



VITENSKAPELIG
HØYSKOLE
Norwegian School of
Theology, Religion and Society

Den ensomme sorgen.

**En studie av utfordringer ungdom i sorg gir uttrykk for i brev
skrevet til *På Skråss*.**

Irene Brekke

Veileder

Tron Fagermoen

Førstelektor i diakoni/ekklesiologi.

MF vitenskapelig høyskole for teologi, religion og samfunn,
Erfaringsbasert masteroppgave i KRLE/ Religion og etikk (30ECTS), Vår 2019

Antall ord: 23319



Forord.

Da er jeg ved veis ende etter mange måneder. Det har vært en utrolig spennende prosess hvor jeg har lært veldig mye. Jeg tror selv at jeg vil møte barn og unge i sorg med nye øyne.

Jeg vil gjerne få takke min kjære mann, som har holdt ut med meg, de fem årene jeg har studert ved menighetsfakultetet. Du har tatt mye av støyten på hjemmebane. Det har vært hardt ved siden av full jobb, men sammen har vi klart det. Jeg vil også takke mine nydelige barn , Håkon, Dina og Silje som har hatt troen på mamma hele veien.

Takk til mine gode venninne, Gunn. Du er fantastisk på korrekturlesing, gode ord og ikke minst har du heiet meg frem.

Helt til slutt vil jeg takke min flinke veileder, Tron. Du har kommet med masse konstruktive tilbakemeldinger underveis. Du har vært ryddig og klar hele veien. Jeg er veldig glad for at nettopp du ble valgt ut som min hjelpende hånd i denne prosessen.

Tusen takk!

Siggerud, 12.3.19

Sammendrag

Den ensomme sorgen er en studie basert på brev skrevet til *På Skråss*. *På Skråss* er en søkemotor hvor barn og unge har skrevet inn sine tanker om ulike følelser, gleder og sorger for å nevne noen kategorier. I min studie *Den ensomme sorgen* ser jeg på hvilke utfordringer de unge gir uttrykk for å ha. Problemstillingen til denne avhandlingen lyder som følgende:

”Hvilke utfordringer gir ungdom i sorg uttrykk for, og hvilke konsekvenser får disse?”

I denne avhandlingen endte jeg opp med fire kategorier, som vil redegjøre for de utfordringene unge i sorg rapporterer om å ha. De fire kategoriene er:

- Mangel på kommunikasjon.
- Ensomhet og savn i sorgen.
- Når sorgen blir for vond.
- Den uforståelige sorgen.

Jeg har i stor grad valgt å ta utgangspunkt i Dr.philos. Atle Dyregrov sine mange tanker, teorier og råd med tanke på sorg og sorgreaksjoner. Jeg gir leseren et historisk tilbakeblikk på sorgforskningen. Videre gir jeg en fremstilling av de metoder som blir brukt i denne avhandlingen. I kapittel fire gir jeg en analyse av mine funn. Deretter drøfter jeg hovedkategoriene opp mot ulike teorier. Helt til slutt i denne avhandlingen konkluderer jeg med at barn og unge som skriver inn til *På Skråss* opplever en stor ensomhet og manglende støtte fra de som står dem nær.

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	3
1. INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN OG FORMÅL.....	5
1.2. HVA ER SORG?	6
1.3. NÅR SORGEN BLIR TRAUMATISK.....	7
1.4. PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING	8
1.5. BEGREPSAVKLARINGER I PROBLEMSTILLINGEN	9
1.6. FORFORSTÅELSE OG MOTIVASJON.	11
1.7. AVHANDLINGENS OPPBYGGING.....	12
2. TEORETISK RAMMEVERK.....	13
2.1.0 HISTORISK TILBAKEBLIKK PÅ SORGFORSKNINGEN.....	13
2.1.1. TEORI OM SORG	15
2.1.2 SORGREAKSJONER.....	16
2.1.3 TRAUMATISK SORG	19
2.1.4 UNGDOM OG SORG.....	21
2.1.5 SORG VED TAP I FORBINDELSE MED SELVMORD	22
2.1.6 SORG BLANT VENNER	23
2.1.7 SORG VED TAP AV FORELDRE	24
2.2.0 FORELDREKAPASITET	25
2.3.0 SKOLE.....	26
3. METODE.....	27
3.1. KVALITATIV METODE.....	27
3.1.1 FENOMENOLOGISK HERMENEUTISK TILNÆRMING	28
3.2. MATERIALET.	28
3.3. FORSKNINGSETISK VURDERING.....	28
3.4. UTVALGSKRITERIER.....	28
3.5. ANALYSEN – STEG FOR STEG.....	31
3.6 RELIABILITET – VALIDITET – GENERALISERING.	34
4. ANALYSE	37
4.1 MANGEL PÅ KOMMUNIKASJON.	39
4.1.1 NÅR DEN UNGE BLIR HOLDT UTENFOR I FORKANT AV ET DØDSFALL.	39
4.1.2 DEN MANGLENDE STØTTEN DA DØDSFALLET HAR INNTRUFFET	42
4.2. ENSOMHET OG SAVN I SORGEN.....	45
4.3. NÅR SORGEN BLIR FOR VOND.	50
4.4. DEN UFORSTÅELIGE SORGEN.....	53
4.4.1 SJOKK OG VANTRO NÅR EN VENN TAR SITT EGET LIV	53
4.4.2 DEPRESJON, ENSOMHET OG MENINGEN MED LIVET.....	54
5. DRØFTING	57
5.1 DRØFTNING AV FUNN OG TEORI.....	57
5.2 MANGEL PÅ KOMMUNIKASJON OG TOSPORSMODELLEN	58
5.3 ENSOMHET OG SAVN I SORGEN OG TOSPORSMODELLEN.....	59
5.4 NÅR SORGEN BLIR FOR VOND OG TOSPORSMODELLEN	60
5.5. EN SKILDRING AV DYREGROVS FUNN OG EGNE FUNN	61
5.6. KOMMUNIKASJON	62
5.7. Å STÅ ALENE.....	62
5.8. HVORDAN KAN DYREGROVS RÅD TOLKES?.....	63
6. KONKLUSJON.....	65
KILDEHENVISNING:	67

1. INNLEDNING

I dette innledningskapittelet vil jeg gjøre rede for bakgrunn, problemstilling og design for denne studien. Først skal jeg legge frem bakgrunnen og formålet til denne studien. Deretter skal jeg fremlegge noe teoretisk informasjon om *sorg*, som er et kjernebegrep i denne avhandlingen. Videre vil jeg presentere problemstillingen min og beskrive hvordan jeg endte opp med å velge teorien som vil bli brukt videre i avhandlingen. Helt avslutningsvis skal jeg komme med en begrepsavklaring som jeg mener vil være nyttig for videre lesning, og gi en kort oversikt over avhandlingens oppbygning. Innledningskapittelet er ment å fungere som en veileder for leseren, slik at de videre kapitlene blir mer tydelige og konkrete.

1.1 Bakgrunn og formål

Etter å ha jobbet med barn og unge i fem og tyve år, synes jeg å se en tendens til at voksne ikke når frem til unge i sorg. Det oppleves som vanskelig å se hvilke utfordringer disse unge går igjennom. For å forstå bedre hva de unge trenger av hjelp, har jeg forsøkt å se på hva de selv gir uttrykk for angående egne utfordringer i forbindelse med sorg.

Min erfaring er at voksne, i møte med unge, har for liten kompetanse når det kommer til de unges opplevelser i sorgen. Jeg arbeider på en skole med ca. 400 elever. Vi har opplevd barn som har mistet foreldre, søsken, besteforeldre, venner, tanter og onkler. Vi voksne sitter på mye erfaringskompetanse, men ingen har noe formell utdanning på håndtering av sorg. Vi møter elevene som medmennesker og forsøker å gi varme og omsorg. Jeg tror mange voksne blir usikre på hvordan de kan hjelpe de unge i deres sorg. Hva gjør vi etter den første sjokkfasen? Hvordan forstår vi de unge etter et halvt år? Etter ett år? Hvordan snakker vi med de som har opplevd et tap? I denne avhandlingen vil jeg forsøke å se på hvilke behov unge gir uttrykk for at de har, når de opplever å miste en som står dem nær. Jeg vil også se på hvilken konsekvens dette kan ha for voksne i deres møte med unge i sorg.

I følge Statistisk sentralbyrå (SSB) døde 40774 voksne og 130 barn i 2017. Det betyr at mange unge har mistet en de var glad i og som stod dem nær.

Det kan være søsken, foreldre, besteforeldre, tanter, onkler eller en venn. Når man mister en man står nær er det helt vanlig å ha ulike typer av sorgreaksjoner. Ifølge Atle Dyregrov, spesialist i klinisk psykologi med lang og bred erfaring innenfor sorgarbeid hos barn og unge,

er det vanlig at man har variasjoner når det kommer til følelser knyttet til sorg. Videre sier han at det er et stort mangfold ved sorgen. Alle følelser er lov å ha når man er i sorg. I boken Ung Sorg¹ gir Dyregrov uttrykk for at voksne tenker at unge sørgende klarer seg. At de unge finner en måte de håndterer sorgen på. Boken Ung Sorg lar oss bli kjent med 14 unge mennesker som har det til felles at de har mistet en som stod dem nær. Mitt inntrykk er at flere sliter med opplevelsen av å ikke bli sett og forstått. Ungdommer er i en sårbar situasjon fordi mange har løsrevet seg litt fra sine foreldre og relasjonen dem imellom er kanskje ikke så nær som den engang var. Mange unge sliter muligens med å be foreldre om hjelp i sorgen fordi de ikke ønsker å belaste sine foreldre.

Det jeg ønsker å finne ut av i denne avhandlingen er hvilke utfordringer unge selv gir uttrykk for, og gjennom dette kunne si noe om hvordan unge som har opplevd store tap kan møtes på best mulig måte.

1.2. Hva er sorg?

Sorg er et mye omtalt tema, og spesielt de siste tjue årene har det skjedd en stor endring i måten sorg sees på og hvordan de ulike teoriene tar tak i temaet. Spesielt hvordan sorgens uttrykk forstås, har endret seg disse årene. Det finnes ulike definisjoner av sorg, men i artikkelen ”Helsemessige følger av sorg” defineres sorg som en i ”hovedsak emosjonell respons på tap, med ulike psykologiske og fysiske reaksjoner²”. Dette er den definisjonen jeg vil legge til grunn i oppgaven.

I litteraturen ser vi at betegnelser som savn, lengsel og smerte ofte blir nevnt når man skal beskrive hva sorg er. Sorg er savn og lengsel etter tap av en som stod deg nær. Sorg blir sett på som belastende livshendelser. De færreste barn opplever å miste en forelder, men som vi vil se i denne studien rammer døden hardt for de unge som har kjent den nært på kroppen. Depresjon, tristhet, fortvilelse og savn er noen elementer som for disse unge har gjort seg svært gjeldende. En nær og kjær omsorgsperson er ikke lenger til stede og den gjenlevende

¹ Gjestvang, Slagsvold og Dyregrov 2008:219

² Stroebe, Schut og Stroebe. 2011 (Oversatt av Tone Anderssen og Atle Dyregrov)

ektefelle sliter kanskje med å ivareta omsorgen i hjemmet. De har muligens mer enn nok med sin egen sorg? Dette gjør at mange kan oppleve seg glemt og forlatt i sorgen.³

Sorg er så mye forskjellig og det er viktig at de unge forstår at i sorgen finnes det ingen feil. Alle sørger forskjellig, selv innad i en og samme familie. Et godt eksempel på dette er at tap av et familiemedlem også kan oppleves som lettelse, noe en av mine informanter beskriver i forbindelse med et dødsfall. Moren hadde vært psykisk syk i flere år, og dette skulle ikke snakkes om, noe som førte til at familien lot som ingenting utad. Moren valgte å avslutte livet sitt. Jenta som skriver brevet beskriver en lettelse etter mange år med en syk mor. Man kan se for seg at de som har opplevd vold eller på andre måter vanskelig oppvekstvilkår kan tenkes å oppleve lettelse når personene som forvoldte dette dør, noe jeg vil komme tilbake til.⁴ Det er med andre ord en rekke ulike måter å føle, og vise sorg på.

1.3. Når sorgen blir traumatisk.

Dersom man opplever plutselig dødsfall kan dette medføre at sorgen blir traumatisk for barnet eller den unge. Man har ved plutselige dødsfall ikke hatt muligheten til å forberede seg slik man kunne gjort dersom dødsfallet var ventet. Ettervirkninger av traumatiske dødsfall som for eksempel selvmord og ulykker, kan bidra til at de etterlatte utvikler fantasier og at tryggheten forsvinner.

Ved plutselige dødsfall vil de unge miste den vante stabiliteten og tryggheten de er kjent med.

⁵ Dersom plutselige dødsfall skjer hos foreldrene kan det ha dramatiske konsekvenser for de unge. Traumatiske dødsfall kan bidra til at barn og unge ikke gjennomgår en normal sorgreaksjon fordi, i følge Dyregrov, barnet gjennomgår plagsomme bilder på nytt og på nytt. Dyregrov sin erfaring gjennom tiår som psykolog er at dersom man ikke får bearbeidet de vonde opplevelsene rundt et traumatisk dødsfall, vil man få problemer med sorgarbeidet.⁶

Dette er et interessant tema om en sorg vi sjeldent hører mye om, og vil bli et tema i senere deler av avhandlingen, blant annet i diskusjonsdelen.

³ Dyregrov Atle, 2006:42-43

⁴ Dyregrov Atle, 2006:66

⁵ Dyregrov Atle, 2006

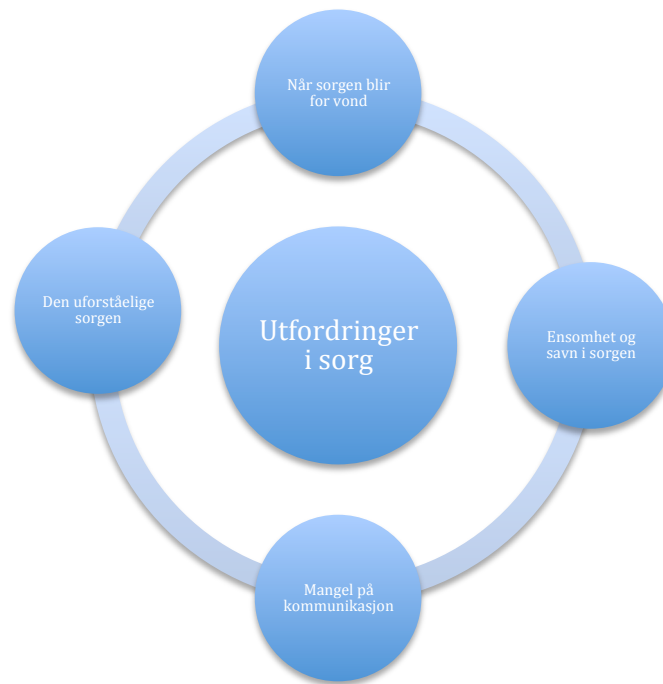
⁶ Dyregrov Atle, 2006:38-39

I litteraturen som omhandler sorg står det beskrevet om viktigheten av å ta barna på alvor og snakke med dem om det som har skjedd. Raundalen og Schultz snakker om ”rapport fra innsiden”⁷. Med dette menes at barn og unge skal gis muligheten til å få en forklaring på foreldres reaksjoner. Dersom barna ikke får disse forklaringene kan det resultere i skumle fantasier og mareritt. Viktigheten av å snakke med barn er noe som vil gå igjen i denne studien. Jeg vil gå mer i dybden på sorgreaksjoner når jeg gjør rede for teorigrunnlaget. Som leseren kan se, skal jeg bevege meg inn i et stort landskap av både diskusjon, drøftning og teoretiske begrunnelser i løpet av denne avhandlingen.

1.4. Presentasjon av problemstilling

Problemstillingen jeg vil svare på i denne oppgaven har jeg valgt å formulere slik: *”Hvilke utfordringer gir ungdom i sorg uttrykk for, og hvilke konsekvenser får disse?”*. Derfor vil naturlig nok, tematikken i avhandlingen være sorg. Konsekvensene i sorgen vil jeg komme tilbake til, men som vi skal se handler dette om unges liv i etterkant av et dødsfall. Grunnen til at denne problemstillingen er valgt, er begrunnet i at jeg ønsker å se om det kan være store forskjeller, små variasjoner, eller samsvar i måten unge reagerer på sorg. Jeg ønsker å finne ut av hvordan det oppleves å være ung i møte med et dødsfall, og den påfølgende sorgen. Jeg skal derfor løfte opp sorgbegrepet, og gjennom problemstillingen omtale ulike former for sorg og sorgbearbeidelse. Da er det først nødvendig å kategorisere de ulike sorgreaksjonene som ble funnet blant mine informanter:

⁷ Raundalen M. og Schultz J.H, 2008:16



Dette er en grov inndeling, men som likevel forklarer de ulike sorgreaksjonene. Disse skal jeg komme tilbake til senere, og kommer til å forholde meg til disse kategoriene.

Før denne avhandlingen går videre, er det først viktig å forklare og definere noen viktige begrep i problemstillingen. Dette er fordi det vil gjøre det enklere å forstå hva som konkret menes med min problemstilling, og unngå misforståelser senere i avhandlingen.

1.5. Begrepsavklaringer i problemstillingen

La oss nå altså se på begrepene i problemstillingen, *"hvilke utfordringer gir ungdom i sorg uttrykk for, og hvilke konsekvenser får disse?"*. Begrepene jeg skal avklare er utfordringer, ungdom, sorg og konsekvenser.

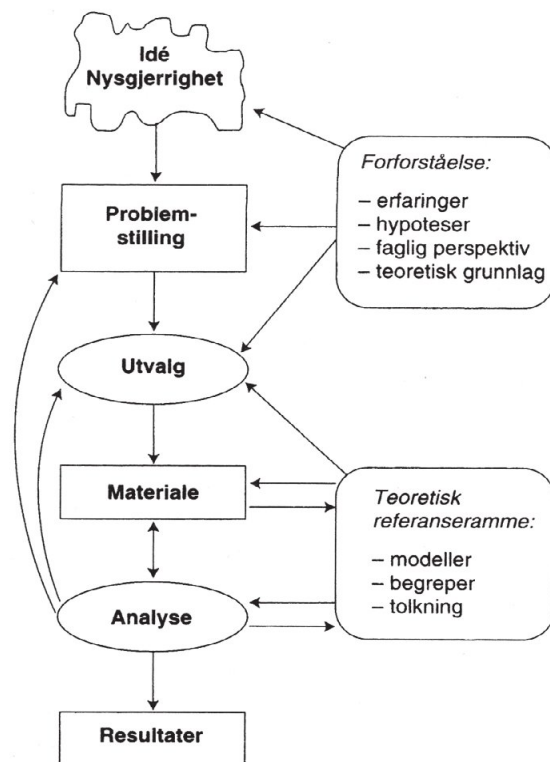
Med *utfordringer* menes her et bredt spekter av ulike reaksjoner som unge kan møte på etter tapet av en i nær relasjon. Dette kan for eksempel være sinne, frustrasjon, lettelse konsentrasjonsvansker og ensomhet. Utfordringene kan jo variere svært fra person til person, eller kanskje er det også mulig at ungdom gir uttrykk for de samme utfordringene i etterkant av et dødsfall. Dette er noe av det problemstillingen skal finne ut av. Problemstillingen skal altså til dels forsøke å komme til bunns i unges reaksjoner når et dødsfall inntreffer. I denne

forbindelse skal jeg kort se på hvordan de voksne rundt barna kan bidra i møte med disse ulike utfordringene.

Med *ungdom* kan vi ta i bruk et tallmessig begrep, og unge forstås her i alderen 11 til 17 år. Jeg valgte å ta med også 11- og 12- åringene under begrepet ”*ungdom*”, da jeg måtte bruke dem som informanter for å få et godt nok informasjonsgrunnlag. Begrepet ”*sorg*” er det ikke behov for å gå nært inn på, da dette begrepet allerede er avklart og definert i tidligere avsnitt. Kort kan vi likevel definere sorg som i ”*hovedsak en emosjonell respons på tap, med ulike psykologiske og fysiske reaksjoner*”.

Avslutningsvis skal jeg begrepsavklare ”*konsekvenser*”. Med konsekvenser menes altså her hvilke konsekvenser de ulike *utfordringene* får for ungdommen. Det kan være psykisk, fysisk, og i hverdagen. Jeg ønsker å finne ut hvordan utfordringene som følger et dødsfall manifesterer seg i livene til de unge og tar med seg en rekke forskjellige konsekvenser.

1.6. Forforståelse og motivasjon.



Gjengitt med tillatelse fra Kirsti Malterud. Figur 1. Forskerens rolle gjennom forskningsprosessen. (Kilde Malterud, Family Practice 1993)

Min motivasjon for å skrive denne avhandlingen ligger i mitt arbeid med barn og unge. Som tidligere nevnt, har jeg opplevd flere unge som har mistet noen som har stått dem nær. Denne tematikken er svært viktig for alle oss som jobber med barn og unge samt for voksne generelt. Jeg har en opplevelse av at vi som arbeider med barn og unge ikke forstår hvor altopplukende sorg er for den sørgende. Jeg er nok selv en av de som ikke har forstått hvor tidkrevende en sorg er, og har trodd at sorgbearbeidelsen går fortere. Tilrettelegging av skolefag, hjemmearbeid og prøver er en selvfølge en periode etter et dødsfall, men jeg har ikke forstått hvor viktig det er med denne tilretteleggingen lenge etter selve dødsfallet. En hypotese jeg hadde i forkant av studien var at de unge bruker kortere tid på å komme seg etter et tap ev en nær person. Jeg trodde de sørget mer sammen med sine etterlatte og at de unge pratet mer om sorgen sin. Jeg var ikke klar over at sorg tok så mye fokus hos de unge år etter selve dødsfallet. Å se at mange av mine antagelser absolutt ikke var i tråd med de

utfordringene de unge hadde, har vært lærerikt og spennende. Min forforståelse handler i stor grad av mangel på kunnskap i møtet med disse unge. I min forskning vil jeg ha noen menneskelige faktorer som vil påvirke forskningen.⁸ I følge Malterud vil vår forforståelse enten kunne løfte prosjektet eller ødelegge prosjektet fordi vi kanskje ikke evner å se hele bildet.⁹ Denne forforståelsen kan absolutt være positiv da den kan bidra til gode refleksjoner mellom materialet og teorien¹⁰. Det vil naturligvis være viktig at man ikke bruker egne erfaringer i for stor grad.¹¹

1.7. Avhandlingens oppbygging

Denne avhandlingen tar sikte på å ha seks kapitler med underpunkter. De seks kapitlene er følgende: 1. Innledning med påfølgende underpunkter. Deretter vil jeg komme inn på kapittel 2 som omhandler det teoretiske rammeverket jeg forholder meg til i teksten. Videre vil jeg ta for meg metode i kapittel nummer 3. med flere viktige underpunkter som blant reliabilitet, validitet og generalisering. I kapittel fire vil jeg presentere mine funn. Her har jeg bygd opp kapittelet ved at jeg presenterer mine funn opp mot hovedkategoriene: Mangel på kommunikasjon – ensomhet og savn i sorgen – når sorgen blir for vond – den uforståelige sorgen. Drøftingsdelen som er kapittel fem vil se på Stroebe og Schut (1999) sin modell ”Dual Process Model of Bereavment”, som på norsk har fått navnet ”tosporsmodellen”. Jeg setter denne modellen opp mot de ulike hovedkategoriene som nevnt ovenfor. Deretter drøfter jeg mine funn opp mot Dyregrov og Dyregrov sin studie ”Barn og unge som pårørende” og noen av Atle Dyregrov sine råd når sorgen rammer. Helt til slutt i denne avhandlingen vil jeg trekke en konklusjon.

⁸ Malterud, Kirsti, 2011:38

⁹ Malterud, Kirsti, 2011:40

¹⁰ Malterud, Kirsti, 2011:40-42

¹¹ AVG501, Masteravhandling, 2015:15

2. Teoretisk rammeverk

Innledningsvis vil jeg kort si noe om hva en kan forvente seg nå man leser kapittelet. Jeg presenterer et historisk tilbakeblikk slik at leseren skal introduseres for hvordan sorgforskningen har utviklet seg de siste hundre år. Deretter vil jeg redegjøre for teoriperspektiv innenfor sorgforskningen. Teorikapittelets funksjon er å bidra i analysen av materialet. Temaene som blir presentert i denne delen av avhandlingen har er delvis valgt fordi de har vist seg å være relevante for analysen av materialet. Jeg har også valgt å ta med temaet *skole*. Jeg er klar over at dette ikke er et teoriperspektiv, men mener det er viktig å få frem hvordan man kan arbeide med i skolen når ulykken først er ute.

2.1.0 Historisk tilbakeblikk på sorgforskningen

Historien om sorgforskning tar oss over hundre år tilbake i tid, til en av vår tids største og mest velkjente psykiatere. For å forstå dagens sorgforskning, er det viktig å se tilbake på den tids teorier og arbeid. Det er nemlig mye som har endret seg med årene, og ikke alle teorier står like faglig sterkt i dag som det gjorde da.

Det hele startet med den velkjente Sigmund Freud, som i 1917 skrev en artikkel om sorg og melankoli. Denne artikkelen fikk stor betydning for hvordan man har sett på sorg opp i gjennom tiden. Freud brukte nyskapende og spennende begreper som ”sorgarbeid”, noe som var ukjent for de fleste på denne tiden. Freuds sorgarbeid hadde som hovedpoeng å skille det sorgende individet fra det døde individet, og dette kunne bare gjøres gjennom å kutte alle bånd til den de hadde nær og kjær.¹² Slik mente Freud at den gjenlevende kunne bygge nye relasjoner. Freud var på mange måter en av de første som satt ord på sorg og sorgbearbeidelse, men samtidig bærer teoriene preg av å være sorgforskning i sin spede begynnelse. Freuds teori om sorgarbeid har jo nemlig vært gjenstand for mye kritikk de senere år fordi man mener at man ikke skal kutte alle bånd til den avdøde, men snarere ta den avdøde med seg i sine minner, ritualer, markeringer og lignende.

Fra 60-tallet begynte man å se på sorgreaksjoner som faser man måtte komme seg gjennom. Tanken om at alle mennesker må gjennom de samme fasene blir særlig beskrevet av

¹² Buckle, J.L og Fleming, S, 2011

psykiateren Elisabeth Kübler – Ros.¹³ Denne fasetenkningen var lenge dominerende for hvordan man så på sorg, og er en forlengelse av Freud sine tanker rundt den pårørende og deres døde. Kübler – Ros introduserte fem ulike sorgfaser ethvert menneske må gjennom etter tapet av en nær¹⁴. Disse fem fasene består i: benektelse – raseri – forhandling – nedtrykthet og aksept. Aksept blir i denne forstand regnet som at man har løsrevet seg fra den døde, noe som samsvarer godt med Freuds tanker om sorgbearbeidelse. Denne måten å se sorg på blir etter hvert den sanne måten å forstå sorgen på, ikke bare i fagmiljøet, men også blant vanlige mennesker ifølge Dyregrov.

På 80-tallet skjer derimot en endring i denne tankegangen, og man starter å utfordre tidligere forståelse av hvordan mennesker sørger. Forskningsmiljøet ser med kritisk blick på Freud sitt sorgarbeid og den generelle ”fase”-tenkningen som preget psykologien. Stroebe og Schut utviklet i 1999 en modell de kaller ”Dual Process Model of Bereavement” eller som den har blitt oversatt til på norsk, ”tosporsmodellen”. Denne modellen går ut på at den sørgende pendler mellom å være nær tapet og å fjerne seg fra tapet. Det å konfrontere tapet, for så å distansere seg bidrar til å skape en balanse hos den sørgende.¹⁵ På denne måten pendler man vekselvis mellom den tapsorienterte mestringen og gjenoppbyggingsmestring som man kan se av figuren nedenfor. Denne teorien er svært relevant også i dagens sorgarbeid, og er sann sett ikke unik kun for slutten av 1900-tallet. Jeg vil gå mer i dybden av tosporsmodellen i avsnitt 2.1.1.

Det skjer altså en stor endring på dette tidspunktet i forskningen, og oppdagelsene som blir gjort på 1990-tallet legger grunnlaget for dagens arbeid. I dag mener man nemlig at sorg ikke følger bestemte faser, og ifølge Dyregrov er hvert enkelt individ like forskjellig som sorgen den eller de føler. Likevel er det i dag svært mange myter om at sorgen følger disse faste fasene, og at alle må gjennom en sorgprosess. Dette er ifølge Dyregrov et problem fordi etterlatte i sorg blir møtt med denne tankegangen i samfunnet, både blant helsepersonell og den vanlige mannen i gata. Dette historiske tilbakeblikket viser stor fremgang i sorgarbeidet, samtidig som tankegangen etterlate møtes med, viser at det fremdeles finnes utdaterte holdninger.

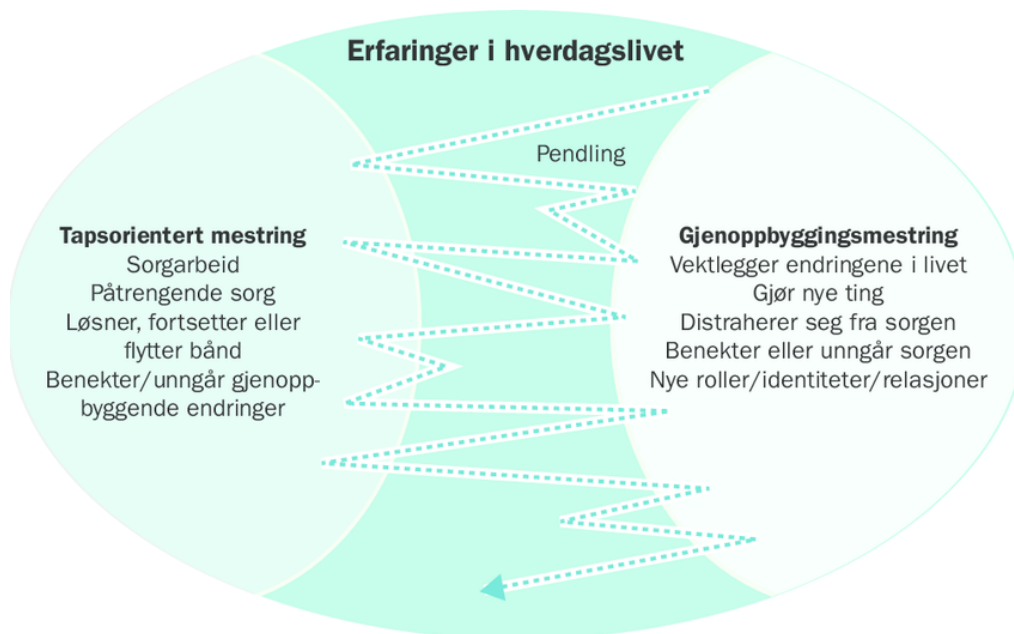
¹³ Dyregrov, A, Dyregrov, K og Kristensen, P 2014 avsnitt 2. <https://psykologisk.no/2014/09/hva-vet-vi-om-sorg-og-komplisert-sorg/>

¹⁴ Gregory, Christina, PhD

¹⁵ Dyregrov, A og Dyregrov, K, 2017:25

2.1.1. Teori om sorg

Sorg er for de aller fleste mennesker en svært krevende prosess. Sorg er, som vi har sett tidligere, blant annet savn, smerte og lengsel etter en som har stått deg nær. I følge Dyregrov med flere (2014) oppleves sorg svært forskjellig fra person til person og også innad i en og samme familie. Hver og en av oss reagerer ulikt på det å miste en som står oss nær. Dyregrov hevder at hvordan man takler et dødsfall har å gjøre med tidligere erfaringer, hvor gammel man er, kjønn, personlighet og samspillet man har med sine omgivelser. Disse faktorene har stor innvirkning på hvert enkelt individ sin håndtering av dødsfallet og sorgen en rammes av. Her er den tidligere nevnte ”tosporsmodellen” relevant. Nedenfor er et bilde som illustrerer teorien bak modellen:



Figur 1: Tosporsmodellen for mestring av sorg. Stroebe og Schut (1999).

I tosporsmodellen tenker man på den etterlatte som en som skifter mellom å være ”nær” dødsfallet og konfrontere tapet direkte, og det å delta i sine omgivelser igjen.¹⁶ Når man er nær dødsfallet og anerkjenner det, så tillater man seg å sørge over tapet, kanskje gråte, ta i bruk ulike mekanismer for å takle det som har skjedd. Når man derimot deltar i sine omgivelser, distanserer man seg fra sorgen og prøver å bygge opp livet igjen. Det foregår en såkalt ”pendling” mellom den taps- orienterte mestringen og gjenoppbyggingsmestringen. Det

¹⁶ Dyregrov, A, Dyregrov, K og Kristensen, P. 2014 avsnitt 2. <https://psykologisk.no/2014/09/hva-vet-vi-om-sorg-og-komplisert-sorg/>

er denne balansen mellom de to sporene som er sentral. Det er nødvendig å ha en tilnærmet likevekt på begge sider for å komme seg videre. Mens man tidligere mente mennesket måtte gjennom et bestemt sett av faser for å håndtere sorg, ser man i dag at mennesker i større grad veksler mellom ulike sinnstilstander, mekanismer for sorg og andre individuelle faktorer. Det er langt mer fokus på at det ikke finnes en fasit på sorg, ikke noe galt eller riktig, men at man i dag ser hvert enkelt individ nettopp som individuelle innehavere av sorg. Tosporsmodellen har fokus på nettopp denne vekslingen mellom ulike sorgreaksjoner. I drøftingsdelen vil jeg sette tosporsmodellen opp mot mine funn, og gå dypere inn på dette.

2.1.2 Sorgreaksjoner

Noen vanlige sorgreaksjoner man ser hos barn, unge og voksne er blant annet tristhet, savn og lengsel. Savn og lengsel kan være svært intenst og mange opplever at dette forsterkes etter en stund. I følge Dyregrov kan lengselen sitte i lenge og gjerne betydelig lengre enn folk tror. Å være i sorg er svært krevende. Mange tror kanskje den verste sorgen og den dypeste fortvilelsen har gitt seg, men ofte har man ikke kommet så langt i sorgprosessen som andre tenker at man burde vært. Dette kan skyldes at den sørgende trenger tid på å ta det hele innover seg.¹⁷ Sørgende kan oppleve å slite med å gjennomføre dagligdagse oppgaver. Det er vanlig at man kan oppleve å slite med konsentrasjon i forhold til jobb og skole. For ungdom kan det oppleves vanskelig å utføre skolearbeid på en tilfredsstillende måte. Sorgen blir så altopplukende at skolefaglige prestasjoner blir vanskelig å gjennomføre.

Flere kan oppleve apati hvor man føler en håpløshet, motløshet og mangel på entusiasme. Dette kan vise seg i at den sørgende ikke orker å bidra i dagligdagse oppgaver som for eksempel å gå på skolen, være med venner og lignende. Andre sorgreaksjoner som er vanlig blant sørgende er uvirkelighet, sjokk og vantro. Det kan resultere i at den sørgende ikke tror det som har skjedd. Med en gang man har mottatt dødsbudskapet er det mange som ikke får de store følelsesmessige reaksjonene. Noen fortsetter dagen som ingenting har skjedd. Dette er en vanlig sorgreaksjon både blant barn, unge og voksne. Dette kan ha å gjøre med at den sørgende ikke klarer å ta inn alt det vonde, og de følelsesmessige reaksjonene kommer litt etter litt. Dette er en beskyttelsesmekanisme som bidrar til at man etter hvert tåler den store

¹⁷ Dyregrov, A, 2017:12-13

belastningen man blir utsatt for.¹⁸ Det kan ta tid før man klarer å ta inn alt som har skjedd, men dette varierer fra person til person. Innenfor sorgforskningen ser man at sørgende tar inn de følelsesmessige reaksjonene bit for bit. På den måten kan man skjerme seg selv fra den overveldende smerten.

Andre typiske reaksjoner kan være sterke minner, skyldfølelse, skam, lettelse, søvnproblemer, angst, kroppslige plager og sinne. Sterke minner kan bli vanskelig å håndtere dersom man var til stede når en nær døde, eller var den første til stede ved en ulykke eller selvmord. Minner kan sette dype og svært traumatiske spor. Det er viktig at dødsbudskapet blir formidlet på en mest mulig korrekt måte slik at de pårørende får svar på hva som har skjedd. Dette er i følge fagmiljøet viktig for at den etterlatte skal slippe fantasier, grubling og vonde tanker på hva som kan ha skjedd. Disse inntrykkene kan være svært plagsomme for den sørgende.¹⁹ Minnene kan komme til syne i tanker, drømmer og fantasier.

Følelsen av å hygge seg kan bidra til skyldfølelse. Mange vil jo mene, eller i alle fall føle, at man skal ikke skal være glad når man er i sorg. I faglitteraturen betegnes skyldfølelsen som noe positiv, i den forstand at man tar lærdom av tidligere erfaringer, og er bedre rustet i lignende situasjoner senere. I følge Kari og Atle Dyregrov er mekanismen som skjer i hjernen svært viktig fordi vi lærer av våre feil og tilpasser vår adferd slik at vi utvikler oss videre.²⁰ Det påpekes videre at dersom skyldfølelsen blir destruktiv bør man søke hjelp. Det er altså et skille her, mellom den nyttige og positiv skyldfølelsen, og den dypt destruktive som ikke vil bidra til noe konstruktivt.

Søvnforstyrrelser er heller ikke uvanlig når man sørger. Tanker om den døde og situasjonen rundt dødsfallet kan kverne i hodet. Mangel på søvn kan bidra til mindre energi og irritasjon. Søvnforstyrrelsene kan føre til problemer med å konsentrere seg om ulike arbeidsoppgaver dagen derpå. Et naturlig resultat av dette, kan være at den sørgende sliter med konsentrasjonsvansker, og at det blir vanskelig å huske på beskjeder som blir gitt. Dette er en helt normal sorgreaksjon. Mye av tankevirksomheten går med til å grunne på det som har skjedd eller å holde triste og vonde tanker unna. Dette bidrar til at man bruker mye energi og lett kan miste fokus på andre ting.

¹⁸ Dyregrov, A, 2006:21

¹⁹ Dyregrov, A og Dyregrov K, 2007:34

²⁰ Dyregrov, A og Dyregrov K, 2007:33

Angst er en vanlig reaksjon når man har mistet noen ved en brå eller for tidlig død. Unge kan oppleve en redsel for at de selv kan bli syke eller at det kan skje noe med den gjenlevende forelderen. De etterlatte kan bli svært sensitive for den forandringen som skjer i livet deres. Flere som opplever å sørge over en kjær sliter med kroppslige plager i form av økt hodepine, anspenhet og økt sykdom grunnet dårligere immunforsvar. Grunnet den psykiske påkjenningen vil man kunne føle på en tretthet som kjennes i hele kroppen. Man mister motivasjon og orker ikke å bidra i like stor grad som før dødsfallet.

Noen kan kjenne på sinne i etterkant. Små barn kan, i følge Dyregrov, slå, sparke og rase mot foreldrene. Ungdommer viser sinne ofte gjennom å være sint på sine omgivelser. Det kan være på helsepersonell som de opplevde ikke gjorde nok, eller foreldre og venner. Det kan være vanskelig å omgås venner da de ikke forstår den unge som er i sorg. Det er krevende å sørge og som nevnt ovenfor kan tretthet, søvnløshet og lengselen etter den avdøde tappe en for energi. Dette kan bidra til at man blir lettere irritert og sinna.²¹ Sånn sett kan en rekke av disse sorgreaksjonene sees på som sammenhengende, og en naturlig etterfølger av hverandre.

Sorg er krevende for de aller fleste mennesker. Sorg er som nevnt blant annet definert som en i ”hovedsak emosjonell respons på tap, med ulike psykologiske og fysiske reaksjoner”. Ifølge Dyregrov med flere²² oppleves sorg svært forskjellig også innad i en og samme familie. Mennesker reagerer ulikt på tapet og faktorer som spiller inn er blant annet tidligere erfaringer knyttet til dødsfall, kjønn, alder og personlighet. Disse faktorene bidrar til hvordan sorgen håndteres fra person til person. Som vi så tidligere, mener moderne teorier om sorg at alle mennesker responderer individuelt, fremfor å følge en rekke bestemte sorgfaser. Hver enkelt sørgende vil oppleve sorgen ulikt og den følelsesmessige intensiteten i sorgen vil variere fra person til person. Dersom den sørgende har opplevd at den døde har vært svært syk og lidd mye kan man oppleve lettelse når personen dør, som nevnt tidligere.²³ Dyregrov påpeker at man også kan føle lettelse dersom den som dør har forårsaket mye smerte ved eksempelvis vold, incest eller andre grusomheter.

²¹ Dyregrov, A og Dyregrov, K, 2007:36

²² Dyregrov A, Dyregrov K, Kristensen P, 2014

²³ Dyregrov, Atle og Dyregrov, Kari, 2017:11

Som disse avsnittene illustrerer, finnes det nesten utallige sorgreaksjoner. Sorg kan være utpreget emosjonell, intens, preget av sinne, lettelse, føre til søvnforstyrrelser og/eller konsentrasjonsvansker. Dermed er det vanskelig å forutsi hvilke reaksjoner ulike mennesker vil oppleve, nettopp fordi sorg er så individuelt. I mine funn vil jeg presentere vanlige reaksjoner hos barn.

2.1.3 Traumatisk sorg

Traumatisk sorg betegnes i fagmiljøet som en svært intens og langvarig sorg man ikke klarer å komme ut av. Tidligere ble traumatisk sorg omtalt som patologisk sorg. Når sorgen blir så vanskelig at man ikke klarer å fungere i hverdagen, en god stund etter tapet, blir det ofte beskrevet som traumatisk sorg. Det finnes flere kategorier innenfor traumatiske sorg. Ifølge fagmiljøet er forlenget sorg den vanligste formen. Forlenget sorg vil si at den etterlatte ikke klarer å komme seg videre. Det er vanlig at de fleste etter et halvt år har fått sorgen litt på avstand. Den er til stede innimellom, men den er ikke altoppslukende. Dersom sorgen fortsatt er like sterk og man bærer med seg sin døde på en slik måte at man ikke klarer hverdagen, bør man oppsøke hjelp. Å bære med seg sin døde kan være i en slik form at man snakker om vedkommende hele tiden, man besøker gravstedet flere ganger i uken eller at man ikke klarer å rydde vekk den avdødes saker.²⁴

De som opplever traumatisk sorg har på mange måter ikke funnet den balansen som "tosporsmodellen" tar opp med det å gå nær tapet for så å gå bort fra tapet. Denne pendlingen har ikke funnet sted. Andre måter som traumatisk sorg kan gi seg uttrykk i, er utsatt sorg. Utsatt sorg vil si at den sørgende ikke tør å ta sorgen innover seg og dødsfallet holdes på avstand. Man ser i miljøet at det i stor grad er barn og unge som skyver bort selve dødsfallet. De klare grunnene til dette er man usikre på, men man mener at denne aldersgruppen ikke har de nødvendige erfaringene som skal til for å håndtere tap.²⁵ Det påpekes blant sorgforskere at det er stor forskjell på om barn og unge skyver bort smerten etter tapet ved å gå ut og inn av sorgen eller om de tar totalt avstand fra det som har skjedd. Det å kunne ta det hele inn i små doser er bra og bidrar til at den sørgende får en viss beskyttelse. Blir imidlertid tapet ignorert

²⁴ Dyregrov A, Dyregrov, K, 2017:25-28

²⁵ Dyregrov, A, Dyregrov, K og Kristensen, P. 2014 <https://psykologisk.no/2014/09/hva-vet-vi-om-sorg-og-komplisert-sorg/> avsnitt 12- 13

og man gjør alt for å ikke konfrontere tapet vil dette etter all sannsynlighet føre til en traumatisk sorgreaksjon.

Andre viktige aspekter ved traumatisk sorg er at man sliter med skyldfølelse. Dette er kanskje mest typisk der man har mistet noen i selvmord eller ved ulykke. Spørsmål som ”hva kunne jeg gjort?” eller ”om jeg ikke ba mamma hente meg” viser at etterlatte tenker at de kunne forhindre det som skjedde. ”På grunn av meg måtte mamma ut å kjøre og hadde hun ikke det ville ikke ulykken skjedd”. Slike tanker kan være vanskelig å bære med seg. Selv om de rundt vet at det ikke kan fordeles skyld, er det vanskelig for etterlatte å ta inn over seg at de ikke kan klandres for det som har skjedd. I tillegg plages mange med sterke minner etter traumatiske dødsfall. Det kan være alt fra synsinntrykk, lyder, lukter og lignende som blir svært sterke å håndtere for de etterlatte. Stedet hvor selvmordet ble begått eller ulykken skjedde blir trigger for den etterlatte og følelsene etter dødsfallet kan komme med en stor intensitet og styrke. Alt man forsøker å holde på avstand kommer kastet på en. Pårørende bruker enormt med energi for å holde disse minnene på avstand. Her er det naturligvis behov for hjelp og bistand av profesjonelle. Dersom man går med mye smerte og vonde tanker kan dette bidra til at man etter hvert opplever kroppslige plager i form av hodepine, søvnløshet, stive muskler. Sinne, redsel og et stort temperament kan resultere i at omgivelsene har vanskelig for å håndtere situasjoner som barn og unge kommer oppi. Det kan være liten forståelse og vanskelig å være medfølende dersom den sørgende stadig kommer opp i konflikter.²⁶

For å oppsummere kort kan man se at de som fortsatt sliter med store vansker et halvt år etter tapet ofte kan ha utviklet traumatisk sorg. Fagmiljøet har gått fra en stadietenkning innenfor sorgen til å se at de etterlatte ikke kan eller skal kutte alle bånd til den døde. Den stadige vekselvirkningen i tosporsmodellen viser at pendlingen mellom å gå nær tapet og konfrontere det for så å gå bort er en god måte å bearbeide sorgen. Etter hvert skal man kunne bære med seg de bånd som finnes mellom etterlatte og den avdøde.

²⁶ Dyregrov, A. 2006:15-39

2.1.4 Ungdom og sorg

Blant sørgende er det stor variasjon i hvordan man sørger etter tapet av en som står en nær. Det finnes ikke riktig eller galt, og ifølge Dyregrov er det like mange reaksjoner og måter å håndtere sorg på som det er sørgende. Å være ung sørgende er svært krevende fordi unge ikke har den nødvendige erfaringen som eldre har. De unge er i stor grad avhengig av at deres foreldre eller andre nære voksne skal gi dem riktig og tydelig informasjon om både sykdomsforløp og dødsfall. Foreldrenes reaksjoner og omsorg i en slik situasjon vil også ha stor betydning for hvordan den unge håndterer tapet.

De unge har mange måter å oppleve sorg på. Smerten de føler kan være vanskelig å sette ord på i denne perioden av livet. Man forsøker kanskje å klare seg på egenhånd med det resultat at foreldrene opplever at den unge mestrer tapet forholdsvis bra. Foreldrene på sin side har kanskje mer nok med seg selv. Sinne er en vanlig reaksjon blant unge. De kan være sinte på den avdøde eller den gjenlevende. Sinne kan komme mot omgivelsene som ikke forstår hvordan den unge har det. Sinne er dessverre en følelsesmessig reaksjon som ulik grad aksepteres i samfunnet. Sinne er noe man har lært fra man var liten at man måtte ha under kontroll. Skyld og skam er en annen faktor man ser blant unge som sørger. Flere kan være skamfulle for at foreldre har tatt selvmord. Man ønsker ikke å snakke om det til venner, lærere eller andre i den unges omgivelser. Dette kan bidra til at den unge isolerer seg eller føler seg ensom med smerten. Mange unge opplever også gråt som en påkjenning fordi gråt kan oppleves som negativt i sosiale sammenhenger. Dersom den unge gråter mye kan hun eller han oppleve at venner trekker seg vekk. Dette kan igjen medføre at den unge blir isolert. Gråt kan sies å være et signal om at man trenger støtte fra sine omgivelser.

Det finnes kjønnsforskjeller når det kommer til hvordan gutter og jenter opplever sorg. Jenter har en tendens til å ønske og snakke om det som har skjedd, mens gutter ønsker i større grad å være for seg selv. De har ikke samme behovet for å snakke om det som har skjedd. Gutter har et større behov for å finne på aktiviteter og å gå videre i livet. Gutter holder i større grad sorgen på avstand. Jenter derimot ønsker i stor grad å snakke og gråte sammen med andre. De åpner i større grad opp for samtaler med foreldre, lærere og andre omsorgspersoner. Går man til sorgforskningen er det helt klart at gutter og jenter har forskjellige måter å bearbeide sorg, slik som også kvinner og menn har det. Selv om jenter i større grad får utløp for sine følelser ser man også at jenter sliter mer i etterkant av et dødsfall skjedd i nær familie. De blir

oftere deprimert senere i livet. Man lurer på om dette kan skyldes at jenter i større grad har hatt et større ansvar i etterkant av selv dødsfallet - være seg å hjelpe til, fungere som omsorgsperson eller å passe på at den øvrige familien har det bra.²⁷ Med den erfaringen jenter har fra lek da de var små, med tanke på følelsesliv og omsorgsrolle, kan det se ut at de viderefører i etterkant av et dødsfall. Jenter sliter i større grad med konsentrasjonsvansker, de blir mer sårbare og engstelige.²⁸

Buckle og Fleming²⁹ samsvarer i sin forskning hva man kan finne av norsk faglitteratur på området, altså at kvinner søker felleskap gjennom samtaler, relasjoner og følelsesmessige bånd til andre personer som står de nær eller deltar i sorggrupper. Menn på sin side søker i større grad ensomheten og fysiske aktiviteter når de skal håndtere sorg. Stroebe og Schut³⁰ viser til hvordan kvinner relaterer seg til den tapsorienterte mestringen i form av å uttrykke sine følelser. Menn på sin side har et større fokus på gjenoppbyggende mestring som å løse problemer eller praktiske utfordringer.

Vi kan altså kort oppsummere at gutter velger å holde seg opptatt slik at tanker rundt selve dødsfallet holdes vekk, mens jentene derimot samtaler med hverandre og har et større behov for å dele det som har skjedd.

2.1.5 Sorg ved tap i forbindelse med selvmord

Å miste en venn eller forelder til selvmord vil naturligvis medføre store belastninger for den enkelte. Det er dessverre slik at mange fortsatt ser på selvmord som skam og det er svært tabubelagt. Mange som ufrivillig kommer i denne situasjonen føler seg forlatt. De opplever en hjelpeløshet når deres nære har valgt å avslutte sitt liv. Flere føler seg sveket og er dypt skuffet over at den døde bare forlot han eller hun. Barn som opplever at foreldre tar selvmord sliter mer enn om foreldrene skulle ha mistet livet på en annen måte.³¹ Det kan i følge Dyregrov skyldes fordi barnet er redd for at det kan skje igjen, at de kan ha arvet ideen om selv en dag å ta selvmord og ikke minst grubling og tanker rundt hvorfor forelderen valgte å forlate sitt barn. Skyldfølelse er ikke uvanlig for de unge i etterkant. Man tenker på den siste tiden og om de selv kunne gjort noe for å forhindre selvmordet. Det påpekes blant

²⁷ Dyregrov, A, 2006:71-74

²⁸ Dyregrov, A 2006:71

²⁹ Buckle, Fleming 2011

³⁰ Stroebe, M., Schut, H. 1999:197-224

³¹ Dyregrov, A, 2006:54

sorgforskere at dersom barnet eller den unge i tillegg har funnet den avdøde kan dette bidra til ekstremt stor påkjenning. Minnet vil kunne feste seg på en slik måte at det kan resultere i mareritt og voldsomme indre bilder.³²

I tillegg til sorgen og sjokket som følger i kjølvannet av et selvmord er kanskje følelsen av dårlig samvittighet svært til stede. Kanskje har den unge bidratt til mobbing eller utfrysning. Å kjenne seg eventuelt delaktig i at et annet menneske har valgt å avslutte sitt eget liv vil være svært krevende å stå i. Her trengs det naturligvis kloke og gode voksne som kan hjelpe og samtale med den unge.

2.1.6 Sorg blant venner

Når barn og unge opplever å miste en venn må de forholde seg til at barn og unge på egen alder dør. Dette kan for denne gruppen oppleves som svært traumatisk. De får en forståelse for at noe slikt også kan ramme dem selv. Barn og unge må omdefinere fremtiden på en slik måte at de må endre sitt syn på tilværelsen. Fra å kanskje aldri tenke på døden må de nå ta innover seg at de selv ikke er udødelige.

Mange unge opplever å bli tilsidesatt når en venn dør. De når ikke opp i sorgens hierarki. Med det mener jeg at de ikke har noe å si i forbindelse med planlegging av begravelse, støtten som den nære familien opplever. De får kanskje ikke tilbud om å delta i syning. De får ikke anledning til å delta på lik linje som den nære familien. Dette kan for mange unge oppleves svært vanskelig fordi vennen stod en så nær. Mange unge opplever dermed at vennegjengen blir en trygg base i sorgen. De ønsker å snakke med dem og finner mye glede og omsorg i disse samtalene. Flere bruker vennegjengen som et viktig holdepunkt i disse periodene.

I følge fagmiljøet opplever unge å bli møtt med liten forståelse for hvordan et slikt dødsfall har innvirkning på deres liv. Foreldre og skole har forventinger om at den unge skal komme seg betydelig raskere etter et slikt tap. Men ser man på studier som er gjort på området, er det tydelig at det tar lang tid å komme over en venns bortgang. Som tidligere nevnt har man sett at man innenfor sorgforskningen, har beveget seg fra stadietenkning og tanken om å befri seg fra båndene til den døde, til å fortsette livet med den døde i tankene. Man ser at tidligere

³² Dyregrov, A 2006:55

tanker rundt hvor lang tid en sorg tar har vært undervurdert. Mange som har mistet en kjær rapporterer at de opplever sorgen som verre når det har gått et års tid og at de flere år senere fortsatt kjenner på en stor sorg. Undersøkelse som er utført av Swihart, Silliman og McNeil³³ bekrefter at etterlatte sliter med sorgen i lang tid etter dødsfallet. Dyregrov og Raundalen snakker om den undervurderte varigheten i forbindelse med sorg.³⁴ Med det i tankene er det ikke rart at mange unge opplever at skolearbeid og fritidsaktiviteter blir vanskelig å gjennomføre når en sørger over en god venn. Mange opplever at mangelen på energi og konsentrasjon forsvinner. Dette går utover skoleprestasjoner. Flere opplever at det er vanskelig å få med seg det som foregår på skolen. Dette vil jeg komme nærmere tilbake til senere i avhandlingen, under punktet skole.

Vi har nå sett at unge i sorg opplever at unge også kan dø, og dermed føler seg nærmere døden selv. De kjenner på følelsen av å ikke bli prioritert i sorgarbeidet, og ser på sine likemenn som en trygg havn i sorgen. Sorgen har ofte en betydelig lengre varighet enn det man før har antatt og skoleprestasjoner blir dårligere fordi hukommelsen svikter når de unge sørger. Dette er en rød tråd som igjen vil gjøre seg gjeldende når funnene skal presenteres.

2.1.7 Sorg ved tap av foreldre

Man ser innenfor forskningen at tap av foreldre er det desidert vanskeligste tapet en et barn eller ungdom kan oppleve. Det er i løpet av årene foretatt en rekke langtidsstudier av barn som har mistet en forelder. Forskerne som Siegel m.fl. 1996, Dowdney 2000, Mack 2001, Kaufman og Kaufman 2006 har i Dyregrov sin bok «Sorg hos barn» funnet ut at dersom mor dør vil dette gi økte helseplager, depresjon og psykiske lidelser i voksen alder³⁵. Man antar dette har sammenheng med at mor oftest tar seg av den største omsorgsbiten i familien. Hun er den som lytter og samtaler med sine barn i større grad enn far. Det vil altså si at dersom mor dør, forsvinner også mye av denne foreldrefunksjonen. Dyregrov påpeker videre³⁶ at fedre opplever det som vanskelig å skape et nært omsorgsklima. Dette har å gjøre med at færre menn har erfaring med å vise følelser og å ha gode samtaler hvor man tar opp følelsesmessige aspekter. Man ser videre at jenter klarer seg dårligst dersom mor er den som dør. Dette har man ikke nok kunnskap om, men man tror det har å gjøre med ovennevnte funn

³³ McNeil, J.N, Silliman, B og Swihart, J.J (1991)

³⁴ Dyregrov, A og Raundalen, M, 1994:43

³⁵ Dyregrov, A. 2006:42

³⁶ Dyregrov, A. 2006:43

og at døtre i større grad tar på seg omsorgsrollen i familien. Hun tar på seg noen av mor sine oppgaver. Dersom hun har yngre søsken kan hun fort bli en «minimamma» (mine ord).

Når man mister en av sine foreldre mister man også et av de viktigste holdepunktene i livet. Omsorgspersonen som tidligere har sørget for trygghet, omsorg, varme, tilstedeværelse og økonomisk trygghet skaper med sin død store omveltninger i den unges liv. En hel familie må omdefinere fremtiden. Adam m.fl.³⁷ viser til at flere enn 50 % av alle barn som har mistet en forelder ønsker å begå selvmord. Weller m.fl.³⁸ har sett at 61 % har de samme tankene³⁹, men det er ingen som har utført selvmord blant tallene Weller m.fl. ser på. Vi ser altså at det er særlig tungt for unge å miste en foreldre, og da særlig hvis det er mor som dør.

2.2.0 Foreldrekapasitet

Ved sykdom og død kan omsorgsevnen til foreldre trues. Foreldrene er som oftest selv i sorg og de kan kjenne på manglende kapasitet til å ivareta barnas behov. Dette skyldes i stor grad deres egen depresjon, fortvilelse, apati, sorg og manglende kunnskap. I følge Dyregrov og Dyregrov sin studie⁴⁰ vises det til at mangel på kunnskap blant pårørende og etterlatte til en alvorlig syk får store konsekvenser for hvordan man kommuniserer med sine barn. Videre ser man at det innenfor sorgforskningen er viktig at barna opplever et varmt og åpent familieklima hvor den unge har mulighet for å samtale med den gjenlevende forelderen. I familier hvor den unge har fått god informasjon ser man at den unge klarer seg bedre i etterkant av dødsfallet. Forskere som Osborn (gjengitt av Dyregrov)⁴¹ fant i motsatt fall at unge som opplevde å få lite informasjon i forbindelse med sin forelders død fikk store problemer med tanke på sorgbearbeiding. Dette er funn som også Dyregrov og Dyregrov fant i sin studie fra 2011. Dette vil altså si at kommunikasjon, samtaler og et åpent klima bidrar til at barn og unge håndterer tap av forelder på en bedre måte. Dessverre finnes det utallige eksempler på foreldre ikke klarer å kommunisere med sine barn. Det kan se ut som at mange foreldre ønsker å skåne sine barn med det resultat at barna blir usikre på om de kan stole på sine foreldre. Dyregrov redegjør for viktigheten av at foreldre ivaretar sine egne behov i sorgen. Dersom de selv får bearbeidet sine egne sorgreaksjoner i for eksempel sorggrupper

³⁷ Dyregrov, A. 2006:44 - 45

³⁸ Dyregrov, A. 2006:44 - 45

³⁹ Dyregrov, A. 2006:44

⁴⁰ Dyregrov, A og Dyregrov, K. 2011:144

⁴¹ Dyregrov, A. (2016) <https://psykologisk.no/sp/2016/06/e9/>

har de en større kapasitet til å ivareta sine barn.⁴² Det er svært viktig at barn og unge får god og riktig informasjon når dødsbudskapet blir formidlet. Foreldrene bør gi sine barn mulighet til å delta i og å få bidra i planlegging av begravelse og syning. Slik vil den enkelte oppleve å bli hørt og sett i den vanskelige tiden. Barn og unge trenger å delta i begravelser slik at de får tatt et siste farvel. Mange voksne kvier seg for å la barn delta i forskjellige ritualer rundt dødsfall, men man ser at dette er svært viktig for at barn og unge skal komme innfinne seg med det som har skjedd.

Avslutningsvis vil jeg påpeke viktigheten av at foreldre samtaler med sine barn og unge i forkant og etterkant av et dødsfall. Vi har sett at et åpent klima med god informasjon bidrar til å redusere depresjoner og langvarig sorg.

2.3.0 Skole

Det første en skole bør ha på plass er en beredskapsplan som vil hjelpe lærere dersom ulykken først er ute. Planene vil kunne bidra til at håndteringen av dødsfallet blir så optimalt som mulig. Alle skoler bør ha lærere som kan fungere som eksperter for sine medarbeidere. Kurs kan bidra til at lærere får økt kunnskap og kompetanse om barns og unges sorgreaksjoner. Lærerne vil være bedre rustet i forholdet til elever som opplever å miste noen som står dem nær. Økt kompetanse og gode beredskapsplaner vil altså kunne sørge for at elevene møter en skole som evner å tilrettelegge for deres skolehverdag og hjemmeoppgaver. Det vil være svært viktig at kontaktlærer bidrar til en nært samarbeid med hjemmet, og kontaktlærer bør være den som tar initiativ til dette samarbeidet. Skolen ved rektor bør legge til rette for minnestund og fellessamlinger dersom det er en medelev som er død. Det er svært vanlig at barn og unge sliter med skolearbeid og konsentrasjon. I følge Dyregrov er det gjennomført en spørreundersøkelse som tar opp nettopp dette problemet. Så mange som 43 % hadde nesten alltid problemer med å konsentrere seg og alle som deltok i undersøkelsen hadde hatt problemet fra tid til annen.⁴³ Mangel på tilrettelegging fra skole og lærere bidrar til at skolehverdagen for mange blir vanskelig å håndtere. Man ser imidlertid at der familiene har bidratt med informasjon og åpenhet har det vært vist større forståelse og tilrettelegging for enkelteleven. Man har i fagmiljøet og i diverse studier sett at mangel på konsentrasjon er et område som de unge sliter med. Dette er noe skolen ikke fulgt ut har hatt nok kompetanse på.

⁴² Dyregrov A, 2006:75-78

⁴³ Dyregrov, A, 2006:117

Konsentrasjonsproblemene bidrar blant annet til svakere karakterer, mindre arbeidskapasitet og dårlig selvbilde. Det er særdeles viktig at lærere følger opp dette med å tilrettelegge for elevene. Dette er ikke bare viktig den første tiden etter dødsfallet, men også i lang stund i etterkant av selve dødsfallet. Man ser at barn og unge kan slite i mange måneder etter et tap. Noen sliter også med traumatisk sorg som betyr at sorgen er langvarig. I følge Dyregrov⁴⁴ er det svært viktig at lærerne lar elevene få være litt passive i timene. Elevene må få ha mulighet til mindre hjemmearbeid, færre prøver og lengre tid på prøver dersom prøver må gjennomføres. Lærerne må være i dialog med eleven og sammen må de finne gode løsninger for den enkelte elev. Det er viktig at eleven møter voksne som gir omsorg og varme. Eleven skal vite at det er rom for sorgen.

3. Metode

I det følgende kapitlet skal jeg forklare de metodiske grepene jeg har tatt i denne avhandlingen. Dette er svært viktig, da det er behov for en redegjørelse av eventuelle feilkilder eller andre metodiske feil som kan tenkes å påvirke funnene i avhandlingen. Leseren bør gjøres observant på dette i forkant.

3.1. Kvalitativ metode.

I denne avhandlingen benytter jeg kvalitativ metode for å belyse mine funn i brevene. Kvalitative metoder kan i følge Malterud gi innsikt i mangfold og dybde.⁴⁵ Målet med å analysere brevene er å gå i dybden på hvordan unge opplever tap av nære og kjære. Å se på mangfoldet i brevene vil kunne gi meg forståelse for hvordan de unge har det i møte med sorgen. Møter de unge samme typer utfordringer, eller er det svært ulikt?

⁴⁴ Dyregrov, A.2006:120

⁴⁵ Malterud, Kirsti, 2011:26

3.1.1 Fenomenologisk hermeneutisk tilnærming

I denne studien har jeg en fenomenologisk tilnærming som vil si at den bygger på erfaringer fra mennesker som handlende og følende individer. Her skal fortolkning av den subjektive opplevelsen av fenomener bidra til å oppnå forståelse.⁴⁶ Hermeneutikken skal forsøke å fortolke hva som ligger under selve handlingen gjennom tekster.⁴⁷ I mitt studie vil dette bety at jeg må se ”bakenfor” det de unge skriver. Jeg må finne den helhetlige forståelsen og se meningsenhetene i den sammenheng som de studeres i. Jeg må naturligvis tolke og fortolke de mange ulike brev sendt til På Skråss. Hva er det egentlig den unge formidler i sine brev?

3.2. Materialet.

Materialet har jeg hentet fra spalten På Skråss. Materialet skal anvendes for å gi svar på problemstillingen i denne avhandlingen. Det er de unges egne tanker, rundt dødsfallene blant deres nære og kjære, som er hovedgrunnen til denne avhandlingen. Der forteller de hvordan det oppleves og miste en som dem nær og hvor vanskelig disse tapene har vært.

3.3. Forskningsetisk vurdering.

Da mine informanter er hentet fra brev sendt inn til spalten På Skråss har det ikke vært nødvendig å melde fra til personverntjenester, NSD. Jeg har ikke tatt kontakt med spalten På Skråss da brevene ligger offentlig.

Jeg har valgt å publisere navn der brevene er underskrevet. Der det står alder, gutt, jente eller ukjent har jeg benyttet meg av dette.

3.4. Utvalgsriterier

For å finne ut hvilke utfordringer unge i sorg gir uttrykk for har jeg lagt følgende kriterier til grunn. I besvarelsen har jeg analysert 20 brev som naturligvis inneholdt data som kunne bidra til at problemstillingen lot seg besvare.⁴⁸ Lengden på brevene er viktig for å få et godt

⁴⁶ Malterud, Kirsti 2011:26

⁴⁷ Halvorsen, Knut 2008:23

⁴⁸ Malterud, Kirsti, 2011:56

grunnlag og å kunne trekke ut mest mulig. De fleste brevene er på ca. en side og noen en halv maskinskrevet side. Brevene måtte si noe om de utfordringene som de unge kjente på. Brevene er skrevet av unge i alderen 11-17 år, da de klarer å uttrykke seg bedre skriftlig i forhold til yngre barn. I utvalget var det brev fra 13 jenter, 4 gutter samt 3 brev av ukjent kjønn. Jeg har ikke tatt stilling til hvorfor det kan virke som at flere jenter benytter seg av å skrive til På Skråss.

Det ble tatt hensyn til informasjonsrikdommen brevene kunne bidra med, for å belyse problemstillingen. For at forskningen skulle gi et mest mulig korrekt bilde var det viktig med en viss lengde og x - antall brev.⁴⁹ Håpet ved å bruke mange brev i forskningen var at mangfoldet på brevene ville bidra til å belyse problemstillingen på en mer nyansert måte. Man vil da kunne redusere muligheten for uriktige slutninger.⁵⁰ Utgangspunktet for denne studien er de unges tanker i brevene, og om de utfordringene de møter i deres sorg. For å belyse og gå i dybden av dette vil jeg ta for meg brev som er skrevet til Simon Flem Devold sin spalte i Aftenposten, nemlig På Skråss. Her har hundrevis av barn og unge skrevet om sin sorg.

På Skråss var en spalte i lørdagsutgaven av Aftenposten som ble redigert av journalisten Simon Flem Devold. Spalten ble publisert ukentlig fra 1984 til 2012. Til denne spalten skrev tusenvis av barn om sine gleder, sorger, bekymringer, opp – og nedturer for å nevne noen av emnene. Barna skrev og fikk svar av journalisten som tok barna på alvor. Trass i at han ikke var psykolog eller hadde annen helsefaglig bakgrunn ble han forstått som barnas talsrør. Han var et medmenneske som lyttet til barn og ungdom. Noen ganger kom han med konkrete råd mens andre ganger var han bare til stede som en venn gjennom sine svar. Simon Flem Devold var redaktør for denne siden i 28 år.

På Skråss er i dag en stor søkemotor med mange tusen brev. Søkemotoren er bygd opp med en forside hvor man kan velge blant følgende: Hovedside – Avansert søk – Navnesøk – Søk å dato – om På Skråss – Kontakt. Under hovedsiden kan man velge emner eksempelvis: Dyr, erfaringer, familie, filosofi, fritid, kjæreste, men man kan også velge emner som er langt mer alvorlige, for eksempel krig/fattigdom, kritikk, liv/død, psykiske problemer, rus, religion/tro, sykdom eller vennskap/mobbing. I mitt arbeid ble det naturlig å gå nærmere inn i brevene som omhandlet liv/død.

⁴⁹ Malterud, Kirsti, 2011:56

⁵⁰ Malterud, Kirsti, 2011:56

Når man er inne på hovedsiden velger man hvilke type brev man vil lese, samt hvilken alder det er på brevets adressat. Her kan man velge fra 0-100 år og om man vil lese brev fra både gutter og jenter eller bare brev fra et av kjønnene. Man kan også gjøre avansert søk hvor man skriver inn fritekst eller søker i kategorier som Alle typer brev – Ukens hovedbrev – Brev med svar fra Simon – Brev med tegninger. I søkemotorens oppbygning har man også mulighet til gjøre navnesøk eller søke på dato. Alle brevene står oppført med dato for når de ble sendt inn til På Skråss. Man kan også ta kontakt dersom man ønsker det. Det er 10.000 brev i denne databasen fra mennesker i alle aldre, men med hovedvekt på barn og unge. Man kan velge om man ønsker å se brevene med eller uten svar fra Simon. Man kan også se brevene som avsklipp.

Det er viktig for meg å minne om at det er ikke hvem som helst som skriver til spalten På Skråss. Det kan virke som at de unge som skriver om sorg er barn og ungdommer som ikke nødvendigvis har foreldre og andre voksenpersoner som klarer å se dem i deres sorg. Jeg har lest hundrevis av brev i forskjellige kategorier og et stort antall viser til barn som opplever å ikke bli sett eller forstått av sine omgivelser. Brevene som er skrevet virker til å være overrepresentert med barn som opplever å være ensomme. Det er derfor viktig å merke seg at dette nok på ingen måte er snittet av 11-17-åringene i Norges land. Denne spalten var nok svært bra for barn som levde med foreldre som av ulike grunner kanskje ikke hadde den foreldrekapasiteten som trengs i møte med sorgen og andre former for kriser. Ved å analysere brevene ønsker jeg å ta barnas perspektiv. Jeg vil se på hvordan de voksne kan møte disse barna.

3.5. Analysen – steg for steg

I min analyse har jeg valgt å bruke systematisk tekstkondensering som er en modifisert utgave av Giorgi fenomenologiske analyse og Grouded Theory.⁵¹ Systematisk tekstkondensering egner seg for deskriptiv tverrgående analyse av fenomener.⁵² Det går blant annet ut på at man skal beskrive og reflektere over de kjennetegn vi ser ved fenomenene. Man må som forsker ha et reflektert forhold til egen forforståelse og motivasjon for selve forskningen. Selve analysen tar for seg fire steg. Først handler det om å danne seg et helhetsinntrykk over materialet man har til rådighet. Deretter skal man finne de meningsbærende enhetene i materialet. I det tredje trinnet må man plukke ut den kunnskapen man har skaffet seg i trinn en og to, altså kode de meningsbærende enhetene inn i koder.⁵³ Dette vil jeg oss en gruppe på 3-6 enheter. I min analyse opplevde jeg at flere av informantene hadde de samme utfordringene i forhold til sorg, blant annet ensomhet. De meningsbærende enhetene fra trinn to blir gjennomgått og havner i en spesiell kodegruppe. Materialet blir i trinn tre delt inn i sub – tema.⁵⁴ I analysens fjerde del settes det sammenfattes kodene til nye beskrivelser.⁵⁵ I følge Malterud skal forskeren på dette trinnet være en gjenforteller.

Det er disse funnene som skal representere gjenfortellingen av flere unges brev til På Skråss. Nå er tiden inne for å utvikle nye beskrivelser.

Ut fra metoden systematisk tekstkondensering vil jeg danne meg et helhetsinntrykk av samtlige brev som er med i denne studien. I denne delen av studien er det viktig å forsøke å legge vekk forforståelsen for å kunne se alt hva materialet forteller oss.⁵⁶ Disse brevene blir deretter valgt ut for å belyse problemstillingen⁵⁷. Dette strategiske utvalget vil deretter bli systematisert ned i meningsbærende enheter. Her vil brevene bli lest setning for setning og ord for ord slik at jeg får med meg det viktigste innholdet i brevene.⁵⁸ Disse tekstbitene vil videre gå fra å være en kode til å bli en mening. Temaene jeg trakk ut kunne si noe om min problemstilling. I trinn tre var det viktig å se på hvordan koding ble til mening. Her fant jeg sub – tema som jeg mente å kunne trekke ut fra selve kodingen. Jeg arbeidet med hver enkelt

⁵¹ Malterud, Kirsti, 2011:96.

⁵² Malterud, Kirsti, 2011:96

⁵³ Malterud, Kirsti, 2011:104

⁵⁴ Malterud, Kirsti 2011:105

⁵⁵ Malterud, Kirsti 2011:107

⁵⁶ Malterud, Kirsti 2011:99

⁵⁷ Malterud, Kirsti, 2011:56

⁵⁸ Malterud, Kirsti, 2011:100

sub – tema og så hva jeg kunne hente ut av kondenseringen. Ved å trekke ut vesentlige enheter valgte jeg naturligvis å se bort fra det jeg opplevde som mer uvesentlig.⁵⁹ Teksten ble tolket ut fra den kunnskap jeg har om sorg og sorgarbeid. I det siste trinnet valgte jeg til slutt tema ut fra de tre foregående trinn. Temaer kom opp på bakgrunn av de funnene jeg hadde)

Jeg har tatt med eksempel på hvordan jeg arbeidet med den tematiske analysen.

Meningsenhet	Kondensering	Sub - tema	Tema
<p>1994.18 – 11 år (Far død)</p> <p>Jeg er like trist ennå. Verre enn å være trist, og være sint på mamma og andre voksne i familien. De visste alt, men sa ikke noe til meg. Jeg gråter mye. Jeg fikk ikke snakket med han. I begravelsen visste alle at pappa skulle dø i flere uker.</p>	<p>Refleksjon over at han er like trist, men også veldig sint på de voksne. Skjuler gråt og sinne. Voksne unnlot å fortelle.</p>	<p>Svik</p> <p>Sinne</p> <p>Gråt</p> <p>Fortvilelse</p> <p>Oversett</p>	<p>1.Sorg</p> <p>2.Ensomhet</p> <p>3.Skuffelse</p> <p>4.Taushet</p>
<p>1995.27 – 14 år (Mor død)</p> <p>Mange ganger jeg har lyst til å ta selvmord. Bestemor maser. Jeg blir såret og lei meg. Jeg savner mamma. Folk sa kondolerer til pappa, men brydde seg ikke om meg.</p>	<p>Reflekterer over ønske om å ta selvmord, for og i mot. Skuffet over voksne og deres mangel på å se henne. Snakker lite sammen. Skjuler gråten</p>	<p>Depresjon</p> <p>Gråt</p> <p>Oversett</p>	<p>2.Ensomhet</p> <p>3.Skuffelse</p> <p>4.Taushet/Oversett</p>

⁵⁹ Malterud, Kirsti, 2011:104

<p>Pappa har ikke snakket så mye med meg. Jeg gråter mye for meg selv.</p>			
<p>1995.35 – 17 år (Mor død) Kan ikke huske så mye fra tiden mamma døde. Aldri latt meg selv bearbeide sorgen. Aldri klart å gråte sammen med andre. Jeg gråter alene, om natten. Menneskene tar liksom avstand fordi jeg var i sorg.</p>	<p>Reflekterer over dårlig hukommelse og mangel på bearbeidelse av sorgen. Skjuler gråt. Møter avstand i sorgen</p>	<p>Dårlig hukommelse Gråt Oversett Lite bearbeidelse</p>	<p>2.Ensomhet 4.Oversett</p>
<p>1997.2205 – 11 år (Far død) Jeg er noen ganger litt trist, selv om jeg har det fint. Noen ganger snakker jeg med mamma, men jeg vil ikke plage henne for mye. Jeg hadde det mye fint sammen med pappa. Vi trenger jo litt penger også, når pappa ikke er på arbeid lenger. Jeg har noen gode venner.</p>	<p>Reflekterer over at han ikke vil plage mamma, og at han er trist noen ganger. Trenger penger. Fint sammen med pappa. Gode venner</p>	<p>Redd for å gjøre mamma trist. Gode minner Vennskap Dårligere økonomi</p>	<p>5.Kommunikasjon 5.Vennskap</p>

Som det fremgår av eksempelet, har jeg først lest brevene, og deretter trukket ut de meningsbærende enhetene. Deretter kondenserte jeg innholdet slik at det var mulig å trekke ut noen sub- temaer og temaer ut fra enheten. For eksempel ser vi i første eksempel i kolonnen (meningsbærende enhet 1994.18) at gutten skriver ”jeg er like trist ennå. Verre enn å være trist, og være sint på mamma og andre voksne i familien. De visste alt, men sa ikke noe til meg”. Ut fra dette avsnittet har jeg som man kan se i eksempelet, kondensert frem det viktigste og deretter trukket ut viktige temaer.

3.6 Reliabilitet – validitet – generalisering.

Validitet er enklest sagt gyldighet. Det er det samme som forskningsmessig relevans og betegnes datas relevans for problemstillingen i undersøkelsen. Problemstillingen til denne forskningen er som følgende: hvilke utfordringer gir ungdom i sorg uttrykk for, og hvilke konsekvenser får disse? Med utfordringer menes et bredt spekter av ulike reaksjoner som unge kan møte på etter tapet av en i nær relasjon. Validiteten vil da bli hvilken relevans de mange På Skråss - tekstene som er analysert og lest, har for problemstillingen som er nevnt over. Det finnes en rekke typer validitet, fordi det kan oppstå mange og ulike relevansproblemer i forskning. Her kan det nevnes umiddelbar validitet, ytre og indre validitet og definisjonsmessig validitet. Disse ulike formene for validitet måler svært forskjellige ting, og særlig to peker seg ut som relevante i denne sammenheng. I det følgende skal jeg dermed gjøre rede for den indre og ytre validiteten til forskningen, altså hvorvidt den er av forskningsmessig relevans og om resultatene fra studiene er gyldige.⁶⁰

Intern validitet omhandler i hvilken grad resultatene er gyldige for utvalget og fenomenet som er undersøkt i denne spesifikke forskningen. Her er det viktig å merke at mange av sorgreaksjonene som er beskrevet av unge i brevene i På Skråss også beskrives i en rekke lærebøker om nettopp sorg og barn. Fenomenet som undersøkes er sorg blant ungdom, og siden reaksjonene brevene som er undersøkt også ofte gjenspeiles i annen forskning, mer spesifikt lærebøker, kan dette tenkes å tilsi høy indre validitet i form av gyldige resultater for

⁶⁰ Hellevik, O. 2002

utvalg og fenomenet. Jeg har også gjennomgått og lest ett hundretalls brev og dermed identifisert noen trekk som går igjen i en rekke brev. Disse vil redegjøres for i senere drøfting og tekst. Siden dette ikke er kvantitativ forskning, er det ikke mulig å gjennomføre konkrete målinger på samme måte som man kunne gjort med tallmessig materiale. Det er derimot mulig, på bakgrunn av de nevnte årsakene i dette avsnitt, å trekke antakelser om den interne validiteten.

Ekstern validitet er i hvilken grad resultatene som er funnet i et utvalg av enheter, er relevante og overførbare til den større befolkningen som utvalget er hentet fra. Derfor er det viktigste spørsmålet å besvare hvorvidt forskningen på dette utvalget også kan generaliseres til den øvrige befolkningen som denne undersøkelsen ønsker å si noe om. Det er svært viktig å merke at i denne oppgavens forskning, vil det større utvalget fortsatt kunne sies å være snevert, nettopp fordi befolkningen jeg ønsker å si noe om er ungdom i sorg. Det er ikke ønskelig å si noe om hvordan eldre eller voksne gitt uttrykk for sorg, fordi problemstillingen allerede omhandler ungdom. Det kan være ulike faktorer som taler både for og mot at forskningens resultater kan generaliseres, altså overføres og være gjeldende, for øvrig ungdom som er i sorg.

En svært viktig faktor som kan føre til potensielle skjeve resultater, er at vi må ta forbehold om at den ungdommen som skriver til På Skråss har andre, og kanskje større, utfordringer enn øvrig ungdom i sorg. Dette er fordi de som skriver inn til På Skråss har en ekstra grunn til å gjøre dette, og at det dermed kan tenkes at de møter flere utfordringer i hjemmet eller på andre måter har større vanskeligheter med å møte sin sorg, enn annen ungdom i lignende situasjoner. De skiller seg ut fra den øvrige befolkningen ved å spesifikt ha tatt et valg om å sende inn spørsmål eller tanker til På Skråss. Vi kan si at forskningens eksterne validitet svekkes av denne faktoren.

På den andre siden er den større befolkningen som utvalget er hentet fra, allerede snevert – det er ungdom i sorg. Selv om på langt nær ikke all ungdom i sorg velger å sende inn til På Skråss, kan man tenke at dette kan skyldes ulike faktorer: muligens har de aldri hørt om På Skråss, eller kanskje de har funnet noen andre å snakke med, å dele sine tanker og frustrasjon med. Dette kan være en venn, lærer, forelder også videre. Poenget er at mange av følelsene unge i sorg har, kan tenkes å være nokså like og gjenkjennelige. Det er derimot hvordan ungdommen blir møtt, og hvordan de får anledning til å gi uttrykk for sin sorg, som kan

bestemme om de sender inn til På Skråss eller ikke. Dermed kan det tenkes at den eksterne validiteten er høy i form av at følelsene og sorgen de unge kjenner på, kan være like, men lavere validitet fordi det må tas forbeholdt om at de som sender inn til På Skråss har andre utfordringer.

Validitet og reliabilitet er tett knyttet sammen. Det er mulig å ha reliable mål som ikke er valide, men det er umulig å ha valide mål som ikke er reliable. Et godt og enkelt eksempel på dette tilsynelatende paradokset, er en baderomsvekt. Et reliabelt mål som ikke valid, er en baderomsvekt som mål på menneskers filmpreferanser. Badevekter kan regnes for å være svært nøyaktige (reliable), men vekten sier lite om hvilke typer filmer eller tv- serier mennesker liker (ikke valide). Reliabilitet kan derfor sies å være en *del* av validiteten, og omhandler hvor nøyaktig vi måler det vi ønsker å måle.

Reliabilitet forteller oss hvor pålitelig eller målesikker forskningen er. Dette knytter seg opp til hvorvidt denne forskningen også representerer den virkelige situasjonen. Reliabilitet er enklest å måle nøyaktig innen kvantitativ forskning, altså forskning med et stort antall enheter, ofte i tallmessig materiale. Her testes reliabilitet ved å foreta uavhengige målinger av samme fenomen og undersøke graden av samsvar. Reliabilitet handler altså om nøyaktigheten til forskningen, men i kvalitativ metode vil ikke reliabiliteten kunne måles på samme metodiske måte

Forskningens generalisering er allerede redegjort for under avsnittet om forskningens eksterne validitet. For å kort oppsummere kan man si at forskningen har faktorer som trekker både for og mot bredere generalisering overfor annen ungdom i sorg, men at viktige elementer trekker ned. Dette er blant annet at forskningens reliabilitet, men også eksterne validitet trekkes ned av at utvalget er skjevt fordi det baserer seg på dem som bevisst har valgt å sende inn til På Skråss.⁶¹

⁶¹ Hellevik, O. 2002

4. Analyse

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for de funn analysen ga i forhold til unges utfordringer i møte med sorg. Dette skal jeg gjøre gjennom å starte med å dele inn fire ulike kategorier basert på de funn som oppgis av mine informanter. Deretter skal jeg gå mer i dybden av disse fire kategoriene og presentere mine funn i hver enkelt av dem. Som det vil fremkomme av kategoriene, er det en rekke ulike måter informantenes tanker og følelser kommer frem. Gjennom denne kategoriseringen vil dette kapitlet bli mer oversiktlig, og mine funn vil lettere bli satt inn i en sammenheng.

Barn og unge reagerer veldig forskjellig på sorg og kriser. Ofte kan de unge ha en sorg som varer betydelig lengre enn det deres omgivelser har forstått. Man kan se at flere av brevene er skrevet måneder eller år etter selve dødsfallet, men at de unge fortsatt sliter med savn, ensomhet, mangel på samtalepartner og andre intense reaksjoner.

Det kan virke som at ensomheten blant de unge er et viktig hovedfunn i analysen. Mangel på kommunikasjon, informasjon og åpenhet går igjen i flere brev. Funnene vil jeg komme tilbake til under i de nevnte kategoriene. Flere av de unge opplevde også at de ble holdt utenfor når det kom til samspill, åpenhet og informasjon innad i de forskjellige familiene. Flere unge forteller om at de ikke fikk vite at foreldre var dødende. Dette oppleves for mange som et svik. Innenfor sorgforskningen hevdes det at barn og unge trenger trygge voksne som kan forklare, trøste og vise omsorg i den tøffe tiden. Ved å bli skånet, i den tro at det skal være bra for de unge, kan man risikere at de unge ikke får bearbeidet sorgen. De unge kan oppleve en unødvendig redsel.⁶²

Det var for meg helt tydelig at de unge opplevde klare utfordringer ut fra hva de selv skrev til På Skråss. Mange av de unge beskrev blant annet ensomhet, gråt, skuffelse, fortvilelse og savn som store utfordringer. De ulike brevene inneholdt mange av de samme type utfordringene.

Jeg har valgt noen temaer basert på informasjon og erkjennelser som forekommer flere ganger fra ulike informanter. Slik har jeg forsøkt å favne den store mengden informasjon. Basert på

⁶² Raundalen Magne, Schultz Jon – Håkon, 2008:23

gjengående temaer har jeg landet på fire hovedkategorier i forhold til de beskrivelser de unge formidler i sorgen. Kategoriene kom jeg frem til ved at jeg fant de meningsbærende enhetene i brevene for deretter å kondensere funnene ned til temaer og sub – grupper. Jeg brukte fargekoder for å sortere de ulike reaksjoner og følelser til de unge. Da det var gjort talte jeg opp de forskjellige temaene og så hvor ofte samme type sorgreaksjoner var nevnt i de ulike brevene. Jeg endte opp med fire kategoriene som vil redegjøre for de utfordringene unge i sorg rapporterer om å ha.

De fire hovedkategoriene er:

- Mangel på kommunikasjon
- Ensomhet og savn i sorgen
- Når sorgen blir for vond
- Den uforståelige sorgen

Jeg vil nå beskrive disse funnene ut fra hvordan de unge skriver om dette i sine brev, basert på informasjon og sitater som fremkommer i brevene. Jeg skal i hovedsak konsentrere meg om sitater fra brevene. Der brevene er skrevet under med navn, vil sitatene ha navn og alder under. Der det ikke kommer frem hvilket kjønn informantene har vil det kun stå ukjent og alder. Dersom brevene er skrevet under med jente eller gutt vil dette stå i tillegg til alder. Etter sitatene vil det komme en kort forklaring til sitatet. Dersom sitatene inneholder de samme utfordringene vil forklaringen kunne komme etter to sitater.

4.1 Mangel på kommunikasjon.

4.1.1 Når den unge blir holdt utenfor i forkant av et dødsfall.

Mangel på kommunikasjon gikk igjen som et tema i svært mange av brevene. Mange strever med å få til gode relasjoner med sine nære. I de mange brev som er skrevet og i etterkant analysert sies det noe om den fortvilelsen de unge opplever ved å føle seg alene. Skuffelse og svik går igjen som samlende for hva de unge føler. Flere av de unge fikk ingen eller lite informasjon om hva som feilte den andre forelderen før hun eller han var avgått ved døden.

”Jeg klarer ikke å la være å bli sint på mamma og de andre voksne i familien, og den eldste søsteren min. De visste alt, men sa ikke noe til meg. Jeg fikk ikke snakket noe med ham om forskjellig som jeg ville si, og det kommer av at jeg ikke visste at han var så syk at han kunne dø.”

(Gunnar, 11 år)

”Hun hadde vært syk i flere måneder, de visste hun kom til å dø, men jeg fikk aldri høre om det. De lot som ingenting, jeg visste ikke at hun var syk engang. Så døde hun. De sa ikke noe til meg da heller. Bare at ”nå er mamma borte.,

(Birgitte, 12 år)

Disse sitatene er bare to av flere sitater som beskriver hvordan de unge ønske å vite. Gunnar legger vekt på hvordan alle visste, men ikke han. Selv hans søster fikk vite. Gunnar ønsker å ta del i en vond og vanskelig prosess. Han ønsker at han fikk tatt farvel med sin far og at han kunne hatt den gode praten. *”Jeg fikk ikke snakket noe med ham om forskjellig som jeg ville si”*. Han formidler gjennom ord hvordan han ønsket å få snakke med sin far. Fortelle han om ting og få tatt et siste farvel. Hele ansvaret for at han ikke fikk tatt farvel legger han på sin mor og andre i familien som ikke fortalte han at faren var så syk at han kunne dø. Det kan tolkes, ut fra hans egen beskrivelse, at han ikke har en åpen og god dialog med de voksne i familien. Denne beskrivelsen av skuffelse og svik i forbindelse med sin fars sykdom og død kommer klart frem i brevet med ord som *”det kommer av at jeg ikke visste at han var så syk*

at han kunne dø". Denne mangelen på kommunikasjon som Gunnar beskriver er helt tydelig blant mange av mine andre informanter. Gunnar setter ord på hvordan kommunikasjonen til de nære voksne og søsteren forsvant med den som døde. Han formidler et sinne til sin mor på tross av at faren er død. *"Jeg klarer ikke å la være å bli sint på mamma og de andre voksne i familien, og den eldste søsteren min"*. Et sinne han har, nettopp fordi han har blitt holdt utenfor i den vanskelige tiden. Mangel på denne informasjonen og den gode samtalen med mor og hans døende far ser ut til å ha ført til mye fortvilelse hos Gunnar.

Man kan tenke seg at foreldre som unnlater å informere om hva som skjer med den syke gjør dette for å skjerme den unge. Den unge har mest sannsynlig blitt informert om selve sykdommen, men har ikke fått ta del i den videre informasjonen. Det ser ut til at dødsbudskapet for Gunnar blir et voldsomt sjokk som også fylles med følelsen av å ha blitt sviktet av de som står han nærest. Han opplever at tillitten til hans mor har blitt ødelagt. De burde fortalt meg! Hvorfor fikk jeg ikke vite? Sitatet ovenfor viser hvor viktig det er at den enkelte får de fakta som hun eller han trenger for å forstå konsekvensene av sykdomsforløpet. Utelukkelse og fortielse kan i følge faglitteraturen⁶³ bidra til total kommunikasjonsstopp innad i familien. Birgitte og Gunnar viser til sorgen over ikke å ha hatt mulighet til å ta farvel og ikke ha deltatt i sykdomsforløpet.

I etterkant ser vi at dette har skapt store vansker for relasjonen til andre familiemedlemmer. Skuffelse og svik bidrar til at kommunikasjonen for disse unge og gjenlevende stagnerer. For barn og unge er det viktig at de kan stole på voksne i nære omgivelser. Det kan tyde på at dersom Birgitte og Gunnar hadde opplevd å bli møtt med en åpen dialog ville de kunne mestret sorgen på en annen måte.

I boken *Ung Sorg* beskriver Karine på 17 år hvordan hun skulle ønske at de voksne hadde snakket med dem om døden på forhånd⁶⁴.

Informantene har ikke den samme muligheten til å skaffe seg informasjon om sykdomsbildet og dødsfallet som de voksne i familiene har. Både Gunnar og Birgitte er derfor prisgitt sine nære. De er i utgangspunktet helt avhengige av at den informasjonen som blir gitt dem gjøres på en god måte, men taushet og ignorering var det som møtte disse to. Man kan tenke seg at den smerten disse barna skriver om kunne vært annerledes. Sitater som *"Jeg fikk ikke snakket noe med ham om forskjellig som jeg ville si"* og *"De lot som ingenting, jeg visste ikke at hun*

⁶³ Dyregrov og Raundalen,1994:15

⁶⁴ Gjestvang, Slagsvold og Dyregrov, 2008:33

var syk engang. Så døde hun” viser at Gunnar og Birgitte sliter med andre ting enn bare dødsfallet. En mulig tolkning er at de i tillegg til tanken på å ha blitt sveket og holdt for narr også opplever at tilliten til deres nærmeste er ødelagt. Dersom disse to som nevnt ovenfor hadde fått deltatt gjennom en åpen og nær dialog vil man kunne tenke seg at både Birgitte og Gunnar ville hatt en bedre forutsetning for å mestre det inntrufne. Birgitte opplever i ettertid at hennes mamma hadde vært syk i månedsvis, men ingen hadde fortalt henne det. Det kan tenkes at mangelen på håndtering fra de voksne bidro til at Birgitte opplevde dødsfallet vanskeligere enn hun kunne ha gjort. Hun opplever at de voksne ikke har oppdatert henne på sykdomsbildet og hun står dårlig forberedt når døden skjer. Det sammen kan sies for Gunnar.

”Den gangen var mamma syk, og jeg var redd for at mamma skulle dø. Jeg hadde ingen som jeg kunne snakke med om det, for jeg ville ikke at pappa skulle bli enda mer lei seg enn han var.”

(Marianne, 13 år

Marianne på 13 år beskriver hvor redd hun var for at hennes mor skulle dø. Hun formidler at hun er redd for at pappa skal bli mer lei seg og unnlater derfor å snakke med han. Marianne beskriver en redsel for den som er syk og at det skal ende med døden. Hun skriver i sitt brev at hun ikke har noen å snakke med når hun trenger det som mest. Marianne formidler at hun ikke har noen å snakke med, innforstått med at far ikke er et naturlig valg i samtale om hva som skjer med hennes mor. Hun er opptatt av at faren ikke skal bli mer lei seg. Denne omsorgen for gjenlevende forelder kan fort ende som en stor byrde for Marianne og svært mange av mine andre informanter. I faglitteraturen er det beskrevet at barna forsøker å hjelpe de voksne med å skape stabilitet og mestring i hjemmet.⁶⁵ Man vet at barn og unge trenger noen å snakke med i slike situasjoner og det er viktig at andre voksne kan komme på banen når det trengs. Marianne beskriver en far som åpenbart er mye lei seg da hun er redd han skal bli ennå mer trist.

Mange barn går alene med sorgen inni seg fordi mange voksne har mer nok med seg selv og sin tapsopplevelse, eller fordi de tenker at de unge klarer seg selv.⁶⁶ Det står helt tydelig for meg at noen av de unge ikke ønsket å legge mer byrde til den gjenlevende forelder.

⁶⁵ Dyregrov og Raundalen, 1994:15

⁶⁶ Gjestvang, Slagsvold og Dyregrov, 2008:219

Litt oppsummerende kan man si at de unge ønsker å få full informasjon om hva som skjer når deres nære dør. De ønsker å vite selv om det innebærer grusomme ting. Dersom voksne unnlater å fortelle eller kommer med feilaktig informasjon vil dette kunne bidra til at de unge ikke har troverdighet til sine nære. Dette, som vi har sett, bidrar til at de unge opplever tillitsbrudd og ikke får tatt en verdig avskjed med den døde. De unge sliter med disse følelsene i lang tid, og ender opp med å skape en distanse til den som skulle vært tryggheten i hverdagen. Lite informasjon eller ikke oppdatert informasjon kan bidra til kommunikasjonsstopp innad i en familie. De unge er totalt avhengig av at informasjonen kommer fra foreldre og andre nære i deres omgivelser. Man ser også at flere av informantene ønsker å skåne sine foreldre noe som fører til at de selv ikke får utløp for sine egne behov.

4.1.2 Den manglende støtten da dødsfallet har intruffet

Flere av informantene reflekterer over mangel på kommunikasjon og samtale med de gjenlevende også i etterkant av selve dødsfallet. Blant informantene er det helt tydelig at de ønsker å bli møtt av voksne og først og fremst gjenlevende forelder.

”Jeg bebreider pappa for at han ikke snakket om det. Er det ikke bedre å snakke ut om den som er død, enn å fortrenge? Vi kommer ingen vei med taushet når en i familien er dør.”

(Jente, 16 år)

I sitatet ovenfor kommer det tydelig fram at denne jenta er fortvilet over mangelen på kommunikasjon og åpenhet med sin far. Hun har behov for at de snakker sammen, men møtes av taushet. Hun undrer seg over om det ikke er bedre å snakke om den som er død, enn å late som moren ikke har vært til stede. Det å kunne samtale rundt den døde og minnes henne eller han med glede, tårer og latter kan bidra til at det blir lettere å komme seg videre i sorgen¹¹¹¹. Jenta beskriver at familien ikke kommer noen vei med taushet og at hun ønsker å snakke om sin mor som er død. Det å fortrenge trekker hun frem som noe som må kunne sies å være mye verre enn å samtale om den som er død. En mulig tolkning til det hun skriver er at man ikke kommer noen vei med taushet når noen dør, altså tenker hun at man kommer en vei med samtale og dialog. Det skal ikke spekuleres mye rundt fars taushet, annet enn å si at det kan

tenkes at denne faren selv er i sjokk og dyp sorg, noe som vanskeliggjør hans omsorgsrolle når det kommer til å møte sin datter i sorgen. Dette resulterer dessverre i at hun bebreider sin far for denne mangelen på kommunikasjon.

”I begravelsen var det helt fullt. Vi satt forrest, jeg så bort på tanta mi og hun gråt. Da begynte jeg også å gråte. Jeg var bare syv år, men husker det som det var i går. Da folk sa ”kondolerer” til pappa, brydde de seg ikke om å si det til meg, selv om jeg sto og holdt pappa i hånden.”

(Lise, 14 år)

Lise beskriver at kirken var helt full, og at hun satt først. Da hun ser sin tante gråte begynner hun også. Lise skriver i brevet at hun sitter forrest og at det var fullt i kirken. For senere i brevet å fortelle at hun ikke ble hilst på. *”Da folk sa ”kondolerer” til pappa, brydde de seg ikke om å si det til meg, selv om jeg sto og holdt pappa i hånden.”* Hun beskriver hvordan hun holder sin pappa i hånden, men at hun allikevel ikke blir kondolert. Som en tolkning til dette kan det tenkes at Lise føler seg oversett i begravelsen på tross av at hun hadde mistet sin mor. Selv om Lise bare var syv år når moren døde husker hun det som det var i går, altså syv år senere. I brevet formulerer hun hvordan det er å se sin tante gråte og hvordan hun selv blir påvirket av dette. Selv om hun holdt pappa i hånden fikk hun ingen kondolanser. Gråten beskriver hun som noe som først kommer når hun ser tante gråter. Det å se at voksen gråter kan for barn og unge oppleves som utrygt i visse sammenhenger. Hvorfor er det viktig for Lise å fortelle i brevet at hun satt forrest? En mulig forklaring på det kan være at hun vil formidle at hun er en viktig person i denne begravelsen, stikk i strid med den følelsen hun gir uttrykk for i brevet. Selv om hun holdt pappa i hånden føler hun seg oversett.

”Noen ganger snakker jeg med mamma om det, men jeg vil ikke plage henne for mye.”

(Sture, 11 år)

Sture på 11 år er redd for å plage moren etter at hans far døde. Etter far døde har han pratet mindre med mor. Han ønsker ikke å forstyrre moren med prat.

Sture velger altså å ikke prate med sin mor i fare for at hun skal bli plaget. Moren som burde vært et naturlig valg som samtalepartner, blir nå en han føler at han vil skåne. Det er ikke sjeldent gutter skjuler egen sorg for å verne om gjenlevende forelder. Sture sin reaksjon er ikke uvanlig for unge og unge voksne i sorg. De skjerner de voksne og lar vær å si for mye om egne følelser. I tillegg er det i følge litteraturen lettere for foreldre å tenke at de unge klarer seg selv.⁶⁷ Ut fra sitatet kan man legge til grunn at han snakker noe med mor, men ikke så mye. Det kan tyde på at det er Sture selv som velger å ikke snakke. Det kan altså tolkes dithen at Sture opplever det å snakke med mor som ensbetydende med at han plager henne.

For å kort oppsummere kan vi se av sitatene i kapittelet at de unge opplever å ha manglende støtte i sine foreldre og omgivelsene for øvrig. De har behov for å bli sett i sorgen. De unge ønsker å få adekvat og riktig informasjon både under sykdomsforløpet og etter døden har inntruffet. De unge har sterke sorgreaksjoner når de opplever å miste en nær person. Sorgen, som vi ser, har en lang varighet og flere av informantene skriver brev flere år etter dødsfallet. De unge er avhengige av voksne som kan bidra med en god informasjon, åpenhet og trygge rammer. Barn som mister foreldre er under stadig utvikling og vil mest sannsynlig trenge ny informasjon etter hvert som hun eller han blir eldre. De unge ønsker en åpen kommunikasjon med gode samtaler, men dessverre møtes de altfor ofte med taushet, tillitsbrudd og mangel på informasjon. Noe som bidrar til at de unge stenges utenfor i møtet med sorgen. Dette fører igjen til ensomhet og en smerte som sitter igjen lenge etter dødsfallet har skjedd.

⁶⁷ <https://www.krisepsykologi.no/informasjon-og-raad/sorg/>

4.2. Ensomhet og savn i sorgen.

Mange av de unge beskriver en stor ensomhet i møte med døden. Denne ensomheten var svært tydelig i flere av brevene og jeg vil anse ensomheten som et hovedfunn i brevene. Ensomheten bærer preg av at flere ønsker å skjule sin fortvilelse. Flere av informantene skriver om det å skjule følelser og da gråt spesielt. Det fremstår som at flere av informantene trekker seg tilbake for å gråte i fred. Ensomheten disse unge føler kan ofte ha sammenheng med at det ikke er rom for dem i de voksnes sorg. Smerten de voksne opplever er kanskje så stor at de unge opplever å være den som trøster. Kanskje er det best å krype inn på sitt eget rom fremfor å være sammen med de som skulle være tryggheten i denne vanskelige situasjonen?⁶⁸

”Jeg har aldri klart å gråte sammen med andre. Jeg gråter alene for meg selv, om natten.”

(Jente, 17 år)

”Jeg gråt meg ofte i søvn om kveldene. Jeg turte ikke snakke med mamma og pappa om det.

Jeg var redd for å begynne å gråte”

(Jente 16 år)

Som sitatene over viser beskriver jenta på 17 år at hun aldri greier å gråte sammen med andre. Gråten komme først når hun er for seg selv om natten. Det er om natten hun lar disse følelsene slippe ut. Det er ikke uvanlig at de unge sørger alene. I følge Bugge, bearbeider ungdom ofte sorgen ved at de tar frem minner, savn og lengsel etter den de har mistet når de er for seg selv.⁶⁹ Det kan tolkes som at jenta på 17 år aldri har klart å gråte med andre, og slik det står skrevet tolker jeg det dithen at dette kanskje også har pågått før selve dødsfallet fordi hun aldri har klart å gråte med andre. Det kan tyde på at denne jenta opplever tårene og gråten som privat. Ungdom som ikke er i sorg har et følelsesliv som utvikler seg innenfor det som er

⁶⁸ Dyregrov, Raundalen, 1994:1

⁶⁹ Bugge, Grelland, Schrader, 2006:9 og 13

normalt. Normalutviklingen for unge er at følelseslivet er svært intenst. Dersom man i tillegg opplever en stor påkjenning med tanke på sorg, er det lett å forstå hvor intenst dette oppleves. Det kan virke som at den unge 17-åringen er mye ensom på kveldene med sitt tap og sorg.

Sitatet ovenfor som er hentet fra brevet til en ung jente på 16 år forteller at hun er redd for å gråte, redd for at foreldrene skal se. Redselen for å gråte og kanskje avsløre hvor vondt jenta har det oppleves som vanskelig for denne unge informant. Gråt er en svært synlig reaksjon på hvordan man har det. Når hun gråter avslører hun overfor sine egne foreldre hvordan følelsene tar overhånd. ”Jeg gråt meg ofte i søvn på kveldene” viser hvordan jenta åpenbart trenger å få sorgen ut av kroppen. På kvelden etter leggetid er det lett for at de vonde tankene kommer. Gråten og redselen denne jenta føler er nok et sitat hvor de unge holder egne følelser for seg selv. De unge er i en brytning mellom barn og voksen og er i ferd med å skape sin egen identitet.

Det er ikke uvanlig at ungdom forsøker å skjule sorgen sin for andre. Å vise at de er triste kan føles vanskelig og da er det lettere å gråte alene. Følelser blir vanskelig å vise og derfor kan denne sorgen lett bli svært ensom. I følge Dyregrov trekker gutter seg mer vekk når de sørger. Dette gjelder naturligvis ikke alle gutter, men tendensen er klar.⁷⁰

”Jeg gråt bare litt med en gang og kunne virke helt vanlig nesten med en gang. For alt det vonde satt så langt inne, og jeg greide ikke å få det ut. Det er så klart ganske ensomt.”

(Ukjent, 13 år)

Her har man en ungdom som beskriver hvordan hun eller han bare gråt litt, men som var nesten normal etterpå. ”Alt det vonde satt så langt inne” kan tolkes som at den unge trenger en form for beskyttelse, og rett og slett ikke klarer eller kan ta inn alt. I følge sorgforskere er det helt vanlig at sjokket rundt et dødsfall bidrar til en beskyttelse. Kroppen beskytter seg og tar inn litt etter litt. Det å virke normal nesten med en gang er absolutt ikke uvanlig. ”Jeg greide ikke å få det ut” viser at denne unge informant ikke klarer å ta innover seg hva som har skjedd. Den unge beskriver at hun eller han var ”helt vanlig nesten med en gang”. Det kan tyde på at den unge er med i den vanlige hverdagen umiddelbart etter tapet. Det vonde er så skremmende at det å få det ut kan være for voldsomt. Man vet at mange trenger denne formen

⁷⁰ Dyregrov, 2006:71

for beskyttelse, altså at kroppen skjermer en for det vonde. Ungdommen beskriver denne prosessen som ensom. *”Det er så klart ganske ensomt”* skriver min informant i sitt brev. Når den unge beskriver at hun eller han ikke klarer å få ut alt det vonde fordi det sitter så langt inne viser dette en person som har det fryktelig vondt. Dersom nettverket rundt den unge opplever at hun eller han deltar normalt i aktiviteter kan det være vanskelig å fange opp at informanten sliter etter tapet. Man tror kanskje at informanten takler tapet på en god måte. I hjem der det er en åpen kommunikasjon er det lettere for de unge å be om hjelp og støtte fra den som er igjen.⁷¹

Sitatet fra den ukjente 13-åringen kan også være er en helt vanlig reaksjon i sorgen. Barn og unge kan fremstå som helt vanlig rett etter et dødsbudskap. Dette betyr ikke at de ikke bryr seg, men at det kan bli for mye å ta innover seg. Det er lettere å ta inn litt etter litt. Dette er i følge Dyregrov en normal sjokkreaksjon og en beskyttelsesmekanisme.⁷² All forskning på fagfeltet viser at åpen og ærlig kommunikasjon både i forkant, underveis og etter et dødsfall bidrar til et bedre klima i familien og dermed en bedre håndtering av de følelsesmessige delene ved sorgen.

”Jeg trenger noen å snakke med. Hadde jeg hatt det, så hadde jeg hatt noen å gråte med også. Nå sørger jeg alene, og jeg tror ikke at den sorgen slutter noen gang.”

(Birgitte 12 år)

”Jeg trenger noen å snakke med” er en sterk setning skrevet i et brev til en spalte i avisen. Ved å få noen å snakke med virker det som at Birgitte også tenker at hun kan få trøst og omsorg. Da kan hun, som hun skriver, hatt noen å gråte med. En mulig tolkning på dette kan være at hun da føler seg sett og at hun kan sørge sammen med andre. Nå sørger hun helt alene. Å sørge alene som 12-åring virker å oppleves som svært vanskelig for Birgitte. Hun spør seg selv om sorgen noen gang vil slutte. Det er verdt å merke seg at viktigheten av hvordan voksne håndterer sorgen har stor betydning for den unges opplevelse. Dersom voksne unnlater å prate om omstendighetene før og etter dødsfallet bidrar de til at sorgen kan

⁷¹ Dyregrov, 2006:110-111

⁷² Dyregrov, 2006:21

bli verre for den ungdommen.⁷³ I følge Dyregrov er dødsfall blant foreldre den mest alvorlige formen for dødsfall fordi man mister en omsorgsperson. En mor eller far er den som gir kjærighet, trygghet, varme og omsorg og når deler av det faller bort blir livet som oftest uforutsigbart og uttrykt. Birgitte beskriver sin egen sorg gjennom ønsket om å bli fanget opp av voksne som ser henne. Hun ber som en som kan lytte til henne, gråte med henne. Det kan tyde på at hun trenger en som kan sette ord på mange av hennes tanker. Birgitte beskriver hvor vanskelig det er å legge det vanskelige bak seg fordi hun tror sorgen aldri vil ta slutt. Det kan tolkes dithen at hennes følelse av ensomhet og mangel på noen å snakke med forlenger hennes sorgprosess. De vonde og vanskelige tankene går hun med helt alene. Når en lite menneske beskriver at hun er redd for at sorgen aldri skal ta slutt kan man kjenne på hennes smerte og fortvilelse. Denne forferdelige sorgen hun frykter aldri skal ta slutt vil forhåpentligvis det om hun får den rette hjelpen.

”Jeg savner henne masse, før gråt jeg hver natt. Jeg tenker på mamma hele tiden, selv når jeg har det gøy”

(Jente 11 år)

Denne informanten beskriver hvordan hun gråt hver natt, men at hun nå ikke gjør det. Hun savner sin mamma. Dette savnet bærer hun med seg hele tiden, selv når hun har det gøy. Dette savnet og lengselen som jenta beskriver er helt naturlig å føle også lenge etter selve hendelsen har funnet sted. Dette savnet som er til stede hele tiden beskrives på en klar måte. For selv når hun har det gøy er det mamma hun tenker på.

Felles for mange av de som har skrevet til På Skråss er at det ofte har gått lang tid fra dødsfallet til de skriver. For den unge jenta på 11 år er det hele tre år siden moren døde. Denne intensiteten hun beskriver med å ikke slippe unna tanker om sin mor når hun har det gøy kan tyde på en unormal sorgprosess. Sitatet til den unge jenta beskriver altså at hun tenker på sin mor når hun har det gøy, noe som faktisk betyr at hun har det gøy. Jenta opplever å gjøre morsomme ting og at hun har det gøy. For flere av informantene kan det virke som de har utviklet en sorg som er traumatisk og de trenger profesjonell hjelp. Denne

⁷³ Dyregrov, 2006:65

jenta på 11 år beskriver at stort savn og en dyp lengsel etter sin mor. Hun beskriver hvordan hun tenker på sin mor selv når hun har det gøy. En mulig tolkning av den ovennevnte beskrivelsen kan være at jenta sliter med dårlig samvittighet fordi hun har det gøy. Å slite med dårlig samvittighet etter et dødsfall er en helt normal sorgreaksjon, men gjerne bare i noen dager etter selve dødsfallet. Dersom dårlig samvittighet vedvarer kan dette være et signal om at den unge trenger hjelp fra en profesjonell. Dyregrov påpeker at det for barn og unge kan oppleves vondt dersom de ”glemmer” den døde for en stund og man får skyldfølelse på grunn av dette.⁷⁴

Sorgen over moren kan nesten virke altopplukkende og jenta kan tenkes er overopptatt av sin mor.

En avslutning til denne delen vil være å påpeke at svært mange unge sliter med ensomhet og at de forsøker å skjule følelser for sine omgivelser. De unge opplever en intens følelsesmessig berg- og dalbane noe som kan være ekstra vanskelig i forbindelse med sorg etter dødsfall. Vi ser hvordan sjokk over tapet kan bidra til at kroppen blir beskyttet mot det vonde. Informanter viser en fortvilelse og en redsel for ikke å få det bedre lang tid etter dødsfallet. De unge er nok en gang i en sårbar posisjon hvor de er avhengig av voksne som kan søke hjelp og råd til deres barn. Flere sorgforskere⁷⁵ viser til viktigheten av voksnes åpenhet og involvering når det kommer til hvordan barn og unge best kan komme seg gjennom tapet på en god måte. Det er de voksne som må ta ansvaret for at dynamikken i forholdet skal fungere. Ved å møte denne typen av voksne personer vil de unge stå bedre rustet til å takle det tapet de har blitt påført.

⁷⁴ Dyregrov, 2016

⁷⁵ Dyregrov, A. og Raundalen, M, 1994:27

4.3. Når sorgen blir for vond.

Når barn og unge opplever at foreldre tar sitt eget liv er det stor fare for at de kan utvikle en langvarig og traumatisk sorg. Blant mine informanter kan det virke som om de har en høyere grad av risikoforhold for å utvikle traumatiske reaksjoner. Dette mener jeg på grunnlag av at det virker som at ungdommene som skriver inn til På Skråss sliter med kommunikasjon og relasjon til voksne. Det kan ut fra brevene se ut som om de mangler gode voksne som kan støtte dem i deres sorgarbeid

”Det brevet jeg sendte deg for fire år siden fortalte ikke så mye om hva jeg følte, bare at mamma var død på en fæl måte, og at jeg ikke hadde noen jeg kunne snakke med om det.”

(Jente 15 år)

Denne informanten har åpenbart skrevet til spalten tidligere, for fire år siden. Hun formidler at hun ikke hadde skrevet noe særlig om sine egne følelser. Hun hadde åpenbart behov for å fortelle at hennes mor hadde dødd på en fæl måte. Hun som mange av mine andre informanter beskriver det å ikke ha noen å snakke med. Jeg hadde ingen å snakke med. Å være ung med den erfaringen at din egen mor har dødd på en fæl måte virker tøft for denne unge jenta. Hun har ingen å snakke med og derved ingen å bearbeide de vonde opplevelsene med.

En risikofaktor som er nevnt av Dyregrov er sider ved omsorgsmiljøet.⁷⁶ Manglende åpenhet og kommunikasjon er en av faktorene som kan bidra til økt risikofaktor når det gjelder blant annet traumatisk sorg. Mangel på aksept for egne følelser innad i familien er også en bidragsyter når det kommer til å utvikle traumatisk sorg. Dette er to av flere risikofaktorer, men det trenger naturligvis ikke bety at ungdommen utvikler dette. Blant mine informanter kan det tolkes dithen at foreldrene ikke evner å se eller legge til rette for sine ungdommer. Jenta på 15 år som beskriver at hennes mor døde på en fæl måte formidler at dødsfallet ikke var av det vanlige slaget. Hun skriver at det var en fæl måte. Det kan bli masse spekulasjoner, grubling og tankegang rundt hvorfor en nær velger å avslutte livet sitt. Hvorfor ville mamma dø og ikke være her hos meg? Det kan også være mye skyldfølelse knyttet til denne type dødsfall. Har jeg gjort noe for å påvirke selvmordet? Kunne jeg vært snillere, gladere etc.?

⁷⁶ Dyregrov, 2010:91

Dette kommer ikke frem i 15-åringens sitat, men jeg velger å ta med da hun beskriver at det har moren har dødd på en fæl måte.

”Hun døde ikke en naturlig død, hun tok livet sitt og det på en slik måte at det ble forferdelig vanskelig for oss som var igjen”

(Jente 15 år)

I sitatet ovenfor beskriver informanten at det ikke har vært en naturlig død. Innforstått med at det ikke er alderdom. Hun valgte å ta sitt eget liv og livet ble svært vanskelig for de som ble igjen. Jenta beskriver en fortvilelse for de gjenlevende og at dette ble svært vanskelig. Selvmord er ofte forbundet med en del tabu. Døden er noe alle kan relatere seg til, men det at et familiemedlem selv har valgt å avslutte livet kan oppleves som en ekstrem påkjenning. Om det i tillegg blir forferdelig for de som blir igjen over svært lang tid kan dette medføre store vansker for de etterlatte som eksempelvis skyldfølelse, skam, konsentrasjonsvansker, kommunikasjonsproblemer, søvnløshet og lignende.

Barn og unge som opplever selvmord nært på kroppen opplever som vi har sett en svært vanskelig tid i etterkant. I følge Dyregrov kan disse traumatiske opplevelsene stenge for sorgarbeidet til den enkelte som er rammet. For å unngå dette er det blant sorgforskere et økt fokus på at den etterlatte skal motta riktig og god informasjon om hendelsesforløpet. Dette til tross for at det kan virke vanskelig å ta imot der og da. Ved å få informasjon vil den unge bedre få oversikt over hva som faktisk har skjedd. Dette bidrar ifølge Dyregrov med flere at sorgarbeidet kan starte.

*”Jeg mistet moren min for syv år siden. Det var trist å se en familie i fullstendig oppløsning.
Det ble store alkoholproblemer.”*

(Jente 16 år)

Sitatet ovenfor beskriver en jente som reflekterer over hvor smertefullt tapet av moren var for syv år siden. Familien gikk, som hun skriver, i oppløsning. ”Det ble store alkoholproblemer” hentyder at gjenlevende forelder, i dette tilfelle far, takler sorgen med alkohol. Dette beskrives hos 16-åringen som en familie som går i oppløsning. Når de unge er i sorg er ofte foreldre i en like stor sorg. Dette setter naturligvis omsorgspersonene i en svært vanskelig situasjon. Tomrommet som skal fylles etter at en i familien er død er vanskelig. De gjenlevende må tilpasse seg den nye situasjonen. I denne jenta sin familie kan det tyde på at faren ikke håndterer sin rolle som omsorgsperson og hans sorg bidrar til at jenta opplever at familien sliter og ikke fungerer som den skal.

Når det er mor som dør, synes det ifølge forskningen, at tapet blir ekstra vanskelig. Mor innehar en omsorgsrolle i familien som det er vanskelig for far å fylle.⁷⁷

En pappa beskriver at han, etter tapet av sin sønn, glemte sin datter. Han forteller at det å ta vare på sin datter ble for mye. Moren til den samme jenta formidler at hun i dag ser at hun ikke klarte å gi datter det hun trengte.⁷⁸ Foreldrepåret beskriver at de tre sørget på forskjellige måter og at de ikke greide å finne samme vei i sorgen. Åpenhet er en viktig del av å komme styrket ut som familie. Det å være ærlige bidrar til en større forståelse for hverandres sorg. Alle sørger forskjellig og det er derfor til god hjelp at man klarer å snakke sammen.

Det er tydelig å se at sorgen kan bli for vond for barn og unge noe som presenteres i dette kapitlet. De unges tap blir vanskelig å håndtere og man ser at mangel på kommunikasjon nok en gang bidrar til vanskelig sorgarbeid. Det kan oppsummeres at vi har sett at risikofaktorer for utvikling av traumatisk sorg kan ligge i omsorgsmiljøet. Der foreldre ikke evner å ivareta åpenhet og dialog styrkes dessverre muligheten for langvarig og traumatisk sorg. I forbindelse med selvmord ser man at spekulasjoner og skyldfølelse rammer mine informanter. God og tydelig informasjon er alfa og omega. Der mor har dødd ser man at det kan være vanskeligere for barn og unge å klare seg godt i etterkant av selve dødsfallet. Man

⁷⁷ Dyregrov, 2006,43

⁷⁸ Gjestvang, Slagsvold og Dyregrov, 2008:155

antar innenfor sorgforskningen at dette har med å gjøre at mor innehar en omsorgsrolle som ivaretar den nære omsorgen og den gode praten.

4.4. Den uforståelige sorgen

4.4.1 Sjokk og vantro når en venn tar sitt eget liv

Sitatene nedenfor er hentet fra en rekke brev som ble sendt fra en lærer etter at en klassevenninne tok selvmord. Læreren ba alle om å skrive til Simon Flem Devold. Elevene fikk beskjed om at de kunne være anonyme i håp om (som læreren skrev) at de kunne få ”skrevet ut av seg” litt av alle de vonde tankene.

”Eg kan ikkje skjøne kvifor. Ho var svært pen, skuleflink og alltid hyggeleg”

(Ein sørgjande)

”Det var et sjokk å miste henne. Jeg kan bare ikke forstå dette.”

(En venn)

En sørgende sitt sitat er uforståeligheten, *”Eg kan ikkje skjøne kvifor. Ho var svært pen, skuleflink og alltid hyggeleg”*, til hvorfor klassevenninnen valgte å ta sitt eget liv. Den sørgende beskriver i sitt brev en ung jente som hadde kvaliteter samfunnet verdsetter. Hun var alle de ting som unge ofte ser etter og som de setter høyt i forhold til vellykkethet. I sitatet ser vi hvordan informanten ikke kan begripe grunnen til at klassevenninnen har valgt å avslutte livet. Tanker rundt vedkommende sitt vellykket kommer tydelig frem i brevet. Skoleflink og vellykket trekkes frem som to viktige elementer til hvorfor det hele er så ubegripelig.

En venn skriver at *”det var et sjokk å miste henne”* og at hun eller han ikke forstår hvorfor. Nettopp sjokket og ubeskriveligheten som flere av informantene beskriver er ikke uvanlig blant ungdom når venner dør. Mye av litteraturen innenfor sorg beskriver nettopp sjokk, vantro og uvirkelighet som klare sorgreaksjoner blant unge.⁷⁹ Dette så jeg flere eksempler på i mitt materiale, som fremkommer av de to sitatene ovenfor. Mange av informantene skriver

⁷⁹ Dyregrov og Raundalen, 1994:40

om meningen med livet. Ofte har mange unge levd i en beskyttet verden hvor grusomheter som det å miste en venn har vært helt fjernt. Plutselig må de ta innover seg at de unge også kan dø og at dødsfall også kan hende dem.⁸⁰ Sjokk og vantro er helt klare reaksjoner man ser når venner dør og dette er svært vanlig. Forskning på temaet viser nemlig at mine informanternes reaksjoner er helt vanlige blant unge sørgende.

4.4.2 Depresjon, ensomhet og meningen med livet

I brevene som ble sendt inn av læreren som nevnt ovenfor, etter at en medelev hadde tatt livet sitt, var det mange som skrev om depresjon, fortvilelse og håpløshet i eget liv.

Blant mine informanter var det flere som hadde tanker om selvmord og som synes livet var meningsløst. De opplevde at presset ble for stort og at kravene til vellykkethet i ungdommens liv ble for voldsomt. Man har lite kunnskap om smitteeffekt ved selvmord, men man mener og se at det enkelte ganger kan skje en påvirkning.⁸¹

”Jeg blir ofte deprimert og ensom. Ofte kan jeg føle at det ikke finnes noen i verden som bryr seg om at jeg er til. Det er vanskelig å være ung i dag”

(Jente 17 år)

”Jeg har lurt på hva som er meningen med livet, følt meg deppa og nedfor. Tanker om selvmord har kanskje lurt i bakhodet”

(Gutt)

Jenta på 17 år som er sitert ovenfor formidler i sitt brev at hun ofte er deprimert og ensom. Hun beskriver hvordan hun føler at det ikke er noen i hele verden som bryr seg om henne. Depresjon og ensomhet bidrar til at den unge jenta får følelsen av å være oversett. Ingen ser henne eller bryr seg. Hun opplever at det er vanskelig å være ung i dag. Det kan tolkes dithen at hun med sine opplevelser over mangel på å bli sett bidrar til hennes depresjon og ensomhet. Hun er i en fase i livet hvor hun skal bli mer og mer selvstendig, og det er på mange måter hennes oppgave. Allikevel trenger hun voksne som er til stede. Det er vanskelig å være ung i

⁸⁰ Dyregrov og Raundalen, 1994:41

⁸¹ Dyregrov, 2006:57

dag skriver hun, og det er derfor viktig med gode voksne rollemodeller som kan trygge henne på hennes tanker og følelser.

En gutt som også har skrevet inn til spalten skriver at han lurert på hva meningen med livet er. Han stiller eksistensielle spørsmål i etterkant av sin skolevenninnens selvmord. Han er deppa og nedfor og har selv hatt tanker om å ta sitt eget liv. I bakhodet ligger de mørke og ikke minst skumle tankene om selvmord.

Innenfor forskningen har man sett at det blant unge som mister venner i selvmord oppstår en forvirring rundt hva som er meningen med livet helt i tråd med flere av mine informanter og gutten i sitatet ovenfor. Dette er i følge Klingman en helt vanlig etterreaksjon når en venn har begått selvmord.⁸² Tanker om at dette kan skje dem selv er ikke uvanlig. Min informant skriver at han selv har hatt slike tanker om selvmord som har ligget i bakhodet.

”Jeg er en jente som snart ikke orker mer. Alt går mot meg for tiden. Jeg tenker på hvorfor jeg i det hele tatt lever. Ingen hadde savnet meg om jeg ikke hadde vært her. Alt hadde vært så mye enklere om jeg bare forsvant. Jeg tenker ofte på døden, og blir ikke engang redd når jeg tenker på den”

(Jente)

”Hei Simon! Jeg er en gutt som ofte er trøtt og lei av livet”

(Gutt)

Ovenfor har man et sitat som vitner om en ung jente som i etterkant av en skolevenninne sitt selvmord selv skriver at hun snart ikke orker mer. Hun er tydelig på at livet butter i mot og at alt går mot henne for tiden. Hun skriver om eksistensielle tanker og hun lurert på hvorfor hun det hele tatt lever. Sitatet kan tolkes at dette er en jente som sliter. Hun formidler at ingen ville savnet henne om hun ikke var til stede i det hele tatt, innforstått med at ingen hadde savnet henne. Hun ser for seg en enklere liv om hun bare forsvant, med andre ord, om hun hadde dødd. Hun tenker altså at livet ville vært bedre om hun fikk slippe fordi hun ikke orker mer. Hun tenker på døden og kjenner ingen frykt ved å tenke på at det hadde vært lettere om hun ikke var her. Mange unge kan frykte døden, men ikke denne informant, som ikke engang er

⁸² Dyregrov, Raundalen, 1994:39

redd for døden. Hva gjør det med en ung jente å tro at ingen ville savnet henne? Det kan tyde på at hun er svært deprimert og har behov for å lette sine tanker som hun får gjort i denne spalten På Skråss. Når læreren ber elevene skrive til På Skråss i forbindelse med skolevenninnens selvmord ser man i brevene at flere av de unge sliter med egen selvfølelse. En gutt skrev at han ofte var trøtt og lei av livet. Han formidler at han ikke har det bra.

For å oppsummere kan vi se hvordan de unge sliter med å forstå hva som har skjedd. De opplever at livet er meningsløst og kommer med mange eksistensielle spørsmål omkring livet. Livet kan føles urettferdig. Ser man ser av de mange sitatene er det tydelig at flere av klassekameratene sliter med selvmordet og egne problemer og selvfølelse. Sjokk og vantro preger vennene etter selvmordet. De unge opplever at deres eget liv blir mer sårbart. Flere har tenkt tanken på selv å avslutte livet sitt.

5. Drøfting

I avhandlingens siste kapittel skal jeg gå inn i drøftingsdelen. Drøftingen skal jeg besvare gjennom å først presentere de mest sentrale teoriene fra kapittel to igjen. På denne måten blir leseren påminnet disse, og jeg kan sette teoriene opp mot mine egne funn. Det blir mulig å drøfte likheter, ulikheter og mulige andre skillelinjer som kan finnes mellom mine funn, og teoriene som blir nevnt. Det jeg skal drøfte opp mot teorien, er de fire hovedkategoriene jeg pekte ut. I tillegg skal jeg se på Dyregrov og Dyregrov sin studie og drøfte noen av Atle Dyregrov sine råd.

5.1 Drøftning av funn og teori

En svært sentral teori i denne sammenheng, som allerede er nevnt, er den såkalte ”tosporsmodellen” av Stroebe og Schut (1999). På engelsk kalles denne, som tidligere fortalt, ”Dual Process Model of Bereavement”. Denne teorien går som nevnt ut på at en person som har mistet noen som står en nær, vil befinne seg i en slags pendlertilstand hvor man veksler mellom en tapsorientert mestring og gjenoppbyggingsmestring. På den ene siden befinner altså den tapsorienterte mestringen seg. Her vil man søke å gå ”nær” sorgen, orientere seg mot tapet som har forekommet og på mange måter unngå å komme seg videre. Man tillater seg å sørge over tapet, og mange vil gå i en påtrengende retning hvor man vil unngå gjenoppbyggende tiltak. På den andre siden finner vi gjenoppbyggingsmestring, hvor denne samme personen vil prøve å unngå sorgen. Dette kan gjøres gjennom å prøve nye ting, skape nye relasjoner, og på andre måter forsøke å distrahere seg selv fra det inntrufne. Det helt sentrale med tosporsmodellen, er balansegangen som oppstår i møtet mellom den tapsorienterte og gjenoppbyggende mestringen. Det er nødvendig å pendle i mellom disse to for å skape en balanse som til slutt fører til at man klarer å gå videre med livet. En nødvendig likevekt er med andre ord viktig.

Hvordan gjenspeiles denne modellen i møtet med mine funn? Den observante leser vil kanskje huske at mine hovedkategorier for funn gikk som følger: mangel på kommunikasjonensomhet og savn i sorgen – når sorgen blir for vond – den uforståelige sorgen. La oss se på mine funn satt opp mot Stroebe og Schut’s tosporsmodell.

5. 2 Mangel på kommunikasjon og tosporsmodellen

Under ”mangel på kommunikasjon” kommer det frem at manglende støtte og kommunikasjon da dødsfallet inntraff, påvirker sorgen i etterkant. En jente på seksten år reflekterer over dette: *”jeg bebreider pappa for at han ikke snakket om det. Er det ikke bedre å snakke ut om den som er død, enn å fortrenge?”*. Også andre barn gir uttrykk for de samme problemene som oppstår i mangelen på noen å snakke med, som oftest en forelder. I disse situasjonene kan man tenke seg til at det er nettopp mangelen på den tapsorienterte mestringen som kan føre til at det blir vanskeligere å komme i gang med den gjenoppbyggende mestringen. Informantene som skrev om mangelen på mulighet til å snakke med en voksen om sorgen, vil kanskje ikke få muligheten til å gå ”nær” sorgen, til å virkelig ta den innover seg og orientere seg mot tapet. Det er nærliggende å tro at denne ungdommen i stedet vil ende opp i en spagat mellom å ta til seg sorgen på den ene siden, og unngå sorgen på den andre. Fordi de ikke får snakket om sorgen blir den ikke ”nær nok”, men de får heller ikke muligheten til å pendle mellom de to mestringssporene. Dermed kan man se for seg at mangelen på en tapsorientert mestring fører til at også gjenoppbygningsmestringen vil lide. På den ene siden kan det virke som om Stroebe og Schut’s modell dermed aldri vil la seg realisere –i hvert fall ikke før det har gått lang tid. På den andre siden kan man snu om på problemet, og tenke seg at mangelen på kommunikasjon og noen å prate med er en del av gjenoppbygnings- mestringen. Denne mestringen kjennetegnes jo nettopp av at man vil prøve å unngå sorgen og distrahere seg selv med andre ting. Problemet er imidlertid bare at dette først og fremst kanskje vil gjelde for forelderen som ikke ønsker å prate med sitt barn om sorgen, fremfor barnet i seg selv. Barnet er jo oppsøkende og ønsker å prate, men får ikke anledning til dette. Derfor er det ikke urimelig å tenke at tosporsmodellen ikke vil være mulig å realisere før barnet får mulighet til å prate med en voksen, og starte sin sorgprosess i henhold til tapsorientert og gjenopprettende mestring.

5.3 Ensomhet og savn i sorgen og tosporsmodellen

Ensomhet og savn i sorgen er et stort problem ifølge mine funn, og mange unge ønsker ikke å vise dette for omgivelsene. De helhetlige funnene kan sees i avsnitt 4.2: ensomhet og savn i sorgen. Ungdommen skjuler sorgen, og mange gråter alene om kvelden eller natten. En jente skriver at hun ”aldri har klart å gråte sammen med andre. Jeg gråter alene for meg selv, om natten”. Også andre jenter i På Skråss rapporterer om lignende. De holder sorgen skjult og mange får utløp for den om kvelden, kanskje når foreldrene har lagt seg. Skulle man prøvd å se dette i sammenheng med tosporsmodellen, vil det være mest nærliggende å anta at jentene i funnet befinner seg innenfor den tapsorienterte mestringen. Mange av jentene som skriver til På Skråss orienterer seg i retning av sorgen og tillater seg å sørge når de er i eget selskap, men ikke med andres. På mange måter kan dette tenkes å gå i en retning hvor man unngår å komme i gang med de gjenoppbyggende tiltakene som er nødvendige. Dette er nettopp slik Stroebe og Schut (1999) beskriver den tapsorienterte mestringen. Gutter og menn derimot, har tilsynelatende lettere for å skyve følelser unna og ”gå videre” med livet⁸³. Dermed kan det også tenkes at guttene ville befunnet seg i det gjenoppbyggende mestringssporet. Det er verdt å merke seg at dersom dette stemmer, vil verken guttene eller jentene som skrev til På Skråss finne den nødvendige ”balansen” som kreves ifølge Stroebe og Schut sin tosporsmodell. Det er nettopp pendlingen frem og tilbake i de to sporene som gjør at sorgen til slutt vil helbredes, men dersom vi skal følge hva mine informanter rapporterer om, så er det mange som sliter med denne balansen. Antallet som gråter seg i søvn om kvelden, eller mer generelt skjuler sin sorg, vitner om dette.

Det er viktig å minne om noen av problemene som ble tatt opp i del tre, om metoden. Når det kommer til ekstern validitet, betyr dette hvorvidt disse funnene er overførbare og kan generaliseres til den bredere befolkningen man ønsker å si noe om. I dette tilfellet, er det ungdom i sorg. En viktig faktor som kan føre til potensielle feilfunn, er forbeholdet om at den ungdommen som skriver til På Skråss har andre, og kanskje større, utfordringer enn øvrig ungdom i sorg. De skiller seg ut fra den øvrige befolkningen ved å spesifikt ha tatt et valg om å sende inn spørsmål eller tanker til På Skråss, og kan sånn sett tenkes å ha spesielle behov. Samtidig er som nevnt i del tre gruppen av ungdom i sorg allerede en relativt liten gruppe, så

⁸³ Dyregrov, A. 2006:73

det er ikke sikkert at mine funn vil avvike veldig fra virkeligheten. Dette er vanskelig å si noe entydig om, men det er verdt å nevne i denne diskusjonsdelen likevel.

5.4 Når sorgen blir for vond og tosporsmodellen

Flere av mine informanter skriver inn til På Skråss fordi en av foreldrene har tatt sitt eget liv. Særlig denne sorgen ser ifølge mine funn ut til å gjøre sorgbearbeidelsen ekstra utfordrende, og kan føre til at det tar lang tid å komme seg. To eksempler er at to av jentene som skrev inn om en forelder som hadde tatt selvmord, gjorde dette flere år etter hendelsen. Den ene etter fire år og den andre etter syv år. Dette vitner om, som nevnt i del 4 om funnene, at denne sorgen oftere blir traumatisk og tar lenger tid å komme seg over. Sentrale spørsmål som kan dukke opp er ”hvorfør ville mamma eller pappa dø, og ikke være her hos meg? Var jeg ikke god nok?”. På den ene siden kan det at flere av disse informantene venter så mange år med å skrive inn til På Skråss, være et tegn på at sorgen ikke er bearbeidet. De har dermed ikke kommet i gang med tosporsmodellen, og ikke hatt muligheten til å pendle mellom tapsorientering og gjenoppbygging. Stroebe og Schut (1999) hevder nemlig at de som oppnår denne balansegangen vil komme seg videre, mens de som ikke gjør det kan få en traumatisk sorg. På den andre siden er det vanskelig å ta høyde for individuelle forskjeller i slike modeller som tosporsmodellen er. Hvor lenge er ”for lenge” til å ha gått videre i livet? I sorgforskningen anses dette ofte for å være seks måneder. Men burde man ta ekstra hensyn og gi mer tid til barn som har mistet foreldrene, enn for eksempel en voksen person som mister en søsken eller kollega? De fleste vil nok være enige i dette, og derfor er det vanskelig å si at disse informantene som skrev inn så mange år etter dødsfallene aldri vil komme seg videre. Og dersom det er så store individuelle forskjeller som det ofte hevdes, kan man da finne et entydig svar på dette? Det kan tenkes at sorgen oppleves ekstra tung og derfor tar lenger tid å bearbeide, men det er vanskelig å gi en tidsfrist for når tosporsmodellen skal være innfridd. Siden de individuelle forskjellene er så store, kan tidsforskjellene også være store, og det trenger ikke å bety at man har utviklet en traumatisk sorg, slik Stroebe og Schut muligens vil kunne si.

Likevel er det flere av informantene som rapporterer om at sorgen nettopp har blitt traumatisk og nesten umulig å komme seg over. Man kan tenke seg at når noen skriver inn til På Skråss syv år etter et dødsfall, så er det noe som ikke har blitt bearbeidet skikkelig. Få vil nok mene

at det skal gå hele syv år uten at tosporsmodellen har kommet i bruk, i så fall vil man måtte leve veldig lenge med den samme sorgen. En av mine informanter rapporterer at moren begikk selvmord og at familien i etterkant gikk i oppløsning. Det ble store alkoholproblemer, og er nærliggende å tro at det er den gjenværende faren som utviklet disse problemene. Denne jentas situasjon ble svært problematisk etter at mor tok sitt eget liv, og mye tyder på at far ikke håndterte sin rolle som omsorgsperson på den måten som ville vært best for jenta. I dette tilfellet var det altså flere faktorer, ikke bare mors selvmord, som førte til at jenta sendte inn brev til På Skrås 7 år senere. Derfor er det muligens noe mer enn bare moren som gjør at hun ikke har kommet seg igjennom tosporsmodellen enda.

Da denne hovedkategorien har mye til felles med neste kategori, «den uforståelige sorgen», kan disse på mange måter sees på relativt likt. Også innenfor den uforståelige sorgen finnes store grader av usikkerhet og fravær av bearbeidet sorg. Et viktig tema her er selvmord blant unge, og de eksistensielle spørsmålene dette fører med seg blant jevnaldrende. På samme måte som avsnittet over tar for seg, er det nærliggende å tro at tosporsmodellen også her ikke blir tatt i bruk innen rimelig tid. I brevene som ble sendt inn i forbindelse med at en medelev hadde tatt livet sitt, var det mange som skrev om depresjon, fortvilelse og håpløshet i eget liv. Dette kan tyde på at sorgen også her kan ende opp med å bli traumatisk, eller er forverret. En kan tenke seg at ungdommens bearbeidelse må gå i retning av tosporsmodellen innen ikke altfor lang tid, dersom mange av dem skal unngå nettopp den traumatiske sorgen.

5.5. En skildring av Dyregrovs funn og egne funn

Den neste drøftingsdelen vil ta for seg studien «Barn og unge som pårørende» av Kari og Atle Dyregrov⁸⁴ og deler av Dyregrovs teori. Jeg skal trekke frem elementer ved denne studien som kan være både like og ulike mine egne funn. Denne studien omhandler mange like tema som denne avhandlingen, barn i sorg, hvilke reaksjoner og konsekvenser dødsfall i nære relasjoner får for disse barna. Deretter skal jeg vurdere enkelte av teoriene Atle Dyregrov presenterer i sine mange fagbøker.

⁸⁴ Dyregrov, A., Dyregrov, K. 2011

5.6. Kommunikasjon

I Dyregrovs studie kommer det frem at ungdommen har fått en varierende grad av informasjon i forbindelse med dødsfallet. Flertallet opplevde utfordringer i forbindelse med kommunikasjonen, men mange opplever at de føler seg godt ivaretatt. Barna forteller at de i en varierende grad mottok god informasjon om diagnose som foreldrene hadde⁸⁵. En god del hadde stor tillit, fikk god informasjon og hadde gode samtaler med foreldrene sine. Dette er en tydelig forskjell fra det mine informanter rapporterer om. Informantene ga uttrykk for denne mangelfulle kommunikasjonen og åpenheten i familien ved å si ting som ”de visste alt, men sa ikke noe til meg” og ”de lot som ingenting”. Dette opplevdes som et svik fra familien for de informantene som skrev brev om dette, og mange bar på et nag mot familien av denne grunn. Ungdommen rapporterte om et ønske om å ta del i en vond og vanskelig prosess, man kan tenke seg at det å bli holdt utenfor muligens er enda verre. Selv om hovedtendensen i både mine og Dyregrovs funn er at mangelfull kommunikasjon påvirker et flertall av barn, er kontrasten til Dyregrovs studie likevel stor. Blant annet svarte 86 % i denne studien ja på at de har en person som forstod deres situasjon og som de kunne fortelle alt til⁸⁶. Mine informanter rapporterte derimot om å stå alene og holde sorgen skjult, uten noen å prate med. Det kan tenkes at dette skyldes nettopp hvilken ungdom som skriver inn til På Skråss, noe jeg skal komme tilbake til. Først ønsker jeg å nevne en annen ulikhet.

5.7. Å stå alene

I studien til Kari og Atle Dyregrov⁸⁷ fant de at få unge opplevde å stå alene. Ser man deretter til min studie opplevde jeg at de fleste av mine informanter opplevde å være alene med sorgen. Igjen kan vi merke oss at hele 86 % av ungdommen i Dyregrovs studie rapporterte å ha en person å snakke med. Dette er tilsynelatende ikke tilfellet blant mine informanter; svært mange rapporterer om å føle seg helt alene, gråte seg i søvn, og være redde for å nevne dødsfallet som har skjedd – fordi de ikke ønsker å såre den gjenlevende forelder. Disse ulikhetene kan tenkes å ha sammenheng med hvem som skriver inn til På Skråss, som jeg nevnte kort i forrige avsnitt. En viktig faktor er at ungdommen som skriver til På Skråss har andre, og kanskje større, utfordringer enn øvrig ungdom i sorg. Dette er fordi de som skriver inn til På Skråss har en ekstra årsak og motivasjon til å gjøre dette, og at det dermed kan

⁸⁵ Dyregrov, A., Dyregrov, K. 2011: 33

⁸⁶ Dyregrov, A., Dyregrov, K. 2011: 78

⁸⁷ Dyregrov, A., Dyregrov, K. 2011

tenkes at de har større vanskeligheter med å møtet sin sorg, enn annen ungdom i lignende situasjoner. Det er jo en grunn til at akkurat denne ungdommen valgte å skrive inn til På Skråss. Da kan det tenkes at en viktig faktor er nettopp at informantene i Dyregrovs studie rapporterte om å ha noen å prate med, selv om det kun var en person. Kanskje er det mulig at det kun er en fortrolig person som gjorde at disse barna rapporterte noe større grad av kommunikasjon og åpenhet, enn mine informanter. Spekulasjonene er mange, men det er i hvert fall tydelig at mine informanter i stor grad rapporterte å stå alene.

5.8. Hvordan kan Dyregrovs råd tolkes?

Jeg skal nå gå over til å drøfte enkelte av rådene Atle Dyregrov kommer med i sin faglitteratur om unge og sorg. Det første utgangspunktet jeg tar er i et kapittel om familien og råd til den unge som har mistet en nær i familien⁸⁸. Dyregrov presiserer at når et familiemedlem dør er dette et sjokk for alle, og man må tilpasse seg en ny hverdag. Dette kan gjøre samspillet i familien vanskelig, noe som er tydelig i mine funn. Dyregrov kommer deretter med noen råd til den unge som har mistet en nær og kjær. Mange av rådene baserer seg på et lignende utgangspunkt: det er ikke du som har ansvar for sorgen, og det er viktig å ta initiativ, enten dette er til å skaffe profesjonell hjelp eller å få økt åpenhet i familien. På mange måter er dette isolert sett gode råd. Ingen er vel uenige i at ungdommen ikke har ansvaret for problemer som oppstår i familien, eller at profesjonell hjelp kan være svært nyttig i enkelte situasjoner. Likevel ønsker jeg å stille spørsmål ved om summen av rådene lett går i den klassiske fellen av at det er lettere sagt enn gjort. For hvordan kan man forvente at en ung person som selv er i dyp sorg, skal be mor eller far søke hjelp? Hvordan kan man være åpen om sine behov og ønsker, når man frykter å såre en av foreldrene ved å snakke om sorgen? Mine informanter varierer mellom 11 og 17 år, og det er i hvert fall nærliggende å tro at disse rådene ville vært enklere å følge for en ungdom i det øverste alderssjiktet enn det nederste. Man kan også se for seg at Dyregrovs råd blir noe aldersbetinget, fordi de involverer en til tider stor grad av egeninnsats.

Dette er viktige spørsmål som jeg mener at mine informanter kunne slitt med. Det som derimot er svært positivt, er at Dyregrov spesifikt i et av rådene nevner lærer og helsesøster som potensielle støttespillere ungdommen kan snakke med. Dette er bra, da det kan tenkes at

⁸⁸ Slagsvold, M., Gjestvang, B., Dyregrov, A. 2008: 230

en helsesøster er mer lavterskel enn en familieterapeut som nevnes i et annet råd. Ser man på rådene med en ungdoms øyne, ville jeg i hvert fall tenkt dette.

Dyregrov kommer med et annet råd i forbindelse med temaet påtrengende tanker⁸⁹. Under punkt 4. 2. Ensomhet og savn i sorgen, ble leseren introdusert for en elleve år gammel jente som skrev om at hun tenker på sin avdøde mor hele tiden, ”selv om hun har det gøy”. Sagnet er til stede konstant, tankene vil ikke forsvinne. Dyregrov skiller mellom påtrengende tanker som kan være gode og produktive fordi de øker refleksjonen og tanker om egen rolle opp i et dødsfall. Han drar et skille til de tankene som dukker opp selv etter at vi ikke trenger dem lenger. Det er disse tankene som er ødeleggende og påtrengende. En rekke råd blir anvendt av Dyregrov, blant annet å sette av en fast tid til å tenke tankene om dagen, distraksjon, aktiviteter og sansedistraksjon. Ingen vil nok benekte at dette er nyttige og hjelpsomme råd. For eksempel kan det være svært nyttig å kjenne etter hvilke situasjoner eller aktiviteter som gjør at tankene forsvinner, for så å bruke slike situasjoner eller aktiviteter som en avledning. Et eksempel på dette kan tenkes å være at dersom en ung kvinne som har mistet sin mor, finner at dansetimer på treningssenteret gjør at hun fokuserer på treningen og glemmer de vonde tankene, så bør denne unge kvinnen danse oftere som en mestringsteknikk. Jeg er enig med Dyregrov i at dette er et godt og fornuftig råd. Derfor skal jeg heller ikke fremme noen generell kritikk mot Dyregrovs råd i dette tilfellet, men heller dele en tankerekke om barn, hverdag og sorgmestring.

Barn og unges hverdag kan i stor grad sies å være gjennomsyret av organisering. Med dette mener jeg skole, fritidsaktiviteter, lekser og lignende forpliktelser som preget svært mange unges hverdag. Samtidig kan man spørre seg om denne forhåndsbestemte organiseringen av dagene kan hindre framgang? Dette gjelder spesielt for de yngste informantene. La oss gå tilbake på danse-eksempelet. En voksen person, eller i hvert fall ung voksen, kan i større grad ta avgjørelser på egne vegne og bestemme selv hvordan man vil bedrive fritiden. Derfor er det også mulig å ta aktive valg på egne vegne, og bli kjent med hvilke avledninger og distraksjonsteknikker som fungerer for en selv. Voksne kan i langt større grad organisere sin egen hverdag, mens barn ofte må akseptere at andre organiserer den for dem. Det er ikke lenger mulig å gå på dansetrening hver kveld dersom det fungerer, fordi barn ofte ikke er kontrollørene i sin egen hverdag. Dermed kan det igjen tenkes at mange av Dyregrovs råd vil

⁸⁹ Dyregrov, A., Dyregrov, K. 2017: 78

være enklere å gjennomføre som voksen. Dette vil selvsagt avhenge av det enkelte barns hverdag og hvordan foreldre tilrettelegger for sorgmestring, men dette er likevel en interessant potensiell skillelinje mellom unge og voksne.

6. Konklusjon

I denne avhandlingen har jeg forsøkt å vise vei gjennom en rekke ulike temaer, teorier og drøftningspunkter. Jeg startet med en innledning, som tok for seg den helt sentrale og mest grunnleggende tematikken knyttet til avhandlingen. Her definerte jeg de viktigste begrepene, kom med viktige avklaringer og presenterte problemstillinger. I neste del skrev jeg om det teoretiske rammeverket, og presenterte ulike teorier om de mange formene for sorg, som blant annet tosporsmodellen. Deretter presenterte jeg den metodiske delen, som sier noe om hvilken metode jeg har brukt for å gjennomføre undersøkelsen og hvilke metodiske fallgruver jeg stod i fare for å nærme meg. Her ble det blant annet viktig å fokusere på reliabilitet og validitet, i tillegg til hvorvidt funnene er generaliserbare til den øvrige befolkningen. Dette kom jeg frem til at det ikke er. I del 4 gjennomførte jeg selve analysen. Her var det viktigste å dele funnene opp i fire hovedkategorier: mangel på kommunikasjon, ensomhet og savn i sorgen, når sorgen blir for vond og den uforståelige sorgen. Jeg presenterte deretter hovedfunn og informanter innenfor de ulike kategoriene. I den siste delen, drøftingsdelen, valgte jeg å først diskutere de fire hovedkategoriene opp mot tosporsmodellen. Jeg så på hvordan funnene kunne tolkes i lys av denne. Til slutt brukte jeg Dyregrov som utgangspunkt for diskusjon, hvor jeg så med et kritisk blick på hans mange råd.

Denne korte sammenfatningen av avhandlingens innhold viser hvordan jeg har tatt i bruk flere vinkler for å belyse min problemstilling og dette viktige teamet. De ulike innfallsvinklene og fokuset på ulike deler av tematikken er ment å gi avhandlingen ekstra tyngde.

Som vi har sett gjennom materialet jeg har behandlet, preges informantene som skrev inn til På Skråss av ulike utfordringer knyttet til dødsfall i nær familie eller vennekrets. Det første som blir tydelig etter analyse av funnene, er at denne ungdommen er preget av lukket kommunikasjon i hjemmet og en mangel på noen å prate med. Dette bidrar til at mine informanter føler seg svært ensomme i møte med sorgen, slik jeg gjentatte ganger har nevnt

tidligere i avhandlingen. Vi har sett at Dyregrov mfl., påpeker viktigheten av et åpent og omsorgsfullt klima i familien for å best takle sorgen som oppstår. Funnene mine tilsier at dette er hovedproblemet for mine informanter, fordi de av ulike personlige årsaker ikke kan snakke, eller tør snakke, med de voksne rundt seg. Gjennom årenes løp har vi sett at sorgforskningen har beveget seg fra sorgfaser til tosporsmodellen som ser den sørgende i en pendling mellom tapsorientert mestring til gjenoppbyggingsmestring. Denne vekselvirkningen bidrar til at den sørgende raskere vil komme seg etter tapet de har opplevd. Dyregrov har, som jeg har nevnt flere ganger, påpekt at det finnes mange forskjellige sorgreaksjoner. Disse sorgreaksjonene er belyst i 2.1.2. Som en konklusjon på denne studien må det være at mine informanter i stor grad har opplevd en traumatisk sorg med tanke på hvor lenge etter de har skrevet inn til På Skråss. I tillegg har de opplevd en enorm ensomhet i sin sorg hvor mangelen på noen å snakke med har vært fraværende.

Kildehenvisning:

- Austegard, A.S & Tobiassen, S. (2014). Hvem har rett til å si at jeg sørger feil?
- <https://www.krisepsykologi.no/informasjon-og-raad/sorg/>
- Bratberg, Ø. (2018). Tekstanalyse for samfunnsvitere. Cappelen Damm AS, 2017. 2.utgave, 2 opplag.
- Buckle, J.L & Fleming, S. (2011) Parenting after Death of a child. A Practitioner's Guide. Tayler and Francis
- Bugge, Grelland & Schrader. (2006).Ungdom og sorg. Landsforeningen uventet barnedød 2.opplag
- Bugge, K.E. (2012). Barn undervurderes i sorgen, mens ungdom overvurderes. <https://www.modum-bad.no/ung-sorg-maa-tas-paa-alvor/>
- Dyregrov, A. (2006). Sorg hos barn. Fagbokforlaget. 2.utgave.
- Dyregrov, A, Dyregrov, K, Straume, M & Bugge, R.G. (2014). Helg familie sammenkomst for berøvede etter terrorismord i Norge i 2011. <https://translate.google.com/translate?hl=no&sl=en&u=https://psykologisk.no/sp/2014/11/e8/&prev=search>
- Dyregrov, A. Senter for Krisepsykologi. <https://vimeo.com/92927830>
- Dyregrov, A. (2016). Sorg. <https://www.krisepsykologi.no/informasjon-og-raad/sorg/>
- Dyregrov, A. (2010). Barn og traumer. Fagbokforlaget 2.utgave. Side 13.
- Dyregrov, A & Dyregrov, K. (2011).Barn og unge som pårørende ved kreft. Et samarbeid mellom kreftforeningen, Montebellosenteret og Senter for Krisepsykologi/Egmont Sorgsenter.
- Dyregrov, A & Dyregrov, K. (2016). Barn som mister foreldre. <https://psykologisk.no/sp/2016/06/e9/>
- Dyregrov, A & Dyregrov, K. (2017). Mestring av sorg. Forlaget Vigmostad & Bjørke.
- Dyregrov, A & Dyregrov, K. (2007). Sosial nettverksstøtte ved brå død. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke A/S
- Gjestvang, B. Slagsvold, M & Dyregrov, A. (2008). Ung Sorg. Aschehoug.
- Dyregrov, A & Raundalen, M. (1994). Sorg og omsorg i skolen. Magnat forlag.
- Dyregrov, A, Dyregrov, K & Kristensen, P. <https://psykologisk.no/2014/09/hva-vet-vi-om-sorg-og-komplisert-sorg/>
- Ekvik, S. (2010). Tårer uten stemme. Verbum forlag.

- Gregory, C. (2018) <https://www.psycom.net/depression.central.grief.html>
- Halvorsen, K. (2008). Å forske på samfunnet. Cappelen Akademiske forlag.
- Hellevik, O. (2002) Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap. Universitetsforlaget.
- Kandidatnummer 2017. Masteravhandling Mening og selvaktelse, våren 2015 MF. Master i Diakoni. Brukt som inspirasjon til oppbygning av avhandlingen.
- Klinikk for Krisepsykologi. Selvmord. https://www.krisepsykologi.no/informasjon-og-raad/selvord/#anbefalte_kronikker
- Klinikk for Krisepsykologi. Sorg. <https://www.krisepsykologi.no/informasjon-og-raad/sorg/>
- Malterud, K. (2011). Kvalitative metoder i medisinsk forskning. Universitetsforlaget 3.utgave 2.opplag.
- McNeil, J.N, Silliman, B & Swihart, J.J. (1991). Helping adolescents cope whit the death of a peer: a high school case study. Journal og Adolescent Research 6.
- Mikkelsen, H.H. (2000). Børn og unge dør også. BORGES Forlag, 1.utgave, 1 opplag.
- Stroebe, M, & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death studies.
- Torgersen, T, & Dyregrov, A. (2011). Helsemessige følger av sorg. Psykologitidskrift.no. Utgave 9. <https://psykologitidskriftet.no/fagartikkel/2011/09/helsemessige-folger-av-sorg?redirected=1>