

UNGES SORG

EN FÆNOMENOLOGISK UNDERSØGELSE
AF TEENAGERE, DER MISTER EN FORÆLDER

Ole Michael Spaten¹, Lillith Olesen Løkken², Signe Nygaard³,
Mie Sandbæk Mardorf, Marie Tinø Vangsgaard
& Emilie Elisabeth Hartvig Klindt

Formålet med nærværende fænomenologiske studie af tre unges livsverden er at belyse hvilken betydning, erfaringer med at miste en forælder giver i forhold til de unges liv, identitet og identitetsdannelse. To unge kvinder og en ung mand i alderen 20-30 år – der alle har mistet deres forældre i teenageårene – blev interviewet ud fra en interviewguide bygget op fra bunden. Interviewene var semi-strukturerede, de blev digitalt optaget og efter transkription underkastet den fortolkende-fænomenologiske analyse (IPA). Resultatet viste fire hovedtemaer: 1. Håndteringen af sorgprocessen – forsinkelsen; 2. Oplevelsen af et fragmenteret selv; 3. Ekstern hjælp – “mig selv” i fokus; 4. En ny vej fremtræder. Disse temaer præsenteres i artiklen, og efterfølgende diskuteres undersøgelsens fund på baggrund af aktuelle diskurser, “emergent adulthood” og andre empiriske og teoretiske perspektiver. At miste en forælder i ungdomsårene indvirker dybt på unges liv og identitet. Begrænsninger ved studiet præsenteres til slut.

Introduktion

Artiklen præsenterer et fænomenologisk studie af tre unge mennesker, som deler fælles erfaringer med at have mistet en forælder i teenageårene. I 2012

-
- 1 Psykolog og seniorforsker ved Psykologi, Aalborg Universitet. Dannede i 2008 forskningsgruppen “Unge, identitet i samfund” sammen med bl.a. Lillith Olesen Løkken.
 - 2 Psykolog ved Center for Mental Sundhed, Aalborg Kommune samt videnskabelig assistent ved Institut for Kommunikation & Psykologi.
 - 3 Signe Nygaard og de følgende forfattere er ansat på Instituttet som assistenter og deltager i forskningsgruppen omkring projektet ‘Unges sorg’, hvor de har bidraget ligeværdigt til såvel det empiriske som artiklens teoretiske indsigter. Yderligere info: oms@hum.aau.dk

var der 6.123 børn og unge, der mistede en mor eller far (Rådgivnings- og Forskningscentret Børn, Unge & Sorg, 2015). Undersøgelsen fremstiller de unges livsverden og spørger, hvordan de unge oplever tabet. På den ene side er sorg en naturlig og uundgåelig del af livet (May & Yalom, 2005), men på den anden side er tabet af en forælder en oplevelse, der blandt andet beskrives som den dag, barndommen ophørte (Olesen, 2000), og den dag, deres livsverden for evigt var ændret (Lytje, 2016). Sorgen og tabet af en forælder i ungdomsårene bringer yderligere udfordringer til de unges liv, mens de forsøger at navigere og skabe en identitet i overgangen til voksenalderen. I artiklen vil vi særligt tilgå en forståelse af *identitet* på baggrund af henholdsvis McAdams (2001), Erikson (1968) og Kroger (2007). I ungdomstiden begynder den unge således ifølge McAdams (2001) at arbejde integrativt og selvrefleksivt hen imod en sammenhængende identitet ved at sætte livet sammen i en kulturelt meningsfuld fortælling. McAdams' "Psychology of life story model" (2001) er en narrativ teori, hvor den unges livs-fortælling baseres på signifikante andre, (forståelsen af) selvet, relationer herimellem og konteksten i et perspektiv, der inddrager fortid, nutid og (forestillinger om) fremtiden. McAdams baserer sin model og teori på Eriksons udviklings- og personlighedspsykologiske begreb om "ego-identitet" (Erikson, 1968). Den unge søger at danne sig en personlig identitet gennem en "intens udforskning af personlige værdier, overbevisninger og mål" (Erikson, 1968, s. 132). Ungdomsårene ses som en periode, der er særligt karakteriseret ved tvivl, identitetsforvirring og behovet for at skabe et mere sammenhængende og kontinuerligt selv (Erikson, 1968, s. 132). De yderligere lag af kompleksitet, som tabet tilføjer i de unges liv i netop denne livsperiode, danner udgangspunkt for undersøgelsens forskningsspørgsmål.

Endvidere skildres sorgen og tabet af en forælder som fremtrædende via vores interview – og forstået gennem *dual process-modellen* (Stroebe & Schut, 1999). Tabet og sorgen fremtræder som en betydningsfuld del af de unges livsverden og rekonstruktion af identitet gennem penduleringen mellem tabs- og genindførelsessporet (Stroebe & Schut, 2010). De præsenterede teoretiske perspektiver danner baggrund og er tillige rammedannende for diskussionens begribelse af tabet og sorgens betydning for de unge.

Skabelsen af personlig identitet og konstruktionen af den narrative livsfortælling

Ungdomstidens fremtrædende psykosociale konflikt handler om tvivl og rolleforvirring, men dannelsen af personlig identitet baseres ifølge Erikson (1968) på en fornemmelse af kontinuitet og konsistens. Post-eriksonianske forskere som Kroger (2007) tilføjer konflikten mellem tilknytning og opgivelse og påpeger, at der i puberteten jævnlige opstår konflikter med forældre, og at accept fra jævnaldrende kammerater tillægges særlig stor betydning

(Kroger, 2007, s. 50-53). I ungdomsårene eksperimenteres der med forskellige værdier, erhvervsretninger, seksuelle identiteter osv., og den unges ønske om at skabe en sammenhængende (ego-)identitet styrkes (Erikson, 1968). Familien har stor indflydelse på, hvor meget den unge udforsker forskellige "identitetsstier" før endeligt senere at kunne lægge sig fast på en sammenhængende identitet (McAdams, 2009). Forældre og jævnaldrende venner fremtræder som spejlingspotentiale for den unge, mens denne udforsker de forskellige stier (Kroger, 2007, s. 77-78).

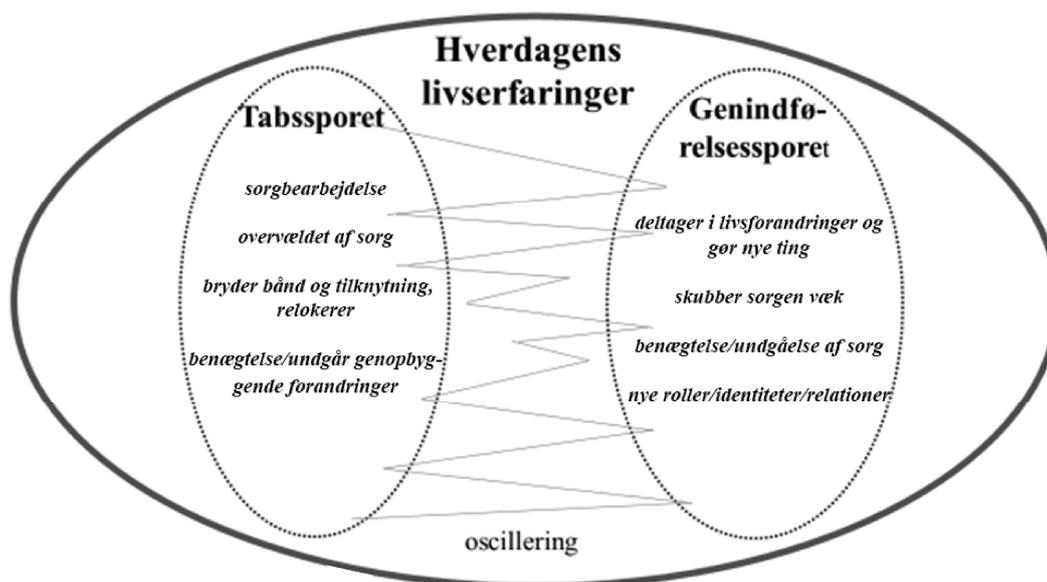
I den sene ungdom og gryende voksenhed (Tanner & Arnett, 2009) spiller forældrene fortsat en betydningsfuld rolle; men de unge begynder mere og mere at være nødsaget til at træffe beslutninger, som vedrører de mange valg, der er uomgængelige på dette tidspunkt (f.eks. uddannelse, livsstil, job, partner, religiøs overbevisning, seksualitet m.v.) (Arnett, 2016; Graugaard, 2010). Perioden handler således også om den unges evne til at tage ansvar for sig selv ud fra sine egne overbevisninger (Kroger, 2007, s. 90-91).

Tabet af en forælder kan have en stor indvirkning på den unges identitetsdannelse, idet forældrene fortsat spiller en betydningsfuld rolle i processen (Erikson, 1968; Kroger, 2007; Arnett, 2000; May & Yalom, 2005). Hvad angår konstruktionen af identitet, påpeger McAdams' livshistorie-model det *narrative dannelsesperspektiv* (McAdams, 2009, s. 10). I det moderne (vestlige) liv, søger individet at tilføre mening og formål til sit liv og skabe et meningsfuldt selv gennem en (re)konstruktion af livshistorien (McAdams, 2001, s. 102). Den unge og gryende voksne starter denne særlige og betydningsfulde proces med at binde sit liv sammen i en livshistorie, som skaber mening. Begrebet *mening* er rodfæstet i den rekonstruerede fortid og det tidligere liv, og sammen hjælper det den unge – i nutiden – med at skabe en forestilling om fremtiden (McAdams, 2009, s. 9).

I denne kvalitative interviewundersøgelse fremstilles de unges livsverden på baggrund af og med forforståelse i de ovennævnte teoretiske perspektiver, når de unge ser tilbage på tabet.

Sorg – tabet af en forælder som teenager

Hvis vi ser på den klassiske og nyere litteratur, anskues sorg, tab og sorgbearbejdning forskelligt. Sigmund Freud fangede allerede en central problemstilling i sin tekst med den dobbelte titel "Sorg og Melankoli" fra 1917 (Freud, 1983). Senere kom Bowlby og faseteorierne (f.eks. Kübler-Ross, 1969), mens måske den mest kendte klassiker er Cullberg (1974 & 2004), der betragter sorg som en naturlig proces opdelt i fire adskilte faser: chokfasen, reaktionsfasen, bearbejdningsfasen og nyorienteringsfasen (1974). Selvom faseteorierne siden er blevet kritiseret, imødegået og udskiftet af nyere empirisk forskning (Stroebe & Schut, 1999), skønner vi – på baggrund



Figur 1. Dual process-modellen for tabsbearbejdelse (Stroebe & Schut, 2010, s. 213).

af vores data – at de fire klassiske begreber fortsat har en vis relevans i forhold til de unges sorgprocesser (dette antydes i figur 2). Stroebe og Schut videreudviklede sorgteorien bl.a. med udgangspunkt i sorgforskning fra Worden (1991) og S & S fremstillede i deres to-proces-model (1999) en sorgproces, som oscillerer mellem tabssporet og genindførelsessporet (se figur 1). Modellen integrerer to typer af *oplevede bekymringer*, som Stroebe og Schut betegner *tabs- og genindførelsesstressorer* (2010, s. 211-215). Imellem de to spor i modellen fra 1999 (figur 1) ses oscilleringen som er en kognitiv dynamisk og følelsesregulerende mestringsproces.

I modsætning til Cullbergs teori, som primært fokuserer på de faser, den efterladte går igennem efter tabet, fremhæver Stroebe og Schut de stresskilder, den efterladte møder, i to sideløbende spor. Der veksles mellem disse to spor, og den følelsesregulerende proces finder sted i balancen mellem dem, hvilket kan være afsæt for personlig vækst.

Dette fænomenologiske studie undersøger de unges livsverden efter et tab og bemærker hvilken dialog, der opstår på grundlag af datamaterialet i forhold til den frembragte teori.

Metode

Studiet anvendte den fortolkende fænomenologiske analyse (Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)), som den er præsenteret af Jonathan Smith (1996). Forskeren indgår i en dobbelt hermeneutisk proces, som frem-

stiller, hvordan forskeren skaber mening ud fra, hvordan andre mennesker skaber mening af deres livsoplevelser, mens det valgte fænomen studeres på dets egne betingelser (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). IPA-metoden har to metateoretiske akser, som udspringer fra fænomenologi og hermeneutik (Smith et al., 2009). IPA tager først og fremmest udgangspunkt i det deskriptive, hvor det grundlæggende princip i den fænomenologiske tradition er, at oplevelsen undersøges, som den fremstår, og på dens egne betingelser. Dette kræver, at forskeren tilsidesætter sin egen naturlige attitude i en stræben efter at “tilgå fænomenet med *epoché*” (Smith et al., 2009, s. 12). Metodens fortolkende del anerkender, at adgangen til fænomenet både afhænger af deltagerens oplevelse og af forskerens fortolkning heraf.

Fremgangsmåde

Den analytiske proces i en IPA tager således induktivt udgangspunkt i de indsamlede data i stedet for i de eksisterende teoretiske perspektiver (Langdridge, 2007), og processen fortsætter – med tæthed til data – hele vejen indtil skrivningen af den færdige tekst. Først transskriberes lydoptagelsen, idet der vælges en transskriptionsstandard, som medtager informanternes eftertænksomme eller tøvende tænkepauser med lydord som f.eks. “øhm”, “øh” og “hmm”. Dataanalysen vil efterfølgende typisk antage en langvarig og omfattende karakter (Smith et al., 2009), hvilket både betyder, at analyseprocessen ændrer sig, og samtidig udvikler analysen. Det transskriberede interview gennemlæses først med deskriptiv kodning i venstre margen derefter med tematisk kodning i højre, hvortil koderne samles til overordnede temaer. Analysen slutter med at vælge de centrale temaer på tværs af alle informanter i en iterativ proces mellem dele af interviewene og helhed i datamaterialet. Efter analysen vender forfatterne sig mod det teoretiske udgangspunkt og ser, om eller hvordan teori kan anvendes til en tolkning af datamaterialet. Førsteforfatteren har til sidst gennemskrevet materialet, men alle forfattere har været involveret i hele processen og endda tæt involveret i at afslutte teksten i den ovennævnte iterative proces, som i videst muligt omfang troværdigt indfanger deltagerens erfaringer med tabet af en forælder.

De tre informanter blev introduceret til formålet, gav informeret samtykke til deltagelse og til denne formidling, og undersøgelsen fulgte de syv etiske retningslinjer for forskning beskrevet af Kvale og Brinkmann (2009, s. 107f).

Deltagere

De udvalgte deltagere til dette studie former en relativt homogen gruppe i overensstemmelse med den anvendte forskningsmetode (IPA (Smith et al., 2009)). De tre deltagere havde alle det tilfælles, at de i ungdomsårene (13-19 år) har oplevet at miste en forælder, og efterfølgende har gennemlevet en sorgproces. Deltagerne har alle dansk etnisk baggrund og en højere uddannelse. Bredt set deler de alle den samme kulturelle og socioøkonomiske baggrund:

René, 28 år, mistede meget pludseligt sin far, da han var 13 år gammel, grundet en hjerneblødning.

Mette, 21 år, mistede meget pludseligt og uden noget foregående sygdomsforløb sin far, da hun var 17 år gammel. Mettes far havde i en lang periode et alkoholmisbrug, som indvirkede på helbredet og prægede de omstændigheder, som førte til hans død.

Caroline, 22 år, mistede sin mor, da hun var 14 år gammel. Hendes mor døde af kræft efter et kort sygdomsforløb.

Resultater

I det følgende vil resultaterne fra analysen af de kvalitative interviews blive fremstillet. Gennem bearbejdningen af det empiriske materiale blev der identificeret fire overordnede temaer. Overskrifterne på de fire temaer er udvalgt med udgangspunkt i de fortællinger, som empirien belyser.

1. Håndteringen af sorgen – forsinkelsen
2. Oplevelsen af et fragmenteret selv
3. Ekstern hjælp – “mig selv” i fokus
4. En ny vej fremtræder

De fire overordnede temaer vil hver især blive præsenteret i form af en kort introduktion i de følgende resultat afsnit.

1. Håndteringen af sorgen – forsinkelsen

“Håndteringen af sorgen – forsinkelsen” fremtrådte som et gennemgående tema, hvor informanternes fælles beskrivelse er oplevelsen af, hvordan de først mærkede sorgen noget tid efter at have mistet en forælder. Derudover oplevede de alle, at sorgen udløste en form for krise hos dem, og at de følelser, som er forbundet med at have mistet, fremtrådte på et spektrum fra en

naturlig forsinkelse til undgåelse og benægtelse. Forskellige nuancer af in-formanternes oplevelser fremstilles i det følgende.

René og hans far var meget tætte, men i nedenstående citat beskriver René, at han i tiden efter sin fars død næsten ikke græd, og hvordan han siden har undret sig over, at han ikke oplevede en stærkere reaktion efter farens død:

“Når man tænker tilbage på det, så synes jeg faktisk, at det er ret utroligt, at jeg ikke reagerede mere, altså, jeg forstår også godt at jeg ikke gjorde det, men det gjorde jeg virkelig ikke – næsten ikke.” (René)

Som ekspliciteret i ovenstående citat *reagerer* René næsten ikke, da faren dør. Efter nogle år begynder René at lægge mærke til sorgen, hvilket synes at være medvirkende til, at han mister sociale relationer til sine venner, ingen kæreste har og begynder at få det psykisk dårligt.

“... jeg fik sværere og sværere ved at sove om natten, øhm, og fik også sådan sværere og sværere ved at udfylde det der arbejde, fik, hmm, sådan måske lidt, hmm, stress-symptom-agtigt. Altså, mit liv gik jo bare sådan fuldstændigt ned på nul. Altså, ingen venner, ingen kæreste, tog mig heller ikke ordentligt af mig selv, altså, og var ret overvægtig på det tidspunkt og sådan. Jamen, mit liv var bare på alle måder på nul.” (René)

På baggrund af den manglende sociale kontakt, oplevelsen af et liv, der mangler mening, energi og den øgede kropsvægt beskriver René, hvordan han begynder at få en følelse af, at livet pludselig blot handler om at overleve:

“... Men der var det måske mere bare sådan, øhm, var bare sådan overleve. Og holde mig selv lidt i live ...” (René)

At kunne holde sig selv i live var målet for René på daværende tidspunkt. Carolines beskrivelser af, hvordan hun oplever livet, og hvordan hun har det i tiden lige efter morens død, er på mange måder overensstemmende med René's skildring. Ligesom René oplever Caroline heller ikke en reaktion i tiden lige efter døden. Men der sker det, at Caroline gennemgår en svær periode, hvor hun selv er nødt til at udskyde og tilsidesætte sin egen sorgproces og sine egne behov, fordi hun føler, at hendes lillesøster er nødt til at komme i første række:

“... jeg synes, det var sindssygt hårdt. Men min lillesøster, altså i starten var hun den, som var rigtig hårdt ramt. Så jeg tror også meget, at det var hende, som fik lov til at sørge først. Altså, dengang jeg følte, der blev mere plads, så tror jeg mere, at min reaktion kom.” (Caroline)

Carolines reaktion indtræffer tidligere end Renés:

“Mmh, der gik nok et års tid måske. Øhm, hvis ikke lidt mere.” (Caroline)

Caroline begynder at mærke tiltagende fysiske og psykiske symptomer, hvorigennem sorgen kommer til udtryk. René og Caroline har det tilfælles, at de i en periode begge beskriver livet, som noget, de bare skal prøve at overleve dag for dag.

“Altså, man kan sige sådan, at hvis der var en læge, som havde set på mig dengang, så havde personen nok sagt til mig, at jeg havde en spiseforstyrrelse. Jeg trænede rigtig meget og brugte det til at afreagere, og jeg havde sådan rigtig meget kontrol over sådan, hvad jeg spiste, og alting var gennemtænkt, så det var ligesom sådan min måde at holde styr på mig selv.” (Caroline)

Reaktionsmønsteret giver mening for Caroline i denne beskrivende ramme:

“... altså en flugt fra alt det jeg følte, der var indeni, så kunne jeg have fokus på det ydre, eller hvad man skal sige. Og så var der noget at holde fast i.” (Caroline)

Mettes reaktion fremtræder heller ikke lige med det samme efter faderens død. Til at begynde med fortsætter Mette sin hverdag, og hun føler et behov for at gemme tingene væk:

“Øhm, jeg gemte det ret meget væk. Jeg tænkte det her: “nej!”, Jeg, øh, går i skole og, øh, så måtte det lige være det, der kommer i første række ...” (Mette)

Først et par måneder efter farens død begynder Mette at mærke sin egen reaktion, som kommer til udtryk i form af et minimeret overskud. Endvidere stopper hun med sin uddannelse, som ellers har været et vigtigt pejlemærke i hendes liv:

“Så gik der et par måneder eller sådan noget, og så ramlede det hele for mig. Jeg droppede ud af gymnasiet, og jeg kunne slet ingenting. Jeg var på mit værelse, og det hele det lignede lort. Jeg havde ingen overskud altså.” (Mette)

De unges beskrivelser peger på, at tabet af en forælder er en chokerende oplevelse, og at de i tiden efter oplever en distancering til tabet. Den umiddelbare reaktion hos alle tre unge kan forstås som en form for forskydning og et forsinket reaktionsmønster. Håndteringen af sorgen sker med forskel-

lige grader af tidsmæssig forsinkelse, hvor de unge oplever og mærker sorgen, som i alle tre tilfælde medfører en stor indvirkning på deres måde at agere og være til stede i ungdomslivet på. Som vi skal se i det næste tema, beskriver de unge, hvordan tabet og sorgen på én måde har gjort dem mere modne og afklarede, men samtidig også mere fragmenterede, og har efterladt oplevelser af at være anderledes end de jævnaldrende. Det fremtræder som om, at tabet og oplevelserne i deres livsverden har udfordret deres søgen efter en sammenhængende livsfortælling. Til trods for disse oplevelser ser vi i det følgende tema, hvordan alle tre unge forsøger at binde deres fortælling om dem selv sammen på ny og finde mulige veje ud i livet – dog med tabet og sorgen som en livslang følgesvend.

2. Oplevelsen af et fragmenteret selv

Alle informanter beskriver, hvordan de efter forældrenes død og den brudte tilknytning har oplevet forskellige og modsætningsfyldte sider af dem selv, som de i hverdagen forsøger at balancere og finde sammenhæng i. Caroline beskriver, hvordan hun på én gang – indimellem – føler sig mere moden end sine jævnaldrende, mens hun i andre situationer nærmere føler sig som et barn: “... jeg kan virkelig også opføre mig som en total 2-årig på nogle punkter” (Caroline). Caroline beskriver desuden, at hun er af den overbevisning, at hendes modenhed er forbundet med morens død, og hvordan tabet har udløst, at hun nogle gange føler, at hun “falder uden for”, når hun er sammen med sine jævnaldrende:

“Altså, jeg kan huske sådan i de første år efterfølgende, da jeg stadig gik i folkeskole og gymnasiet, der følte jeg mig meget ældre end mine klassekammerater. Altså, jeg tror, jeg blev hurtig[ere] moden på en anden måde, end hvad jeg oplevede hos mine jævnaldrende ...” (Caroline)

Caroline er samtidigt af den overbevisning, at hun, til trods for at være en positiv pige oftere oplever “grå” dage – “Altså, jeg kan mærke, at jeg har dage, hvor jeg bare kun ser gråt” (Caroline) – hvor hun intet orker sammenlignet med sine jævnaldrende. Dette tilskriver Caroline tabet af sin mor.

René beskriver ligeledes, hvordan han – dog mere værdibaseret – føler, at han er gjort af en anden modenhed end sine jævnaldrende. Men samtidigt føler René sig også udviklingsmæssigt bagud i forhold til sine jævnaldrende, hvilket han tilskriver sin oplevelse af at have mistet år af sit ungdomsliv:

“Så jeg føler måske, at, øhm, at på nogle måder så kan man sige, at jeg synes, at de værdier jeg har; nogle af de ting jeg har at byde på, der føler jeg måske, at jeg er lidt længere fremme end nogle af mine jævnaldrende, og på andre måder har jeg det sådan, at jeg er otte år bagefter. Har en masse ungdomsliv, som jeg ikke føler, jeg har udnyttet på samme måde,

som de har, og, jamen, jeg er også først ved at tage uddannelse nu og render forvirret rundt som en ung.” (René)

René har denne dobbelte – og måske fragmenterede – fornemmelse af både at være længere fremme og længere bagud i forhold til sine jævnaldrende. Komplexiteten fornemmes rigt i det følgende citat, hvor René flakker meningsføgende rundt mellem forskelligt rettede tanker og følelser:

“Der er også mange negative ting. Altså sådan, jeg kan også være, øhm, enormt rastløs, fordi jeg synes, jeg hele tiden skal bruge mit liv på noget, som giver mening, eller at jeg hele tiden skal være tilfreds og glad, og nogle gange så er det jo også bare røvsygt, og man laver noget, som ikke giver særlig mening, og man er bare i et eller andet trummerum, og det er gråt.” (René)

På grund af hendes fars alkoholmisbrug oplever Mette allerede før hendes fars død en anden modenhed end sine jævnaldrende: *“jeg har været voksen alt for tidligt!” (Mette).*

Efter farens død oplever hun dog stadig et skel mellem sig selv og sine jævnaldrende. Hun beskriver sig selv som end sine venner. Hun føler for eksempel, at hun i højere grad er landet i en rolig væren i verden, eller som hun direkte udtrykker det; at hun er mere *“nede på jorden”* end vennerne er:

“I forhold til mig, så er der nok lidt mere gang i dem [vennerne]. Altså, de, øh,, de farer lidt mere rundt til det de, øh,, det de nu skal. Altså, der er jeg meget sådan, ja, nede på jorden.” (Mette)

Derudover beskriver Mette, at hun som et resultat af farens død har lært sig selv og sine værdier at kende:

“Jeg kender mig selv ret godt efterhånden, og jeg ved, hvad jeg skal, og hvad jeg ikke skal. Og der er mine venner og bekendte, de er lidt mere, øhm, flyvske. Altså, de laver en aftale her og en aftale der og, øh, er lidt mere åbne omkring, hvem de er. Altså, det er jeg også, men så er der nogle ting, som er sådan slukket ned for som, som jeg ikke behøver at vise. Og det gør nok mig, at jeg er lidt mere stille og nede på jorden”. (Mette)

I dette tema ser vi, hvordan de unges søgen efter en sammenhængende identitet bliver udfordret. Identiteten og selvfortællingen fremtræder til tider modsatrettet, hvor tabet af en forælder synes at kile sig ned i en sammenhængende selvforståelse. I deres bearbejdning af tabet og spejling med omverden beskriver de på den ene side en øget modenhed og afklarethed og på den anden side en usikkerhed og sårbarhed.

3. Ekstern hjælp – “mig selv” i fokus

Det tredje tema rummer, at de unge har fornemmet et stærkt behov for at fokusere og arbejde med sig selv efter at have mistet. Tilsvarende har de alle modtaget professionel hjælp i form af konsultationer hos psykolog, psykoterapeut eller sorggruppe – konsultationer som har betydet, at de hver især har haft en fornemmelse af, at det virksomme element netop var, at fokus var rettet mod “mig selv”.

Nedenfor beskriver René, hvordan han indleder et terapiforløb ved en psykolog og begynder at bearbejde sorgen. René oplever for første gang, at der er et andet menneske, som er i stand til at lytte til ham og udelukkende med den hensigt at hjælpe ham. Denne oplevelse står i modsætning til tidligere, hvor den manglende forståelse fra omgivelserne var anmassende. René forstår og fornemmer nu, at han har manglet en person i sit liv, som kunne anskue tingene fra hans perspektiv og kun med “mig selv” i fokus:

“Jeg følte virkelig, hun sådan var på min side. Hun forstod det, jeg sagde, altså, var interesseret i mig på en eller anden måde, og havde ikke alle mulige andre agendaer ud over at lytte på mig og hjælpe mig.” (René)

Konsultationerne hos psykologen beskrives som et vendepunkt i Renés liv.

Caroline gik i sorggruppe i fem-seks år. Hun oplever at sorggruppen har hjulpet hende, og at forløbet samtidig har givet hende en række værktøjer til at håndtere sorgen og sætte tabet i perspektiv. Derudover beskriver Caroline lettelsen ved at kunne tale i et åbent forum uden at blive dømt, men i stedet blive mødt med forståelse og accept.

“... Det der med at man kan få lukket op for noget, som man måske ... Altså, selvom jeg har en meget åben familie, så er der jo altid nogle ting, som man ikke har lyst til at sige, fordi man ikke vil såre dem, man holder af. Og inde i sorggruppen, der kunne man lidt få lov til at sige det uden at blive dømt.” (Caroline)

Ligesom de øvrige informanter føler Mette et øget behov for at rette fokus mod sig selv. Mette indleder et terapiforløb ved en psykoterapeut, og forløbet bliver et vendepunkt i Mettes liv:

“Så jeg kunne godt lide måden hun gjorde det på, med at hun tog det hele fra scratch og så sagde: Det her det skal lige handle om ‘dig nu’. Det har jo aldrig før handlet om mig.” (Mette)

I dette tredje tema har vi set, at det bliver vigtigt for alle tre unge at opleve, at de kommer i fokus. En form for genopdagelse af dem selv synes at være

i fokus – en søgen efter på ny at forfatte en livsfortælling, der rummer tabet og den sorg, som uundgåeligt er en del af deres liv nu.

Det er vanskeligt at danne en sammenhængende identitet og livsfortælling i ungdomsårene (Arnett, 2016; Erikson, 1968; McAdams, 2009). Tabet af en forælder tilføjer endnu mere tyngde til disse udfordringer, og processen kan fremstå meget kompliceret – måske især hvis der ikke har været plads til “mig selv”.

4. En ny vej fremtræder

Sidste overordnede tema fremhæver udsagn fra informanterne, hvori de beskriver oplevelsen af, at forældrenes død har haft stor betydning for deres selvforståelse og de værdier, de vægter højt i dag. Informanterne udtrykker samstemmende, at deres forældres død efterfølgende har præget deres liv både i en positiv og negativ retning. Positivt i forhold til deres livsværdier og livsanskuelser, hvor især deres relationer til andre mennesker og deres relation til dem selv er kommet i fokus. Negativt kan de alle stadig mærke, hvordan sorgen og oplevelsen af at have mistet fylder meget. De unge fornemmer det på deres humør, og når de cirkler rundt i negative tankemønstre, ligesom deres måder at håndtere udfordringer på er forandret.

René beskriver sin fars død som en af “hovedfortællingerne” i hans liv, og han beskriver, hvordan hans fars død har haft stor indflydelse på den person, han er i dag, og på de prioriteter og værdier, han har:

“Ja, jeg tror, at det der med min fars død har sådan, altså, det, synes jeg sådan på en eller anden måde, er en af hovedfortællingerne i mit liv. Øh, og hvis han ikke var død, var jeg heller ikke, som jeg var i dag, det er jeg overbevist om. Øhm, så ja, jeg tror, at det er en enorm stor grund til at jeg er den, jeg er i dag, og [at] jeg er der, hvor jeg er i dag, og [at] jeg har de prioriteter og det liv, jeg har, og [at jeg] er den, jeg er i dag – det og, ja, det skyldes meget hans død.” (René)

René (gen)skriver sin livsfortælling som én, der er delt op i to: tiden før og tiden efter hans far døde:

“... Jeg har tit sådan forsøgt, hvis man skal beskrive det sådan, så har mit liv virkelig været delt op i to; altså, da min far levede og efter, for jeg vågnede virkelig op til et fuldstændigt anderledes liv, og det har aldrig nogensinde ... nogensinde været det samme igen. Aldrig nogensinde!” (René)

Af de mere negative aspekter af livet beskriver René, hvordan hans fars pludselige død har ført til, at han i dag har en masse bekymringer og katastrofetanker.

“... Jeg har sådan en tendens til at bekymre mig rigtigt meget. Forbereder mig altid på: ‘Hvad er det værste der kan ske?’” (René)

De livsværdier, René har i dag, er opstået på baggrund af hans fars meget tidlige død.

Ligeledes er Caroline – efter moderens død – blevet mere opmærksom på, hvilke værdier hun vægter højt i livet:

“... Jeg er blevet meget mere bevidst om, hvad det er for nogle værdier, jeg vægter rigtig højt. Øhm, og så prøver jeg at fokusere lidt på det i stedet for. Og nok også være opmærksom på, når nogen gør noget godt for en. Og jeg tror også, at jeg er blevet meget mere taknemlig for små ting, sådan de senere år.” (Caroline)

Caroline giver udtryk for, at sorgen er noget vedvarende, som hun relativt let kan få adgang til, og som af og til træder frem. Som følge af tabet er sorgen en uundgåelig resonansbund for livet:

“Jeg vil ikke sige, at den [sorgen] fylder meget, men den er da oppe at vende en gang imellem, og det tror jeg ikke, at man kan undgå. Den er der, og sådan er det bare.” (Caroline)

Mette beskriver ligesom de øvrige informanter, at sorgen er en uundgåelig og livslang del af livet, som hun har lært sig at leve med:

“Jeg plejer at sige til mig selv, at man kommer aldrig over, at jeg har mistet min far, men jeg har lært at leve med det.” (Mette)

Mettes fars død har blandt andet været medvirkende til at farve den personlighed, som hun har i dag. Mette beskriver, hvordan kombinationen af aldersmæssig modenhed og tabet af faderen har ændret hendes måde at agere på. Refleksionsrummet fra tanke til handling er udvidet, og det beskrives som noget positivt, der øger hendes evne til at passe på sig selv:

“Jaer, og øh, jeg har jo forandret mig på baggrund af, at han døde. Jeg har selvfølgelig også forandret mig på baggrund af, at jeg er blevet ældre og ældre, men jeg har jo valgt det der med at passe på mig selv, det gør jeg rigtigt meget. Så alt det, der kommer frem, det tager jeg sådan ud, og så, øh, lægger jeg det ned på et bord, og så siger jeg: ‘Det her skal ... det skal vi lige have styr på!’. Hvor før i tiden, der fløj det bare ud af hovedet, og så tænkte man ikke mere over det, og så kom det lige pludselig tilbage som sådan en klods for én, for[di] man ikke lige havde, øh, havde tænkt over det og fået det udredt.” (Mette)

Når vi ser henover alle tre informanter, er det særligt centralt, at de den dag i dag har fået sorgen på afstand og søger at ny-orientere sig i livet. En ny vej træder frem, selvom sorgen stadig er resonansbund og en tilbagevendende følelse for de unge. Men i modsætning til tidligere er sorgen ikke længere altoverskyggende i livet:

“Altså, jeg tror nærmest, jeg tænker på min far nærmest hver dag i en eller anden forbindelse, men jeg synes ikke, det er sådan hver dag, at jeg mærker sorg.” (René)

“... og jeg føler, at jeg har lært at leve med det. Altså, jeg savner ham en gang imellem. Jeg savner ham ikke hver dag, jeg tænker på ham hver dag, og det synes jeg ikke er det samme som at savne, at han er her.” (Mette)

De efterladte giver slip på sorgen, kommer videre i livet og genfinder glæde ved livet:

“Men selvfølgelig var jeg helt vildt ked af det. Øhm, men jeg tror også bare, at jeg kom i sådan et ‘mode’, hvor jeg bare tænkte, at det skal, altså, livet må gå videre, og det skal det.” (Caroline)

I dette sidste tema får vi indblik i de unges beskrivelser af sorgens forbindelse til deres tilværelse – i et nyt perspektiv. Sorgen kan synes som et tveægget sværd, der har kilet sig ned som en bestandig del af deres liv. På den ene side har sorgen og tabet medført øget klarhed omkring personlige værdier, taknemmelighed i relation til andre samt en afklarethed i forhold til prioriteringer i hverdagslivet. På den anden side har den negativt haft stor betydning for de unges humør og tankemønstre. Bekymringer omkring fremtidige udfordringer kan fylde i deres tanker på en anderledes måde end tidligere. Med denne todelte betydning – og nyorientering – har sorgen gradvist og på forskellige måder fundet en anden plads i de unges liv – en plads hvor den fremfor at være altoverskyggende er en integreret del, som langsomt får en mere tilbagetrukket position for dem og dermed åbner muligheden for en fornyet orienteringsposition mod omgivelserne og livets muligheder.

Diskussion

De fire temaer fremtræder som betydningsfulde, interagerende overskrifter for transformationen af de unges liv, livsverden og identitet. Resultaterne fremstiller den markante og indgribende betydning, som tabet af en forælder har haft for deltagerne i undersøgelsen. I det følgende ønsker vi at løfte em-

pirien ind i en teoretisk diskurs ved blandt andet at forstå de unges narrative konstruktion og identitetsdannelse ved at inddrage McAdams, Erikson og Arnett. Sorgen anskues som en dynamisk og pendulerende proces (Stroebe & Schut, 1999), som skaber et mere nuanceret billede af sorgens mange dimensioner (Spaten, Byrialsen, & Langdridge, 2011) end de fire klassiske sorgfaser (Cullberg, 1974).

Afsnittet er inddelt med to overskrifter, hvor de unges oplevelser diskuteres over tid. I første afsnit diskuteres de chokerende oplevelser, deltagerne har haft af at miste, oplevelser af fragmentering, af at være fortabt, fortvivlet og forvirret. Herefter vil det efterfølgende afsnit diskutere, hvordan de unge med blandt andet ekstern hjælp og tid modnes og forandres med fornyet styrke og håb for fremtiden – og at de hver især oplever at være blevet klogere på sig selv.

Oplevelsen af narrative brud og sammenhænge – identitetsopfattelsen

“Hvis han ikke var død, var jeg heller ikke som jeg var i dag”, sagde René og understreger dermed, at tabet markerer et brud, en diskontinuitet i identitetsopfattelsen. Men samtidig fortæller René i interviewet, at det ikke bare er ham, der skaber sin livsverden, men også det, der sker omkring ham, og den sociale interaktion.

“In a sense, the persons and the person’s social world coauthor identity. Identity is a psychosocial construction” (McAdams, 2001, s. 116). Som nævnt baserer McAdams sin narrative forståelse af identitetsdannelsen på Eriksons klassiske psykosociale identitetsteori (McAdams, 2001). Erikson adresserer betydningen af *relationer* i forhold til den unges identitetsdannelse, og teorien kan – selv i dag – bidrage med en forståelse af de kriser, som informanterne oplever i tiden efter deres forældres død. Identitetskriser er ifølge Erikson, når den unge i nutiden har svært ved at skabe mening i livet i forhold til fortiden og den forventelige fremtid. Efter tabet af en forælder skal de unge nu forsøge at navigere i dannelsen af en omskrevet livsfortælling – uden den hidtidige støtte og spejlingsproces – og det er udfordrende for dem alle (Erikson, 1968).

Mette fortalte: “Jeg droppede ud af gymnasiet, og jeg kunne slet ingenting”; og René udtalte: “... jamen, jeg er også først ved at tage uddannelse nu og render forvirret rundt som en ung.” I en rolleforvirring ser det ud til, at tabet gør det meget vanskeligt at finde retning og træffe beslutninger om, hvordan livet skal fortsætte. De unge har naturligt næppe været i stand til at forudsige, hvor de var på vej hen, eller hvad de ville. Vi kan sige, at tabet gav en mangel på kontinuitet og sammenhængende identitet, og med McAdams teori in mente kan der tales om, at de unge oplever narrative brud. Forældrene forstås som værende bærende elementer i de unges narrativer (Erikson, 1968; McAdams, 2009), og de unge må derfor på baggrund af forældre-

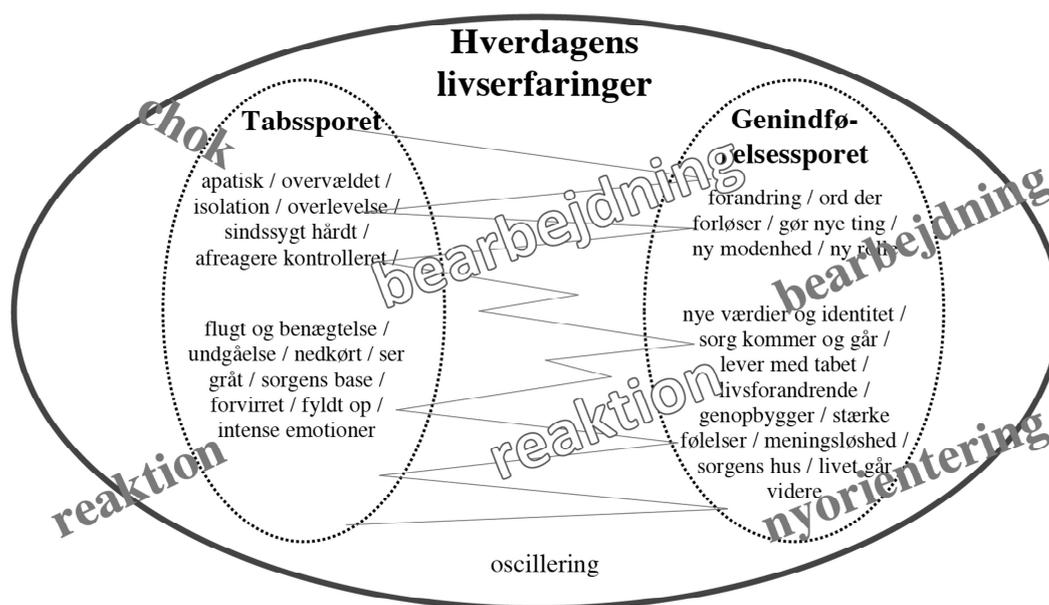
nes død hver især forsøge at konstruere en ny livsfortælling med sammenhængskraft og kongruens, som kan bidrage til at genskabe fortiden, give en fortolkningsramme for nutiden og imødekomme fremtiden (McAdams, 2001). Temaet "håndteringen af sorgen – forsinkelsen" ses tillige i denne optik, da de unge ikke oplever en stærk tabsreaktion i tiden lige efter deres forældres død. Så både forvirring, sorg, frustration, mangel på handlekraft og manglende reaktioner hos informanterne kan også forstås i lyset af brudte narrativer (McAdams, 2009). Udskydelse af sorgen forstås samtidig som en naturlig chokreaktion (May & Yalom, 2005), og det tager tid og mange selvrefleksioner at konstruere en ny virkelighed. Det tager tid og kræfter at holde fast i de mål, aktiviteter og sociale relationer, som var betydningsbærende før (May & Yalom, 2005). I choktilstanden oven på tabet viser vores interview, at det er vanskeligt for de unge at håndtere dette narrative brud, for i nutiden bliver forestillingerne om fremtiden slået i stykker i det øjeblik, de mister deres forældre. Et brud, som det f.eks. fremtræder hos René, betød at det var svært at finde mening i tilværelsen:

"Altså, mit liv gik jo bare sådan fuldstændigt ned på nul. Altså, ingen venner, ingen kæreste, tog mig heller ikke ordentligt af mig selv, altså, og var ret overvægtig på det tidspunkt og sådan. Jamen, mit liv var bare på alle måder på nul." (René)

Efter faderens død beskriver René, at hans liv rammer et nulpunkt; dødsfaldet skaber et brud på Renés tilknytning og livsfortælling. De negative livsomstændigheder, som René beskriver som et nul, er formentlig et udtryk for, at en ny meningsgivende livsfortælling endnu ikke er konstrueret. Efter at de unge har mistet deres forældre, skal de forsøge at (gen)skabe "kongruens mellem fortid, nutid og fremtid" og (re)konstruere en (ny) livsfortælling på baggrund af tabet (Erikson, 1968; McAdams, 2001).

På den ene side kan vi belyse de unges tab som narrative brud og manglende reaktioner, og på den anden side helt enkelt se de unges forskellige tanke- og handlemønstre som netop forskellige og naturlige varianter, som mennesker vil erfare i tiden efter at have mistet. De unges oplevelser og sorgproces kan også ses gennem et prisme med de klassiske begreber (de fire faser (Cullberg, 2004)), men de optræder ikke i en bestemt rækkefølge eller som lineært forudsættende hinanden. Snarere kan de unges proces ses dynamisk, vekslende og med reaktioner på sorgen på forskellige måder og tidspunkter i forhold til de klassiske faser (Spaten et al., 2011). Dette er kort forsøgt illustreret i figur 2 nedenfor, set i lyset af Stroebe og Schuts tospors-model.

Stroebe og Schut integrerer både tabssporet og genetableringssporet i hverdagslivet, og datamaterialet peger trods alt på, at det lykkedes for de unge i vid udstrækning at konfrontere og bearbejde bekymringer eller byrder, hvilket også er nødvendigt, hvis den sørgende skal undgå oplevelsen af



Figur 2. Beskrivende konstituenters summeret fra de unges oplevelse i undersøgelsens resultater indsat i modellens to spor med klassiske begreber omkring (tilvirket efter Stroebe og Schut, 2010)

stress-overload, der kan give helbredsmæssige konsekvenser for den efterladte (Stroebe & Schut, 2010). Trods tyngden af tabet lyder de unge i interviewene i dag ofte nyorienterende, som dog nærmere end det klassiske fasebegreb (Cullberg, 1974) skal forstås som en tilstand, der varer livet ud med nye roller, nye identiteter og nye relationer (Stroebe & Schut, 2010); de unge lærer ganske langsomt at acceptere og leve med tabet og savnet. Man kunne antage at de unge er på vej til at finde en balance mellem de to spor, hvor denne dynamiske og følelsesregulerende mestringsproces kan være et afsæt for personlig vækst og udvikling (Stroebe & Schut, 1999). McAdams siger: “The post-modern self is like a text, a narrative that continues to be written and rewritten over time” (2001, s. 115). For de unge synes en ny identitetsopfattelse på vej til at træde frem.

At blive set og forstået – vekslen mellem forankring af identitet, tilknytning og fragmentering

I forlængelse af Krogers pointe, *tilknytning versus opgivelse* (2007), synes det at have mistet en forælder at indebære, at de unge helt eller delvist må renoncere på betydningsfuld *tilknytning*. Tabet forstås som et udtryk for en følelse af forladthed, selvom det har forskellige betydninger for de unge, at de må slippe tilknytningen. Resultaterne viste, at den nære kontakt og oplevelse af daglig, konkret identifikation med den afdøde går tabt – de unge

bliver sjældnere set og forstået efter at have mistet en forælder. Det synes også vanskeligere for de unge at kunne spejle sig i deres jævnaldrende, da tabet af tilknytning bryder muligheder for spejling.

Vi så endvidere – især gennem det andet og tredje tema – at omverdenens forståelse af de unge havde stor betydning i deres forsøg på at skabe identitet og en sammenhængende livsfortælling. Omgivelserne spiller øjensynligt en betydningsfuld rolle og fremstår både som potentiel kilde til øget kohærens i identiteten og også som potentiel kilde til øget oplevelse af splittelse og fragmentering, hvilket Erikson benævner som *rolleforvirring* og *identitetskrise*. Individet dannes gennem et “behov for at eksistere i andres øjne” (Erikson, 1968), hvor man danner sig sin væren i verden igennem en reciprok spejlingsproces mellem sig selv og signifikante andre (Mead, 1934). Man kan sige, at individet igennem denne dobbelte proces tilpasser sig samfundet og de nære omgivers forventninger udtrykt gennem individets aktuelle adfærd (Mead, 1934). Vi ser, at de unge efter deres forældres død alle har oplevet en følelse af manglende forståelse fra deres omgivelser og oplevelsen af at være anderledes end deres jævnaldrende. Dels mangler begribeligvis forælderen, og dels har de manglet en forståelse fra deres venner, som spiller en central rolle gennem ungdomsårene i den unges emancipationsproces og vejen mod gryende voksenhed.

De unge har alle konsulteret psykolog og andre professionelle, og vi kan betragte terapiforløbet som et startskud, hvor de får støtte og rum til dels at håndtere deres reaktioner og dels til at organisere og (gen)skabe mening i deres livsfortælling (McAdams, 2009). Den fragmenterede oplevelse træder i baggrund, mens de unge i forgrunden skaber overordnet mening i livsfortællingen gennem en såkaldt diakron organisering (McAdams, 2009). Den diakrone organisering har fokus på, at man skaber sig et overblik over livets forskellige omstændigheder og vendepunkter, og hvordan man som individ “har udviklet sig fra ét livs-standpunkt til et andet” (McAdams, 2009, s. 245) med den personlige udvikling i centrum.

Omgivelsernes forståelse af den unge fremhæves desuden som et vigtigt aspekt i de unges bearbejdning af sorgen i relation til at kunne bringe “mig selv” i fokus (René og Caroline) samt Mette:

“Vi startede faktisk, øh, med at få styr på mig, altså, hvem jeg var, og hvad jeg stod for, og så skulle jeg finde fodfæste” (Mette)

“... Jeg kunne godt lide måden, hun gjorde det på, med at hun tog det hele fra scratch og så sagde det her: ‘Det skal lige handle om dig’. Det har jo aldrig handlet om mig” (Mette)

Mette bliver forankret i sig selv og føler sig set og forstået. Både hendes og de andre informanternes fænomenologiske beskrivelser understreger dermed vigtigheden af at have sig selv i fokus oven på tabet af en forælder (Kroger, 2007). Erikson lægger vægt på betydningen af, at man eksisterer i andres

øjne og påpeger hermed, at fokus kommer fra omgivelserne. Informanternes beskrivelser peger samstemmende på behovet for at blive mødt med forståelse udefra og behovet for professionel hjælp. De professionelle, der har hjulpet dem, har set dem og lyttet til de unge og deres fortællinger. Datamaterialet peger endvidere på, at de unge gennem synkron og diakron organisering har dannet sig en overordnet mening i deres livsfortællinger (McAdams, 2009). Informanterne udtrykker samstemmende, at hjælpen har støttet dem med at organisere deres livsfortællinger samt deres følelser og hverdagsliv (f.eks. René). De unge synes alle at opleve en efterfølgende personlig vækst gennem den hjælp, de modtager udefra (Stroebe og Schut, 1999). Gennem hjælpen udefra har de unge både befundet sig i tabssporet, hvor selve tabet er blevet konfronteret, men de har også befundet sig i genindsættelsessporet, hvor der har været fokus på at kigge fremad og på at lære at skulle leve med tabet. Resultaterne tyder på, at de unge gennem processen momentvist finder balance mellem de to spor, der gør dem i stand til at acceptere og at leve med tabet og kunne øjne, at en ny vej træder frem.

Som tidligere ekspliciteret er gryende voksenhed og hele ungdomstiden præget af store forandringer, muligheder og blandt andet en søgen efter ens egen identitet. At miste tilknytning til en forælder i ungdomsårene med efterfølgende kriser viser, at de i forvejen omvæltende ungdomsår fremtræder endnu sværere at håndtere, og vores interview tyder på, at nogle informanter på den ene side har modnet sig hurtigere og føler sig ældre eller "længere fremme". På den anden side kunne det også tyde på, at den tidlige modenhed har medført en fornemmelse af, at de er gået glip af nogle ungdomsår, og derfor også kan føle sig "længere bagud" i forhold til deres jævnaldrende. På baggrund af tabet, det narrative brud og de efterfølgende kriser beskriver de unge og gryende voksne den dag i dag stadig momentvist en fornemmelse af *fragmentering* og identitetsforvirring, når de indgår i sociale relationer med deres jævnaldrende. "I don't know what I am now, but I am no longer what I was" (McAdams, 2001, s. 102).

Konklusion

Undersøgelsens formål har været en fænomenologisk undersøgelse af tre unges livsverdener i forbindelse med, at de mistede en forælder i teenageårene. Resultaterne og diskussionen har beskrevet tabet som en betydningsfuld og formativ del af deres nuværende livshistorie og identitet. Tabet beskrives ligeledes som livsændrende og symboliserende for overgangen fra ung til voksen. Tabet af en forælder bryder livsfortællingen op og tydeliggør den unges livsverden midt i periodens kriser med følelsen af tvivl, ustabilitet, at være "midt mellem" (ung og gryende voksen), identitetsudforskende, med selvcentreret fokus og med en vifte af muligheder (Tanner & Arnett, 2009). I forlængelse heraf beskriver de unge en anden modenhed end deres

jævnaldrende, og at de har været nødsaget til at blive voksne tidligt. Denne tidlige modenhed udspringer blandt andet af, at de har skullet stå til ansvar og drage omsorg for deres familiemedlemmer under sorgperioden. Sorgen skildres ligeledes som en livslang proces og som et gennemgående tema i de unges liv.

De unges beskrivelser peger på, at tabet af en forælder under ungdomsårene har ført til udfordringer og komplikationer i forhold til, hvornår og hvordan en sammenhængende, kontinuerlig identitet fornemmes. Umiddelbart repræsenterer, nutid, fortid og fremtid i lyset af tabet ikke længere en meningsfuld livsfortælling (McAdams, 2009), men brud der fører til at genskrive historien. Denne genskrivning finder blandt andet sted via de unges deltagelse i terapi og støttegrupper. Genskrivningen af de unges livsfortælling har ligeledes medført en distancering mellem dem og deres jævnaldrende, som de selv også tillægger betydning for identitetsdannelsen. På trods af dette indikerer undersøgelsen, at de unges livshistorier stadig fremtræder delvist fragmenterede i den sene ungdom.

Enhver kontekst medfører nogle bestemte forventninger og normer, og ungdommen er ingen undtagelse, idet konteksten indrammer, hvordan det enkelte individs livshistorie udspiller sig (McAdams, 2009, s. 80). Forventningerne til unge i dag indebærer blandt andet en fleksibel navigation midt i den såkaldte "sorgløse ungdoms livsperiode" (Hansen, 2004, s. 5) med stort overskud og overblik over de mange input. At skulle leve op til disse forventninger kan være udfordrende, krævende og belastende og i endnu højere grad, hvis man samtidig gennemgår en følelsesmæssig proces efter at have mistet en forælder. En kollision mellem sorgen og dennes centrale modsætning "den sorgløse ungdom" (Hansen, 2004, s. 5) medfører, at de unge får svært ved at leve op til den samfundsskabte kontekst og et fremherskende ungdomsnarrativ, som andre unge befinder sig i. I en livsverden belastet af tabet, søskendes tab og uden støttende forældreidentifikation, opleves splittelsen mellem at skulle leve op til omgivelsernes idealer/forventninger til ungdommen og de unges reelle, daglige liv og selvopfattelse stærkere. Et splintret spejl har gjort det svært at (re)konstruere en sammenhængende og meningsfuld livsfortælling.

Begrænsninger

Studiet har en række begrænsninger som f.eks. antallet af interview og udvælgelsen af deltagere, hvilket blandt andet betyder, at resultaterne ikke rækker ud over denne danske tid og kontekst. Hvis vi gennemgår resultater fra forskersamfundet, er der dog noget, der tyder på, at visse fund har genklang, eksempelvis at børn og unge der mister, lever med oplevelsen af at føle sig anderledes med en lang eller forlænget sorgperiode, periodevis svingende kontrol over eget liv (Balk, Zaengle, & Corr, 2011; Sweeney, 2015;

Lytje, 2016) og en fragmenteret selvopfattelse. Men den kvalitative forskning omkring unges sorg ved forældretab, identitet og livsverden er endnu på et tidligt stadie. Vi må afvente yderligere studier, som kan være med til at kaste lys over dette vigtige forskningsfelt. Vi vil se frem imod at nuancere og perspektivere undersøgelsens fund eller ved at pege på nye tilgange og undersøgelser. Næste skridt kunne indebære *mixed methods*-studier (Creswell, 2003), som dels anvender større populationer med analyse ved hjælp af multivariat statistik og dels dybtgående kvalitative studier af en bredere målgruppe.

Referencer

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2016). Emerging adulthood and Social Class: Rejoinder to Furstenberg, Silva, and du Bois-Reymond. *Emerging Adulthood*, 4(4), 244-247.
- Balk, D. E., Zaengle, D., & Corr, C. A. (2011). Strengthening grief support for adolescents coping with a peer's death. *School Psychology International*, 32(2), 144-162.
- Caroline (2017). *Case-interview* upubliceret dokument, Aalborg Universitet
- Creswell, J. W. (2003). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cullberg, J. (1974). *Krise og udvikling: en psykoanalytisk og socialpsykiatrisk studie*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Cullberg, J. (2004). *Dynamisk psykiatri*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Erikson, E. (1968). The Life Cycle: Epigenesis of Identity. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Freud, S. (1983). Sorg og melankoli. I: Andkjær Olsen, O., Kjær, B., & Køppe, S. (Red.), *Metapsykologi* (Vol. 1, s. 219-238). København: Hans Reitzels Forlag.
- Graugaard, C. (2010). Vokseværker – Et signalement af unge danskeres seksuelle liv, *Psyke & Logos*, 31(1), 232-256.
- Hansen, N. H. M. (2004). Når unge rammes af sorg. *Ungdomsforskning, årgang 3(2)*, s. 6-9. Lokaliseret den 6. februar 2018 på: http://www.cefu.dk/media/32695/2004_nr_2.pdf
- Kroger, J. (2007). *Identity Development: Adolescence Through Adulthood*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview: Introduktion til et håndværk* (2. udg. ed.). Kbh: Hans Reitzel.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*, New York: Macmillan
- Langdrige, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method*. Harlow: Pearson Education.
- Lytje, M. (2016). *Unheard voices: Parentally bereaved Danish students' experiences and perceptions of the support received following the return to school* (Doctoral Dissertation). University of Cambridge.
- May, R., & Yalom, I. (2005). Existential psychotherapy. I: Corsini, R. J., & Wedding, D. (Red.), *Current psychotherapies*, (7. udg., s. 269-298). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories, *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.

- McAdams, D. P. (2009). *The person: An integrated introduction to personality psychology*. (5. udg.) Fort Worth, TX: Harcourt College Publishers.
- Mead, G., & Morris, Charles W. (1934). *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist* (Works / George Herbert Mead). Chicago: University of Chicago Press.
- Mette (2017). *Case-interview* upubliceret dokument, Aalborg Universitet
- Olesen, P. (2000). *Min mor døde. Min far døde*. København: Kroghs Forlag.
- René (2017). *Case-interview* upubliceret dokument, Aalborg Universitet
- Rådgivnings-og Forskningscentret Børn, Unge & Sorg, 2015
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and Health*, 11, 261-271.
- Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.
- Spaten, O. M., Byrialsen, M. & Langdrige, D. (2011). Men's Grief, Meaning and Growth: A Phenomenological Investigation into the Experience of Loss. *The Indo Pacific Journal of Phenomenology*, 11, 1-15.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A decade on. *Omega: Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Sweeney, J. (2015). Just listen! A request by Irish children. I: Brooke, S., & Miraglia, D. (Red.), *Using the creative therapies to grief and loss* (s. 113-137). Illinois: Charles C Thomas Publisher.
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2009). Handbook of Youth and Young Adulthood. *The emergence of "emerging adulthood": The new life stage between adolescence and young adulthood*. (s. 39-45). London and New York: Routledge.
- Worden, J. W. (1991). *Grief Counselling and Grief Therapy. A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer