

# Selvhjælpsgruppens mange facetter: Et indblik i en selvhjælpsgruppes funktioner på godt og ondt

## Resumé

I denne artikel vil der blive kastet lys på de sociale og kulturelle dimensioner, der er at finde i en selvhjælpsgruppe til efterladte efter selvmord. I artiklen vil vi kigge nærmere på, hvordan medlemmer af en selvhjælpsgruppe sammen skaber bestemte narrativer, der på én gang er med til at give dem en samhørighedsfølelse og samtidig give dem en fornemmelse af at stå udenfor samfundet som helhed. Med inspiration fra Walter (1991) og hans fortolkning af sorggruppers funktion – deres negative og positive implikationer samt de kulturelle dimensioner, der har medindflydelse herpå – vil artiklen udfolde nogle af de socialpsykologiske processer, der kommer til udtryk, både når gruppen mødes og når de er hver for sig. Der vil blive lagt vægt på gruppe-medlemmernes egne fortællinger gennem brug af individuelle interviews såvel som etnografisk materiale indsamlet fra deltagelse til møderne, hvilket vil blive fortolket fra et kulturpsykologisk perspektiv. Det vil blive synligt hvordan en selvhjælpsgruppe på mange måder kan forstås og fortolkes som et minisamfund, hvori der er bestemte regler, narrativer og måder at være sammen på – rammer der bliver meget tydelige, når de risikerer at blive truet udefra ved ankomsten af nye medlemmer.

**Nøgleord:** Sorg, selvmord, selvhjælpsgrupper, kulturpsykologi, etnografisk feltarbejde.

## Introduktion

Sorg er for alvor kommet på dagsordenen inden for de sidste par år i den danske debat. Bøgerne på området – individuelle beretninger såvel som fagbøger og artikler – bryder igennem på det danske marked og selv mediernes tildeler sorgen en større opmærksomhed. For eksempel DR's Tema indslag "Sammen om Sorgen" der blev udgivet i 2018.

Den britiske sociolog Tony Walter (1994) foreslår, at den øgede opmærksomhed kan ses som et forsøg på at "få døden ud af skabet" (Chapple et al., 2015). Også han ser den samme bevægelse – den samme opmærksomhed rettet mod sorgen – og forklarer den som værende kendetegnende ved den senmoderne sorgforståelse (ibid.). Samtidigt bruges dette fokus også ofte til at (1) oplyse om, hvor en sørgende vil kunne finde hjælp, men også (2) opmuntre de sørgende til faktisk at søge hjælp – professionel hjælp. Sørgende bliver i større grad opmuntret til at tale med terapeuter, psykologer, deltage i sorggrupper eller selvhjælpsgrupper eller på anden måde få professionel hjælp (ibid.), hvilket også afspejles i sorgtilbuddenes vækst.

Sideløbende med en øget opmærksomhed, er der sket en stigning i antallet af tilbud til sørgende. I 2013 var der 284 tilbud om sorgstøttegrupper til voksne og ældre, i 2017 var tallet på 331 tilbud (Boesen, 2018) og i dag (juni 2020) finder man 505 tilbud i Danmark til sørgende, når man bruger det Nationale Sorgcenters sorgvejviser. Dette bevidner, at sorg på mange måder er begyndt at komme på dagsordenen – men samtidigt også ofte med en særlig vægt på, hvordan det netop nærmere er det modsatte, der er tilfældet. Både fra sørgendes egne beretninger (for eksempel Esben Kjær) hører vi, hvordan hans omgivelser og netværk ikke har været tilstrækkeligt klædt på til at give den støtte og omsorg (eller bare at spørge ind til), der har været brug for. Men også fra Preben Engelbrecht, direktør i Det Nationale Sorgcenter og Børn, Unge og Sorg, der har udtalt at “*død og sorg er mere tabuiseret nu end nogensinde*” (Dødens Tabu, Det Nationale Sorgcenter). I Politiken skrives der kronikker om, hvordan vi på den ene side taler mere nu end nogensinde før om sorg i medierne og kulturen, men at vi samtidigt gang på gang hævder, at sorg og død er store tabuer i Danmark (Vallgård, Kofoed, & Nyvang, 2018) og i Kristeligt Dagblad udgives artikler med overskrifter som “*Den død vi ikke taler om*”, når det kommer til selvmord (Emborg Bejder, 2011). Som kronikken foreslår, kan en nærliggende forklaring på dette paradoks være, at der er en væsentlig forskel på det samfundsmæssige og det personlige: vi vil gerne snakke om sorgen i generelle termer, i overskrifter og som overordnede temaer, men når det kommer til at tale med de sørgende selv, være til stede hos den, der oplever sorgen, tegnes der et andet billede (Arnfred Vallgård et al., 2018).

Men hvordan kan sorg på én gang være så tæt på så højt på dagsordenen i dagens Danmark og samtidigt opleves som værende så (stadig) tabubelagt?

For at forstå – og finde mulige svar – på dette spørgsmål, må vi dog starte et andet sted.

Vi må starte fra begyndelsen og med en forståelse for, hvad det egentlig er, vi snakker om, når vi snakker om sorg.

## Sorg

Sorg som begreb (eller fænomen, om man vil) har været på helt sin egen rejse igennem de sidste mange år. Og sorgforståelsen har ikke bare ændret sig med tiden, men antallet af definitioner er voksende og er i tidens løb gået i mange forskellige retninger. Derfor er sorg på mange måder blevet et paraplybegreb, der både dækker over mange forskellige forståelser og begrebsafklaringer, men af og til også bliver brugt helt uden konceptuel afklaring (Overvad, 2018, Kofod, 2017). Alligevel er der dog nogle overordnede fællestræk for de teoretiske, forståelsesmæssige og begrebsmæssige bidrag.

Lauren J. Breen og Moira O’Connor (2007) har undersøgt ofte citerede artikler og bøger om sorg udgivet i det sidste århundrede, hvor de har fundet, at forståelsen af sorg ofte beror på 8 antagelser. Disse antagelser er, at sorg følger et relativt tydeligt mønster, at sorg er kortvarigt og begrænset, at sorg er en forholdsvis lineær proces, der udmønter sig i faser, at sorg er noget, vi skal arbejde os igennem, at sorg allerede er til stede og noget, vi forholder os til, allerede inden vi mister, hvis den vi mister er syg forinden dødsfaldet, at vi skal finde en mening i døden hos den anden, at sorg i sidste ende afsluttes, når vi løsriver os fra den afdøde og, længerevarende udtryk af sorg er unormalt (Breen & O’Connor, 2007, p. 200f, Overvad, 2018). De her otte overordnede antagelser repræsenterer den moderne sorgforståelse (Breen & O’Connor, 2007, Granek, 2010, Overvad & Wagoner, 2019) – en forståelse der ser sorg som et følelsesmæssigt udtryk, der skal afsluttes og gennearbejdes hurtigst muligt (e.g. Kübler-Ross, 1969).

Men tiderne skifter – og med det også definitionerne og forståelsen af sorg – hvilket betyder, at der er begyndt at komme nogle andre bud, der ikke direkte passer ind i denne her

moderne sorgforståelse (e.g. Stearns & Knapp, 1996, Walter, 2006, Breen & O'Connor, 2007, Granek, 2010, Kofod & Brinkmann, 2017). Her bliver sorg ikke længere anskuet og forstået som noget, der sker for os, når vi mister en anden – et passivt respons, vi automatisk oplever og “sidder i”, men derimod som noget, der både er påvirket af de kontekstuelle faktorer (samfundets normer for, hvordan og hvornår vi sørger) såvel som vores omgivelseres reaktioner og modsvar. Vi lærer, hvad der er “rigtigt” og “forkert” og vi lærer på baggrund af vores kulturelle fundament, hvilke ord vi kan bruge til at beskrive sorgen. Sorg er på denne måde et kulturelt begreb (Walter, 2006) – et normativt fænomen – der bliver oplevet, udspillet og gjort i forhold til de regler og den kultur, vi befinder os i (Kofod & Brinkmann, 2017). Og det er denne sorgforståelse, som denne artikel beror på. Denne sorgforståelse er både udviklende for nyere litteratur på sorgområdet, når det kommer til samfundets og kulturens rolle i dannelsen heraf, men den er også særligt interessant (og et fortsat ret uudforsket) bidrag, når det kommer til efterladte efter selvmord.

### *Sorg efter selvmord*

Litteraturen om sorg efter selvmord er et mindst lige så vildt landskab som det, der er, når det kommer til sorg i sig selv. Men som ved sorg, er der også her nogle overordnede tendenser, der går i igen. Overordnet set er der en grundlæggende tendens til at sammenligne sorgen efter et selvmord med enten sorgen efter en ulykke, en sygdom eller som et mere overordnet begreb, hvor sorg dækker samtlige af de oplevelser, der ikke indebærer tabet af en til selvmord per se (e.g. Cvinar, 2005, Chapple et al., 2015, Overvad, 2018). Sammenligningerne finder sted på særlige temaer, på konkrete parametre og er ofte foretaget på baggrund af kvantitativ forskning, hvilket ofte medfører, at de individuelle forskelle, de helt særlige facetter i selve sorgen bliver overset.

Dertil hører, at efterladte efter selvmord

ofte bliver overset, da opmærksomheden rettes mod den afdøde selv. Vi ønsker at finde ud af, hvilke årsager, der kunne forklare, hvorfor en anden valgte at tage sit eget liv (Saha et al., 2017). Det her gør sig særligt gældende i dansk faglitteratur, hvor der er et tydeligt fokus på selvmord og selvmordsforebyggelse (e.g. Nordentoft, 2007, Qin et al., 2013), men oftest ikke på de efterladte – på dem, der står tilbage, når selvmordet har fundet sted. Derfor valgte undertegnede at undersøge selve oplevelsen af sorg – uden sammenligninger, uden et fokus på selvmordet eller årsagerne til det – for at forstå, hvordan oplevelsen af sorg efter et selvmord kan forstås i sin egen ret.

Og når vi kigger på sorgen efter et selvmord – som oplevet af de efterladte – er der nogle fællestræk, der både går igen i litteraturen på området såvel som i det materiale, der er kommet frem i løbet af mit eget etnografiske feltarbejde. Her taler de efterladte om, at deres oplevelse af sorgen blandt andet involverer (1) en forandring i deres liv, (2) skam og skyld, (3) fragmenterede og ændrede relationer til andre i deres omgivelser, (4) isolation og social eksklusion, (5) en oplevelse af at blive bebrejdet af andre og dem selv for dødsfaldet, (6) en søgning efter mening og svar på spørgsmål såsom “hvorfor”, (7) en følelse af at blive misforstået af omgivelserne såvel som (8) en stigmatisering eller et tabu (Anneberg, 2002, Cvinar, 2005, Jordan & McIntosh, 2014, Chapple et al., 2015, Overvad, 2018, Overvad & Wagoner, 2019). Derudover kan man – når vi ser på sorgen som et normativt fænomen – se, at sorgen ikke bare har fællestræk, men også forskellige udtryk såvel som forskellige tidspunkter, hvor forskellige elementer af sorgen i sig selv kommer til udtryk. I en tidligere artikel (Overvad & Wagoner, 2019) fandt vi, at tabuet kom til udtryk i forskellige settings. I mit speciale fandt jeg, at afhængigt af hvilke mennesker, de efterladte befandt sig med, gav de udtryk for forskellige ting. Derfor argumenterede jeg for, at sorgen ikke som sådan kan

indfanges som noget bestemt, men derimod må ses som et kontinuum – afhængigt af hvem og hvor vi befinder os, kan vi enten give udtryk for meget, for lidt, for mange detaljer, for få detaljer eller for nogle bestemte følelser (Overvad, 2018). Derfor er sorgen og oplevelsen heraf lige så normativ som dannelsen af love, regler og rammer i samfundet. Hvad der derudover er interessant er, at disse artikler har taget udgangspunkt i (1) kvalitativt materiale, men også (2) et etnografisk feltstudie, der har været længe undervejs.

Der er tidligere foretaget studier af grupper for efterladte (sorggrupper og selvhjælpsgrupper), men det har ofte været i form af deltagelse i kortvarigt sammensatte grupper, med en kvalitativ dataindsamling (e.g. Young, 2008), men der har (hvad jeg ved af) endnu ikke været et eneste langvarigt, etnografisk feltstudie, hvor formålet har været at følge en gruppe efterladte til selvmord. Derfor er ikke bare forståelsen af sorg – hvad deres oplevelse er – vigtig, men også hvordan denne gruppe i sig selv agerer, er sammen og skaber selve forståelsen for sorg.

Nu har vi etableret fundamentet – en forståelse for, hvordan oplevelsen af sorg efter selvmord kan forstås – såvel som understreget vigtigheden af forskning, der ikke bare tager højde for kulturelle normer, men også bidrager med ny både teoretisk og empirisk viden. Et bidrag, der både involverer etnografisk feltarbejde i selvhjælpsgrupper såvel som en mere kvalitativ tilgang til efterladte efter selvmord og deres interaktioner i gruppen – det der, i sidste ende, er med til at skabe netop den oplevelse af sorg, som de har.

Og derfor vil vi, hvilende på fundamentet, vende tilbage til spørgsmålet fra introduktionen. Det er på tide at udvide fokusområdet. Så lad os vende tilbage til det overordnede spørgsmål: hvordan kan sorg på én gang være sat så højt på dagsordenen i dagens Danmark og samtidigt opleves som værende så (stadig) tabubelagt?

## Det sørgende samfund

Jerome Bruners (1990) definition på et samfund kan være os behjælpelig her. Han skriver, at det ikke kun er delte oplevelser, forståelser og videns idéer om, hvordan mennesker og verden er såvel som hvordan ting skal vurderes og anskues, der skaber et samfund, men også – og mindst lige så vigtige – de fortolkende procedurer, der anvendes, når vi skal afgøre de forskellige konstruktioner og variationer af virkeligheden (Bruner, 1990, p. 95). Altså, vi er ikke blot en del af et samfund, hvori sorgen bliver vurderet som værende et tabu, men også et samfund, der fortolker f.eks. pårørendes manglende evne til at tale om, spørge ind til, adressere den sørgende efter tabet, som værende et udtryk for tabuet i sig selv. Som Ester Holte Kofod og Svend Brinkmann (2017) skriver, er vores reaktioner, følelser og handlinger dybt forbundet i og med de kulturelle praksisser, hvori vi befinder os (Kofod og Brinkmann, 2017). Så, så længe de efterladte oplever, at deres pårørende ikke spørger ind til, snakker med dem om deres oplevelse og sorg eller for den sags skyld begynder at undgå dem efter tabet, vil det også være medskabende til den overordnede forståelse af, at sorgen på trods af den store mediebevågenhed fortsat er tabubelagt.

## Sorg som et normativt fænomen

Og med udgangspunkt i ovenstående – på baggrund af vores forbundethed med de kulturelle praksisser, vi befinder os i – giver det god mening at se sorgen selv som værende et normativt fænomen: ikke bare som noget, der *sker* for os, men derimod noget der bliver *gjort* af os i overensstemmelse med de kulturelle normer (Kofod og Brinkmann, 2017). Sorg er ikke bare noget, som vi passivt oplever og gennemgår, når vi mister en anden, men er derimod også noget, som vi udøver, oplever og agerer i og med. Og da sorgen ikke alene er en statisk enhed, men derimod kulturelt indøvet og påvirket, er sorgen også noget, vi kan bedømme hinanden på: vi kan sørge mere eller mindre

korrekt afhængigt af, hvem der bliver adspurgt (Harré, 1983 i Kofod og Brinkmann, 2017).

Sorg opleves, udøves og erfares af mennesker, men sorgen kan også kun blive oplevet, udøvet og erfaret korrekt, hvis de selvsamme kender den lokale moralske orden: hvor meget, hvordan og hvornår sorgen er tilladt og må have plads i de sociale praksisser i samfundet (Kofod og Brinkmann, 2017). Sorgen (og sorgens udtryk) er ikke bare afhængig af, hvem vi har mistet – og hvilken relation vi har mistet – men er også afhængig af de praksisfællesskaber, vi er en del af. Derfor er den stigende interesse og deltagelse i sorggrupper såvel som selvhjælpsgrupper også interessant, da den åbner dørene for et nyt praksisfællesskab: et med fokus på sorgen i sig selv.

### Selvhjælpsgrupper

Eftersom sorg ikke bare opleves, men også bør forstås som værende en del af de kulturelle praksisser, hvori vi befinder os, giver det anledning til at undersøge, hvordan sorg opleves og udspilles i de praksisfællesskaber i samfundet, hvor sorgen er i højsædet. Med de stigende antal selvhjælps- og sorggrupper i Danmark, er det interessant at undersøge funktionen af disse grupper.

Der er ingen tvivl om, at diverse tilbud til sørgende er kærkomne. De bliver anbefalet mange steder, de bliver henvist til af store netværk som for eksempel det Nationale Sorgcenter og de bliver i stigende grad brugt og anvendt af dem, der sørger. Der er heller ikke bare tilbud til sørgende som en overordnet kategori, men “specialiserede” tilbud afhængigt af, hvem der er mistet. Der er Landsforeningen Mistet Barn for de forældre, der har mistet deres barn uanset dødsårsag eller alder, Der er tilbud i Kræftens Bekæmpelse, hvor der både er grupper for dem, der er pårørende til en med kræft, der er i live såvel som grupper til dem, der har mistet en til kræft, Der er sorggrupper ved Folkekirken til både børn og voksne, der har mistet, Der er NEFOS til efterlevende ef-

ter selvmord og listen fortsætter. Dertil er der sorggrupper, der faciliteres af professionelle såvel som selvhjælpsgrupper, der derimod faciliteres af frivillige kræfter (ofte efterladte selv) uden faglig ekspertise men derimod en personlig erfaring.

Med alle de forskellige grupper, de forskellige medlemmer og de forskellige placeringer rundt omkring i landet, må vi med udgangspunkt i sorg som et normativt fænomen antage, at sorgen både former og formes af de grupper, som de sørgende deltager i og bliver en del af. Som Mead (1934) skrev, påtager alle mennesker der deltager og fungerer i den samme proces (det samme praksisfællesskab) en attitude, der passer ind og stemmer overens i forhold til de andre deltagere (Kenney, 2002). Men hvordan foregår dette i praksis?

### Selvhjælpsgruppernes funktion

Vi kan ikke favne alle selvhjælpsgrupper – og derfor vender vi tilbage til et særligt fokus og til efterladte til selvmord. Vi ved nu, at sorgen som efterladt kan have særlige facetter og elementer involveret (Jordan & McIntosh, 2014, Overvad, 2018, Overvad & Wagoner, 2019) og vi ved, at sorgen i sig selv skal ses som noget, vi ikke bare oplever, men som noget, vi gør – et normativt fænomen, der påvirker os og som vi påvirker tilbage. Vi ved, at sorggrupper er værdsat, vi ved, at mange efterladte har stor glæde i at deltage i dem (e.g. Young, 2008, Peters et al., 2016) og vi ved, at der kommer flere og flere af dem. Men selvhjælpsgrupper – grupper uden facilitatorer skabt af frivillige hænder – er mindre undersøgt (Cerel, et al., 2009). Der er flere, der påpeger, at vi ikke bare mangler forskning på området for at forstå, hvordan støttegrupper til efterladte fungerer (Cerel et al., 2009), men også forskning der er sensitiv overfor den kultur, hvori selve gruppen og de efterladte selv befinder sig (Dyregrov, 2011).

Så med udgangspunkt i én selvhjælpsgruppe for efterladte efter selvmord vil nogle af de

processer, skabelsen af bestemte narrativer og dannelsen af en fælles forståelse for sorgen og dens udtryk blive præsenteret og diskuteret. Der vil blive taget udgangspunkt i empirisk materiale indsamlet gennem både individuelle interviews såvel som etnografisk materiale indsamlet over 3½ år til at give eksempler på, hvordan en selvhjælpsgruppe på mange måder kan forstås og fortolkes som et minisamfund – et praksisfællesskab hvori sorgen får en helt bestemt betydning, placering og forståelse. Resultaterne vil blive diskuteret og belyst fra et større samfundsmæssigt perspektiv såvel som fra et måske (ville nogen mene) mere kritisk perspektiv, hvor selve gruppens funktion – positiv som negativ – vil komme på banen.

### **Et etnografisk studie af en selvhjælpsgruppe for efterladte efter selvmord**

Denne artikel bliver til ovenpå flere års etnografisk feltarbejde – helt konkret et feltarbejde, der blev påbegyndt i starten af 2017, hvor jeg mødte gruppen for første gang. Derefter fulgte jeg gruppen og dens medlemmer tæt i cirka 2½ år, hvor jeg deltog i samtlige arrangementer, der kunne lade sig gøre. Sidenhen har jeg genbesøgt gruppen mere sporadisk og har fortsat kontakt over mail med nogle medlemmer fra gruppen, hvor jeg bliver inviteret til arrangementer og opdateret om de seneste nyheder. Fra starten af har målet været *at være*: at deltage i forskellige arrangementer og observere de ting, der sker, når de sker (Overvad & Wagoner, 2019). Undertegnede har derfor sammenlagt over 3½ år deltaget i gruppemøder, formelle begivenheder, fulgt med de efterladte til foredrag og på mange måder forsøgt at deltage i de arenaer, hvor de efterladte har befundet sig med sorgen som fokus. Målet har været at deltage i møderne for at kunne observere og mest af alt høre de efterladedes oplevelser, se samspillet dem imellem og lade dem tage ordet. Målet har altid været, at det var deres fokusområder, der blev genstand for empirien.

Jeg fik helt konkret kontakt til gruppen, da jeg ledte efter informanter til at stille op til et interview, da jeg oprindeligt havde til hensigt at udføre en runde kvalitative interviews med efterladte til selvmord. Jeg kontaktede derfor et medlem af gruppen med formålet om at få den pågældende efterladte til at videregive mine kontaktoplysninger til de deltagende på en af deres møder, så de, der var interesserede, selv kunne tage kontakt. Den efterladte inviterede mig dog i stedet til at besøge dem: til at komme og deltage i et af deres møder, præsentere mig selv og vise dem, hvem den person, der ønskede at foretage interviews, var. Jeg takkede ja til tilbuddet og tog afsted med intentionen om deltagelse for en enkelt aften. Da aftenen sluttede, inviterede de mig til deres næste møde. Allerede her vidste jeg, at jeg havde fået en enestående mulighed – jeg takkede ja og så mig ikke tilbage. Jeg ændrede mit fokusområde – udvidede det – og stod nu med begyndelsen på et etnografisk feltstudie, et studie der ville inkludere individuelle interviews, men ikke være udelukkende det.

Selve etnografiens længde og varighed har på mange måder været et tilfælde og fundet sted udelukkende på baggrund af gruppens struktur og medlemmernes venlighed. Som nedenfor beskrevet, er gruppen ikke blevet lavet med et fast antal møder eller sessioner, men derimod med formålet om at være en gruppe, der eksisterer, så længe der er medlemmer. Der er ingen begrænsninger for, hvor længe man kan være medlem – og derfor har der heller ikke været nogen begrænsninger for, hvor lang tid jeg har fået lov til at følge gruppen, dens medlemmer og dens eksistens.

Det har hele forløbet igennem været hensigten at deltage for at observere, men i tidens løb har også min rolle været under forandring. Til at begynde med var der interesse i min tilstedeværelse og jeg var genstand for mange spørgsmål såvel som informationer – hvorfor jeg var der, hvad jeg ønskede at få at vide, men også hvad de efterladte selv ønskede, jeg

skulle vide (Overvad, 2018). Der var nogle, der undgik mig og der var andre, der opsøgte mig for at fortælle mig netop det, som de anså som værende vigtigt for mig at vide. Efter nogle få møder begyndte de at vænne sig til mit nærvær og jeg kunne træde i baggrunden. Jeg ankom ofte sammen med de første medlemmer af gruppen, lavede te og gjorde klar til aftenen. Derefter brugte jeg møderne på at lytte på de historier og emner, som de efterlodte fortalte og talte om. Jeg bidrog kun, hvis jeg direkte blev adresseret eller bedt om at svare på et spørgsmål (Overvad, 2018). Sådan gik mange møder, foredrag og arrangementer, men da jeg efter 1½ år nærmede mig afslutningen på min uddannelse og officielt blev psykolog, begyndte min rolle at ændre sig. Jeg fastholdt min interesse og mit ønske om at observere, men blev oftere tiltalt, hevet ind i samtaler og brugt som et "ekspert vidne". Hvis der var tale om svære følelser, andre fortolkninger, udsagn der skulle dobbelttjekkes eller information, der følte manglende, blev jeg tiltalt: "*Hvad siger psykologen til det?*". Her blev jeg særligt opmærksom på min rolle – og på forandringen i mit medlemskab i gruppen. Jeg forsøgte at holde mig til at svare så konkret og kortfattet som muligt, så taleretten igen kunne vende tilbage til de efterladte, men har været opmærksom på, at min rolle har ændret sig på flere måder. Det er et væsentligt opmærksomhedspunkt, da man gennem flere måneder og års etnografi vil finde sin rolle forandre sig lige så meget som medlemmernes udtryk af sorg forandrer sig – jeg gik fra at være et observerende individ, en studerende, til at blive anskuet og behandlet som et aktivt medlem af gruppen, en psykolog (Overvad, 2018).

### **Selvhjælpsgruppen**

Selve gruppen består af cirka 15-25 medlemmer, selvom der oftest er 7-10 medlemmer til stede til de konkrete møder. Samtlige af medlemmerne har mistet en til selvmord, men både relationen (altså hvem de har mistet) så-

vel som tiden siden dødsfaldet (hvor mange dage, måneder eller år siden, de har mistet) varierer. Lige såvel varierer medlemmernes tid i gruppen også, hvor nogle har været der i 13-14 år og andre netop deltager i deres første møde den pågældende aften (Overvad & Wagoner, 2019). Også alderen på medlemmerne varierer meget, men størstedelen af gruppens medlemmer er omkring 50-75 år. Gruppens sammensætning har varieret igennem årene fra at bestå af cirka 3 mænd til efter 3 år at have 5-7 relativt faste mandlige medlemmer deltagende i møderne.

Gruppen bliver ledet af to medlemmer – to af dem, der har været der i længst tid. De sørger for at byde nye medlemmer velkomne, at alle får taletid og for de praktiske foranstaltninger. De er ikke professionelt uddannet, som de selv beskriver det, men de er "professionelle efterladte", da de har en erfaring, de kan bruge i deres frivillige arbejde. Oftest er der planlagt et tema for møderne forinden, men emnet er altid fleksibelt afhængigt af, hvad der fylder den pågældende aften.

Udover det etnografiske materiale indsamlet på baggrund af deltagerobservation er der også foretaget fire semistrukturerede interviews i begyndelsen af studiet. Målet var at undersøge nogle af de temaer, der oftest var i fokus, i dybden og derfor skabte disse temaer også rammen for interviewguiden, der endte med at undersøge: tabu, følelser og deres udtryk, medlemmernes oplevelse af sorgen og deres tanker og følelser om gruppen selv (Overvad & Wagoner, 2017).

De interviewede var henholdsvis to kvinder i 50-60'erne, der havde mistet deres voksne børn for 12 år siden, 10 år siden og 1 år siden, hvoraf den ene kvinde havde mistet begge voksne børn for flere år siden og den anden for knap et år siden. Dertil var der to, en mand og en kvinde i 60-70'erne, der havde mistet deres ægtefælle for henholdsvis 13 år siden og 3½ år siden. Her var manden klar over, at konen havde det psykisk svært, hvor kvinden derimod

ikke havde nogen anelse om, at hendes mand kæmpede med sine indre dæmoner.

Interviewene blev analyseret som et “*collective case study*” (Stake, 2005 i Demuth, 2017), hvor hvert enkelt interview blev analyseret for sig selv og dernæst sidestillet med de andre.

### *Etiske overvejelser*

Når vi taler om sorg – om oplevelsen af sorg – taler vi om et følsomt emne. Derfor er det oftest også en følelsesmæssigt udmattende oplevelse (Kofod, 2017), hvorfor det har været vigtigt for undertegnede at give medlemmerne mulighed for at gøre lige præcis det, der gjorde situationen tålelig for dem (om det har været i de individuelle interviews eller når gruppen har været samlet). Når det er sagt, er det at være/ blive ked af det en del af sorgen – og netop også den del, som interviewet ofte sigter mod at udfolde. Når vi foretager et interview, inviterer vi mennesker til at fortælle om netop det, der har påvirket dem og ramt dem (McIntosh & Morse, 2009, Kofod, 2017), hvilket også betyder, at de efterladte af gode grunde kommer i tæt kontakt med sorgen og oplevelsen heraf, når det er den, der er på dagsordenen. På den anden side er det dog ikke kun den følelsesmæssige udmattelse, efterladte giver udtryk for. Kofod (2017) beskriver, hvordan det på den ene side er følelsesmæssigt hårdt at gå ind i oplevelserne, men samtidigt også hvordan efterlevende kan opleve en lettelse i at dele deres følelser og tanker med andre, der er villige til at lytte og validere deres smerte (McIntosh & Morse, 2009). Det er netop også dette punkt – lettelsen og valideringen – der gør, at mange af de efterladte til selvmord har opsøgt og deltager i selvhjælpsgruppen i første omgang (jf. diskussionssektionen).

Derfor er der både etiske overvejelser, når det kommer til selve dataindsamlingen – vægten af at være hensynsfuld, anerkendende, lyttende og åben overfor pauser, stilhed, uudtalte områder og emner, der bliver undgået. Hensynet, der skal tages, når man er i selskab med

andre mennesker, der taler om det, der er svært. Samtidigt er der de efterfølgende etiske overvejelser. Overvejelserne der begynder, når der er blevet indsamlet empiri, der nu skal analyseres, fortolkes og præsenteres.

Jeg har fra starten af fået samtykke fra de efterladte til både at deltage i møderne såvel som at foretage interviews. De har fra starten af været anonymiseret i al præsenteret materiale, så selv sårbare udtalelser kunne laves uden at tage højde for det, der ville kunne komme ud af det efterfølgende. Derudover har jeg løbende involveret dem, når jeg enten har været i tvivl om en fortolkning eller haft brug for at bekræfte den (Overvad, 2018). Jeg har konfronteret de efterladte med resultater, spurgt ind til, hvorvidt materialet var fortolket korrekt og hvorvidt de selv kunne genkende sig i det, jeg hev ud af materialet. Det har både været med til at sikre kvaliteten af egen forskning, men lige så meget deres egne udsagn. De efterladte har både læst en tidligere udgivet artikel (Overvad & Wagoner, 2019) samt mit speciale og godkendt begge dele. Dele af det materiale, de allerede har godkendt og læst, er også til stede her. De kender til størstedelen, hvis ikke samtlige resultater, og har godkendt både fortolkningerne og repræsentationerne heraf. Til gengæld er denne artikel – selvhjælpsgruppens funktioner på godt og ondt – endnu ikke blevet præsenteret for de efterladte.

Der kan argumenteres for, at denne artikel indeholder nogle særlige etiske overvejelser, da det også er en artikel, der ikke kun belyser gruppens normative fortællinger, men også hvordan gruppen som en institution har flere funktioner (hvoraf nogle nødvendigvis ikke er særligt positive). Men da jeg løbende har fået bekræftelse fra gruppens medlemmer, vil jeg også mene, at dette gælder som et endeligt samtykke. Desuden har særligt en af de efterladte kvinder ikke bare italesat gruppens funktion i sig selv, men også inspireret til skabelsen af denne artikel. Til et af møderne, hvor de efterladte talte om tabuet, som efterladte efter



selvmord oplever, tænkte netop denne kvinde højt. Hun sagde: *“måske er vi også selv med til at skabe tabuet. Når vi ikke længere taler med andre end hinanden om tingene, kan vi heller ikke bebrejde andre for ikke længere at tale med os”*. Det var netop dette udsagn, der inspirerede til denne artikel – de efterladte egne refleksioner af, at gruppen faktisk havde flere funktioner. Det igangsatte en analyse af, hvad gruppen gør rent mikroanalytisk såvel som samfundsmæssigt.

## Resultater

Da der givet de mange års dataindsamling er meget materiale at tage fat i, vil der blive taget fat i tre overordnede temaer, der kan vise gruppens funktion, medlemmernes interne samspil og deres egne sideløbende refleksioner. Der vil både blive anvendt materiale fra de individuelle interviews såvel som observationer fra gruppemøderne.

### Det første møde

Til det allerførste møde jeg deltog i som led i det etnografiske feltstudie, oplevede jeg en interaktion, der satte mange ting i gang. Jeg vil indlede med at sætte rammen for interaktionen, hvorefter interaktionen vil blive præsenteret som mine feltnotater og efterfølgende diskuteres.

Der var syv deltagere på den pågældende aften – hvor jeg var en af dem. Der var et nyt ansigt til stede udover mig, hvilket gruppen typisk imødekommer ved at have en præsentationsrunde, hvor de hver især kan fortælle deres historie, der typisk involverer (1) hvem de har mistet og (2) hvornår de har mistet den pågældende. Da alle denne aften havde præsenteret sig selv, kom det nyeste medlem (en kvinde i sine 70'ere) med en udmelding, der ryster selvsagnet (Overvad, 2018):

*Kvinde: “Mennesker der begår selvmord, er kujoner! Det er så sindssygt kujonagtigt bare at flygte fra det hele!”*

*Der bredte sig en larmende tavshed i lokalet. De andre medlemmer så chokerede ud og deres øjne scannede rummet for at se, hvordan de andre medlemmer reagerede. Stilheden var så intens, at folk ville have hoppet i deres sæde, hvis blot en knappenål var faldet til jorden. Der gik et par sekunder, hvorefter en af de ældste medlemmer, en ældre herre, tog ordet:*

*Mand: “Nej, det passer ikke! Det kræver meget mod at begå selvmord – der er faktisk meget få mennesker der er modige nok til at tage deres eget liv, selvom de har tænkt på og fået ideen flere gange i deres liv. Det er en handling, der kræver meget mod og en handling, de færreste kan følge til døren!”*

*Mandens svar skabte en bølge af nikkende hoveder. Stilheden blev brudt og det, der kunne anskues som en værdsættelse af hans syn over hendes blev klar og tydelig.*

Der er flere ting i spil her. Først og fremmest siger selve strukturen – selve opbygningen af et møde med nye medlemmer noget. Dernæst siger interaktionen også sit. Vi tager dem en ad gangen.

Strukturen i sig selv er klar og tydelig for samtlige medlemmer. Der er nogle rammer for samværet, nogle bestemte ritualer og dem, der opretholder den allerede etablerede struktur såvel som dem, der bliver integreret i den. Disse velkendte rammer er netop et udtryk for hvordan medlemmerne af gruppen har skabt et fælles fundament, en tryghed, en forståelse og skabt de normative rammer for, hvordan et møde skal forløbe afhængigt af, om der er nye, der skal introduceres til gruppens praksisfællesskab eller ej (Bruner, 1990, Kofod & Brinkmann, 2017, Wenger & Lave, 2003). Med andre ord, de nye medlemmer bliver socialiseret – de lærer hvordan tingene hænger sammen, når det kommer til rammen og de praktiske foranstaltninger, men de lærer faktisk også, hvilke historier der er plads til i den konkrete gruppe (og hvilke, der bestemt ikke er plads til).

Og særligt det, der ikke er plads til, er netop det der kommer til udtryk i interaktionen i dette

tilfælde. Den holdning som kvinden tilkendegiver, er ofte betragtet og oplevet som den typiske holdning – flertallets syn på – dem der begår selvmord. Det er netop et sådan syn, som de efterladte gang på gang fortæller, at de er blevet mødt med af de, der ikke selv er efterladte (Overvad, 2018). Mange af de efterladte er blevet mødt af tilsvarende udtalelser, men også andre lignende såsom beretninger om, at dem der tager deres eget liv, er svage, egoistiske individer. På denne måde er kvindens ord ikke direkte en overraskelse for medlemmerne per se, men derimod kommer overraskelsesmomentet nærmere i, at de ikke er vant til at høre den form for synspunkter i netop dette forum.

Og det er netop dette chok – at sådanne udmeldinger ikke er typiske netop i denne forsamling – der bliver meget tydeligt, da vi ser, hvordan manden præsenterer et fuldstændigt modsatrettet syn. Han præsenterer ikke blot et narrativ, hvori personen der har taget sit eget liv bliver fremstillet som værende stærk, modig og handlekraftig, men han præsenterer samtidigt også en fortælling, som de andre gruppemedlemmer hurtigt istemmer sig. Denne fortælling – en fortælling der højst sandsynligt tidligere er blevet skabt, men som bliver fremhævet på ny i mit nærvær – er konstrueret netop ud fra den pågældende situation, som de befinder sig i, hvor de får skabt en helt bestemt mening (Brockmeier, 2012). Her fungerer selvhjælpsgruppen som en “*institutional ressource*” (Zittoun, 2012). Gruppen er en ressource, der giver de efterladte et medium og en social setting, hvor de kan skabe nye meninger, narrativer og fortællinger om deres afdøde, som giver dem en anden form for tilfredshed. Her kan de mindes dem, de har elsket med nogle mere positivt ladede vendinger end netop de negative. Gruppen accepterer disse narrativer – fortællingen om den mistede som en stærk karakter – og bliver først udfordret, når de konfronteres med det modsatte syn, konfronteres med en “udefra”.

### *Tabuet*

I en tidligere artikel undersøgte Brady Wagoner og jeg (Overvad & Wagoner, 2019), hvordan det førnævnte dødstabu bliver anskuet og oplevet, når det ikke bare er om død generelt, men helt specifikt relaterer sig til selvmord. Som både oplevet i almene interaktioner såvel som i faglitteratur, er der ofte en opfattelse af, at særligt selvmord må være særligt tabubelagt og skamfuldt. Her er det også vigtigt at understrege, at tabuet i denne sammenhæng bliver defineret ud fra medlemmerne af selvhjælpsgruppens egen udlægning. For gruppens medlemmer blev det tabu, der omslutter selvmordet kendetegnet ved, at (1) folk kunne finde på at gå over på den anden side af gaden, når de så den efterladte, (2) at de ikke spurgte ind til dem længere efter tabet og (3) deres relationer til andre i deres netværk ændrede sig. De oplevede, at andre mennesker trak sig fra dem og pludselig blev meget akavede i kontakten. Og selvom gruppens medlemmer var meget enige om, hvad der egentlig beskrev det oplevede tabu – hvilke handlinger der understregede tabuets eksistens – lod oplevelsen af tabuets omfang til at afhænge af, hvorvidt gruppens medlemmer var interviewet på egen hånd eller var i selskab med de resterende medlemmer af gruppen.

Efter flere møder i selvhjælpsgruppen og efter et par måneder havde jeg fået oplevelsen af, at tabuet ofte var et tema, der blev bragt op til aftenens møder. Jeg konfronterede gruppen med min oplevelse for at styrke min empiri og fortolkningen heraf, hvor gruppens medlemmer verificerede min fortolkning – tabuet var stort, det fyldte og det påvirkede både dem og deres sorg. På baggrund af tabuets betydning for de efterladte, besluttede jeg mig derfor for at gøre det til et tema i interviewguiden, så jeg også kunne få de individuelle fortællinger om tabuet.

Det viste sig dog hurtigt, at de foreløbige observationer i gruppemøderne ikke stemte overens med de resultater, som jeg fik i de in-

dividuelle interviews. Billedet blev ikke bare mudret, men ændrede sig drastisk. Da jeg i de individuelle interviews spurgte ind til, om de efterladte havde oplevet et tabu omkring selvmord, sagde alle fire gruppemedlemmer nej. De havde ikke oplevet tabu per se, men havde derimod oplevet, at folk enten stoppede med at spørge ind til dem og sorgen efter ganske kort tid eller også skiftede de hurtigt emne. Den eneste måde vi kunne komme til bunds i det pludseligt modstridende data, var ved at kigge på, *hvordan* tingene blev sagt frem for at kigge på det, der blev sagt (Overvad & Wagoner, 2019).

Her viste det sig, at selve sproget havde en stor betydning, når det kom til både selve tabuet, men også muligheden for at udtrykke sig om noget tabubelagt på en måde, der måske var mere socialt acceptabel (Overvad & Wagoner, 2019). Det blev tydeligt, at de efterladte gjorde brug af mange metaforer, når de talte om selvmordet. Der var sætninger som “*valgte livet fra*” og “*livet gjorde for ondt*”, når de efterladte skulle snakke om selve gerningen, hvilket kan forstås som en måde at omgå tabuet på. Når noget bliver tabubelagt, bliver det ubehageligt at tale om – som ved *selvmordet*. Det er et ord, der både indebærer en vis kriminologi, da det uden tøven peger på, hvordan selvet har begået mord (Beaton et al., 2012), men det er også netop det ord, der ofte får folk til at undskylde, når de spørger til dødsårsagen hos de efterladte og får svaret, får dem til at skifte emne, får dem til at give et lille spjæt eller får dem til at kigge hurtigt væk (ibid., Overvad & Wagoner, 2019). Ved at bruge andre vendinger – ved at omskrive og måske udbløde selve ordet, selve gerningen, bliver modtagelsen pludselig en anden. De efterladte oplever, at folk bliver mindre chokerede, at det lyder pænere og at folk tager bedre imod det. Så ved at omskrive selvmordet ved at bruge metaforer får de efterladte banet sig en vej ikke hos hinanden, men derimod i den del af samfundet, der ikke har deres erfaring/oplevelse (Werner, 1919, Ettin,

1994). De bruger metaforerne til at fastholde muligheden for at tale om det, de har oplevet, men på en ‘censureret’ måde som også de, der ikke er efterladte, kan fordøje. Igen, der skabes bestemte narrativer og metaforer både for at tilpasse sig til gruppens sprog, men også for at tilpasse sproget til den del af verden, der ikke er efterladte til selvmord.

Samtidigt er der også den dimension, at både setting og deltagende varierede. I gruppens nærvær bekræftede medlemmerne hinandens oplevelser, de delte erfaringer og de knyttede bånd – gruppen blev et forum, hvor de kunne dele netop de elementer af oplevelsen, som andre ikke-efterladte ikke har kunnet sætte sig ind i (Young, 2008). I de individuelle interviews var de andre medlemmer af gruppen ikke til stede, vi var hjemme ved de efterladte selv og vi var på tomandshånd. Relationen, den sociale kontekst og den praktiske setting var ændret. Nu sad de overfor en, der hverken kunne be- eller afkræfte deres oplevelser og en, der ikke havde oplevet det samme. Disse forskelle kan også have været medvirkende til et større brug af metaforer i de individuelle interviews, men samtidigt også vise, hvordan individer opfører sig forskelligt afhængigt af med hvem, de befinder sig (Turner & Onorato, 1999). Så oplevelsen af selve tabuet kan også afhænge af, med hvem og hvor man er placeret (Holden, 2001).

### *Os – og de andre*

Helt grundlæggende er noget af det, der er blevet tydeligt, hvordan de efterladte ofte skelner mellem “os” og “dem”. Her er førstnævnte betegnelse reserveret for dem, der er efterladt til selvmord og sidstnævnte til alle dem, der ikke falder ind i denne kategori. For overskuelighedens skyld er dette tema inddelt i tre underkategorier.

### **Dødsfaldet**

Gentagne gange både i gruppen såvel som i de individuelle interviews er der kommet reflek-

sioner op, der drejer sig om de mennesker, der ikke selv er blevet efterladt til selvmord. En meget gennemgående refleksion er ofte en, der også er relateret til tabuet omkring selvmord. Nemlig hvordan andre reagerer på at få at vide, at det drejer sig om et selvmord. En kvinde, Karen, i 60'erne, der har mistet begge børn til selvmord, sagde følgende i interviewet:

*“(...) Og så fortalte jeg hende så, der med, at vores børn havde valgt livet fra. Så siger hun, det må i da unds-. Så siger hun, det må du undskylde, og så siger jeg, det skal du ikke undskylde, fordi hvis ikke, så havde jeg jo ikke sagt det til dig”.*

Hun fortæller senere, at denne reaktion er en, som hun ofte møder, når hun fortæller andre mennesker om sine børn (Overvad & Wagoner, 2019). Men hun fortæller også, at det der gør gruppen helt speciel netop er den modsatte reaktion. Der er ingen i gruppen, der hverken undskylder, vender blikket væk eller for den sags skyld holder sig tilbage, hvis de har spørgsmål.

### Varigheden – for hurtigt eller for langsomt

Det er dog ikke kun tankerne om, hvad andre mennesker tænker – eller nærmere hvordan de reagerer – når de hører, at det har været et selvmord, men også hvad de efterfølgende tænker om den efterladte og hvordan han eller hun reagerer efter dødsfaldet. En kvinde, Emma, i 60'erne der mistede sin mand sagde følgende:

*“Hvad mon andre folk synes. Og den er lidt modsatrettet, hvad mon andre folk synes, fordi nu, nu ser hun ud som om, at nu, er det hele glemt. Det er den ene tanke, andre kan have, og den anden tanke, andre kan have, det er, øhm. Øhm. Er hun ikke kommet længere, bliver hun ved med at græde over det, altså det er jo også en”.*

Emma beskriver her, hvordan hun i starten efter sin mands død ofte reflekterede over, om hun kunne tillade sig at tage i for eksempel biografen. Emma delte ikke bare denne ople-

velse i vores interview, men også på et af gruppemøderne, hvor de andre medlemmer både nikker genkendende til netop dét udsagn, men også hendes efterfølgende konstatering af, at gruppen helt automatisk fjerner disse overvejelser og tanker, da gruppens formål netop er at hjælpe én igennem sorgen, men ikke fortrænge det, der er sket (Overvad & Wagoner, 2019).

### Sorgens hierarkier

Selvom de typiske distinktioner i gruppemøderne såvel som i de individuelle interviews typisk drejer sig om dem, der har reageret uhenigtsmæssigt (de ikke-efterladte) og dem, der er efterladte og derfor deler noget særligt, er der også private refleksioner i de individuelle interviews, der viser, at der på trods af samhørigheden også er et underliggende hierarki – et sorghierarki (Overvad, 2018).

Emma fortæller om det første gruppemøde, hun deltog i, hvor hun siger:

*“(...) Og jeg mistede min bror for tre år siden. Bror, jamen det kan sku da være ligegyldigt, altså. Nå herregud. Nå, og jeg hedder og sådan og jeg mistede min far for. Og han var jo også, nå, ja, herregud. Og jeg hedder [Karen] og jeg har mistet to børn. Gisp! Den slog”.*

Cathryn, en kvinde i 50'erne der mistede sin søn, fortæller:

*“(...) Jeg tænkte, det er så anderledes at miste et barn end en ægtefælle, fordi en ægtefælle kan man komme. Savne og komme over og alle de her ting, men du kan finde en ny. Men du kan aldrig nogensinde finde et nyt barn”.*

Dette hierarki, det der determinerer graden/styrken af ens sorg, er et der eksisterer helt underliggende og implicit i gruppen, men ikke et de taler om. Tværtimod understreger de gentagne gange, hvordan sorg ikke er muligt at sammenligne, da det der mistes, er en helt specifik relation – en som ingen andre har haft eller har oplevet, en der var delt mellem kun to mennesker (ibid.).

Ester Holte Kofod fandt lignende resultater, da hun undersøgte sorgen og ambivalensen efter at have mistet et spædbarn i Danmark. Her sammenlignede forældrene ikke relationer, da alle havde mistet et barn, men havde derimod tendens til at sammenligne eget tab med andres og vurderer, hvorvidt det var værre eller nemmere for dem selv afhængigt af barnets levetid (Kofod, 2017, Kofod & Brinkmann, 2017).

Så selvom gruppen fungerer som et frirum – som et sted for samhørighed og mulighed for at spejle sig i andre på overfladen, er der også nogle individuelle refleksioner, følelser og fortolkninger på spil, der ikke nødvendigvis altid stemmer overens med det, der foregår på overfladen.

### Diskussion

Det der forhåbentligt er blevet tydeligt nu, er hvordan gruppen på én gang giver medlemmerne en mulighed for at udvide deres sorg (såvel som sorgens udtryk) lige så meget som at begrænse den. Gruppen fungerer på den ene side som et frirum, stedet hvor ingenting er forbudt og netop det fællesskab, der kan rumme alt – også de grimme følelser. Alligevel fungerer den også som et samfund, der har regler og bestemte narrativer, hvilket ikke bare giver anledning til udelukkelse, men faktisk også anledning til en følelse af ikke at passe ind. Tænk på sidste gang du rejste til et nyt land: kunne du sproget? Hvis ikke, hvordan var det så for dig at navigere rundt dernede? Blev det lettere efter nogle dage, da du havde lært de vigtigste ord såsom toilet, restaurant eller gadenavnet på dit hotel?

Emma fortæller under i interviewet, hvordan hun netop havde brug for at lande i gruppen. Hun siger endda direkte, *“den første gang, der var jeg jo ikke. En del af gruppen. Der var jeg kun på besøg”*. Hun fortsætter, *“jeg skulle i hvert fald være der nogle gange, før jeg rigtig opdagede, hvad det var. Den kunne give”*. Det er tydeligt, hvordan Emma ikke bare følte sig “på besøg” de første par gange, men også

hvordan hun ved gentagne besøg langsomt bliver et integreret medlem, et medlem der også har følelsen af selv at være det og et medlem, der kender jargonen, strukturen og de “rigtige” narrativer.

En anden kvinde, en der var på besøg og ikke kom igen, var hende fra den første interaktion (jf. det første møde). Hun kom én gang – og kom aldrig igen. De andre medlemmer snakkede om hende på det efterfølgende møde, hvordan hun havde sagt noget meget upassende og at det var godt, at hun ikke var kommet igen. Emma omtaler hende også under det individuelle interview, hvor hun siger, at *“(…) nu har hun heldigvis ikke været der siden, fordi hun kan jo nærmest. Ødelægge det”*. Da jeg spørger ind til, om det er afgørende for dynamikken, hvem der er til stede, siger hun, at det vigtigste i gruppen er, at de kan spejle sig i hinanden, hvorefter hun siger *“og der var ikke rigtig nogen af os, der kunne spejle os i hende”*.

Emma havde på det tidspunkt været medlem af gruppen i 3½ år, hun brugte de samme narrativer, hun byggede sin præsentation op på samme måde som de andre medlemmer i gruppen og hun delte særligt tanker og refleksionerne om “de andre” i gruppen. Den nye kvinde, gæsten i flokken, havde hverken tillært sig narrativerne, den samme måde at bygge præsentationen op på eller for den sags skyld det samme synspunkt som de andre: hun var med andre ord ikke en del af samfundet (Bruner, 1990) og blev heller ikke opmuntret til at blive det.

Som Emma siger, giver gruppen en fællesnævner: De kan spejle sig i hinanden. De kan møde andre, der har oplevet et forfærdeligt tab ligesom dem selv og de kan dele tanker, følelser og refleksioner, som andre nødvendigvis ikke forstår. De bliver ikke mødt af undskyldninger, når de fortæller, hvad der er sket og de skal ikke forsvare, hvorfor de nødvendigvis ikke føler skyld eller skam, men derimod lettelse, hvis der har været et langt sygdomsforløb forinden selvmordet. Gruppen giver dem en res-

source – en institution (Zittoun, 2012) – hvor der er skabt netop de rammer, som de efterladte har brug for. Der er klar gennemsigtighed og der er en klar fornemmelse for, hvad der er passende og upassende at sige.

Som Young (2008) skriver, har grupper en terapeutisk effekt, når det kommer til sorg og tab, da de bekæmper den isolation, som mange efterladte oplever. Den sociale interaktion i en gruppe er afhængig af, at sorgen bliver delt og vendt med andre mennesker og denne udveksling af erfaringer er styrkende, når de sørgende kan se, at andre mennesker kan bære både deres og egen sorg. Dette sker dog først, når gruppen og forholdet hertil er så stærkt, at der er mulighed for at være sårbar og åben – en mulighed som Emma siger, at man skal tilkæmpe sig. Det er svært at forestille sig, at en sørgende kvinde der bliver irettesat, der har en holdning, der står i stærk kontrast til fællesskabets, vil have styrken til at komme igen, genopbygge den stærke relation og faktisk nå dertil, hvor hun kan få et udbytte af gruppen. Hun kom heller aldrig igen – vi kan kun gætte os til hvorfor.

Samtidigt kæmper disse sorggrupper/selvhjælpsgrupper ofte for – særligt denne selvhjælpsgruppe – at nedbryde tabuet. Det er vigtigt for dem, at de netop kan komme et sted, hvor deres sorg er tilladt, de må give udtryk for den og ikke skal lægge låg på. Mange efterladte til selvmord er fortalere for at nedbryde tabuet og har gjort sit til, at de forhåbentlig kunne rykke den resterende del af samfundet i den rigtige retning. Det bliver dem, der skal gøre noget. Medlemmerne gentager gang på gang, hvor vidunderligt det er at have gruppen: at have et sted, hvor vi kan snakke om alle de ting, som alle andre mennesker ikke ønsker at snakke om. Det bliver et spørgsmål mellem *os* og *dem*. Her i gruppen er der plads: Udenfor gruppen er der ingen plads. Det bliver et spørgsmål mellem dem indenfor gruppen og dem udenfor gruppen (Tajfel & Turner, 1986), et spørgsmål der hurtigt tegner stregerne op og

i modsætningen til hensigten om at bryde tabuet og normalisere samtalen næsten gør grænsen endnu mere skarp gennem deres sprogbrug: det er ikke muligt at få dem udenfor til at forstå os, derfor må vi have os og hinanden og kæmpe for, at de en dag vil se og forstå, hvad de skal gøre, når de møder os. Det bliver kampen mod regimet, som de som gruppe må kæmpe sammen mod.

Denne tilbagetrækning – dette tilbud – afhænger af den vinkel hvorfra vi ser det. Fra de efterlades perspektiv er det en gave at have et sted, hvor de kan dele deres oplevelser. For mange professionelle og mange af de pårørende er det netop også en gave. Det er en gave til den efterladte, der også tager byrden fra de pårørende eller giver de professionelle en ramme, hvori de efterladte kan placeres, efterlades og styrkes. Det giver os ro: Vi ved, at de får hjælpen og vi ved, at vores ansvar er andet, når de har en primær støtte. Men samtidigt, som Tony Walter (1994) har pointeret, arbejder eksistensen af en sådan gruppe måske også implicit imod det, de arbejder for: at bryde tabuet.

Selvom efterladte gang på gang anbefales at opsøge sorggrupper – uden tvivl med de bedste intentioner – er det også en måde at fjerne oplevelsen af sorg fra hverdagen (Chapple et al., 2015). Som Walter skriver, "*counselling and self-help groups collude with the private modern way of death, keeping grief conveniently out of the everyday way so that life can go on as though dead did not exist*" (Walter, 1994, p. 35). Han argumenterer for, at netop gruppernes eksistens er en måde at tage døden ud af hverdagen på. Når vi ikke længere snakker med vores pårørende om vores tab og vores sorg, men derimod gemmer den til, når vi mødes med gruppen – det mikrosamfund hvor sorgen er velkommen og tilladt – vil det også kunne medføre, at vores omgivelser kun bliver endnu dårligere til at snakke om netop det, som mange efterladte ønsker, de skal kunne. Hvis de ikke får erfaringerne, ikke får muligheden for at udvikle deres kompetencer, når det kom-

mer til at være pårørende til en efterladt, kan vi heller ikke kræve af dem, at de ved, hvad de skal gøre, når de pludselig står i situationen. Det er den samme pointe, som en af kvinderne fra gruppen kom med (jf. etiske overvejelser). Når gruppen netop forbeholder døden og tabet til det konkrete forum – til møderne i gruppen – tager de også sorgen ud af hverdagsbilledet. Her, hvor muligheden for at italesætte sorgen, indvie sine omgivelser og sit netværk i, hvordan de kan tale om og håndtere den efterladte selv, vælger de i stedet at ty til et andet forum, hvor disse ting allerede er indforstået og ikke nødvendige enten at lære fra sig eller lære sammen.

Til gengæld giver det god mening. Hvis vi ser tilbage på de oplevelser, som de efterladte har haft – oplevelserne af at deres omgivelser enten har undgået dem, sagt det forkerte eller ikke været i stand til at rumme dem og deres sorg – ville de fleste af os med samme oplevelser også gemme den del af os selv til et forum, hvor der var plads. Sorg bliver ofte lagt over på den individuelle, som værende hans eller hendes eget ansvar. Hvor ofte har vi ikke selv sagt: *“bare sig til, hvis der er noget”* til en, der har det svært. Vi gør det i den bedste mening, men ofte er det netop her, hvor særligt efterladte kommer til kort. Som mange efterladte udtrykker, har de brug for noget – men de ved ikke, hvad de har brug for. De har brug for, at der er en, der banker døren ind, der kommer med lasagne eller fratager dem muligheden for – for en gangs skyld – at skulle tage stilling til noget. Det at gribe røret, at sige til, er den største udfordring. Det kræver en handling, der forudsætter et overskud, der på pågældende tidspunkt ikke er til stede. Og det her er noget, som mange af os ovenikøbet godt ved. Det er også noget, der er blevet lagt særligt vægt på. I 2018 udgav DR3 en video: *“Sådan hjælper du en sørgende”* (Møller Hansen, 2018). Videoen blev meget populær på de sociale medier og delt vidt og bredt – de efterladte fra selvhjælpsgruppen talte endda selv om den – og alligevel

var det video, der for manges tilfælde blev set, satte refleksioner i gang og blev glemt. Dette er selvfølgelig en hård påstand og betyder ikke, at der ikke er nogen, der faktisk har taget videoen til sig og handlet på en anden måde, men ifølge mange af de efterladte var det en video, der vakte opmærksomhed og flittigt blev delt vidt og bredt, men de oplevede absolut ingen forandring i deres omgangskredse og netværk. Så samfundet forsøger – medierne forsøger, forskere forsøger og efterladte forsøger – at få sorg på dagsordenen, men alligevel sidder vi ofte som individer tilbage med en berøringsangst, en frygt for at handle og en passivitet, der alligevel efterlader de efterladte endnu mere efterladt. Så i samfundets – eller rettere i individernes – manglende evne til at løfte sorgen på en måde, hvor det alligevel bliver set, behandlet og italesat på en anden måde, må der findes alternativer.

Og det er jo netop her, hvor gruppernes skabelse kan forklares. Når grupperne skabes, skabes der et fællesskab. Der skabes et samfund (Bruner, 1990) for fælles forståelse, retningslinjer og fortolkninger, men der skabes også et samfund, der fungerer som et samfund i det større samfund. Det bliver en minisamfund, hvor reglerne er anderledes og narrativerne andre og det bliver et samfund, der har risiko for at lukke sig af for det og dem omkring sig.

Alligevel, som vi har set, har gruppen ikke kun evnen til at skabe samhørighed, men indeholder også forskellige synspunkter, der måske er mere udtalte. Selvhjælpsgruppen er et godt eksempel på, hvordan sorg ikke længere defineres i samme grad af autoriteterne (lægerne, psykologerne, etc.), men derimod af de sørgende selv (Chapple et al., 2015). Definitionsretten har ændret sig, hvorfor de efterladte har en frihed til at udtrykke sig uden at have professionelle facilitatorer. Dette medfører dog også – som vi har set særligt i forhold til sorghierarkierne såvel som valget om at omformulere eller ikke omformulere selvmordet – at der kan opstå ikke blot styrkede oplevelser, men også

spændinger, hvor medlemmerne ikke nødvendigvis er enige (Walter, 1994). Den selv samme gruppe kan sagtens indeholde konsensus og uenighed, men det er interessant, hvordan uenigheden oftest kommer til udtryk i de individuelle interviews, hvor de ikke bliver mødt af et (måske) andet konsensus af den resterende del af gruppen.

Samtidigt er disse forskellige synspunkter endnu en gang et udtryk for, hvordan der både eksisterer et minisamfund, men også et svar på, hvordan det kan være svært for det omkringværende samfund – det større samfund – at navigere ordentligt. Når de efterladte har overtaget definitionsretten på sorg, får de på den ene side en forståelsesramme for hinanden og sig selv, men de fratager også hurtigt ikke-efterladte rettigheden til at udtale sig særligt om sorgen. Det er også her, hvor kritikken af, hvordan mange har sagt og gjort noget forkert kan virke som en skræk. Når der er mange måder at gøre noget forkert på – og helt individuelle behov at tilgodese, før vi gør og siger det rigtige – kan det afholde ikke-efterladte fra at sige noget. Det er måske bedre slet ikke at sige noget end at sige det forkerte? Så kan vi støtte os til medier, tekster og faglitteratur, til digte, personlige beretninger og andre sørgendes ord: vi læser om det, vi lærer om sorgen, men vi er fortsat på vagt, hvis vi selv skal til at italesætte det eller sætte ord på. Det kan være nemmere at tale om noget, vi har læst, at tale om én, som vi trods alt ikke kender eller har risiko for at såre – den tredje og ikke tilstedeværende person – end det kan at tale med en, som vi står lige overfor. Risikoen for at træde forkert er tydelig – og reaktionen er der med det samme. Til gengæld kan frygten for at sige noget forkert gøre, at mange ikke-efterladte også glemmer at lytte. Som nogle efterladte har sagt, er det ikke altid løsninger og handlinger, der er brug for, men derimod stilheden og den fysiske tilstedeværelse af en anden, en støtte, der er der i ånden.

Sidst er der en måske mere metateoretisk

overvejelse. Når vi gang på gang taler om “de efterladte”, “de sørgende”, “den efterlevende”, “de ikke-efterladte” og så videre (kategorier som undertegnede gennem hele artiklen gør brug af), skaber vi kategorier. Det er både kategorier, der synliggør, hvem og hvad det er, vi snakker om: vi skal have en overskrift, en fællesnævner og et fælles sprog, så vi kan gå videre og undersøge, hvad der ligger særligt her. Men det er også kategorier, der gør det samme, som de efterladte gør: de adskiller os fra dem. Det adskiller dem, der har mistet fra dem, der ikke har mistet. Vi er ikke længere bare vores person – vores navn – men derimod medlemmer af særlige kategorier, der er forudbestemt af det, vi har oplevet. Som tidligere skrevet giver det et tilhørsforhold for de efterladte – en følelse af at tilhøre et fællesskab – men det kan samtidigt også give det modsatte. Hvis vi tilhører en gruppe, kan vi så tilhøre den anden, hvis vi ikke lever op til kriterierne? Helt ubevidst vil vi alle i sproget kategorisere, inddele og på den måde være med til at skabe de rammer, som samfundet på den ene side skaber og på den anden side kæmper imod.

### Konklusion

Denne artikel er på ingen måde et forsøg på at tage stilling til, hvorvidt sorggrupper eller selvhjælpsgrupper i sig selv er en god eller dårlig idé. Derimod har målet været at undersøge nogle af de dynamikker, der har været på spil i en helt bestemt selvhjælpsgruppe for at belyse, hvordan en sådan gruppe skaber sine egne strukturer, fortolkninger og oplevelser – altså sit eget samfund i det større samfund (Bruner, 1990). Samtidigt er det også en artikel, der ønsker at stille sig kritisk for at få begge sider med: Der er klare fordele ved gruppen og mange af gruppens medlemmer kommer selv efter 13 år til møderne, hvilket højst sandsynligt ikke ville gøre sig gældende, hvis gruppen ikke gav dem noget. De får muligheden for at spejle sig i hinanden, de får muligheden for at få nye bekendtskaber og de bliver medlemmer



af et samfund, hvor den normative forståelse for sorg, oplevelsen heraf og fortællingen omkring passer ind, bliver godtaget og anerkendt. Samtidigt har gruppen dog også sine skyggesider, da de gennem deres fællesskab også har muligheden for at udelukke de, der ikke når at blive en del af det eller stikker for meget ud ved første møde til at håbe på at blive en del af det. Derudover kan gruppen have en selvisolerende effekt, hvor den i forsøget på at bekæmpe tabuet ved at eksistere sideløbende isolerer medlemmerne fra den resterende del af samfundet, hvorfor samfundet netop ikke bliver tvunget til at forholde sig til sorgen (særligt for efterladte efter selvmord i dette tilfælde). Det kan i sig selv være selvforstærkende, da de efterladte vil isolere sig og knytte sig tættere sammen desto mindre de bliver mødt af andre udenfor gruppen, og desto mere de knytter sig til hinanden, desto mindre vil andre udenfor gruppen lære, hvordan de skal møde de efterladte i første omgang. Der er meget på spil, når det kommer til grupper for efterladte – men der er også meget på spil, når det kommer til sorg. Det er et komplekst felt og det er vigtigt, at vi som forskere og fagpersoner holder os både de negative og positive implikationer for øje, hvis vi vil have nuancerne med og blive bedst muligt klædt på til at forske i såvel som arbejde med efterladte, sorg og selvmord. Og hvis selvhjælpsgrupper skal være et bidrag i et allerede sorgaccepterede samfund frem for erstatningen af det selvsamme – en erstatning der i sidste ende kan være ét af de bidrag (for at understrege, at der er mange faktorer på spil og selvhjælpsgrupperne i sig selv kan have en effekt på, men ikke udelukkende være determinerende for), der medfører det modsatte, skal vi også turde at tale om sorgen. Det er derfor vigtigt, at vi som samfund – og som individer i samfundet – lader sorgen være forbeholdt de efterladte, men ikke lader selve sproget og evnen til at tale om sorgen være forbeholdt de efterladte, men os alle sammen.

## Referencer

- Anneberg, I. (2002). *Sorgen ved selvmord*, (1. ed.). København: Høst & Søn.
- Arnfred Vallgård, K. A., Kofoed, H. E., & Nyvang, C. (2018). Vi lever i en kultur, der på den ene side problematiserer de langvarige sorgreaktioner og på den anden side sætter lighedstegn mellem sorgudtryk og kærlighed. *Politiken*. Udgivet 06.06.2018  
<https://politiken.dk/debat/kroniken/art6618178/Vi-lever-i-en-kultur-der-p%C3%A5-den-ene-side-problematiserer-de-langvarige-og-intense-sorgreaktioner-og-p%C3%A5-den-anden-side-s%C3%A6tter-lighedstegn-mellem-sorgudtryk-og-k%C3%A6rlighed>
- Beaton, S. J., Forster, M. P., & Maple, M. (2012). The language of suicide. *The Psychologist*, 25(10), 731.
- Boesen, H. (2018). Antallet af sorggrupper er i vækst. *Dansk Sygeplejeråd*. Udgivet 16.03.2018  
<https://dsr.dk/fag-og-forskning/nyhed/antallet-af-sorggrupper-er-i-vækst>
- Breen, L. J., & O'Connor, M. (2007). The fundamental paradox in the grief literature: A critical reflection. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 55(3), pp. 199-218.
- Brockmeier, J. (2012). Narrative Scenarios: Toward a Culturally Thick Notion of Narrative. In J. Valsiner, (Ed.), *The Oxford Handbook of Culture and Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Harvard University Press.
- Cerel, K., Padgett, H. J., Conwell, Y., Reed, G. R. (2009). A Call for Research: The Need to Better Understand the Impact of Support Groups for Suicide Survivors. Suicide and Life-Threatening Behavior 39(9), *The American Association of Suicidology*, pp. 269-281.
- Chapple, A., Ziebland, S., & Hawton, K. (2015). Taboo and the different death? Perceptions of those bereaved by suicide or other traumatic death. *Sociology of Health & Illness*, 37(3), pp. 610-625.
- Cvinar, G. J. (2005). Do Suicide Survivors Suffer Social Stigma: A Review of the Literature. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(1), pp. 14-21.

- Demuth, C. (2017). Generalization from Single Cases and the Concept of Double Dialogicality. *Springer*, pp. 1-17.
- Det Nationale Sorgcenter. Sorgvejviser. <https://www.sorgvejviser.dk/sorgtilbud/>
- Det Nationale Sorgcenter, Børn unge og Sorg. Dødens Tabu. <https://sorgcenter.dk/news/doedens-tabu/>
- Dyregrov, K. (2011). What Do We Know About Needs for Help After Suicide in Different Parts of the World? A Phenomenological Perspective. *Crisis*, 32(6), pp. 310-318.
- Emborg Bejder, E. (2011). Den død, vi ikke taler om. *Kristeligt Dagblad*. Udgivet 09.06.2011 <https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sj%C3%A6/den-d%C3%B8d-vi-ikke-taler-om>
- Granek, L. (2010). Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology from Freud to the present. *History of Psychology*, 13(1), pp. 46-73.
- Holden, L. (2001). Taboos: Structure and Rebellion. *The Institute for Cultural Research*, pp. 2-23.
- Kenny, J. S. (2002). Metaphors of loss: Murder, bereavement, gender and presentation of the 'victimized' self. *International Review of Victimology*, vol. 9, pp. 219-251.
- Kjær, E. (2016). *Min usynlige søn*. Gyldendal.
- Kofod, E. H. (2017). *Parental grief after infant loss: grief as a normative practice*. Aalborg Ø: Aalborg University Press.
- Kofod, E. H., & Brinkmann, S. (2017). Grief as a normative phenomenon: The diffuse and ambivalent normativity of infant loss and parental grieving in contemporary western culture. *Culture & Psychology*, pp. 1-15.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: The Macmillian Company.
- McIntosh, M. J., & Morse, J. M. (2009). Institutional review boards and the ethics of emotion. In Denzin, N. K. & Giardina, M. D. (Eds.), *Qualitative Inquiry and Social Justice: Towards a politics of hope*, pp. 81-107. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. University of Chicago, Chicago.
- Møller, H. L. (2018). VIDEO: Tegnefilm og sorg hitter på sociale medier. *Danmarks Radio*. Udgivet 07.11.2018 <https://www.dr.dk/om-dr/nyheder/video-tegnefilm-om-sorg-hitter-paa-sociale-medier>
- Overvad, A. T. (2018). *The Dilemmatic Nature of Grief and Suicide: An Ethnographic Field Study of Living Plan B*. Master Thesis.
- Overvad, A. T., & Wagoner, B. (2019). Grief after Suicide: A Study of Taboo and Metaphor. *Culture & Psychology*.
- Peters, K., Cunningham, C., Murphy, G., & Jackson, D. (2016). 'People look down on you when you tell them how he died': Qualitative insights into stigma as experienced by suicide survivors. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25, pp. 251-257.
- Sammen om sorgen. *Danmarks Radio*. <https://www.dr.dk/mitliv/tvaers/tema/sammen-om-sorgen>
- Stearns, P. N., & Knapp, M. (1996). Historical perspectives on grief. In R. Harré & W.G. Parrott (Eds.), *The emotions: Social, cultural, and biological dimensions*, pp. 132-150. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Turner, J. C., & Onorato, R. (1999). Social identity, personality and the self-concept. In T. R. Tyler, R. M. Kramer, & O. P. John (Eds.). *The Psychology of the social self*. Mahwah, N. L: Erlbaum.
- Walter, T. (1994). *The revival of death*. Routledge.
- Walter, T. (2006). What is complicated grief? A social constructionist perspective. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 52(1), pp. 71-79.
- Wenger, E., & Lave, J. (2003). *Situeret Læring*. Hans Reitzel.
- Werner, H. (1919). *Die Ursprünge der Metapher*. Leipzig, Germany: Wilhelm Engelmann.
- Young, E. (2008). Figures of grief: Metaphors from a bereavement writing group. *OMEGA*, 56(4), pp. 359-367.
- Zittoun, T. (2012). Life-Course: A Socio-Cultural Perspective. In J. Valsiner (Ed.), *The Oxford Handbook of Culture and Psychology*. New York: Oxford University Press.