Yvette er tydeligt eksempel på, da vi som nævnt fandt, at hun trods de mange år, der er gået siden hendes tab, er den af informanterne, der har sværest ved at håndtere sin sorg.

Ydermere analyserede vi os frem til, at informanterne har forskellige rituelle måder at mindes deres afdøde barn, hvilket i nogle tilfælde har været af religiøs eller spirituel karakter. Vi kan på baggrund heraf konkludere, at disse ritualer har været af stor betydning i forhold til alle fire informanternes håndtering af tabet og sorgen, da de har været en stor, personlig ressource for dem og dermed medvirket til at styrke deres oplevelse af håndterbarhed. Ydermere har informanterne gennem disse



opnået en positiv vekslen mellem den tabsorienterede og den reetablerende proces, da ritualerne og måderne at mindes deres børn er integreret i den nye hverdag som en måde, hvorpå informanterne kan leve videre med sorgen og mindet.

Gennem analysen fandt vi yderligere, at alle fire informanter med tiden har formået at gøre deres tab kognitivt forståelige, hvorfor vi konkluderer, at de alle har haft en stærk oplevelse af begribelighed. Vi kan på baggrund af ovenstående og Antonovskys perspektiv endvidere konkludere, at alle fire informanter har en stærk oplevelse af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed, hvorfor vi yderligere kan konkludere, at de alle har en stærk oplevelse af sammenhæng. Som følge af samtlige informanters stærke oplevelse af sammenhæng kan vi derfor konkludere, at de har været bedre rustet til konstruktivt at håndtere en stressfaktor så voldsom som det at miste et barn set i forhold til mennesker, der ikke har samme stærke oplevelse af sammenhæng.

Afslutningsvist analyserede vi også betydningen af omgivelsernes håndtering af døden og sorgen, hvormed vi kan konkludere, at disse i høj grad er tabuiserede områder, som det kan være vanskeligt at tale om. Dette fremhævede alle fire informanter som en stor problematik, idet de mener, at det hæmmer de sørgendes håndtering af sorgen og gør det sværere at leve med den.

Ydermere kan vi konkludere, at sorgen kan have både positive og negative personlige udviklingsaspekter. Et positivt udviklingsaspekt er eksempelvis, at samtlige informanter som følge af konfrontationen med de eksistentielle grundvilkår på nogle områder er blevet mere åbne, forstående og rummelige. Omvendt er et negativt udviklingsaspekt eksempelvis, at Susan som følge af tabet har udviklet nogle kyniske tendenser i forhold til sin tilgang til andre menneskers problemer.

Vi har gennem analysen fået bekræftet og udvidet en række af vores forforståelser, hvilket vi løbende har gjort opmærksom på. Vi har dog også fået afkræftet få af vores forforståelser, da vi inden undersøgelsens påbegyndelse eksempelvis forventede, at informanterne ville beskrive, at de forsøgte at bibeholde kontakten med deres afdøde børn ved fortsat at tale med dem. Dette gav ingen af informanterne dog udtryk for, hvormed deres fortællinger afkræftede denne forforståelse. At vi kun har fået afkræftet få forforståelser, kan betragtes som et mindre svaghestegn ved analysen, da det kan opfattes som et tegn på, at vi ikke har formået at overskride det umiddelbare og se ud over

vores egne forforståelser. Vi mener dog i højere grad, at det skyldes, at vores indledende forståelse af fænomenet sorg var yderst begrænset, hvilket vi er blevet opmærksomme på gennem analysen. Således har sammensmeltningen med informanternes individuelle perspektiver i høj grad udvidet vores forståelseshorisont, hvilket vi ligeledes har påpeget undervejs. At vi har været i stand til dette, ser vi som en styrke og et tegn på, at vi har formået at se ud over vores eget forudindtagede perspektiv, og at arbejdet med empirien således har været en erkendelsesproces.

Vi mener på baggrund af førnævnte analytiske pointer at kunne konkludere, at informanternes konfrontation med og erkendelse af især døden og meningsløsheden samt deres stærke oplevelse af sammenhæng har spillet en afgørende rolle for, hvordan de har kunnet leve videre med sorgen efter at have mistet deres børn. Vi er dog opmærksomme på, at specialets konklusioner ikke kan betragtes som en universel besvarelse af vores problemformulering, da de udelukkende er gældende for netop vores informanter i deres specifikke livssituation. Vi mener dog, at specialets konklusioner udviser tegn på, at elementer af henholdsvis Antonovskys og Yaloms teorier grundlæggende kan bidrage til at forstå, hvordan et menneske kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn. Vi mener derfor at have identificeret nogle sandsynlige udviklingsveje, som individer i en sådan situation kan tænkes at følge.

# KAPITEL 11

## Specialets bidrag

Nærværende kapitel er et perspektiverende afsnit omhandlende, hvad specialet kan bidrage med.

Overordnet mener vi, at vores informanter alle på hver deres måde kan anses som forbilleder for andre forældre og pårørende, som har lidt samme slags tab og gennemgår noget lignende det, vores fire informanter har gennemgået. Vi forestiller os således, at deres stærke oplevelse af sammenhæng og håndtering af sorgen efter tabet af deres børn kan være et forbillede for og inspirere til, hvordan andre i lignende situationer kan leve videre med sorgen efter at have mistet et barn. Vi håber dertil, at specialet har bidraget til at skabe forståelse for, at sorgen som oftest fortsat vil være en del af den, der har mistet, men at den med tiden vil blive lettere at håndtere og dermed leve med, idet den enkelte ofte finder en måde, hvormed denne kan leve videre med sorgen som en integreret del af sin nye hverdag. Vi mener derfor, at specialet kan være en hjælp til mennesker, som selv befinder sig i sorg særligt over at have mistet et barn.

Af specialet fremgår det, hvor vigtig en rolle netværket og de pårørende spiller i forhold til de sørgendes håndtering af sorgen, og på baggrund heraf mener vi, at også dette er vigtigt at fremhæve. Vi håber således også, at specialet kan være med til at hjælpe pårørende i forhold til, hvordan man på bedste vis hjælper et menneske, der sørger over tabet af et barn, til at håndtere sorgen og i særdeleshed hjælpe dem med at mindes deres afdøde barn.

Ligeledes mener vi, at specialet for behandlere kan være en indgang til, hvad mennesker, der har mistet et barn, går igennem. Det skyldes, at specialet giver et indblik i, hvilke følelser og behov de har, og hvordan man på baggrund heraf på bedste vis kan hjælpe dem med håndteringen af deres sorg, således at de bliver i stand til at leve deres liv med sorgen som en del af dette.

Yderligere fremhæver vi i specialet nogle problematikker omkring samfundets håndtering af sorg eller mangel på samme, som, vi mener, er vigtige at fremstille og dermed gøre opmærksom på. Gennem analysen af det empiriske materiale fremgår det således tydeligt, at de sørgende har et stort behov for, at deres sorg og afdøde barn italesættes af deres omgivelser. Alle fire informanter fremhævede som tidligere nævnt, at der er i samfundet hersker en misforstået tilgang til sorg. Det skyldes, at de alle har oplevet, at mange mennesker har en forståelse af, at sorgen er noget, man kommer over, og at man relativt hurtigt efter dødsfaldet har mindre brug for at tale om den. Dette,

forklarer de dog, er en misforståelse, da især Pia, Ove og Susan stadig har et stort behov for at tale om sorgen og i særdeleshed om det barn, de hver især har mistet. At tale om deres afdøde barn er således en essentiel del af deres håndtering af sorgen, idet de hermed har mulighed for at holde mindet om deres barn i live. Det er derfor problematisk og paradoksalt, at en stor del af samfundet har berøringsangst, når det kommer til døden og sorg, hvis det skyldes, at mange er bange for at gøre den sørgende ked af det ved netop at tale om det. Denne misforståelse blev dog også påpeget af vores informanter, idet de forklarede, at nærmest intet, et andet menneske kan sige, kan gøre én mere ked af det, end man allerede er. Tværtimod kan omsorgsfulde spørgsmål være med til at lette sorgen en smule. Som det fremgår af analysen, er det vigtigste for informanterne blot at kunne mærke omgivelsernes kærlighed og omsorg i stedet for undvigende øjne og stilhed.

Vi antager på baggrund af Yaloms teori, at samfundets tabuisering af døden og sorg er et udtryk for en manglende erkendelse af døden, hvorfor mange har svært ved at berøre dette emne. Som det fremgår, er erkendelsen af døden og dermed også livets flygtighed dog en vigtig del af menneskets liv på jorden og et vigtigt led i at leve et meningsfuldt og autentisk liv. Vi håber på baggrund af dette, at specialet, ud over forhåbentligt at kunne hjælpe andre sørgende i lignende situationer, også kan være med til at sætte fokus på og aftabuisere sorgen og døden og således bidrage til en samfundsændring.

## Referenceliste

**Antonovsky, A.** (2000): *Helbredets mysterium. At tåle stress og forblive rask*. 2. oplag. Hans Reitzels Forlag. København.

**Boerner, K., Mancini, A. og Bonanno, G.** (2013): "On the nature and prevalence of uncomplicated and complicated patterns of grief". I *Complicated Grief. Scientific foundations for health care professionals* redigeret af Stroebe, M. S., Schut, H. og van den Bout, J. Routledge. New York.

**Brinkmann, S.** (2013): *Kvalitativ udforskning af hverdagslivet*. Hans Reitzels Forlag. København.

**Brinkmann, S. og Kvale, S.** (2008): "Ethics in Qualitative Psychological Research". I *The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology* redigeret af Willig, C. og Stainton-Rogers, W. Sage. London.

**Børn, Unge & Sorg** (2017): *Om Det Nationale Sorgcenter*. Url:

<http://www.bornungesorg.dk/om-det-nationale-sorgcenter/>

Sidst hentet 3/3-2017.

**Dansk Sygeplejeråd** (2016): Sygeplejersker skal uddannes i sorghjælp. Url:

<https://dsr.dk/politik-og-nyheder/nyhed/sygeplejersker-skal-uddannes-i-sorghjaelp>

Sidst hentet 3/3-2017.

**Forældreforeningen – Vi har mistet et barn A: Historie**. Url:

<http://mistetbarn.dk/historie/index.html>

Sidst hentet 4/3-2017.

**Forældreforeningen – Vi har mistet et barn B: Formål**. Url:

<http://mistetbarn.dk/historie/formal.html>

Sidst hentet 4/3-2017.

**Forældreforeningen – Vi har mistet et barn C: Sorggruppe – Spørgsmål & svar**. Url:

<http://mistetbarn.dk/sorggruppe/sorggruppe%20-%20sporgsmaal%20%26%20svar.html>

Sidst hentet 4/3-2017.

**Forældreforeningen – Vi har mistet et barn D: Forældreforeningens arrangementer**. Url:

<http://mistetbarn.dk/arrangementer/index.html>

Sidst hentet 4/3-2017.

**Forældreforeningen – Vi har mistet et barn E: Sorgorlov til forældre**. Url:

<http://mistetbarn.dk/sorgorlov%20til%20foraeldre.html>

Sidst hentet 4/3-2017.

**Frøyr, H.** (2017): *Om mørke og om lys - Hvad jeg lærte, da min datter tog sit eget liv*. 1. udgave, 1. oplag. Borgen. København.

**Gadamer, H.-G.** (2004): *Sandhed og metode - Grundtræk af en filosofisk hermeneutik*. 1. udgave, 1. oplag. Systime Academic. Aarhus.

**Galatzer-Levy, I. R.** og **Bonanno, G. A.** (2012): "Beyond normality in the study of bereavement: Heterogeneity in depression outcomes following loss in older adults". I *Social Science and Medicine*. 74.

**Guldin, M.-B.** (2014): *Tab og sorg – En grundbog for professionelle*. 1. udgave, 2. oplag. Hans Reitzels Forlag. København.

**Juul, S.** (2012): "Hermeneutik". I *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring* redigeret af Juul, S. og Pedersen, K. B. 1. udgave, 2. oplag. Hans Reitzels Forlag. København.

**Kjær, E.** (2016): *Min usynlige søn - Kunsten at leve med sine døde resten af livet*. Gyldendal. København.

**Kvale, S.** og **Brinkmann, S.** (2008): "Ethiske spørgsmål i forbindelse med interview". I *Interview - Introduktion til et håndværk* af Kvale, S. og Brinkmann, S. 2. udgave, 3. oplag. Hans Reitzels Forlag. København.

**Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D.** og **Prigerson, H. G.** (2007): "An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief". I *JAMA* den 21. februar 2007. Vol. 297 (7).

**Metropol:** *Metropol udvikler ny sorgrådgiveruddannelse*. Url:  
<https://www.phmetropol.dk/om+metropol/nyheder+og+presse/nyheder/2016/10/metropol+udvikler+ny+sorgraadgiveruddannelse>  
Sidst hentet 3/3-2017.

**Mogensen, J. R.** og **Engelbrekt, P.** (2013): *At forstå sorg. Teoretiske og praktiske perspektiver*. 1. udgave. Samfundslitteratur. Frederiksberg.

**Murphy, S. A.** (2008): "The loss of a child: Sudden death and extended illness perspectives." I *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* redigeret af Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Schut, H. og Stroebe, W. American Psychological Association. Washington, DC.

**Politiken** (2016): *Snart bliver sorg en diagnose*. Url:  
<http://politiken.dk/indland/art5614584/Snart-bliver-sorg-en-diagnose>  
Sidst hentet 5/3-2017.

**Politiken** (2017): *Boom af sorggrupper i kirkerne*. Url:  
<http://politiken.dk/indland/art5912629/Boom-af-sorggrupper-i-kirkerne>  
Sidst hentet 23/4-2017.

**Prigerson**, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M. et al. (2009): "Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM-V and ICD-11". I *PLoS Medicine*, vol. 6, hæfte 8.

**Rosenblatt**, P. C. (2001): "A Social Constructionist Perspective on Cultural Differences in Grief". I *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care* redigeret af Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. og Schut, H. American Psychological Association. Washington, DC.

**Rosenblatt**, P. C. (2008): "Grief Across Cultures: A Review and Research Agenda". I *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* redigeret af Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. og Stroebe, W. American Psychological Association. Washington, DC.

**Shear**, K. M., Simon, N., Wall, M., Zisook, S. Neimeyer, R. A. et al (2011): "Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5". I *Depression and Anxiety*, vol. 28, hæfte 2.

**Stroebe**, W. og Schut, H. (2001): "Risk factors in bereavement outcome: A methodological and empirical review". I *Handbook of Bereavement Research. Consequences, coping and care* redigeret af Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. og Schut, H. American Psychological Association. Washington, DC.

**Stroebe**, M. S., Folkman, S., Hansson, R. O. og Schut, H. (2006): "The prediction of bereavement outcomes: Development of and integrative risk factor framework". I *Social Science and Medicine*, vol. 63, hæfte 9.

**Tanggaard**, L. og Brinkmann, S. (2010): "Interviewet: Samtalen som forskningsmetode". I *Kvalitative Metoder - En grundbog* redigeret af Brinkmann, S. og Tanggaard, L. Hans Reitzels Forlag. København.

**Walter**, T. (1999): *On Bereavement: The Culture of Grief*. Open University Press. Buckingham.

**Yalom**, I. D. (1998): *Eksistentiel psykoterapi*. 1. udgave, 10. oplag. Hans Reitzels Forlag. København.

**Yalom**, I. D. (1999): *Eksistentiel psykoterapi*. 1. udgave. Hans Reitzels Forlag. København.