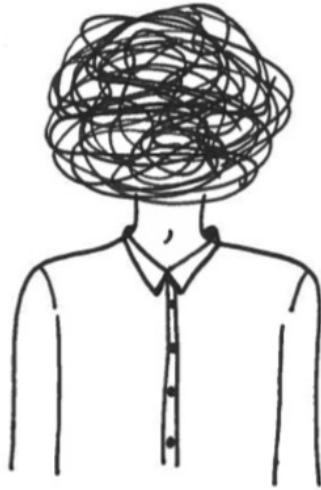


Når det værst tænkelige sker

– En sociologisk undersøgelse af efterladte efter selvmords tabsoplevelser



(Illustrationer: Nathalie Diana Kjærgaard Knudsen)

Aalborg Universitet, Sociologi
Speciale 2019

Udarbejdet af
Josefine Kirstine Schouv Jakobsen
Christian Emil Holst Jensen

Vejleder
Katrine Buus

Anslag
269.596

Indholdsfortegnelse

Forord (CH/JS)	3
Summary (CH/JS)	4
1. Et genbesøg med den forbudte død (CH/JS)	6
1.1 Selvmord (CH)	6
1.2 Efterladte (JS)	7
1.2.1 En særlig måde at være efterladt på (CH)	8
1.3 Præsentation af problemformulering (JS)	10
2. State of the art (CH/JS)	12
3. Fænomenologi	18
3.1 En fænomenologi om hverdagslivet (CH)	19
3.1.1 Forhåndenværende viden og typificeringer (CH)	20
3.1.2 Konstruktioner af første og anden orden (CH)	21
3.2 Metodologiske overvejelser (JS)	22
3.2.1 Refleksioner over fænomenologiens epistemologi (JS)	24
4. Metode	27
4.1 Casestudiet som forskningsdesign (CH)	27
4.2 Det empiriske fundament - om samarbejde og rekruttering (JS)	29
4.2.1 Rekruttering – muligheder og begrænsninger (CH)	31
4.2.3 Refleksioner over anonymiseringen af informanter (JS)	34
4.3 Om narrativ metode (JS)	35
4.3.1 Interviewstrategi - overgangen fra teori til praksis (JS)	38
4.4 Om narrativ etnografi og observation (CH)	39
4.5 Empiriens rolle (JS)	42
4.6 Om forskning der plager dit hjerte (CH/JS)	44
4.6.1 Afstand og nærhed (CH/JS)	46
4.7 Typologier (CH)	47
5. Analysestrategi (JS)	50
5.1 Empirisk inducerede teoretiske perspektiver (CH)	51
5.1.1 Emotioner (JS)	52
5.1.2 Vedvarende relationer (CH)	54
5.1.3 Konstruktionen af mening og identitet (CH)	57
6. Analyse	60
6.1 Oplevelsestyper (JS)	60
6.1.1 Type I – Den tumultariske (CH)	61

6.1.2 Type II – Den medlidende (JS).....	71
6.1.3 Type III – Den fornuftsbestemte (CH).....	77
6.1.4 Type IV – Den tvivlrådige (JS).....	85
6.2 <i>Generelle tematikker i oplevelsen</i>	94
6.2.1 Mening ud af meningsløshed (CH).....	94
6.2.2 Oplevelsen af anderledeshed (JS).....	95
6.2.3 En ny-erfaret selvmordsbevidsthed (CH).....	97
6.2.4 Antiteser til hverdagen (JS).....	98
7. Diskussion.....	100
7.1 <i>Mellem generaliserbarhed og rækkevidde (CH/JS)</i>	100
7.1.1 Sammensætningen af informanter (JS).....	102
7.1.2 Værdien af det kontekstnære (CH).....	102
8. Konklusion (CH/JS)	104
8.1 <i>Konteksten i konteksten (CH)</i>	104
8.2 <i>Skam versus den udtalte berøringsangst? (JS)</i>	105
8.3 <i>Et afsæt for ny forskning? (CH/JS)</i>	105
9. Litteratur.....	107
Bilag A	112
1: <i>Informantopslag</i>	112
2: <i>Informantportræt</i>	113
3: <i>Interviewguide</i>	115
4: <i>Observationsnoter</i>	118

Bilag B – Interviewtransskription (vedlagt)

Note: Initialerne, som fremgår af afsnittenes overskrifter, indikerer hovedforfatteren på det givne afsnit. Projektet er imidlertid udarbejdet i fællesskab, hvorfor hovedoverskrifterne ikke er tilskrevet nogen bestemt, men udtænkt i fællesskab.

Forord (CH/JS)

Udarbejdelsen af foreliggende speciale kan ikke siges at være et produkt af vores engagement alene. Vi vil derfor gerne benytte os af dette forord til at sige et stort og dybfølt tak til de personer foruden hvem, specialet ikke havde været muligt.

Tak til Landsforeningen for efterladte efter selvmord for at invitere os med til deres temamøder, indvie os i deres fællesskab og tage godt imod os. Tak til vores informanter som modigt har indviet os i sine fortællinger. Tak til Lars Iversen (tidligere formand i foreningen) og Ellen Bæk (formand i foreningen) for deres interesse i specialet og den gode sparring.

Et særligt stort tak skal lyde til vores specialevejleder, Katrine Buus, for hendes kyndige vejledning, store engagement og altid gode humør.

Afslutningsvist vil vi gerne understrege at samtlige dele af foreliggende speciale er udarbejdet i fællesskab, hvorfor vi gerne vil takke hinanden for det gode samarbejde.

Summary (CH/JS)

The pivotal objective of the master thesis in hand revolves around the lived experience of suicide bereavement. That is, we have pursued an in-depth insight concerning how the loss of a significant other is perceived and experienced by surviving relatives. Elsewhere it is suggested that our contemporary society to a certain extent, as opposed to prior social and cultural conceptions, have a more open minded attitude towards death and dying. Yet, even though this development most likely can be said to be true, it is arguably not the case with regard to suicide in general and the suicide bereaved more specifically. Our interest, however, are not to explicitly pursue to which extent our contemporary society denounce suicide nor the bereaved as such given that the interest at hand deals with the experience of suicide bereavement as it is experienced within the setting of everyday life.

Given that the essential interest revolves around the lived experience of suicide bereavement we have opt to employ a case study design that enables us to investigate the phenomenon in all its complexity. Pursuing an enriched and in-depth insight in the suicide bereaved experiences we have furthermore chosen to utilise the narrative interview and narrative ethnography since both methods grants us the opportunity to unmask the natural acts of everyday interaction. A great challenge, however, stems from our endeavours to understand the experiences as they occur authentically for the suicide bereaved. We have, in other words, sought towards phenomenology in our endeavour to understand experiences as they meaningfully appear to persons bereaved by suicide.

We have consequently omitted the usage of theory a priori. This choice have had two crucial consequences as to how we have structured the master thesis at large. Firstly, given our phenomenological approach, we have been required to consider the extent to which our natural attitude have impacted our understanding of the accounts that our informants has narrated. Secondly, and as a consequence of the lack of theory in advance, we have developed four experience types derived from our empirically anchored approach, which revolve around various distinctive accounts provided by the bereaved. Furthermore we present four overall themes, that aim to demonstrate the more general aspects that we discover in all of the experience types and the empirical data in general.

In closing we conclude that the experience of being bereaved by suicide is an ambivalent and complex phenomenon that hold a lot of mixed emotions. However we argue that the most significant theme to proceed with in further research, is the case of shame, stigmatization and taboo. These themes are

highly represented in the existing research, but has not revealed itself to us in this paper, which could be for a number of reasons.

1. Et genbesøg med den forbudte død (CH/JS)

1.1 Selvmord (CH)

Det er langt fra noget nyt, at mennesket har taget livet af sig selv. Det er på den anden side en universel størrelse, der har gjort sig gældende på kryds og tværs af generationer og forskellige kulturer (Wertheimer 2014: 11-16). Hvordan man kulturelt har opfattet handlingen – og de efterladte efterfølgende for den sags skyld – kan omvendt ikke forstås som noget, der er hverken statisk eller universelt. Det ville i det hele taget være fejlagtigt at antage, at døden i sig selv har en iboende mening, navnlig fordi, som Michael Hviid Jacobsen (2016: 2) fremhæver, at *in itself, death is nothing*. Døden er derfor – og i dette speciale *selvmord* – hvad vi kulturelt har gjort og fortsat gør den til. For godt og vel 40 år siden, skrev James Hillman om selvmord, at: "... *The law has found it criminal, religion calls it a sin, and society turns away from it. It has long been the habit to hush it up or excuse it ... as if it were the primary anti-social aberration*" (I Wertheimer 2014: 11). Det er tydeligt, at man på daværende tidspunkt havde et rigtigt forhold til selvmord, man opfattede det som en faktisk forbrydelse, der var reguleret gennem lovgivningen, mens det selvfølgelig – fristes man til at tilføje – affødte social fordømmelse og sanktionering. Hvordan man betragter selvmordet kulturelt og til hvilken udstrækning man misbilliger og sanktionerer handlingen, så er det givetvis noget, der kan have en signifikant indflydelse på, hvordan de efterladte familiemedlemmer og nære venner, pårørende til selvmordsforsøg samt personer, der har forsøgt at tage livet af sig selv oplever tiden efterfølgende. Selvom samfundet har udviklet sig og dermed ikke længere fordømmer selvmordet som sådan, altså, som en egentlig lovovertrædelse, synes nogle af fortidens levn fortsat at trives (Wertheimer 2014). Der er altså stadig noget ved selvmordet og de efterladte derpå, der ikke harmonerer med samfundets opfattelse af rigtigt og forkert, hvilket betyder, at handlingen fortsat kan siges at give associationer til noget, der er *forbudt* (Doka 1999).

Det vækker en helt særlig følelse af ubehag, når en person aktivt vælger livet fra (Wertheimer 2014: 3). Det får os til at stille spørgsmålstejn ved de helt grundlæggende værdier og overbevisninger, vi har som mennesker (Guy & Holloway 2007: 84). Det er nemlig fundamentalt forankret i os, at vi gerne vil leve og overleve, hvorfor fravalget af livet kan være så uigennemskueligt og svært at forstå, at vi tvinges til at betvivle vores egen eksistens og vores eget individuelle liv (Wertheimer 2014: 3).

Selvmodet som død og denne type af tab anses derfor også som en omstændighed, der truer vores selvfølgelig tilgang til hverdagen, eftersom handlingen overskrider vores sædvanlige forventninger til andre omkring os. En forventning om, at andre, ligesom jeg, har et ønske om at leve og i hvert fald

ikke fratage sig selv muligheden herfor. Det er derfor noget, der kan være med til at udfordre vores naturlige indstilling til omgivelserne, der netop sørger for, at vi ikke kontinuerligt skal stoppe op og vurdere vores omgivelser og egen eksistens (Schutz 1973: 61). Omgivelserne, der ikke på første hånd oplever omstændighederne omkring selvmordet, oplever måske kortvarigt, at de er nødsaget til at forholde sig hertil, mens de efterladte, pårørende til et selvmordsforsøg eller lignende bliver berørte i et helt andet omfang. De kan på den anden side opleve, at selvmordet udfordrer konstruktionen af deres selv på baggrund af selve handlingen, men også som følge af omgivelserne efterfølgende (Guy & Holloway 2007: 84).

Selvom der således er tale om et i særdeleshed alvorligt problem med omsiggribende konsekvenser, er der noget, der tyder på, at fænomenet ikke vinder den retmæssige sociale interesse. Center for selvmordsforskning peger på, at omtrent 700 personer årligt begår selvmord i Danmark - hvad der svarer til to personer dagligt - (Center for Selvmordsforskning) mens der på verdensplan er tale om et antal på 800.000 (WHO). Selvmord er i dag desuden en af de hyppigste dødsårsager blandt personer i alderen 15-34 år (Center for Selvmordsforskning). Det estimeres ydermere, at hver eneste person, der begår selvmord, har minimum seks nære relationer, som påvirkes direkte af selvmordet (Center for Selvmordsforskning). Nogle studier peger sågar på, at antallet undertiden kan implicere helt op til 100 personer, der i mere eller mindre grad bliver påvirket (Ali 2015: 31). For nogle efterladte vil selvmordet, som vi allerede kort har nævnt, være en livsomvæltende hændelse, mens det for andre vil være noget, der sent bliver glemt, men som ikke nødvendigvis kommer til at have samme skel-sættende indflydelse på vedkommendes fremtidige liv.

1.2 Efterladte (JS)

Selvmodet som socialt fænomen og individuel handling vil imidlertid ikke være omdrejningspunktet for dette speciale. Vi vil derimod rette vores opmærksomhed over på de familiemedlemmer og nære venner, man netop efterlader sig, når man tager sit eget liv. Der er dermed tale om personer, der kan siges at have mistet en signifikant anden til selvmord og derfor oplever tragedien umiddelbart, uden at den bliver medieret gennem en tredjepart. Vi beskrev ovenfor, at selvmordet i varierende omfang manifesterer sig hos de efterladte (Ali 2015: 31), mens indeværende speciale alene beskæftiger sig med den gruppe af efterladte, for hvem selvmordet er en livsomvæltende hændelse. Årsagen til, at vi tager udgangspunkt i efterladte efter selvmord, hviler således på vores ønske om at få et indblik i denne livsomvæltende omstændighed, som det kan siges at være, når man mister en signifikant anden til selvmord, hvilket dele af den eksisterende litteratur endvidere argumenterer for, adskiller sig

kvalitativt fra andre typer tab (Jordan 2001: 92-93; Roethel 2017: 21; Shields et al. 2017: 427; Begley & Quayle 2007; Wertheimer 2014; Cvinar 2005; Young 2012). Det vil sige, at selvmordet som sådan vækker nogle andre, unikke vanskeligheder, som man ikke nødvendigvis ser gøre sig gældende under andre omstændigheder, hvor tabsoplevelsen i højere grad beror på naturlige dødsfald som eksempelvis sygdom. Der hersker imidlertid fortsat uenighed i den eksisterende litteratur om, hvorvidt dette reelt er tilfældet. Nogle studier peger på, at selvmordet i sig selv ikke foranlediger væsentlige problematikker, der adskiller sig fra naturlige, forventede dødsfald (McIntosh 1992 i Cvinar 2005: 18-19; Callahan 2000 i Cvinar 2005: 19; Cleiren & Diekstra 1995 i Jordan 2001: 91; van der Wal i Jordan 2001: 91), mens endnu andre godt nok anerkender, at efterladte efter selvmords tabsoplevelse adskiller sig herfra, men på den anden side ikke er unik fra andre pludselige dødsfald såsom bilulykker, mord og så videre (Guy & Holloway 2007; Biong & Thylstrup 2016). I nedenstående afsnit, skal vi - med afsæt i den eksisterende litteratur - give læseren et indblik i de forskellige perspektiver, der anerkender, at man kan være *efterladt på en særlig måde*, i og med nogle dødsfald giver anledning til særlige problematikker og derfor særegne oplevelser. Herudover vil vi i denne forbindelse begrundede indeværende speciales synsvinkel, der harmonerer med denne del af forskningen og følgelig argumentere for, at oplevelsen af at være efterladt efter selvmord rejser forholdsvist unikke problematikker, der adskiller sig fra andre typer dødsfald (Jordan 2001: 92-93; Roethel 2017: 21; Shields et al. 2017: 427; Begley & Quayle 2007; Wertheimer 2014).

1.2.1 En særlig måde at være efterladt på (CH)

En del af den eksisterende forskning peger således på - som vi nævnte oven for - at tabsoplevelsen hos efterladte efter selvmord ikke nødvendigvis er anderledes end den, der kommer til udtryk i forbindelse med andre typer af dødsfald (Jordan 2001: 91). En anden del af forskningen er imidlertid mindre radikal og argumenterer som bekendt for, at tabsoplevelsen efter selvmord adskiller sig fra naturlige dødsfald, men at den dog ikke adskiller sig bemærkelsesværdigt fra andre pludselige, traumatiske dødsfald som eksempelvis mord og ulykker (Ibid.).

Det har længe været anerkendt, at visse typer af død er vanskeligere at blive konfronteret med end andre, hvormed visse typer af dødsfald samtidig giver anledning til en særpræget og længere sorg end andre (Guy & Holloway 2007: 83-84). *Den særlige død* er ofte en voldsom og traumatisk oplevelse, som efterlader de pårørende med gevaldige eksistentielle spørgsmål (Ibid.), der ikke mindst kommer til udtryk i hvorfor, kunne jeg have gjort noget og så videre? Heriblandt finder man eksempelvis tabsoplevelsen ved at miste en signifikant anden til selvmord, ved at miste et barn og videre tabet af

en signifikant anden, som man har haft en relation til, der ikke har været socialt eller offentligt accepteret og dermed residerer i det skjulte (Ibid.). Man referer ofte til disse typer af død som særlige, eftersom disse ofte indbefatter andre nuancer og vanskeligheder for så vidt angår de efterladtes tabsoplevelser, end der almindeligvis rejser sig under andre omstændigheder (Ibid.).

Der eksisterer imidlertid signifikante argumenter for, at der er helt særegne spørgsmål, tanker og følelser der melder sig hos efterladte efter selvmord sammenlignet med andre dødsfald, der efterhånden er den gældende overbevisning (Jordan 2001: 92). Disse kvalitative forskelle manifesterer sig navnlig i tre grundtanker, der melder sig hos den efterladte i kølvandet på selvmordet: Det er ofte vanskeligere for efterladte efter selvmord at (1) konstruere meningen omkring dødsfaldet og hvorfor det skete, hvilket blandt andet skyldes, at det bryder med helt fundamentale normer om vores selvfølgelige forventning til andres ønske om at leve. Efterladte efter selvmord (2) føler desuden ofte stærke følelser af skyld, skam og ansvar omkring dødsfaldet. Der er således større selvbebrejdelse forbundet med denne type af død. Derudover (3) fylder følelsen af afvisning, fravalg og vrede mere hos efterladte efter selvmord, fordi den afdøde selv har truffet valget om at forlade sine nære (Ibid.). Meget forskning peger i øvrigt på, at efterladte efter selvmord selv opfatter og beskriver sine oplevelser som væsensforskellige fra andre typer af tabsoplevelser (Ibid.: 91), hvilket videre må tages i betragtning som en væsentlig bestanddel af deres tabsoplevelse, da det relaterer sig til den efterladtes egen oplevelse og derfor ikke blot forskningens objektive vurdering og hermeneutiske kondensering. Herudover peger visse studier yderligere på, at efterladte efter selvmord har en højere risiko for at udvikle psykiske sygdomme såsom PTSD (post traumatic stress disorder) og depression, mens man også argumenterer for, at efterladte efter selvmord endvidere befinder sig i risikozonen for at gå en tid i møde med kompliceret sorg, udvikle et alkoholmisbrug eller endda for selv at begå selvmord (Jordan & McMenamy 2004: 337; Jordan 2008: 3; Pompili et al. 2013: 256-257). Efterladte efter selvmord skal derfor ikke blot imødekommes, som var deres tabsoplevelse i fuldstændig overensstemmelse med enhver anden død. Det er heller ikke en oplevelse, der blot skal overses og tabuiseres, som man førhen har gjort, den er tværtom noget, som man må komme til forståelse med, rumme og italesætte.

Når disse nærtstående - familiemedlemmer, venner eller lignende - mister en nærtstående til selvmord, tilbydes de at få betalt psykologhjælp i en periode på seks måneder efter selvmordet, hvorefter denne ret bortfalder. Derudover modtager de efterladte ingen særlig hjælp eller støtte fra offentlige institutioner (NEFOS) og søger man efter hjælp til efterladte efter selvmord på enten borger.dk eller sundhed.dk, får man umiddelbart ingen søgeresultater. Man fristes således til at antage, at selvmordet

generelt betragtes som ethvert andet dødsfald og derfor ikke behandles anderledes i samfundet eller af de offentlige institutioner som sådan. Der findes til gengæld en lang række af projekter om selvmordsforebyggelse og rådgivning om selvmordstanker, men disse projekter tilgodeser ikke de efterladte direkte.

Skønt det ikke er vores hensigt at skrive os ind i en diskussion af, hvorvidt de efterladte bliver tilgodeset og varetaget tilstrækkeligt, forekommer det påfaldende, hvor sparsommelig hjælpen synes at være. Vi skal selvfølgelig ikke spekulere over, hvorfor det forholder sig således, men blot konstatere, at dette er tilfældet. Det virker dog oplagt at kommentere overfladisk på denne omstændighed ved at drage læserens opmærksomhed over på problemfeltets indledende skildring af selvmordet, i hvilken vi pegede på dets kulturelle og historicistiske dimension. Selvmordet har nemlig som bekendt ikke nogen mening i sig selv (Jacobsen 2016: 2), hvorfor samfundets indstilling til og måde at omgås fænomenet på ikke kan siges at være givet fra naturens hånd, men nærmere er kulturelt tillært og internaliseret (Berger & Luckmann 1972). Efterhånden eksisterer der flere tilbud fra frivillige organisationer, som har opdaget problemet og/eller mærket manglen på tilbud og hjælp på egen krop. NEFOS, headspace og Landsforeningen for Efterladte Efter Selvmord er væsentlige organisationer herhjemme, men her kalder man også på mere fokus og hjælp fra det offentlige (DR).

1.3 Præsentation af problemformulering (JS)

Vi har undervejs i problemfeltet advokeret for – på baggrund af allerede eksisterende litteratur og teori – at det er nogle højst vanskelige omstændigheder, som efterladte efter selvmord må affinde sig med og navigere i. Vi skildrede også, at der forekommer en vis uoverensstemmelse mellem de forskellige opfattelser af de efterladtes tabsoplevelser, da man undertiden forstår efterladte efter selvmord analogt med naturlige dødsfald såsom sygdom og på atter andre i forlængelse af tabsoplevelser, der deler selvmordets - til tider - pludselige og uventede karakter. Det er ikke vores anliggende i indeværende speciale at begive os ud i et komparativt studie af forskellene og lighederne mellem de forskellige måder at være efterladt på. Vores fremmeste agenda er derimod at give læseren et grundigt indblik i hverdagslivet, som det subjektivt udfolder sig, for hvem der har mistet en signifikant anden til selvmord. Det er denne omstændighed, som vi undervejs skal forsøge at give læseren et fyldestgørende indblik i, mens problemformuleringen, som vi slutteligt skal forsøge at besvare, kommer til udtryk i følgende:

Hvordan opleves det at være efterladt efter selvmord?

Problemformuleringen skal læses som en fænomenologisk bestræbelse, der udspringer af vores interesse for tabsoplevelsen, der gør sig gældende for personer, der har oplevet at miste en signifikant anden til selvmord. Det er derfor formålet med denne undersøgelse at forstå tabsoplevelserne på baggrund af de efterladtes subjektive fortællinger og følgelig så at sige gøre det åbenlyse åbenlyst (Brinkmann 2013: 81). Det er en af de pointer, som vi uddrager af vores fænomenologiske inspiration. Vi befinder os nemlig alle sammen selvfølgeligt og upåagtet i en verden, som vi løbende forsøger at gøre meningsfuld (Schutz 1973: 21). Af denne grund, udover at være fænomenologisk inspireret, kan man ligeledes sige, at undersøgelsen er induktivt funderet. Dette medfører derfor, at vi ikke benytter os af nogen opstillede teorier (Birkler 2014: 70-71), der skal være styrende for vores opfattelse af efterladte efter selvmord, eftersom vores anliggende i højere grad kan siges at være deskriptivt og eksplorativt funderet. Når dette er tilfældet, beror det netop på, at vi på baggrund af de efterladtes fortællinger, bestræber os på at komme frem til en fyldestgørende indsigt i, hvad det vil sige at være efterladte efter selvmord for dem.

2. State of the art (CH/JS)

Befinder man sig ulyksaligvist i en position, hvor man har mistet en nærtstående til selvmord, så er det meget forventeligt begyndelsen på en tid med svære følelser, op til nu ukendte problematikker samt spørgsmål, der ikke nødvendigvis er nogen, der kan give et kvalificeret svar på (Jordan 2001; Fielden 2003; Shields et al. 2017). Efterladte efter selvmord må altså navigere i og omstille sig på en tilværelse, der på nogle punkter måske minder om livet, som man levede forud for tragedien, mens der på atter andre er sket mere eller mindre mærkbare forandringer (Ibid.). Det er således tiden efter selvmordet, der er interessant for os, da omdrejningspunktet netop er at skildre, hvordan oplevelsen som efterladt efter selvmord kommer til udtryk.

Som det fremgår af ovenstående problemfelt, arbejder vi i denne undersøgelse med betegnelsen *efterladt*, når vi omtaler en person, som har mistet en signifikant anden til et selvmord. Efterladte defineres af Sundhedsstyrelsen som: *en meget bred gruppe af mennesker i alle aldre og livssituationer, der har det til fælles, at de har mistet en nærtstående person* (2012: 46). Vi adskiller os dermed fra betegnelsen *pårørende*, som primært anvendes i forbindelse med sygdom og defineres som personer med tilknytning til den syge, det være sig ægtefælle, samlever, forælder, søskende, barn, nærmeste venner, omgangskreds, naboer og medpatienter (Sundhedsstyrelsen 2012: 13). Dette valg afspejles dermed i den forskning, som vi i det følgende vil præsentere, hvor eksempelvis studier om pårørende til selvskade eller selvmordsforsøg således er udeladt.

Det er selvsagt, at der eksisterer et større korpus af forskning, der forud for dette speciale, har kredset om og forsøgt at belyse tilsvarende fænomen. Formålet med indeværende afsnit er derfor at overskueliggøre over for læseren, hvor forskningen befinder sig i dag, for så vidt gælder efterladte efter selvmord. I forlængelse heraf vil vi pege på, hvor dette studie placerer sig i forhold til den eksisterende forskning og videre, hvor det eventuelt kan bidrage med nye indsigter. Før end vi bevæger os ned i den danske kontekst og undersøger hvilken forskning der foreligger om tabsoplevelser hos efterladte efter selvmord her, vender vi blikket ud og ser på forskningen i en international kontekst, hvorfra en betydelig del af artiklerne som er anvendt i dette speciale, også har sin oprindelse.

Chris Shields med flere (2017) argumenterer for, hvordan efterladte efter selvmord generelt ser ud til at være negligeret i den internationale forskning (30). Argumentationen går på, at oplevelsen af at være efterladt efter selvmord ikke er tilstrækkeligt forstået i forskningen, hvorfor denne heller ikke kan betragtes som fyldestgørende. De peger på at denne utilstrækkelighed eventuelt kan skyldes det

kvantitative fokus, som har optrådt i studier af tabsoplevelser efter selvmord, da disse formodentlig ikke har anvendt tilstrækkeligt dybdegående metoder, i arbejdet med at forstå og formidle de adskillige nuancer som figurerer i oplevelsen af at være efterladt efter selvmord (Shields et al. 2017: 427). Farzana Ali (2015) argumenterer, i forlængelse heraf, også for at den internationale forskning på området er mangelfuld. Her forekommer det primære argument imidlertid at være, at de kvalitative studier der foreligger, rent metodologisk ikke er robuste nok i forhold til at have tilstrækkeligt med informanter og således ikke at være biased i forhold til repræsentativiteten (30, 32). Derudover argumenteres der for, at definitioner og termer ikke er konsistente i de forskellige studier (Ali 2015: 31), hvorfor reelle konklusioner er vanskeligere at sammenholde. En anden problematisk og mere praktisk omstændighed i forskningen består i, at det rent etisk er vanskeligt at opnå rettighederne til at foretage disse etisk udfordrende studier af efterladte i dyb sorg (Ibid.: 32). Derfor forekommer flere af studierne derfor også at være kvantitative, hvilket, som påpeget ovenfor, i sig selv er problematisk, da de ikke egner sig til at studere oplevelsen af at være efterladt efter et selvmord (Ibid.).

I det følgende vil vi gå mere i dybden med studier, som er særligt kendetegnende for de perspektiver der præger den internationale forskning i forhold til efterlattes oplevelser med selvmord, med henblik på også at anskueliggøre hvor og hvordan vi adskiller os fra eller læner os op ad disse.

Der synes ikke at herske nogen tvivl om, at selvmordet vælter rundt på den efterlattes tilværelse og derfor har en stor indflydelse på vedkommendes hverdagsliv (Jordan 2001; Shields 2017; Mayton & Wester 2018; Adams et al. 2018; Maple et al. 2010; McKay & Tighe 2013; Begley & Qualey 2007). Heather Nicole Mayton & Kelly Wester (2018) kunne i denne forbindelse konkludere, at den gruppe af efterladte efter selvmord, som de var i berøring med, udpegede syv forskellige tematikker, der gjorde sig gældende for deres tabsoplevelser. Det ene tema *Lonely struggle* manifesterede sig som følge af, at det var vanskeligt for dem at have en oplevelse af at både den afdøde som have begået selvmordet havde følt denne ensomhed, men at de nu samtidig selv stod overfor selvsamme ensomhed. Det andet tema *Everything has changed*, drejede sig om, at det ikke blot var livet generelt de efterladte oplevede havde forandret sig, det var også, at de nu oplevede et behov for at reevaluere prioriteringer og ønsker i livet. Temaet *Everyone has a story* vedrører de efterladte i studiets bevidsthed omkring, at alle har en unik historie og at det er vigtigt at forstå den, selvom de måske selv somme tider forsøger at opretholde en facade. Det fjerde tema *Changing emotions* bevidner om et kaotisk og ambivalent følelsesliv, her handler det ikke blot om nuancer i følelser, men om drastiske udsving som gør, at det hver dag føles anderledes. Det femte tema i studiet *Choices* refererer til et

dilemma som de efterladte hver dag befinder sig i, som handler om hvorvidt de vil sørge eller forsøge at bevæge sig videre. I dette tema *Beyond the horizon* talte de efterladte om følelsen af, at den de har mistet langsomt, gled væk fra sine omgivelser før selvmordet, hvilket kom til udtryk i, om man kunne have gjort noget for at forhindre det. Det sidste og syvende tema *Unsettled forever* refererer til den vedvarende sorg som altid vil bo i de efterladte efter at de har mistet er død og som i ny og næ vil komme op til overfladen.

Temaerne udsprang af et enkelt gruppeinterview, i hvilket deltagerne først individuelt præsenterede meningen med og historien bag medbragte fotografier, hvorefter deltagerne i fællesskab forsøgte at tematisere fotografierne. Mayton & Westers undersøgelse er imidlertid et udtryk for en dynamisk meningsskabelse mellem informanterne, da temaerne emergerede ud af et gruppeinterview, frem for ud af den enkeltes subjektive oplevelse (Mayton & Wester 2018: 3-4, 11). Vores empiriske grundlag adskiller sig altså på nogle punkter væsentligt herfra, eftersom vi har prioriteret det narrative interview og i stedet benyttet det som nøglen til oplevelserne frem for gruppeinterviewet. I modsætning til Mayton & Wester arbejder vi desuden heller ikke i temaer som vores informanter har skabt gensidigt i øjeblikket, udgangspunktet for bearbejdelsen og udarbejdelsen af vores analyse vil i stedet gå på konstruktionen af typologier.

Man skal imidlertid være varsom med at fremstille overgangen fra ikke at være efterladt til pludselig at være det, som en altid forudsigelig og ens størrelse for alle. John R. Jordan (2001) og Ilanit T. Young med flere (2012) kalder således på vores opmærksomhed for så vidt, at omstændighederne, under hvilke selvmordet er foregået, vil have en indflydelse på den efterladtes tabsoplevelse og derfor også en indflydelse på, hvor omfattende konsekvenserne er for den efterladtes dagligdag (Jordan 2001: 97-98; Young et al. 2012: 180). Begge studier referer imidlertid til scenarier, hvor den afdøde har været plaget af psykisk sygdom og på baggrund heraf har været selvdestruktiv, hvad der har sat sit præg på vedkommendes umiddelbare omgivelser. Ingen af dem understreger eksplicit betydningen af relationen mellem den afdøde og de efterladte, mens det er klart, at det er det, der er på spil. Jordan (2001: 97) henviser til, at de efterladte, der har levet med frygten om, hvorvidt den signifikante anden ville begå selvmord eller ej, muligvis kan opleve en form for lettelse, mens Young et al. (2012: 180) tilsvarende peger på, at det er lettere at affinde sig med selvmordet og finde en mening med handlingen, hvis de efterladte har været bevidste om, at deres signifikante anden var plaget af psykisk sygdom. Man kan altså sige, at det ville være en grov form for reduktionisme, hvis man betragtede

efterladte efter selvmord under en fælles betegnelse uden at tage hensyn til kompleksiteten, der omgiver fænomenet.

Elizabeth Adams med flere (2018) bevæger sig ud af en tilsvarende interesse med fokus på relationer, da de forsøger at komme til forståelse med, hvad det indebærer at være efterladt efter selvmord, men med et konkret fokus på søskenderelationen. De peger på, at forskningen i efterladte mere generelt har været alt for opmærksomme på oplevelser som en størrelse, der udspiller sig i et socialt vakuum (Adams et al. 2018: 1), hvorfor de insisterer på vigtigheden af den interpersonelle kontekst mellem de efterladte. De understreger dermed, at skulle tabet af en bror eller søster – som de advokerer for er et unikt bånd (Ibid.) – ikke være miserabelt nok, så vil oplevelsen ydermere afhænge af, hvordan familiedynamikken bundfælder sig efterfølgende. Idéen er nemlig – og det er den pointe, som vi uddrager af deres fokus på tabets interpersonelle implikationer – at jeg ikke alene må finde en mening med og navigere i tilværelsen uden min signifikante anden for mig selv, det er også en oplevelse, der er betinget af de andre omkring mig. Der er altså tale om en absurd kompleksitet, der både manifesterer sig som en individuel oplevelse, mens oplevelsen ligeledes er forbundet med og betinget af den interpersonelle kontekst, som vedkommende befinder sig i (Adams et al. 2018; Gilbert 1996). Dette relationelle perspektiv, har været til stor inspiration for vores undersøgelse og er tilmed et perspektiv, der også tydeligt manifesterer sig i den empiri som vi senere vil præsentere læseren for.

Det er i mellem tiden ikke blot følelsen af lettelse, som Jordan (2001) og Young et al. (2012) pointerer, der potentielt manifesterer sig i tiden efter selvmordet. Flere studier beretter således om, at efterladte efter selvmord forventeligt kan forberede sig på at kæmpe med et sammensurium af følelser (Fielden 2003; Shields et al. 2017). Myfanwy Maple med flere (2010) og Kathy McKay & Joe Tighe (2013) understreger dog, at stilheden og de efterladtes tilsyneladende berøvede mulighed for at snakke med andre om deres tab, er et kendetegnende træk ved at være efterladt efter selvmord, uanset hvilke følelser der præger oplevelsen. Her argumenterer Mary Begley & Ethel Qualey (2007) derimod for, at følelserne ikke adskiller sig signifikant fra følelserne ved andre typer af dødsfald, men at det tilgængæld er særpræget ved selvmordet, at følelser som skyld, skam særdeleshed for, at de følelser der adskiller sig markant, når vi taler om forskellen på selvmord og naturlig død er skam, stigmatisering og selvbejdelse (26).

Disse tematikker vedrørende skam, stigmatisering, tabuisering og lignende, finder vi interessante at udfordre, da antagelsen om, at dette fylder meget for efterladte efter selvmord ser ud til at præge en betydelig del af den forskning der eksisterer på området (Young et al. 2012; Testoni et al. 2017; Pompili 2013). Som vi adresserede tidligere i problemfeltet, har disse tematikker utvivlsomt tidligere

været forbundet med selvmordet, men hvorvidt den efterladte selv føler at oplevelsen er præget af disse omstændigheder, tilstræber vi at blive klogere på.

Det er svært at komme udenom at kommentere på den begrænsede mængde litteratur, der eksisterer på området i en dansk kontekst. Der er blevet skrevet sporadisk om efterladte efter selvmords tabsoplevelser i Danmark, eftersom en betydelig del af den litteratur, der faktisk foreligger, nærmere går under betegnelser som portrætbøger, autobiografier eller lignende, end egentlig akademisk forskning. Udgivelserne har imidlertid det tilfælles, at de på hver deres måde beretter om og giver læseren et unikt indblik i det levede liv som efterladt efter selvmord. Der er eksempelvis tale om portrætter som Inger Annebergs (2002) *Sorgen ved selvmord* – en bog til de efterladte og Birgitte Andersen & Torben Åndahls (2011) *De der blev tilbage* – en portrætbog om efterladte efter selvmord og autobiografier som Bertill Nordahls (2013) *Sebastians bog. En søns selvmord* – en fars sorgarbejde og Hanne Frøys (2017) *Om mørke og lys* – hvad jeg lærte, da min datter tog sit eget liv og så videre. Disse udgivelser, som i høj grad fokuserer på den unikke tabsoplevelse og den personlige fortælling, indikerer således at det narrative aspekt er repræsenteret i litteraturen. Med indeværende speciale håber vi således også at kunne tale ind i denne narrative tilgang til studiet af efterladte efter selvmord, men tilstræber endvidere med dette speciale at bidrage til den akademiske forskning og udbrede perspektivet på efterladte efter selvmord, i en dansk kontekst, da forskningen her forekommer begrænset.

I relation til denne mere akademiske litteratur i Danmark, har Center for Selvmordsforskning publiceret forskellige rapporter, artikler og fakta hæfter, der berører efterladte efter selvmord. For vores vedkommende synes hverken af dem at være interessante at lægge sig op imod, eftersom det først og fremmest drejer sig om Michael Olesen Bjergsøs *Efterladte efter selvmord* (2008), der er en generel tour de force, mens Lilian Zøllners (2017) *Beskyttende forhold for personer i hvis slægt, der er selvmord*, har en helt anden interesse. Udover Center for Selvmordsforskning er det ligeledes muligt at hente viden om efterladte efter selvmord hos NEFOS (Netværk for selvmordsramte) i eksempelvis *Den dobbeltskjulte sorg og Ensomhed* – selvmordets følgesvend af Elene Fleischer med flere (2009). Emnet negligeres således ikke fuldstændigt og flere foreninger har med tiden fået selvmord på dagsordenen, der eksisterer blot ikke den samme interesse og årvågenhed som på mere internationalt plan. Vi vil derfor argumentere for, at sociologisk forskning i efterladtes oplevelser med selvmord er både kærkomment og nødvendigt i en dansk kontekst, på baggrund af den begrænsede forskning der foreligger. Vi anerkender naturligvis den mere handlingsorienterede forskning som foreligger, men med

argumentet om, at man må forstå hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord førend man kan tilrettelægge en lukrativ handleplan, vil vi begive os ud i dette ærinde.

3. Fænomenologi

Fænomenologien er ikke blot en videnskabsteoretisk retning, men en helt særlig måde at tænke på med såvel metodiske implikationer som stilmæssige associationer (Jacobsen et al. 2010: 185-186). Helt overordnet er fænomenologien en læren om fænomener, der kommer til syne eller fremtræder for bevidstheden, som det opleves og fortolkes af personen, som fænomenerne fremtræder for (Ibid.). Det lyder måske uhåndgribeligt, men bygger i virkeligheden på en ganske simpel ontologisk antagelse om, at vi ikke er i stand til at erkende *virkeligheden* i sin umiddelbarhed, i og med at den altid fremtræder medieret af vores egen bevidsthed (Schutz 1973: 21; 234; Eberle 2014: 4-6). Dette medfører derfor, at der strengt taget ikke eksisterer nogen demaskerede kendsgerninger som sådan (Schutz 1973: 21-22, 47), eftersom fænomenerne altid er allerede fortolkede og bearbejdede. Og sådan forholder det sig, siger Schutz (Ibid.), uanset om det udspiller sig i bevidsthedens erindringer og abstraktioner (det vil sige løsrevet fra en specifik kontekst) eller i den konkrete her og nu situation, hvor vi de facto interagerer med andre (Ibid.). Udgangspunktet for vores fænomenologiske undersøgelse af efterladte efter selvmords tabsoplevelser, beror dermed på de efterladtes subjektive fortællinger og indsigter – som de oplever sig selv og deres omgivelser – eftersom det netop er disse allerede fortolkede og bearbejdede indsigter i tabsoplevelserne, der konstituerer den vigtige virkelighed, som vi overhovedet kan – og er interesserede i at – udtale os om (Kvale & Brinkmann 2015: 48; 234-235; Zahavi 2018: 120).

I dette videnskabsteoriafsnit vil vi således kaste lys over nogle af fænomenologiens grundlæggende ontologiske og epistemologiske forudsætninger, der kommer til at forme indeværende speciales forståelse af og tilgang til efterladte efter selvmord. Første del vil omhandle fænomenologiens ontologiske fundament, der vil lede hen til afsnittets anden og afsluttende del, hvor vi vil skildre med hvilke epistemologiske retningslinjer, vi agter at komme til en forståelse af, hvad der gør sig gældende i denne særlige måde at være efterladt på og således også tabsoplevelserne. Fænomenologien er imidlertid ikke en videnskabsteoretisk tradition (eller filosofi), der kan siges at være en altid enig og sammenhængende størrelse. Denne kendsgerning medfører derfor, at vi – frem for at skildre fænomenologien i sin mangfoldighed – vil præsentere en udvalgt 'genre', der foranlediger én måde, hvorpå man kan orientere sig, opfatte og tilgå tabsoplevelserne for hvem, der har mistet en signifikant anden til selvmord. Det er helt konkret Alfred Schutz' fænomenologiske sociologi (Zahavi 2018: 119) – eller *mundane phenomenology* (Eberle 2014: 4-5) – der kommer til at udgøre vores primære inspirationskilde. Med denne indgangsbøn vil vi dermed argumentere for, at fænomenologien er særlig frugtbar i dette speciale, tager man vores betoning af oplevelser i betragtning.

3.1 En fænomenologi om hverdagslivet (CH)

Det måske mest centrale begreb i Schutz' fænomenologiske sociologi er hverdagslivets verden (Ulff-Møller 1973: 9), der skal forstås som den intersubjektive virkelighed, som vi opfatter og fortolker selvfølgelig og uproblematisk på baggrund af vores naturlige indstilling (Ibid.). Der er således tre kernebegreber i spil på nuværende tidspunkt: *hverdagslivets verden*, *intersubjektivitet* og subjektets *naturlige indstilling*. Hverdagslivets verden skal begribes som den vitale og altoverskyggende virkelighed, der ikke er vores alene, men som vi på den anden side er bevidste om, ligeledes er nogen andres (Eberle 2014: 5). Den er så at sige intersubjektiv. Skønt fænomenologerne i vid udstrækning betoner vigtigheden af den subjektive bevidsthed, så giver det imidlertid ikke mening, siger de, at beskæftige sig med denne isoleret fra andre subjekter, eftersom forudsætningen for at være et oplevende subjekt nødvendigvis må være nogle andre oplevende ditto (Overgaard & Zahavi 2009: 4).

Når det er muligt at beskrive hverdagslivets virkelighed som den vitale, som den, vi færdes upåagtet og selvfølgelig i, så betyder det i mellem tiden, at vores orientering og bevidsthed ikke er begrænset til denne. Schutz arbejder nemlig med forskellige virkelighedslag, hvor hverdagslivets virkelighed godt nok er den, som vi altid vender tilbage til, men som vi ikke udelukkende kan være tilstede i (Schutz 1973: 69-75). Vi foretager så at sige *spring* mellem forskellige virkeligheder (Bech-Jørgensen 2014: 211), hvor disse spring på samme tid er både ekstraordinære og aldeles hverdagslige. Når de kan siges at være ekstraordinære, hviler det på, at springet fra en virkelighed til en anden – for eksempel springet fra hverdagslivets verden til fantasiernes herunder børns leg, når man læser en bog, dyrker sport (Ibid.) eller måske endda, når man som efterladt opsøger en støttegruppe – foranlediger, at man midlertidigt ophæver de gængse selvfølgeligheder, som vi almindeligvis afhænger af i hverdagslivets verden, der netop manifesterer sig i vores naturlige indstilling. Springene kan på den anden side siges at være aldeles hverdagslige i og med, at det er noget, vi uafbrudt involverer os i (Schutz 1973: 81).

I denne forbindelse kunne man meget oplagt bemærke, at disse spring eller midlertidige suspensioner af den naturlige indstilling, svarer til den videnskabelige *epoché*, et grundlæggende element i den fænomenologiske epistemologi, som vi vil komme yderligere ind på i forbindelse med de metodologiske overvejelser. Pointen er imidlertid, eftersom vi altid allerede har fortolket og bearbejdet det pågældende fænomen, der viser sig for vores bevidsthed, så må vi, hvis vi ønsker en forståelse af tabsoplevelserne, som det gør sig gældende for den efterladte, forsøge at suspendere eller i hvert fald sætte parentes om vores opfattelse af og den viden, som vi har herom (Finlay 2014). En af de virkelighedslag eller meningsprovinser, som Schutz taler om (1973: 82), kommer eksempelvis til udtryk i

videnskabsmandens spring fra sin selvfølgelige tilstedeværelse i hverdagslivets verden til sin videnskabelige, refleksive indstilling til selvsamme. Dette er en vigtig pointe, der er med til at udkrystallisere, hvorfor forskningen som sådan altid bør udspringe af hverdagslivets verden. Denne virkelighed er netop altid allerede meningsfuldt konstitueret af de enkelte aktører, før forskeren initierer nogen former for videnskabelig eller refleksiv granskning heraf (Eberle 2014: 5). Tilsvarende gælder for forskeren selv, hvorfor han eller hun nødvendigvis må suspendere sin egen naturlige indstilling – altså tvivlen om, at tingene kunne være anderledes – for at være i stand til at få en tentativ idé om *de andres* oplevelser.

Fra dette speciales perspektiv, er det således hverdagslivets verden, der må være udgangspunktet for undersøgelsen. Vi har kort berørt idéen bag individets naturlige indstilling tidligere, hvor vi netop skildrede det sideløbende med, hvordan man kan betragte selvmordet som en omstændighed, der bryder med vores upåagtede og selvfølgelige interaktion med omgivelserne (Schutz 1973: 79; Bech-Jørgensen 2014: 213). Dette brud skal imidlertid forstås i en dobbeltforstand, eftersom det ikke alene er den efterladte selv, hvis naturlige indstilling viser sig at være mangelfuld, tilsvarende gør sig samtidigt gældende for *de andre* – det vil sige omgivelserne omkring den efterladte. På den måde bryder informationen om den andens selvmord med vores almindelige og typiske forventninger til vores medmennesker. Når selvmordet således bryder med såvel den efterladtes naturlige indstilling som omgivelsernes, hviler det netop på, at selvmordet i sig selv – som vi beskrev i problemfeltet – er abnormt og atypisk. Heri findes således en af årsagerne til, hvorfor individet, som gennemlever at miste en nærtstående til selvmord, oplever et pludseligt brud med sin selvfølgelige og upåagtede indstilling til sig selv og sine omgivelser og følgelig tvinges til at stille spørgsmålstejn ved dele af de selvfølgeligheder, der førhen gjorde sig gældende i vedkommendes naturlige indstilling.

3.1.1 Forhåndenværende viden og typificeringer (CH)

Det er helt centralt for vores meningsfulde og selvfølgelige indstilling til vores omgivelser, at den et eller andet sted forsvinder om i baggrunden af vores bevidsthed (Kim & Berard 2009: 266), så vi ikke skal besværes med uafbrudt at støde på nye og fremmede oplevelser. Man kan forstå typificeringerne i forlængelse af en række lignende, overlappende begreber såsom: ”generalisering”, ”anonymisering”, ”objektivering” og så videre (Ibid.). Omdrejningspunktet for disse begreber er – og mere specifikt subjektets typificeringer – at de er med til at gøre vores omgivelser forståelige. Man kan altså sige, at typificeringen et eller andet sted er processen, mens vores mulighed for at generalisere, anonymisere og objektivere vores omgivelser er produktet heraf. Vi oplever med andre ord ikke

omgivelserne – *de andre*, naturen eller lignende – som hverken unikke eller fremmede, men i højere grad som typer eller idealiseringer, der både strukturerer og giver vores daglige liv mening (Schutz 1973: 24; Kim & Berard 2009: 266-267). Som Schutz (1973: 23) fremhæver, så baserer al min tolkning og min opfattelse af hverdagslivets sig på forudgående erfaringer og common sense viden. Det er ikke nødvendigvis erfaringer, som jeg personligt har stiftet bekendtskab med, men som på den anden side kan være mig overleveret af andre herunder mine forældre, lærere og så videre (Ibid.: 24). Disse erfaringer er så at sige mit referenceskema, den forhåndenværende viden, som jeg uafbrudt orienterer mig i, når jeg møder mine omgivelser. Det er således vores typificerede referenceskemaer og forhåndenværende viden, der er ophavet til vores upåagtede tilgang til verden. Det skal imidlertid bemærkes – med henvisning til beskrivelsen af vores naturlige indstilling i ovenstående afsnit – at disse referenceskemaer ikke er fuldendte (Ibid.: 79). Den naturlige indstilling er netop karakteriseret ved at ophæve tvivlen på vores omgivelser, men kun indtil et modbevis trænger sig på (Ibid.). Når vi bliver konfronteret med erfaringer, der ikke harmonerer med vores forhåndenværende viden og referenceskemaer får det os således til at revidere vores tidligere opfattelser, hvormed denne nye oplevelser bliver internaliseret eller i hvert fald genkendelig i vores referenceskemaer (Ibid.).

3.1.2 Konstruktioner af første og anden orden (CH)

Schutz (1973) forklarer, at samfundsvidenskabernes genstandsfelt i virkeligheden er mere komplekst end det, som naturvidenskaberne beskæftiger sig med (Schutz 1973: 22; Zahavi 2018: 120). Dette beror på, siger Schutz, at genstandsfeltet for socialvidenskabelige undersøgelser finder sted i en verden der er allerede fortolket og bearbejdet. Meningen er derfor ikke noget, der er op til forskeren at producere, eftersom aktørerne, der er allerede tilstede, har gjort dette på forhånd. I denne forbindelse taler Schutz (1973: 22-23) om konstruktioner af første- og anden orden. For så vidt angår naturvidenskaberne kan man sige, at de alene arbejder med første-ordens-konstruktioner, eftersom molekylerne eller lignende ikke er allerede meningsfuldt tilstede – meningen arriverer netop med forskerens undersøgelse. I socialvidenskaberne arbejder man på den anden side med anden-ordens-konstruktioner. Genstanden er således allerede meningsfulde konstruktioner, som individet benytter sig af sin forståelse af hverdagen, hvorfor forskerens genstandsfelt og ophavet til beskrivelserne bliver konstruktioner af konstruktioner (Ibid.).

I fænomenologien må forskeren derfor aldrig antage, at vedkommende allerede på forhånd ved, hvad den som oplever fænomenet føler, tænker eller ønsker (Jacobsen et al. 2010: 187-189). For virkeligt

at forstå – i dette tilfælde – hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord, er vi derfor nødt til at gå til sagen selv, eller med andre ord det oplevende subjekts konstruktioner af første grad. For vores vedkommende kan vi altså ikke få en egentlig forståelse for, hvad det indebærer at være efterladt efter selvmord, hvis vi ikke skaber os adgang til vores informanternes først-ordens-konstruktioner, der netop er bærende for den mening, som de tilskriver sig selv og deres omgivelser. Det vil sige, at vi må sætte egne antagelser, teorier og refleksioner i parentes og i stedet lære fra de efterladte selv, hvad det indebærer for dem at være efterladt efter selvmord, ved at lytte til dem (Ibid.). Man skal derfor være opmærksom på, hvorvidt vores allerede konstruerede forestilling om efterladte efter selvmord kommer i vejen for mening med de efterladtes egne tabsoplevelser.

Når alt kommer til alt, er målet med fænomenologien derfor at finde frem til essensen af fænomenernes væsen, hvilket udelukkende lader sig gøre igennem individets perception af oplevelsen ud fra individets egen livsverden (Ibid.). Med denne fænomenologiske tilgang tilstræber vi således at identificere essensen af oplevelsen af at være efterladt efter selvmord. I det følgende vil vi komme nærmere ind på hvordan vi i praksis agter at gøre dette, med afsæt i en mere specifik metodisk fænomenologi.

3.2 Metodologiske overvejelser (JS)

Som vi allerede har gjort læseren opmærksom på ovenfor, vil vores forsøg på at lære mere om efterladte efter selvmord og deres oplevelser tage afsæt i dele af fænomenologien, hvorfor vi vil tilkendegive mere præcist, hvad fænomenologien overhovedet foranlediger rent metodologisk og derfor for vores undersøgelse af efterladte efter selvmord.

Orienteringen mod fænomenologien udspringer, som vi har forklaret, af vores ønske om at få et indblik i de efterladtes tabsoplevelser, som det opleves af netop de individer, som vi interagerer med i dette speciale. Det vil med andre ord sige, at vi bestræber os på at forstå, hvilke vanskeligheder, problematikker og eventuelle muligheder, der manifesterer sig for hvem, der har mistet en signifikant anden til selvmord. Det er imidlertid også vores anliggende at identificere nogle af de gennemgående træk ved de i udgangspunktet forskellige oplevelser, der kommer til udtryk hos den enkelte efterladte. Netop fænomenologien er i særlig grad investeret i disse subjektive oplevelser, der finder sted i hverdagslivets verden, som vi beskrev ovenfor, men muliggør samtidig at forstå disse subjektive oplevelser som nogle, der ikke er unikke størrelser alene.

Ligesom der findes adskillige måder at forholde sig til fænomenologien teoretisk, findes der ligeledes mange måder at arbejde fænomenologisk på metodisk, alt afhængigt af forskningens mål og ikke mindst forskerens interesse. Af den grund eksisterer der flere forskellige fænomenologisk inspirerede empiriske metoder, mens det dog er værd at bemærke, at der ikke foreligger nogen ”golden standard” i praksis (Jacobsen et al. 2010: 198).

I denne undersøgelse bygger det empiriske fundament på narrative interviews og observationer. Særligt interviewene bliver vores adgang til den upåagtede og selvfølgelige oplevelse af at være efterladt efter selvmord, der netop er vores hensigt at studere, beskrive og forstå. Det er således informanternes fortællinger, der skal give os et indblik i deres oplevede erfaring med at være efterladte efter selvmord. I denne fænomenologiske proces, læner vi os i særdeleshed op ad den praksis, som Giorgi, på baggrund af nogle særlige metoderegler, har formuleret i sine bestræbelser på at lade idéen om den fænomenologiske epoché træde så klart frem som muligt, når fænomenologien anvendes i konkret forskningsøjemed (Giorgi & Giorgi 2008 i Jacobsen et al. 2010: 195)

Disse regler omfatter først og fremmest (1) at forskeren helt åbent erhverver sig viden om et fænomen ved eksempelvis at lade individernes egne beskrivelser af det undersøgte fænomen åbenbare sig uden at vurdere dette (Ibid.: 195-196). Dette afspejles i vores metodiske fremgangsmåde, når vi gennem narrative interviews erhverver os beskrivelser af informanternes oplevelser af at være efterladt til selvmord, netop i deres hverdagslivsverden, alt imens vores forhåndenværende viden om fænomenet midlertidigt suspenderes eller sættes i parentes (Ibid.). Det er vanskeligt at opsummere, hvordan vi har suspenderet eller sat parentes om vores naturlige indstillinger i praksis, eftersom det i høj grad handler om kontinuerligt at være opmærksom på sin egen opfattelse af fænomenet. Derfor er det noget, vi har beskrevet undervejs, når det har været aktuelt. Dernæst beskriver Giorgi vigtigheden i, (2) at forskeren vender tilbage og grundigt nærstuderer sit materiale med henblik på at etablere meningsenheder (Ibid.). Denne proces finder sted på baggrund af meningskondenseringen af interviewene, altså den proces, hvor vi forsøger at læse essensen frem i de enkelte interviews. Meningskondenseringen i fænomenologiske øjemed fordrer en bestandig opmærksomhed på vores forhåndenværende viden, mens vi kontinuerligt skal være opmærksomme på, at eventuelle akademiske ærinder og interesser, ikke kommer til at smitte af på selve læsningen. Det er således i processen mellem besøg og genbesøg af de efterladtes tabsoplevelser, hvori vi kan forsøge at uddrage essenserne af hver enkel oplevelse. Den tredje regel (3) koncentrerer sig om, hvordan forskeren nu har til opgave at omdanne disse meningskonstruktioner til mere teoretisk orienterede begreber eller kategorier, hvorfor

det i denne proces er legitimt at bevæge sig udenfor individets fortælling (Ibid.). For vores vedkommende foregår dette på baggrund af selve kodningsarbejdet. Kodningsarbejdet finder sted med afsæt i både meningskondenseringerne og de empirisk emergerede teoretiske perspektiver (Jacobsen et al. 2010: 189). I den sidste regel pointerer Giorgi (4), at fænomenologiens mål ideelt set er, at finde det generelle i det partikulære via de fænomenologiske redskaber (Giorgi & Giorgi 2008 i Jacobsen et al. 2010: 195). Denne generalisering af fænomenet konstrueres i processens sidste instans, hvor vi bestræber os på at konstruere typologier af de essenser, som hver informant har bidraget med (Jacobsen et al. 2010: 204). Disse typologier konstituerer således den praksis, hvor det helt partikulære i oplevelsen af at være efterladt efter selvmord sammenlignes på tværs af hver fortælling og dermed har til formål at illustrere såvel ligheder og forskelle ved de i udgangspunktet særegne subjektive tabsoplevelser. Vi vil komme nærmere ind på typologiernes beskaffenhed senere, så lad os for nuværende blot understrege utvetydigt, at det, der er tale om, alene er oplevelsestyper. Der er derfor tale om idealtypiske konstruktioner, der ikke kan genfindes 'rent' i virkeligheden. De er blot repræsentationer, som vi har konstrueret i vores forsøg på at reducere den enorme kompleksitet (McKinney 1969: 5-6), der gør sig gældende for efterladte efter selvmord. Det har vi gjort dels med en forhåbning om, at de kan være til gavn af den ene eller anden grund, for hvem der skulle læse nærværende undersøgelse, mens det ligeledes har tjent som et analytisk kneb, der netop – om end karikeret – kan være med til at anskueliggøre over for læseren, hvad denne undersøgelse har kunnet udlede med afsæt i narrative interviews og observationer.

Det analytiske arbejde i indeværende undersøgelse vil således bære præg af denne fænomenologiske tilgang, da vi bestræber os på at praktisere den åbne og upåvirkede fænomenologiske form, som fænomenologerne argumenterer for, kan lade sig gøre i praksis, hvilket vi forsøger at efterkomme på baggrund af Giorgis metoderegler (Giorgi & Giorgi 2008 i Jacobsen et al. 2010: 195). Lige såvel vil det afspejle sig senere i undersøgelsens metodiske afsnit, at denne tilgang har dannet rammen om de til- og fravalg, som vi har foretaget undervejs i processen, og som tillige udgør arbejdet med empiri og data i det hele taget.

3.2.1 Refleksioner over fænomenologiens epistemologi (JS)

Epoché, altså parentesen, som forskeren positionerer sig selv inden for i sine bestræbelser efter at forstå den studeredes levede erfaring, skal ikke forstås som en kontakt, der kan tændes og slukkes efter forgodtbefindende (Finlay 2014: 122). Man placerer sig ikke blot inden for parentesen og dermed – om end midlertidigt – oplever verden på ny og dermed er receptiv over for andres faktiske

oplevelser. Det er utvivlsomt oplagt at klandre fænomenologien for disse *objektive* bestræbelser, eftersom muligheden for fuldstændig at fralægge sig sin forhåndenværende viden og idiosynkratiske tilbøjeligheder næppe er muligt (Bech-Jørgensen 2014: 211). Der vil derfor med denne erkendelse altid være et hermeneutisk element til stede.

Det er i virkeligheden en smule paradoksalt, hvordan fænomenologiens krav om distance og objektivitet – altså idéen om forskerens faktiske mulighed for at isolere sin egen subjektivitet for derved at være i stand til at betragte undersøgelsens genstand i sine rene former, som det opleves af dem, man studerer – egentlig forudsætter kontinuerlig introspektion og nærvær (Finlay 2014: 124). Når dette imidlertid er tilfældet, skal det ikke så meget anses som en selvmodsigelse, som det faktisk skal opfattes som en nødvendighed, hvis man gerne vil prøve at forstå et fænomen eller andres oplevelser, som de gør sig gældende for dem (Ibid.). Der er derfor tale om en dialektisk tilgang, i hvilken vi løbende må være opmærksomme på, at vi også er til stede i en allerede givet verden for os – som oplevende og modtagelige individer – eftersom vi kun kan få en forståelse for de andres levede erfaring, dersom vi forsøger at tilsidesætte omgivelserne, som de forekommer meningsfulde og strukturerede for os. Man kan med andre ord sige, at man begår en helt grundlæggende fejl, hvis man engagerer sig i fænomenologisk praksis med en tro på, at forskerens distance og objektive tilgang til det studerede alene er en abstraktion fra sin egen subjektivitet og derfor opfattelse af det studerede; fordi, hvordan skal forskeren i det hele taget være sig bevidst om, i hvilken udstrækning han eller hun nedfælder sine egne tilbøjeligheder over det studerede og derved ikke formår at forstå, hvordan fænomenet fremtræder for den anden, hvis han eller hun ikke er bevidst omkring sin egen naturlige indstilling og hvilke typer han eller hun almindeligvis indordner og oplever verden med? (Finlay 2014: 124). Det er således ikke så meget en afstandstagen fra sig selv som sådan, som der er tale om et kontinuerligt dialektisk arbejde, i hvilket vi løbende må være opmærksom på at bearbejde al den information som vi tilvejebringer gennem en prisme, der muliggør vekselvirkningen mellem afstand og nærhed, objektivitet og subjektivitet (Ibid.).

Linda Finlay (Ibid.) forklarer dette møde på baggrund af en kvindelig forsker, der skal studere den levede erfaring af fødselsdepressioner, mens hun tidligere har erfaret noget lignende selv. I forlængelse af dette understreger hun således vigtigheden i, at forskerens egen opfattelse og levede erfaring med fødselsdepressionen ikke bliver noget, hun automatisk overfører til dem, som hun studerer. I vores tilfælde, hvor vi ønsker at belyse den levede erfaring med at være efterladt efter selvmord, er vi et eller andet sted fra begyndelsen udenforstående og ubekendte med den helt prekære og unikke

situation, som efterladte må affinde sig og leve med. Der er dermed ikke nogen fare for, at vores personligt erhvervede erfaringer kommer til at have en indflydelse på den måde, som vi forstår de efterladtes tabsoplevelser. Hvad vi imidlertid allerede har en idé om, og som vi ved, hvordan opleves, er at miste en nærtstående under mere almindelige forhold som sygdom. Det er derfor blandt andre sådanne oplevelser og erfaringer, som vi må set bort fra. Man kan derfor sige, at det som udgangspunkt ikke er vores personlige erfaringer med efterladte efter selvmords tabsoplevelser, som vi må abstrahere fra, når vi læser, laver interviews og observerer. Vi ved netop ikke, hvordan det faktisk opleves, hvilke problematikker det medfører og så videre. Derfor bliver abstraktionsøvelsen for vores vedkommende i højere grad at sætte en parentes om vores forhåndenværende viden og referenceskemaer, der er os overleveret såvel socialt som kulturelt (Finlay 2014: 122), i og med vi netop altid allerede er til stede i verden og derfor har tolket fænomenerne, der fremtræder for os, på forhånd.

4. Metode

I dette speciale tillægger vi os et - om man vil - pragmatisk perspektiv med hensyn til vores valg af metoder og empiri (Johnson & Onwuegbuzie 2004). Denne pragmatik indebærer, at udvælgelsen alene har været styret af vores akademiske interesse, der har været hengivet til oplevelsen af at være efterladt efter selvmord helt fra begyndelsen. Godt nok orienterer vi os mod det pragmatiske paradigme i den forstand, at vores tilgang til metoder i det hele taget ikke er styret af på forhånd foretrukne arbejdsgange, hvorfor det følgelig må være forskningsspørgsmålet og -designet der som omdrejningspunkt for opgaven, dikterer hvilken type af empiri og metode, der skal gøre os i stand til at besvare vores problemformulering fyldestgørende. Det er imidlertid ikke just en ren tilfældighed, at vores valg af metode til syvende og sidst endte med at tage afsæt i det narrative interview og den narrative etnografi. Både det narrative interview og den narrative etnografi fungerer som vores indgang til de efterladtes oplevelser og hverdagslivsverdener gennem fortællingerne, således bliver det muligt for os at åbne op for det upåagtede, det selvfølgelige og det oplevede.

Udover at præsentere læseren for, hvilke metoder specialet er blevet til på baggrund af, vil vi desuden løbende beskrive og tilkendegive nogle af de refleksioner, som vi har gjort os undervejs. At beskæftige sig med efterladte efter selvmord er nemlig ikke nødvendigvis uden omkostninger hverken for os selv eller for vores informanter (Claus et al. 2018). Det er på den anden side et sensitivt og prekært emne, der med god grund kalder på en omhyggelig orientering mod sin måde at gå til feltet på såvel i den indledende og forberedende del som undervejs, når man er i berøring med hvem, det er virkeligt for. Betydningen af vores fortsatte (etiske) refleksioner har imidlertid været tofoldigt, da orienteringen og de løbende refleksioner ikke alene har været rettet mod de efterladte selv, men også hvordan det har påvirket os personligt undervejs.

4.1 Casestudiet som forskningsdesign (CH)

Vi har fortrinsvis valgt at analysen af ovenstående problemstilling foretages med udgangspunkt i et casedesign (Yin 2003), med et fænomenologisk perspektiv in mente. Dette valg beror på casestudiets særlige kvaliteter i forbindelse med at undersøge og forstå komplekse sociale fænomener (Yin 2003: 2), da det muliggør en holistisk og meningsfuld analyse af oplevelsen af at være efterladt efter selvmord. Samtidig er casestudiet berømt for sine anvendelsesmuligheder inden for eksplorativ forskning (de Vaus 2001: 219), hvorfor vi endvidere finder det oplagt at anvende casestudiet, da det netop muliggør den åbne og fænomenologiske tilgang, som det er vores hensigt at praktisere, mens det giver plads til anvendelsen af kombinerede, kvalitative, metoder (Flyvbjerg 2010: 473). Casestudiet

muliggør desuden både teoridannelse og -testning, mens hverken dannelsen af teori eller testningen heraf har været udgangspunktet for undersøgelsen indledningsvist. Vi arbejder imidlertid induktivt, hvilket har medført, som vi skal komme nærmere ind på nedenfor, at vi undervejs, som vi blev klogere på vores empiri, fandt det fordelagtigt at udarbejde typologier, der kan siges at lægge sig op at et teoridannende casestudie (Ibid.).

Når et casestudie tilrettelægges, findes der et væld af muligheder med hensyn til, hvordan det kan sammensættes og kombineres af forskellige elementer, afhængigt af hvilket forskningsspørgsmål der ønskes svar på, og med hvilken videnskabsteoretisk tilgang spørgsmålet bliver udforsket (de Vaus 2001: 228). Hvordan casestudiet designes og planlægges, vil således have indflydelse på, hvordan studiet i praksis udføres, hvordan data indsamles og hvordan det analytiske arbejde med empirien foretages, samt med hvilket formål (Ibid.). Vi vil i det følgende gennemgå, hvordan nogle af disse elementer indgår i designet for denne undersøgelse, samt hvordan disse bidrager til en fyldestgørende undersøgelse af forskningsspørgsmålet. Den case som ønskes belyst i indeværende undersøgelse, består i oplevelsen af at være efterladt efter et selvmord, som er det fænomen, vi overordnet tilstræber at beskrive undervejs i specialet.

Vi har valgt at anlægge et forstående, deskriptivt, perspektiv på vores case (de Vaus 2001: 224-225; Yin 2003: 5-6), fremfor et forklarende, eftersom hensigten med undersøgelsen er at komme til en forståelse af, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord på de efterladdes præmisser. Vi går derfor undersøgende til værks, og har samtidig qua vores fænomenologiske tankegang et særligt fokus på tykke beskrivelser af essensen af oplevelsen af at være efterladt efter selvmord, der netop er et af casestudiets kvaliteter (Flyvbjerg 2010). Et sådant deskriptivt og undersøgende studie er imidlertid ikke fuldstændigt uden teoretisk fodfæste (de Vaus 2001: 225). Vi anvender vores empirisk forankrede teoretiske perspektiver og fænomenologiske linse til at organisere den viden, vi erhverver os gennem informanterne og således gøre beskrivelserne relevante og væsentlige og dermed hjælpe os videre i vores analytiske arbejde.

Som nævnt ovenfor, har vi på forhånd hverken haft et ønske om at teste eksisterende teorier om vores case eller at opbygge ny teori herom. Vi har imidlertid undervejs fået en interesse for muligheden i at udvikle typologier på baggrund af vores empiriske fund, hvorfor nye teoretiske perspektiver alligevel bliver aktuelt at opbygge. Konsulterer man Bent Flyvbjerg i dette ærinde, er dette også ganske muligt i et casestudie, da det egner sig mindst lige så godt til teoridannelse som til teoritestning (Flyvbjerg 2010: 473). de Vaus vil imidlertid sandsynligvis argumentere for, at vores design tager

karakter af et klinisk casestudie (de Vaus 2001: 223-224). Med kliniske casestudier er casen omdrejningspunktet i sig selv. Her er teoriens rolle i højere grad at bidrage til at forstå den case der undersøges, frem for at undersøge teorierne på forskellige cases (Ibid.). I overensstemmelse med denne type casestudie, tilstræber vi at beskrive og forstå fænomenet, ved at gå direkte til casen selv og identificere de karakteristika, der hersker i oplevelsen af at være efterladt efter selvmord. Herefter anvendes dog alligevel konkrete teoretiske linser i arbejdet med at forstå disse karakteristika, ikke blot med henblik på at beskrive, men også med det formål at udvikle typologier på baggrund af empiri. Vi har således med vores fænomenologiske praksis også tilstræbt at konstruere nye empirisk funderede typologier i vores analytiske proces (Ibid.: 226), med henblik på at forstå casens forskellige nuancer og således udvikle en art nyt teoretisk blik. Selvom dette ærinde først blev aktuelt relativt sent i den analytiske proces, vil vi argumentere for, at designet til dels læner sig op ad den teoriopbyggende tilgang, hvor vi alligevel ønsker at bidrage med et supplerende analytisk fund til oplevelsen af at være efterladt efter selvmord, om end dette foretages ud fra en induktiv, empirisk proces.

I indeværende projekt arbejder vi imidlertid ud fra det sidstnævnte single case design, hvor vi udelukkende arbejder med oplevelsen af at være efterladt efter selvmord som én case, men hvor vi dog med 11 informanter som adskiller sig på en række parametre, forsøger at belyse casen fra forskellige indlejrede enheder, som er yderligere et element der kan tilføjes til casedesignet (de Vaus 2001: 220-221; Yin 2003: 42-43). Således bestræber vi os på at male et mere nuanceret billede af det overordnede fænomen som belyses i undersøgelsen, ved at analysere flere dele af oplevelsen. Eksempelvis repræsenterer informanterne forskellige relationer til den afdøde, således at vi undersøger hvordan det opleves at være efterladt generelt og altså ikke blot som eksempelvis ægtefællen der står tilbage efter et selvmord.

4.2 Det empiriske fundament - om samarbejde og rekruttering (JS)

Dette afsnit har til hensigt at beskrive, hvordan denne undersøgelse af efterlades oplevelser rent praktisk er blevet mulig, samt hvordan rekrutteringen af informanter og indsamlingen af empiri er foregået i praksis.

En væsentlig årsag til at dette studie i første omgang blev en realitet er, at vi har haft muligheden for at indgå i et samarbejde med Landsforeningen for efterladte efter selvmord. Landsforeningen for efterladte efter selvmord blev stiftet i november 2002 og består hovedsageligt af frivillige, som selv er efterladte. Foreningens fremmeste formål består i at opstille rammerne for, at efterladte efter

selvmord kan møde ligesindede, som også har mistet til selvmord. Disse rammer bliver faciliteret og skabt lokalt af foreningens lokalkredse rundt omkring i Danmark. Her er foreningens tilbud og arbejde lettilgængeligt for den enkelte, der har behov for det, og der er mulighed for at lære hinanden at kende, hvilket kan være grobund for et stærkt sammenhold. Lokalkredsens arrangementer suppleres desuden af seminarer målrettet særlige fokusområder, eksempelvis unge- eller selvhjælps-seminarer (Efterladte).

Vores oprindelige idé for specialets metodiske og empiriske grundlag samlede sig om det narrative interview alene, mens det hurtigt gik op for os, at der var noget helt andet og ligeså værdifuldt at hente, såfremt vi kombinerede interviewene med flere observationsgange i foreningen. Allerede forinden vores forsøg på at komme i kontakt med mulige informanter, der kunne bidrage med deres indsigter og fortællinger omkring, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord, havde vi vores bekymringer. Vi havde en idé om, at det ikke var et emne, man havde lyst til at italesætte. Bekymringerne var tilsyneladende ubegrundede, eftersom folk, som vi glædeligt måtte erkende, hellere end gerne ville italesætte og dele deres oplevelser med os. Det var ikke noget, vi studsede yderligere over i øjeblikket, da vi stod midt i orkanens øje, men vi har sidenhen været opmærksomme på disse forudindtagede forventninger. Og det er et eller andet sted sigende, at vi havde så klare forventninger til muligheden for at finde informanter, når vi på den anden side ikke har nogen faktiske erfaringer med emnet. Denne erkendelse er beslægtet med nogle af de epistemologiske pointer, som vi berørte tidligere. Det er netop sådanne forventninger, som vi møder de efterladte med, som vi er nødt til at suspendere, når vi forsøger at forstå deres oplevelser. Vi havde altså en idé om, at det ville blive vanskeligt at finde et tilstrækkeligt antal informanter, der gerne ville dele deres tanker og oplevelser med os, for så vidt angår, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord. Dette er en af årsagerne til, at vi tidligt i processen opsøgte Landsforeningen for efterladte efter selvmord for at initiere et samarbejde, hvilket vi vil komme yderligere ind på nedenfor med hensyn til selve rekrutteringen af informanterne. Landsforeningen for efterladte efter selvmord har sidenhen fungeret som vores indgang til et fællesskab, hvor alle medlemmerne har det tilfælles, at de er blevet tvunget til at konfrontere det faktum og siden lære at leve med, at en nærtstående har taget livet af sig selv.

Samarbejdet med Landsforeningen for efterladte efter selvmord udviklede sig således undervejs og blev mere omfangsrigt. De var ikke alene med til at muliggøre interviewene, men blev også konteksten inden for hvilken, vi gennemførte vores observationer. Udover disse mere eller mindre praktiske

omstændigheder, har det været vigtigt for os som udenforstående – emnets følsomme karakter taget i betragtning – at foreningen ligeledes fungerede som en sparringspartner, der kunne bidrage med input, gode råd og løsninger, hvad angik vores måde at tale om og berøre emnet. Landsforeningen for efterladte efter selvmord har således både fungeret som sparringspartner og som gatekeeper (Fangen 2004: 67-68) i forbindelse med henholdsvis kontakt til informanter og mulighed for deltagelse ved lokalkredsmøder. Vores deltagelse ved møderne er desuden godkendt af både bestyrelsen og alle tilstedeværende medlemmer, som ved alle fire observationsgange har været næsten de samme.

4.2.1 Rekruttering – muligheder og begrænsninger (CH)

Rekrutteringen af informanter er som nævnt foretaget med stor hjælp fra Landsforeningen for efterladte efter selvmord. Størstedelen af de medvirkende informanter har selv henvendt sig på baggrund af et opslag forfattet af os (Bilag A), der er blevet delt på henholdsvis foreningens hjemmeside, Facebookside og deres mailingliste. Det var vores vurdering, at den mest etisk forsvarlige måde at udvælge informanter på i forbindelse med så ømtåleligt et emne var igennem en forening med ekspertise på området, som kender sine medlemmer, hvorfor de desuden har været med på råd i forbindelse med alle henvendelser, vi har modtaget fra medlemmer af foreningen. Vi mente, at det kunne blive problematisk, hvis vi selv skulle rette henvendelse direkte til potentielle informanter, da disse eventuelt kunne risikere at føle sig pressede til at skulle medvirke i et interview, og at vi således ville skabe en prekær situation for både os og dem (Fangen 2004: 67-68).

I og med at udvælgelsen af informanter er foregået gennem foreningen, og informanterne selv har meldt sig, er vi imidlertid også opmærksomme på, at dette giver anledning til potentielle begrænsninger i forhold til det udsnit af informanter, som vi repræsenterer i vores empiri. Det har først og fremmest den betydning, at vi ikke får mulighed for at repræsentere det felt af efterladte, som ikke har været i kontakt med foreningen, da hovedparten af vores informanter er medlemmer eller tidligere medlemmer. Det kan potentielt være efterladte, som ikke har haft overskuddet til at opsøge hjælp, som måske har særligt vanskeligt ved at tale om selvmordet eller finder det skamfuldt. Eller som på den anden side ikke har haft et behov for at søge hjælp andre steder end deres umiddelbare netværk. Den gruppe af efterladte, som vi repræsenterer, har således næsten alle sammen allerede fået hjælp og støtte og har måske lært at åbne op omkring selvmordet og det at være efterladt. Desuden er denne gruppe potentielt også mere ressourcestærke på den vis, at de har haft overskuddet til at medvirke i en gruppe og forsøgt at arbejde med sin sorg. Disse forhold er imidlertid ikke problematiske for undersøgelsens empiriske afsæt, men er blot begrænsninger, som vi er bevidste om, i forhold til at være

opmærksomme på hvem vi reelt repræsenterer, da der utvivlsomt eksisterer en gruppe af efterladte, som vi ikke er nået ud til med dette opslag. Hvordan denne begrænsning påvirker undersøgelsens validitet, vil vi imidlertid komme nærmere ind på senere.

Foruden den erkendelse at vi med denne rekrutteringsmetode ikke kunne repræsentere alle efterladte, nåede vi frem til et andet fund i forbindelse med vores empiri. Landsforeningen for efterladte efter selvmord arbejder ud fra en konkret filosofi om, at der skal være plads til den enkeltes sorg, mens sorgen er noget, man aldrig helt bliver fri fra. Man vil aldrig stoppe med at sørge, man lærer blot at finde plads til den (Efterladte). Vi erfarede i den forbindelse, at der findes en art fælles sprog eller fælles forståelse iblandt medlemmerne af gruppen, hvilket vi bemærkede igennem kombinationen af de individuelle interviews og vores besøg i lokalkredsen. Stort set alle informanter som vi foretog individuelle interviews med, havde tidligere (eller var fortsat) medlem af foreningen og havde således givetvis adopteret visse måder at italesætte selvmord, efterladte og sorg på, som var vokset ud af den fælles fortælling som naturligt fandt sted i gruppen. Oplevelser og følelser berettes om på helt særlige måder i gruppen, som gengives af de efterladte. Det kan være opmuntrende eller lindrende vendinger som: *"sorgen er ikke noget man skal igennem, det er noget, man skal lære at leve med"*. Dette foranlediger muligvis, at der opstår visse common sense forståelser og dermed ensretninger med hensyn til måden, hvorpå de efterladte konstruerer meningen med selvmordet og følgelig, hvordan de fortæller om deres tabsoplevelser. Dette opfattes imidlertid ikke som et problematisk kriterium ved sammensætningen af informanter, men blot som et fund, som er væsentligt at være opmærksom på i relation til validiteten i de individuelle fortællinger. Det skal også fremhæves, at det ikke alene er et fund, som man skal være opmærksom på med hensyn til validiteten, men, at der ligeledes er en såvel narrativ som fænomenologisk pointe at udlede. Det narrative element er netop vigtigt, når man konstruerer meningen med selvmordet, mens fænomenologien kommer til udtryk for så vidt gælder internaliseringen af common sense viden, som man baserer sine fortællinger og oplevelser på.

Vores udvælgelseskriterier forud for interviewene var relativt beskedne. Vi tilstræbte at tale med efterladte, som havde mistet en nær relation til selvmord på et givent tidspunkt i deres liv. Her havde vi ydermere et ønske om, at der var en variation i, hvilken type relation de efterladte havde mistet, samt en variation i hvor længe siden tabet var sket. Derudover tilstræbte vi en spredning i både alder og køn. Vi valgte desuden, at vi ikke ville tale med børn eller efterladte, hvor tabet var sket indenfor mindre end en måned. Dette blev besluttet ud fra en overvejelse om, at vi ikke besidder nogen

terapeutiske evner og således ikke ville være trygge ved at interviewe efterladte, som eventuelt kunne have behov for en hjælp og støtte, som vi ikke ville være i stand til at stille give.

I forhold til hvem vi efterspurgt til interviews, oplevede vi dog, at vi ikke modtog mange henvendelser på opslaget fra mænd, hvorfor vi bad foreningen om en hjælpende hånd med at finde flere mandlige interviewpersoner. Her tog de således kontakt til specifikke personer, som de vurderede havde mulighed og lyst til at deltage i et interview, så de ikke skulle sig pressede over at få en personlig henvendelse. Vi opnåede således en vis variation i både køn, alder, relation til afdøde og tid siden dødsfaldet. Dette var væsentligt for os, i forhold til at kunne skildre forskellige oplevelser af det at være efterladt, for således at skabe så nuanceret et billede af fænomenet som muligt. I vores gruppe af informanter har vi dog fortsat en overvægt af kvindelige informanter og ingen repræsentation af efterladte, som har mistet børn. Det er imidlertid ikke problematisk for projektets fund, såfremt vi er opmærksomme herpå, men utvivlsomt et spørgsmål om validiteten af undersøgelsen, som vi agter at diskutere senere.

Med henblik på at give læseren et overblik over sammensætningen af undersøgelsens interviews, har vi opstillet informanterne, relationen til den de har mistet, hvornår de mistede og interviewets varighed i tabellen nedenfor.

Informant	Medlem af foreningen	Relation til afdøde	Tidspunkt for dødsfald	Interviewets varighed
Laura	Tidligere	Far	2017	44.35 min.
Agnes	Nuværende	Ægtefælle	2014	1t 17.19 min.
Lene	Aldrig	Lillebror	2015	1t 04.09 min.
Diana	Tidligere	Ægtefælle	2011	1t 29.49 min.
Amanda	Tidligere	Lillesøster	2018	1t 17.55 min.
Katrine	Nuværende	Far	1988	1t 34.56 min.
Carina	Tidligere	Far	2010	53.54 min.
Gunnar (Magnus' far)	Tidligere	Ægtefælle	2017	1t 35.18 min.
Magnus* (Gunnars søn)	Tidligere	Mor		(Gruppeinterview)
Clara	Aldrig	Mor	2018	1t 07.18 min.
Viktor*	Nuværende	Lillesøster	2015	44.49 min.

* Har ikke deltaget ved temamøder, men ved ungeseminar.

4.2.3 Refleksioner over anonymiseringen af informanter (JS)

Vi har gjort meget ud af at understrege vores informanternes selvfølgelige mulighed for at blive anonyme i specialet. Det var noget, vi præsenterede allerede i interviewinvitationer, mens det også var noget, vi oplyste om indledningsvist i hvert interview. Det var vores klare overbevisning umiddelbart efter udførslen af interviewene, at størstedelen af vores informanter havde en interesse i at fremtræde ved deres sande identiteter i specialet. Denne umiddelbare interesse, der var ophavet til informanternes udtalte ønske om ikke at blive anonymiseret, syntes at have sin oprindelse i deres forhåbninger om, at de kunne være med til at aftabuisere emnet ved at tale om det og således bidrage med fornyet indsigt og omverdenens mulige forståelse for deres og andres situation. Når det forholder sig således, giver det god mening, hvis vi orienterer os mod specialets problemfelt, hvor vi skildrede selvmordet som en størrelse med svære moralske dimensioner. Her inviterede vi indledningsvist læseren til at betragte selvmordet som noget forbudt og følgelig som en omstændighed, der kan være svært for andre at italesætte, mens det ligeledes er noget, der kan have omvæltende konsekvenser for mindet om den afdøde og samtidig have virkelige konsekvenser for de efterlattes tabsoplevelser. Denne pointe for så vidt gælder selvmordets tilsyneladende svære moralske dimensioner, er altså noget, der var vigtigt for vores informanter at påpege og som ligeledes kaldte på deres ønske om at bidrage åbent og sandfærdigt om deres oplevelser.

Anonymisering er en oplagt etisk dimension, man som forsker skal give sig god tid til at fundere over og måske især i forbindelse med kvalitativ forskning, hvor man almindeligvis fokuserer på netop enkeltpersoners identitet og fortællinger (Fangen 2004: 196). Behovet for omhyggelig eftertanke bliver måske særligt udtalt i situationer, hvor man med en vis berettigelse kan argumentere for, at der er noget grundlæggende følelsesmæssigt og eksistentielt på spil. Og det mener vi ikke, at der er nogen tvivl om, er tilfældet i indeværende speciale. Det er derfor noget, vi har diskuteret en del; hvordan tackler vi denne omstændighed samvittighedsfuldt?

Det er nemlig meget muligt, at vores informanter selv ikke udtrykker et behov for at blive anonymiseret, mens vi, som forskere, alligevel må spørge os selv om, hvorvidt det er væsentligt for specialet, i hvilken udstrækning vores informanter er anonyme eller ej. Tilfører det projektet nogen værdi, såfremt vores informanter fremgår ved deres sande identitet? For vores vedkommende har det ikke så meget været et spørgsmål omkring, hvilken værdi det tilfører, eftersom det helt nøgternt er underordnet for specialet i sig selv. Omdrejningspunktet for vores overvejelser har nærmere taget afsæt i, hvilken værdi det muligvis tilfører informanterne, der uafhængigt af hinanden har tilkendegivet et behov for, at man kaster yderligere lys over emnet og problematikken. Et lys, fortæller de, der er

nødvendigt, netop fordi de stadigvæk oplever, at der hersker en vis tabuisering og berøringsangst i vores samfund. På en eller anden måde ville det altså være paradoksalt at gøre meget ud af anonymiseringen, såfremt vores informanter ikke ønskede det, eftersom det måske lige netop bidrager til og holder føromtalte indstillinger over for selvmord og efterladte efter selvmord i hævd.

Vi valgte imidlertid at tage vores forholdsregler, da vi havde afsluttet transskriberingen af vores interviews, eftersom vi gerne ville sikre os, at informanternes tidligere tilkendegivelser af, at de gerne ville fortælle om deres oplevelser uden at blive anonymiseret, fortsat gjaldt. Vi valgte derfor at kontakte informanterne for at få en skriftlig bekræftelse (Ibid.) på, om de ønskede at være anonyme eller ej. Til vores store forundring var skalaen i mellemtiden tippet over mod et ønske om anonymisering, og langt størstedelen af vores informanter var således ikke længere interesserede i at tale med deres egne stemmer. Der kan givetvis være flere årsager til, hvorfor man gerne vil eller burde anonymiseres, hvorfor vi ikke skal prøve at finde årsagen alene på baggrund af selvmordets svære moralske dimensioner. Vi ved også, at selvmordet foranlediger større omvæltninger eksistentielt, hvordan man lever sit liv og med hvem, hvorfor det selvfølgelig har været svært for vores informanter at komme udenom at snakke om andre end dem selv. Det kan ligeså vel være en af grundene til ønsket om anonymisering i sidste ende, eftersom det ikke alene er en selv, der har været omdrejningspunktet, men i lige så høj grad andre. Vi synes imidlertid, at det er værd at overveje, om der muligvis kan være en sammenhæng mellem førnævnte tabuisering og sociale konsekvenser og informanternes behov for anonymisering.

4.3 Om narrativ metode (JS)

I dette projekt kombinerer vi to kvalitative metoder med henblik på at tilvejebringe det bedste empiriske afsæt for undersøgelsen. Indeværende afsnit har til hensigt at beskrive det første metodiske perspektiv, som interviewene i projektet er inspireret af, nemlig den narrative metode. Vi vil først give en indføring i de generelle karakteristika ved den narrative metode og dernæst begrunde metodens relevans for nærværende undersøgelse, hvor vi slutteligt vil beskrive, hvordan vi har gjort brug af det narrative interview i praksis i dette projekt.

Den narrative metode er ikke blot et udtryk for én bestemt metode, men en samlebetegnelse for diverse tilgange, metoder og analyser, som tager sit empiriske afsæt i fortællinger, tekster eller visuel repræsentation af individer eller grupper (Thomsen et al. 2016: 13). Fokus er både på, hvad der fortælles samt hvordan det fortælles og vægten kan således ligge mere eller mindre på den ene del, afhængigt af hvilken tilgang og analysestrategi der anlægges (Ibid.). Essensen i denne metode er

imidlertid altid fortællingen – eller narrativet. I enhver hverdagsfortælling som vi beretter til hinanden, opstår der et narrativ. Vi vurderer, udvælger, organiserer og forbinder elementer, som er de væsentligste for den fortælling, vi vil berette. Disse elementer sammenkædes i sekvenser og skaber således mening for de følgende sekvenser i fortællingen og konstruerer dermed et meningsfuldt handlingsforløb for den der lytter (Riessman 2017: 235). Narrativet i forskningsøjemed indbefatter dog ikke blot alt, hvad der kan betragtes som en sproglig ytring. Der er imidlertid adskillige operationaliseringer af narrativitetsbegrebet, hvorfor man med fordel kan anskue dette ved hjælp af et kontinuum. I den ene ende henviser begrebet til en bestemt diskurs-enhed med en informants svar på et enkelt spørgsmål som er tids- og emnemæssigt organiseret og afgrænset. I den modsatte ende af kontinuet henviser narrativet derimod til hele informantens livshistorie, som er vævet af tråde fra interviews, observationer og dokumenter (Ibid.: 237).

Hvordan man vælger at beskæftige sig med den narrative metode, afhænger, som diverse andre metodiske valg, af, hvad formålet med den indsamlede empiri er. Hvordan kan denne metode på bedste vis hjælpe os med at opdrive den information, der gør os i stand til at besvare forskningsspørgsmålet fyldestgørende?

I denne undersøgelse tilstræber vi at åbne op for det upåagtede og skjulte, det, der almindeligvis tages for givet, ved hjælp af fortællingerne for således at få adgang til informanternes tabsoplevelser. Bidraget til vores undersøgelse fra den narrative metode består således henholdsvis i at give os adgang til informanternes hverdagslivsverden, samt i at kombinere disse individuelle fortællinger med den større sociale fortælling om at være efterladt efter selvmord.

Det narrative interview muliggør denne adgang til det upåagtede og skjulte som belyses i fortællingen. Her behandles hver enkelt case på sine egne præmisser, med henblik på at skabe en dybere analyse af de mere latente niveauer (Antoft & Thomsen 2005: 158). I tråd med vores fænomenologiske udgangspunkt, handler dette således om, at vi som forskere er bevidste om vores egen forhåndenværende viden og formår at placere denne i en parentes, for så vidt muligt, at kunne forstå hver enkelt informants fortælling på dens egne betingelser og ikke forsøge at tvinge de øvrige fortællingers præmisser ind i forståelsen af denne (Ibid.). Indsigten i dette levede liv, som vi som forskere opnår, sker således igennem det fortalte liv, som informanten beretter om via sin livsfortælling (Ibid.: 159). Denne livsfortælling åbenbarer de oplevelser og følelser som informanterne igennem livet har erfaret og som har fået betydning for dem særligt i relation til det selvmord, som de har oplevet på tæt hold (Ibid.).

Sådanne livsomvæltende hændelser og begivenheder sker imidlertid ikke blot uden individets bevidsthed omkring det. Det bliver oplevet og erfaret, men ikke blot på en værdifri facon (Ibid.). Vi erindrer det, strukturerer det og fortæller det på en bestemt måde. Således bliver alle vores oplevelser struktureret i en livsfortælling, bygget op om væsentlige hændelser og udgør vores oplevelse af det liv, som vi har levet og den identitet, som vi har (Ibid.: 160-161). Når vi overværer og påvirkes af en større begivenhed, som eksempelvis et selvmord i den nærmeste familie, som får en signifikant betydning for denne fortælling om os, er der tale om en alvorlig forandring i livet og dermed også i fortællingen (Ibid.: 160). Dette betegnes i den narrative metode også som et vendepunkt i fortællingen. En hændelse, hvor det fremtidige livsforløb i særlig grad præges af individets håndtering af denne situation og hvor individets egen identitet eller selvforståelse potentielt revurderes (Ibid.: 160). Særligt dette bliver åbenbart for os, når vi i interviewet taler med de efterladte om oplevelsen af at være efterladt efter selvmord, som øjensynligt har været et vendepunkt i deres liv og utvivlsomt har haft indflydelse på deres identitet, selvopfattelse og meningsskabelse i det efterfølgende liv.

Det narrative interview kan imidlertid antage diverse former afhængigt af hvilken tilgang man anlægger. Det fokus, som vi præsenterer i det ovenstående, lægger i særdeleshed op til et aktør-orienteret perspektiv. Denne tilgang repræsenterer netop et perspektiv, hvor aktørens strukturering af livsfortællingen udgør undersøgelsens afsæt og hvor omdrejningspunktet for det analytiske arbejde bliver fortællingens skelsættende vendepunkter og aktørens beretning om, hvordan disse er blevet oplevet og håndteret (Ibid.: 159). Perspektivets udgangspunkt er således, at individers liv præges af biografiske projekter som løbende vil ændre sig i forbindelse med forandringer og opbrud, som vil kræve en revidering af individets livs- og selvforståelse (Ibid.). Når det biografiske projekt udsættes for en sådan omdefinering, kaldes det for biografisk arbejde eller -strukturering. I forsøget på at skabe en meningsfuld fortælling, vil individet således strukturere sin fortælling i henhold til hændelsen og således forsøge at (gen)skabe mening (Kupferberg 1995 i Antoft & Thomsen 2005:159).

Et supplerende perspektiv som vi ligeledes gør brug af i vores empiriindsamling og analytiske arbejde er det institutionelle perspektiv. Antagelsen i denne tilgang er at individers livsforløb præges af de forskellige institutioner de er i kontakt med i diverse perioder af livet, samt at det er muligt at identificere disse prægninger via fortællingen (Ibid.: 163). Det er således muligt at opspore hvorledes de strukturelle forhold påvirker individerne i de både planlagte og tilfældige hændelser som forekommer. Dette perspektiv bidrager derfor til vores undersøgelse med et mere kulturelt og relationelt perspektiv, hvor individerne står i relation til både samfundsinstitutioner som er en indlejret del af vores hverdag, men også familien som institution og de forskellige roller man tilskrives gennem livet (Ibid.:

164). Når disse forhold sammenkædes med den mere individuelle livsfortælling som aktør-perspektivet bidrager med, skabes der således grobund for at identificere både mønstre og tendenser eller afvigelser og differentieringer (Ibid.) i forhold til det at være efterladt efter selvmord.

I nærværende speciale anlægger vi dermed både et aktør- og institutionelt-orienteret perspektiv på fænomenet og placerer os således et sted midt imellem de to yderpunkter på det førmtalte kontinuum af den narrative metode. Det er således ikke hele individets livshistorie som er vores empiriske udgangspunkt, men derimod en bestemt periode i individets liv. Vi lægger imidlertid op til, at individet må fortælle om alle de følelser og oplevelser der føles væsentlige for den specifikke kontekst, at være efterladt til selvmord, uanset hvornår det måtte være sket. Vores tilgang til interviewet har således været en art ustruktureret kvalitativt interview, hvor en bestemt del af individets livsforløb indgår, men hvor informanten gerne må bevæge sig udenfor denne del, og hvor fokus i fortællingen er på identitet og meningsskabelse i det som er hændt. Desuden placeres fokus særligt på den individuelle oplevelse af at være efterladt, mens vi imidlertid tilstræber at studere denne i et henholdsvis relationelt og kulturelt perspektiv.

I det følgende vil vi gå mere detaljeret ind i, hvordan vi i praksis har båret os ad med interviewene og forberedelserne hertil, samt hvilke refleksioner og etiske overvejelser, der har fyldt særligt meget hos os i denne proces.

4.3.1 Interviewstrategi - overgangen fra teori til praksis (JS)

Vores interviewguide er i narrativ stil opbygget af seks meget åbne spørgsmål, men rummer dog en del opfølgende spørgsmål, som var mulige at stille, hvis det viste sig at være nødvendigt for interviewets forløb (Bilag A).

Den består af et indledende ”grand-tour”-spørgsmål (Warming 2016: 112), som inviterer informanten til at fortælle om alt, hvad der falder vedkommende ind, omkring dengang selvmordet skete. Spørgsmålet er både konkret, fordi det lægger op til, at informanten kan forklare hvordan selvmordet rent praktisk foregik, hvornår det skete, hvad relationen til vedkommende var og lignende. Men samtidig tog flere af informanterne også fat i en masse følelsesmæssige fortællinger i relation til spørgsmålet eller begyndte at fortælle om det liv der var før selvmordet.

De fem efterfølgende spørgsmål handler om henholdsvis, hvordan det føles at være efterladt til selvmord, hvordan livet umiddelbart efter så ud, hvordan omgivelserne reagerede, hvordan savnet mærkes i dag, og hvordan den efterladte lever med sin sorg i dag. Disse spørgsmål fik vi imidlertid kun brug for i få tilfælde, da spørgsmålene ikke altid gav mening at stille i umiddelbar forlængelse af

den første del af fortællingen. Her erfarede vi undervejs, at vi i højere grad fik et interessant og åbent interview ved at forfølge de beretninger, der opstod undervejs og spørge mere ind til dét, som informanten selv fremhævede frem for at spørge ind til nye områder af fortællingen, som måske slet ikke var bragt på bane af informanten selv. Dette betød imidlertid også, at interviewene blev vidt forskellige, på trods af at informanterne kom ind på flere af de samme temaer undervejs. Måden hvorpå temaerne blev italesat i fortællingen, hvor meget de fik lov af fylde, og om de overhovedet blev nævnt, adskilte sig meget fra hinanden, når vi ikke forsøgte at styre interviewet. Når vi accepterede denne præmis for interviewene, blev denne øvelse med tiden nemmere for os at praktisere og hvile i, og det skabte med tiden mere levende og personlige fortællinger.

Vores interviewstrategi bestod således fra begyndelsen også i at stille ganske få spørgsmål, som var åbne og som lagde op til at åbne en fortælling op. Det viste sig imidlertid, at denne strategi ikke altid var lige let at arbejde med. I nogle interviews var det nødvendigt at inddrage en del opfølgende spørgsmål og nye perspektiver, hvorfor vi øjensynligt kom til at styre fortællingen en anelse. Her oplevede vi som interviewere, at vi i processen blev langt bedre til at facilitere en interviewsituation, som lagde op til en fri fortælling fra informanten uden mange afbrydelser fra os. Vi erfarede især, at det med en grundig briefing forud for interviewets begyndelse blev langt nemmere for informanten at forstå karakteren af det narrative interview, som vi skulle til at lave sammen, at vi ikke havde nogen forventninger til, hvor netop deres fortælling skulle føre os hen, og at der ikke fandtes hverken rigtige eller forkerte svar. Der var således større ting som briefing af informanterne, som vi blev opmærksomme på vigtigheden af undervejs, mens små finesser som for eksempel at give sig tid til at hælde vand op og spise småkager undervejs også havde en positiv indvirkning. Disse små handlinger inviterede nemlig til mindre pauser, hvor vi alle sammen havde en mulighed for at sunde os ovenpå, hvad der allerede var blevet sagt og samtidig kunne vi orientere os imod, hvad der nu skulle siges. Alt imens vi forfinede vores teknik, fik interviewene således også mere karakter af fortællinger, der både handlede om selvmord, efterladte, følelser, relationer og ikke mindst alle de små delhistorier, der har været konstituerende for den efterladtes tabsoplevelse.

4.4 Om narrativ etnografi og observation (CH)

I dette afsnit vil vi gå i dybden med observationsstudiet, som repræsenterer det andet metodiske aspekt i dette projekt. Vi vil først og fremmest præsentere observationsstudiet som kvalitativ metode samt, hvordan det kan anvendes i praksis og hvorledes vi i praksis har gjort brug af det. Dernæst vil vi komme nærmere ind på den narrative etnografi, hvor kombinationen af den narrative metode og

etnografien kommer til udtryk og manifesterer sig som det epistemologiske udgangspunkt for de metodiske valg i dette projekt.

Den kvalitative metode beskriver bestemte opskrifter for, hvordan observationsstudier bør udføres. Der findes imidlertid adskillige måder at gennemføre observationsstudier på, afhængigt af hvad formålet med dette er (Fangen 2004: 12). Et overordnet formål med denne metode er som oftest at kunne observere og dermed analysere, hvordan individer opfører og udtrykker sig i situationer, som ikke er opstillet af forskeren (Ibid.). Således bliver det muligt at studere individerne, hvilke initiativer de tager og hvilke roller og positioner de indtager (Ibid.). Denne måde at arbejde med observationer på betegnes i sociologien i dag også som etnografi (Ibid.: 13). Alle studier som indebærer en form for undersøgelse af hændelser og handling i hverdagslivssituationer, kan således betegnes som etnografiske studier (Ibid.). Denne term anvendes ligeledes i dette projekt.

Vores etnografiske arbejde bestod i udgangspunktet primært af fire observationsgange, som blev foretaget ved møder i gruppen i lokalkredsen, hvor der var omtrent 8 medlemmer til stede hver gang. Vi havde ikke en på forhånd vedtaget observationsrolle til disse møder (Kristiansen & Krogstrup 1999: 101). Vi var dog forberedte på, at vi skulle overvære nogle møder med sensitive emner på dagsordenen i en relativt lille gruppe, hvorfor vi var bevidste om, at en ren observerende tilgang ville være unaturlig og måske endda ubehagelig for medlemmerne. Vores tilgang til disse møder blev således af mere deltagende karakter og faktisk oplevede vi, at blive mere og mere inkluderet i gruppen med tiden.

I overensstemmelse med vores induktive perspektiv og vores meget deltagende tilgang til feltet, gjorde vi ikke brug af nogen specifik observationsguide under vores besøg i gruppen. Vi havde imidlertid opbygget en grundig viden og forståelse omkring emnet forud for vores besøg i gruppen. Således sikrede vi os, at vi i højere grad vidste hvilke problematikker, vi især skulle lægge mærke til ved møderne, samt at vi kunne pålægge vores observationer et bevidst perspektiv (Fangen 2004: 39). Formålet med den første observationsgang var særligt at søge inspiration til interviewguiden, således at denne kunne tage afsæt i de tematikker, som vi især bemærkede under gruppemødet, med henblik på at skabe en naturlig samtale under de narrative interviews, og samtidig at klæde os på til de fortællinger vi skulle høre. De øvrige observationsgange bar ligeledes præg af vores eksplorative tilgang til fænomenet. Disse blev primært udført efter interviewene og blev således en art kontekst til de interviews vi havde gennemført. Vi brugte således disse møder til at blive klogere på gruppens funktion overfor de efterladte og til at identificere dynamikken i gruppen. Samtidig lærte vi i særdeleshed mere om efterladte efter selvmord, hvordan de taler om det og så videre, via samtalen imellem

medlemmerne, men også igennem al den viden der var akkumuleret i denne gruppe. Der var helt tydeligt en stor interesse for både bøger, film, artikler, teaterstykker, musik og foredrag omkring selvmord eller det at være efterladt. Således blev vores udbytte af deltagelsen ved møderne ikke blot vedrørende interaktionen i gruppen, men ligeledes hvilken common sense viden gruppemedlemmerne trak på og orienterede sig i, når de konstruerede deres fortællinger.

Ved afslutningen af vores empiriindsamling endte vi således med et bredt udsnit af etnografiske betragtninger som både tog afsæt i vores egne feltnoter, men samtidig i nyhedsbreve, et debatmøde om sorg og en session med en psykoterapeut. Vores datamateriale har således ikke blot båret præg af observationer, men i høj grad også andre typer af etnografisk data som i ligeså høj grad beskriver fænomenet og formidler det på helt andre måder, hvilket giver os et indblik i hvordan de efterladte selv behandler emnet.

Det narrative interview og den deltagende observation udgør tilsammen den metodiske tilgang til feltet i dette projekt. Interviewene fungerer som vores indgang til oplevelserne som efterladt fortalt af de efterladte selv. De bidrager med et indblik i, hvordan det er at leve i en verden, hvor man er nødt til at forholde sig til sig selv og sine omgivelser qua sin nye væren i verden som efterladt efter selvmord.

Disse observationer giver os et helt indblik i dynamikken mellem ligesindede i en kontekst, der ikke som sådan rammesættes af os (som forskere), men i højere grad af andre, der står i samme situation som dem selv. Der bliver snakket om andre ting, på nye måder, fortællingerne samles op nye steder og diskuteres fra andre vinkler end dynamikken under interviewet tillader. Dette metodiske perspektiv kan man også betegne som narrativ etnografi.

Den narrative etnografi udvider som udgangspunkt specialiets forståelse af narrativitet to afgørende steder: For det første fortæller den narrative etnografi os, at man begår en grundlæggende fejl, såfremt man begriber fortællinger som nogle, der er individets egne (Gubrium & Holstein 2008: 249-250). I lighed med det narrative interview, som vi præsenterede for læseren ovenfor, understreger den narrative etnografi, at vores væren i verden er uløseligt forbundet med både folk omkring os, men også de institutioner som vi dagligt interagerer med. Konstruktionen af de historier, som vi hele tiden fortæller til hinanden, er dermed ikke et spørgsmål om individets ejendommelighed for sig selv, men er netop et produkt af vores tilstedeværelse i et samfund, der løbende har en indflydelse på os (Ibid.: 252). På den anden side fortæller metoden os, at vores fortællinger – der som sagt ikke er uden påvirkning fra omgivelserne – næppe burde betragtes som nogle, der afbilder en umiddelbar

sammenhæng mellem samfundet og individets opfattelse af sit selv (Ibid: 255). Ophavet hertil er, som Jaber Gubrium og James Holstein (2008) gør os opmærksomme på, at: "*There are many phenomenal layers between the individual on the one hand and society on the other*" (Gubrium & Holstein 2008: 255). Man skal derfor ikke så meget forstå vores perception af og kobling til samfundet som noget, der er blottet for alle maskeringer og følgelig har en umiddelbar og 'ren' indvirkning på, hvordan vi konstruerer vores fortællinger. Individets forhold til samfundet skal måske i højere grad forstås som en størrelse, der løbende bliver medieret af vores væren i verden, der netop er under konstant indflydelse af vores interaktion med andre samt vores væren i en verden, der i udpræget grad udgøres af institutioner (Ibid.: 255-256).

I det følgende afsnit vil vi gå mere i dybden med, hvordan den akkumulerede empiri, som er tilvejebragt gennem disse interviews og observationer, konkret er behandlet undervejs i processen og følgelig, hvordan vi rent analytisk efterstræber at anvende denne empiri i arbejdet med at besvare projektets forskningsspørgsmål.

4.5 Empiriens rolle (JS)

I dette projekt arbejder vi med et stort datamateriale, som både består i transskriberede narrative interviews og feltnoter fra deltagende observation under møder i Landsforeningen for efterladte efter selvmord. Dette nedfældede data er imidlertid ikke blot en-til-en gengivelser af hverken de interviews eller observationsgange der har fundet sted. Disse interview- og observationssituationer udspilles i interaktionen mellem os som forskere og de efterladte som informanter, og vil på skrift aldrig blive en fuldstændig replika af det som har fundet sted i samspillet (Kristiansen & Krogstrup 1999: 71; Kvale & Brinkmann 2015: 239).

Indeværende afsnit vil følgelig tage fat i hvordan empirien er konverteret til det nedfældede datamateriale, samt hvilke overvejelser vi har gjort os i denne forbindelse og hvad vi løbende har reflekteret over.

I forhold til de narrative interviews drejer behandlingen af materialet sig om at bevare denne samkonstruerede fortælling mellem den efterladte og os, også når interviewet transskriberes fra talesprog til skriftsprog (Kvale & Brinkmann 2015: 239). I selve interviewsituationen har det derfor også været væsentligt for os, at vi begge har været tilstede. Dette har medvirket til, at vi efter interviewet har samlet op på fortællingerne, delt vores oplevelser af fortællingen med hinanden og sammenfattet hvad

det vigtigste i netop den fortælling har været. Vi har desuden været særligt opmærksomme på, at transskriberingen af interviewene er begået af os selv og desuden foregået kort tid efter interviewets udførsel, således har vi opnået så detaljerig en transskription som muligt (Ibid.). Vi har desuden valgt at transskribere alle interviews i deres fulde længde og altså ikke selektivt valgt passager fra som ikke virkede relevant for forskningsspørgsmålet. Dette valg er selvsagt også truffet i overensstemmelse med den fænomenologiske tradition og narrative tilgang, hvor vi ikke med rette kan udelade noget, da vi ikke er eksperterne på netop den oplevelse som den efterladte beskriver og generelt er interesserede i hele den efterladtes fortælling og alt hvad vedkommende måtte finde væsentligt for denne. Dog har vi valgt at udelade ganske få passager hvor interviewet får mere karakter af en samtale hvor vi er i fokus og der tales om vores projekt og uddannelse.

I forhold til den deltagende observation må man være opmærksom på, at observation altid til dels vil være selektivt (Kristiansen & Krogstrup 1999: 71). Hvad vi hver især lægger mærke til under et møde, hvem vi tilfældigvis indleder en samtale med og hvor vi retter vores blik vil på sin vis være et spørgsmål om udvælgelse. Vi kan umuligt opfange alt hvad der foregår under et sådant møde, hvorfor denne type af empiri også naturligt bliver mere selektiv, men i vores tilfælde også mere ustruktureret, da vi ikke arbejder med nogen observationsguide og blot indgår i feltet på dets præmisser (Ibid.: 58). Vi lod os således under observationen blot indgå i gruppen på lige fod med de øvrige medlemmer uden bevidst at have specifikke formål for øje med observationen. Som vi var inde på tidligere med afsæt i undersøgelsens fænomenologiske udgangspunkt, vil der, selvom vi forsøger at praktisere epochéen, imidlertid være visse forudindtagelser, der kommer til at præge, hvad vi hver især har lagt mærke til, førend at det overhovedet er nedfældet som observationsnoter. Derfor giver denne ustrukturerede måde at observere på alt andet lige anledning til komplekse og til dels kaotiske fund. (Ibid.). Den empiri som vi har indsamlet ved hjælp af observation, har dog ikke været den primære informationskilde til selve oplevelsen af at være efterladt efter selvmord, men har derimod haft til hensigt at skabe en større forståelse af helheden i oplevelsen, ved også at se denne udfoldet i en bredere kontekst.

Materialet for vores analyse baserer sig for så vidt på to forskellige typer af empiri; de transskriberede narrative interviews, som igennem fortællingen er indgangen til oplevelsen af at være efterladt efter selvmord. Og observationsnoterne som bidrager med den bredere kontekst, hvor disse oplevelser også tales om og gives liv igennem samtalen i foreningen og det fælles sprog.

4.6 Om forskning der plager dit hjerte (CH/JS)

I dette afsnit vil vi skildre for læseren, hvad det har betydet for os at være investeret i et fænomen, der i virkeligheden er forholdsvist barskt at beskæftige sig med. Afsnittet begrænser sig imidlertid ikke alene hertil, da vi ligeledes har til hensigt at fremhæve dels nogle fænomenologiske pointer og dels nogle etiske overvejelser med henblik på efterladte efter selvmord som et særligt genstandsfelt. Afsnittets indledende passage kan siges at være en smule usædvanligt, da vi har valgt at give det et essayistisk islæt, men det skal netop give læseren en indsigt i blot et enkelt udsnit af de følelser og overvejelser, der har gjort sig gældende for os undervejs.

Vi har uafhængigt af hinanden været lidt ved siden af os selv det meste af dagen. Det har været svært at samle sig om dagens almindelige rutiner og arbejdsopgaver, eftersom tankerne har buldret afsted og insisteret på en langt større opmærksomhed, end de under normale omstændigheder forlanger. Det er blevet den 14. februar, der er dagen for vores første observationsgang hos Landsforeningen for efterladte efter selvmord. Vi har fået lov til at deltage i et månedligt temamøde, men hvad et sådant egentlig indebærer, det er vi ikke helt klar over endnu. Vi er i tvivl om, hvad vi skal forvente af mødet – bliver det følelsesladet, intenst eller måske endda ubehageligt? Og er vi overhovedet udrustede og velbevandrede nok til at træde ind i rollen som observatører og begå os comme il faut? Ingen af os havde overvejet, at det var uvisheden omkring vores snarlige observation og første møde med gruppen af efterladte efter selvmord, der i virkeligheden havde tilkæmpet sig et monopol og dermed beslaglagt vores tanker og som siden havde bevæget sig ned i mellemgulvet og udviklet sig til nervøsitet og usikkerhed. Det var først noget, vi blev klar over, da vi mødtes på dagen før observationen og snakken sporede sig ind på emnet. Observationsrollen er ikke ny for os, hvorfor vi ikke umiddelbart forstod, hvorfra denne udtalte nervøsitet udsprang fra, mens det stille og roligt gik op for os, at det ikke så meget var observationen i sig selv, som det nærmere var konteksten i hvilken observationen, fandt sted.

Man kan altså med rette sige, at vi på forhånd - før vi havde stiftet et bekendtskab til den pågældende gruppe i Landsforeningen for efterladte efter selvmord - allerede havde en idé om, hvad det indebar for dem at være efterladte efter selvmord, der derfor forårsagede vores nervøsitet i lyset af den forstående observation. Forventningerne og de bange anelser, som vi indledningsvist måtte have, viste sig i mellem tiden at være ubegrundede. Skønt samtlige af de personer, som vi mødtes med i foreningen, har gennemlevet "det værst tænkelige" - som nogen af vores informanter beskriver selvmordet

- var det imidlertid ikke noget, som de havde behov for at skjule. Det var tværtom noget, de havde et udtalt ønske om at tale med andre om og bidrage med viden om til andre omkring dem.

Den indledende pointe, som vi gerne vil fremhæve på baggrund af ovenstående kan spores tilbage til specialets fænomenologiske inspiration og særligt vigtigheden af *epochéen*. Vi gjorde netop læseren opmærksom på tidligere, hvordan vi oplever og tolker verden på baggrund af et *forhåndenværende videnslager*, der er en konstruktion af såvel egne erfaringer, som de erfaringer, der er overleveret af andre (Schutz 1973: 23). Derfor træder vi aldrig forudsætningsløse ind i sociale sammenhænge, eftersom vi har et oplevelses og tolknings referenceskema, som vi orienterer os i, når vi møder omverdenen (Ibid.). Skønt vores videnslager ikke er et produkt af vores egne egentlige erfaringer med efterladte efter selvmord, træder vi imidlertid ikke forudsætningsløse ind i denne særlige sociale kontekst, eftersom vores viden herom er os overleveret af andre. Det er altså dette forhåndenværende videnslager eller naturlige indstilling, der så at sige kom til udtryk i vores indledende betæneligheder forud for vores observation, som man er nødsaget til at sætte i parentes, dersom man efterstræber en faktisk indsigt i de efterladtes tabsoplevelse, som det udspiller sig for dem.

En anden pointe, som vi gerne vil fremhæve, beror på karakteren af fortællingerne, der udgør specialets empiriske materiale. I samråd med Maurice Merleau-Ponty og Henri Bortoft peger Linda Finlay på (2014), at vi kan hente en masse viden om fænomenerne, som vi studerer, ved at dykke ned i det, ikke blot mekanisk, men nærmest forsøge at blive en del af det studerede. Det er altså også på befordring fra fænomenologien, at vi med fordel kan investere os selv personligt i det studerede. Merleau-Ponty (i Finlay 2014: 131) siger eksempelvis: "*To do an analysis is "to live it, to take it up, assume it and discover its immanent significance"*". Såfremt man forsøger at blive en del af de efterladtes smerte, hverdagslivs verden og vilkår, må man også forvente, at i hvert fald noget af den smerte, som de erfarer personligt, vil manifestere sig hos forskeren. Bortoft siger ligeledes: "*(...) the actor no longer imposes himself on the play, as if it were an object to be mastered, but he listens to the play and allows himself to be moved by it. In this way he enters into the part in such a way that the play speaks through him*" (Finlay 2014: 131). Derfor er det vigtigt at være opmærksom på sig selv, tager man karakteren af de efterladtes fortællinger i betragtning.

Det er nogle svære historier, der, som vi undervejs i undersøgelsen har måtte erfare, har sat sig i os på forskellige vis. Man kan sige, at selvmord som sådan aldrig har været et issue før - det har aldrig været en omstændighed, vi har skænket indgående overvejelser forud for undersøgelsen. Nu er det imidlertid en faktisk, håndgribelig størrelse, der ikke befinder sig i periferien af vores bevidstheder, men på den anden side præsenterer sig selv som en egentlig trussel omkring os. Skønt vi

har været bevidste omkring dets eksistens, har det aldrig været noget, der har været en reel trussel. Vi har lært, at vores signifikante andres selvmord ikke nødvendigvis er noget, vi kan være bevidste om eller afhjælpe, det er på den anden side noget, der kan ske uventet. Lad os kort bemærke, at dette måske er et særligt godt eksempel på, hvordan den fænomenologiske epoché manifesterer sig i praksis. Man kan med andre ord sige, at vi har fået en tentativ forståelse for i hvert fald en del af den tabsoplevelse, som de efterladte kæmper med, navnlig, og som vi skal komme ind på senere, en nyere erfaret selvmordsbevidsthed.

4.6.1 Afstand og nærhed (CH/JS)

Der eksisterer i sociologien en vis ambivalens om, i hvilken udstrækning man som sociolog bør involvere sig følelsesmæssigt i det felt man studerer (Cain 2012: 396). Kvalitetskriterierne for god, valid forskning bliver ofte objektivitet og distance til feltet. Det er imidlertid ofte den følelsesmæssige involvering der inspirerer os, præger forskningen og gør, at vi er åbne overfor det, som vi ikke forventer at se (Ibid.). Cindy L. Cain beskriver adskillige årsager til, hvorfor sociologiske lærebøger fraråder eller helt ignorerer brugen af følelser i forskning, blandt andet, at grænsen mellem forskning og terapi risikerer at blive udvisket og således gør, at informanten føler sig i en terapeutisk situation, men hvor intervieweren ingen forudsætninger har for at udøve nogen terapeutiske praksisser eller på anden vis hjælpe informanten i sine følelser (Ibid.: 397). Netop denne situation har vi været særligt opmærksomme på i indeværende speciale. Med vores fænomenologiske og narrative tilgang har vi vurderet en nødvendighed i at lade os drage ind i informantens følelser, for også at være i stand til at forstå deres fortællinger. En situation hvor vi som interviewere ikke skulle lade os påvirke, blive berørte og udvise sympati for informanterne, når de indvier os i noget af det sværeste der er hændt dem, er i vores øjne ganske kunstigt og utænkelig. For det første, var det ganske enkelt umuligt for os ikke at blive berørt, og for det andet var det slet ikke et mål for os at forblive passive og uinteresserede.

Vi fandt det derimod formålstjenesteligt at involvere os i fortællingerne for på den måde at give os selv de bedste betingelser for at kunne forstå de efterladtes fortællinger. Vi vurderede dog ligeledes et stort behov for at sikre os, at informanterne ikke følte sig blottede eller fik en følelse af at have rippet op i en stor sorg, for derefter bare at skulle lukke ned igen. Vi indledte derfor alle interviews med en briefing omhandlende vores forventninger til hvordan interviewet skulle forløbe, hvilket, som tidligere nævnt, også viste sig væsentligt i forhold til at fremme en fortælling hos informanterne. Samtidig mente vi at denne briefing fremmede tilliden mellem informanten og os. Uanset om

interviewet foregik hos os eller dem, var den indledende samtale vigtig for ikke blot at gå direkte til sagen og begive sig ud i et interview, som måske kunne virke både forhastet og intimiderende. Hvad der måske etisk var endnu vigtigere for os, for at føle at vi ikke efterlod informanten med en ubehagelig følelse, var den efterfølgende samtale. De fleste interviews var følelsesladede og bragte helt tydeligt vanskelige følelser på banen, uanset hvor længe siden selvmordet var. Af denne grund brugte vi også lang tid på at tale med informanterne efter at selve interviewet var slut. Dette var ikke blot af hensyn til informanten alene men af hensyn til hele situationen og den fortælling som vi alle blev delagtiggjort i. Vores indtryk var i høj grad, at alle havde lyst til at tale om lidt mindre tunge emner efterfølgende og mange informanter spurgte helt naturligt i slutningen af interviewet ind til, hvor vores projekt i grunden var på vej hen, hvad vi skulle arbejde med senere og lignende spørgsmål. Denne eftersamtale skabte en lettere stemning efter interviewet og betød fra vores perspektiv, at ingen forlod interviewet udpræget nedtrykte. Dette var mindst ligeså betydningsfuldt for os i denne situation, som vi forventer, at det var for informanterne.

4.7 Typologier (CH)

I denne undersøgelse har vi valgt at konstruere typologier i forbindelse med det analytiske arbejde. Dette valg tager først og fremmest afsæt i en interesse for, hvordan adskillige oplevelser af at være efterladt efter selvmord både besidder fællestræk og forskelligheder, hvilket typologierne i særdeleshed kan være med til at illustrere. Derudover argumenterer vi videnskabsteoretisk for at typologierne også har sin berettigelse i den fænomenologiske tradition, hvorfor vi finder anvendelsen af dette analytiske greb særligt relevant i denne undersøgelse og i forbindelse med besvarelsen af, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord – da denne oplevelse selv sagt ikke blot er én og samme. Erindrer man undersøgelsens videnskabsteoriafsnit, berørte vi blandt andre forhold Schutz' begrebsliggørelse af såkaldte konstruktioner af konstruktioner (Schutz 1973: 22-23). Vores konstruktion af typologierne, som vi præsenterer læseren for i analysen, er således et udtryk for denne process. Indeværende afsnit har dermed til hensigt at redegøre for, hvad der rent teoretisk ligger i brugen af typebegrebet og samtidig, hvordan vi analytisk har konstrueret typologierne.

Vi beskæftiger os med typologier på den vis, at vi inddeler de efterladtes oplevelsesberetninger i bestemte *oplevelsestyper*, som vi netop konstruerer på baggrund af den viden, som vi har erhvervet os gennem de efterladtes fortællinger. Det skal derfor understreges, at forestående typologier er empirisk forankrede og derfor ikke udspringer på baggrund af opstillede teorier. Oplevelsestyperne har

således til formål at beskrive fænomenet i sin helhed, når alle typologierne tages i betragtning. Typologierne er således konstrueret ud fra, hvordan dele af oplevelserne kan siges at ligne hinanden mest muligt og samtidig, hvordan de adskiller sig fra andre typer på forskellige dimensioner, men med det overordnede formål at beskrive lige netop den forhåndenværende oplevelsestype, som er i spil. Typologierne vil aldrig være i stand til at indfange de efterladtes tabsoplevelser i hele deres mangfoldige kompleksitet, eftersom de altid vil være en analytisk reduktion af den subjektive virkelighed, der gør sig gældende for den enkelte person (McKinney 1969: 2-3). Ligesom individet benytter sig af typificeringer til at gøre sine omgivelser genkendelige, kan man sige, at vi gør noget tilsvarende, når vi konstruerer typologierne. De bliver derfor typificeringer af typer (Ibid.), eller som vi nævnte ovenfor konstruktioner af konstruktioner (Schutz 1973: 22-23). Vi overskrider derfor de efterladtes konstruktioner af første orden, det vil sige de typificeringer, som de benytter sig af for at gøre deres omgivelser forståelige, eftersom vores bestræbelser efter at forstå deres oplevelse af at være efterladte efter selvmord foranlediger en typificering af deres konstruerede typer (McKinney 1969: 6).

En vigtig distinktion at foretage før, vi begiver os ud beskrivelsen af typerne i nærværende undersøgelse, finder sted mellem, hvad der betegnes som typologier, og hvad der henviser til idealtyper. Begrebet typologi kan både henlede tankerne på bestemte typer, klassifikationer eller taksonomier. I denne undersøgelse arbejder vi imidlertid med typologier. Disse er ofte konstrueret ud fra nogle dimensioner, hvorpå typologierne kan indplaceres forskelligt og således adskille sig fra hinanden (Bailey 2011: 4). Modsat klassifikationer vil typologierne ofte være flerdimensionelle og konceptuelle (Ibid.). Det vil sige, at dimensionerne har flere niveauer og aspekter, mens typologierne samtidig indebærer en særlig begrebsmæssig egenskab, som er betydningsbærende for helheden af et fænomen (Ibid.) – eksempelvis at være efterladt efter selvmord.

En idealtipe, modsat en typologi, refererer til en helt særegen teoretisk fundering, der for de fleste umiddelbart vil lede opmærksomheden mod Max Webers idealtipe begreb. Weber definerer en idealtipe som et tankebillede, der “ ... *sammenfatter bestemte forhold og processer fra det historiske liv til et modsigelsesfrit univers af tænkte sammenhænge. Indholdsmæssigt har denne konstruktion karakter af en utopi, der er resultatet af en tankemæssig fremhævelse af bestemte bestanddele af virkeligheden* ” (Weber 1904/2003:105). På den måde, forklarer Weber, kan man benytte sig af idealtyperne som heuristiske værktøjer, som man kan spejle sine empiriske observationer i, hvis man forud for en given undersøgelse har nogle abstrakte forestillinger, som man bestræber sig på at undersøge

og forstå (Ibid.). En idealtype, i Webersk forstand, er således en ren type, som er konstrueret af elementer af virkeligheden, men som i sine rene form er utopisk og derfor ikke eksisterer i den virkelige verden.

Oplevelsestyperne i denne undersøgelse er altså idealtypiske i den forstand, at de er konstruktioner og derfor ikke kan findes i deres rene former hos efterladte efter selvmord. De er imidlertid oplevelser, som vi har udledt af empirien, som derfor er udgjort af empirisk givne manifestationer, der har gjort sig gældende for de efterladtes tabsoplevelser, men sammensat af os. Desuden argumenterer vi for, at man som efterladt givetvis vil være præget af disse oplevelsestyper på forskellige tidspunkter over tid, flere oplevelsestyper på samme tid og somme tider måske dem alle. Vi anser dem derfor heller ikke som virkelige typer, men som forskellige oplevelser, der kan gribe ind i hinanden på forskellig vis. Vi adskiller os imidlertid også fra Webers klassiske idealtype begreb med hensyn til på hvilken baggrund, typologierne er udledt. Weber arbejdede med en deduktiv tilgang til idealtypene, hvor han teoretisk konstruerede sine idealtyper med henblik på at udlede en art hypoteser, for derefter at bringe dem ud i virkeligheden (Weber 1904/2003: 100, 103). I nærværende undersøgelse arbejder vi induktivt, i modsætningen til Weber, og finder frem til typologierne på baggrund af de adskillige fortællinger omkring, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord, der netop udgør vores empiriske grundlag. Det er således fortsat et idealbillede af, hvordan vi rent analytisk har anslået, at det kan opleves at være efterladt efter selvmord. Det er dog samtidigt induktivt udledt af empirien, hvorfor disse typologier har virkelige elementer af oplevelsen, men aldrig vil være at finde i sin rene form.

Typologierne er altså rent praktisk udledt induktivt med afsæt i de meningskondenseringer og essensudledninger, som vi har foretaget i forbindelse med hver fortælling. Alle de forhold og omstændigheder som er karakteriserende for, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord er udledt af fortællingerne, hvorefter vi har identificeret, hvilke af disse oplevelser, der ofte optræder sammen. Herpå har vi således grupperet oplevelserne, så forskellige grupperinger så at sige udgør forskellige oplevelsestyper. Det betyder derfor også, at den samme informants udsagn og beskrivelser sagtens kan optræde i flere forskellige oplevelsestyper, da det netop, som følge af vores oplevelsesfokus, er typer af oplevelser, som vi inddeler efter og ikke typer af individer.

5. Analysestrategi (JS)

Indeværende afsnit har til hensigt at blotlægge, hvordan analysen i dette speciale er kommet i stand. Vi vil derfor først og fremmest præsentere strategien, som er lagt for det analytiske arbejde og som har formet analysens opbygning. Afsnittet skal derfor give læseren en tydelig indføring i, hvordan vi i praksis har arbejdet med bearbejdningen af specialets empiriske materiale samt med hvilke konkrete redskaber.

Vi har tidligere præsenteret læseren for henholdsvis fænomenologien og casestudiet, der tilsammen udgør rammen om denne undersøgelse, hvorfor strategien for det analytiske arbejde øjensynligt tager afsæt i disse perspektiver. Derefter vil vi i analysestrategiens afsnit 5.1 indføre læseren i en række teoretiske perspektiver, der, qua specialets induktive tilgang, først er emergeret i gennemlæsningen af såvel interviewtransskriptioner som observationsnotater. Disse perspektiver er derfor forankret i empirien og repræsenterer således generelle emner, som de efterladte selv italesætter og mere eller mindre aktivt betoner vigtigheden af. Ved at teoretisere om disse empirisk inducerede emner, så muliggør det for os en nuanceret og mangesidet beskrivelse af de efterladtes tabsoplevelser, når det analytiske arbejde med empirien pågår. Disse perspektiver er således en væsentlig del af projektets induktive tilgang, da de er opstået på baggrund af den indsamlede empiri og ikke i overensstemmelse med forudbestemte teoretiske vinkler eller hypoteser. Ligeledes er det anvendelsesorienterede metodiske udgangspunkt med afsæt i Giorgis metoderegler præsenteret for læseren (Giorgi & Giorgi 2008 i Jacobsen et al. 2010: 195) og det er netop her at vores analytiske proces tager sin begyndelse.

Målet med den fænomenologiske analyse i relation til vores undersøgelse består i at bidrage med nye perspektiver på og indsigter i oplevelsen af at være efterladt efter selvmord. Vi har meningskondenseret hvert enkelt interview i den analytiske proces for at indsnævre essenserne af både den partikulære oplevelse af at være efterladt og den mere generelle oplevelse. Vi har altså i praksis nedfældet de allermest centrale fund og pointer hos hver informant uden fokus på forudbestemte teoretiske fokuspunkter for på den måde at være tro overfor den induktive tilgang og lade empirien tale for sig selv. At finde ind til essenserne er, som tidligere ekspliciteret, et af hovedformålene med den fænomenologiske analyse (Jacobsen et al. 2010: 189). Ved netop at finde ind til essenserne i oplevelserne og samtidig sammenholde de forskellige oplevelsers essens, tilstræber vi at muliggøre typologiseringerne af disse oplevelser af at miste til selvmord. Typologierne repræsenterer en anden analytisk praksis i den fænomenologiske analyse (Ibid.: 204) som desuden også er et anvendt analytisk greb indenfor deskriptive analyser i casestudier (de Vaus 2001: 251). Her sigter vi ligeledes efter at

identificere generelle træk ved de efterladtes tabsoplevelser af at være efterladt efter selvmord, men fokuserer således på at beskrive forskellige træk ved denne oplevelse og konstruere typologier som hver besidder nogle fællestræk internt og adskiller sig fra øvrige typologier eksternt.

5.1 Empirisk inducerede teoretiske perspektiver (CH)

Det er svært at sætte en sætning sammen, hvormed man kan indfange, hvor ulyksaligt det i virkeligheden er, at nogle personer arriverer ved det uudholdelige og derfor tilvælger døden som et mere overskueligt alternativ end livet. Men når uviljen til at leve overskrider lysten til selv samme, og man derfor vælger livet definitivt fra, gør man måske en ende på sin egen pinsel, mens beslutningen og selve handlingen altid vil være udgangspunktet for nogen andres smerte. Det er disse omstændigheder, der kommer til udtryk i de efterladtes tabsoplevelser, som vi vil komme nærmere ind på i nærværende afsnit, fordi, hvad er der nærmere bestemt på spil? Vi har som følge af undersøgelsens induktive fundament ikke gjort aktiv brug af eksisterende teorier til at forstå de efterladtes tabsoplevelser. Årsagen til denne beslutning, beror på vores grundlæggende interesse for at lade de efterladte selv komme til orde og på den måde komme til en forståelse med, hvordan det opleves for dem at være efterladte efter selvmord. Dette afsnit er derfor produktet af undersøgelsen induktive forankring, hvorfor vi gerne vil understrege utvetydigt, at forestående perspektiver alene er empirisk forankrede. Det vil sige, at de er opstået på baggrund af vores læsning og genlæsning af interviewene, hvorfor de så at sige er en art analytiske fund, hvormed de ikke har været styrende for vores tilgang til de efterladtes fortællinger forud for vores analytiske arbejde hermed. Der er således tale om emergerede teoretiske perspektiver, og de udspringer derfor af de efterladtes fortællinger.

Det er i dette øjemed, vi nu vender tilbage til undersøgelsen empirisk inducerede teoretiske perspektiver, der har til hensigt at nuancere vores analytiske arbejde med de efterladtes fortællinger. Der er fremspiret fire overordnede teoretiske perspektiver under gennemlæsningen af vores interview transskriptioner og observationsnotater, som vi således har tænkt os at trække på i løbet af analysen. De fire perspektiver, der har været fremtrædende i de efterladtes fortællinger, kommer til udtryk i: Emotioner, relationer, mening og identitet. I den resterende del af afsnittet vil vi eksplicitere perspektivernes empiriske forankring, der altså skal give læseren en forståelse for, med hvilken begrundelse vi argumenterer for deres relevans i de efterladtes fortællinger og tabsoplevelser.

5.1.1 Emotioner (JS)

Et centralt træk ved alle fortællingerne om at være efterladt er selvsagt det følelsesmæssige aspekt af oplevelsen. Her er sorgen en dominerende tilstand, som den efterladte i varierende omfang befinder sig i, men den står ikke alene. Sorgen forstærkes, formindskes, besværliggøres eller lettes i spændingsfeltet mellem et væld af andre følelser. Det være sig kærlighed, vrede, skyld, lettelse, medfølelse og så fremdeles, som de efterladte har givet udtryk for manifesterer sig på divergerende tidspunkter, men som samtlige efterladte mærker og gransker i et eller andet omfang. Selvmordet foranlediger således mange forskellige og ovenikøbet ofte modstridende følelser, der former og omformer sig i tiden efter selvmordet.

Der er tale om en vældig kompleksitet, der, som det kommer til udtryk for vores informanter, opstår i vekselvirkningen mellem i hvert fald tre forskellige, men helt afgjort forbundene omstændigheder, der er med til at udgøre tabsoplevelsen. (1) Der er først og fremmest tale om den grundlæggende og eksistentielle sorg ved at miste en signifikant anden, der netop, som Nina Jakoby (2012: 680) beskriver, tager form og manifesterer sig, når vi mister nogen, der har haft en betydning for os. Uanset under hvilke omstændigheder man mister en signifikant anden, er det et anliggende, der berører selvet (Jakoby 2012: 686), eftersom den anden så at sige er med til at udgøre fortællingen om os selv. Dette kommer blandt andre til udtryk hos Amanda, der mistede sin lillesøster til selvmord. Hun fremhæver, at hun lige pludselig ikke er storesøster længere og samtidig må forholde sig til, at det ikke længere er det liv, som hun regnede med (Amanda: 65-66). På baggrund af vores informanternes fortællinger om deres tabsoplevelser kan vi i mellem tiden se (2) at, det ikke er tilstrækkeligt at forstå de efterladtes følelsesmæssige vilkår som følge af denne eksistentielle sorg alene, eftersom selvmordet efter alt at dømme forårsager nogle andre vanskeligheder, der rækker udover blot tabet. Her bliver kompleksiteten i særdeleshed udtalt, eftersom den afdøde på samme tid er gerningsmanden og offeret, som Agnes, der har mistet sin mand, fortæller om (Agnes: 16). Denne kendsgerning betyder derfor, at hun på samme tid er vred på gerningsmanden, der godt kunne have sagt noget og fortalt hende hvorfor, mens hun på samme tid har ondt af offeret (Ibid). Dette er noget, der går på tværs af de efterladtes tabsoplevelser, og det synes at være en konsekvens af, at selvmordet er et aktivt valg. Viktor mistede sin lillesøster til selvmord, og han oplevede, at han var rigtig vred på hende til at starte med, eftersom hun selv valgte, at hun ikke gad at leve mere (Viktor: 148). Han forstod ikke rigtig, at han og resten af familien ikke var gode nok til hende, mens han er begyndt at kunne tilgive hende, fordi han med tiden er kommet frem til, at det ikke nødvendigvis har været fravalget af dem som sådan, men

nærmere, at hun måske følte, at hun var en byrde for dem eller ikke kunne leve sit liv længere (Ibid.). Han kontrasterer eksempelvis tabet med sygdom eller uheld, der netop ikke er den signifikante andens beslutning, men noget, der bare sker (Ibid.). Efterladte efter selvmord bearbejder derfor ikke bare sorgen ved at miste en betydningsfuld person til sygdomsforløb, trafikuheld eller lignende, men må derudover forsøge at finde plads til et væld af følelser, der ofte er modstridende. (3) Der synes imidlertid at være endnu en omstændighed, der gør sig gældende og har en indvirkning på de efterlattes tabsoplevelser. I denne forbindelse er der tale om, at de efterlattes følelser også kan siges at være påvirket af omgivelserne omkring dem. Arlie Hochschild (1997: 6) peger eksempelvis på, at emotioner, hvad man måske kan forledes til at tro, ikke er individets private til at forvalte og bearbejde efter forgodtbefindende. Denne omstændighed har vi ligeledes erfaret, kommer til udtryk hos vores informanter, når de fortæller om deres tabsoplevelser. Her er pointen nemlig, at de ikke oplever tabet af deres signifikante anden i et socialt vakuum, men på den anden side må navigere i omgivelserne omkring dem efterfølgende. Når dette perspektiv er emergeret i vores løbende arbejde med de efterlattes fortællinger, beror det eksempelvis på, som Clara fortæller os, at det faktum moren valgte at tage livet af sig selv, giver tabsoplevelsen et ekstra twist (Clara: 137-138). Dette skal forstås på den måde, at der ikke er lige så stor opbakning omkring selvmord, som der eksempelvis er med henblik på cancer (Ibid.: 138), hun peger eksempelvis på TV2s Knæk Cancer, hvor man kan deltage i konkurrencer, vinde biler og så videre (Ibid.). Beslægtet hermed giver det samtidig hendes tabsoplevelse, at hun har en oplevelse af, at hun mister venner og veninder i tiden efter, fordi de ikke kan forholde sig til selvmordet (Ibid.: 137). Vi vil komme nærmere ind på denne omstændighed nedenfor i ”disenfranchised grief”, eftersom det har en indflydelse på de efterlattes mulighed for at sørge, som det passer dem. Viktor mistede sin lillesøster og han har blandt andre haft en tilsvarende oplevelse af, at han er nødt til at række ud til professionelle, dersom han gerne vil snakke om lillesøsterens selvmord, eftersom hans omgangskreds har svært ved at forholde sig til det.

Frarøvelsen af sorg

Selvmodet giver ikke blot anledning til særlige følelser hos individet selv, som vi beskrev ovenfor med afsæt i de efterlattes egne fortællinger, det giver ligeledes anledning til en særlig modtagelse i den samfundsmæssige kontekst, som individet befinder sig i. Man kan med andre ord sige, at vi har observeret, at de efterlattes mulighed for at bearbejde deres sorg, som de skønner bedst, ikke altid lader sig gøre, eftersom selvmordet viser sig at gøre andre personer ubekvemme. Amanda oplevede eksempelvis, at hun ovenpå søsterens selvmord fik ondt i maven over, at skulle på arbejde (Amanda:

68), mens hun endvidere havde en oplevelse af, da hun kom tilbage på arbejdet, at alle kiggede på hende, som om hun havde pest (Ibid.). Doka (1999) konkretiserer disenfranchised grief til at sorg: ”... experienced by those who incur a loss that is not, or cannot be, openly acknowledged, publicly mourned or socially supported” (Ibid.: 37). Når selvmord er dødsårsagen, kan de efterladte risikere at omstændighederne ved denne type af død er gør folk ubekvemme og samtidig er så tabuiserede, at omgivelserne og endda nære familiemedlemmer har svært ved at imødekomme de efterladte og konfrontere dem med deres sorg (Doka 1999: 38; Gross 2016: 86). Der er derfor ikke kun tale om, at det er samfundet som sådan, der kan være medvirkende til, at de efterladtes mulighed for at sørge over deres signifikante anden besværliggøres, vanskeligheden kan lige så vel udspringe internt i familien, eftersom man sørger og bearbejder tabet på forskellige måder. Et andet eksempel, der blandt andre har været med til at spore os ind på vigtigheden af dette perspektiv, kommer til udtryk, da Carina fortæller om dengang hun mistede sin far (Carina: 93). I denne forbindelse fortæller hun, at det også var rigtig svært, fordi hendes storebrors børn ikke fik at vide, at deres farfar havde taget livet af sig selv, men, at de tværtimod fik at vide, at det var sygdom eller sådan noget (Ibid.). Dette har medvirket til, at det har været vanskeligt for hende at tale om faren, eftersom hun skulle være opmærksom på, hvad hun sagde og ligeledes, hvad hun postede på Facebook og så videre (Ibid.). Det viser sig således undertiden at være vanskeligt for såvel det omgivende samfund som familien at tale om eller forholde sig til denne død, hvilket kan være medvirkende til, at de efterladte til tider bliver frataget deres ret til at sørge, udtrykke sin sorg og tale om den (Doka 1999: 38).

Det er imidlertid vigtigt for os at bemærke, at skønt de efterladtes fortællinger og tabsoplevelser i vid udstrækning influeres af selvmordets særlige karakter, så er det omvendt ikke denne oplevelse alene, der gør sig gældende i fortællingerne. Det vil sige, at de efterladte ikke altid som udgangspunkt fratages deres ret til at sørge, eftersom det også er muligt at finde plads til sorgen med andre. Lene giver os et godt indblik i denne vekselvirkning mellem på den ene side oplevelsen af omgivelsernes anstrengte forhold til lillebrorens selvmord, mens hun på samme tid udtrykker sig ganske taknemmeligt over for lillebrorens venner og hendes kollegaer, der formår at rumme selvmordet som sådan, der på den måde fungerer som en hjælp for hende selv (Lene: 31-32).

5.1.2 Vedvarende relationer (CH)

Det giver god mening at kommentere på det fortløbende bånd mellem den efterladte og afdøde, der synes at gøre sig gældende for vores informanter. I modsætning til tidligere tiders opfattelse af båndet mellem den afdøde og de efterlevende, giver det i umiddelbar forlængelse af vores empiri ikke

mening at betragte det som hverken muligt eller gavnligt for de efterladte fuldstændig at bryde båndet til den afdøde. Katrine, der mistede sin far, da hun var en ung pige, oplevede på et tidspunkt, at hun ikke kunne huske andet end farens selvmord, da hun forsøgte at erindre sin barndom, mens hun sad med sit første barn og overvejede, hvilke rammer hun ønskede for ham (Katrine: 75). Alt det, der var sket forinden, havde hun fortrængt (Ibid.), hvilket fik hende til at opsøge hjælp fra en professionel. Psykologen hjalp hende med at indse, at farens selvmord ikke var hendes skyld, og at hun ikke skulle skamme sig. Konsekvensen heraf var, fortæller Katrine, at hun blev rigtig vred på sin far. Han skulle ikke styre hendes liv, hun lagde således afstand til ham; hun ville ikke forholde sig til ham, besøge hans gravsted eller have nogen billeder stående fremme (Katrine: 75-76). Han havde så at sige sagt farvel til hende, hvorfor hun nu sagde farvel til ham (Ibid.). Hun imidlertid erkender, skønt hun ikke ville lade sig styre af ham, så blev hun det alligevel blot gennem sin vrede. Først mange år senere fandt Katrine ud af balancere mindet om faren i sin dagligdag, der sidenhen har haft en stor betydning for hende (Katrine: 76). Ifølge Walter (1996) har denne praksis hvor den efterladte aktivt italesætter den de har mistet eller aktivt mindes ved rituelle handlinger af forskellig slags også til formål at genskabe den efterladte som et selvstændigt individ (Walter 1996: 7). Disse vedvarende båndes beskaffenhed er således ikke blot de spontane følelser af, at man som efterladt nu står tilbage med adskillige følelser som nu ikke kan adresseres, men også en praksis som bedrives af den efterladte mere eller mindre ubevidst, med henblik på igen at blive i stand til at forme nye relationer i sit liv og ikke risikere at sidde fast i de vedvarende bånd til den relation som ikke er her mere (Ibid.). Ved at blive i stand til at adressere disse følelser, tanker og minder bliver den efterladte i stand til at finde plads til den afdøde i sit emotionelle liv i dag, men uden at lade den tidligere relation forhindre vedkommende i at forme nye forhold og relationer i sit fremtidige liv (Ibid.: 12).

Formålet er således ikke at bryde de vedvarende bånd til den signifikante anden som har haft stor betydning, med henblik på at glemme, men derimod at finde rum til, at kunne placere disse følelser på den rette hylde og have dem med sig (Ibid.; Klass 2015). Skønt Katrine gav udtryk for, at hun aktivt brød båndet til sin far, fordi hun var vred på ham, formulerer hun omvendt også, at relationen fortsat var intakt, men blot foranledigede en ambivalens, der først fortog sig, da hun lærte at leve med faren og hans beslutning. Man kan altså sige, at der er tale om ”continuing bonds”. Fuchs (2018: 47) fremhæver beslægtet hermed, at det netop er vanskeligt at bryde båndet til den afdøde, eftersom relationen ganske enkelt er bundet op på mere og andet end blot den andens umiddelbare fysiske nærvær. Tilknytningen rækker nemlig udover den andens her og nu tilstedeværelse, fordi vores historie med den signifikante anden har taget plads i vores fortællinger, hukommelse, erindringer og følelser

(Fuchs 2018: 47). Det synes at være en kendsgerning, der gør sig gældende for samtlige af vores informanter, mens hvordan dette vedvarende bånd manifesterer sig for den enkelte efterladte varierer. I vores empiri finder vi, at disse vedvarende relationelle bånd fylder meget hos de efterladte, om end på forskellige måder, alt efter hvilke andre følelser, der også er rettet mod selvmordet. Nogle giver især udtryk for behovet for at tale med personer som også kendte vedkommende, hvor andre udtrykker et behov for at skabe ritualer omkring den afdøde, hvor eksempelvis gravstedet bliver fremhævet eller andre bestemte stunder, hvor de mindes. I denne forbindelse fortæller Clara, at hun ikke så meget besøgte gravstedet, hvor hendes mor ligger, som hun besøgte stedet, hvor hun faktisk døde (Clara: 142-143).

Relationen i relationen

Et centralt element i hver eneste fortælling om, at være efterladt efter selvmord er i et eller andet omfang betoningen af relationer. Det være sig relationen til den man har mistet, relationen til dem som også sørger, relationen til dem der kan hjælpe en igennem sorgen og så fremdeles. Uanset hvem man har mistet og under hvilke omstændigheder, er disse relationelle bånd noget, der italesættes af de efterladte. Vi har således observeret, at tabsoplevelsen kan siges at være stærkt præget af de andre omkring den efterladte, eftersom tabet af den signifikante anden ikke blot vedrører dem, som vi har været i berøring med alene, men videre de andre personer, der ligeledes havde et forhold til den afdøde. Tragedien omvælter jo ikke min, mine forældres eller mine bedsteforældres naturlige indstilling særskilt fra hinanden alene, det er endvidere noget, som vi skal finde en mening med sammen. Derfor kan vi altså ikke være sammen med hinanden på samme måde, som vi var i går, altså, måden som vi måske altid har været sammen med hinanden på, fordi familien ikke længere er, som den var før.

Vi kan eksplicitere denne pointe ved at kigge nærmere på Lene, der mistede sin lillebror og Diana, der mistede sin ægteemand. Tabet begrænsede sig nemlig ikke til Lene og Diana, men berørte i særdeleshed også deres børn (Lene: 34; Diana: 47), der tilsvarende er blevet berørt af selvmordet i et eller andet omfang. Det skal dog understreges, at det relationelle perspektiv ikke begrænser sig hertil, men det vil vi udfolde senere. Tabsoplevelsen kan imidlertid forekomme fuldstændig væsensforskellig internt i en familie, alt imens familien fejlagtigt kan være af den overbevisning, at deres sorg er og burde være præcis den samme, fordi de har mistet et fælles familiemedlem (Gilbert 1996: 274). I vores egne empiriske fund italesættes relationen til familien ofte uanfægtet, hvordan forholdet er, det vil sige, om det er konfliktfyldt, harmonisk eller noget tredje, da det har en betydning for den

efterladtes tabsoplevelse, hvordan tabet håndteres i familien. Vi finder her, i modsætningen til den konfliktfyldte familierelation, at den mere fungerende, eller harmoniske om man vil, ikke nødvendigvis er fungerende, fordi der er absolut enighed om, hvordan tabet, sorgen og selvmordet skal italesættes, men i højere grad, fordi der er plads til de forskelligartede måder, hvorpå sorgen føles og praktiseres, og at der derfor ikke nødvendigvis opstår en konflikt, så længe man accepterer hinandens sorg. Dette fund kan relateres til Kathleen R. Gilbert (1996), der argumenterer for, at relationen, som den enkelte i familien har haft til den afdøde, vil afgøre, hvordan sorgen manifesterer sig. Derfor, som vi har set, vil sorgen aldrig fungere ensartet, selvom den forekommer indenfor samme familie (Ibid.: 271). Hvis familien så at sige sørger kollektivt på denne præmis, vil konflikterne potentielt være mindre tilstede, hvorfor det altså ikke blot er et spørgsmål om at ensrette sorgen, men i højere grad at anerkende de forskelligartede reaktioner og behov. En anden dimension kommer til syne for Katrine, der mange år efter sin fars død er nødsaget til at spekulere over, hvordan hun skal forklare sin yngste søn, hvorfor faren valgte at tage livet af sig selv, da han spørger hende (Katrine: 84-85). Selvmordet bliver på den måde noget, der fylder hos hende, da hun har svært ved at finde ud af, hvordan man skal forklare, hvorfor faren begik selvmord til sin søn, uden at det kommer til at lyde som om, at det er noget, man gør, bare fordi tingene er lidt sværere (Ibid.).

5.1.3 Konstruktionen af mening og identitet (CH)

Når en nærtstående tager livet af sig selv og hverdagens selvfølgelighed med brister, befinder de efterladte sig pludseligt i en ny virkelighed, hvor vanskelige spørgsmål, følelser og vanskeligheder koloniserer den efterladtes oplevelse af sig selv og sine omgivelser. Og som vi har erfaret med afsæt i de efterladtes fortællinger, så er mening i det hele taget en væsentlig dimension i deres tabsoplevelser. Meningen er imidlertid mange ting for vores informanter. Det tager mange former og orienterer sig mod forskellige dele af både handlingen og hverdagslivet efterfølgende. Man kan sige, at selvmordet foranlediger en form for meningsløshed, hvorfor de efterladtes meningsskabende arbejde både kommer til udtryk i genskabelsen af den afdødes liv, det vil sige, hvad det liv man har levet sammen, har betydet, hvorfor det overhovedet skete samt hvordan man skal komme videre og muligvis overskride meningsløsheden. Lad os starte med at ekspliciterer det meningsskabende arbejde, der kommer til udtryk hos Laura, da hun mister sin far. Hun fortæller os, at han var en helt almindelig mand (Laura: 2), der ikke har været hverken stresset, deprimeret eller lignende. Ingen, hverken hende selv, familien eller omgivelserne, kan genkende ham i beslutningen (Laura: 4). Dette er således startskuddet på et meningsskabende arbejde for Laura, der berører forskelle dimensioner. Først og fremmest

opstår der nogle vanskelige spørgsmål, hvor hun forsøger at hitte rede i om deres fællesoplevelser har betydet lige så meget for ham, som de gjorde for hende, eftersom han kunne træffe en sådan beslutning (Laura: 7). Derudover opstod deres også et større detektivarbejde for hende selv såvel som for andre, eftersom der netop ikke syntes at være en mening med handlingen, et hvorfor (Lene: 3). Her ser vi altså, at meningsarbejdet kan siges at være retrospektivt i den forstand, at meningen forsøges at blive genskabt med hensyn til, hvad der har været, og hvorfor den signifikante anden valgte at tage livet af sig selv.

Det forholder sig imidlertid ikke sådan, at det altid er muligt at finde en konkret årsag til den signifikante andens beslutning. Som Katrine eksempelvis siger, eftersom faren ikke har efterladt noget brev, så ved hverken hun eller nogen andre, hvorfor han valgte at gøre det. Men hun har konstrueret sin egen fortælling omkring, hvordan det kan være, at faren gjorde det, og selvom det ikke nødvendigvis er den egentlige sandhed, så gør det ikke så meget, fordi hun er sikker på, at det er tæt på sandheden (Katrine: 87). På samme måde kommer denne omstændighed også til udtryk hos Gunnar og Magnus, da de heller ikke har en konkret årsag til, hvorfor moren tog livet af sig selv (Gunnar & Magnus: 105-106). Det skal dog i denne forbindelse siges, at moren var plaget af psykisk sygdom, der således bliver en del af deres tentative forklaring på, hvorfor hun muligvis har gjort det (Ibid.). Her fremhæver de eksempelvis, at de godt kan tilgive, at hun gjorde for sin egen skyld, hvis hun har haft det svært, og måske også, som de har snakket om sammen, at hun gjorde det med dem i tankerne (Ibid.).

Udfordringen består imidlertid også i at integrere denne nye normal fremadrettet. Tabet er så at sige blevet en del af identiteten, hvor de sociale roller, som måske tidligere var en væsentlig identitetsmarkør, eksempelvis det at være søster, nu skal finde en ny plads i identitetsopfattelsen. Man kan eksempelvis fremhæve Diana, der mistede sin ægtemand. Hun fortæller, at hun har en oplevelse af, at hvis hun skulle dø i morgen, så er hendes datter helt alene (Diana: 51), hvilket hun kan komme til at tænke, fordi hun aldrig fik flere børn, som hun peger på, er en konsekvens af mandens selvmord (Ibid.). Diana var i midten af 30'erne, da hendes mand tog livet af sig selv, hvorfor hun syntes, at hun var blevet for gammel, da hun endelig var klar (Ibid.). Steph Lawler (2014: 35) peger i denne sammenhæng på, at identiteten skal betragtes som en dynamisk størrelse, der løbende bliver produceret gennem vores narrativer samt, mens fortællingerne konstituerer koblingen mellem selvet og andre personer. Fortiden og nutiden integreres i en spiral af fortolkning og nyfortolkning, hvor individet så at sige løbende tilpasser sin identitet på baggrund af, hvad de oplevelser og de hændelser, man

tidligere har været udsat for (Ibid.: 32-33). Udover Amandas sammenknytning mellem det der skulle have været og det, der ikke bliver til noget alligevel i fremtiden, illustrerer blandt andre Lene, hvad meningskonstruktionen har betydet for hende og følgelig, hvilken fortælling hun opstiller for andre om sig selv (Lene: 34-35). Selvmordet har i denne forbindelse betydet for hende, at hun ikke længere gider at bruge tid på ting, der gør hende sur, hvilket hun måske gjorde tidligere. Hun fortæller således, at hun i højere grad er blevet bedre til at sætte pris på de små ting. Den efterladte vil således have en opfattelse af sin egen identitet før selvmordet hænder, som er baseret på en fortolkning af alt det, der er gået forud for dette. En skelsættende begivenhed, som et selvmord, vil dernæst give anledning til en nyfortolkning af identiteten, hvilket desuden kan give ny fortolkning og betydning til alt det der går forud for selvmordet. Vi ser således med afsæt i fortællingerne, at der ligeledes pågår en meningskonstruktion fremadrettet. De meningsstrukturer, der før tabet var medvirkende til at give livsfortællingen mening og forudsigelighed, fortæller Neimeyer (2006 i Dransart 2013: 318), skal den efterladte nu formå at integrere den nye normal ind i, og få denne identitet og dette liv til at give mening igen på samme måde, som livet gjorde før tabet.

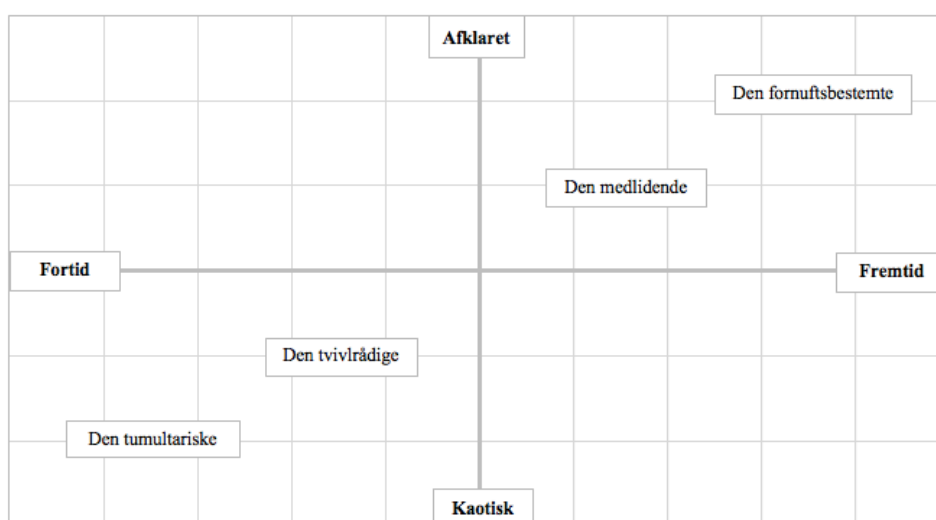
6. Analyse

Formålet med følgende afsnit er at fremlægge vores analyse af hvordan de efterladte i denne undersøgelse oplever at være efterladt efter selvmord. For at bibringe en fyldestgørende analyse af heraf, er afsnittet bygget op af to dele. Det være sig del 1 hvor de førømtalte oplevelsestyper præsenteres og uddybes, efterfulgt af del 2 hvor de mere generelle fællestræk, der eksisterer på tværs af oplevelsestyperne, belyses.

Del 1 har således til hensigt at anskueliggøre hvorledes fortællingerne i de respektive oplevelsestyper både minder om hinanden, og derfor befinder sig indenfor den samme type, men imidlertid også adskiller sig fra hinanden, i forbindelse med hvordan de efterladte også forholder sig til diverse emner på divergerende vis. Formålet med del 2 er følgelig at tydeliggøre disse fællestræk som eksisterer på tværs af oplevelsestyper, med henblik på at illustrere hvordan disse er overordnede generelle karakteristika, som er væsentlige for tabsoplevelsen i det hele taget.

6.1 Oplevelsestyper (JS)

Denne første del af analysen har, som nævnt ovenfor, til hensigt at give læseren et indblik i de fire oplevelsestyper, som vi har udarbejdet i vores forsøg på at muliggøre en tentativ forståelse for, hvad der i det hele taget kan være på spil for efterladte efter selvmord. Oplevelsestyperne præsenteres således herunder én efter én begyndende med *den tumultariske*, da denne i særdeleshed har været fremtrædende i empirien, dernæst *den medlidende*, *den fornuftsbestemte* og afslutningsvis *den tvivlrådige*.



Note: Illustration over specialets fire oplevelsestyper.

Oplevelsestyperne skal dog ikke misforstås som noget der rækker udover formålet med konstruktionen af dem. Det er derfor ikke vores mening at postulere, at forestående oplevelsestyper dækker over samtlige eventuelle oplevelser, der kan gøre sig gældende, for hvem der har mistet en signifikant anden til selvmord. De skal ej heller reduceres til nogle, som den enkelte efterladte så at sige kun kan opleve enkeltvis, men som typer der kan fylde i varierende grad over tid og afhængigt af både kontekst og relation. Opsummerende kan man derfor sige, at oplevelsestyperne skildrer mulige scenarier, som den efterladte kan erfare såvel simultant som enkeltstående.

6.1.1 Type I – Den tumultariske (CH)

Den tumultariske oplevelsestype udspringer hovedsageligt på baggrund af oplevelser, der er præget af kaos, en følelse af uvirkelighed og tankemylder. Disse omstændigheder manifesterer sig blandt andet i den efterladtes behov for omverdenens involvering – herunder både nære relationer og institutioner – der kan siges at have et mere distanceret forhold til selve kaosset og derfor er i stand til at hjælpe den efterladte, enten fordi de nære kender vedkommendes behov eller fordi den professionelle institution kan bidrage med erfaring og viden. Udfordringen med denne oplevelse består altså overvejende i, at selvmordet fungerer som et umiddelbart brud på hverdagslivets verden samt den efterladtes naturlige indstilling. Den altoverskyggende oplevelse, der kommer til udtryk hos den efterladte i øjeblikket, udfolder sig således ikke blot som sorg, men manifesterer sig nærmere som handlingslammelse og desorganisation, eftersom, og dette synes at gøre sig gældende for hovedparten af vores informanter, at nyheden om den signifikante andens selvmord så at sige chokerer og således bringer vedkommende ud af fatning – om end, som vi skal se, temporært. Den tumultariske oplevelsestype er imidlertid ikke konstitueret af denne variant af kaos alene. Den transcenderer ligeledes tabsoplevelsens umiddelbare her-og-nu-kaos, hvorfor den ligeledes gør sig gældende på længere sigt og præger hverdagslivet for den efterladte.

Med afsæt i fire oplevelsesberetninger: *kaos, uvirkelighed, behov for handling udefra* samt *ruminering og hvad nu hvis*, vil denne typologi i det følgende blive beskrevet og skildret som en særlig oplevelsestype, man undertiden kan have en følelse af, at man enten har oplevet eller måske stadig oplever, når man er efterladt efter selvmord.

Kaos – ”jeg kan mærke den der kvalme endnu”

Følelsen af kaos er i denne oplevelsestype den indledende beskrivelse af oplevelsen. Fuchs beskriver det som chok, efterfulgt af kaos og et sammenbrud, der forekommer at være den efterladtes instinktive

eller førbevidste reaktion, som skyller indover og overtager hele kroppen (2018: 45). Som vi har lagt op til nu, og som vi skal indlede denne oplevelsestype med, forekommer der en umiddelbar og temporær chokreaktion i kølvandet på den signifikante andens selvmord, en reaktion, der erfares som kaotisk og uoverskuelig helt ind til benet og derfor besværliggør selv de mest vanlige hverdagsakter.

En af vores informanter, Agnes, som mistede sin mand for omkring fem år siden, beskriver særligt dette kaos som en kropslig og fysisk fornemmelse, som hun genkalder sig fra den dag, hvor hendes ægtefælle havde taget sit eget liv og hun derfor skulle identificere ham på sygehuset: *"jeg var ved at kaste op, jeg var ved at gøre det i bukserne, det gjorde jeg ikke, men ... jeg kan mærke den der kvalme endnu ... jeg var på samme tid både klar, logisk og fuldstændig konfus. Og hjertebanken og kvalme som sagt"* (Agnes: 13). Selvmordets fysiske manifestation afspejler sig imidlertid ikke blot i desorienteringen på sygehuset, men også da hun er hjemme i vante omgivelser. Hun fortæller om denne specifikke dag, hvorpå det altomsluttende kaos begyndte:

"Og så tog jeg den sovepille, og så faldt jeg ellers død i søvn og vågnede efter en tre, fire timer, med, jeg har aldrig haft sådan hjertebanken, tror jeg. Fuldstændig klar og lysvågen, altså lysvågen, men fuldstændig kaos. Og jeg bekymrede mig om de mest, ej ikke latterlige, men ligegyldige småting – hvordan skal jeg nu få gjort et eller andet, som slet ikke var det, der var problemet, men ja. ... Jeg havde hjertebanken, jeg kunne ikke sove, jeg kunne ikke spise – jeg kunne simpelthen ikke synke. Den der store, store klump i halsen" (Agnes: 13).

For Agnes udfolder dette kaos sig således ekstremt kropsligt og det forekommer måske af denne årsag aldeles genkaldeligt for hende i erindringen. Når tabet på denne måde kommer til udtryk fysisk, kan man prøve at forstå det med en metafor, der netop tilsigter at understrege, hvordan tabet af en signifikant anden kan have en de facto indflydelse på kroppen, eftersom man så at sige kan blive decideret *choked with grief*, som Fuchs udtrykker det (2018: 45). Det fremgår desuden af ovenstående beskrivelse, at kaosset også er udgjort af ekstremerne og de modsatrettede følelser. Agnes fortæller både om at være, lysvågen men også død i søvn, og at være fuldstændig klar men også fuldstændig i kaos. Senere i Agnes' fortælling beretter hun om, hvordan selvmordet ligeledes foranledigede en forandring i hendes oplevelse af tid og fremtidige planer, der endvidere opstod i denne tumultariske væren i hverdagen:

”altså, det der kaos, den første tid. Det var jo en afgrund. Men lige da jeg stod i det kaos, jamen, der kunne jeg jo ikke se mere end, jeg kunne ikke se mere end minutter frem. Det er så svært at forklare, hvordan det føles, at der overhovedet blev noget, der hed i morgen, eller i næste uge, eller om en måned, det kunne jeg overhovedet ikke forholde mig til. Man siger, at små børn, helt små børn, de har to tidsbegreber, det er nu og det er aldrig. Altså enten får jeg mad nu eller også, får jeg aldrig mad. De har ikke sådan fornemmelse af, okay, det kan være, du får noget om fem minutter. Og sådan tror jeg også, at jeg havde det der. Der er nu og der er aldrig. Det var sådan de to. Og så efterhånden, nå ja, okay, i morgen” (Agnes: 24).

Det der særligt gør sig gældende i Agnes’ fortælling her, er hvordan hendes hverdag og dermed hendes tanker, er forankret i nuet og hverken rækker fremad eller ser tilbage. Tabsoplevelsen og de håndenværende udfordringer veksler forventeligt afhængigt af, om man forsøger at rekonstruere forholdet til den afdøde retrospektivt eller om man forsøger at genskabe meningen prospektivt. Det kommer altså tydeligt til udtryk, hvordan nuet kan siges at være det, der optager Agnes umiddelbart efter hendes mands selvmord.

At give hverdagen mening, at lægge planer, at glæde sig og at have drømme for fremtiden er alt sammen noget, der kræver at tilværelsen ikke blot begrænser sig til lige nu og her. Sidst i citatet ovenfor, hvor Agnes netop skildrer, hvordan hun alene kan rumme nuet, eftersom alt andet er aldrig, berører hun kaossets tidslige dimension, i og med at bevidstheden, der først har været fikseret på nuet, gradvist bliver modtageligt overfor andet end tilstedeværelsens nu og aldrig, hvormed i morgen og hverdagslivet i højere grad bliver tildelt en plads. Efter en måneds tid, fortæller Agnes, eksempelvis at hun husker, at hun stod i brusebadet og pludselig opdagede, at hun momentant ikke havde skænket selvmordet en tanke, men faktisk havde tænkt på sit drivhus og de tomatplanter, som hun skulle plante derude: *”det var sådan en befrielse at tænke på sådan noget hverdagsagtigt som drivhuset – hvad er det for nogen tomater, er den sort der, eller er det den sort, og hvor mange skal jeg nu have?”* (Agnes: 14). I interviewsituationen var det ganske tydeligt, hvordan dét at tænke på noget “helt normalt” i et kort øjeblik, havde været en lettelse for Agnes. Det fremgår hvordan den kaotiske tilstand er vanskelig og drænene at befinde sig i og at de øjeblikke hvor livet føles “almindeligt” derfor bliver et tiltrængt pusterum.

Diana, som også mistede sin ægtefælle, beskriver samme glæde ved de korte stunder, hvor selvmordet ikke invaderer tankerne, men hvor noget andet i et splitsekund tager over:

“i de to år hvor jeg havde det allerværst, det eneste tidspunkt hvor jeg sådan havde det nogenlunde, og det har i sikkert også hørt før, det er sådan lige i det der splitsekund om morgenen, hvor man vågner inden virkeligheden går op for en. Man vågner lige og så føler man ingenting og så SLAM så rammer det. Og jeg kan huske så hver morgen så tænkte jeg bare det der lille nanosekund det snart bliver lidt større. Og altså det er den der følelse af at vågne og være helt i harmoni og så bang så rammer det” (Diana: 48).

Diana betoner denne “pause” fra kaosset, på samme måde som Agnes, som noget der ligeså stille begyndte at fylde lidt mere i hverdagen og tage plads fra kaosset. Det er desuden bemærkelsesværdigt hvordan dét at kaosset igen sætter ind, beskrives med et SLAM, som noget der slår en ud og direkte tilbage til virkeligheden, som Diana pointerer.

Vi understregede tidligere, hvordan oplevelsen af kaos ikke er ensartet for samtlige efterladte. Skønt denne oplevelsestype bærer præg af kaos og tumult, så varierer de ejendommelige tabsoplevelser afhængigt af, hvem og hvordan den efterladte har mistet. Vi så ovenfor, at kaosset manifesterede sig kropsligt, i og med at Agnes havde en oplevelse af, at hun mistede kontrollen over kroppens funktioner og samtidig fornemmede, at hun både var logisk, klar og fuldstændig konfus. For Diana indebærer chokket ligeledes en fysisk manifestation, udover den tankemæssige, der betyder, at hun bryder sammen og så at sige bliver handlingslammet, da hun ikke kan overskue at tage vare på sin datter umiddelbart efter selvmordet:

”Så bryder ja hele min verden selvfølgelig sammen der og... og det er totalt kaos den nat og mine svigerforældre kommer ned til mig og altså jamen alle er jo i chok. Min søster tager... eller jeg bliver faktisk bugseret ud af huset, den der kammerat vi har han tager mig med hjem fordi jeg kan simpelthen ikke være der. Heller ikke ved vores datter. Jeg kan ikke tage mig af hende. Og så bliver min søster og bor der i 14 dage faktisk hvor vi så... altså det er jo totalt kaos” (Diana: 40).

Denne handlingslammelse er på sin vis også et kontroltab, ligesom Agnes – der mister kontrollen over sit tidsperspektiv og kun kan overskue en dag ad gangen – kan Diana endvidere nærmest ikke overskue at være til i nuet, eftersom mandens selvmord bliver for overvældende og noget, som hun gerne vil flygte fra. Kaosset, der manifesterer sig i hendes fortælling, kommer også til udtryk ved det udprægede behov for at nogen tager sig af hende og hendes datter, eftersom mandens selvmord har

foranlediget, at hendes verden er styrtet i grus. Dette element af oplevelsen vender vi tilbage til senere i afsnittet om behovet for handling udefra. Midt i alt dette oplevede kaos, ligesom det gjorde sig gældende for Agnes' fiksering på nuet, bliver Diana ude af i stand til at forholde sig til andet end det, der udspiller sig i dette nu. Når hele meningen med at være til brat hører op, forsvinder også meningen med vores daglige gøremål og den hverdag vi hører til i, bliver ligegyldig. Denne ligegyldighed skildres som en gennemgående følelse for Diana, der optager hendes tilstedeværelse i hverdagslivet umiddelbart efter selvmordet og omtrent to år frem:

“Du bliver ved med at leve i den der... altså hvor at alting er ligegyldigt og... og du kan ikke mærke noget og ... altså jeg har et barn som jeg selvfølgelig er nødt til at skulle være her for, men alt andet er ligegyldigt. Og jeg havde det sådan ”altså hvis jeg får kræft nu og dør i morgen, så er det fint for mig”” (Diana: 42).

Diana skildrer denne periode som en *“zombietilværelse”* (Diana: 42), hvor alt blev lige meget – hvor hun passede sit arbejde, tog sig af sin lille datter til hun skulle i seng, og derefter også selv havde behov for at sove (Diana: 42). I denne forbindelse forklarer hun også et slet skjult behov for, at nogen kunne trykke på *”pauseknappen”*. Det skal ikke forstås som om, hun selv havde et ønske om at tage livet af sig selv, men nærmere som en pause, hvor nogen andre kunne tage sig af denne uoverskuelige hverdag, så hun kunne få fred (Diana: 42). Denne oplevelse relaterer sig til, hvordan selvmord på sin vis bliver et nyt element i de efterlattes bevidsthed. I Dianas tilfælde, er det ikke et spørgsmål om at selvmordet *“smitter”* som det pointeres i forskningen (Jordan & McMenemy 2004: 337; Jordan 2008: 3; Pompili et al. 2013: 256-257), men i højere grad at det pludselig dukker op som en faktisk mulighed. Utvivlsomt ikke fordi hun ikke har lyst til livet mere, men blot fordi behovet for en pause vokser sig så enormt.

Kaoset, der har manifesteret sig oven på selvmordet, fortæller både Diana og Amanda, har desuden et eller andet sted givet dem et glimt ind i den tilstand, som deres signifikante anden i et eller andet omfang må have befundet sig i, før de begik selvmord. Diana beskriver denne indsigt i forlængelse af, at flere har været uforstående over for mandens beslutning om at tage sit eget liv, eftersom han havde et barn (Diana: 45), hvilket Diana har forklaret dem, at man ikke kan forstå, førend man selv har været der. Hun fortæller således i forlængelse heraf, parallelt med sit ønske om, at nogen trykkede på pauseknappen på daværende tidspunkt, hvordan tanken om, at: *“det er der nogen der tager sig af*

Altså hvis jeg ligger i koma i tre måneder så er der nogen der tager sig af Eva [datteren] ... det er der nogen der fikser” (Diana: 45), et eller andet sted gav hende en tentativ idé om, hvordan hendes mand måtte have haft det – bare i et større omfang – og således også et muligt svar på de andres forundring over, hvordan man kan tage livet af sig selv, når man har et barn. Kaoset bliver for Diana så omfattende, at hun flere gange i sin fortælling er inde på, hvordan denne følelse undertiden dukkede op.

Amanda, som har mistet sin lillesøster for nyligt, giver ligeledes udtryk for denne følelse. For hende kom følelsen til udtryk ved, at hun opførte sig som *“en robot”* (Amanda: 68). En robot, der kunne stå op og passe sit arbejde, som det var forventet af hende, men som derefter blot havde brug for at sove og slet ikke kunne rumme andet i hverdagen, end ikke sine børn (Amanda: 68). På samme måde som Diana, der på et eller andet plan bedre kunne forstå mandens sindelag, da hun selv blev konfronteret med aldeles vanskelige følelser og tanker, giver Amanda udtryk for en tilsvarende indsigt og følelsesmæssig forståelse. Hun fortæller eksempelvis, at søsteren efterlod et afskedsbrev, i hvilket hun forklarede, at hun ikke orkede at leve mere og samtidig, at hun håbede, at de kunne tilgive hende (Amanda: 61). Amanda kunne godt forstå, hvorfor hun gjorde, som hun gjorde, eftersom søsteren havde haft det svært. Selvmordet foranlediger dog imidlertid, at hun får en idé om, hvad søsteren muligvis har kæmpet med, da hun tog livet af sig selv, eftersom hun aldrig, som hun fortæller, har haft angst forinden, og *“der er bare nogle ting, dem skal man prøve for at forstå det, kan man sige”* (Amanda: 61.).

Uvirkelighed – ”verden står stille for mig, men verden fortsætter bare uændret”

Den tumultariske oplevelsestype rummer også et element af uvirkelighed – udover ovenstående oplevede kaos, der både manifesterer sig kropsligt, følelsesmæssigt og kognitivt – der opleves som om, man befinder sig i en osteklokke. Det er således refleksionen over, om det virkelig kan passe, der berettes om, af de efterladte.

Amanda fortæller, at hun har haft et særdeles nært forhold til sin lillesøster, og at hun følte, at de var hinandens sjælevenner (Amanda: 61). På trods af dette nære forhold og det enorme tab, som hun lider under ved søsterens selvmord, så oplever hun et eller andet sted, at andre personer omkring hende undertiden kan have svært ved at forstå hendes reaktion, eftersom *“alle prøver at projicere det direkte over på, hvis det var deres søster”* (Amanda: 65). Følgelig, som hun fortæller, oplever hun også, at folk, der selv har en nær søskenderelation, godt kan forholde sig til, at det må være forfærdeligt, hvor endnu andre, altså dem, der ikke kender til betydningen af denne nære søskenderelation,

er sådan *“ja, ja, jeg snakker aldrig... jeg har ikke snakket med hende i tre år”*, mens atter andre giver udtryk for, at det ville være værre, hvis hun eksempelvis havde mistet et barn eller lignende. Der figurerer således forskellige forventninger til, *“hvor lang tid det må tage”* og endvidere, hvordan tabet skal håndteres (Amanda: 65).

Denne oplevede miskreditering kan begrebsliggøres ved begrebet *disenfranchised grief* (Doka 1999; Gross 2016), som vi var inde på i forbindelse med analysens teoretiske perspektiver. Her oplever den efterladte at omgivelserne nærmest dikterer hvordan sorgen bør praktiseres og får således følelsen af, ikke at være berettiget til sin sorg. I den forbindelse fortæller Amanda videre om, hvordan der ikke er plads til hendes tabsoplevelse når hun beretter om den til andre. At alle har en holdning til hvor slemt det nu også kan være at miste sin lillesøster og derfor også en mening om hvordan man bør sørge i den sammenhæng.

Tabet har imidlertid haft en enorm stor betydning for Amandas vedkommende, hvorfor det er vanskeligt for hende at omgivelserne på sin vis ikke legitimerer den sorg hun føler. I tabsoplevelsen betoner Amanda særligt denne uvirkelighed. Hun beskriver hvordan hun, længe efter selvmordet hændte, kan kigge ud ad vinduet og sige til sig selv: *“det kan bare ikke passe, det kan simpelthen bare ikke passe, det er ikke rigtigt ... det er ikke sket for mig”* (Amanda: 61). Denne oplevelse af uvirkelighed, som hun beskriver, kommer hun ind på som en størrelse, der manifesterede sig i umiddelbar forlængelse af søsterens selvmord:

”så sker der også det her med, at i tiden efter der har man sådan en mærkelig uvirkelighedsfølelse vil jeg sige, hvor at jeg, altså man kigger ud ad vinduet og man tænker bare hele verden fortsætter bare. Det er så mærkeligt! Vores verden er helt ødelagt og, itu og altså, og alle mennesker... altså folk går bare rundt og går på arbejde og smiler og går rundt som om der ikke er sket noget. Og det er en MEGA mærkelig følelse, selvom at jeg jo godt ved at de har jo ikke noget med os at gøre og kender ikke os og... selvfølgelig gør de det! [Griner] Men det er bare sådan... man forstår det ikke, det virker så mærkeligt, fordi verden står stille for mig men verden fortsætter bare uændret som om det er betydningsløst. Som om der ikke er sket noget, og det er der jo heller ikke for andre men det er der for os” (Amanda: 61).

Denne tilstand er et tydeligt billede på, hvordan den tumultariske oplevelsestype står i stærk kontrast til den upåagtede tilgang til hverdagslivets verden, i hvilken dagene almindeligvis blot går sin gang.

Amanda beskriver netop, hvordan omgivelserne omkring hende selv og familien som sådan ikke lægger mærke til, at søsteren ikke er her mere – de lever videre, som de altid har gjort, som om intet var hændt, mens hendes verden står stille, og nu er en anden. Denne tilvænning til en ny verden, uden den der er gået bort, kan for flere af de efterladte føles uvirkelig, mens oplevelsen og håndteringen af denne uvirkelighed ikke nødvendigvis er den samme.

Behov for handling udefra – ”altså jeg ligger bare i fosterstilling, jeg kan ingenting”

Som tidligere beskrevet i forbindelse med den tumultariske type, opstår behovet for at andre tager over og somme tider tager styringen i hverdagen, fordi meningen med tilværelsen pludselig er vanskelig at få øje på når kaos og tankemylder tager over. At nogen tør at træffe beslutninger og handle på vegne af den efterladte, skildres som afgørende når denne oplevelsestype regerer hverdagslivet. Hverdagens gøremål er uoverskuelige og at bede om hjælp er mindst ligeså uoverskueligt. At venner, familie eller institutioner tager kontakten, involverer sig og handler, beskrives derfor som den helt rigtige form for hjælp i denne kaotiske tilværelse, hvor det eneste det drejer sig om er overlevelse. Behovet for handling opstår således på baggrund af det kaos og den uvirkelighed der definerer det liv, som den efterladte lever umiddelbart efter tabet.

Dianas eksempel på denne hjælp er ganske lavpraktisk, men ikke nogen ringe hjælp. Hun fortæller om, hvordan hun ikke havde nemt ved at have sin mor i sit liv efter tabet, fordi hun generelt ikke kunne overskue for mange personer ad gangen, men også fordi hun ikke kunne rumme at overvære sin mors sorg over, at have en datter der var knust. Dianas mor fandt imidlertid sin egen måde at hjælpe på, ved i en periode at sørge for aftensmad til Diana og datteren. Hver dag når Diana vendte hjem fra arbejde *“hang der en pose med aftensmad på døren så jeg ikke skulle tænke på aftensmad”* (Diana: 41). Ét gøremål mindre i hverdagen, gjorde således Dianas liv bare en lille smule lettere.

Et andet eksempel på omgivelsernes opbakning i hverdagen, finder vi også i Dianas fortælling om datterens liv efter tabet. Hun fortæller hvordan hun ikke engang selv var i stand til at ringe til børnehaven og sætte dem ind i den nye og tragiske situation som Diana og datteren nu befandt sig i, hvorfor søsteren hjalp hermed. Hun fortæller om den afgørende pædagog, som overtog beslutningerne vedrørende datteren, så Diana, medtaget som hun var, ikke skulle bekymre sig herom og da hun nok heller ikke var i stand til at træffe de mest pragmatiske beslutninger. Diana fortæller om, hvordan pædagogen med sin professionelle baggrund forklarede hvordan at; datteren nu havde bedst af at være i børnehave, ikke en halv men en hel dag, at komme væk og mærke hvordan hverdagen fortsat var

normal et sted i hendes liv og være sammen med andre børn og voksne der ikke var i dyb sorg. Han meddelte bestemt Diana, at hvis datteren ikke kom i børnehave, så vil han hente hende, for det var det hun havde brug for lige netop nu (Diana: 46). Hun fortæller også om hvordan de i børnehaven begyndte at have ugentlige grupper hvor børnene skulle tale om deres fædre. For Diana var oplevelsen hjerteskrærende, men for datteren den helt rigtige måde at få sagt højt, at hendes var ikke var her mere. Selvsamme pædagog deltog desuden i farens begravelse da, som han forklarede Diana: *"når alting sikkert er kaos på et tidspunkt og hun ikke vil hverken det ene eller det andet så lytter hun til mig for det er hun vant til at gøre. Det skal hun"* (Diana: 46).

Her er både de nære relationers og institutionernes indblanding afgørende for, hvordan Diana kommer igennem hverdagen som er præget af denne tumultariske oplevelse. Om pædagogens involvering i tiden efter sorgen udtrykker hun ligeledes selv denne påskønnelse: *"Når man har sådan et barn der, det er også at have noget støtte af nogle professionelle der holder fast i hvordan man gør tingene. Og så også fordi fik det der OCD. Det var også, det var helt klart også vigtigt for mig at der var nogen der hjalp mig med at håndtere det"* (Diana: 46).

Ruminering og hvad nu hvis – "det her, det er dét, de kalder for tankemylder!"

I dette kaotiske oplevelsesunivers som føles fjernt fra virkeligheden og hverdagen, fylder også særligt tanker, forestillinger og spørgsmål. Tankemylderet af både store eksistentielle og mindre nøgterne tanker der rumsterer og kæmper om pladsen i bevidstheden er én måde at føle dette på. Forestillinger om hvordan tingene potentielt kunne have været anderledes og spørgsmål der melder sig, er en anden måde hvorpå rumineringen præger oplevelsen.

Agnes' refleksioner om denne oplevelse bærer præg af hendes meget kropslige erindringer om tiden lige efter tabet af sin mand, som også præger hendes kaosoplevelse. Også i tankerne, har denne fysiske fornemmelse gjort sit indtog:

"Det var, det var bare kaos inde i mit hoved. Det har jeg sommetider siddet og tænkt på, det er en af de følelser, jeg heller ikke rigtig kan genkalde mig, men jeg tænkte, jeg har sommetider læst ordet 'tankemylder', om psykisk syge der beskriver 'tankemylder', og jeg tænkte, det her, det er det, de kalder for tankemylder. Og jeg kan ikke forklare det i dag, hvordan det der tankemylder det egentlig føles, men det var ubehageligt" (Agnes: 14).

Hun fortæller uddybende om denne følelse, at hun ikke havde styr på sine tanker og at den derfor også påvirkede hendes nattesøvn, fordi hun kunne være nok så søvnig, men alligevel bare ligge der og tænke. Hun beskriver hvordan det er umuligt at forklare præcis hvad hun tænkte på, men at denne konstante rumsteren i hovedet gjorde det umuligt at sove og at hun frygtede den tid på aftenen hvor det var tid til at gå i seng (Agnes: 17). Det er desuden i sig selv sigende at tankemylderet som Agnes skildrer, er vanskeligt at beskrive i dag hvor det er længe siden, da det siger noget om at det ikke er en almindelig sindstilstand, udover måske for nogle personer med psykiske lidelser, som hun selv påpeger. Det er således ikke en hverdagslivsfølelse som enhver hele tiden oplever og den er derfor også svær at rumme når den pludselig er flyttet ind. Det er helt tydeligt hvor udmattende en tilstand hun befinder sig i, særligt også når lettelsen over helt banale hverdagstanker beskrives i forhold til hendes kaosfortælling omkring tomatplanterne som pludselig får en plads i hendes tanker (Agnes: 14). De to minutter Agnes der beskriver, er tydeligvis to fredfyldte minutter hvor kaosset i et kort øjeblik må vige for de helt almindelige tanker – tanker som hun nok havde hele tiden før tabet. Agnes har generelt haft utrolig stor gavn af sin have i sorgen, det beskrives gentagne gange, hvordan helt simple overvejelser som hvordan buskene skal beskæres eller hvad der ser smukkeste ud i haven, er et lille frirum, hvor tankemyldret må vige for de helt konkrete og helt normale tanker (Agnes: 17, 22). Dét at kunne fokusere tankerne på helt specifikke gøremål hjælper hende således til, at bevæge sig væk fra tankemylderet og *“de store eksistentielle tanker”* (Agnes: 17), som hun beskriver dem.

Amanda oplever i højere grad de mangeartede tanker som en langvarig tilstand af ”hvad nu hvis?” Forløbet forud for Amandas lillesøsters selvmord har været et andet end hos eksempelvis Agnes og Diana. Lillesøsterens fortid med flere år med psykiske lidelser, får Amanda til at spekulere på alskens ting som hun kunne have gjort for at hjælpe. Alle de spørgsmål der melder sig stiller hun gentagne gange sig selv over årene. Hun beskriver dette som en konstant indre dialog med sig selv om, hvordan hun kunne have gjort det hele anderledes:

”jamen det er jo egentlig sådan en indre dialog hver eneste dag (...) Der var jo også noget med skyld og sådan noget. Jeg følte jo også... jeg følte jo også helt klart at jeg ikke have slået til. Jeg fik jo mange tanker som, kunne jeg have gjort det bedre? Skulle jeg have besøgt hende noget mere? Skulle jeg have sagt noget mere at jeg elskede hende? [Bliver ked af det]. Skulle jeg have spurgt om hun ville flytte ind ved os? Og alle sådan nogle ting. Selvom jeg godt ved at det måske ikke giver mening og min mand han sagde også ”jamen det kunne hun jo ikke holde til Amanda vel”

og vi har jo børn og hun kunne ikke altid holde til det og... men der er mange ting sådan. Ting som jeg så har gjort og sagt som jeg så lige pludselig finder frem og tænker hvis ikke jeg havde gjort det eller sagt det? Så der er også en form for skyld i det og der er også en form for, at man føler at man ikke er slået til på en eller anden måde at...” (Amanda: 62).

Tankemylderet er her mere præget af nogle konkrete tanker som er genkaldelige for Amanda, men er alligevel i overvejende grad konstante og udmattende at spekulere over dag ud og dag ind. Skyldfølelsen er ikke udtalt hos mange af de efterladte vi har talt med, men for Amanda er det en altoverskyggende følelse som rammer hende engang imellem, selvom hun er bevidst om at den ikke er berettiget og at hun har været der så meget som muligt for sin lillesøster. Skyldfølelsen er derfor ikke blot et udtryk for skyld, men også i en særlig grad denne ”hvad nu hvis” følelse, som ikke nødvendigvis kun knytter sig til hendes egne handlinger. Den knytter sig til denne oplevelsestype som en del af den kaotiske sindstilstand der er indlejret heri, hvor disse irrationelle tanker og følelser overtager hverdagslivet, som om det ændrer noget eller bringer dem tilbage som er mistet, blot fordi man bebrejder sig selv.

6.1.2 Type II – Den medlidende (JS)

Denne type af oplevelse rummer, udover en stor sorg, en vis undren og ærgrelse over, hvorfor den nærtstående har valgt at tage livet af sig selv, men sjældent vrede eller bebrejdelse mod den afdøde. Den rummer derimod store kærlighedsfølelser over for den vi har mistet og et behov for at vi aldrig selv skal glemme dem og heller aldrig må lade andre gøre det. De efterladte som beskrev denne oplevelse fokuserede især på hvordan det at tale om dem vi har mistet, virkede lindrende på sorgen og hjalp til at bevare mindet om dem. Samtidig beskrev de hvor væsentligt det var, at vi, ved at tale om alle de gode minder, der trods alt stadig er med os, hjalp til at bevare alt det gode der engang var, da man for alt i verden ikke må glemme, men heller ej devaluere den afdødes liv og eftermæle, blot fordi vedkommende tog en beslutning om at vælge livet fra. Denne type er tilvejebragt ved hjælp af tre oplevelsesberetninger som synes at være dominerende for denne oplevelse. Det være sig: *eftermæle*, *medfølelse* og *den gode grund*, som tilsammen er karakteristisk for, hvordan den efterladte beskriver følelsen af at befinde sig i denne oplevelsestype.

Eftermæle – ”jeg var bange for at andre skulle dømme ham”

I Dianas fortælling beskriver hun indgående hvordan frygten for at alle dem som ikke kendte hendes mand skulle dømme ham for det valg han tog og får derfor nærmest lyst til at forsvare hans handling, blot for ikke at udlevere ham eller lade andre devaluere hans person:

”Men det jeg har følt det var, at jeg var bange for at andre skulle dømme ham. Og det kan jeg faktisk også mærke, bare det at jeg sidder overfor jer, det er, at jeg føler lidt at jeg udleverer ham, især til folk der ikke kendte ham. Fordi så sidder man sådan... hvordan vil folk opfatte, altså et menneske der gør sådan noget? Og der kan jeg sådan mærke at det havde jeg svært ved, og det har jeg faktisk stadig i dag, det har jeg egentlig aldrig tænkt over, men det kan jeg mærke lige nu. At jeg, at jeg egentlig stadigvæk har svært ved den der med... fordi jeg sådan føler at jeg udleverer ham. Og jeg kan ikke fortælle jer hvor godt et menneske han var. I ved... i vil aldrig opleve hvordan han var” (Diana: 48).

Det som Diana giver udtryk for her, relaterer sig til det billede som stadig eksisterer af selvmord som en forkastelig, amoralsk handling (Wertheimer 2014: 11). Hvis ikke døden havde været en beslutning som han selv traf, men at han var død af sygdom eller i en ulykke, ville denne frygt for hvordan andre ser ham, selv her 17 år senere, ikke have så stor en betydning. Frygten for at han skal blive glemt er en konsekvens af at han er væk, hvorimod frygten for at han skal blive dømt er en konsekvens af at han begik selvmord og efterlod sig en kone og en datter.

Selvom Dianas datter var ganske ung da faren døde, og ikke selv husker meget og heller ikke lærte ham at kende fuldt ud, er det ligeledes en del af hendes dagsorden, at han ikke må blive set ned på eller dømt for sin handling (Diana: 53). Diana fortæller om datterens behov for, at det skal være okay og udtrykker det ved at datteren fortæller åbent om hvordan sin far døde og aldrig lægger låg på det, fordi hun mener at det faktisk er okay at træffe den beslutning, at den hverken skal forties eller fortrænges eller noget som helst andet (Diana: 53).

For at forstå følelserne som Diana beskriver, af frygten for at hendes mand dømmes, at hans eftermæle devalueres og af at han bliver glemt, kan problematikkerne anskues ud fra de sociale normer som sorgen praktiseres indenfor. Dianas følelser er præget af præmissen om, at selvmord ikke er en anerkendt død (Wertheimer 2014: 11) – hvorfor det heller ikke optræder som en anerkendt sorg, hvilket hun er bevidst om. Diana bliver derfor socialt frarøvet sin ret til at sørge og mindes sin mand, på lige

fod med andre som har mistet til naturlige dødsfald (Doka 1999: 37; Gross 2016: 85). Modsat er Dianas datter så tilpas yngre, at selvmordet har fået en anden skikkelse i hendes opfattelse, fordi vi imidlertid har et andet syn på det i dag, hvorfor det ikke forekommer som en ligeså hæmmende omstændighed for hende.

I Lauras fortælling kommer eftermælets betydning til udtryk i en anden sammenhæng, når hun beskriver, hvordan hun har oplevet at hendes fars valg præger hans eftermæle, i en sådan grad, at det ikke længere har samme værdi når hun fortæller om de minder hun har med og om sin far (Laura: 8). Samtidig får det hende selv til at tvivle på disse minder og dermed også på den relation der var (Laura: 7). Relationen mellem hende selv og faren devalueres så at sige i kraft af omverdenens vurdering af denne og gør Lauras mulighed for at mindes sin far mindre anerkendt. Her er således igen tale om en slags ikke-legitimeret sorg, som Laura oplever når hun fortæller om sin far eller mindes ham (Doka 1999: 37; Gross 2016: 85). Sorgen risikerer således at blive endnu mere kompliceret og vanskelig end den allerede er, da det er sværere for Laura at få lov til at tale om sin far, eller i hvert fald at have lyst til det. Hendes ret til at mindes unddrages således, hvilket især er problematisk, fordi hun samtidig beskriver den væsentlige betydning af at kunne tale om faren og minderne:

”min fars venner de har været rigtig gode til at fortælle gode historier om min far. I stedet for at lige nøjagtig den måde han dør på det bliver sådan et... at det definerer hans liv lidt for det gør det bare overhovedet ikke. Så det her med de her gode historier, og sjove historier, det er rigtig dejligt” (Laura: 6).

Denne glæde over at få lov til og mulighed for at dele de gode ting som Laura beskriver, deles også af Diana:

”enorm vigtigt med gamle venner som tør, hvis vi er på skiferie sige ”ej kan du huske dengang hvor du ved Søren tog den på et eller andet udover på snowboard” et eller andet sådan noget... hvor man nogle gange kan bringe de der anekdoter op og sådan noget. At der er nogen som husker ham, det synes jeg faktisk er enormt vigtigt (...) Og den tror jeg faktisk at den er rigtig vigtig at man holder fast i, at han var rigtig rigtig vigtig i mit liv på det tidspunkt og derfor er han det stadigvæk på en eller anden måde” (Diana: 55).

Det som gør sig gældende for både Laura og Diana er, at dem som de har mistet, naturligvis ikke pludselig er uden betydning for deres liv, minder og identitet, selvom de fysisk er fraværende (Fuchs 2018). Det særlige for den medlidende type er i relation til dette, at oplevelsen sjældent vil være akkompagneret af vrede eller foragt mod den afdøde. Dette forhold til den afdøde som er mere end blot en fysisk krop, betegnes som tidligere nævnt med begrebet *continuing bonds* (Klass 2015: 99; Walter 1996: 7). Ved at tale om den afdøde, mindes ved rituelle handlinger eller på anden vis sætte fokus på den man har mistet, kan den efterladte blive i stand til at genskabe denne person som et selvstændigt individ i sin erindring (Walter 1996: 7). Denne praksis er vigtig for den efterladte, i arbejdet med at kunne finde plads til den afdøde i sit emotionelle liv, uden imidlertid at lade denne relation forhindre udviklingen af nye forhold og relationer (Ibid.: 12). Det er således vigtigt, at sorgen ikke miskrediteres, så den efterladte får lov til netop at praktisere og udvise sorg, for således også at kunne placere sorgen og relationen, uden at lade denne kontrollere det fremtidige liv hos den efterladte.

Medfølelse – ”hvor må han have haft det helt forfærdeligt”

Særligt for denne oplevelsestype er også, at medfølelse med den man har mistet, fylder langt mere end eksempelvis vreden mod vedkommende eller følelsen af fravalg. Derimod er behovet for at forstå, at sætte sig i den afdødes sted og at sympatisere med hvor forfærdeligt det må have været langt mere fremherskende tanker, fordi også kærlighedsfølelserne fylder bemærkelsesværdigt, hvilket eksempelvis står i modsætning til den tvivlrådige oplevelsestype.

I Carinas fortælling om sin fars selvmord, er det tydeligt hvordan denne vrede slet ikke har haft en plads, selvom hun ved at følelsen er velkendt hos mange efterladte og derfor ikke som sådan ”forbudt” eller underlig at føle:

”der er mange de har sådan noget vrede, det har jeg sådan aldrig haft noget af. Øh. Jeg har sådan jo prøvet på at sætte mig lidt ind i det og haft mere ondt af ham, at han har haft det så skidt. Jeg har ikke været vred, men jeg har måske nok været sådan lidt irriteret og tænkt ”kunne du da ikke lige snakke med mig først” (Carina: 97).

Hun har i langt højere grad forsøgt at forstå sin fars vanskelige følelser og haft lyst til at han skulle have henvendt sig hos hende, så de kunne have talt om tingene. Hun fortæller videre at:

“de kan slet ikke se alt det udenom, de har kun lige deres problem og deres løsning. Øh. Jeg tror simpelthen ikke at de aner. Det gør de jo ikke. De ved ikke hvor skidt vi får det bagefter for så tror jeg ikke de kunne gøre det. Det er sådan nogle tanker jeg har gjort mig, at så tror jeg ikke de kunne få sig til at gøre det hvis du vidste, at vi andre vi fik det elendigt bagefter” (Carina: 97).

Det er tydeligvis de mere empatiske og medfølende emotioner der overtager Carinas følelsesliv og gør hende reflekteret og bevidst om sin fars emotionelle tilstand. Hun udtrykker her både hvordan hun har forsøgt at sætte sig i sin fars sted og haft ondt af ham og således haft forståelse for, hvordan han ikke kunne varetage familiens følelser og behov, i den tilstand han befandt sig i. Fremfor at bebrejde ham familiens sorg, finder hun således ro i, at faren simpelthen ikke magtede også at tage deres situation i betragtning og måske slet ikke var i stand til, at tænke tanken til ende.

Medfølelsen som emotion ses her som en positiv moralsk følelse, der konstruerer emotionelle bånd mellem mennesker (Bloch 2015: 327) og gør Carina i stand til at forstå. Inddrages Susan Shotts teori om rolletagning i denne kontekst, kan vi måske bedre forstå hvordan netop denne emotion medvirker til at skabe så stor forståelse hos denne oplevelsestype. Shott beskriver henholdsvis de refleksive og de empatiske rolletagende emotioner (Shott 1979 i Bloch 2015: 312-313). De empatiske rolletagende emotioner udløses ved, at den efterladte her mentalt sætter sig i den afdødes sted og føler hvad vedkommende må have følt (Bloch 2015: 313), hvorimod de refleksive i højere grad er rettet mod selvet. Denne stedfortrædende emotionelle oplevelse, gør således Carina i stand til bedre at forstå sin far og dermed også slutte fred med ham og hans beslutning og ikke være vred.

Den gode grund og meningen – ”jeg troede at der var en eller anden god grund”

Denne oplevelsestype bærer præg af at de efterladte også forsøger at skabe mening i den svære situation, ved at søge efter årsager. Det er, som vi løbende skildrer, ikke ualmindeligt at de efterladte søger efter et ’hvorfor’ når der sker et opbrud med den naturlige indstilling (Schutz 1973: 23-24, 61), hvorpå den efterladte får et eksistentielt behov for at genskabe orden, kontrol og formål med tilværelsen (Gilbert 1996: 271), hvilket fordrer at selvmordet tildeles en årsag, så meningen kan genfindes. Måden hvorpå denne meningssøgen særligt kommer til udtryk i denne oplevelsestype er, at den efterladte, både overfor sig selv og omgivelserne, ønsker at kunne give ’en god grund’. Der er således en vis rationalitet tilstede som sågar finder, at der faktisk kan være en grund til, at den afdøde ønskede sig væk. Næppe en ’god’ grund i ordets oprindelige forstand, men nok nærmere en forståelig grund - en grund der på sin vis giver mening for andre end den afdøde. Heri ses dette medfølende kendetegn

tilmed, da det faktisk er muligt at sætte sig i den andens sted og forstå beslutningen og hverken dømme den eller foragte den, hvis blot der findes en forklaring der er meningsfuld for den efterladte.

Laura fortæller om, hvordan omgivelserne i det lille samfund hun kommer fra, hurtigt begyndte at lede efter årsagen til hendes fars selvmord:

”Altså folk omkring mig, der gik jo sådan et mindre detektivarbejde i gang om, der måtte være en grund til det. Om det var fordi min mor havde fundet en anden eller han skyldte penge eller, altså der skal åbenbart være. Altså det er lidt ligesom det er på film ikke? Der skal være sådan en eller anden stor glamourøs grund til at man gør det her, men nogle gange er det bare ikke større end det er” (Laura: 3-4).

Hun fortæller, at omverdenen kun kender til selvmord fra fiktionens verden og derfor kun kan forestille sig at der må være sket et eller andet dramatisk (Laura: 8), at det åbenbart er ganske umuligt at forholde sig til at han bare ikke havde lyst til at være her mere. Laura giver imidlertid også udtryk for, at hun selv stod med et behov for at kunne placere årsagen et sted. At det måske havde gjort mindre ondt og at hun kunne slutte fred med hans beslutning, hvis årsagen havde været mere rationel og logisk – også udefra:

”Jamen det jeg tænker det er at han har fået konstateret et eller andet ved lægen. At han har fået at vide at han har et eller andet trøls sygdom eller (...) Altså jeg troede at der var en eller anden god grund til at han havde gjort det. (...) Hvis vi kom ned til lægen og fik at vide at han havde Parkinsons eller demens eller et eller andet. Så tror jeg at jeg sådan ville have accepteret det eller sådan... men det var der ikke” (Laura: 3).

Laura udtrykker her hvordan hun faktisk ville have haft stor forståelse for sin fars beslutning hvis han havde taget den på et så rationelt grundlag, og at dette kunne have hjulpet hende til at acceptere. Luras meningssøgning består således særligt i at finde logiske forklaringer, om end dette sjældent vil være nemt. Denne strategi ser vi udtalt i mange fortællinger i denne oplevelsestype. Eksempelvis hos Diana som søger viden om sin mands psykiske lidelse, for at forstå hans situation og hans motivation for selvmordet (Diana: 42), for således at slutte fred med, at lidelsen er årsagen. Eller hos Carina som beslutter at farens selvmord skyldes sygdom og sygemelding fra arbejde (Carina: 89), og vælger at

stole på at dette er den sande årsag, for dermed ikke at føle behovet for at søge en forklaring længere, men slutte fred med at dette er forklaringen, om end hun aldrig får svar på hvorvidt det er sandheden.

6.1.3 Type III – Den fornuftsbestemte (CH)

Selv mordet er, som vi allerede har givet udtryk for flere gange undervejs, en størrelse, der har omsiggribende konsekvenser for den efterladtes levede liv. Hvad tabsoplevelsen imidlertid hviler på og kan være medvirkende til, synes undertiden at komme til udtryk i opblomstringen af – eller i hvert fald – en øget pragmatisk orientering mod sine omgivelser og nært beslægtet hermed en genopdaget værdsættelse af livet. Det er ikke underligt, at sådanne forandringer manifesterer sig (Dransart 2013; Gillies & Neimeyer 2006). Når vores naturlige indstilling bliver udfordret, kalder det på, at man forsøger at genfinde meningen med hverdagslivets verden, som vi har set, eksempelvis kommer til udtryk i den efterladtes forsøg på at finde ud af, hvad der har ligget til grund for handlingen retrospektivt – dersom dette ikke har været givet på forhånd – mens der ligeledes pågår en meningsskabelse prospektivt, i hvilken den efterladte skal forsøge at genskabe en ny fortælling, som den signifikante anden ikke nødvendigvis er en aktiv del af længere. Det er denne form for oplevelse, som dette afsnit vil gå i dybden med og nuancere for læseren; altså, hvad det er, der er kendetegnende for den efterladte efter selvmord, der kan siges at have en pragmatisk indstilling til livet efter. Derfor baserer denne type sig på tre oplevelsesberetninger, det være sig: *den pragmatiske indstilling, omgivelsernes rolle og påskønnelse af livet*.

Den fornuftsbestemte oplevelsestype er i høj grad orienteret mod livet efter selvmordet, hvor omdrejningspunktet nærmere er et spørgsmål om, hvordan man kommer videre. Der synes samtidig også være en opmærksomhed på de positive omstændigheder, der i de efterladtes store ulykke trods alt har fremspiret. Eller som man i hvert fald vælger at fremhæve, som noget, man kan tage med sig videre i livet.

Den pragmatiske indstilling – “det er livet for kort til, det der kællingesnak”

Den fornuftsbestemte oplevelsestype kommer først og fremmest til udtryk i den efterladtes orientethed mod værdien af sine omgivelser og egne behov. På den måde er der således tale om noget helt jordbundet og praksisnært – i modsætning til den tumultariske oplevelsestype – hvor den efterladte vurderer for sig selv, hvad virker for mig, hvad har jeg brug for, hvad virker ikke og så videre. Selvmordet er selvfølgelig den bydende omstændighed, der nødvendiggør spørgsmålene, men det ses

også, hvordan omgivelserne – det vil sige familie, venner og bekendte – undertiden er ophavet til de forhånd påkrævede revurderinger.

Gunnar og Magnus er far og søn som mistede henholdsvis deres mor og hustru for et par år siden. De er begge gode eksempler på denne *pragmatiske indstilling*, da de ovenpå Magnus' mors (og Gunnars kones) selvmord sammen med hinanden prøver at finde ud af, hvordan de skal håndtere dels tilnærmelserne fra venner og bekendte, men også mormorens – for dem efter alt at dømme – urimelige forventninger. Gunnar fortæller i denne forbindelse, at: *“vi er bare nødt til at tænke på os selv. Vi er bare nødt til at tænke på os selv. Vi kan sgu ikke hjælpe andre, når vi selv har det hårdt, ikke. Altså, hvem går så ned med flaget? Det gør du selv”* (Gunnar & Magnus: 108). Gunnars ræsonnement i denne forbindelse er, at de ikke kan tage sig af mormoren på samme måde som moren gjorde da hun levede. De besidder ikke overskuddet til også at skulle tage sig af andre i sorgen. Som vi tidligere har været inde på, handler det igen om den forskellige håndtering af sorg indenfor en familie (Gilbert 1996). Gunnar og Magnus har truffet et valg om, at de vil komme videre i sorgen på den måde der giver mening for dem, hvorimod mormoren tilsyneladende har en anden håndtering af tabet, som bevirker at det bliver svært at være i sorgen sammen. Gunnar kan imidlertid godt forstå, at mormoren selvfølgelig har et behov for at blive trøstet og snakke om moren, selvom de ikke rigtig snakker om moren, når de besøger hende, *“vi nævner sådan, at det ville mor have gjort og så, der bliver ikke sagt noget”* (Gunnar & Magnus: 108-109). Gilbert (1996: 271) peger på, at man simultant må tage højde for såvel individet som relationelle faktorer, når man forsøger at forstå, hvordan sorgen udspiller sig inden for en familie. Relationen forekommer da heller ikke at være uvæsentlig i nærværende eksempel, eftersom Gunnar netop formulerer en eller anden form uoverensstemmelse mellem sine egne og Magnus' behov vis-a-vis mormorens, der trods alt også har mistet en datter. En del af den vanskelighed, der kommer til overfladen, synes derfor at manifestere sig i det faktum, at familiedynamikken ikke har samme karakter længere, som den havde forud for selvmordet, mens behovene, som de hver især har, ikke harmonerer. Gunnar og Magnus må altså bearbejde og finde meningen med deres nye tilværelse, men de er samtidig nødt til at navigere i den interpersonelle kontekst, der udspiller sig inden for – i dette tilfælde – familien. Den måde som de var familie på forud for selvmordet, kan jo af gode grunde ikke lade sig gøre længere. Vi så eksempelvis tidligere, hvordan Adams et al. (2018) understregede, at skulle selvmordet som sådan ikke være svært nok for den enkelte at håndtere, så er omgivelserne herudover en central bestanddel, for så vidt angår selve tabsoplevelsen, og det er ikke altid for det bedre (Adams et al. 2018: 1).

En anden måde hvorpå den pragmatiske indstilling kommer til udtryk, er i forhold til begivenheder og højtider, som far og søn pludselig selv står overfor at planlægge - begivenheder som der tidligere ikke var nogen i tvivl om hvordan man skulle afholde. Da Gunnar og Magnus således i løbet af foråret begynder at gøre sig tanker om den forestående juleaften, som de skal holde uden deres signifikante anden for første gang efter selvmordet, kommer det endnu en gang til overfladen, hvordan den fornuftsbestemte oplevelsestypes pragmatiske indstilling manifesterer sig. Gunnar fortæller i denne forbindelse:

“vi skulle fandeme ikke op til mormor, og sidde deroppe og sidde og tude hele juleaften, det gad vi satme ikke. Så vi bestilte en tur til Gran Canaria. Vi vidste, at hun ville blive tosset, men det var vi ligeglade med. Vi tog til Gran Canaria” (Gunnar & Magnus: 108).

En højtid som julen hvor mange vil have faste planer, tilbagevendende traditioner og som oftest vil være i selskab med den allernærmeste familie, nævnes på forskelligvis hos flere af de efterladte. Det træder tydeligt frem, at det for de fleste er svært at være sammen til eksempelvis jul, men det er imidlertid forskelligt, hvorvidt det skyldes at den signifikante anden ikke er der mere, eller i højere grad skyldes at der er konflikt i familien eller uenighed om hvordan man nu skal være sammen i familien.

Her tegner der sig et billede af, at denne fornuftsbestemte type med en pragmatisk indstilling til sit liv, adskiller sig fra andre tabsoplevelser, fordi det handler om, hvordan Gunnar og Magnus har det og hvad de har lyst til, og mindre om hvordan andre ønsker at blive imødekommet i sin sorg. Det er imidlertid ikke fordi de ikke vil mindes moren og ikke vil tage sig af mormoren, men det er tydeligt at Gunnar gør meget for Magnus og for at de to, som far og søn, skal have det godt og også opleve nye ting, som de ikke fik gjort da moren var hos dem, fordi livet med en psykisk syg også har været hårdt (Gunnar & Magnus: 102). I forlængelse af fortællingen om jul, beretter Gunnar og Magnus i øvrigt om, at de det følgende år havde en upåklagelig juleaften hos mormoren (Gunnar & Magnus: 109), hvorfor dette behov for at gøre noget helt andet, synes at skyldes at det var kort tid siden selvmordet.

Da Magnus' mor (og Gunnars kone) tog livet af sig selv, efterlod hun sig ikke et afskedsbrev. Magnus fortæller, at han i virkeligheden ville have haft gavn af brevet, fordi han har svært ved at finde ud af, hvorfor hun egentlig gjorde det (Gunnar & Magnus: 120), mens Gunnar tilsvarende Magnus ønsker

en forklaring, men selvfølgelig kun kan gisne om det, i og med at hun ikke indviede dem i sin beslutning (Gunnar & Magnus 129-130). Skønt de begge to efterlyser en forklaring på, hvorfor hun valgte at tage livet af sig selv, har de imidlertid to forskellige attituder overfor det manglende afskedsbrev.

Interviewet med Magnus og Gunnar er vores eneste gruppeinterview, og derfor bærer deres fortælling også i højere grad præg af samskabelse, og det betyder derfor, at vi fik et indblik i dynamikken mellem dem – herunder vanskeligheder, som de har drøftet sammen forinden. Hidtil har deres fortælling båret præg af en vis form for sammenhørighed, mens tabsoplevelsen givetvis varierer for dem begge to. I denne sammenhæng er pointen, at vi kan se, hvordan afskedsbrevet har en umiddelbart større betydning for Magnus:

”som du også spurgte mig om efter eller sagde, bare mor hun havde skrevet et brev. Og så har vi jo så sådan far og søn samtale, Maaagnus, nå ja, det var nok ikke været de pæneste ord, der var blevet skrevet. Så det var nok godt nok, at der ikke var noget afskedsbrev” (Gunnar & Magnus: 120).

Skønt spørgsmålet om *hvorfor* fylder hos dem begge to, er det kun Magnus, der har et udtalt behov for afskedsbrevet som sådan, hvor Gunnar nærmere er betænkelig omkring, hvad der mon kunne have stået i et sådant og om det overhovedet havde været en hjælp. De er imidlertid begge to enige om – afskedsbrev eller ej – at det havde været rart, hvis hun havde taget en ordentlig afsked med dem, eftersom de aldrig kommer til at se hende igen (Gunnar & Magnus: 129). I modsætning til den tumultariske oplevelsestype, der i overvejende grad synes at være fikseret på nuet og dvæle ved selvmordet, så forekommer det, som vi allerede har illustreret ovenfor, at den fornuftsbestemte oplevelsestype i højere grad forsøger at komme videre. Apropos meningen med morens selvmord, fortæller Gunnar eksempelvis, at *der er nogle ting, vi aldrig får svar på* (Gunnar & Magnus: 120), hvor Magnus i denne forbindelse reflekterende spørger, *hvordan kan hun få det op i hovedet? Fordi det har man, det har min tit i sådan et brev, der har man de der tanker der lige inden det er sket og hvorfor de har gjort det, det finder vi jo aldrig ud af* (Gunnar & Magnus: 120), mens Magnus endvidere tilslutter sig Gunnar og således siger, at det er noget, man bare må lære at leve med (Gunnar & Magnus: 120).

Omgivelsernes rolle – “det skal helst være noget, de ser i avisen, i en annonce”

Det er imidlertid ikke familien alene, der potentielt kan være ophavet til den efterladtes hovedpine. Bevæger man sig ud over den nære familie – der på tættest hold forsøger at affinde sig med tabet af deres signifikante anden, som vi eksempelvis så med afsæt i Magnus, Gunnar og mormoren – må den efterladte nødvendigvis også forholde sig til det omgivende samfund, der omvendt også skal forholde sig til denne nye omstændighed. Selvom omgivelserne ikke nødvendigvis er berørte af selvmordet som sådan, så er den efterladte, hvem man kan være relateret til gennem venskab, naboskab eller lignende, ikke den samme person, som han eller hun var før tragedien.

Lene mistede sin lillebror for en håndfuld år siden. Om omgivelsernes reaktion over for hende, fortæller hun blandt andet om den berøringsangst som der kan opstå hos venner og bekendte og om hvordan hun synes, at det var en mærkelig tid umiddelbart efter selvmordet, hvilket det sådan set stadigvæk er: *“selvom det efterhånden er fire år siden, ikke (...) Men altså igen, når man møder folk, man kender, de aner jo ikke, hvad de skal sige til dig. Det er de virkelig bange for”* (Lene: 26). Hun fortæller videre, at folk lige efter lillebrorens selvmord og kort tid efter godt kunne komme over og sige, at såfremt hun skulle få brug for det, så kunne hun såvel ringe som komme forbi, men, som hun siger, lysten er der, det er overskuddet bare ikke: *“Det er dig, der skal komme på besøg. Det er dig, der skal spørge, hvordan jeg har det. Men du skal også lige kunne holde til at høre, at jeg måske ikke har det godt”* (Lene: 26-27). Dette behov for handling udefra så vi også tidligere i den tumultariske oplevelsestype, mens pointen, som vi gerne vil udlede her, kommer til udtryk i de efterfølgende konsekvenser:

“Jeg har også mistet mange venner og veninder på den bekostning, altså, fordi, så har jeg ligesom vidst, hvor jeg havde dem. Hvis ikke de kan komme og besøge mig, og hvis ikke de kan ringe, hvis ikke de kan høre til, altså, holde til at høre, at jeg ikke lige har det godt i dag, så har jeg ikke noget at bruge dem til. Fordi så er det jo ikke dem, jeg skal ringe til, hvis jeg ikke har det godt, altså, og så kan jeg ikke bruge dem til ret meget” (Lene: 27).

Her fortæller Lene – i overensstemmelse med Gunnar og Magnus, der også har sorteret venner og bekendte fra, fordi de har haft behov for fred – at hun ganske enkelt ikke har nogen nytte af sine venner, såfremt de ikke kan være hende til hjælp, når der faktisk er et behov for det. Før lillebrorens selvmord havde Lene en stor familie, og som hun siger: *“Jamen umiddelbart efter, lyder bizart, men,*

var egentlig god, fordi, der var det der sammenhold i familien. Og at vi alle sammen skulle trøste hinanden” (Lene: 26). Der skete i mellem tiden det, at hendes mor, fortæller hun, fik svært ved at se udover sin egen ulykke og derfor tage hensyn til, at andre også havde det svært, hvilket Lene et eller andet sted godt forstår: *“men når man står på sidelinjen, så er det alligevel svært at forholde sig til, at hun ikke kan se, at vi andre også har det svært”* (Lene: 26). I løbet af et halvt år var familien splittet til atomer og der var ikke nogen, der snakkede med hinanden. Her kommer højtiderne, igen i form af julen, også til at spille en rolle. Som Lene fortæller, har de været vant til at holde jul sammen alle sammen, men at dette simpelthen er blevet for svært for hende nu (Lene: 26). Sidste år var første gang i tre år, Lene har holdt jul, eftersom hun ikke har haft overskuddet til at finde ud af, hvor hun skulle fejre det ellers, fordi familien er så splittet. Da hun endelig besluttede sig for at holde jul igen, havde hendes mor spurgt hende, om hun ikke kom ned til dem for at fejre det, hvad hun takkede nej til:

“Jeg gider simpelthen ikke sidde og høre på, hvor hårdt du har det. Det magter jeg ikke længere. Jeg er simpelthen nødt til at skal videre i mit liv. Det bringer ikke min lillebror tilbage. Det gør det ikke. Det er sørgeligt, men det gør det ikke (...) det orker jeg ikke. Det er jeg nok blevet for gammel til. Så det, nej. Det har ødelagt hele familien” (Lene: 26).

Denne oplevelsestype har således denne pragmatiske tilgang - også til sine omgivelser - uanset om det er bekendte eller familie det drejer sig om. Lene ved bedst hvad hun har brug for og hvordan hun ønsker at leve sit liv fremover. Denne påskønnelse af at man trods alt lever, trods alt stadig har gode ting i sit liv, skal vi vende tilbage til senere i forhold til den fornuftsbestemte oplevelsestype.

Clara, som er midt i 20'erne og mistede sin mor for ganske nylig, fortæller også om at skære venner fra som alligevel ikke forstår hvad hun gennemlever.

“Og generelt så har jeg bare mistet rigtig mange venner efter det her. Jeg tror ikke at de kan forholde sig til hvad der er sket. De kan heller ikke finde ud af at forholde sig til død og sorg. Der var en af mine rigtig rigtig gode veninder der skrev, flere måneder efter fordi hun fik det at vide af sin ekskæreste som jeg er gode venner med at min mor var død. Og så skrev hun en SMS “om jeg ikke ville komme og hygge hos hende”. Og jeg tænkte bare sådan ”du har ikke kunnet overskue at skrive til mig i så lang tid og så spørger du om jeg vil komme og hygge”. Og jeg synes ikke at hygge er et passende ord at bruge” (Clara: 136-137).

Clara har haft svært ved at have disse veninder i livet som, ligesom hende selv er unge mennesker, der måske ikke har bevidnet så mange dødsfald endnu, og formentlig særligt ikke selvmord. Hun pointerer selv hvordan det at kondolere kun er noget hun hører fra voksne i sit liv og at hendes veninder kan blive kede af nogle ting i deres liv, som hun, i sin nye hverdagslivsverden, slet ikke mener er værd at bryde sit hoved med. På samme tid beretter hun om nogle nye venskaber på det nye kollegium hvor hun bor, der har vist forståelse og interesse i hendes sorg og hverdag, hvorfor det nu er dem hun ynder at bruge mere af sin tid på: *“Men så får man også nye venner fordi, så er jeg flyttet på det her kollegie og har fået helt vildt mange gode venner som har været der for mig, som jeg ikke vidste ville være der”* (Clara: 137). Her vælger Clara således at fokusere på disse nye bekendtskaber, som faktisk hjælper hende i sorgen, frem for at dvæle ved de venskaber, som hun ikke følte levede op til de forventninger hun havde. Hun tager således en pragmatisk beslutning om, at det der fungerer lige nu - det er det hun bør gøre.

Hvorimod ovenstående indførsel i den fornuftsbestemte oplevelsestype kan give en et indtryk af, at den efterladte, der kan siges at befinde sig her indenfor, reagerer på baggrund af igangværende interaktioner med andre, så ser vi ligeledes et mere proaktivt udtryk. Agnes fortæller eksempelvis – vender vi tilbage til berøringsangsten - at hun var meget bange for, hvordan hendes omgivelser ville reagere som følge af mandens selvmord. Hun var bange for, at folk ikke turde tage kontakt til hende, en bekymring, kan vi kort tilføje, der var fuldstændig ubegrundet (Agnes: 14), fordi det viste sig, at: *“folk ringede, folk kom, folk sendte blomster, ja, folk jeg knapt nok kender, kom og gav mig et knus”* (Agnes: 14). Det havde dog været vigtigt for Agnes forinden, at det ikke skulle være et tabu, at manden tog livet af sig selv, hvorfor de – hende selv og sønnerne – skrev i dødsannoncen, at *‘livet blev for svært’*, eftersom, som hun siger: *“det er nemmere for mig, at jeg ved, at andre ved det”* (Agnes: 14), så hun ikke var nødsaget til at forklare det til folk, der ikke var klar over, hvordan han døde.

Påskønnelse af livet – “det er godt, vi er her, og det er godt, vi har haft noget at grine af”

Det kan ikke understreges nok gange, hvor vanskelig situationen er for de efterladte, som vi allerede har illustreret, og som vi fortsætter med gennem den resterende analyse. Der fremspirer imidlertid også nogle elementer i tabsoplevelsen, der transcenderer ulykkeligheden alene og derfor baner vejen for nye muligheder. Laura fortæller os, at hendes far var en meget bestemt mand, hvorfor mange ting i virkeligheden er blevet lettere ved, at han ikke er her, og som hun siger: *“det er jo også svært at have den følelse synes jeg”* (Laura: 7). Det er noget, vi skal komme yderligere ind på senere i analysen,

når vi berører den følelsesmæssige ambivalens, der synes at præge tabsoplevelsen, mens pointen i nærværende eksempel beror på, at ihvorvel selvmordet har tilvejebragt mangan ulykke, så har det alligevel også foranlediget, at der er nogle ting, der er blevet lettere. Magnus og Gunnar – tilsvarende Laura – oplevede, at morens selvmord har foranlediget nogle nye muligheder for dem i deres tilværelse, som vi kort var inde på ovenfor.

Gunnar og Magnus fortæller både om hvordan de altid havde ønsket sig at komme på en aktiv ferie om sommeren (Gunnar & Magnus: 109), og om hvordan Gunnar i grunden altid havde været lidt træt af alle de glasoverflader i stuen som hele tiden skulle tørres af, hvorfor de købte en helt ny stue (Gunnar & Magnus: 109), og at de nu engang imellem kunne spise fisk til aftensmad (Gunnar & Magnus: 110), for det havde moren ikke brudt sig om, så det havde særligt Magnus egentlig også savnet. Det er således ganske små hverdagsting, som i sidste ende får en slags betydning for Gunnar og Magnus, da de efter morens død beslutter, at det her handler om overlevelse og vi taler om det på mandesprog (Gunnar & Magnus: 105).

Det er derfor ikke et anliggende alene, der hviler på, i hvor høj grad man er i stand til at vælge til eller fra – altså familie og venner – der er også tale om at nogle ting er blevet lettere samt internaliseringen af en mere generel attitude over for livet qua selvmordet. Med hvilken indstilling møder den efterladte således livet og sine omgivelser? Hvad der førhen gjorde sig gældende, og hvem man var, er måske ikke længere hverken meningsfuldt eller ønskværdigt.

Lene oplever eksempelvis, hvordan lillebrorens selvmord et eller andet sted – selvfølgelig ud over, at hun har svært ved at affinde sig med det – har været udslagsgivende for, med hvilken indstilling hun forsøger at møde hverdagen med:

”Jeg tror, det er blevet meget lettere at være taknemmelig, for det man har. At være taknemmelig for en god dag. Hoppe ind i sengen og sige, jamen, solen har skinnet, vejret har været godt, vi har slået græsset, vi har fået kørt affald. Det har fandeme været en god dag, hvor jeg nok tidligere, havde sagt, ”jeg har kraftedeme knoklet hele dagen i den fucking lorte have”, ikke, altså. Jamen sådan har jeg det ikke mere. Nu har jeg det bare sådan, det er godt at have det godt. Det er godt, vi har fået lavet noget, det er godt, vi er her og det er godt, vi har haft noget at grine af. Og det er godt, at vi har kunne lave noget sjov med hinanden, det er godt, vi har kunne snakke sammen. Jamen, det har alt i alt været en god dag” (Lene: 34).

Hun fortæller os altså, hvordan det som følge af selvmordet er blevet nemmere for hende i det hele taget at finde de gode ting i hverdagen *“det er jeg blevet nok 10.000 gange bedre til* (Lene: 34), eftersom hun ikke gider at dvæle ved og bruge sin tid på at være sur over små ting, som eksempelvis at knokle i haven en hel dag. Det havde hun måske tendens til før, som hun siger, mens hun ligeledes peger på, at hun altid har haft et voldsomt temperament, men *“jeg gider ikke bruge min tid på det længere. Jeg gider simpelthen ikke bruge min tid på det”* (Lene: 34). Det skal imidlertid ikke forstås på den måde, at hun ikke har nogen dårlige dage overhovedet, Lene vælger bare for så vidt, at det er muligt, ikke at lade det gå hende på.

I Claras tilfælde er tabet ganske kort tid siden og den påskønnelse af livet, som vi oplever hos den fornuftsbestemte, forekommer givetvis ikke lige umiddelbart efter, at man har mistet en signifikant anden. Hun fortæller imidlertid om, at hun har reflekteret over hvordan man i mødet med nye mennesker, må huske på, at de måske også bærer rundt på noget ganske vanskeligt:

“Jeg synes man føler mere empati og kan bedre tage hensyn. Og nogle gange så tænker man også, hvis der er nogen der er idioter eller underlige så tænker man “måske har de noget at slås med”. Fordi det har vi jo alle i bund og grund og, jeg synes det er en vigtig livslektion jeg har fået” (Clara: 139).

6.1.4 Type IV – Den tvivlrådige (JS)

Denne oplevelsestype er særligt præget af genovervejelse, revurdering og svære ambivalente følelser. Betydningen af hændelser og minder fra fortiden og fremtiden genovervejes når man mister en nærtstående til selvmord, fordi den naturlige indstilling brydes (Dransart 2013: 318). Alt hvad der før var var helt selvfølgeligt stilles der nu stilles spørgsmålstejn ved og den fremtid som var planlagt, er pludselig ikke så sikker længere. Disse følelser optræder især på baggrund af følelsen af at være valgt fra, at være svigtet og samtidig at savne den der har forladt en. Det giver sig til udtryk som en vis ambivalens omkring de følelser man sidder tilbage med. Skal man være ked af at være ensom? Skal man være vred over at være forladt? Eller skal man føle sig skyldig over at livet går videre?

Ovenstående problematikker vil i det følgende blive analyseret som *den tvivlrådige* type, som opbygges med afsæt i fire karakteristika: *fravalg og svigt, ambivalens og identitet*, som alle har disse komplekser til fælles.

Fravalg og svigt – ”ens forældre skal jo for fanden elske en ubetinget”

Vores informant Laura som for kort tid siden mistede sin far til et selvmord, beskriver følelsen af at blive forladt af en forælder, som et svigt for hele familien. Hendes mor, søster og hende selv har tre vidt forskellige følelsesmæssige reaktioner, men det virker imidlertid som om at fravalget er det samme – *”han ville ikke være sammen med os mere”* (Laura: 5). Hendes søster er vred, hendes mor er knust og Laura selv har blot brug for at forstå, finde mening og en årsag som kan give en anden forklaring, end den at han ganske enkelt ikke ville være sammen med dem.

Katrine som ligeledes har mistet sin far, dog i en langt tidligere alder, og for mange år siden, kort før sin konfirmation, beskriver sin oplevelse af at blive valgt fra af sin far således:

”når en person, sådan som jeg har oplevet det i hvert fald, altså et selvvalgt, har valgt at ville forlade sine børn, altså, ens forældre skal jo for fanden elske en ubetinget ikke også, så når nu at han ikke ville have mig, altså, have noget med mig at gøre, hvorfor skulle jeg så også have noget, altså, hvor skulle jeg gøre af de følelser af, at jeg savnede ham, for han ville mig ikke. Altså. Den der med at være bleven forladt. Han ville ikke have noget med mig at gøre, jeg var ikke noget værd for ham, så hvorfor, hvor skulle jeg gå hen med, at jeg så savnede ham, når nu han var ligeglad med mig?” (Katrine: 78).

Som Katrine også beskriver det, eksisterer der en fælles forståelse af, at vores forældre skal passe på os, særligt som børn. Følelsen af at være valgt fra er derfor altoverskyggende i hendes oplevelse, fordi det sikre fundament under hende smuldrer pludseligt og den naturlige indstilling udfordres radikalt (Dransart 2013: 318). Igennem sine egne følelser projicerer hun i begyndelsen af sorgen en stor del af skylden over på sig selv, helt uden at bebrejde sin far. Oplevelsen af at miste en forælder i så tidlig en alder og samtidig være en familie der håndterer tabet forskelligt, er vanskelige omstændigheder for Katrine:

”jeg føler ikke jeg har nogen steder, jeg kan komme af med de tanker. Altså min skyldfølelse, fordi, at, det er klart, når ens far vælger at begå selvmord, så må det jo være fordi, jeg er et forfærdeligt menneske, altså, jeg er et forfærdeligt barn. Og alt sådan noget med, at jeg både har ville gå til dans, blokfløjte, ridning, guitar og jeg skal komme efter det, og min far på et tidspunkt siger, årh, du tror også, at du skal de hele, ikke også. Altså det var sådan noget der lige pludselig, nej, det er fordi, jeg har været for krævende som barn, altså” (Katrine: 74).

Katrines beskrivelse af denne skyldfølelse over, at hendes far ikke kunne mere, relaterer sig ikke til hvor hun befinder sig i dag. Det er længe siden og hun har brugt langt tid på at bearbejde tabet og følelserne. Det afspejler sig tydeligt i Katrines fortælling, at tabet er sket for mange år tilbage, hvor også institutioner greb sådanne problematikker anderledes an. Hun beretter om sin skoletid hvor ingen stillede spørgsmål eller tog sig af hende. Hun fortæller blandt andet, at den præst som konfirmerede hende blot to måneder efter også at have begravet hendes far ingen bekymring ytrede eller gjorde meget væsen af sig, på trods af sit kendskab til begge hændelser. På hendes skole gjorde man heller ikke noget særligt for at tage hånd om Katrine, og som hun selv forklarer det, antog man nok at hun ikke havde det store behov for hjælp, fordi hun altid var pligtopfyldende og klarede sig godt. Svigtet optræder således ikke blot som følelsen af at blive forladt af sin far, men ligeledes som manglende reaktion og handling fra hendes dagligdag og omgivelser, som blot lod livet fortsætte som om intet var hændt.

Vores informant, Viktor, er ligeledes en ung mand da han for få år siden mister sin lillesøster til selvmord. Han beretter om oplevelsen af fravalget således:

”I starten der var jeg rigtig sur på hende over at hun valgte at efterlade os og at jeg ikke rigtig forstod at vi ikke var godt nok for hende. At det ikke var godt nok at vi var så mange om hende. Men nu er jeg begyndt at kunne tilgive hende hvis man kan sige det sådan og jeg ved at når man har det så svært og man er så langt ude at du vælger at tage dit eget liv så er det jo ikke fordi at hun ikke vil have os og det er heller ikke fordi at hun følte at vi ikke var nok. Men at hun følte at hun måske var en byrde for os andre eller at hun ikke følte at hun kunne leve det liv her” (Viktor: 148).

Viktor beskriver den samme følelse af, at hans lillesøster ikke ville have dem, som det ultimative fravalg. Han er dog samtidig reflekteret og opmærksom på, at denne oplevelse nok er mere hans egen opfattelse end det var søsterens. Oplevelsen af at være forladt illustreres altså her af både Katrine og Viktor som en ensom ambivalenthed. Lysten til at blive vred og skuffet optræder samtidig med følelsen af selvbebrejdelse hos Katrine og en stor medlidenhed fra Viktor.

Også i Dianas fortælling om tabet af sin mand er det tydeligt hvordan fravalget af både hende og deres fælles datter er svært at acceptere. Diana beskriver deres fælles liv som 7 års kærlighedseventyr og hun har svært ved at forene denne oplevelse at det skulle slutte så brat og tragisk, da han ikke havde mod på livet længere (Diana: 41). Hun oplever således også i begyndelsen en stor vanskelighed

med at skabe mening for sig selv, på grund af den ambivalens som hun oplever mellem kærligheds-historien og dens tragiske afslutning. Fælles for alle disse fortællinger om at føle sig fravalgt er, at de rummer utallige følelser som optræder unikt for den enkelte efterladte, men for alle føles vanskeligt at navigere i (Gubbins 1997: 148, 151).

Ambivalens – ”alle de der kærlighedsfølelser, hvor skulle jeg gøre af dem?”

Ovennævnte oplevelser med fravalg, svigt og vanskeligheden i at finde sig til rette i adskillige modsatrettede følelser udgør dette perspektiv på de ambivalente følelser, som herunder vil blive udfoldet. Viktor giver i sin fortælling udtryk for at han var sur på sin lillesøster til at begynde med. Han følte at familien ikke var nok for hende, at de ikke var grund nok til at hun skulle blive hos dem. I dag føler han at han har tilgivet hende, men der er stadig visse ambivalente følelser der gør det vanskeligt i familien. Viktor fortæller om, hvordan de internt i familien har haft svært ved at føle glæde efter søsterens død. Når de bruger tid sammen og for en kort stund lader sig selv glemme at søsteren ikke er her mere og faktisk i det øjeblik er glade og griner sammen, bliver de pludselig ramt af skyldfølelse over at være i stand til at føle glæder, når hun ikke er her mere (Viktor: 150).

Hos Laura kommer ambivalensen til udtryk som en stor medfølelse overfor sin far, samtidig med at hun fremhæver en vanskelig lettelsesfølelse i hendes følelsesliv, som hun tilmed har svært ved at italesætte:

”Altså min far han var en meget bestemt mand og meget sådan. Så der er også mange ting der bliver lettere ved at han ikke er her og det synes jeg også er rigtig hårdt. For eksempel sådan noget som julen, at det er meget mere afslappet når han ikke er her. Og det er jo også svært at have den følelse synes jeg. Så er der mange ting omkring mine børn der... fordi han var så bestemt som han var og det skabte jo også nogle konflikter engang imellem. Så jeg tror også nogle gange så er det faktisk lettere at han ikke er her. Og det er rigtig barskt. Om det er den følelse han også har haft, med at det ville nok være lettere hvis man ikke var der” (Laura: 7).

Denne lettelsesfølelse har vi ligeledes observeret ved vores deltagelse i foreningens møder. Den er tilsyneladende ikke spor ualmindelig at føle, særligt når den man har mistet, har haft det svært i mange år, men følelsen er øjensynligt ganske vanskelig at tale om. Som Laura påpeger, er det ikke noget hun har lyst til at sige højt da det føles forræderisk overfor faderen som hun samtidig har meget ondt af. Dette skaber en ambivalens i følelserne og gør at hun ikke tør at sige denne ene følelse højt, da den

ikke stemmer helt overens med nogle af de andre følelser hun bærer på – og hvad hvis nogen så ikke forstår at hun rummer mere end den ene? At det godt kan være mere komplekst end som så? På samme måde er det svært for Viktor at være glad – og hvad nu hvis hans venner ikke forstår at han både kan være glad og i sorg på samme tid?

At man har et virvar følelser som er umulige at placere i forhold til hinanden og vanskelige at føle på samme tid, oplever vi i særdeleshed i denne oplevelsestype. Diana sætter ord på hvordan denne ambivalens sætter sit præg på følelserne og tankerne og skaber en vis frustration:

”Og i starten kan man ikke skille det ad. Du kan ikke skille det der kaos ad inde i dit hoved og finde ud af det. Det er simpelthen så svært at få startet på en sorgproces fordi du kan ikke mærke hvad er skyld og hvad er skam og hvad er tab og hvad er at jeg savner ham og hvad er...” (Diana: 41).

Vanskelighederne ved at skille det hele ad, er imidlertid ikke bare løst ved at vælge hvad man har lyst til at føle eller pragmatisk beslutte hvordan man vil forholde sig. Katrine fortæller om, hvordan hun hele tiden har været styret af den ene eller den anden følelse, men egentlig aldrig har kunnet give plads til at føle det hele. Hun var som barn styret af sin skyld og selvbefræjdelse over det der var hændt, men følte sig samtidig vred på sin far. Da denne følelse så fik lov at overtage, kunne hun pludselig ikke finde plads til sorgen og mindet om ham, fordi vreden dominerede følelseslivet (Katrine: 76). Erkendelsen af, at uanset hvilken følelse hun lader træde frem, vil den være en måde at huske sin far på, kommer således sent i hendes sorg. Det handler således om for den efterladte at finde sig til rette med de mangeartede følelser som i forskellige situationer og på forskellige tidspunkter vil fylde, og med den erkendelse forsøge at give dem alle sammen plads.

Identitet – ”man har brug for at høre til”

Fælles for alle vi har talt med som befinder sig midt i denne type af oplevelse, hvor fravalget, de modsatrettede følelser og den store ”hvad så nu?” følelse fylder er, at der stilles spørgsmålstejn ved mange af de forhold som vedrører den de har mistet. Den relation man har haft og de begivenheder som er hændt før selvmordet revurderes. Den fremtid man står overfor, er pludselig også fuld af spørgsmål og tvivl. Dette påvirker dermed også den identitet man har skabt gennem livet og som til dels også er opbygget om den relation man har mistet. Pludselig kan man ikke længere kende sig selv,

når tæppet rives væk under en og man pludselig tvinges til at forholde sig til alt det der ikke er mere – hvem er jeg nu?

I Viktors fortælling fylder disse identitetsmæssige forandringer også i selve hans person. Han beskriver hvordan hans karakter sågar har forandret sig, efter at han mistede sin lillesøster til selvmord. Han var tidligere *”en stille og rolig ung fyr”*, som han siger, men fortæller om hvordan han i dag er blevet langt mere aggressiv og hurtigt bliver meget vred, hvis nogen *”får trykket på de rigtige knapper”* (Viktor: 147). Denne tendens til at være mere vred og udad reagerende, kommer sandsynligvis af, at hans følelsesliv også har ændret karakter siden selvmordet:

”Altså bare følelser for andre personer. Kommer ikke længere. Jeg var en der meget hurtigt kunne blive glad for personer og meget hurtigt ligesom få følelser for personer. Og det kan jeg slet ikke længere. De kommer overhovedet ikke lige meget hvor meget jeg prøver. Og det er selvom jeg føler at jeg godt kan lide en person, så er det slet ikke på samme måde (...) Jeg tror det er frygten for at miste igen. Ja. Frygten for, hvis jeg går ind i et forhold at jeg mister den person lige meget altså hvordan... om det bare er at hun går fra mig eller at hun ligesom selv går bort, ja (...) Men alle følelser ligesom er afstumpede. Ja. Og det får også folk til at tænke at jeg er meget kold og meget indelukket... At jeg nemt kan bare give slip på folk. At jeg nemt bare kan sige, det var det, nu skal vi ikke snakke sammen mere” (Viktor: 152).

Viktors forhold til at skabe nye relationer nu, at stole på dem og ikke være angst for at han mister dem eller at de svigter ham på den ene eller den anden måde er således stærkt påvirket af, at han også følte at hans lillesøster valgte ham og familien fra. I forhold til de *continuing bonds* (Klass 2015: 99; Walter 1996: 7) som vi tidligere har omtalt, er det væsentligt at den efterladte bliver i stand til at placere det bånd til en person som fysisk ikke er her mere (Ibid.). Emotionelt har tabet hos Viktor påvirket hans evne til at knytte bånd fordi meningen med for eksempel at få en ny ven eller kæreste forsvinder, hvis vedkommende alligevel bare kan forlade ham fra den ene dag til den anden. Her er det væsentligt at Viktors tab er langt nyere end hos mange af de øvrige efterladte, hvilket naturligvis kan være årsagen til, at tiden endnu ikke har hjulpet ham helt i mål med at få placeret relationen til sin savnede lillesøster ét sted, så der kan blive plads til at skabe nye relationer et andet sted (Walter 1996: 12).

Hos Katrine rumsterer de identitetsmæssige spørgsmål også, dog i højere grad i forhold til den relation der har været imellem faren og hende selv da hun var barn. Hun beskriver selv denne pludselige tvivl omkring den relation og de minder hun har haft med sin far således:

”Og der prøvede jeg sådan at tænke tilbage til min egen barndom og jeg kunne ikke komme i tanke om noget andet end selvmord, altså alt det der var sket inden, altså, det var sådan fuldstændig fortrængt på en eller anden måde. Og der tænkte jeg, ej, det kan ikke være rigtigt, altså, sådan vidste jeg godt, at det ikke var, og der tænkte jeg, ej, sådan skal det ikke være” (Katrine: 75).

På trods af de mange år hun har haft med sin far og på trods af de mange også gode oplevelser hun har haft, kan hun kun genkalde sig den grusomste af dem alle. Denne erkendelse fik hende faktisk til at revurdere sin holdning til mindet om sin far, fordi hun inderst inde ved, at den erindring er forkert, og blot er et udtryk for at hendes vrede har fået lov at overtage mindet.

For Diana er det i højere grad spørgsmålet om hvad livet kunne have været hvis hendes mand ikke havde truffet den beslutning som han gjorde, der fylder i hendes identitetsmæssige spørgsmål. Hvordan kunne hendes liv og hendes familie have set helt anderledes ud i dag?

”Men jeg har sådan en eller anden følelse af, jeg har også en følelse af, hvis jeg nu dør i morgen, at hun [datteren] så er helt alene. Og det er også sådan en jeg godt kan tænke fordi jeg nåede jo så aldrig at få flere børn end hende, at det er også en konsekvens af det. Fordi i de år... jeg var så 36 da han dør... og altså så går der simpelthen så mange år og jeg synes så er jeg så gammel så nu skal jeg ikke have flere børn. Så på en eller anden måde ødelægger det også den der, at jeg når aldrig at få flere børn, det er selvfølgelig mit eget valg men der er jo en konsekvens af det der sker. Øh. Så jeg jeg synes at vi er efterladt som sådan en meget lille familie og det er øv. Vi skulle jo, vi skulle have haft flere børn, han skulle have været her endnu, øh. Og så ved jeg godt, så havde jeg jo ikke haft det liv med den kæreste jeg har i dag, så det er jo svært det der at være i efter så mange år” (Diana: 51).

Selv mordet vendte op og ned på de drømme for fremtiden som hun havde og betyder samtidig i dag, at de ikke er helt den familie som hun havde ønsket sig. Hos Diana har selvmordet dermed sat et helt konkret aftryk i hendes tilværelse. Hun er imidlertid også reflekteret omkring, hvordan hun ikke ville have levet livet med sin nuværende kæreste, hvilket antyder at Diana har formået at finde en ny

normal efter tabet og sorgen. Et nyt liv som er meningsfuldt og hvor selvfølgelighederne og den naturlige indstilling er genoprettet (Neimeyer 2006 i Dransart 2012: 318).

I Katrines fortælling er hele problematikken om at mangle og savne en forælder i sit liv altoverskyggende for hendes identitet i dag. Hun beretter om i en tidlig alder at miste sin far, hvilket har udmøntet sig i store anstrengelser i forbindelse med at opbygge et selvværd og at kunne spejle sig selv i en forældrefigur. Hvem er jeg, hvor hører jeg til og hvem har jeg det fra? Disse spørgsmål har Katrine i særdeleshed haft svært ved at besvare og spekulerer end også over hvordan hun i dag ser sin far i sine egne børn:

”Jeg savner ham, altså stadigvæk i forhold til, at jeg kan have nogen at identificere mig med. Hvor er det, jeg har mine sider fra, altså. Min, ja, lidt mere – både min mor og min søster er sådan langt mere umiddelbare og her og nu agtige, og jeg er sådan langt mere sådan lidt, ja, lidt introvert på nogle områder, ikke også. Og det kan jeg se, det er min store søn også, ikke. Og jeg tænker også nogle gange, så synes jeg også, at, altså, når man sådan kigger på vores familie, den der med, der mangler sommetider, sådan oplever jeg det i hvert fald, altså, det der med, at have nogle at identificere sig med, og der tænker jeg nogle gange hold kæft, der mangler jeg min far, fordi jeg tror ham og Rasmus på den måde ville have gået i virkelig godt spænd, ikke også. Og, men samtidig, så er det også sådan lidt, hvordan ville min far have været (...) jeg savner ham, altså det der med en gang i mellem lige at, ja, fordi at, jeg synes nogle gange, at jeg er lidt for forskellig fra min mor og min søster, at der savner jeg lidt, der tænker jeg, så må jeg ligne min far lidt, ja, altså fordi man har brug for at høre til” (Katrine: 81).

Selvom hun ikke blot har savnet sin far men også en faderfigur og en forælder at se sig selv i, har hun lært at værdsætte den betydning det også har haft for hende og den person som hun er blevet i dag, at hun har gennemlevet det svære tab: *”Men, så har jeg det jo også sådan, vi er jo de mennesker vi er qua de oplevelser vi har gjort, det er livet, ikke også. Og det menneske jeg er i dag, det kan jeg faktisk godt lide”* (Katrine: 87). Katrine skaber således alligevel en art mening for sig selv, da hun forsøgsvis uddrager de, om end ikke positive, så alligevel gavnlige konsekvenser som det har haft for hende (Neimeyer 2006 i Dransart 2013: 318). Som hun selv fremhæver, så er vi de mennesker vi er, på grund af de ting der hænder for os. Vi har altså dynamiske identiteter (Lawler 2014: 35), som hele

tiden tilpasser sig og adapterer til den situation vi nu står i. Katrine har så vidt fundet sig tilrette i sin nye normal, om end det har været ufatteligt svært.

Hos Viktor bunder komplekserne ikke blot i hvordan hans personlighed har forandret sig, men også særligt i fremtidsplanerne. Uddannelsesplaner, ønsker og drømme er pludseligt ændrede i takt med det manglende mod og humør. Vi ser flere af de unge efterladte have et stort fokus på disse uddannelsesplaner, samt på de institutioner som danner rammerne om dem. Viktor beskriver hvordan hele hans verden brød sammen da han mistede sin lillesøster. Viktor var i gang med en uddannelse som han holdt meget af, men blev pludselig i tvivl om hvad han egentlig ville og havde brug for at finde ud af hvad han gerne ville med sit liv (Viktor: 146). Her mærker han derfor tabet markant i sit hverdagsliv, ikke blot overordnet, men som en helt konkret tvivl i sit liv. Dette kommer også til udtryk i forbindelse med de institutioner han indgår i, som i Viktors tilfælde udviser stor forståelse og bidrager til at gøre hans hverdag lettere, ved at lade ham have lovligt fravær og kunne gå i skole på sine egne præmisser:

”Men min skolegang bagefter den hang ikke sammen og min... min skole vidste godt hvad der var sket jo, så jeg fik lov at blive der selvom jeg havde for meget fravær og dårlige karakterer og ikke stod til at kunne gennemføre den uddannelse alligevel” (Viktor: 147).

Han uddyber og fortæller hvilken betydning det har haft for ham, at hans uddannelsesinstitution har gjort det muligt for ham at gå i skole på sine egne præmisser og på den måde medvirket til, at han ikke valgte at stoppe på uddannelsen, hvilket måske ellers havde været konsekvensen for Viktor, hvis der ikke var blevet taget særlige hensyn.

”Ja det gav mig ligesom også lidt mere... hvis jeg havde den tanke om at jeg skulle komme i skole og skulle være der hele dagen for ikke at få mit fravær op, hvis jeg havde de følelser... eller tanker der så tror jeg at det havde gjort det værre. At det var rart ligesom at have en forståelse og hvis jeg fik for meget fravær så kom jeg jo til samtale alligevel, men jeg, øh, kunne forklare dem hvem jeg var og hvorfor jeg lige præcis havde så meget fravær der. Og de forstod det og sagde at det selvfølgelig var helt okay (...) Jeg kunne komme hvis jeg havde brug for det, jeg kunne gå hvis jeg havde brug for det” (Viktor: 153).

Institutionerne har forskellig betydning for de efterladte, vi ser imidlertid en stor betydning i forhold til børn og unge, hvor forældrene selv befinder sig midt i en stor sorg og således er ude af stand til at vurdere hvad de bedste beslutninger for deres børn er. At institutionerne som uvildige partnere i denne situation hjælper forældre med at handle, kan således medvirke til at børn og unge får mulighed for, at få et bedre forløb efter den store sorg og bliver rummet i de institutioner som de bruger en stor del af deres hverdagsliv. Som Viktor adresserer her, var det altså helt essentielt for hans uddannelsesforløb umiddelbart efter tabet, at hans skole omstillede sig på hvad Viktor nu havde behov for og at han fik mulighed for at kunne gå i skole på egne præmisser.

6.2 Generelle tematikker i oplevelsen

I første del af analysen præsenterede vi læseren for fire oplevelsestyper, som er konstrueret på baggrund af de efterladtes særegne fortællinger. Denne del af analysen har imidlertid til hensigt at tydeliggøre de fællestræk som eksisterer på tværs af ovenstående oplevelsestyper.

6.2.1 Mening ud af meningsløshed (CH)

Mening er, som vi løbende har skildret, helt essentielt når vi beskæftiger os med selvmord – og med døden i det hele taget. Det være sig meningen med hvorfor selvmordet overhovedet skete, mening med den relation man havde til afdøde og mening med ens eget liv efter tabet. Det drejer sig således uanset hvad, om at (gen)etablere mening i en meningsløs situation (Dransart 2013: 318). Samtlige efterladte som vi i dette projekt talte med, var på en eller anden vis optaget af denne meningsskabelse. Ikke nødvendigvis som en bevidst og reflekteret proces, men dog ofte udtalt i en eller anden grad, som bevidnede om behovet for at genetablere hverdagslivet og dets uproblematisk og selvfølgelige beskaffenhed.

Nogle bruger tilsyneladende mange kræfter på at finde mening, og således slutte fred, med at selvmordet er hændt. Her ser vi eksempelvis særligt den medlidende oplevelsestype som udviser et behov for at forstå den signifikante andens beslutning om at vælge livet fra, for således at kunne acceptere at selvmordet er hændt. Andre fokuserer meget på, hvad den relation der havde været til den afdøde nu får af betydning, eftersom vedkommende valgte ikke at være i den relation mere. Denne meningsøgningen identificerer vi især i den tvivlrådige oplevelsestype, som kæmper med hvordan selve fravalget nu sætter spørgsmålstejn ved alt det der var før selvmordet. Endnu andre koncentrerer sig primært om at genetablere meningen med deres eget liv igen og den nye normal. Det er således den fornuftsbestemte oplevelsestype med en pragmatisk tilgang, som vurderer at det væsentligste må være, at

genoprette et meningsfuldt liv for sig selv, da den mening der er at finde i eksempelvis 'hvorfor', alligevel ikke vil bringe den afdøde tilbage. Det tidsmæssige perspektiv i denne meningskonstruktion giver sig til kende i den tumultariske oplevelsestype. Som Gilbert pointerer, er det at genoprette mening ved tage kontrollen, genfinde formålet med livet og således finde tilbage til den naturlige indstilling en tidskrævende proces (1996: 271). Vi identificerer særligt dette iboende tidsaspekt hos den tumultariske oplevelsestype, da denne meningssøgen slet ikke fylder i fortællingen endnu. Her er fortsat langt fra kaos, tankemylder og uvirkelighedsfølelse til mening, hvorfor denne type, der ofte vil optræde umiddelbart efter selvmordet, ikke er så langt i processen som de øvrige oplevelsestyper givetvis vil være.

Vi bemærker desuden også, at flere af de efterladte som fortsat kæmper med selve meningen med selvmordet og primært koncentrerer sig om 'hvorfor', også er nogle af dem som senest har mistet. De som er lidt længere i sorgen, har potentielt bevæget sig mere ud af den kaotiske tilværelse og har nu fokus på relationen, hvad den betød og hvordan den kan få en plads i livet i dag. Hvorimod de som har haft flere år til at bearbejde sorgen, i højere grad virker til at være optaget af meningen med det liv som de har i dag og potentielt også se de "positive" sider af den nye tilværelse, om end man hellere ville ønske sig den gamle tilbage.

Dette kan imidlertid langt fra forstås udelukkende på baggrund af et tidsaspekt, selvom dette absolut er medbestemmende og af flere efterladte også italesættes som afgørende for, hvor de står i dag. Meningen og den naturlige indstilling ser i høj grad også ud til, at være under indflydelse af hvor nært et forhold der var til den afdøde, hvilken biologisk relation der var, hvilken rolle den efterladte blev sat i, som eksempelvis forælder til et barn i sorg eller som den mest fattede og løsningsorienterede – afhængigt af den omgivende families reaktion. Relationer har således også vist sig som en afgørende faktor i denne genetablering af livet og ikke mindst meningen med det.

6.2.2 Oplevelsen af anderledeshed (JS)

Et af de elementer der går igen blandt vores informanter er deres betoning af omgivelserne og *de andre*, når de beskriver deres oplevelser som efterladte efter selvmord. Vi erfarer at der er et markant fokus på følelsen af forkerthed i relation til omgivelserne. Ikke nogen udtalt skam eller stigmatisering, men i højere grad denne følelse af forkerthed, også i forbindelse med den hjælp man som efterladt efter selvmord har mulighed for at opsøge. Her beretter eksempelvis både Laura (Laura: 8) og Viktor

(Viktor: 149) om, at have deltaget i mere generelle sorggrupper og her følt sig helt ved siden af, på grund af selvmordets forskellighed fra naturlige dødsfald og dets ikke-accepterede karakter.

På trods af at ingen af de efterladte giver eksplicit udtryk for at have følt sig voldsomt stigmatiseret, så udtrykkes der en vis oplevelse af tabuisering af emnet, men ikke denne ekskludering fra samfundet, som har præget selvmordet på den tid hvor det blev opfattet som decideret forbudt og moralsk forkasteligt (James Hilman 1976 i Wertheimer 2014: 11). Under tiden viser den efterladtes umiddelbare omgivelser sig at have et anstrengt forhold til selvmordet. Det vil sige, at personer, som man almindeligvis indgår i hverdagslige relationer med, har svært ved at tale om deres tragedie og samtidig rumme, hvordan de skal handle over for den efterladte i kraft af denne nye "egenskab". Man skal dog være forsigtig med at antage, at en person udelukkende føler sig ekskluderet af sine omgivelser, det synes nemlig i høj grad at afhænge af både konteksten og de pågældende personer, der er tale om.

Vi ser eksempelvis Agnes, der efter sin mands selvmord, bar rundt på denne massive frygt for, at hendes omgivelser nu ville vende hende ryggen (Agnes: 14), hvilket viste sig at være en fuldkommen unødvendig bekymring i Agnes' tilfælde. Katrines fortælling derimod, som har sin begyndelse i 1988 da hendes far begår selvmord, er et udtryk for en faktisk berøringsangst, eller måske nærmere en generelt afstandstagen til at tale om døden. Her fortæller Katrine om hvordan hverken skole, familie eller venner forholder sig til det tab som hun lider under i en tidlig alder (Katrine: 74). Denne manglende opmærksomhed på selvmordet eller lysten til at tale om det, kommer til udtryk som en svær berøringsangst eller i hvert fald en problematisk omgang med døden i Katrines fortælling. Hvorvidt forskellen mellem Agnes' og Katrines oplevelse af omgivelsernes reaktion skyldes tiden, alderen eller noget helt tredje, er vanskeligt at give et kvalificeret bud på, da dette forekommer så kontekstafhængigt og unikt, at vi må udlede, at berøringsangsten får betydning i visse fortællinger og stort set ikke kommer til syne i andre. Den eksisterende forskning er imidlertid meget opmærksom på både skam, stigmatisering og tabuisering af selvmordet, hvorfor vi også har en interesse i, at undersøge hvordan dette kommer til udtryk, når vi ikke ser det så udbredt i vores empiriske fund. Denne pointe vil vi vende tilbage til.

Retningen på berøringsangsten er imidlertid mere kompleks end som så. Skønt de efterladte udtrykker en oplevelse af, at *de andre* har svært ved at forholde sig til dem efter selvmordet, så synes det ligeledes at være et væsentligt element, hvordan den efterladte både kæmper med forestillingen om de andre og sin nye placering i kraft den nye egenskab som efterladt efter selvmord. Der er altså tale om

et todimensionelt udredningsarbejde, i hvilket man må tage højde for såvel *de andre*, der har svært ved at forholde sig til selvmordet som den efterladte, der ligeledes er optaget af forestillingen om, hvordan omgivelserne mon tager imod én i kølvandet på selvmordet. Denne forestilling udtrykkes, som nævnt ovenfor, i Agnes' fortælling (Agnes: 14), hvor den dog ikke indfries. Det er imidlertid ikke udelukkende den oplevelse der hersker, når vi lytter til samtalen i foreningen. Her tales der ofte om omgivelsernes afstandtagen, hvad end det er naboer, kolleger eller nære venner man mister, så bliver det tydeligt, at den efterladte ønsker sig, mere end noget andet, at omgivelserne tør at kigge dem i øjnene, tale med dem og stille spørgsmål. Det bliver således alt det usagte, følelsen af at naboerne går over på den anden side af gaden og at kollegerne går i en bue udenom når man mødes ved kopimaskinen, der fylder særligt meget og som også giver anledning til vrede og frustration.

6.2.3 En ny-erfaret selvmordsbevidsthed (CH)

Et af de emner som ofte optrådte i de efterlattes fortællinger, som vi blev særligt overraskede over hvor meget fyldte, var angsten for selvmordet som fænomen. Vi har naturligvis gennem den eksisterende forskning kendskab til, at selvmord ofte mistænkes for at have en afsmittende effekt på de efterladte (Jordan 2004: 337; Jordan 2008: 3; Pompili et al. 2013: 256-257). Det var imidlertid langt mere udtalt hos de efterladte end vi havde forventet. Udover den konkrete angst for, at andre i ens nærmeste omgangskreds kunne finde på at vælge samme vej, fyldte også en mere generel bekymring for, at nogen skulle komme noget til, meget hos de efterladte. Her erfarede vi at særligt de efterladte med børn, pludselig oplevede at have en massiv angst for at der kunne ske dem noget. Forældre generelt bærer naturligvis rundt på en stor beskyttelsestrang og bekymring for sine børn, men hos disse forældre kunne behovet for at passe på dem nærmest antage en panikagtig karakter, hvis børnene ikke lige tog telefonen eller kom hjem til aftalt tid, som det eksempelvis beskrives af både Katrine (Katrine: 82-83) overfor sin søn og Diana (Diana: 47) overfor sin datter. Her erfarede vi også flere som fandt det udfordrende både at skulle forklare sine børn og unge, at selvmordet var hændt fordi den afdøde havde haft det svært, og samtidig ikke legitimere selvmordet, ved at lyde som om, at det er en reel løsning hvis man har det svært. Denne dobbelthed i, at ville være ærlig om selvmordet, men samtidig klart udtrykke at det ikke er en løsning, virkede vanskeligt for flere, særligt i forbindelse med den tvivlrådige oplevelsestype, som generelt har besvær med at finde plads til nuancerne i sorgen og selvmordet.

En yderligere dimension til denne generelle angst, bestod i at flere efterladte aldrig før havde haft selvmord inde på livet, hverken tæt på eller i periferien. Selvmord var slet ikke et tema, ikke noget man tænkte på, beskæftigede sig med eller måske overhovedet lagde egentligt mærke til i hverdagen eller i samfundet. Selvmord var så at sige ikke eksisterende i bevidstheden før de altså selv mistede en nærtstående til den tragiske død. Pludseligt fra den ene dag til den anden gik selvmordet så at sige fra at være en ikke-eksisterende faktor til at være den altoverskyggende omstændighed i deres eget liv. Flere taler også om, hvordan det i dag stadig er, og altid vil være en vigtig faktor i det liv og den identitet de nu har (Laura: 7; Diana: 57; Carina: 94-95).

I vores bevidsthed blev selvmordet som fænomen pludselig også en realitet og noget, der rent faktisk finder sted i virkeligheden. Vi er dykket ned i et fænomen, der aldrig har været et problem for os tidligere. Skønt vi har været bevidste omkring dets eksistens, har det aldrig været noget, der har været en reel trussel. Vi har lært, at vores signifikante andres selvmord ikke nødvendigvis er noget, vi kan være bevidste om eller afhjælpe, det er på den anden side noget, der kan ske uventet. Vi har været omgivet af etnografiske beretninger omkring, hvordan det er at være efterladt efter selvmord såvel som narrative beretninger og litteratur, der naturligt foranlediger, at det er noget, vi skænker en del af vores vågne timer og som derfor optager plads i vores tanker. Vi har således selv oplevet hvordan det er at blive bevidste om selvmordets faktiske eksistens og det er ganske umuligt at forestille sig, at det ikke skulle være kommet udtryk i vores private sfære. Det har manifesteret sig i både det vi ser, læser og taler om, og endda undertiden givet sig til kende i vores drømme.

6.2.4 Antiteser til hverdagen (JS)

En antagelse man måske kunne have forud for involveringen i et emne som selvmord er, at højtiderne er vanskeligere at komme igennem end mange andre perioder af året. At mærkedage som fødselsdage eller særlige datoer som dødsdagen og lignende har en særlig betydning. I vores indblik i de efterlattes oplevelser, fandt vi imidlertid, at disse højtider ikke nødvendigvis har nogen selvskrevet betydning.

For de efterladte kan forskellige andre tidspunkter, begivenheder eller gøremål være mindst ligeså, hvis ikke mere, vigtige og betydningsfulde for den efterladte, fordi det relaterer sig til noget man plejede at gøre sammen, noget der er særligt for den relation man havde eller noget man savner (Fuchs 2018: 47). Laura beskriver eksempelvis nogle gåture i et bestemt naturskønt område, som hun nu går med sine børn og ikke sin far (Laura: 7). Hun er imidlertid usikker på, om han mon ikke nød disse gåture så meget som hende mens han var her, men ikke desto mindre, har de betydning for hende.

Clara fortæller om, hvordan hendes mor holdt meget af både renlighed og orden i sagerne (Clara: 142), hvorfor hun også tænker på sin mor når værelset trænger til en kærlig hånd eller når hun gør sig umage med andre ting og ved, at hendes mor ville have ønsket at hun var grundig. Viktor beretter om, hvordan han hver aften ser på et billede af sin lillesøster og tænder et stearinlys for at mindes hende (149-150). Når savnet indimellem vokser sig ekstra stort, hører han sange som hun selv har optaget, eller musik, som hun nød at lytte til, da hun stadig var her.

Højtiderne er desuden i flere tilfælde også anledning til stor konflikt, da højtiderne i almindelighed ofte tilbringes med familien. Julen er for flere af de efterladte derfor ikke blot trist uden den man har mistet, men kan også være svær og konfliktfyldt. Dette kom både til udtryk hos eksempelvis Gunnar og Magnus i forhold til at holde jul hos mormoren (Gunnar & Magnus: 108) og i Lenes fortælling om, ikke at have lyst til at holde jul i det hele taget (Lene: 26). Nogle beretter om hvordan måden man sørger eller mindes på, kan være forskellig, hvilket ikke altid accepteres af alle familiemedlemmer, da man kan have en forventning om, at et fælles tab også leder til en fælles sorg (Gilbert 1996: 271). Hvordan man således indretter sig ved højtiderne, kan derfor være vanskeligt at finde enighed om, hvorfor det ikke nødvendigvis bliver en rar tid hvor man mindes i fællesskab, trøster hinanden og fortæller gode historier.

Et andet opbrud med hverdagen som manifesterer sig hos samtlige af de efterladte, er den instinktive følelse af chok. Et chok der kan vare længe, være momentært, vende tilbage, udvikle sig, aftage til fordel for handling og så videre. Det er fælles for alle at blive ramt af chok som en konsekvens af det pludselig tab, men slet ikke fælles hvordan chokket manifesterer sig i kroppen eller hvordan det påvirker oplevelsen fremadrettet. Chokket, der ofte også forbindes med handlingslammelse og særligt kommet til udtryk i den tumultariske oplevelsestype, er den ultimative antitese til hverdagslivet. I dét øjeblik er alt forandret og det kan sætte sig fast som kaos, tankemylder og uvirkelighedsfølelser eller det kan passere og give plads til handling og bevidsthed, som vi i højere grad ser udtrykt i den fornuftsbestemte oplevelsestype. Chokket bliver dermed også en vanskelig følelse for den efterladte at håndtere, fordi den i sin natur, er så væsensforskellig fra den naturlige indstilling (Dransart 2013: 318) og derfor så fremmed at befinde sig i.

7. Diskussion

I ovenstående afsnit er de analytiske fund i denne undersøgelse fremlagt. Først i form af de typologier, der er konstrueret på baggrund af analysearbejdet og dernæst i form af de generelle tematikker, som vi har udledt af disse oplevelsestyper. Indeværende afsnit har til hensigt at diskutere kvaliteten af disse analytiske fund med henblik på de respektive metodevalg, som er truffet undervejs i undersøgelsen. Vi anvender imidlertid ikke blot én metode, men kombinerer det narrative interview med observationer, der er forankret i et casesdesign, disse valg vil således indbefatte forskellige metodiske implikationer, som vi vil diskutere herunder.

Kvalitet i kvalitative studier er imidlertid ikke blot én liste over alment gældende kriterier, der bør opfyldes uafhængigt af, hvad formålet med undersøgelsen er. Det er i langt højere grad et spørgsmål om at foretage kvalificerede vurderinger løbende og træffe beslutninger på velinformerede grundlag (Tanggaard & Brinkmann 2010: 489). Vores undersøgelse, som vi gjorde læseren opmærksom på tidligere, kan siges at være tilrettelagt som et casestudie. Man klandrer typisk et sådant design for dets udprægede fokus på det partikulære, eftersom dele af samfundsvidenskaberne vurderer styrken ved konkret forskning på baggrund af dets mulighed for at overskride det særegne og således overføre sine resultater til generelle kontekster (Flyvbjerg 2010: 465). Man kan da også sige, at vores undersøgelse i særdeleshed betoner betydningen af det partikulære, eftersom hensigten netop har været at få et indblik i efterladtes tabsoplevelser. Selvom casestudiet undertiden bliver klandret for dets manglende mulighed for at generalisere, synes det imidlertid ikke helt at være en korrekt kritik (Flyvbjerg 2010), mens, hvis det i givet fald skulle være tilfældet, at det ikke var muligt at knytte resultaterne til en bredere kontekst, ville dette så indebære, at vores undersøgelse af efterladte efter selvmord ikke havde nogen værdi?

7.1 Mellem generaliserbarhed og rækkevidde (CH/JS)

I forhold til kvalitetskriterier taler man oftest om validitet og generaliserbarhed som idealer, man bør vurdere sin forskning på baggrund af. Sådanne kvalitetskriterier stammer imidlertid fra den kvantitative forskning og som Thagaard (2004 i Tanggaard & Brinkmann 2010) peger på, så bør vi - det vil sige undersøgelser, der bevæger sig inden for et kvalitativt paradigme - i højere grad tale om gyldighed frem for validitet og genkendelighed frem for generaliserbarhed (Tanggaard & Brinkmann 2010: 490). I kvalitative studier drejer reliabilitet sig derfor også i højere grad om at skabe gennemsigtighed for de metodiske valg, der er truffet, end om at leve op til et egentligt kriterium om, at studiet skal kunne efterprøves af andre parter og opnå samme resultater (Olsen 2002, 2003 i Tanggaard &

Brinkmann 2010). Målet er således at skabe gennemskuelighed for læseren med henblik på, hvordan undersøgelsen har udformet sig fra design til resultater samt at forankre de valg, der løbende er truffet, i relevant metodelitteratur (Tanggaard & Brinkmann 2010: 481).

I denne undersøgelse er gennemsigtigheden forsøgt sikret ved dels en udførlig gennemgang af de metodiske perspektiver, som er anvendt, samt løbende refleksioner over brugen af disse. Vi har herudover udformet en tydelig portrættering af alle vores informanter samt foreningen, der har udgjort rammen for vores observationer og ekspliciteret vores personlige oplevelser med både observationerne og interviewene. Dette har haft til hensigt at give læseren et indblik i hele forløbet samt hvilke refleksioner, der har ligget til grund for de mere analytiske overvejelser og særligt i forhold til vores valg omkring konstruktionen af typologier. Vores forhåbning har netop været, at læseren har kunnet erhverve sig en dybdegående forståelse for de efterladtes individuelle oplevelser på baggrund af deres fortællinger, men samtidig også opdage, hvordan fortællingerne ligeledes synes at have nogle iboende fællestræk.

Udfordringen ved at gentage en sådan undersøgelse, som den vi her udfolder, kan imidlertid være, at det narrative interview består af ganske få spørgsmål, mens vores observationer, som er foretaget uden en egentlig observationsguide, næppe gør det sandsynligt for andre at gennemføre en undersøgelse på ny med samme resultater som sådan. Her har vi derfor forsøgt at beskrive informanterne og foreningen så nuanceret som muligt, uden at afsløre deres identiteter, således at sammensætningen af informanter alt andet lige er gennemskuelig for læseren (Tanggaard & Brinkmann 2010: 482). Når det derfor ikke så meget handler om, hvorvidt andre ville kunne genskabe de eksakt samme resultater, som vi finder frem til her, kommer det nærmere til at blive et udtryk for, hvordan undersøgelsens resultater kan siges at lægge sig op ad den allerede eksisterende forskning. På den måde synes det ikke at være relevant for os at vurdere kvaliteten af undersøgelsens resultater med afsæt i såkaldt statistisk generaliserbarhed, men i højere grad betragte resultaterne i sammenligning med det, som andre har fundet ud af, det vil sige analytisk generaliserbarhed (Antoft & Salomonsen 2012: 49).

En omstændighed, der imidlertid kan have en indflydelse på, i hvilken udstrækning vores resultater kan siges at være genkendelige, for så vidt angår den eksisterende litteratur, kommer til udtryk på baggrund af sammensætningen af informanter, som vi har i indeværende undersøgelse. I det nedenstående vil vi derfor diskutere sammensætningen af informanter med henblik på at diskutere, om det er bestemte typer, der deltager i sådanne foreninger og følgelig, om vi har overset bestemte grupper.

7.1.1 Sammensætningen af informanter (JS)

Vi beskrev tidligere, at hovedparten af vores informanter i et eller andet omfang har været involveret i foreningen. Vi har således været i kontakt med efterladte efter selvmord, der har taget kontakt til og indgår i en "sorggruppe". Man kunne derfor undre sig over, om denne omstændighed har en indflydelse på genkendeligheden i indeværende undersøgelse. Eller med andre ord: for hvem gør resultaterne sig gældende? Kan resultaterne siges at gøre sig gældende for et bredt spektrum af samfundsgrupper eller begrænser de sig i virkeligheden til nogle bestemte? Vores diskussioner på dette punkt, synes imidlertid at gå flere veje. Man kan først og fremmest overveje om de personer, der ikke tager kontakt til landsforeningen for efterladte efter selvmord (eller andre foreninger), og som vi derfor ikke har været i berøring med, kan siges at have mange ressourcer eller ej (Domínguez & Arford 2010; Ali 2015: 33). På den ene side synes det at være almindeligt anerkendt i socioøkonomiske teorier, at noget af det, der kendetegner ressourcestærke personer, er deres evne til at række ud og søge hjælp, det vil sige at handle. Man kan i mellem tiden også forsøge at vende det om og overveje om de personer, der ikke har været i foreningen, simpelthen ikke har haft behov for at søge ud over deres eget netværk. Det er også en mulighed, at den gruppe af personer, som vi ikke har fået kontakt til, skammer sig i en sådan grad, at de ikke taler med nogen om det - hvilket kunne være en mulig forklaring på, hvorfor vi ikke ser den udtalte skam, der synes at gøre sig gældende for eksisterende litteratur på området.

7.1.2 Værdien af det kontekstnære (CH)

Som vi har fremhævet ovenfor, er casestudiet undertiden bliver kritiseret for, at dets kontekstnære fokus kan medføre en manglende mulighed for at generalisere. Nedenstående afsnit har derfor til hensigt at diskutere fordelene ved at have et fokus på det partikulære og kontekstafhængige.

Som vi tidligere præsenterede, argumenterer noget eksisterende forskning om efterladte efter selvmord for, at kvantitative studier ikke kan stå alene i forhold til at afdække oplevelsen af at være efterladt efter selvmord. Der må nødvendigvis også anvendes mere dybdegående kvalitative metoder (Shields et al. 2017; Ali 2015). Som pointeret flere gange undervejs, er tabsoplevelsen individuel og betinget af ydre omstændigheder som kontekst og relationer. Hvis man således tilstræber at få en dybdegående indsigt i, hvad der udgør den enkelte efterladtes tabsoplevelse, er man derfor nødsaget til at have et fokus på det kontekstafhængige. Formålet er dermed ikke, at man nødvendigvis skal kunne generalisere de resultater, som man kommer frem til, det bliver nærmere et spørgsmål om at komme til en forståelse af, hvad der i konkrete sammenhænge har en faktisk betydning, for hvem

man er interesseret i at lære mere om (Flyvbjerg 2010: 472, 482). I bestræbelserne på at besvare, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord, har det således været favorabelt at gå i dybden med de enkelte fortællinger, da det har muliggjort en detaljeret indsigt i den mangfoldige kompleksitet, der gør sig gældende.

8. Konklusion (CH/JS)

Formålet med dette projekt har været at tilvejebringe en besvarelse på spørgsmålet: *Hvordan opleves det at være efterladt efter selvmord?*

Vi kan konkludere, at det er en kompleks størrelse at være efterladt efter selvmord, eftersom tabsoplevelsen i udpræget grad er karakteriseret af ambivalens, der manifesterer sig på baggrund af den kendsgerning, at tabet beror på den signifikante andens aktive fravalg af livet. Vi kan derfor også konkludere, at den efterladtes tabsoplevelse udgøres af blandede og ofte modsatrettede følelser, der kan være en medvirkende årsag til, at den efterladtes meningsskabende arbejde ovenpå et selvmord er særdeles vanskeligt. Herudover viser det sig, at den efterladtes tabsoplevelse i et eller andet omfang er præget af omgivelserne, eftersom selvmordet stadigvæk synes at være en særlig type død, der undertiden kommer til udtryk i, at andre omkring den efterladte er berøringsangste. Hertil kan det konkluderes, at efterladte efter selvmord oplever et behov for at tale med ligesindede, der kan sætte sig ind i deres særegne tabsoplevelse, eftersom tabsoplevelsen netop synes at adskille sig fra andre pludselige og naturlige dødsfald.

8.1 Konteksten i konteksten (CH)

Vi kan som følge af forudgående undersøgelse konkludere, at det ikke giver mening at tale om efterladte efter selvmord i brede termer, da den enkeltes tabsoplevelse hviler på interaktionen mellem mange forskellige omstændigheder. Det ville derfor være ukorrekt og reduktionistisk, såfremt man opfattede det som en ensartet gruppe, i hvilken altid gældende spørgsmål, vanskeligheder, muligheder og så fremdeles gjorde sig gældende uafhængigt af den oplevende person. For at være i stand til at konkludere, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord, må man dermed være opmærksom på de partikulære omstændigheder, der konstituerer rammerne, under hvilke tabet har manifesteret sig. Den efterladtes tabsoplevelse kan nemlig ikke siges at være et anliggende for den enkelte efterladte alene, eftersom, hvordan tabsoplevelsen tager sig ud i praksis, alt andet lige er produktet af omgivelserne omkring den efterladte. Dette skal forstås på den måde, at man ikke oplever tabet af en signifikant anden i et socialt vakuum, men tværtimod i spændingsfeltet mellem sig selv, den umiddelbare kerne af personer, der tilsvarende har mistet en signifikant anden og omgivelserne som sådan. Man kan derfor konkludere, at tabsoplevelsen er uløseligt forbundet med de omkring én.

8.2 Skam versus den udtalte berøringsangst? (JS)

Den eksisterende forskning i efterladte efter selvmord tenderer til, som tidligere præsenteret, at fokusere på oplevelsen af skam, stigmatisering og/eller tabuisering (Young et al. 2012; Testoni et al. 2017; Pompili 2013). Disse problematikker er dog ikke karakteriserende for hverken de oplevelsestyper, som vi konstruerer, eller de mere generelle tematikker som går på tværs heraf. Med afsæt i de efterladtes fortællinger kan vi imidlertid konkludere, at det ikke så meget er skammen, der bliver italesat, som det er den berøringsangst, de efterladte oplever, at omgivelserne udtrykker, som vi ligeledes adresserede i analysens generelle tematikker. Denne berøringsangst er netop stærkt knyttet til omgivelsernes adfærd og håndtering af selvmordet og den efterladtes nye situation, og er således ikke et udtryk for en indadvendt skamfuldhed. Berøringsangsten kan imidlertid både være af direkte oplevet karakter, men også fremstå mere som en frygtet forestilling om, hvordan omgivelserne opfatter den efterladte. Man kan derfor konkludere, som flere af vores informanter fremhæver, at denne berøringsangst er ganske særlig for netop efterladte efter selvmord, da den ikke synes at være tilstede ved naturlige dødsfald. Her drages der af flere en parallel til, hvordan det opfattes, når man mister en signifikant anden til eksempelvis en sygdom, hvor der tilsyneladende ikke forekommer de samme udfordringer ved at omgås de efterladte. Vores konklusion herpå bliver følgelig, at vi kollektivt overleverer både sociale og kulturelle opfattelser omkring selvmordet, som præger, hvordan vi italesætter det og dermed også omgås det. Den efterladtes frygt for, at omgivelserne tager afstand, beror således på, at den efterladte selv potentielt er præget af disse forudindtagelser overfor selvmordet, da denne befinder sig i en verden, hvor visse overbevisninger allerede gælder, som den efterladte således heller ikke selv kan se sig ekskluderet fra, ihvorvel den efterladte nu selv befinder sig i denne position. Berøringsangsten, som den opleves af de efterladte, er således en reel sag, men kan samtidig også være en forestilling om *de andres* blik, som er en konsekvens af den forhåndenværende viden, som den efterladte selv orienterer sig i og møder verden med.

8.3 Et afsæt for ny forskning? (CH/JS)

Det oplevelsesperspektiv som vi har udfoldet i løbet af denne undersøgelse, gør os i stand til at pege på områder, hvor andre studier eventuelt kan arbejde videre på baggrund af de konklusioner, som vi har fremlagt i ovenstående.

Som følge af vores induktive tilgang, har det ikke været nærliggende for os at gå i dybden med teoretiske vinkler fra begyndelsen. Vi har imidlertid, qua vores nære empiriske forankring, udledt nogle teoretiske perspektiver, som vi vurderer kunne være relevant for fremtidig forskning at dykke

dybere ned i. Det kunne eksempelvis være et fokus på ressourceperspektivet med hensyn til, hvem vi reelt taler om, når vi undersøger efterladte fra en sorggruppe og i forlængelse heraf en teoretisk forståelse af copingstrategier, der kunne bidrage til en mere nuanceret forståelse af, hvordan efterladte også adskiller sig på disse parametre. Et særskilt fokus på emotionssociologien kunne desuden bidrage til en endnu større forståelse af de efterladtes individuelle sorg samt den kompleksitet og ambivalens, som vi ligeledes har set skildret. Hvad vi imidlertid vurderer som særligt interessant at fortsætte videre med, finder vi i omgivelsernes indvirkning på de efterladtes oplevelser.

Et dybdegående perspektiv med fokus på den efterladtes interaktion med omgivelserne, og hvad der kan siges at være på spil i denne interaktion, kunne potentielt bidrage med en mere vidtfavnende indsigt i særligt betydningen af skam, stigmatisering og tabuisering. Disse tematikker har ikke vist sig fremtrædende i indeværende undersøgelse, ihvorvel vi ved, at de præger den eksisterende litteratur betragteligt. Vi vurderer derfor, at det er væsentligt at identificere, hvordan disse tematikker, har en betydning for tabsoplevelsen samt i hvilken udstrækning. Vi erfarer imidlertid i denne undersøgelse, at berøringsangsten har en signifikant indflydelse på, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord, hvorfor vi således alligevel har en formodning om, at vigtigheden af omgivelserne er værd at adressere og undersøge betydningen af i videre forskning.

9. Litteratur

- Adams Elizabeth, Jacinta Hawgood, Anne Bundock & Kairi Kõlves 2018: "A phenomenological study of siblings bereaved by suicide: A shared experience". *Death Studies*.
- Ali, Farzana 2015: "Exploring the complexities of suicide bereavement research". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 165: 30-39.
- Antoft, Rasmus & Heidi Houlberg Salomonsen 2012: "Det kvalitative casestudium - introduktion til en forskningsstrategi" i Rasmus Antoft, Michael Hviid Jacobsen, Anja Jørgensen & Søren Kristiansen (red.) *Håndværk & Horisonter - Tradition og nytænkning i kvalitativ metode*. Viborg: Syddansk Universitetsforlag.
- Antoft, Rasmus & Trine Lund Thomsen 2005: "Når livsfortællinger bliver en sociologisk metode – En introduktion til det biografisk narrative interview" i Michael Hviid Jacobsen, Søren Kristiansen & Annick Prieur (red.) *Liv fortælling og tekst – Strejftog i kvalitativ sociologi*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Bailey, Kenneth D. 2011: *Quantitative Applications in the Social Sciences: Typologies and taxonomies*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Bech-Jørgensen; Birte 2014: "Alfred Schütz: Hverdagsliv og tid" i Michael Hviid Jacobsen, Mikael Carleheden & Søren Kristiansen (red.) *Tradition og fornyelse - En problemorienteret teorihistorie for sociologien*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Begley, Mary & Ethel Qualey 2007: "The lived experience of adults bereaved by suicide - a phenomenological study". *Crisis* 28(1): 26-34.
- Berger, Peter L. og Thomas Luckmann 1972: *Den samfundsskabte virkelighed - En videnssociologisk afhandling*. Vojens: Lindhardt & Ringhof
- Biong, Stian & Birgitte Thylstrup 2016: "Verden vælter: Pårørendes erfaringer med narkotikarelatede dødsfald". *Klinisk sygepleje* 30(2): 75–86
- Bloch, Charlotte 2015: "Medfølelse - om at føle for og med den anden" i Inger Glavind Bo & Michael Hviid Jacobsen (red.) *Hverdagslivets følelser - Tilstande, relationer og kulturer*. Hans Reitzels Forlag.
- Cain, Cindy L. 2012: "Emotions and the research interview: What hospice workers can teach us". *Health Sociology Review*, 21(4): 396-405.
- Center for Selvmordsforskning: <https://selvmordsforskning.dk/statistikbank/fakta-om-selvmoerd-og-selvmoerdsforsoeg/>
- Center for Selvmordsforskning: <https://selvmordsforskning.dk/statistikbank/at-laese-statistik/>

Center for Selvmordsforskning: <https://selvmordsforskning.dk/forebyggelse/krisehjelp/som-efterladt/>

Claus, Laura, Mark de Rond, Jennifer Howard-Grenville & Jan Lodge 2018: "When Fieldwork Hurts: On the Lived Experience of Conducting Research in Unsettling Contexts" I Johanna Mair, John Amis, and Tammar Zilber (Red.) *The Production of Managerial Knowledge and Organizational Theory: New Approaches to Writing, Producing and Consuming Theory*. United Kingdom: Emerald Publishing.

Cvinar, Jacqueline, G. 2005: "Do Suicide Survivors Suffer Social Stigma: A Review of the Literature". *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(1): 14-2.

de Vaus, David 2001: *Research Design in Social Research*. London: SAGE Publications.

Doka, Kenneth J. 1999: "Disenfranchised grief", *Bereavement Care* 18(3): 37-39.

Domínguez, Silvia & Tammi Arford 2010: "It is all about who you know: Social capital and health in low-income communities". *Health Sociology Review* 19 (1): 114-129.

DR: <https://www.dr.dk/nyheder/regionale/trekanten/der-mangler-hjaelp-til-efterladte-efter-selv mord>

Dransart, Dolores Angela Castelli 2013: "From Sense-Making to Meaning-Making: Understanding and Supporting Survivors of Suicide". *The British Journal of Social Work*, 43(2): 317-335.

Eberle, Thomas S. 2014: "Phenomenology as a Research Method" I Uwe Flick (Red.) *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publications Ltd.

Efterladte: <http://efterladte.dk>

Fangen 2004: *Deltagende Observasjon*. Oslo: Fagboklaget.

Fielden, Jann M. 2003: "Grief as a transformative experience: Weaving through different lifeworlds after a loved one has completed suicide". *International Journal of Mental Health Nursing*, 12: 74–85.

Finlay, Linda 2014: "Engaging Phenomenological Analysis". *Qualitative Research in Psychology*, 11(2): 121-141.

Flyvbjerg, Bent "Fem misforståelser om casestudiet" i Svend Brinkmann & Lene Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder – En grundbog*. Danmark: Hans Reitzels Forlag.

Fuchs, Thomas 2018: "Presence in absence. The ambiguous phenomenology of grief". *Phenom Cogn Sci* 17: 43–63.

Gilbert, Kathleen R. 1996: "'We've had the same loss, why don't we have the same grief?' Loss and differential grief in families". *Death Studies*, 20: 269-283.

- Gillies, James & Robert A. Neimeyer (2006): "Loss, Grief, and the Search for Significance: Toward a Model of Meaning Reconstruction in Bereavement". *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1): 31-65.
- Gross, Richard 2016: *Understanding Grief*. Storbritannien: Routledge.
- Gubbins, James. P. 1997: "Grief's Lesson in Moral Epistemology: A Phenomenological Investigation". *The Annual of the Society of Christian Ethics*, 17: 145-165.
- Gubrium, Jaber F. & James A. Holstein 2008: "Narrative Ethnography" i Sharlene Nagy Hesse-Biber and Patricia Leavy (red.) *Handbook of Emergent Methods*. The Guilford Press.
- Guy, Philip & Margaret Holloway 2007: "Drug-related deaths and the 'special deaths' of late modernity", *Sociology* 41(1): 83-96.
- Hochschild, Arlie 1997: "The sociology of emotion as a way of seeing" I Gillian Bendelow & Simon J. Williams (Red.) *Emotions in Social Life: Critical Themes and Contemporary Issues*. Routledge.
- Jacobsen, Bo, Svend Brinkmann & Lene Tanggaard 2010: "Fænomenologi" i Svend Brinkmann & Lene Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder – En grundbog*. Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- Jacobsen, Michael Hviid 2016: "'Spectacular Death' - Proposing a New Fifth Phase to Philippe Ariès's Admirable History of Death". *Humanities* 5(9): 1-20.
- Jakoby, Nina R. 2012: "Grief as a Social Emotion: Theoretical Perspectives". *Death Studies*, 36(8): 679-711.
- Johnson, R. Burke & Anthony J. Onwuegbuzie 2004: "Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come". *Educational Researcher* 7: 14-26.
- Jordan, John. R. 2001: "Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature". *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 31(1): 91-102.
- Jordan, John. R. & Jannette McMenamy 2004: "Interventions for Suicide Survivors: A Review of the Literature". *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(4): 337-349.
- Jordan, John. R. 2008: "Bereavement after Suicide". *Psychiatric annals*, 38:(10): 1-6.
- Kim, Kwang-Ki & Tim Berard 2009: "Typification in Society and Social Science: The Continuing Relevance of Schutz's Social Phenomenology". *Hum Stud*: 32:263-289.
- Klass, Dennis 2015: "Continuing bonds, society, and human experience: Family dead, hostile dead, and political dead". *Omega* 70(1): 99-117.
- Kristiansen, Søren & Hanne Kathrine Krogstrup 1999: *Deltagende observation: Introduktion til en forskningsteknik*. København: Hans Reitzels Forlag.

- Kvale, Steinar & Svend Brinkmann 2015: *Interview – Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. Letland: Hans Reitzels Forlag.
- Lawler, Steph 2014: *Identity*. Storbritannien: Polity Press.
- Maple, Myfanwy, Helen Edwards, David Plummer & Victor Minichiello 2010: "Silenced voices: hearing the stories of parents bereaved through the suicide death of a young adult child". *Health and Social Care - in the community* 18(3): 241-248.
- Mayton, Heather Nicole & Kelly Wester 2018: "Understanding the Experiences of Survivors of a Loss by Suicide: A Photovoice Study". *Journal of Creativity in Mental Health*.
- Mckay, Kathy & Joe Tighe 2013: "Talking through the dead: The impact and interplay of the lived grief after suicide". *Omega* 68(2): 111-121.
- McKinney, John C. 1969: "Typifications, typologies and sociological theory". *Social Forces* 48 (1): 1-12.
- NEFOS: <https://www.nefos.dk/>
- Nordahl, Bertill 2013: *Sebastians bog – En søns selvmord, En fars sorgarbejde*. Brønshøj: Forlaget Nielsens.
- Overgaard, Søren & Dan Zahavi (2009): "Phenomenological Sociology: The Subjectivity of Everyday Life" I Michael Hviid Jacobsen (Red.). *Encountering the Everyday: An Introduction to the Sociologies of the Unnoticed*.
- Pompili M., Shrivastava A., Serafini G., Innamorati M., Milelli M., Erbuto D., 2013: "Bereavement after the suicide of a significant other". *Indian J Psychiatry*, 55: 256-263.
- Riesmann, Cathrine Kohler 2017: "Narrativ analyse i samfundsvidenskaberne" i Margaretha Järvinen & Nanna Mik-Meyer (red.) *Kvalitativ analyse – Syv traditioner*. Hans Reitzels Forlag.
- Roethel, Pamela G. 2017: *Exploring the Posttraumatic Growth Experiences of Individuals Bereaved After a Loved One Dies by Suicide*. Michigan: ProQuest.
- Schutz, Alfred 1973: *Hverdagslivets sociologi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Shields, Chris, Michele Kavanagh & Kate Russo 2017: "A Qualitative Systematic Review of the Bereavement Process Following Suicide". *Omega - Journal of Death and Dying*, 74(4): 426-454.
- Sundhedsstyrelsen 2012: *Nationale anbefalinger for sundhedspersoners møde med pårørende til alvorligt syge*. København: Sundhedsstyrelsen
- Tanggaard, Lene & Svend Brinkmann 2010: "Kvalitet i kvalitative studier" i Svend Brinkmann & Lene Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder – En grundbog*. Danmark: Hans Reitzels Forlag.

- Thomsen, Trine Lund, Inger Glavind Bo & Ann-Dorte Christensen 2016: "Narrativ forskning: Tilgange og metoder" i Inger Glavind Bo, Ann-Dorte Christensen & Trine Lund Thomsen (red.) *Narrativ Forskning – Tilgange og metoder*. Letland: Hans Reitzels Forlag.
- Ulf-Møller, Boel 1973: "Indledning" i Alfred Schutz *Hverdagslivets sociologi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Walter, Tony 1996: "A new model of grief: bereavement and biography". *Mortality*, 1(1): 7-25.
- Warming, Hanne 2016: "Narrative forløbsstudier" i Inger Glavind Bo, Ann-Dorte Christensen & Trine Lund Thomsen (red.) *Narrativ Forskning – Tilgange og metoder*. Letland: Hans Reitzels Forlag.
- Weber, Max 1904/2003: "Den socialvidenskabelige og socialpolitiske erkendelses "objektivitet"" i Udvalgte tekster - Bind I.
- Wertheimer, Alison 2014: *A Special Scar – The experiences of people bereaved by suicide*. Storbritannien: Brunner-Routledge.
- Yin, Robert K. 2003: *Case study research: Design and methods*. USA: SAGE Publications.
- Young, Ilanit Tal, Alana Iglewicz, Danielle Glorioso, Nicole Lanouette, Kathryn Seay, Manjusha Ilapakurti, Sidney Zisook, 2012: "Suicide bereavement and complicated grief", *Dialogues in Clinical Neuroscience* 14(2): 177-186.
- Zahavi, Dan 2018: *Fænomenologi - En introduktion*. Latgales Druka: Samfundslitteratur.
- WHO: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/

Bilag A

1: Informantopslag

Har du mistet en nærtstående til selvmord?

Vi er to specialestuderende fra sociologi ved Aalborg Universitet, der i forbindelse med vores speciale gerne vil tale med 10-12 personer, der kunne være interesseret i at deltage i et interview.

Vi vil gerne forstå og lære mere om den sorgproces, som følger efter at have mistet til selvmord, samt de følelser, tanker og problematikker, som selvmordet medfører.

Vi søger derfor personer, der har lyst til og mod på at indvie os i den proces, som det er at være efterladt til en nærtstående, der har begået selvmord. Vi holder selv til i Aalborg og søger derfor så vidt muligt interviewpersoner fra Nordjylland, men er helt bestemt åbne over for længere rejsetid, hvis det er nødvendigt.

Har du lyst til og mulighed for at afsætte 1-1,5 times tid til et interview, vil vi meget gerne høre fra dig!

Vi påtænker at afholde interviewene i slutningen af februar og i løbet af marts måned. Men kan også finde tid tidligere eller senere, hvis det passer bedre ind. Vi har både mulighed for at afholde interviewet hos os i Aalborg eller for at komme på besøg – det er op til den enkelte. Vi sørger desuden naturligvis for fuld anonymitet i specialet, hvis dette er foretrukket.

Hvis du har lyst til at deltage eller har spørgsmål til projektet/og eller interviewet, er du meget velkommen til at kontakte os via Facebook, mail eller telefon.

De bedste hilsner

Christian Holst

Telefon: 22986975

Mail: cehj14@student.aau.dk

Josefine Kirstine Schouv Jakobsen

Telefon: 20863244

Mail: jksj14@student.aau.dk

2: Informantportræt

Informant	Portræt
Laura	- Mistede sin far for cirka to år siden. - Familien og faren er helt almindelig og der var ingen tegn på selvmordstanker hos faren. - Generelt fylder de praktiske omstændigheder der var efter selvmordet – en følelse af kaos i familien over alt det der skal besluttes. - Fortællingen bærer præg af; at Laura leder efter en god grund, at hun har mange tanker om farens beslutning og føler en vis ambivalens. - Laura fokuserer meget på eftermælet og at der var en mand bagved det selvmord. At hans handling ikke må devaluere den person han var, og at den person ikke må reduceres til selvmord. - Der melder sig forskellige usikkerheder i forhold til det liv de har levet sammen og hun betvivler de gode minder og den relation der var.
Agnes	- Mistede sin mand for cirka fem år siden. - Fortæller et meget sammenhængende narrativ om hele forløbet efter selvmordet. Det bærer præg af at Agnes tidligere har medvirket i interviews og har fortalt historien adskillige gange i foreningen. - Agnes' oplevelse bærer præg af stor følelse af svigt og sommetider ensomhed, store problemer med kaos, tankemylder og søvnbesvær. - Hun frygtede at folk ville vende hende ryggen, men er blevet positivt overrasket over hvordan omgivelserne har taget imod hende.
Lene	- Mistede sin lillebror for cirka fem år siden. - Det var et meget stort chok at lillebroren valgte at tage sit eget lidt, familien havde slet ikke set det komme. - Lene har fået en meget pragmatisk tilgang til, hvordan sorgen og livet skal håndteres. Hun gider ikke have dårlige dage, hun vil have det bedste ud af det hun har. Det bringer ikke lillebroren tilbage at man dvæler ved sorgen og bliver ved med at have ondt af sig selv. - Det har skabt stor konflikt i familien og ingen taler nærmest sammen mere. Lene vælger det fra som ikke giver mening at bruge tid på, og hvis det er familien, så er det sådan det er.
Diana	- Mistede sin mand for cirka 17 år siden. - Fortæller en meget sammenhængende fortælling og hæfter sig særligt ved den store kærlighedshistorie som der var for hende og ægtefællen før hans død. - Dianas fortælling bærer præg af et stort kaos, utroligt mange følelser og meget stort behov for opbakning og hjælp udefra. - Hun beskriver sig selv som helt knust over selvmordet og betoner også vanskelighederne ved også at have et barn med manden, som er for ung til at forstå meget, men som er utroligt påvirket af at have en mor i sorg.
Amanda	- Mistede sin lillesøster for få måneder siden. I Amandas fortælling er historien dog, at søsterens selvmord fandt sted for cirka syv år siden, men at hun først er død for nylig af de skader hun pådrog sig efter et hængningsforsøg. - Det har været et ekstremt anstrengende forløb for Amanda, da søsteren i syv år har ligget som hjerneskadet og ikke været til at komme i kontakt med for familien. Samtidig har hun ikke været død, hvilket egentlig var en lettelse for Amanda da selvmordet skete. - Hendes fortælling bærer præg af, at det har været meget svært at leve i for hende, men at hun er meget taknemmelig for, at hun på en måde fik sagt rigtigt farvel til sin søster, fik planlagt en god begravelse og faktisk kan huske den. - Det fylder meget for hende, fordi de var meget tætte, at hun ikke længere er nogens storesøster, den identitet føler hun ikke længere at hun kan bære med sig.
Katrine	- Mistede sin far for cirka 31 år siden. - Katrine har en ide om hvorfor han valgte selvmordet og det hjælper hende at tro på at det er årsagen i stedet for at blive ved med at gisne om andre årsager. - Fortællingen bærer præg af, at Katrine var meget ung og slet ikke fik mulighed for at tale om sin far. Hverken skole eller andre gjorde noget for at hun skulle kunne bearbejde sin sorg. - Katrines fortælling bærer præg af, at hun mangler en far at spejle sig i, en at forme identiteten ud fra, en at kunne se sine børn i og lignende. - Hun er imidlertid glad for den person hun er i dag og er en aktiv del af foreningen hvor hun hjælper til på ungeseminar.

Carina	- Mistede sin far for cirka ni år siden. - Det kom meget bag på familien at faren tog sit eget liv, men Carina har fundet nogenlunde ro i forklaringen om, at han var sygemeldt fra arbejde, og havde det for svært med det. - Det er vigtigt for hende at have denne ide om hvad årsagen er, så hun ikke blot er på bar bund. - Carinas fortælling bærer præg af, at hun ikke er vred på sin far, men føler en stor medlidenhed med ham og er ked af at han ikke kom til hende. - Hun har brug for at italesætte selvmordet og medvirke til at det ikke tabuiseres.
Gunnar	- Mistede sin kone for cirka to år siden. - Konen var psykisk syg og det har påvirket deres ægteskab og forhold. Det har været svært for Gunnar at leve et liv med så meget negativitet, men han levede med hende i kærlighed. - Det er vigtigt at det ikke går udover deres fælles søn (Magnus) at hun er væk, de skal overleve og de skal have det godt. - Fortællingen bærer præg af, at Gunnar er meget pragmatisk omkring hvordan de skal sørge over selvmordet. Det der virker for dem, skal de gøre, uafhængigt af hvordan andre mener man "burde" sørge eller lignende. - Han er blevet meget konsekvent og gider ikke bruge en masse tid på at snakke om tingene, det hjælper alligevel ikke dem videre at dvæle ved sorgen.
Magnus	- Mistede sin mor for cirka to år siden. - Moren var psykisk syg og det har påvirket Magnus' oplevelse på den måde, at hun til tider også var ganske vanskelig for ham og faren at leve sammen med. - Hans fortælling bærer præg af stor vrede mod morens beslutning i begyndelsen og et behov for at alt omkring ham ikke kun skulle minde om hans mor fordi mindet gjorde ondt. - Har opdaget større positivitet i sit liv nu og har brug for at komme videre og få et godt liv. - Han havde stor gavn af ungeseminaret hvor de kunne dele erfaringer, men føler ikke at han får noget ud af at dvæle ved sorgen og sidde og tale om den hele tiden.
Clara	- Mistede sin mor for cirka tre måneder siden. - Moren var kort før selvmordet indlagt på psykiatrisk afdeling og familien vidste derfor godt, at hun ikke havde det godt. - Clara beskriver tre altoverskyggende følelser som hun skifter imellem: sorg, vrede og ligegyldighed. - Hun føler stor skuffelse over sine venner som ikke kan finde ud af at være i hendes sorg og hjælpe, støtte eller forstå. - Hendes fortælling bærer præg af at hun gerne vil tages hensyn til, men samtidig ikke føle at andre ikke tør røre ved hende. Hun har svært ved at folk stiller krav til hende, fordi hun synes man må forstå at hun kun kan tage vare på sig selv lige nu.
Viktor	- Mistede sin lillesøster for cirka fire år siden. - Søsteren var kort forinden blevet udredt i forhold til selvmordsrisiko, hvorfor familien godt vidste at hun ikke trivedes helt som hun burde. - De er en store familie og er gode til at være sammen efter selvmordet og prioritere at tale om søsteren. - Viktors følelsesliv er blevet et andet siden han mistede sin søster og han har været meget vred på hende i begyndelsen. I dag har han svært ved at få folk tæt på, fordi han er bange for at miste igen. - Han har tilmed selv følt sig selvmordstruet, primært fordi han har ønsket at "se" sin søster igen.

3: Interviewguide

Interviewguide: Narrativt interview i et aktør- og institutionelt perspektiv		
Interviewets fokus: Oplevelsen af at være efterladt efter selvmord		
Interviewspørgsmål	Opfølgende spørgsmål (<i>Kun hvis nødvendigt</i>)	Formål med spørgsmål
Vi optager interviewet og bruger kun disse optagelser i forbindelse med specialet. Du vil blive anonymiseret – det vil sige, at det ikke vil være muligt at identificere din identitet i vores projekt. Hvis du skulle have lyst til at læse specialet, når det er afsluttet, er du naturligvis også velkommen til det. Der er ingen rigtige eller forkerte svar - vi er udelukkende interesserede i din fortælling og dine oplevelser, så alt hvad du finder relevant at fortælle vil vi hellere end gerne høre. Hvis du har nogle spørgsmål eller indvendinger undervejs siger du bare til.		Briefing: Opstille rammerne omkring interviewet og få informanten til at føle sig godt tilpas
1. Kan du fortælle os om den gang, du mistede din ... til selvmord?	- Hvem? - Hvornår? - Hvordan?	

2. Vil du fortælle os om, hvordan du oplever at være efterladt efter selvmord?	- Udfordringer? - Følelser? - Reaktioner fra omverdenen?	<i>Katrine: Prøv det på jeres første interview, og hvis I oplever, at de har svært ved så åbent et spørgsmål i starten, kan I vente med det til efter de spørgsmål i har der knytter sig til tiden efter selvmordet, som er mere kronologiske og hjælper fortællingen frem.</i>
3. Kan du sætte nogle ord på, hvordan du reagerede umiddelbart efter selvmordet?	- Hvordan vil du selv beskrive tiden efter? - Hvad kan du særligt huske fra dengang? - Hvordan havde du det? - Hvad gjorde du så?	Spørgsmålet beror på en observationsgang, under hvilken der blev snakket om forholdet mellem: Følelser vs. fornuft. Fornuften var klar over, at den signifikante anden ikke længere var tilstede, mens følelserne havde svært ved at følge trop. Andre emner, der blev talt om, var: - Handlingslammet vs. praktisk orientering - Arbejde sig væk fra det vs. være i det - Fysiske men: fysisk svækkelse, hukommelsessvigt, ondt i kroppen
4. Kan du beskrive for os, hvordan du oplevede, at dine omgivelser reagerede efter selvmordet, og hvordan det påvirker/påvirkede dig?	- Har/havde du en oplevelse af, at det er/var svært at tale om? - Var folk imødekommende eller tog de måske afstand? Fokus på beskrivelser: - Hvem talte du med? - Hvad gjorde de? - Hvordan var det? Hvordan fik det dig til at føle?	- Nære relationer (familie, venner, kollegaer, naboer osv.) - Samfundet (studie, arbejdsplads osv.) - Kultur, normer, stigma, tabu, disenfranchised grief

5. Hvordan mærker du det / tabet / savnet i din tilværelse i dag?	- Hvilken betydning har det for dit liv? - Hvilke konsekvenser har det haft for dig? - Hvornår er det særligt tydeligt for dig? - Er der tidspunkter, hvor du særligt mærker det / tabet / savnet?	Informantens betoning (oplevelse) af i hvilke sammenhænge selvmordet synes at manifesterer sig klarest. Fra observationen har vi fx hørt, at selvmordet nødvendiggjorde nedsat tid på arbejdet samt en signifikant indflydelse på karakteren af andre relationer.
6. Kan du fortælle os om, hvordan du lever med din sorg?	- Er der noget, som er særligt vigtigt for dig? - Er der noget der er særligt svært? Eller som har gjort det særligt svært? - Er der noget, der er blevet lettere med tiden? - Er der noget, der særligt har hjulpet dig?	<i>Katrine: Det er altid en god idé at have øje for kontraster i oplevelsen.</i>
Har du noget yderligere at tilføje til det vi har talt om eller noget vi ikke har været inde på? Tusind tak fordi du havde lyst til at deltage i interviewet.		Debriefing: Afslutte interviewet og få de sidste overvejelser med.

4: Observationsnoter

14. februar – første temamøde:

Følelser vs. fornuft

- Fornuften / tankerne / intellektet forstår tabet og anerkender det før følelserne gør det.

Kroppens strategier:

- Føler man lammelse eller bliver man praktisk?
- “Arbejder” man sig videre eller bliver helt hverdagspraktiske ting såsom at vælge påklædning umuligt?

Hvilke fysiske konsekvenser bringer selvmordet med sig:

- Hukommelsessvigt
- Sygdom eller svækkelse
- De efterladte beskriver at sorgen “gør ondt i kroppen”
- Hvad er de kropslige sorgreaktioner og hvad betyder de for processen? Er de ens for alle? Er det godt at kunne mærke sig selv sådan eller bliver det hele værre?

At finde selvmorderen:

- De efterladte var ikke enige om hvad man foretrækker - er relationen til afdøde afgørende? Eller er det mere et spørgsmål om hvem man selv er? De var enige om at man har brug for at se afdøde inden de begraves - men de vil ikke nødvendigvis selv finde dem på “gerningsstedet”

Afskedsbreve:

- Hvilken betydning har dette sidste farvel?
- Har det stor indflydelse på, måske særligt det “hvorfor” man sidder tilbage med bagefter? Så deraf måske indflydelse på sorgen / processen

Etnografiske noter:

- Relationen i relationen. Relationens karakter er vigtig. Man mister ikke bare hvem som helst. Man mister en far, en mor, en søster osv. Man mister ikke bare en far, en mor, en søster osv. Man havde også et bestemt forhold til vedkommende.
- At snakke med ligesindede er vigtigt — til seminarer, temamøder osv.
- Søger viden (foreningen) via seminarer, oplæg, foredragsholdere osv. Gør rigtig meget ud af at få indsigt - at få at vide, at man ikke er alene.
- Inviterer også til meditation - selvhjælp!
- Skyld og skam har fyldt meget hos nogle.
- Mindes personen, som de var, alle de gode ting.
- Konsensus om, at det ikke er en gode ide at fortælle, hvad der er sket over for familien — det er vigtigt også at inkluderer børn i “hemmeligheden”.
- Sorgen internt i familien er også forskelligartet — hvem har mistet... ligesom relationen i relationen? det er betydningsfuldt, hvem der har mistet hvem for oplevelsen.
- Til trods for, at det er de samme personer, der kommer til møderne, har man et stort behov for at fortælle de samme historier igen og igen — tilsyneladende meget givende at fortælle.

9. marts – møde i Aalborg Teater

- Individuelle følelser omkring, hvorvidt man har lyst til at fortælle om sin sorg/den afdøde til andre. En oplevelse af, at man ikke vil belemre. Desuden tales der om, at man har en oplevelse af, at folk i virkeligheden ikke er særligt interesserede i at høre om det. De vil hellere have et kort, overfladisk svar — “jeg har det godt nok” ... og derefter videre.
- Generationskløft? Udvikling? — “et arrangement som det idag, havde virkelig været et særsyn for 30 år siden” — “jam folk havde nok gået langs væggen”.
- Sorgdiagnosen (betragtninger ved bordet): Diagnosen kommer også til at blive et udtryk for, hvor meget man har elsket vedkommende. Det bliver et udtryk for relationen.
- Mellem normalitet og patologi: Landskabsmetaforen individualiserer i virkeligheden vores sorg absolut — kan det ikke også være negativt apropos rigtigt og forkert? Skønt der ikke er nogen rigtige måder at gøre det på, er jeg på dybt vand, jeg befinder mig i et landskab uden egentlig forankringspunkter! Faserne kan - måske - være forankringspunkterne, som man kan orientere sig i og måske endda finde trøst i — det jeg går igennem, har andre før mig også oplevet. — mellem normalitet og patologi? Hvornår er man normal? Hvornår er man ikke?

Autoetnografiske noter fra sorgoplæg (Aalborgteater) — min oplevelse af at være tilstede ved arrangementet sammen med efterladte efter selvmord, hvor andre sørgende talte om deres oplevelser. Det vil sige, at andre personer, der ikke var efterladte efter selvmord, talte om deres sorg:

- *En kvinde rækker hånden hånden i vejret og fortæller om sin syge mor. Moren kæmper med sin sygdom og har det svært. Kvinden nævner, at moren leger med tanken om selvmord, og hun fortæller, at hun bevilliger handlingen, hun vil dog bare ikke høre om det i så fald. Jeg får et sus i maven, da hun begynder at snakke om selvmord, som hun gør, som noget hun bevilliger, men ikke vil tage del i, hvis moren vælger at gøre det. Jeg bliver lige pludselig meget opmærksom på, hvem jeg sidder sammen med. Jeg sidder sammen med en nogle personer, der har mistet til selvmord og jeg kan ikke lade være med at tænke på forskellene mellem den syge mors kamp, der i sidste ende døde af sygdom, fordi hun var stærk og dermed ikke valgte at begå selvmord, og dermed følelserne hos dem jeg sidder med i kraft af, at de selv har en nærtstående, der har taget livet af sig selv - eller tabte kampen. Jeg mærker, at jeg bliver ubekvem ved situationen og opmærksom på, om det bliver for meget for dem eller om de bliver kede af det.*

14. marts – andet temamøde

Pointer ved psykoterapeut:

- Traume - kan ikke huske/tænke på samme måde på grund af traumet
- Vi har ingen indflydelse på om andre vil herfra - en smertefuld erkendelse
- Erkendelse: Det er deres besltuning, derfor er der ikke nødvendigvis taknemmelighed forbundet med at forsøge at forhindre det
- Der sker en sødme-smerte når vi tænker på dem vi har mistet, det er ikke en følelse vi skal af med

Andre pointer:

- Selvhjælpsseminar i Fredericia: Man inddeles altid på baggrund af hvilken relation man har mistet til selvmord - relationen er vigtig
- Unge seminar: Ofte inddelt på relation - kan også være andre tematikker der fylder i fortællingerne som man inddeler på - eksempelvis nogen har følt stor skyld og nogen har følt stor vrede eller lignende

Observeret ved møde - Christian:

- HHDD-møde (Hvordan har du det møde) — alt kan vendes og alt bliver snakket om (ikke nødvendigvis selvmord for de “gamle” efterladte). En enkelt efterladt taler om sin oplevelse af selvmordet, men vedkommende er også nyere i det!
- At tænke positivt om den afdøde gør det ikke mere vanskeligt at håndtere, tværtimod! Man kan tro, at man beskytter sig selv ved at tage afstand til, men det gør man ikke. Man skal huske at mindes de gode ting — mærkedage er også rigtig vigtige.
- Forskellige måder at tale om selvmord >>mine børn har valgt livet fra<</>>mine børn har valgt deres sygdom fra<<. At tale og tænke om selvmordet — det er ikke familien, der er valgt fa, det er sygdommen.

11. april – tredje temamøde:

- Ved mødet var der ganske få efterladte til stede. Foruden Ellen, Lars og den PhD-søgende og os selv, var Tim, Astrid og Agnes tilstede.
- Der blev talt forbløffende lidt om selvmord og det at være efterladt ved dette møde. Lars tog nærmere en “runde” hvor alle fortalte lidt om hvad der var sket siden sidst, hvordan de havde det, hvad de baksede med og lignede. Meget lidt handlede om, hvordan de havde det i forhold til selvmordet eller deres sorg.
- De efterladte bragte heller ikke selv denne sorg på banen, men havde i højere grad fokus på andre dele af deres liv.
- Det var tydeligt at Lars havde størst fokus på Tim som er den nyeste i gruppen og som mistede sin kæreste for blot nogle måneder siden. Selvom det var Tim der var i fokus, handlede det meget lidt om sorgen. Tim gjorde mere ud af at fortælle om en rejse med sin datter som han var i færd med at planlægge og hvordan han langsomt gik mere og mere op i tid på sit arbejde. Arbejde fylder en del for Tim og bruges måske lidt som et pejlemærke for hvor han er i sin sorg og at han er i bedring. Jo flere timer han kan klare, jo bedre har han det?
- Desuden blev der diskuteret mange hverdagsemner og andre ting på mødet som ikke relaterer sig til gruppen eller selvmord eller lignende. Der var diskussioner om lægen (delvist i forhold til selvmord), forskellige kendte personer og lignende.
- Man lærer at leve med sorgen, men den forsvinder aldrig. Der er bevidste og ubevidste ting, der hiver en tilbage i følelserne, som de blev oplevet.
- Arbejdspladsen er vigtig. Det forekommer at være væsentligt, hvordan arbejdspladsen giver plads til den efterladte efterfølgende. Bliver man presset ud på arbejdet, er der mulighed for at gå ned i tid? Er de åbne osv. Hvordan håndterer arbejdspladsen den efterladte?
- Tidsaspektet er vigtigt. Tiden har en indflydelse på de efterladte.
- Højtider, begravelse, begivenheder. Nedslagspunkter der kan fylde meget hos den enkelte.
- Man mister ikke kun den afdøde - man måske også sin lejlighed (fordi man ikke har råd til den længere, eller fordi den er for stor, dvs. Andre omvæltninger i hverdagslivet, der kræver en omstilling), man mister måske sine fremtidsplaner, projekter osv... (fordi man havde en idé om, hvordan fremtiden skulle se ud, den fremtid, i hvilken den afdøde indgik i. Den skal revideres og gentænkes på ny).