

Sammen om Sorgen: Et Familieperspektiv på Selvmord



Rapportens samlede antal tegn (med mellemrum og fodnoter): 262.948
Svarende til antal normalsider: 109,5

Cecilie Elise Vedsted-Mirza: 20192939
Helene Wittendorff Moth Eriksen: 20195648

Vejleder: Alfred Sköld

10.semester, Psykologi,
Kandidatspeciale

Aalborg Universitet
Afleveringsdato: 31.05.2024

Abstract

The aim of this thesis has been to investigate the grief process in families after a traumatic death, specifically suicide. This current topic is of interest because the literature on the subject shows great ambivalence in grief-stricken families, which can cause complicated relationships. Furthermore, suicide has historically been considered taboo across cultures, which makes this loss especially difficult to cope with among surviving family members. To investigate this topic, we formulated the following research question: *How does a suicide affect a family's grieving process?* with the limitation of studying only a single family.

The method used to research the proposed question was an interview of three members of a family who experienced the loss of their son and brother to suicide a year and a half ago. The interview was conducted via a semi-structured interview guide and was held respectively at the university as well as in one of the participants' houses. Citations from each interview were then collected and thematically analyzed according to IPA. Three main themes were identified: Gratefulness, Coping, and Guilt. These themes were then divided into sub-themes, which were interpreted based on chosen theories.

The theories of the thesis consisted of three core aspects: a systemic perspective, attachment theory, and grief. The systemic perspective contributed to enlightening how the family functioned individually and within a system consisting of, for example, their community and social circles. Attachment theory gave insight into how the connections between family members and their peers assisted them after the loss. Grief theory illustrated a vast field of different perspectives, which all contributed to a greater understanding of the general grief process of the family and the individuals in it.

Based on the analysis, we found that the family coped with the loss in similar and varying ways associated with both gender and other individual factors. A rigid explanation for the cause of death was found in the family, which furthermore acted as a protective factor against negative emotions as well as a hindrance to flexibility regarding accepting other explanations. Overall, the social circle around the family members was found to be an essential contributor to the general positive grief process

and coping in the family. Despite certain differences, the family has for the most part handled the grief in similar ways and has constructed a shared narrative around the suicide and the following process.

Their grief process seems to have been affected by mourning associations and their applied theoretical and normative understanding of how grief is and should be expressed and handled correctly. This theoretical framework has been internalized by some of the family members, as seen in their understanding of their own and others' grief.

The current thesis has thus found that this particular family has been affected by both trauma and grief reactions following the suicide, manifested as shock and loss. This has not only affected them internally but has also impacted their close and peripheral network. The network has played a central role in the family's subsequent grieving process.

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING	1
2. BEGREBSAFKLARING	4
2.1 NATURLIG DØD.....	4
2.2 VOLDSOM DØD	4
2.3 TRAUME.....	4
2.4 TRAUMATISK TAB	5
2.5 VESTEN.....	6
3. SELVMORD	7
3.1 HVAD ER ET SELVMORD?	7
3.2 EPIDEMIOLOGI.....	7
3.2.1 Demografiske forskelle.....	8
3.2.2 Risiko- og befordrende faktorer i forbindelse med selvmord.....	10
3.2.3 Selvmord som et aktivt valg eller et produkt af psykisk sygdom?	12
4. TABET OG DETS EFTERFØLGENDE PÅVIRKNING	14
4.1 DØDSÅRSAGENS PÅVIRKNING PÅ SORGPROCESSEN	14
4.1.1 Forskellige dødsårsager.....	15
4.1.2 Traume- og sorgreaktioner i forbindelse med tab	16
4.1.2.1 Sorgreaktioner	16
4.1.2.2 Traumereaktioner.....	17
4.1.2.3 Ligheder mellem sorg- og traumereaktioner	17
4.1.2.4 Forskelle mellem sorg- og traumereaktioner	18
4.1.2.5 Opsamling på traume- og sorgreaktioner.....	19
5. HISTORISK OG KULTURELT PERSPEKTIV PÅ SELVMORD	20
5.1 EVOLUTIONÆRT SYN PÅ SELVMORD	20
5.2 ANTIKKEN	23
5.2.1 Stoisisme og det altruistiske selvmord	24
5.2.2 Kristendommens indflydelse	24
5.3 RELIGION OG SELVMORD.....	25
5.4 DURKHEIM OM SELVMORD	27
5.4.1 Det syge samfund og det normale samfund - en sociologisk linse.....	28
5.4.2 De fire former for selvmord.....	29
5.5 KULTURER	32
5.5.1 Indien.....	33
5.5.2 Japan	33
5.5.3 Grønland.....	34
5.5.4 Andre kulturelle aspekter	34
5.5.5 Opsamling.....	35
6. TEORI	36

6.1 SYSTEMISK TEORI	36
6.1.2 Økologisk systemisk teori	36
6.2 TILKNYTNINGSTEORI	40
6.2.1 Tilknytning	40
6.2.2 Tilknytningsmønstre	41
6.2.3 Ændring af tilknytning i forbindelse med tab og sorg	42
6.3 SORGTEORI.....	44
6.3.1 Sorgarbejde	44
6.3.2 Fasemodeller	46
6.3.3 Vedvarende bånd	47
6.3.4 Tosporsmodellen	47
6.3.5 Power Threat Meaning Framework.....	48
7. METODE	50
7.1 VIDENSKABSTEORI	50
7.1.1 Eksistentiel fænomenologi.....	50
7.1.1.1 Livsverden.....	50
7.1.1.2 Eksistentiel fænomenologi i vores speciale	51
7.1.2 Hermeneutik.....	51
7.2 INTERVIEW	52
7.2.1 Interviewguide	55
7.2.2 Transskription.....	56
7.3 INFORMANTER.....	56
7.3.1 Familien.....	57
7.4 ETISKE OVERVEJELSER.....	59
7.5 INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS (IPA).....	60
8. ANALYSE	61
8.1 SYSTEMISK MODEL AF FAMILIEN	61
8.2 TEMAER	64
8.2.1 Taknemmelighed	64
8.2.1.1 Netværk.....	65
8.2.1.2 Taknemmelighed for Kris	67
8.2.1.3 Delkonklusion	70
8.2.2 Håndtering.....	70
8.2.2.1 Meningsdannelse	70
8.2.2.2 Anerkendelse af forskellighed.....	73
8.2.2.3 Tage sig af andre	76
8.2.2.4 Identitet	79
8.2.2.5 Delkonklusion	84
8.2.3 Skyld.....	84
8.2.3.1 Valg og årsagsforklaring.....	84
8.2.3.2 Kærlighed.....	88
8.2.3.3 Delkonklusion	90

8.3 OPSUMMERING AF ANALYSE	90
9. DISKUSSION.....	91
9.1 FAMILIEN	91
9.1.1 Familiens sorghåndtering	92
9.1.2 Sorggrupper og indøvning af fortællingen.....	94
9.1.3 Sorg og køn.....	97
9.2 DISKUSSION AF METODE	100
9.2.1 Ethiske overvejelser	100
9.2.2 Interview som metode.....	103
9.3 DISKUSSION AF TEORI	105
9.3.1 Tosporsmodellen	105
9.3.2 Sorggrupper og anvendelse af modeller i psykoedukation af sorg.....	107
9.4 STIGMATISERING GENNEM ET MAKROPERSPEKTIV	110
10. KONKLUSION.....	113
11. REFERENCELISTE	115
11.1 INTERNETSIDER	134

1. Indledning

“Sorg er den sidste del af kærlighed og hvor der er stor sorg, har der været stor kærlighed.” (S26, l. 931f).

Det er juleaften. En familie på fire sætter sig ved det sirligt pyntede bord. Der er dækket op til hver enkelt gæst til stede ved middagen: Fire tallerkner, fire glas og fire sæt bestik er omkranset af velduftende mad og graner. Der mangler dog én ved bordet, der ikke er dækket op til, men som har sin plads hos familien på en anden måde. Han bor hos dem alle og har i stedet indtaget sin plads blandt deres minder i deres samtaler og mellem dem hver især. Der hersker ingen tvivl om, at kærligheden har en udtalt tilstedeværelse lige dér, hvor afsavnet bor. Det er også her, et sted mellem kærlighed og sorg, at Kris for evigt vil være med sin familie.

Ovenfor ses et eksempel på en situation, der viser, hvordan specialets familie blandt andet håndterer traditioner uden Kris efter hans selvmord. De fortæller i de respektive interviews om, hvordan de tilpasser en anderledes hverdag og højtider efter, hvad Kris ville have ønsket. Det er også derfor, de ikke dækker op til ham juleaften, selvom det er tydeligt, at han sidder med ved bordet og fortsat er en del af familien. De efterladte medlemmer af familien indgår alle i en familiekonstellation, hvor de sammen bearbejder tabet af en bror og søn, samtidig med at de også hver især, må finde en måde at agere i sorgen som individer, der eksisterer uden for denne kontekst i et større samfund. De er dog ikke alene, hverken i sorgen eller navigationen som efterladte, og det er i fællesskabet med andre mennesker, at vores familie har oplevet støtte. Det er således umuligt at komme udenom det faktum, at vi som mennesker er forankret i sociale kontekster, og når vi rammes af en katastrofe som et selvmord i nærmeste familie, vil vores netværk være et sikkerhedsnet under os (jf. 6.1.2). Sorg har potentialet til at splitte en familie eller bringe os tættere sammen. Det kan også gøre os opmærksomme på, hvordan vi kan opleve denne på forskellige såvel som lignende måder.

Neil Orford beskriver i en artikel fra 2020, hvordan selvmord og sorgen de pårørende efterfølgende oplever kan ændre ens liv for evigt (p. 1720). Endvidere påpeger han, hvordan rejsen gennem sorgen er forskellig alt efter hvem man er som

person, og hvilken relation man har mistet, “(...) *I know we must all confront different versions of grief.*” (Orford, 2020, p. 1720). Alle mennesker vil således opleve og gå igennem forskellige sorgprocesser. På trods af sorgs universalitet, er enhver persons sorgproces netop unik og helt sin egen - også når den påvirker hele den efterladtes sociale netværk (Otis-Green, 2010, p. 168). To personer vil derfor ikke nødvendigvis opleve den samme sorg, selvom begge har mistet en lignende relation eller har oplevet et tab med samme dødsårsag som for eksempel ved selvmord. Menneskers unikke perspektiver og håndteringsstrategier er således væsentlige at forstå for at opnå en erkendelse af den enkeltes sorgproces. På trods af disse forskelle vil der dog også være elementer i sorgprocessen, der går igen hos mange efterladte.

Den pludselige død selvmord ofte medfører, opleves af de fleste som traumatisk, hvorfor det antages, at den efterfølgende sorgproces kan indebære flere vanskelige elementer end hos andre typer af sorg (Bjergsø, 2008, p. 8f). Her kan følelser af skyld og skam være særligt prominente hos de sørgende, og dette udspringer ofte af den tabuisering, der finder sted af selvmordet i det omkringliggende samfund (Botha et al., 2009, p. 4f).

Selvmord rammer ikke bare individet, men har ydermere alvorlige konsekvenser for familiemedlemmer og andre tætte relationer. Data fra WHO viser, at ét selvmord vil påvirke ca. 10 mennesker betydeligt, mens empirisk data viser, at omkring 60 personer bliver berørt (Karatay & Baş, 2023, p. 727). En familie der rammes af selvmord vil således blive stærkt påvirket af tabet, men denne påvirkning vil desuden sprede sig til netværket, som enten rammes direkte gennem deres relation til den afdøde eller indirekte gennem relationen til de efterladte. Tabet af et familiemedlem har både emotionelle og relationelle konsekvenser i familien, som blandt andet kan udspille sig i de praktiske funktioner, samt hvilken unik rolle vedkommende havde til de enkelte og i familien samlet set. Med hvert selvmord er der familiemedlemmer og andre betydningsfulde mennesker, hvis liv bliver dybt påvirket emotionelt, økonomisk og socialt af tabet (Stack & Kpsowa, 2011, p. 289). Støtte fra omgivelserne kan dog afhjælpe nogle af de ambivalente følelser og andre konsekvenser, der er associeret med tabet. Netværket omkring de pårørende er dermed en afgørende faktor for hvordan efterladtes sorgproces udarter sig (Cha et al., 2018, p.

463). Vi som mennesker lever dermed i systemer, der influerer os på mangefacetterede måder.

Ved at forstå mennesker som interagerende med hinanden i gensidigt påvirkende relationer, bliver det tydeliggjort, at individet må forstås i konteksten af deres miljø såvel nært som fjernt. Vi lever således i en verden, hvor individuelle handlinger influerer flere lag i samfundet. Et menneske sørger sjældent alene, og det er med afsæt i denne forståelse, at nærværende speciale har fundet sin interesse i sorgprocessen hos en hel familie med et fokus på forskellige systemer samt de netværk, familien indgår i. På baggrund af dette interessefelt har vi formuleret følgende problemformulering: *Hvordan påvirker et selvmord en families sorgproces?*

I denne forståelse af "familie" er der både et fokus på, hvordan de enkelte individer såvel som familien som helhed håndterer sorgen. Dette fokus er lagt for at skabe et helhedsorienteret billede af, hvordan en familie oplever sorgprocessen efter et selvmord.

2. Begrebsafklaring

I følgende afsnit vil vi afklare nogle centrale begreber som bruges i løbet af specialet. Begreberne vil defineres ud fra egne og forskellige teoretikers forståelser.

2.1 Naturlig død

Idet specialet omhandler selvmord, der ikke kendetegnes som en naturlig død, vil det være relevant at lave en distinktion mellem henholdsvis hvad en naturlig og ikke-naturlig, voldsom død er. Det er vanskeligt at definere en naturlig død, for mange vil for eksempel betegne sygdom som både en naturlig og ikke-naturlig død afhængigt af hvem, der bliver ramt - for eksempel vil det forekomme mere naturligt at en ældre person dør af kræft, end hvis en 5-årig dør af kræft. En naturlig død beskriver en død, der indtræffer på baggrund af naturlige årsager som alder og sygdom, i modsætning til død på baggrund af ulykker eller vold (Merriam-Webster, 2024). Sundhed.dk understøtter denne definition, idet de ligeledes beskriver en naturlig død som forårsaget af henholdsvis sygdomme (herunder følge- og livsstilssygdomme) og alderdomssvækkelse (sundhed.dk, 2024). Ud fra ovenstående overvejelser vil vores definition på en naturlig død være i overensstemmelse med sundhed.dk.

2.2 Voldsom død

Voldsom død defineres som en pludselig og uventet død der er forårsaget af intentionel kraft, og kan blandt andet være selvmord, mord eller ulykker (Nakajima et al., 2012, p. 210). Disse tab kan være specielt traumatiserende for de pårørende på grund af den umiddelbare intentionelle og uventede natur (De Leo et al., 2022, p. 1).

2.3 Traume

Traumer defineres forskelligt afhængigt af hvilket perspektiv, man anskuer fænomenet ud fra. Et traume i ICD-11-manualen er defineret som værende en oplevelse af stærkt truende eller rædselsfulde begivenheder og disse oplevelser forudsætter ikke altid, at der vil opstå en traumereaktion (McQuillan et al., 2022, p. 2). Denne definition er konstrueret ud fra et diagnostisk perspektiv, hvor det er nødvendigt at lave en afgrænsning, der kan anvendes i arbejdet for eksempel i psykiatrien. Dette

diagnostiske perspektiv er dog blevet kritiseret for at være for snæversynet i dets tilgang til, hvordan traumer og omstændighederne såvel som miljøet omkring den traumeramte person kan differere markant. Disse faktorer har indflydelse på, hvordan den enkelte oplever såvel som reagerer på et traume og er med til at afgøre, hvornår en person decideret opfatter noget som traumatisk (Theisen-Womersley, 2021, p. 4f). Der findes derfor bredere definitioner, hvor traumer i højere grad forstås som et fænomen, der opstår i situationer, hvor en person føler sig ekstremt presset eller føler, at deres eksistens er truet, hvad enten dette omhandler deres liv eller deres identitet. Denne forståelse tager rod i ikke bare konteksten for selve traumet men ligeledes i individets respons på den potentielt traumatiske situation (Alexander & Hinrichs, 2019, p. 5f). Ved at udvide begrebet fra det psykiatriske perspektiv til et mere alment menneskeligt fænomen, argumenterer vi for, at vi bliver i stand til bedre at adressere og forstå pårørendes sorgproces udover den almene opfattelse, netop fordi vi forstår visse tab som traumatiske.

Ikke alle mennesker, der har oplevet et traume, udvikler traumereaktioner i forbindelse med dette, og nogle mennesker oplever situationer som traumatiske, på trods af at disse ikke defineres som objekt traumatiske (Alexander & Hinrichs, 2019, p. 5f).

2.4 Traumatisk tab

Et traumatisk tab defineres blandt andet som et tab, der er sket pludseligt, uventet eller under voldelige omstændigheder. Dette kan både omhandle mord, selvmord og trafikuheld (Green, 2000, p. 1f). Der findes dog forskellige definitioner og holdninger til, hvad der udgør et traumatisk tab, og hvorledes dette bør afgrænses. Nogle definitioner af tab og traumer som koncept overlapper, fordi visse teoretikere ikke laver distinktioner mellem typerne af tab. Det betyder, at alle tab således gennem disse definitioner vil kunne betegnes som traumatiske (Green, 2000, p. 2).

En af grundene til, at der blandt nogle forskere argumenteres for, at alle tab er potentielt traumatiske, er blandt andet at de ikke udelukkende fokuserer på omstændighederne omkring selve tabet, men ligeledes beskæftiger sig med reaktionerne på disse. Horowitz (1993) fokuserede for eksempel på den stressrespons som personer, der havde mistet en kær, udviste i forbindelse med tabet. Hans koncept om stress-respons syndromer indbefattede overgreb såvel som sorg. Denne sorg

inkluderede både tab som følge af voldelige og ikke-voldelige dødsfald, pludselige samt forventede tab. Dermed blev der ikke draget en distinktion mellem traumatiske og ikke-traumatiske tab, da sorgresponsen ifølge Horowitz var sammenlignelig med traumereaktioner, her særligt i forbindelse med det negative selvbillede samt følelser af skyld og skam (p. 53f).

Der er dog ligeledes blevet påpeget distinktioner i responsen til sorg såvel som traumer, her pointerer Raphael et al. blandt andet, at selvom symptomerne kan ligne hinanden, differerer indholdet, og på nogle punkter kan disse være modsætninger. Det ses blandt andet ved oplevede traumer, at minderne påvirkes forskelligt i forhold til indholdet; hvor tabet af en kær aktiverer minder om den afdøde, vil det for traumeresponser være selve den traumatiske situation, der genspilles (Green, 2000, p. 4). I dette speciale vil et traumatisk tab derfor være defineret og anvendt som; et tab, der er sket med afsæt i en voldsom død, som defineret i 2.2.

2.5 Vesten

I nærværende speciale defineres vesten ud fra en kulturgeografisk fællesbetegnelse for nogle lande, der minder om hinanden på flere områder, heriblandt demografisk og socioøkonomisk. Disse lande involverer Central- og Vesteuropa, USA, Canada, Australien og New Zealand, dog med opmærksomhed på, at grænserne er flydende (Eriksen et al., 2022, p. 6). Almenpsykologisk undersøger vi sorg og selvmord i hele verden blandt andet gennem forskellige kulturer, men på baggrund af vores forståelse om informanterne i specialet, anvender vi et vestligt fokus.

3. Selvmord

Selvord er et fænomen, som er bredt behandlet i litteraturen. Fænomenet forekommer overalt i verden, og derfor vil vi således først afdække de epidemiologiske aspekter af selvmordet, heri undersøger vi blandt andet prævalensen og demografiske forskelle i forskellige lande. Dernæst vil befordrende samt risikofaktorer i forbindelse med selvmord præsenteres. Til sidst ønsker vi at undersøge, hvorvidt selvmord kan forstås som et aktivt valg eller et produkt af psykisk sygdom.

3.1 Hvad er et selvmord?

Selvord defineres som den bevidste handling at tage sit eget liv, der ofte begås i desperation og kan skyldes mentale lidelser eller andre smertefulde tilstande (National Institute of Mental Health, 2024). Endvidere beskriver Cha et al. (2018), at tanker og handlinger bag selvmord kan opdeles i tre dele; selvmordsforestilling, selvmordsforsøg og selvmordsdød. *Selvordsforestillinger* er varige betragtninger af eller lysten til at ende sit liv. Disse går typisk fra passive til aktive forestillinger - fra et ønske om at være død til aktivt at have lyst til at dræbe sig selv (p. 460f). *Selvordsforsøget* er en bevidst handling, der har til hensigt at ende ens liv. Majoriteten af selvmordsforsøg sker på baggrund af en plan, der er lagt forud for handlingen. Når selvmordsforsøget medfører fatale konsekvenser, er der tale om *selvmordsdød* (p. 461).

En anden konsekvens ved selvmordsdød omhandler de efterladte, der ofte oplever et væld af turbulente og ambivalente følelser. Sorgen kan i disse tilfælde være præget af psykologiske reaktioner og følelser som chok, afvisning, vrede, skyld, skam, tabuisering og stigmatisering fra sin omgangskreds og miljø (Young et al., 2012, p. 180f).

3.2 Epidemiologi

Hvert år dør ca. 800.000 mennesker af selvmord på verdensplan (Cha et al., 2018, p. 460). Ifølge Danmarks statistisk begår omkring 600 mennesker selvmord om året i Danmark, hvilket er svarende til ca. 1% af alle dødsfald (Guldin, 2019, p. 60). Unge mennesker mellem 5-29 år udgør størstedelen af de mennesker, der tager deres eget liv, og der ses endvidere en tendens til, at mange unge i vestlige lande er majoriteten

af disse. Cha et al. (2018) illustrerer en tabel over unges selvmordsrate pr. 100.000 personer i udvalgte lande. I oversigten ses det, at otte ud af ti af de lande, der er rangeret øverst på listen, er vestlige - her blandt andet Litauen, New Zealand og Finland som ligger øverst (p. 462). Prævalensen af selvmord vil uddybes i nedenstående afsnit.

3.2.1 Demografiske forskelle

Forskning viser, at unge kvinder er mere tilbøjelige til at have selvmordsforestillinger og selvmordsforsøg, hvor mænd i højere grad fuldbyrder et selvmord (Kokkevi et al., 2012, p. 383; Miranda-Mendizabal et al., 2019, p. 272f). Mens der blandt mænd er 15 per. 100.000 personer der begår selvmord, er dette tal hos kvinder 8 per. 100.000 personer (Sinyor et al., 2017, p. 1). Endvidere finder man at mænd er to til tre gange så tilbøjelige til at dø ved selvmord end kvinder (Cha et al., 2018, p. 462).

En af forklaringerne bag, at mænd fuldender et selvmord i flere tilfælde end kvinder, er blandt andet metoderne, som anvendes i forsøget. Mænd bruger generelt mere dødelige og voldelige metoder i form af blandt andet hængning eller anvendelse af skydevåben (Chandler, 2022, p. 500), hvor kvinder oftere bruger for eksempel forgiftning i selvmordsforsøget (Vijayakumar, 2015, p. 234). Forskellen beskrives, blandt andet at tage afsæt i hvordan kønnene er socialiseret. Chandler (2022) påpeger, at mænds valg af selvmordsmetoder blandt andet er influeret af deres frygt for at begå fejl, som yderligere er påvirket af en generel tendens til ikke at tale om følelser, der bidrager til at forværre tilstanden (p. 500). Litteraturen peger således på, at der findes en distinkt forskel i måden hvorpå kønnene begår selvmord.

Overordnet set findes det, at de mest normale selvmordsmetoder blandt unge er hængning/kvælning, overdosis eller skydevåben. Der ses dog distinkte mønstre i forhold til hvor i verden man kommer fra i forbindelse med selvmordsmetoderne. I lande med højtudviklede jernbanesystemer (for eksempel Tyskland, Holland og Danmark) ses det mere normalt at begå selvmord ved at hoppe ud foran tog, hvor det i områder med meget landbrug er mere normalt at begå selvmord ved at indtage pesticider (for eksempel i landdistrikter i Kina). Inde i storbyer ses de mest normale metoder at være overdosis af medicin eller at springe ud fra høje bygninger (Cha et al., 2018, p. 461).

I forhold til alder ses der ti gange så stor sandsynlighed for fuldførelse af selvmord blandt ældre teenagere (15-29 år) end hos de yngre (5-14 år). Denne tendens blandt ældre unge tilskrives blandt andet større forekomst af psykopatologi, stofmisbrug og selvmordshensigter (Cha et al., 2018, p. 462f).

Som nævnt tidligere i afsnittet finder Cha et al. (2018), at otte ud af ti lande, som er rangeret øverst på listen i forhold til selvmord er vestlige. Det vil nu kort undersøges hvorfor denne tendens ses.

Først skal det pointeres, at disse tal er baseret på unge mennesker mellem 15-29 år. Dette er blandt andet vigtigt, da for eksempel New Zealand rangerer højt i forhold til selvmord blandt unge, men rangerer relativt lavt overordnet set. Modsat ser man, at for eksempel Ungarn er rangeret højt i forhold til selvmord samlet set men er rangeret lavt, mht. selvmord blandt unge (Cha et al., 2018, p. 461). En af grundene til at flest vestlige lande er øverst på listen kan muligvis forklares på baggrund af et manglende helhedsorienteret billede. Store dele af Afrika, Mellemøsten, Asien og Sydamerika rapporterer ikke rutinemæssigt deres dødelighedsdata til WHO (De Leo & Evans, 2004, p. 4).

Den højeste selvmordsrate blandt unge mænd findes overvejende i Østeuropa (Rusland, Litauen og Letland), New Zealand, Irland, Skotland, Finland og Norge. Hos de unge kvinder ses Kina i toppen af listen, og derudover forekommer flest selvmord i Rusland, Litauen, Finland og Norge. For begge køn sker færrest selvmord blandt unge overvejende i sydeuropæiske lande som Portugal, Spanien og Italien (De Leo & Evans, 2004, p. 24f). Derved ses det, at lande som Litauen, Finland og New Zealand har ligget i top i flere årtier nu - men er der en grund til dette?

Et studie omkring selvmordsraterne blandt mænd og kvinder over 18 år mellem 1969-2008 i Finland udleder af undersøgelsen, at særligt et overdrevent alkoholforbrug samt mentale lidelser ses at have indflydelse på Finlands høje selvmordsrate (Lathi et al., 2011, p. 989). Endvidere påpeger Gearing & Alonzo (2018), at selvmordsraterne i religiøse lande er lavere end i sekulære lande (p. 2483). Dette kunne tolkes som en af grundene til de højere selvmordsrate i lande som Finland og New Zealand, da de har en lav religiøs tilslutning i forhold til andre lande. Desuden kunne dette muligvis også

forklare, hvorfor selvmordsraterne i sydeuropæiske lande som Portugal og Italien, hvor religiøsitet forekommer i højere grad, er lavere.

Det antages ud fra ovenstående, at plausible grunde til en overrepræsentation af vestlige lande i selvmordsraterne, kan være manglende dødelighedsrapportering fra nogle kontinenter, lav religiøsitet, overdrevent alkoholforbrug samt prævalens af mentale lidelser.

Der er nu gennemgået demografiske forskelle og statistikker omkring selvmord. I det følgende vil risiko- og befordrende faktorer i forbindelse med forebyggelse af selvmord undersøges.

3.2.2 Risiko- og befordrende faktorer i forbindelse med selvmord

Steele et al. (2018) påpeger, at risikofaktorer falder i to primære kategorier; statisk risiko og dynamisk risiko. Statiske risikofaktorer indebærer stabile eller faste egenskaber som køn, alder, seksuel orientering, familiehistorik og så videre. De statiske risikofaktorer kan således beskrives som personlige og biologiske påvirkninger (p. 163). Burke et al. (2016) finder, at en følelse af værdiløshed og lavt selvværd er væsentlige faktorer og prædiktorer for selvmordsforestillinger i ungdommen (p. 1147). Anhedoni anses yderligere som en prædiktor og risikofaktor for både selvmordsforestillinger og -forsøg (Auerbach et al., 2015, p. 128). Endvidere ses emotionsregulering, ruminering og undertrykkelse af både følelser og tanker at være korreleret med selvmordsforestillinger (Cha et al., 2018, p. 466). Kognitive aspekter i form af aggression og impulsivitet er ydermere potentielle risikofaktorer forbundet med selvmordsforsøg og -forestillinger (Brent et al., 2002, p. 804). Homoseksuelle unge er langt mere tilbøjelige til at forsøge at begå selvmord og kan udgøre mere end 30% af fuldbyrdede selvmord blandt unge årligt (Borowsky et al., 2001, p. 490). Man har etableret, at familiær overførsel af selvmordsadfærd er en biologisk risikofaktor, dog er den eksakte rolle af genetisk arvelighed mindre klar. De mest undersøgte genetiske markører for selvmordsrisiko er det serotonerge system - her er det fundet, at serotonin dysfunktion kan være skyld i suicidale tanker og adfærd (Cha et al., 2018, p. 469).

Dynamiske risikofaktorer opstår gennem et individs liv, og de kan blandt andet være aktuelle symptomer på psykisk sygdom, misbrug eller let adgang til dødelige midler som for eksempel skydevåben eller receptmedicin (Steele et al., 2018, p. 163). De dynamiske risikofaktorer betragtes således som miljømæssige påvirkninger. Ensomhed ses at udgøre en direkte og proksimal risikofaktor for efterfølgende selvmordstanker og -forsøg i ungdomsårene. Herunder er det især social isolation samt manglen på tætte venner og familie, som udgør en rolle (Soper, 2018, p. 54). Alkohol beskrives ydermere som en risikofaktor, der påvirker den selvmordstruede og ses ofte indtaget i forbindelse med selvmordsforsøg (Boenisch et al., 2010, p. 416f). Endvidere ses et forpurret tilhørsforhold at kunne forudsige selvmordsforsøg især hos unge kvinder, mens oplevelsen af sig selv som en byrde kan forudsige selvmordsforsøg hos særligt unge mænd (Cyz et al., 2015, p. 250).

Omsorgssvigt, såvel som seksuelt, fysisk og emotionelt misbrug anses at kunne forudse selvmordsforestilling og -forsøg blandt unge. Særligt seksuelt misbrug i barndommen ses at have længerevarende effekter sammenlignet med fysisk og emotionelt misbrug (Gomez et al., 2017, p. 737).

Der findes stærk evidens for, at mobning er en risikofaktor i forhold til suicidale tanker og adfærd blandt unge mennesker. Desuden finder man ligeledes, at jo længere varighed mobning har, jo større risikofaktor udgør den. Social udstødelse, verbal og/eller fysisk misbrug samt tvang fra jævnaldrende i barndommen og i den tidlige ungdom ses at have indvirkning på senere selvmordsforestillinger, -forsøg og -død (Geoffroy et al., 2016, p. 104). Cybermobning betragtes ydermere som en risikofaktor særligt ved selvmordforestilling. Nogle studier viser, at cybermobning har endnu stærkere effekt end de traditionelle former for mobning (Gini & Espelage, 2014, p. 546; Van Geel et al., 2014, p. 435). Hvis nogen i den jævnaldrende omgangskreds har forsøgt eller fuldbyrdet et selvmord anses dette yderligere for at være en risikofaktor og kan ofte forudsige fremtidige selvmordsforsøg (Borowsky et al., 2001, p. 486f). Dette er mest typisk blandt unge mellem 15-19 år og ses sjældent hos personer over 24 år. Derudover ser man også, at fattigdom og arbejdsløshed er signifikante risikofaktorer i forbindelse med selvmord (Cha et al., 2018, pp. 463-465).

Befordrende faktorer i forbindelse med selvmord kan være et godt netværk, hvor fællesskab og kommunikation vægtes højt (Cha et al., 2018, p. 463). Borowsky et al. (2001) viser blandt andet, at forældre-familie tilknytning er en beskyttende

faktor, hvad angår selvmordsforsøg. Endvidere anses følelsesmæssigt velvære at være en signifikant beskyttende faktor imod selvmordsforsøg, hvilket er konsistent med fund der viser at majoriteten af selvmord blandt unge er karakteriseret af psykopatologi - særligt depression. Forfatterne fandt yderligere at både akademisk præstation (målt i karaktergennemsnit) og oplevet tilknytning til skolen, her tilknytning til andre elever, var vigtige beskyttende faktorer. Dette sås blandt andet, idet de unge følte sig værdsat af lærerne, tæt med andre jævnaldrende samt følte glæde og sikkerhed på skolen (p. 490).

For de pårørende til et selvmord kan forståelsen af, at dette ofte sker på baggrund af psykiske forhold (for eksempel psykisk sygdom) hjælpe, idet de kan danne en mening bag selvmordet samt mindske selvbebrejdelsen (Young et al., 2012, p. 180). Blaze & Roberts (2023) undersøgte søskendes oplevelser efter selvmord, og her fandt de blandt andet, at støttegrupper, med deltagere der havde oplevet samme tab, og deres forhold til den afdøde forinden såvel som forholdet til forældre efter selvmordet, havde stor betydning for deres efterfølgende sorgproces (p. 12f). Adshead & Runacres (2024) fandt samme resultater for andre pårørende til afdøde; støttegrupper kan hjælpe med at skabe meningsfulde sociale forbindelser til mennesker med forståelse for den pårørendes oplevelse (p. 179). Ligesom et godt netværk er en befordrende faktor for den selvmordstruede, er det samme gældende for pårørende og efterladte. Entilli et al. (2023) finder, at social støtte fra netværket anses at have signifikant effekt på den pårørendes velbefindende og livstilfredshed (p. 542).

3.2.3 Selvmord som et aktivt valg eller et produkt af psykisk sygdom?

Selvmod er ofte og historisk set blevet betragtet som et valg, et individ tager på baggrund af dyb fortvivlelse, hjertesorg, desperation eller andet. Det er således blevet set som et bevidst valg, der tages for at undslippe en ulidelig situation (Velasco, 2023, p. v). Andre anskuer selvmordet som en intentionel handling, fordi det begås af personen selv, som dog ikke kan kategoriseres som et egentligt valg. Ofte vil disse personer referere til psykisk sygdom som den egentlige årsag og dermed attribuere selvmordet og den følgende død til at være sygdomsbetinget, på samme måde som somatiske lidelser kan forårsage død. Nogle går dog længere endnu mht. at beskrive selvmord som en handling, der ikke er et valg ligegyldigt tilstedeværelsen af psykiske lidelser.

Ifølge Gaier (2023) er selvmord hverken et valg, når personen med suicidale forestillinger lider af en psykisk sygdom, eller når vedkommende ikke lider af nogen form for mental forstyrrelse. Da det er intentionalitet, der adskiller et uheld fra et selvmord blandt andet i forbindelse med selvskadende adfærd, er spørgsmålet om selvmord ofte stillet op som et spørgsmål om intentionalitet. Intentionalitet forudsætter dog, at der er et valg at træffe til at starte med. Personer med selvmordstanker er begrænsede i deres valgmuligheder på samme måde som en bilist, der må vælge mellem at ramme en hjort frontalt eller forsøge (og formentligt fejle) fuldstændig at undgå alle former for skade ved at køre bilen i rabatten. Her ville det være absurd at spørge bilisten om, hvorfor vedkommende valgte at ramme hjorten og/eller gøre skade på sin bil. Dette skyldes, at personen vil være begrænset i sine valg til at begynde med, fordi deres handlemuligheder består af to utiltalende scenarier (pp. 139-141). Dermed kan intentionalitet forekomme uden, at det reflekterer en persons egentlige hensigt.

Konsekvenserne ved et selvmord er således ikke nødvendigvis i overensstemmelse med den selvmordstruedes ønsker bag handlingen. Hvad angår psykisk sygdom som depression, er symptomerne alene forbundet med dette bidragende til at begrænse en persons evne til at tage rationelle og velinformerede beslutninger. Dette involverer blandt andet problematikker med hukommelse og fokus. Ikke at være i stand til at tænke klart kan medføre en begrænset kognitiv evne i forbindelse med beslutningstagen, særligt når dette involverer beslutninger om personen selv såfremt disse såkaldte valg træffes med afsæt i et nedsat selvværd, hvilket ofte er tilfældet for disse individer (Gaier, 2023, p. 143).

Gaier (2023) argumenterer ydermere for at en person, der ender med at begå selvmord, vil være i en så følelsesmæssig ustabil sindstilstand, der ofte er drevet af intens lidelse, at selv i fraværet af en mental lidelse vil denne person heller ikke være i stand til at træffe et valg i nogen meningsfuld forstand. Ud fra dette perspektiv kan selvmord således ikke betragtes som et egentligt valg, hvad enten psykisk sygdom er til stede eller ej (p. 146).

Selvmod som en spontan og irrationel handling er ydermere understøttet af et studie, der undersøgte unge menneskers tankeprocesser op til et selvmordsforsøg. Dette studie fandt, at hos langt de fleste deltagere havde selvmordsforsøget ikke været

planlagt, hvor selv planlagte selvmord havde været improviserede med impulsive elementer. Det pointeres dog ligeledes, at selvmordstanker og de efterfølgende forsøg ikke er kommet pludseligt, men at de unge forud for disse havde kæmpet med emotionelle problematikker. Fra selvmordstanker til selve forsøget er der umiddelbart sket en eksponentiel eskalering, hvor der ikke går lang tid fra den ene tilstand optræder til den efterfølgende handling. Disse mønstre peger ydermere på den episodiske og dermed spontane natur, der ofte ses ved selvmord (Almeida et al., 2021, p. 38).

Såfremt selvmord ikke betragtes som et egentligt valg, kan man diskutere individets agens og frie vilje i en sådan situation. Når konteksten omkring selvmord argumenteres for at være begrænsende over for et individs valgmuligheder, vil det derfor ydermere følge, at dennes frie vilje ligeledes begrænses. Der kan således på baggrund af ovenstående ikke være tale om fuldstændig fri vilje. Ud fra denne forståelse, vurderes selvmord ikke at være et egentligt valg, der er foretaget med afsæt i fri vilje, men snarere et produkt af begrænsede valgmuligheder, hvor der ikke er tale om en rationel beslutningsproces.

4. Tabet og dets efterfølgende påvirkning

I afsnittet herunder vil vi belyse hvordan et voldsomt tab, i denne forbindelse et selvmord, kan påvirke sorgprocessen hos de pårørende. Først vil vi præsentere hvordan forskellige dødsårsager kan influere ens efterfølgende proces med dette tab, og derefter vil vi sammenligne og adskille sorg- og traumereaktioner som kan opstå i forbindelse med et voldsomt tab.

4.1 Dødsårsagens påvirkning på sorgprocessen

Idet specialet omhandler påvirkningen af sorgprocessen efter et traumatisk tab, tilstræbes det at afdække dødsårsagens påvirkning på sorgprocessen samt eventuelle væsentlige forskelle i forbindelse hermed.

4.1.1 Forskellige dødsårsager

Døden er et universelt eksistensvilkår, for alt levende kommer til at dø, hvis ikke for tidligt, så gennem en aldringsproces der endeligt forårsager alderdom (Isaacs, 2015, p. 569). Forskere har fundet, at sorg efter uventet død skal forstås som distinkt fra den sorg, der forekommer efter en forventet død (Stroebe et al., 2001, p. 197f). Hertil finder Reed (1998) at pludselige dødsfald fører til mere umiddelbare og langsigtede håndteringsproblemer end dødsfald, som er forventede (p. 285). Guldin (2019) understøtter disse fund, idet hun ligeledes påpeger, at uventede dødsfald ofte forbindes med forhøjet risiko for chokreaktioner, uvirkelighedsfølelse, dissociation, PTSD og komplicerede sorgreaktioner (p. 55). Såfremt selvmordet er forventet, vil chok og vantrø ikke være lige så intense for pårørende, idet de havde forudgående viden om den afdødes selvmordsrisiko (Reed, 1998, p. 295). Derved vil måden hvorpå et menneske dør udløse forskellige reaktioner hos deres pårørende.

Forskning af da Silva et al. (2007) fandt blandt andet, at forudsigelse af en kærs død kan forårsage ambivalente følelser - en blanding af smerte og lettelse, og ultimativt vil pårørende være i en bedre position til at tilpasse sig deres kæres død (p. 304f). Omvendt fandt de, at pårørende, der blev chokeret over deres kæres død, ofte følte en blanding af vrede, skyld, hjælpeløshed og skam (p. 303f). Endvidere fandt Maple et al. (2007) at pårørende, hvis barn havde forsøgt at tage sit liv flere gange, var mere mentalt "forberedt" på deres død. Det bør pointeres, at de pårørende stadig oplevede tabet som et chok, men idet dette kom som et forventet chok qua de tidlige selvmordsforsøg, oplevede de reduceret sorgbesvær efter tabet. I kontrast hertil var forældre til børn, der døde pludseligt og uventet, og disse blev forladt i et stadie af sorg, som havde negativ indvirkning på familiær og social funktion (p. 130f). Feigelman et al. (2023) undersøgte, hvordan forudsigelse af død modsat chok kunne have en effekt på den pårørendes mentale helbred og sorgproces. De sammenlignede tre grupper bestående af pårørende til kære, der døde af overdosis, selvmord eller af naturlige årsager. De fandt at pårørende til henholdsvis personer, der døde af naturlige årsager og overdosis, var mindre chokerede, idet de forudså deres død. Modsat var de selvmordsefterladte mere chokerede, og disse respondenter viste højere forekomst af PTSD og problemer med håndtering af sorg (p. 405f). Et stort dansk registerstudie fra 2017 med over 1,4 millioner deltagere, der havde mistet et familiemedlem, fandt, at

pludselige og unaturlige dødsfald oftere førte til psykiske problemer, kontakt til psykiatrien eller selvmord (Guldin, 2019, p. 55).

Graden af chok eller overraskelse omkring døden af en kær ses at have en skadelig effekt på den pårørendes trivsels- og omstillingsforløb. Forskning inden for den brede erfaring med pludselige tab indikerer, at graden af chok er forbundet med uønskede udfald, særligt traumereaktioner som PTSD (Hargrave et al., 2012, p. 344f). Endvidere kan lindring af chok og følelser af vantro være sværere for pårørende, der har været vidne til et selvmord eller en ulykke, eller hvis den pårørende for eksempel fandt kroppen (Reed, 1998, p. 295). De efterladte kan desuden opleve vanskeligheder forbundet med at finde en mening med, hvorfor den afdøde valgte at tage sit eget liv samt være optaget af, om dette kunne have været forhindret. Følelserne af skyld over ikke at kunne afværge situationen og/eller vrede over at føle sig afvist af den afdøde forekommer ligeledes ofte efter selvmord (Young et al., 2012, p. 180).

Litteraturen peger dermed på at dødsårsagen, samt hvorvidt denne er pludselig og uventet, har en signifikant effekt på de pårørende både i øjeblikket og på deres efterfølgende mentale helbred.

4.1.2 Traume- og sorgreaktioner i forbindelse med tab

Reaktioner på henholdsvis traumer og sorg kan ved første øjekast virke markant forskellige, men da der i nærværende speciale er fokus på traumatiske tab og den efterfølgende sorg, vil disse beskrives med udgangspunkt i forskelle og ligheder. Disse vil ydermere sættes i kontekst til selvmord.

4.1.2.1 Sorgreaktioner

Sorg forekommer typisk som en følgereaktion på tab. Dette tab kan både være mennesker i en persons liv og nære relationer men kan ligeledes indebære tabet af affektionsgenstande, kæledyr, funktion identitet eller andre former for "ugyldiggjort" sorg (org. *Disenfranchised grief*) (Corr, 1999, 3f). Sorgreaktioner kan variere fra person til person og betragtes generelt som en naturlig del af livet. Hvis sorgen forhindrer vedkommende i at leve sit liv i en sådan grad, at der er tale om en betydelig funktionsnedsættelse gennem en længere periode, vil sorgen i stedet kategoriseres som en patologisk tilstand, der bør behandles. Denne tilstand beskrives i ICD-11 som

komplikeret sorglidelse (org. *Complicated grief*) (Eisma et al., 2020, p. 1). De fleste mennesker vil miste kære i løbet af deres liv, hvad enten det omhandler relationen eller drejer sig om et dødsfald, og disse tab kan opleves på flere måder, og i de fleste tilfælde vil alle falde ind under almen sorg.

Nogle af de måder sorgen kan komme til udtryk på er blandt andet gennem søvnforstyrrelser, nedsat stemningsleje, en stærk længsel efter den afdøde og et generelt afsavn som for eksempel kan håndteres gennem brug af påmindelser og mementoer fra den afdøde eller ved at anvende distraheringer i sin håndtering af tabet. Derudover kan følelser som skyld og udviklingen af et negativt selvbillede følge tabet (Stroebe et al., 2001, p. 191).

4.1.2.2 Traumereaktioner

Når et menneske har oplevet en traumatisk hændelse eller befinder sig i en længerevarende, stærkt belastende situation, kan de udvikle, hvad der kaldes en akut tilpasnings- eller belastningsreaktion. Tilstanden kan udvikle sig til Post Traumatisk Stresslidelse (PTSD) eller Kompleks Post Traumatisk Stresslidelse (C-PTSD) i nogle tilfælde. Disse lidelser betegnes også som traumereaktioner. En akut belastningsreaktion betegnes i ICD-10 som en reaktion, der varer fra nogle få timer til dage og ses i forbindelse med krisesituationer, traumatiske hændelser med mere, hvor en person har været udsat for noget meget stressende og belastende. Disse mennesker vil typisk udvise symptomer, der involverer alt fra social tilbagetrækning og angst til trancelignende tilstande med begrænset opmærksomhed på sine omgivelser. Dette billede kan være skiftende for det enkelte individ og varierer fra person til person (World Health Organization, 2019). Hvis man betragter traumereaktioner ud fra en mere almenpsykologisk forståelse, vil man dog se, at mennesker, der har været udsat for traumatiske oplevelser, ofte vil opleve en intensivering af negativ affekt efter den traumatiske hændelse (Amstadter & Vernon, 2008, p. 401). Disse følelser, der kan opstå som følge af traumet, er typisk skyld og skam men også tristhed.

4.1.2.3 Ligheder mellem sorg- og traumereaktioner

Naturen af tabet kan påvirke, hvorvidt tabet opleves traumatiserende for eksempel i forbindelse med at miste en elsket til en voldsom død (jf. 2.2). Det betyder, at en traumatisk hændelse kan forårsage et tab - dette kan for eksempel være en direkte

konsekvens af traumet; et vidne til et mord på en kær eller en ulykke der forårsager alvorlig skade. Tabet kan dog ligeledes manifestere sig som en yderlig konsekvens af traumet for eksempel som tab af identitet eller efterfølgende funktionsnedsættelse. At miste en elsket til et selvmord vil ligeledes kunne opleves traumatisk, ikke blot fordi dette tab er en konsekvens af en voldsom død, men også fordi det relationelle aspekt ofte kompliceres i forbindelse med selvmordet, hvilket kan medføre en kompleks og ambivalent sorgproces (Dyregrov et al., 2010, p. 157f). Denne ambivalens kan opstå på baggrund af reaktionen fra det sociale netværk omkring de pårørende. Botha et al. (2009) beskriver, at sorg efter selvmord kan være mere kompleks for familien end tabet ved en naturlig død (jf. 2.1). Disse familier føler sig ofte mere isolerede og stigmatiserede end andre efterladte, idet selvmordet i sig selv er forbundet med stigma, og dermed bliver dette tabu overført til familierne. Stigma rettet mod familier og andre pårørende forbundet med tabet ved et selvmord kan forårsage, at sorgprocessen bliver mere kompliceret (Botha et al., 2009). De medfølgende følelser i forbindelse med tabet ved et selvmord kan være skyld, skam og vrede udover førnævnte stigmatisering. Disse følelser kan være vanskelige at navigere for efterladte og her vil isolation fra det omkringliggende netværk kunne bidrage til at øge tilstedeværelsen af følelserne, hvilket kan gøre det vanskeligt at processere sorgen (Botha et al., 2009, p. 4f).

Ud fra dette kan selvmordet således betragtes som et tab, der ligeledes kan opleves stigmatiserende og traumatisk, hvilket således potentielt medfører elementer af både sorg- og traumereaktioner.

4.1.2.4 Forskelle mellem sorg- og traumereaktioner

Distinktionen mellem traume- og sorgreaktioner er blandt andet undersøgt af Raphael & Martinek, som fandt, at traumereaktioner i form af undgåelse af påmindelser var forskellig fra de fleste sorgreaktioner, hvor individer oftere søger minder om den person, de har mistet. Ud af dette fund dannede de en hypotese om, at tab med afsæt i potentielt traumatiske situationer ville medføre reaktioner, der afspejler både traume- og sorgreaktioner (Green, 2000, p. 9f). Denne hypotese understøttes af empiriske fund fra Farberow et al., der undersøgte tre gruppers mentale helbred. Studiet bestod af to grupper, der havde mistet en kær, hvoraf den ene af de to grupper havde mistet en ægtefælle til selvmord og den anden af naturlige årsager. Den sidste gruppe bestod af kontroller, der ikke havde oplevet et tab. Undersøgelsen fandt, at der var forskel

mellem de to sorggrupper, hvor gruppen, der havde mistet en ægtefælle til selvmord, havde markant dårligere mentalt helbred sammenlignet med gruppen, der havde mistet en kær til naturlige årsager (Green, 2000, p. 9f).

Generelt observeres nedsat stemningsleje, appetit og energi oftere hos sørgende og alment set befinder traumatiserede personer sig oftere i en stresstilstand med for eksempel øget vagtsomhed og ufrivillig genkaldelse af den traumatiske hændelse som blandt andet kan udtrykkes i form af flashbacks eller mareridt (Stroebe et al., 2001, p. 191).

De to reaktioner har således både ligheder såvel som distinkte forskelle, der er relevante i differentieringen samt forståelsen af dem. Hvis man undersøger reaktionerne samlet som følge af et traumatisk tab, vil man dermed muligvis se et større overlap mellem dem, samt i hvorledes de udtrykkes.

4.1.2.5 Opsamling på traume- og sorgreaktioner

Traumereaktioner såvel som sorg kan manifestere sig og udtrykkes på flere måder. Der er dog visse mønstre, der ofte ses hos de fleste mennesker, som har oplevet et tab eller været udsat for traumatiske hændelser. Disse reaktioner varierer afhængigt af konteksten, mennesket og omgivelserne. Fænomenerne kan forekomme isoleret eller optræde på samme tid. Dette ses blandt andet i forbindelse med traumatiske tab, hvor man for eksempel mister en elsket til selvmord (Dyregrov et al., 2010, p. 155). Reaktionen kan være svære at adskille, da der ofte ses overlap, men det er formentlig ikke nødvendigt at lave en hård separation mellem de to reaktioner, idet de udtrykker menneskers respons på en belastende situation (Dyregrov et al., 2010, p. 162).

Der vil formentlig, hvad angår traumatiske tab som selvmord, være visse træk fra begge fænomener, der er til stede hos de sørgende såvel som træk, der ikke er til stede. Medmindre de pårørende eksempelvis har observeret selvmordet, vil negativ genkaldelse af den specifikke hændelse formentlig ikke optræde, dog kan nyheden i sig selv og omstændighederne omkring situationen muligvis stadig opleves traumatisk. Samtidig vil sorgen formentlig ligeledes være til stede i de forskellige former, som sorgen kan optræde i, hvad enten det afspejler sig gennem fysisk og mental træthed, tristhed og længsel eller vrede såvel som en blanding af disse.

5. Historisk og kulturelt perspektiv på selvmord

I følgende afsnit vil et historisk og kulturelt perspektiv på selvmord præsenteres. Først vil dets evolutionære udvikling undersøges med henblik på at forstå hvorfor selvmord er opstået, og hvorfor det fortsat sker i nutiden. Dernæst vil selvmord præsenteres ud fra forskellige perspektiver fra antikken. Efterfølgende vil religions rolle i forbindelse med selvmord illustreres, blandt andet hvordan denne kan agere risiko- og/eller befordrende faktor. Derefter vil Durkheims sociologiske undersøgelse af fænomenet berøres og centrale begreber blive introduceret. Til sidst vil nogle forskellige kulturer og deres syn på og/eller mening om selvmord undersøges.

5.1 Evolutionært syn på selvmord

Idet selvmord er allestedsnærværende over tid og sted har flere forskere foretaget foreløbig konklusion om dets evolutionære oprindelse - det må være opstået blandt de oprindelige mennesker der spredte sig fra Afrika, og derefter har den spredt sig med migrationer enten gennem genetik eller en kulturel kontinuitet (Soper, 2018, p. 7; Behar et al. 2008, p. 1130). Da selvmord stadig forekommer i dag, både i moderne samfund og i for eksempel jæger-samlersamfund, anses dette som støttende bevis for dets gamle rødder (Jollant et al., 2014, p. 2327). Idet selvmord går igen i forskellige samfund, viser det at det ikke blot er et produkt af en moderne livsstil, men snarere en følge af noget fra vores forfædre (Kappeler et al., 2010, p. 11). Dette besvarer dog ikke spørgsmålet om, hvorfor selvmord er bestået gennem tiden. Er der noget evolutionært fordelagtigt ved selvmord?

Tager man udgangspunkt i Darwins evolutionsteori om de bedst egnedes overlevelse (*survival of the fittest*), anses selvmord at gå imod disse principper. Teorien siger blandt andet, at de stærkeste overlever og de svageste dør, og at denne selektion vil ske naturligt. Men hvis naturlig selektion indebærer overlevelse af de stærkeste, hvordan kan det så forklares, at én person der succesfuldt har overlevet på baggrund af deres organisme og fænotype fravælger livet? (Soper, 2018, p. 3f).

På baggrund af flere studier, blandt andet tvillingestudier, har man fundet at genetisk arvelighed ses i 30-55% af selvmordsager. Inden for naturlig selektion kunne dette ses som fordelagtigt, da man udrydder individer, der risikerer at videregive denne

arvelige tendens. Hertil argumenterer Farber for, at selvmord burde anvendes som et af den naturlige selektions mest magtfulde midler, idet den luger de psykisk svage ud og sørger for, at de ikke kan reproducere (Soper, 2018, p. 5f). Dette syn kan også spores tilbage til Darwin (1981), der skrev at en vis eliminering af de værste dispositioner vil være en fremgang, selv i de mest civiliserede nationer (p. 172). Et af problemerne ved denne argumentation opstår i det uetiske og amoralske standpunkt - vi har med menneskeliv at gøre, og disse bør ikke reduceres til, hvad der er mest effektivt for arten. Hvis dette var tilfældet, burde vi i så fald også lade folk med forskellige somatiske lidelser dø. Denne tankegang var muligvis mere normal før i tiden, men i vores nuværende samfund anses denne argumentation med afsæt i eugenik at være en uforvarselig og reduktionistisk tilgang til mennesker. Endvidere er der mange indflydelsesrige mennesker gennem historien, som har haft forskellige psykiske lidelser, blandt andet Lincoln (depression), Van Gogh (bipolar), Michelangelo (autisme), Woolf (bipolar), Newton (psykotisk). Hvis disse mennesker på baggrund af deres psykiske lidelser var blevet "luget ud", havde vi som menneskehed mistet vigtige videnskabelige og politiske ideer, samt kunstværker og litteratur. Gener, der prædisponerer for psykiatriske lidelser, kan således også have fordele, som i nogle tilfælde opvejer ulemperne¹.

Selvmord ser ud til at være en adfærd, der er unik for mennesker, sagt idet der ikke findes evidens for at ikke-menneskelige arter begår selvmord (Soper, 2018, p. 8). Man ser dog hos hymenoptera som for eksempel bier, hvepse og myrer at altruistisk selvmord for koloniens skyld forekommer ofte. Denne selvopofrende ikke-menneskelige adfærd har inspireret flere teoretikere til at foreslå analoge forklaringer på selvmord blandt mennesker (Gallup & Weedon, 2013, p. 792). Selvmord beskrives da som en altruistisk handling, hvor et individ ofrer sit eget liv for at beskytte gruppen eller fordi individet er blevet sådan en stor byrde at gruppen ville være bedre stillet uden dem (Aubin et al., 2013, p. 6876). Ideen om at selvmord bliver drevet af en følelse af, at man er en byrde, er konsistent med andre empiriske fund, der viser, at måling af selvrapporteret byrde er korreleret med selvmordsforestillinger og adfærd (Wenzel & Spokas, 2014, p. 238). I nogle stammesamfund tolererer de specifikke former for

¹ Der er her tale om pleiotropi, hvilket er en betegnelse for når gener har mere end én fænotypisk effekt (Stearns, 2010, p. 769). I nærværende tilfælde vil ét gen, der blandt andet kan forårsage psykiatrisk lidelse samtidigt kunne medføre en forekomst af kunstneriske evner.

assisterede selvmord, som kan være konsistente med ideen om altruistisk selvfjernelse. I visse situationer er ældre for eksempel fysisk svage til at overleve den næste vinter, og kan dermed blive hjulpet af de nærmeste pårørende til en frivillig død (Soper, 2018, p. 52).

Undersøgelser af selvmordsbreve og selvrapporteringer fra mennesker, der har forsøgt at begå selvmord, viser dog, at hovedgrundene i forbindelse med lysten til at dø ikke omhandler dét at ville hjælpe gruppen, men derimod omhandler det at opnå en udvej - primært for at opnå lindring fra uudholdelig psykologisk smerte eller en intolerant situation. Andet evidens der går mod disse teorier om altruistisk selvmord for gruppen er, at de fleste selvmord i verden begås af unge mennesker, som oftest ikke anses at være en byrde for deres samfund eller kommunale fællesskab (Soper, 2018, p. 53f). Hertil finder man for eksempel evidens for at et spædbarn, uanset hvor syge de er, ikke spontant vil dø for at lette byrden af dets eksistens for dets pårørende, det vil derimod bruge enhver adfærd i dets repertoire for at undgå dette (Hrdy & Seiff, 2015). Endvidere anses den byrde som den efterladte familie skal bære efter selvmordet at være større end den forestillede byrde hos den selvmordstruede (Gerald, 2002, p. 440f). Duntley (2005) beskriver potentialet for blandt andet magtkampe, forstyrrede familienetværker og andre komplikationer som kan forringe reproduktive udsigter for en hel gruppe efter et individs selvmord (p. 233). I forbindelse med et selvmord opstår der ofte psykologiske og sociale "bøder" som pålægges de efterladte. Frekvente konsekvenser er økonomiske vanskeligheder og afvisning fra samfundet - universelt ser man, at pårørende til selvmord modtager mindre social støtte modsat dem, som har mistet på mere socialt acceptable måder (Soper, 2018, p. 10f). Ud fra disse undersøgelser kan man tolke at selvmord ikke er en altruistisk handling, men snarere et desperat forsøg på at finde en udvej fra et smerteligt liv, som efterlader dybe ar i den resterende, overlevende gruppe.

På baggrund af ovenstående tolkes det at selvmord ikke er en evolutionær fordelagtig handling. Dette er blandt andet fordi et selvmord efterlader en flok, familie og venner med konsekvenser inden for forskellige aspekter af livet. Hvis selvmordet kan fremstå fordelagtigt, i forhold til at man ikke længere er en byrde for ens omgangskreds, så anses ulemperne at veje tungere end fordelene.

5.2 Antikken

Selv mord er et tema der behandles i antikken, både hvad angår historiske og mytologiske fortællinger. Disse myter om selvmordet behandler motiver, der bevæger sig fra at omhandle selvpofrelse til selvmord grundet ren forfærdelse (Laios et al., 2014, p. 200f).

Udover de mytologiske fortællinger blev selvmordet ligeledes behandlet som et emne, der var en del af dialogerne blandt antikkens filosoffer. Her herskede der delte meninger om, hvorledes det var en forkastelig handling, eller om det var en legitim løsning på et menneskes problemer. Mindre divergerende var holdningen dog til selvmord, hvad angik det lovmæssige aspekt, idet selvmord i det gamle Grækenland var ulovligt og generelt betragtet som en skamfuld handling. Dette perspektiv kom fra den opfattelse, at livet var en gave givet af guderne, og derfor ville et selvmord blive betragtet som en form for oprør begået mod dem (Retterstøl, 1998, p. 2).

I Romerriget kunne et selvmordsforsøg blandt soldater blive straffet med døden, fordi det blev betragtet som noget lignende desertion. Derudover blev økonomiske elementer ligeledes taget i betragtning, da selvmordet af en slave eksempelvis ville koste herren i arbejdskraft. Ejendelene, der tilhørte en person, der havde begået selvmord, ville således blive konfiskeret. Der var dog tilfælde, hvor den romerske stat anså selvmord for at være tilladeligt og i nogle tilfælde sågar en ærefuld handling. Dette gjaldt i forbindelse med sorg over tabet af en ægtefælle eller hvis man ofrede sig for fædrelandet (Retterstøl, 1998, p. 4).

Et eksempel på en myte, hvor selvmordet er optrådt, ses i en fortælling, der er udredt i dag takket være Shakespear. Pyramus og Thisbe er en myte, der omhandler hvordan to unge elskende holdes adskilt af deres forældre, som har forbudt dem at blive gift, så de taler sammen gennem sprækken i en mur, der holder dem adskilt. Denne fortælling har inspireret Romeo og Julie, der som de fleste ved, ender med at begå selvmord af hjertesorg grundet en misforståelse. Dette sker ligeledes i historien om Pyramus og Thisbe, og det betragtes som en tragisk fortælling om kærlighed og opofrelse for dette (Pridmore & McArthur, 2009, p. 43). Denne romantiske fortolkning beskrevet ud fra en høvisk kærlighed i forbindelse med selvmord er dog ikke den eneste holdning til stede i antikken. Der fandtes divergerende meninger og syn på

selvmordet blandt filosoffer, såvel som fra statens eget standpunkt, der var entydigt imod selvmord idet dette, som tidligere beskrevet, var ulovligt.

5.2.1 Stoicisme og det altruistiske selvmord

Stoicisme er en filosofisk retning, hvis grundlæggelse attribueres til Zenon 400 år f.Kr., som blandt andet indebærer idéer om at udøve selvkontrol og ikke at blive influeret af sine følelser, når det omhandler at træffe beslutninger i livet. Inden for denne tilgang betragtes selvmordet som en ikke blot tilladelig men ligefrem hæderlig handling i visse situationer. Disse situationer indebar følgende kriterier for at selvmordet var acceptabelt: Når selvmordet tjente andre for eksempel fædrelandet, når selvmordet blev begået for at undgå at komme i en situation, hvor man blev tvunget til at udføre moralsk forkastelig handling, når omstændighederne (fattigdom, sygdom eller mental forstyrrelse) gjorde, at døden var mere tiltalende end livet og til sidst for at opretholde sin ære (Retterstøl, 1998, p. 3). Disse undtagelser er dog ikke den grundlæggende tilgang i stoicismen, idet denne retning ligeledes foreskriver, at man er forpligtet til at leve for andre og i overensstemmelse med logik.

Selvom stoikerne troede på, at det var vigtigt at være logisk og ikke tage beslutninger, som er påvirket af følelserne, så de i visse tilfælde selvmordet som netop et logisk valg for eksempel i forbindelse med førnævnte situationer. Seneca selv udtrykte, at han ville vælge at tage sit eget liv, hvis han begyndte at lide så tilpas meget, at det ville forhindre ham i at gøre det, som han ellers nød at lave. Dette er en diskussion, man også ser i dag i forbindelse med emnet om aktiv dødshjælp, hvor man diskuterer, hvad et liv er værd, hvornår og om det stopper med at være værd at leve, samt hvad der konstituerer en værdig død. For flere af stoikerne var spørgsmålet om selvmord ligesom mange andre valg, der bør afmåles og vejes i forhold til ulemper og fordele. Såfremt selvmordet gav logisk mening og for eksempel faldt inden for ovenstående kategorier, blev det betragtet som et legitimt valg. Selve selvmordet bør dog ikke foretages teatralisk ifølge Aurelius, som påpegede, at det i stedet bør være en handling foretaget i stilhed (Retterstøl, 1998, p. 4).

5.2.2 Kristendommens indflydelse

Da Romeriget konverterede til kristendommen, blev de kristne værdier i langt højere grad inkorporeret i samfundet end tidligere set, hvor blot enkelte havde konverteret.

En af disse værdier er i høj grad angående selvmord, som er et stort tabu inden for denne religion. Dette hænger både sammen med at livet betragtes som en gave givet af Gud, som man også så det tidligere i det antikke Grækenland. Derudover sidestilles selvmordet med mord i den tidlige kristendom, idet handlingen involverer at slå ihjel, og for nogle betragtes denne synd endda større end at begå mord, idet man ikke vil kunne nå at angre sin synd, efter man har taget sit liv (Potter, 2021, p. 2f). Til sidst blev selvmordet associeret med Judas sidste handling, efter han havde forrådt Jesus, hvilket gjorde synden værre (Potter, 2021, p. 7).

Denne holdning til selvmord betyder ligeledes, at der sammenlignet med stoismens syn på dette blev lagt et større tabu på handlingen. Generelt har religion influeret flere samfunds standpunkt til selvmord, og dette ses på tværs af kulturer og forskellige religioner (Gearing & Alonzo, 2018, p. 2478). Spørgsmålet er naturligvis som altid, hvorvidt kulturen afspejler og er influeret af den herskende religion eller omvendt.

5.3 Religion og selvmord

Religion anses at have en indflydelse på suicidalitet. I 1897 var Durkheim den første til at foreslå, at spirituel forpligtelse kan bidrage til vores emotionelle velvære, da det giver os en kilde til mening og orden i verden. Denne spirituelle forpligtelse, og graden af religiøsitet, kan dermed anses at spille befordrende faktor i forhold til undgåelsen af suicidal adfærd (Gearing & Lizardi, 2009, p. 332). Guldin (2019) påpeger endvidere, at sorg ofte fører til både eksistentielle, religiøse og spirituelle tanker hos sørgende: Hvad er meningen med livet? Hvad sker der, når man dør? Religion kan således tilbyde en slags eksistentiel fortolkningsramme for sorg, der for nogle kan medføre en transcenderende mening med de "prøvelser", der pålægges et menneske i sorg. For mange mennesker bliver religion en slags håndteringsstrategi der skal hjælpe med at finde vej gennem sorgen (p. 81f).

Lawrence et al. (2016) undersøgte forholdet mellem religion og selvmordsforestillinger og -forsøg på deprimerede patienter fra et psykiatrisk institut. Deres hypotese var, at depressive patienter som anså religion som vigtig og deltog i religiøse tjenester var mindre tilbøjelige til at have tidligere selvmordsforsøg samt havende færre selvmordsforestillinger. Disse antagelser er på baggrund af at religion

ofte giver nogle forsvarsmekanismer mod stress gennem social støtte og religiøse fællesskaber. Endvidere lærer medlemmer ikke at begå selvmord samt at begrænse eller afholde sig fra alkoholforbrug (som anses at være en risikofaktor for selvmord). De fandt, i modsætning til deres hypoteser, at tidligere selvmordsforsøg og selvmordforestilling var større blandt deprimerede patienter som havde et religiøst tilhørsforhold, og dem som oftere overværede for eksempel gudstjenester (p. 845f). De anerkender dog at forholdet mellem religion og suicidale risikofaktorer er komplekse og kan variere meget mellem patientpopulationer. For nogle personer kan et religiøst tilhørsforhold forbinde dem til et væld af ressourcer og social støtte, mens det samme tilhørsforhold for andre kan resultere i en følelse af isolation fra det omgivende samfund. Sammenhængen mellem religiøst tilhørsforhold og selvmordsrisiko kræver en følsomhed over for den enkeltes livsfortælling og en undersøgelse af, hvordan netop individet oplever at være medlem af den pågældende religion (Lawrence et al., 2016, p. 847f).

Endvidere påpeger Norko et al. (2017) at forholdet mellem selvmord og religion er kompliceret, især i forhold til om man ser religion som en beskyttende faktor mod selvmord. Nogle religioner ser nærmere bestemt selvmord som for eksempel en politisk eller kulturelhistorisk handling, eksempelvis anses selvmord som en form for politisk protest at være acceptabel inden for Buddhismen. Man finder, på tværs af religioner, at fremmøde ved kirker og ritualer har en beskyttende effekt (p. 9) - evidens viser blandt andet at personer der går i kirke oftere er fire gange mindre tilbøjelige til at begå selvmord (Gearing & Alonzo, 2018, p. 2479). Private religiøse handlinger, som for eksempel bønner, er dog ikke lige så beskyttende. Dette er evidens for, at disse beskyttende faktorer er medieret af social støtte og det sociale netværk, der findes inden for religiøse fællesskaber (Norko et al., 2017, p. 9). Andre beskyttende faktorer, som religionen kan bidrage med, er blandt andet at give livet mening, selvværd og håndteringsstrategier til at klare kriser (Gearing & Alonzo, 2018, p. 2480; Guldin, 2019, p. 82).

Det er dog også fundet, at individer med højt religiøst tilhørsforhold kan have hvad Lawrence et al. (2016) kalder for *negativ religiøs mestrings*. Dette er et maladaptivt mønster der omfatter, at man projicerer alt ansvar for sit liv, heriblandt følelsen af at være forladt og vanskeligheder, på Gud (p. 848). Guldin (2019) beskriver heri at flere religiøse fortæller at sorgen kan være lettere at acceptere, hvis man kan

fralægge sig ansvaret for det der er sket, og i stedet placere det hos Gud (p. 83). Forskning af disse mønstre viser også, at de kan opstå på baggrund af et ønske om at dø og være sammen med Gud, ønsket om et andet liv efter døden eller følelsen af at være forladt eller uden støtte i sit religiøse samfund. Hvis disse mønstre opstår, kan individer, der anser religion for meget vigtig, opleve en stigning i selvmordsrisiko (Lawrence et al., 2016, p. 848).

Stack & Kposowa (2011) finder endvidere at troen på religiøse overbevisninger kan agere befordrende faktor i forbindelse med selvmord. De religiøse overbevisninger om blandt andet helvede som et sted man automatisk ender hvis man begår selvmord og troen på efterlivet, hvor dem som har oplevet stressfyldte livsbegivenheder (som skilsmisse, arbejdsløshed med mere) kan opnå lyksalighed, anses at spille en stor rolle. Lidelse kan således lettere udholdes hvis man ved at evig frelse og en plads i himmelen er lovet som en fremtidig nødhjælp til dem, der led i livet (p. 293).

Generelt set har forskningen gennem tiden fundet mange forskellige og modstridende resultater i forhold til religions rolle i forbindelse med selvmord, og som både Lawrence et al. (2016) og Norko et al. (2017) peger på er dette spørgsmål kompliceret, og man kommer tættest på et svar ved at vurdere individer og deres forhold til religion enkeltvist.

5.4 Durkheim om selvmord

David Émile Durkheim var en fransk sociolog, der beskæftigede sig med eksistentielle spørgsmål. Heriblandt udgav han en bog om selvmord, hvor han dragede konklusioner om samfundsstrukturelle påvirkninger og deres betydning for selvmord blandt andet gennem analyse af forskellige selvmordsrater og sammenligning af disse. Før han beskæftigede sig med selvmord, definerede Durkheim et begreb kaldet *anomi* i sin teori om, hvordan sociale strukturer påvirker individet. Anomi er et udtryk, der beskriver disintegration af fælles normer i et samfund, hvor etablerede moralske værdier har mistet deres betydning (Cultural reader, 2017). Her diagnosticerede han et problem ved datidens samfund, hvor han påstod, at mennesker ikke længere var i stand til at interagere med hinanden. Den herskende normløshed i et samfund forårsager, ifølge Durkheim, at individerne i det ikke ved, hvordan de skal agere, idet normer i samfundet kan forstås som adfærdsregulatorer. Anomi medfører afvigende adfærd,

og Durkheim anvendte dette begreb til blandt andet at forklare særligt én form for afvigende adfærd; selvmordet (Mueller et al., 2021, p. 2f).

Durkheim skelner i sin analyse blandt andet mellem protestanter og katolikker, idet flere protestanter begår flere selvmord og deres tilgange til hierarkier og fællesskaber differerer. Ud fra dette perspektiv vurderer han, at religion er en væsentlig faktor i forbindelse med selvmordsraterne (Durkheim, 2005, p. 111f). Han noterer derudover, at flere mænd end kvinder, flere singler end gifte og flere soldater begår selvmord. Ud fra disse konkluderer Durkheim, at selvmord ikke alene forårsages med afsæt i isolerede, individuelle handlinger, men ligeledes er betinget af det omkringliggende samfund og de strukturer og sociale institutioner, som man aktivt deltager i. Disse institutioner omhandler blandt andet religion, familie og politik (Jones, 1986, p. 90f). De sociale institutioner kaldes ligeledes for sociale kendsgerninger (org. *social facts*) og tager afsæt i de normer, der findes i et samfund. Disse normer er styret af førnævnte institutioner og influerer menneskers handlinger og moralske værdier (Jones, 1995, p. 60f).

Durkheim mente desuden, at han havde bevist, at selvmord afhang af selvmordsinducerende processer i samfundet fremfor skiftelige, psykologiske motiver. Disse kræfter, der ligger bag, består af *egoisme*, *altruisme*, *anomi* og *fatalisme*, som er målbare størrelser, der alle findes i et samfund, hvor en overvægt af ét af elementerne medfører selvmordsinducerende processer, der får selvmordsraterne til at stige. Et af argumenterne herfor er, at individets handlinger aldrig sker i isolation; det samme er tilfældet for et selvmord. Derfor kan alle handlinger forklares socialt og er til en vis grad socialt betingede (Tomasi, 2000, p. 17).

5.4.1 Det syge samfund og det normale samfund - en sociologisk linse

Durkheim trækker en grænse mellem det normale og det patologiske samfund i spørgsmålet om selvmordet som en del af fri vilje. I et normalt samfund vil selvmord netop kunne ses som et rent udslag for fri vilje, hvor der i det patologiske samfund ville være andre faktorer, der er med til at forårsage selvmordet. Derfor burde selvmordsraten falde i et normalt samfund og øges i det patologiske samfund (Tomasi, 2000, p. 14).

Ifølge Durkheim ser man i langt de fleste tilfælde det normale samfund, som følger en naturlig udvikling. Kriminalitet er dog ikke tegn på et patologisk samfund, da man kan observere, at det har eksisteret igennem al tid og på tværs af samtlige kulturer. Afstraffelse og moderering af kriminalitet er til gengæld tegn på et normalt samfund, der regulerer kriminelle borgere og forsøger at sænke kriminalitetsraten. Derudover er denne rate ikke den samme for alle lande, hvilket atter bekræfter, at kriminalitet i sig selv ikke er forbundet med det patologiske samfund (Durkheim, 2005, p. 328f).

Et normalt samfund vil således have normer, der vil gøre det vanskeligt for patologiske tendenser at stadfæste sig. Det patologiske samfund vil i modsætning hertil ikke have disse normer, til at beskytte strukturen og forebygge mod afvigelser som for eksempel øget kriminalitet eller selvmord. Idet anomi beskrives som et tegn på, at samfundet er begyndt at disintegrere og mister de normer, der før var med til at skabe en sund struktur, vil anomi ud fra denne betragtning således kunne ansues som et tegn på et patologisk samfund, hvor netop afvigende adfærd som selvmord ses i stigende grad. Det samme er ligeledes tilfældet i forbindelse med overvægt af egoisme, fatalisme og altruisme (Jones, 1986, pp. 103-105).

5.4.2 De fire former for selvmord

Durkheim identificerede fire forskellige former for selvmord. Disse kom af enten for meget eller lidt regulering eller som følge af for lidt eller for meget integration i samfundet. Han kaldte disse *egoistisk*, *altruistisk*, *anomisk* og *fatalistisk* selvmord. Disse vil blive beskrevet i det følgende.

Egoistisk selvmord

Dette er en handling der sker, når det individuelle selv overvælder det sociale selv. Dette kan kun ske i individualistiske og isolerede samfund som for eksempel USA, hvor individualisme er set som en stor dyd. Dermed bliver selvmordet en handling, der udføres af individer, der er afkoblet fra samfundet og fællesskaberne heri, hvilket betyder at selvmordet sker som følge af for lidt integration i disse (Durkheim, 2005, p. 341). Det er i samfundet, at personen finder sine moralske værdier. Hvis samfundet således lægger stor vægt på individualisme, vil fællesskabet blive betragtet som mindre vigtigt og dermed begrænses (Tomasi, 2000, p. 16f). Mennesker er normalt forbundet

til det omkringliggende samfund gennem familie, arbejde og andre sociale fællesskaber og bånd. Når disse bånd svækkes eller man mister venner og familie, er man i forhøjet risiko for at begå et egoistisk selvmord. Ældre mennesker, der netop mister sine venner med årene og let isoleres socialt, befinder sig således i en risikogruppe for denne type for selvmord (Crossman, 2020). Et andet eksempel på en sådan form for selvmord kunne være en mand, der føler sig isoleret fra samfundet og ikke nærer nogle altruistiske følelser mod det og derfor begår selvmord, for at slippe ud af sin ensomhed. Selvmordet tjener således individet selv og ikke det øvrige samfund samt fællesskaberne forankret i dette (Durkheim, 2005, p. 168).

Altruistisk selvmord

Durkheim beskriver altruistisk selvmord, som betinget af kulturelle normer og samfundsstrukturer, der regulerer individer på en måde, hvor selvmordet er socialt acceptabelt og i visse tilfælde ligefrem forventet. Hvor selvmord er forventede eller obligatoriske, laver han en distinktion mellem disse typer, hvor han kalder den ene type for altruistisk selvmord, og den mere påtvungne type for obligatorisk, altruistisk selvmord (Durkheim, 2005, p. 180). Hvor personer, der begår egoistisk selvmord, mangler en vis integration i samfundet og fællesskaberne heri, argumenteres der for, at der ved de altruistiske selvmord er tale om det modsatte. Her er personerne så indlejret i normerne og samfundet generelt, at de er villige til at begå selvmord for at overholde normer og forventninger, som tjener til at opretholde den overordnede samfundsstruktur. Dermed tjener selvmordet i dette tilfælde det øvrige samfund og ikke individet selv (Durkheim, 2005, pp. 180-184).

Altruistiske selvmord er ofte at finde i kollektivistiske samfund, hvor der er strikse hierarkier. Eksempler på altruistiske selvmord kan findes i Japan og Indien, hvor der findes historiske eksempler på seppuku og sati (Davies & Neal, 2000, p. 38). I Japan er seppuku også kaldet "ærefuldt selvmord", og er et ritualistisk selvmord begået af samuraier for at dø på en ærefuld måde ved at undgå tilfangetagelse af fjenderne. Sati, også kaldet enkebrænding, er en praksis foretaget i Indien før i tiden, hvor nylige enker lader sig brænde på sin ægtemands ligbål. Dette er en handling, der blev betragtet som at være et udtryk for stor kærlighed og loyalitet over for manden, deraf navnet: Sati, som betyder "*kysk kvinde*" eller "*god hustru*" (jf. 5.5). Her vil det ærefulde selvmord i Japan kategoriseres som et obligatorisk altruistisk selvmord, idet der er stort forventningspres på denne type, der nogle gange blev manifesteret gennem

brug af metoden som dødsstraf, hvor sati betragtes som altruistisk selvmord (Durkheim, 2005, p. 180f).

Anomisk selvmord

Et anomisk selvmord er en ekstrem respons fra en person, der oplever anomi og således føler sig fremmedgjort af samfundet som resultat af dennes tilstand. En person i en sådan situation kan føle sig så fremmedgjort og forvirret, som følge af at den sociale kontrakt mellem individet og samfundsnormerne brydes, at de begår selvmord (Mawson, 1970, p. 301). Dette selvmord er et udslag for, at der er for lidt regulering i samfundet og en normløshed, der medfører manglende regulering af individerne i samfundet. Anomiske selvmord reflekterer fremmedgørelse og desillusion og opstår som følge af, at en person ser sin rolle i samfundet så markant ændret at de normer og værdier, der eksisterer, ikke længere kan appliceres på vedkommende. Disse former for selvmord ses ofte udtrykt under større samfundsmæssige ændringer, der ændrer samfundets strukturer - herunder revolutioner, men også pandemier og naturkatastrofer kan medføre disse former for selvmord. Dette er sågar ligeledes gældende for markant økonomisk vækst og progression (Durkheim, 2005, p. 302f; American Psychological Association, 2023).

Fatalistisk selvmord

Denne type selvmord forekommer, når individer befinder sig i markant undertrykkende strukturer grundet en for stram social regulering, som resulterer i afvisning af selvet og agens. Under disse omstændigheder vil nogle mennesker vælge at tage sit liv frem for at forblive i de undertrykkende strukturer. Disse selvmord vil man blandt andet kunne observere fra indsatte i fængsler (Durkheim, 2005, p. 329; Crossman, 2020). Et andet eksempel på denne type af selvmord kan findes, hvis en slave vælger at begå selvmord, for at slippe ud af deres fangenskab på den måde.

Det vurderes ud fra ovenstående, at disse fire former for selvmord ikke nødvendigvis opstår isoleret, det vil sige at et selvmord formentligt kan være influeret af flere elementer, der for eksempel både er egoistiske og anomiske. En person der lever i et samfund, hvor normerne brydes grundet store samfundsændringer, vil dermed muligvis opleve tab af venner og familie, oveni den fremmedgørelse, der opstår i det normløse samfund. Durkheim beskriver desuden selv, at måden hvorpå

begge disse former for selvmord forebygges på, er gennem reintegration af individet i de sociale institutioner (Mawson, 1970, p. 303). Det betyder, at en sådan person vil være i øget risiko for at begå både anomisk såvel som egoistisk selvmord. Det tolkes ydermere, med afsæt i førnævnte, at der generelt set kan være forskellige træk i et patologisk samfund, der har elementer af flere problematiske fænomener, som er med til at øge afvigende adfærd.

Durkheim mente ud fra de ovenstående typer for selvmord, at selvmord som tidligere beskrevet skyldes enten for meget eller lidt integration i samfundet, hvilket ses i dikotomien mellem altruistisk og egoistisk selvmord eller for meget eller for lidt regulering, som man kan se hos det anomiske og fatalistiske selvmord (Abruntyn & Mueller, 2014, p. 329). Dermed påpeger han, at en ubalance mellem disse aspekter medfører en øget risiko for disse fire forskellige typer for selvmord. Derudover vil denne overvægt og særligt anomi men også en stigning i selvmordsrater generelt ligegyldigt typen af selvmord, være et tegn på et patologisk samfund, hvor individerne i det vil være begrænsede i deres handlemuligheder og dermed i højere grad begå selvmord end i det normale samfund (Durkheim, 2005, p. 335f). Det er derfor vigtigt at samfundet er balanceret for at undgå disse afvigelser, og nogle af de institutioner eller sociale kendsgerninger, der er væsentlige i denne forbindelse, omhandler blandt andet ægteskaber og religion.

5.5 Kulturer

Selvmord er et fænomen der eksisterer på tværs af kulturer, hvor forskellige tilgange samt repræsentationer af dette influerer disses historiske såvel som nutidige opfattelse af fænomenet. I de fleste kulturer er selvmord et tabuiseret emne, og generelt opfattes det som en forkert handling, der sanktioneres enten ved lov eller gennem stigmatisering af personen selv og dennes familie. Der findes dog som tidligere beskrevet undtagelser til disse, hvor selvmord i visse tilfælde betragtes som tilladelige og betegnes yderligere som obligatoriske i nogle situationer. Disse varierende perspektiver og tilgange til selvmord vil gennemgås i det følgende med udgangspunkt i udvalgte kulturer.

5.5.1 Indien

Udover Sati eller enkebrænding, findes andre former for selvmord i Indien, der anses for at være tilladelige og anerkendelsesværdige (Vijayakumar, 2009, p. 25f).

Jahur er en form for masseselv mord, der blev begået, når en gruppe blev besejret i krig for at undgå de rædsler der ville følge, når fjenden overtager et område eller et samfund. Sallekhana er en anden form for selvmord, der involverer at sulte sig selv ihjel. Dette er en handling, der observeres i Jainisme, som er en religion i Indien. I visse tilfælde i forbindelse med alderdom, sult eller uhelbredelig sygdom, vil denne type af selvmord dog kunne overvejes. Her vil personen, der går i sultedøden være under bestemte regler og forpligtelser under denne proces. Selvom det er langt mindre udbredt i dag, findes enkelte tilfælde af Sallekhana inden for Jainisme dog stadig (Vijayakumar, 2009, p. 25).

Der ses i dag eksempler på politiske protester i Indien, som sker ved, at nogle mennesker sætter ild til sig selv. Dette er ikke blot en udøvelse der sker med politiske formål, men det ses ligeledes at ild har væsentlig betydning i hinduismen som et tegn på renselse, særligt kvinder gør brug af denne metode til at begå selvmord. Disse mere nutidige eksempler er således til dels influeret af hinduismen og kulturen (Vijayakumar, 2009, p. 26).

5.5.2 Japan

Som pointeret tidligere (jf. 5.4.2) blev seppuku anvendt som et ritualistisk selvmord i Japan, der blev begået for at opretholde en persons ære. Navnet er selvbeskrivende for selvmordsmetoden, idet seppuku betyder "at skære i maven", her anvendes et kort sværd, således at døden bliver langsom og smertefuld. Denne handling var igennem mange år udført af samuraier, og symboliserede stor dyd i forbindelse med samurailivsstilen - og døden, idet det blev forventet at disse hver dag skulle fundere over deres egen dødelighed. Senere i 1600-tallet blev denne form for selvmord dog også anvendt som dødsstraf, og senere blev halshugning efterfulgt af selve handlingen ligeledes tilføjet for at vise nåde mod personen. Seppuku blev formelt afskaffet i 1873, og dermed blev den obligatoriske del af selvmordet ulovliggjort (Pierre, 2015, p. 7f).

5.5.3 Grønland

I Grønland findes eksempler, hvor ældre og svagelige har begået selvmord, ved at forlade sin bygd i kriseperioder, hvor der ikke var mad nok til alle. Selvmordene udføres ved, at de personer, der er identificeret som værende byrder, bevæger sig ud på isen og lader sig føre væk på en isflage. Der er dog ikke enighed om, hvorvidt denne type af selvopofrende selvmord har fundet sted som beskrevet, eller om der findes reel evidens for dette (Hicks et al., 2007, p. 39). Det pointeres dog, at man traditionelt set har observeret, at det i Grønland er set som tilladeligt at begå selvmord, såfremt at dette sker på baggrund af en nedsættelse i en persons evne til at bidrage til familien. Her ses eksempler med midaldrende eller ældre mænd, der grundet invalidering gennem sorg, alderdom eller sygdom ikke er i stand til at hjælpe til og derfor sanktioneres selvmordet ikke i kulturen. I dag ser man dog ikke denne type selvmord længere, da det oftere i dag sker med afsæt i en smertefuld sindstilstand og udføres impulsivt af ofte unge mænd og ikke ældre (Hicks et al., 2007, p. 50f).

5.5.4 Andre kulturelle aspekter

Foruden de tre fremhævede kulturer i det ovenstående findes der generelt forskellige kulturelle normer og traditioner verden over forbundet med selvmord, samt hvordan dette anskues og reguleres i de respektive samfund.

I mange traditionelle kulturer betragtes selvmord at være forårsaget af onde ånder med tilsvarende negative konsekvenser for den efterladte familie. Et eksempel på en sådan kultur findes hos Bagandastammen i Uganda. Disse konsekvenser udøves af det omgivende samfund og kan have betydelig effekt på de efterladte. De kan bestå af alt fra social isolering og arveløshed til ritualistisk destruering af deres hjem og eksil blandt andre. Denne stigmatisering og afstraffelse af efterladte kan have særligt alvorlige emotionelle konsekvenser for børn, der kan opleve følelser forbundet med skyld og bebrejdelse såvel som skam og forvirring. I forlængelse af dette oplever disse børn ligeledes en øget risiko for at udvikle psykisk sygdom og selv at tage sit eget liv senere (Soper, 2018, p. 11).

I vestlige kulturer ser man en tendens til, at der findes et tabuiseret omend mindre omfangsrig udskamning af efterladte familier til personer, der har begået selvmord. Derudover forekommer flere grunde til, at en person begår selvmord. Her

fremhæver Pridmore & McArthur (2009) blandt andet kærlighedssorg samt andre former for tab som en væsentlig faktor i, hvorfor et menneske tager sit eget liv ud fra et historisk, vestligt perspektiv (p. 47). Disse grunde adskiller sig generelt ikke betydeligt fra de årsagsforklaringer, man ser på tværs af andre kulturer for eksempel ved sati, hvor den nylige enke i en udvisning af ren affekt og hengivenhed til sin mand, slutter sig til ham på ligbålet. Hvorvidt denne anskuelse af disse former for selvmord er troværdig i forhold til frivilligheden såvel som repræsenterbarheden for hele bevæggrunden bag et selvmord begået med afsæt i tabt kærlighed, kan som altid diskuteres.

5.5.5 Opsamling

De ovenstående fremhævede lande har alle historiske eksempler på tilladelige og til dels ritualiserede selvmord. Grønland, Indien og Japan er alle kollektivistiske samfund, og de typer af selvmord man ser, i disse lande er ofte fokuseret omkring altruistiske mål; en opnåelse med bestemte ritualer og rammer tilknyttet, der går udover individets egen komfort. Disse lande ses således at have en mere gennemgribende dependent kultur og særligt her findes historiske eksempler på altruistiske selvmord, hvilket kan betyde, at dette sammenfald mellem kollektivistiske samfund og altruistiske selvmord muligvis er relateret, hvis man yderligere anskuer dette ud fra Durkheims perspektiv (jf. 5.4.2).

I visse tilfælde ses der stadig eksempler på disse selvmord. I Indien, Japan og Grønland ser man generelt høje selvmordsrater i dag, dog uden det ritualistiske aspekt (Jakobsen, 2021; Statista Research Department, 2024). Hvordan kan det være?

Ud fra ovenstående, kan det forekomme umiddelbart simpelt at opnå en konsensus om, at selvmordene skyldes samfundsstrukturene med en kombination af traditionen for at begå anerkendelsesværdige, altruistiske selvmord. Der er dog tale om to komplekse elementer, når selvmord i en kultur undersøges, og her bliver det nærmest umuligt at isolere de relevante faktorer, der kan fremhæve de værdier, som netop medfører en helhedsorienteret forståelse af selvmordet indlejret i adskillige samfund. Derudover bør det pointeres, at på trods af at forskellige landes selvmordsstatistikker differerer, er årsagerne bag selvmordene ofte grundlæggende sammenlignelige og tragiske.

6. Teori

I nærværende afsnit vil specialets teorier introduceres. Idet selvmord er en handling, der ikke bare påvirker det enkelte individ, men også individets omkringliggende systemer og fællesskaber, anser vi det centralt, at individet netop skal forstås som en del af et større system. Da mennesker lever i og er en del af flere interagerede systemer, vil først den systemiske teori, med udgangspunkt i Urie Bronfenbrenner, præsenteres. Dernæst vil der trækkes på tilknytningsteorien baseret på John Bowlbys fund, da mennesket inden for disse systemer påvirkes af deres relation og tilknytning til andre. Slutteligt vil sorgteorier introduceres, da alle førnævnte teorier og perspektiver vil have en påvirkning på individets sorg og sorgproces.

6.1 Systemisk teori

Inden for systemisk teori anses mennesker for at være aktive deltagere i verden, der befinder sig i en proces af udvikling, som er påvirket af en konstant tilpasning til miljøet - et miljø der inkluderer relationer til andre mennesker. Frem for at forekomme statisk antages miljøet at være under forandring, og ligesom den udviklende person vil tilpasse sig miljøet, tilpasser miljøet sig gensidigt personen. Disse gensidige forandringer og processer er yderligere påvirket af større kontekster - fællesskaber, samfundet og kulturen (Shelton, 2019, p. 6). Endvidere beskrives et system som en gruppe af interagerende, sammenkoblede eller indbyrdes afhængige elementer, som former en kompleks helhed (Shelton, 2019, p. 58).

6.1.2 Økologisk systemisk teori

Urie Bronfenbrenner introducerede i 1977 økologisk systemisk teori, som opdeler en persons verden i flere forskellige systemer, der alle spiller ind i dennes opdragelse og udvikling. Teorien og den model der er opstået på baggrund heraf indeholder følgende strukturer; *individet*, *mikrosystemet*, *mesosystemet*, *eksosystemet*, *makrosystemet* og *kronosystemet*. Alle systemerne er forbundne og derfor afhængige af hinanden (Bronfenbrenner, 1977). Alle individer har et unikt økosystem, hvori de er centreret og det vil altid være ud fra dette midtpunkt, de andre systemer defineres (Shelton, 2019, p. 59). Det første system som individet er indlejret i er *mikrosystemet* - dette system inkluderer individets umiddelbare relationer og miljøer for eksempel forældre,

søskende, klassekammerater, naboer og så videre. Bronfenbrenner (1977) understreger som illustreret ovenfor, at individet ikke er en passiv modtager, men nærmere en aktiv bidragsyder i tovejsinteraktioner.

Mesosystemet er, hvori individets mikrosystemer er forbundne og øver indflydelse på samt interagerer med hinanden. I dette system vil kommunikation mellem miljøer, for eksempel hjem og skole, således interagere og skabe et system. Ét led længere ude findes *eksosystemet*, der inkorporerer eksterne systemer, som individet ikke deltager aktivt i. Eksosystemet involverer andre formelle såvel som uformelle sociale strukturer og vil derfor stadig influere mikrosystemerne. Dette system indeholder blandt andet en persons uddannelsessteder, arbejdsplads, nabolag, massemedierne, staten, og det der sker i dette system, for eksempel en stressfyldt dag i skolen, kan have en effekt på de andre systemer, som derigennem påvirker individet (p. 515; Shelton, 2005, p. 91). *Makrosystemet* beskrives som generelle mønstre, der er indlejret i kulturen og subkulturen. I et givent samfund vil et klasselokale for eksempel se ud og fungere ligesom andre ville, og dette er ligeledes gældende for andre institutioner - de er konstrueret ud fra de samme "blueprints". Nogle af disse elementer i makrosystemet er baseret på eksplicite forskrifter og regler, men oftest er de uformelle og implicite i samfundet og kulturen (Bronfenbrenner, 1977). Makrosystemets overbevisninger og antagelser former vores adfærd, og hvordan vores mikrosystemer fungerer. De er dermed med til at forme selve naturen af, hvordan vi ser verden, og hvordan vi deltager i den (Shelton, 2005, p. 99). Det yderste system er *kronosystemet*. Dette system omfatter forandring eller konsistens over tid både for individet selv men også miljøet, som det lever i, for eksempel forandringer i livsforløbet i familiestrukturen, beskæftigelse med mere. Det er dermed tiden, der påvirker personen, relationer, mikro-, meso-, ekso- og makrosystemerne, samt alle andre aspekter af både personen og det miljø, de er en del af (Shelton, 2019, p. 103). Man skal dermed forstå en person ud fra systemer af interaktioner, der ikke er begrænset til én setting men tager højde for alle aspekter af miljøet, de befinder sig i (Bronfenbrenner, 1977).

Senere reviderede Bronfenbrenner sin model og kaldte den for den bio-økologiske model. Forskellen mellem de to modeller er, at den nye fokuserer mere på, at mikrosystemerne spiller en større central rolle for individet. De gensidige processer mellem individet samt deres umiddelbare omgangskreds og nærmiljø kom mere i spil

i form af øget fokus på den dynamiske udviklingsproces. Den bio-økologiske model anerkender dog stadig de bredere miljømæssige systemer som vigtige, kontekstuelle indflydelser på de proksimale processer, der opstår i for eksempel mikrosystemerne (Bronfenbrenner & Ceci, 1994).

Individet vil således leve i en verden af systemer, som gensidigt påvirker hinanden, men det er også evident at deres inderste systemer, blandt andet mikrosystemerne, hvori deres familie og venner eksisterer, har en stærk indflydelse på dem. Vi vil nu fokusere på, hvordan familien og tab især kan påvirke individets systemer.

Dallos & Draper (2005) påpeger, at problemer, for eksempel i familien, resulterer fra processer over tid og at disse er cirkulære (frem for lineære), eskalerende og sammenkoblet mellem systemer og subsystemer (p. 153). Heri foreslår de, at når familiodynamikken ændrer sig, så vil dette på samme tid ændre individets identitet og oplevelser. Et system dannes af to eller flere personer, der interagerer og dermed er en del af en kreativ proces, som konstruerer handlinger og mening. Interaktionerne danner cirkulære forhold, hvor gensidig afhængighed af handlinger i familien og andre relationer spiller en central rolle. Hver person i systemet vil influere de andre, og deres svar/reaktioner vil resonere i den anden person - dette skaber familiære mønstre (Dallos & Draper, 2005, p. 25).

Bateson (2001) pointerer, at et familiesystem ses at være kontinuerligt tilpassende til en økologisk kontekst. En familie er således situeret i et bredt familienetværk men også i et lokalt fællesskab og en kultur (p. 436f). Dallos & Draper (2005) beskriver familiens livscyklus, der omhandler, hvordan man i familiesystemer har forskellige mønstre, man følger, og hvordan disse påvirkes af interne og eksterne elementer fra miljøet. Disse mønstre kan påvirkes af forandringer som for eksempel død i familien (p. 36f). Mønstrene vil med tiden forme et net af forventninger til de forskellige familiemedlemmer i forhold til deres roller. Disse forventninger kan ikke kun bruges til at forklare og forudsige adfærd men er også med til at konstruere og vedligeholde sig selv (p. 70). Mønstrene vil findes i både mikro- og mesosystemet. I mesosystemet indgår man i nogle fælles aktivitetsnetværk, hvori disse proksimale processer forekommer. Sunde fælles aktivitetsnetværk er signifikante for dannelsen af

familie- og andre gruppebånd, da de repræsenterer et potentielt gavnligt system for individet. Heri anerkendes det, at alle individer må have forskellige perspektiver af en oplevelse (for eksempel et selvmord), og derfor kan sammenligning og refleksion sammen i et netværk øge validiteten og differentieringen af individets forståelse af hændelsen. Dermed kan familien sammen øge forståelsen omkring hændelsen for og med hinanden (Shelton, 2019, p. 80f).

Når der så pludselig sker noget uforudsigeligt i en familie, som for eksempel et selvmord, hvad sker der så med disse førnævnte forventninger til familiemedlemmerne og deres roller? Når et selvmord finder sted, vil disse skabte mønstre og forventninger ødelægges og man risikerer at familien efterlades med en varigt ændret familiedynamik. Familien må nu forsøge at skabe nye mønstre og forventninger til rollerne iblandt dem med ét familiemedlem mindre.

Vores mesosystemer overlapper mellem personer, vi har relationer til eller mennesker vi deler miljøer og aktiviteter med, selvom vi ikke nødvendigvis deltager i alle de samme miljøer (og herigennem mesosystemer), kan de dermed stadig have en effekt på én. At vores barn, søskende, ven eller en perifer relation dør, vil således påvirke vores systemer (Shelton, 2019, p. 93). En katastrofe, for eksempel et selvmord, som rammer en familie, vil dermed skabe "rystelser" i alle systemer. Sorgen og de "rystelser" denne skaber anses at have størst betydning for de inderste og tætteste systemer, idet de har en mere direkte forbindelse til den afdøde.

Systemisk teori beskriver således, at alle individer er en del af unikke samt overlappende systemer, som interagerer på tværs af hinanden. En traumatisk hændelse i ét system, uanset om det forekommer i et af de inderste eller yderste, vil dermed have en indflydelse på andre systemer og derigennem påvirke ikke blot de tætteste relationer men også de perifere. Med udgangspunkt i teorien betragtes de inderste systemer som værende dem, der er hårdest ramt, når for eksempel et familiemedlem tager sit eget liv.

6.2 Tilknytningsteori

Inden for menneskelig interaktion er tilknytning et væsentligt aspekt, som kan placeres inden for det udviklingspsykologiske perspektiv. Vores underliggende tilknytningsmønstre vil være med til at influere, hvordan vi agerer i visse situationer og påvirke måden, hvorpå vi indgår i relationer til andre. Da tilknytning således danner grundlag for interaktioner og udviklingen samt vedligeholdelse af vores forhold til andre, er dette begreb særligt relevant, hvad angår tab og relationen til de levende såvel som de døde. For hvad sker der med denne tilknytningsrelation, når vi mister?

6.2.1 Tilknytning

John Bowlby introducerede i 1958 begrebet tilknytning, der refererer til hvordan en persons relation til primære omsorgspersoner (blandt andet forældre) i den tidlige barndom udvikles, og hvordan disse påvirker relationer til andre mennesker senere i livet. Bowlby beskriver med udgangspunkt i tilknytningsteorien, at mennesker har behov for at danne tilknytningsbånd til omsorgspersoner (også kaldet tilknytningsfigurer). Tilknytningsbåndet bliver en sikker base for barnet, og dette gør, at de bliver i stand til at turde udforske verden på egen hånd. I forbindelse med båndet til omsorgspersonerne opstår der tilknytningsadfærd, som forekommer gennem handlinger som blandt andet søgen efter øjenkontakt og gråd (Bowlby, 1958, p. 367f). Denne adfærd har til formål at vække opmærksomhed og omsorgsadfærd hos omsorgspersonen, der ydermere er fordrende for tilknytningsbåndet. Tilknytningsadfærden er derved aktiv, når noget i omgivelserne forekommer fremmed eller truende for personen, samt hvis omsorgspersonen opleves utilstrækkelig eller utilgængelig. Så snart truslen mod personen ophører stoppes tilknytningsadfærden.

Modsat tilknytningsadfærden, som således (afhængigt af omstændighederne) aktiveres eller deaktiveres, er tilknytningsbåndet en varig dynamik mellem for eksempel barnet og forældrene (Bowlby, 1980). Hvis individets tilknytningsadfærd ikke mødes tilstrækkeligt af en tilknytningsfigur, vil denne være forhindret i at opretholde tilknytningsbåndet. I sådanne tilfælde vil dette kunne udløse angst i individet (herunder også separationsangst). Hvis et barn eksempelvis ikke kan finde sin mor i en skræmmende situation (for eksempel fordi hun er død) og dermed ikke oplever svar på tilknytningsadfærden, kan dette opleves som en stor belastning og

skabe forstyrrelser i tilknytningen (Herman, 2022, p. 75). Denne forstyrrelse vil generelt udarte sig i personligheden gennem tilknytningsmønstre (Bowlby, 1980, p. 41f).

Voksne mennesker danner venskabs- og kærlighedsbånd til andre, som har stor betydning for deres trivsel. Disse bånd kan være forskelligartede og betinget af vedkommendes tilknytningsstil, idet denne stil internaliseres og dermed påvirker, hvordan man forstår sig selv blandt andet i forbindelse med opbygning af relationer, og om man oplever sig selv som elskværdig og tilstrækkelig som person. Hvis man ikke får dannet en fundamental tryk tilknytningsstil i barndommen, kan det være vanskeligt at danne denne til andre senere i voksenlivet (Guldin, 2019, p. 96).

6.2.2 Tilknytningsmønstre

Tilknytningsmønstre er et begreb, der dækker over kategoriseringer af observeret tilknytningsadfærd hos spædbørn i det kendte "Strange Situation" eksperiment, foretaget af Mary Ainsworth i 1970. Eksperimentet blev udført med spædbørn mellem 1,5-2 år og deres mødre. Spædbørnene blev sat i situationer, hvor de blev efterladt af deres mor i et rum med en fremmed, og på baggrund af disse observationer af børnenes adfærd, udviklede Ainsworth to tilknytningskategorier; sikre og usikre mønstre (Ainsworth & Bell, 1970, pp. 49-52).

Inden for disse identificerede hun tre distinkte tilknytningsmønstre; den *undgående*, den *sikre* og den *ambivalent/ængstelige*. Ved den undgående tilknytning ses barnets tilknytningsadfærd ikke tydeligt aktiveret, det vil sige at barnet ikke nødvendigvis græder eller viser ubehag idet moren forlader rummet. Hos børn med den sikre tilknytning synes tilknytningsadfærden at være afstemt, barnet græder, når moren forlader lokalet, men trøstes nemt når hun kommer tilbage. Tilknytningsadfærden ses således aktiveret og deaktiveret passende i relationen til tilknytningsfiguren. Børn med det ambivalent/ængstelige tilknytningsmønster viste overdreven tilknytningsadfærd. Disse børn var utrøstelige - deres tilknytningsadfærd blev aktiveret, da moren forlod lokalet, og det var meget vanskeligt at deaktivere det igen (Ainsworth, 1979, p. 932). Senere blev et fjerde tilknytningsmønster formuleret, der kaldes den *desorganiserede*. Her forstås tilknytningsadfærden ikke som et gennemgående mønster, som man kan se i ovenstående kategorier, men tilknytningsadfærden udtrykkes her i stedet mere sporadisk og desorienteret. Børnene

med dette tilknytningsmønster vil ofte have oplevet traumatiske situationer eller alvorligt omsorgssvigt fra primære tilknytningsfigurer (Main & Solomon, 1986, p. 98).

6.2.3 Ændring af tilknytning i forbindelse med tab og sorg

Tilknytningsmønstre bidrager med at påvirke sorgprocessen hos efterladte, hvilket blandt andet kommer til udtryk gennem, hvordan en sikker tilknytning er korreleret med færre tilfælde af kompliceret sorg, dette er både gældende for tab i forbindelse med naturlig og voldsom død heriblandt selvmord (Russ et al., 2022, p. 15). Endvidere ses det, at særligt den utrygge tilknytningsstil forårsager problemer i forbindelse med tab. Personer med utrygge tilknytningsstile, der lider et tab af en nærtstående person, udvikler som udgangspunkt enten hyperaktiveringsstrategier² eller deaktiveringsstrategier³, der agerer forsvarsstrategi mod den smerte, de er efterladt med. Håndteringsstrategien er således præget af den tilknytningsstil, som en person har indlært, og denne kan være mere eller mindre adaptiv eller rigid, afhængigt af om den efterladte har en tryk eller utryk tilknytningsstil (Mikulincer & Shaver, 2013, p. 196). Abakoumkin et al. (2010) beskriver, at en utryk tilknytningsstil forårsager forhøjet niveau af chok, vrede og angst efter et dødsfald, hvorimod den ikke forårsager forhøjet savn eller længsel efter afdøde. Pårørendes vurdering af kvaliteten af deres forhold med den afdøde viste, at jo bedre denne var, jo større savn og længsel blev målt (pp. 517-521). Der vil således forekomme forskellige reaktioner på tabet af en person, alt efter hvilken tilknytning man havde til dette menneske.

Tilknytningen til et andet menneske kan påvirkes, når de dør eller generelt ikke længere er en del af vores liv. Dette kan man blandt andet observere i det vedvarende bånd til den afdøde, som den efterladte gør mere eller mindre for at bevare (jf. 6.3.3). Når man for eksempel mister en ægtefælle, vil nogle mennesker forsøge at bevare

² En hyperaktiveringsstrategi indbefatter som udgangspunkt en intens protest og høj grad af stress og angst i forbindelse med at blive forladt. Dette er på grund af at den efterladte har været meget afhængig af den afdøde i forhold til at føle tryk og selvværd (Guldin, 2019, p. 99).

³ En deaktiveringsstrategi indbefatter også høj grad af stress, men her har den efterladte (gennem sin tilknytning) lært at andres omsorg er svært at opnå. Denne strategi omfatter dermed en søgen om at håndtere sorgen alene, da man ikke har tiltro til at andre kan hjælpe en - man kan her oparbejde en undgåelse af sorgen (Guldin, 2019, p. 99).

båndet til den afdøde, mens andre forsøger at løsne grebet om relationen, og denne forskel tilskrives blandt andet tilknytningsstile. Det er ligeledes tilknytningen, som er med til at bestemme, om det er bedre for den sørgende at bevare båndet til den afdøde eller at slippe det (Stroebe et al., 2005, p. 62). I dag er holdningen således løs i forhold til, hvorvidt man bør bevare båndet til den afdøde, eller om det er bedst at give slip på dem og komme videre gennem denne afkobling. Derfor er det individuelt, hvordan den enkelte mest hensigtsmæssigt håndterer sin sorg gennem deres unikke sorgproces.

Ifølge Bowlby påvirker vores tidlige tilknytning måden, vi danner tilknytning til andre mennesker, efter vi er blevet voksne. Denne tilknytning vil derfor også påvirke, hvordan vi sørger. Han beskrev blandt andet det vedvarende bånd til den afdøde gennem en fasemodel, han havde udviklet. I denne model ender den sidste fase med, at man giver slip på den afdøde, og dermed ikke længere har et bånd til denne. Dermed betragtes en fortsat relation mellem den efterladte og afdøde som en del af uforløst sorg. Ifølge Bowlby (1980) aktiveres vores tilknytning, når vi mister en person, vi holder af. Dette sker, når vi ikke er i stand til at komme i kontakt med den person, som for eksempel er gået bort ved døden. Derfor vil tilknytningsadfærden være mere ekstrem, jo mere båndet med den anden person er i fare, hvilket blandt andet kan ses i form af gråd, klingende adfærd og nogle gange vredesudbrud. Såfremt en person er forhindret i at bevare tilknytningsbåndet med en person, der agerer tilknytningsfigur, vil de fortsat opleve separationsangst, stress og ubehag (p. 41f). Der er således tale om en gensidig påvirkning mellem sorgen og tilknytning. Reed (1998) beskriver ydermere, at tilknytning er signifikant associeret med øget skam og skyld i forbindelse med tab ved selvmord eller ulykker. Derudover er tilknytning et vigtigere aspekt end slægtskab i forudsigtelse af den følgende sorg (p. 286f). Tilknytning og ikke blot selvmordet i sig selv, er således også bestemmende for nogle af de aspekter i sorgen, som følger en voldsom død.

Det bør dog pointeres at feltet, angående ændring af tilknytning i forbindelse med et tab heriblandt selvmord, ikke er et velundersøgt område inden for forskningslitteraturen. Det er dog ikke usandsynligt, at tilknytningsstilen hos den efterladte eller at tilknytningen til den afdøde kan ændre sig for eksempel ved et selvmord. Dette gør sig særligt gældende i forhold til de forskellige ambivalente følelser, der kan opstå mod personen, der har begået selvmord (Dyregrov et al., 2010, p. 157f). Derudover ses det i ovenstående, at tilknytning og sorg har en gensidig

påvirkning, og denne påvirkning kan dermed muligvis indikere, at sorg kan medføre en potentiel ændring i tilknytningen. Dette kan dog ligeledes i højere grad være et tegn på en kompleks sorgproces frem for en decideret ændring af tilknytning til den afdøde. Dermed kan der ikke drages konklusioner omkring, hvorvidt tilknytningen ændrer sig i forbindelse med et tab for eksempel ved et selvmord. Til gengæld betragtes tilknytning og den sørgendes tilknytningsstil som en vigtig faktor i forudsigelsen af sorgprocessen samt det videre forhold til den afdøde, hvad enten dette omhandler et tab ved naturlig eller voldsom død (Stroebe et al., 2005, p. 62).

6.3 Sorgteori

Sorg er et vidtstrakt undersøgelsesfelt inden for psykologien, antageligvis fordi alle mennesker vil møde det i deres livstid, enten på egen krop eller perifert (Parkes & Prigerson, 2009). Guldin (2019) beskriver desuden, at sorg er et grundlæggende eksistensvilkår, og at alle oplever det på et tidspunkt i deres liv, men at den efterfølgende påvirkning er forskellig fra person til person (p. 28). Ligeledes pointerer Parkes & Prigerson (2009) at sorg kan være stærkt eller svagt, kortvarigt eller langvarigt, opstå øjeblikkeligt eller forsinket, samt at aspekter af sorg kan være forvrænget og symptomer, der normalt ville forårsage få problemer, kan pludseligt agere kilder til stor nød (p. 137). Gennem tiden er der blevet udarbejdet adskillige sorgteorier, der alle søger at forklare, hvordan man kan forstå sorg, den sørgende og deres proces. Teorierne, som præsenteres i det følgende afsnit, er sorgarbejde, fasemodellerne, det vedvarende bånd, tosporsmodellen og værktøjet PTMF.

6.3.1 Sorgarbejde

Blandt mange tidlige sorgteorier ansås sorg for at være noget, man som individ kunne arbejde med og derigennem bearbejde med målet om at løsrive sig fra den afdøde. Sigmund Freud var den første, der introducerede sorgarbejde (org. *Trauerarbeit*) tilbage i 1917 (Freud, 1957, p. 243f; Stroebe, 1992, p. 20f). Freud beskrev, at den centrale opgave i sorgarbejde var, at den sørgende skulle frigøre sig den følelsesmæssige energi, der var bundet til den afdøde, med henblik på at frigøre sig selv fra denne. Dette ville gøre den pårørende i stand til at geninvestere sig selv i nye relationer (Freud, 1957, p. 257; Kofod, 2021, p. 25). Senere har Stroebe & Schut

(1999) beskrevet sorgarbejde som en kognitiv proces, hvori man konfronterer et tab (blandt andet ved at gennemgå minderne før og på dødstidspunktet) og arbejde hen mod løsrivelse fra den afdøde (p. 199). Som beskrevet i navnet, er det noget individet må arbejde med aktivt - det skal desuden være vedvarende og anstrengt. Målet er at forstå virkeligheden af tabet så vidt muligt og være opmærksom på dette og derigennem opnå en komplet løsrivelse fra den afdøde. En undertrykkelse af dette arbejde og denne løsrivelse vil kunne føre til en patologisk tilstand (Stroebe, 1992, p. 19f).

Senere blev sorgarbejde adopteret af andre teoretikere, blandt andet Bowlby, der inkorporerede det i hans tilknytningsteori. Ifølge ham var det vigtigt at arbejde gennem sorg med henblik på en omarrangering af repræsentationer af den afdøde og ens selv. Denne beskrivelse refererer både til en form for løsrivelse fra den afdøde, men samtidig også en kontinuerlighed af båndet, idet en relokering af den afdøde kan skabe en tilpasning af denne persons fysiske fravær i det fortsatte liv hos de pårørende (Stroebe & Schut, 1999, p. 198).

Freuds forståelse af sorgprocessen danner grundlaget for sorgarbejdshypotesen (org. *Grief work hypothesis*), som blandt andet Stroebe & Schut uddybede i 1999. Denne hypotese indebærer, at individet må konfrontere oplevelsen af sorgen for at forlige sig med tabet og derigennem undgå skadelige helbredskonsekvenser. Mange teoretikere inden for sorgforskning har efterfølgende appliceret sorgarbejde som fundamentalt i adaptiv sorg, men mange anerkender også kompleksiteten bag dette (Stroebe & Schut, 1999, p. 200). Stroebe (1992) blandt andre påpeger dog flere mangler ved hypotesen, heriblandt manglende evidens samt anvendelse på tværs af kulturer (p. 27f). Miller & Schoenfeld (1973) undersøgte sorgarbejdshypotesen blandt Navajo-folket, hvor det kun er tilladt at sørge i fire dage, hvorefter det forventes at den pårørende vender tilbage til det normale liv - man sørger ikke længere, man taler ikke om afdøde eller diskuterer sine følelser omkring tabet. I deres kultur anses det ikke gavnligt at konfrontere og arbejde med tabet men nærmere at undertrykke det (p. 188) - hvilket sorgarbejdshypotesen anskuer som patologiserende.

Hypotesen og sorgarbejde har heller ikke inkorporeret, at tabet af en kær ofte foregår som en dynamisk proces mellem flere mennesker og dermed ikke i isolation.

Interaktioner med andre kan forventes at påvirke sorgprocessen og tilpasningen på både det intra- og interpersonelle plan; for eksempel kan uoverensstemmelser i udtryk for mistrivsel mellem mor og far tolkes i termer af mere eller mindre sorg fra hver part, og dette kan påvirke deres forhold, trivsel og måden hvorpå de klarer sig både sammen og hver for sig (Stroebe & Schut, 1999, p. 202). På baggrund af blandt andet disse mangler skabte Stroebe og Schut tosporsmodellen (jf. 6.3.4).

6.3.2 Fasemodeller

Begrebet sorgarbejde inspirerede således de senere fasemodeller som dukkede op (Guldin, 2019, p. 121). Fasemodeller er modeller, der beskriver en kronologisk respons på tab, som involverer en velordnet progression gennem forskellige stadier af sorg - det vil sige, faserne beskriver, hvordan individet kan og/eller burde agere, alt efter hvor de befinder sig i sorgprocessen (Maciejewski et al., 2007).

John Bowlby og Colin Parkes var de første, der foreslog en fasemodel for sorg. Modellen indeholder fire faser af sorg; 1) chok og følelsesløshed, 2) søgning og længsel, 3) fortvivlelse og desorganisering og 4) reorganisering. De første faser omhandler således en reaktion på tabet, mens de sidste faser omhandler, dét at skulle forstå en ny virkelighed uden personen og derefter genfinde sig selv (Maciejewski et al., 2007, p. 716).

Elisabeth Kübler-Ross formulerede i 1960'erne en ny fasemodel baseret på terminale patienters relation til egen død. Samtaler med disse patienter dannede grundlag for hendes teoretiske Five Stage Model, der indeholdt de fem stadier; *benægtelse, vrede, forhandlinger, depression og accept* (Corr, 2018, p. 295). Kübler-Ross påpegede, at faserne kan overlappe og eksistere på samme tid, og at ikke alle individer går gennem alle faser, samt at de ikke nødvendigvis opstår i en kronologisk rækkefølge (Kübler-Ross & Kessler, 2005, p. 7). Faserne blev senere omtalt som "stages of grief" og anvendt på sørgende individer (Kemp, 2018, p. 197). Kritik af modellen baserer sig på, at stadierne skitserede en "rigtig måde" at sørge på, og hvis denne ikke blev opfyldt, risikerer ens sorg at blive stemplet som unormal, usund og så videre (Corr, 2019, p. 36). Stadierne blev således anset for at være for oversimplificerede og generaliserende, og de kunne ikke indkapsle kompleksiteten og diversiteten i oplevelsen af sorg (Corr, 2018, p. 306f).

Fokus på at sorg ikke nødvendigvis forsvinder med tiden og følger en lineær model men snarere er noget, vi lærer at leve med og integrere i vores liv, blev senere anerkendt af selv samme forfattere, som opfandt fasemodellerne (Sanderson, 2019, p. 379). Bowlby og Kübler-Ross tog afstand fra ideen om en adskillelse fra den afdøde og argumenterede for, at en vedvarende fornemmelse af den afdødes tilstedeværelse kunne forekomme ved sund sorg - især idet familien fortsat må arbejde på en accept og forståelse af døden (Bowlby, 1980, p. 100; Jacobsen & Kofod, 2015, p. 257f).

6.3.3 Vedvarende bånd

Flere forfattere har gennem tiden stillet sig uenige med ideen om, at målet i sorg burde være at opnå en total løsrivelse fra den afdøde. Deres modsvar til dette ståsted er det vedvarende bånd (eng. *Continuing bond*) man som pårørende kan have til afdøde (Silverman & Klass, 1996, p. 16). Man søger her at fastholde den betydningsfulde relation, som man har haft til den afdøde, og det anses naturligt og som en støtte i sorgprocessen og det videre liv at have minderne og forskellige ritualer, hvori den afdøde optræder - dette kunne være at besøge gravsteder eller se på billeder. Endvidere fremhæves og anerkendes det, at sorgen er en livslang proces, som man skal leve med, og at det ikke er noget man kan arbejde sig ud af (Guldin, 2019, p. 128). Field (2008) kalder denne fortsatte tilknytning til den afdøde en *internalisering*. Dette indebærer, at man indoptager noget udefrakommende i sin personlighed for senere at benytte det i sit liv. Internalisering af den afdødes ord og kærlighed kan på denne måde bringes med videre i livet som et værdifuldt værktøj til den pårørendes både forståelse af sig selv og videre selvudvikling (p. 114f).

6.3.4 Tosporsmodellen

I 1999 udgiver Margaret Stroebe og Henk Schut en artikel, hvori de beskriver en ny sorgmodel kaldet tosporsmodellen (eng. *The dual process model*). Modellen består af to spor, som den sørgende vil pendulere mellem; et *taborienteret* spor og et *reestablerende* spor. De to spor repræsenterer forskellige typer af håndtering, som refererer til hver deres type af stressor.

I det tabsorienterede spor vil pårørende være aktivt påvirket af sorg - her vil de bearbejde et aspekt af selve tabet og derved inddrage sorgarbejde. Sporet involverer en ofte smertefuld dvælen og søgen efter den person, man har mistet, for eksempel ved at se på gamle billeder, forestille sig hvordan den afdøde ville reagere i en situation og græde over tabet. Heri opstår en række emotionelle reaktioner, der blandt andet går fra behagelige erindringer til smertefuld længsel, fra glæde over at den afdøde ikke længere lider, til fortvivlelse over at man er efterladt (Stroebe & Schut, 1999, p. 212f). I det reetablerende spor vil den pårørende forsøge at reorientere sig i en ændret verden uden den afdøde. Her vil nytænkning og omlægning af livet set i lyset af sorgen forekomme (Stroebe & Schut, 2010, p. 277). Den pårørende vil her skulle vænne sig til forandringer, der er sekundære konsekvenser af tabet - for eksempel skal de overtage den afdødes opgaver, som madlavning, økonomi eller udvikle en ny identitet fra "ægtefælle" til "enke" eller fra "forældre" til "forældre til et dødt barn". Mange forskelligartede følelsesmæssige reaktioner vil være involveret i håndteringen og restaureringen - de kan for eksempel gå fra lettelse og stolthed over at mestre en ny færdighed til en følelse af fortvivlelse og ensomhed selv i selskab med andre (Stroebe & Schut, 1999, p. 213f).

Det centrale i modellen er som nævnt tidligere, at pårørende vil pendulere mellem disse spor i en kontinuerlig vekselvirkning (eng. *Oscillation*). Derved kan de to spor ikke adskilles, da det ene ifølge forståelsen af penduleringen forekommer som et slags "frirum" fra det andet (Stroebe & Schut, 1999, p. 215f). Det påpeges yderligere, at modellen ikke er en fasemodel, og at der derved ikke findes sekvenser af stadier men snarere en voksende og aftagende fleksibilitet over tid - tidligt efter tabet vil det tabsorienterede spor ofte dominere, og senere vil opmærksomheden vende mere og mere mod andre kilder (Stroebe & Schut, 1999, p. 213).

6.3.5 Power Threat Meaning Framework

Et nyere alternativ til forståelsen af håndtering af sorg findes i rammeværktøjet "*Power Threat Meaning Framework*" (PTMF), som kom til i 2018. I PTMF flytter man håndteringen af sorgen fra noget, der udelukkende sker i individet, og ud i noget som samtidigt er indlejret i en samfundskontekst. Denne tilgang kom til som en modreaktion på de biomedicinske og diagnostiske tilgange, der præsenterer et perspektiv, om at vi reagerer på trusler (for eksempel sorg) med indbyggede

trusselsrespons, som anses at være symptomer på underliggende lidelser (Harper & Cromby, 2022, pp. 1-3).

PTMF foreslår således at man bevæger sig væk fra den diagnosebaserede tilgang, som spørger *“hvad er der galt med dig?”* til en vinkling af spørgsmål der hedder; *“hvad er der sket med dig?”*, *“hvordan påvirkede det dig?”* og *“hvad fandt du ud af at gøre for at overleve?”*. Man søger med tilgangen således væk fra denne individualiserede patologisering af individets oplevelser og reaktion på disse (Harper & Cromby, 2022, p. 2f; Johnstone & Boyle, 2018, p. 7f).

Et individs sorgreaktion vil dermed betragtes ud fra et spørgsmål om de omkringliggende omstændigheder, samt hvilke ressourcer de har. For eksempel ser man på, hvordan den pårørende er indlejret i forskellige magtstrukturer, der kan vanskeliggøre bearbejdelsen af deres sorg (Power), hvordan tabet har påvirket den pårørende, og hvorvidt nye trusler er opstået i forbindelse med tabet (Threats), samt hvordan den pårørende har forstået tabet i forhold til deres unikke og personlige livsfortælling (Meaning). Man ønsker med PTMF at skabe en sammenhængende historie og/eller forståelse af det enkelte individ, hvori man både anerkender tabets besværligheder samt de ressourcer, individet har inden for de førnævnte områder. Dette værktøj præsenterer endvidere en alternativ forståelse af sorgreaktioner, som indebærer en afpatologisering af visse håndteringsstrategier (Johnstone & Boyle, 2018, p. 8f).

Afsnittet har introduceret forskellige teorier, som alle anses for at kunne belyse centrale aspekter i besvarelsen af problemformuleringen. Begreberne inden for systemteorien gør os i stand til at forstå, hvordan individet interagerer med omverdenen, samt hvordan denne gensidigt påvirker individet. Tilknytningsteorien bidrager til en forståelse af, hvordan relationer dannes, og hvad der sker, når disse ophører i forbindelse med døden. Sidst giver de forskellige teorier inden for sorg et repertoire af forståelsesrammer, der kan anvendes til at forklare hvordan og hvorfor familiemedlemmerne sørger, som de gør.

7. Metode

I dette afsnit vil specialets metode præsenteres. Afsnittet involverer først og fremmest vores videnskabsteoretiske ståsted i den eksistentielle fænomenologi, efterfulgt af en uddybning af strukturen omkring og opbygningen af vores kvalitative metode; det semistrukturerede interview. Dernæst vil informanterne og søgning af disse ekspliciteres, og sidst vil analysemetoden interpretative phenomenological analysis (IPA) gennemgås.

7.1 Videnskabsteori

I nærværende afsnit vil specialets videnskabsteoretiske ståsted og metodologiske overvejelser præsenteres og uddybes. Først vil vi gennemgå centrale begreber inden for den eksistentielle fænomenologi, og dernæst vil vi udpensle vores hermeneutiske tilgang blandt andet gennem anerkendelse af forforståelsers rolle.

7.1.1 Eksistentiel fænomenologi

Idet vi i specialet ønsker at undersøge og forstå, hvordan sorgprocessen efter et selvmord kan se ud hos en familie, vil vi arbejde ud fra en fænomenologisk vinkel. Dette gør vi blandt andet, da et af fokuspunkterne under fænomenologien er det subjektive og deri førstepersonsperspektivet; hvordan subjektets erfaringer og erkendelser er grundlæggende for dem (Berg-Sørensen, 2012, p. 243f). Endvidere er vi interesseret i familiens meningsdannelse i forbindelse med selvmordet, og dette kan fænomenologien belyse, da perspektivet påpeger, at vi tilskriver mening i kraft af livsanskuelser og verdensbilleder samt fortolkning af handlinger og interaktioner med andre (Berg-Sørensen, 2012, p. 216). Denne livsanskuelse kan ligeledes forstås med afsæt i vores livsverden.

7.1.1.1 Livsverden

Livsverden skal ifølge Edmund Husserl forstås som en horisont i tid og rum, hvor alt (alle oplevelser og erfaringer) viser menings- og erfaringsstrukturer. En persons bevidsthed vil aldrig være passiv for disse erfaringsstrukturer men agerer i samspil med meningsdannelse af oplevelser (Rendtorff, 2013, p. 262). Martin Heidegger beskrev endvidere, at verden skal forstås som en kulturel livsverden, der danner

grundlaget for denne erfaring. Menneskets livsverden er derved påvirket af de mennesker og den tid, vi befinder os i (Rendtorff, 2013, p. 263). Dermed udgør livsverdenen den førvidenskabelige verden, som vi tager for givet i dagligdagen, og denne danner ydermere orienteringspunkter for et menneskes tanker og handlinger. Fænomenologien anskuer livsverden som rettet mod et fokus på subjektet, der er kropsligt, socialt og praktisk indlejret. Subjektet er sat i verden med den allerede givne meningshorisont, som verden udgør (Berg-Sørensen, 2012, p. 237). Denne subjektive meningshorisont hos familien er netop, hvad specialet er interesseret i at afdække.

7.1.1.2 Eksistentiel fænomenologi i vores speciale

Den eksistentielle fænomenologi danner dermed grundlag for specialet. Denne retning er relevant for os, idet den er særligt egnet til at forstå menneskers livsverden og deres erfaringer. Vi er således interesseret i at forstå individer i en familie og udvide vores egen horisont i erkendelsen af deres forskellige livsverdener. Ifølge Heidegger er mennesket dog ikke isoleret men derimod indlejret i et system, hvorved mennesket påvirkes og agerer i forskellige kontekster med andre. Idet specialet har et systemisk fokus, hvor vi forstår familien som indlejret i gensidigt påvirkende systemer, har vi derved ikke anlagt et "typisk" eksistentielt fokus, der ofte er fokuseret på individet og dennes subjektive forståelse af sig selv og verden. Vi har sammenkoblet individets livsverden med Heideggers forståelse af individets indlejring i verden gennem det systemiske perspektiv.

7.1.2 Hermeneutik

Som beskrevet i ovenstående kan individet ikke forstås uden for deres kontekst, idet de er indlejret i en verden, som har indflydelse på dem. Dette er en lignende tankegang, man ser hos hermeneutikkens forforståelser.

Hermeneutik er en filosofisk metode, der søger at opnå viden om fænomener og tekster (eksempelvis interviews) gennem fortolkning af disse (Højberg, 2013, p. 29). Det centrale ved tilgangen er, at mennesker eksisterer i en livsverden, og at et vilkår for denne eksistens er at fortolke sine omgivelser (Berg-Sørensen, 2012, p. 220f). Dette indebærer for os, at vi som fortolkere skal være bevidste om vores egen indlejring i verden og forståelse af denne forud for vores indsamling af empiri og tolkning af informanternes livsverden. I det følgende vil vi derfor beskrive nogle af de

forforståelser, vi var bevidste om i begyndelsen af processen, som vi tog med os gennem indsamlingen af empirien.

Idet vi på vores bachelor skrev om sorg i forbindelse med, hvordan kønnene håndterer dette, havde vi allerede erhvervet os viden på området, og derigennem havde vi nogle ret klare forforståelser og antagelser om, hvordan særligt moren og faren kunne differere i forhold til sorgprocessen og håndteringen heraf. På baggrund af fund fra vores bachelor havde vi en generel antagelse om, at kønsstereotyper i forhold til håndtering af sorg ville spille en rolle for medlemmerne i familien i deres generelle sorgproces. Dette ledte op til en forventning om, at Mor talte mere med andre om tabet end Far. Derudover havde vi flere forforståelser og øget opmærksomhed på familiens dynamik, da vi i vores forarbejde fandt, at et selvmord kan skabe stærke, ambivalente følelser samt brud og/eller konflikter i familiemønstre. Idet vi ikke kendte familien eller deres situation, havde vi dannet forforståelser om, at det var muligt, at der forekom konfliktfyldte forhold - blandt andet i forbindelse med spørgsmålet om skyld. Vi gik dermed ind til vores respektive interviews med disse forforståelser in mente, var interesserede i at udfordre dem og tilgik interviewsituationerne med en åben nysgerrighed, hvori vi søgte at omfavne informanternes livsverdener og fortællinger.

7.2 Interview

Baggrunden for nærværende speciale bestod i at undersøge fænomenet med en kvalitativ undersøgelse mere specifikt gennem brugen af et casestudie. Vi fandt det derfor oplagt at anvende interview som vores forskningsmetode. Interviewets fordel er, at den giver os adgang til at høre individers oplevelser af specifikke og forskellige fænomener i deres eget liv og livsverden (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 35). Idet vi har ønsket at forstå, hvordan sorgprocessen kan udspille sig i en familie efter et selvmord, valgte vi metoden herefter. Målet var således at opnå både et velinformeret, teoretisk tredjepersonsperspektiv på familiens oplevelse samt en helhedsorienteret forståelse af selvmordet. Idet vi har valgt at interviewe en enkelt familie bestående af én helhed, betragtes nærværende undersøgelse som et casestudie. Disse studiedesigns bidrager til en dybere forståelse af, hvordan et fænomen udspiller sig for enkelte individer eller systemer (Flyvbjerg, 2020, p. 626f). Da formålet med denne undersøgelse er at opnå en indgående forståelse af familiens sorgproces, betragtes

casestudiet som fordelagtigt, idet dets primære styrke består af dybde, detalje og helhed (Flyvbjerg, 2020, p. 653).

For bedst at besvare vores problemformulering har vi gjort brug af semistrukturerede interviews i indsamlingen af vores empiri. Denne interviewform blev valgt på baggrund af flere overvejelser. Først overvejede vi at udføre ét samlet fokusgruppeinterview med en familie. Dette skyldes, at denne interviewform kunne bidrage til en dybere indsigt i, hvordan familien interagerer med hinanden og sammen konstruerer fortællingen om tabet. Idet vi dog var interesseret i, hvordan familien og det enkelte individ i denne oplevede tabet, var fokusgruppeinterview ikke oplagt, på baggrund af dens fokus på gruppens fortolkninger, interaktioner og normer, fremfor fokus på individets livsverden og forståelse heraf (Halkier, 2020, p. 169). På baggrund af fokusgruppeinterviewets natur var vi bekymret for, at familien ville konstruere en fælles historie og/eller fortolkning, som afveg fra den enkelte, individuelle forståelse og dermed få en samlet historie om, hvordan de oplevede det som familie og ikke som individuelle personer. Rent praktisk vidste vi heller ikke, hvordan familiedynamikken så ud, og derved var vi ikke sikre på, at de ville være i stand til at indgå i et sådant interview sammen - både i forhold til det følelsesmæssige aspekt, samt om de turde at være ærlige over for hinanden. Derfor vurderer vi, også med afsæt i vores fænomenologiske videnskabsteoretiske fokus, at individuelle interviews bedst belyser vores problemformulering, idet vi særligt er interesseret i førstepersonsfortællingen indlejret i et familieperspektiv.

Med udgangspunkt i ovenstående overvejelser valgte vi at udføre tre individuelle interviews med henholdsvis Mor, Far og Storesøster. Som nævnt forinden var vi opmærksomme på, at familien ikke skulle kunne påvirke hinanden i forhold til deres historier omkring tabet. Derfor bestræbte vi os efter at udføre alle interviews hurtigt, så familien ikke kunne nå at tale sammen om spørgsmålene. En udfordring ved at interviewe om den samme hændelse er at allerede efter første interview, kender vi til selve selvmordet og forløbet herefter. Det betød, at vi var opmærksomme på, at der muligvis ville være detaljer i fortællingen, som vi ubevidst ville tage for givet. På baggrund af dette bestræbte vi os efter at fremstå nysgerrige og spørge uddybende ind til det sagte, selvom vi allerede havde en eksisterende viden om det.

På baggrund af overvejelserne omkring at familien ikke skulle have mulighed for at påvirke hinandens fortællinger, planlagde vi således at interviews blev afholdt

inden for én uge. Første interview med Storesøster blev afholdt på universitet i et lokale udliciteret af os én dag, hvor efterfølgende interviews med begge forældre blev afholdt samme dag i morens hjem. DiCicco-Bloom & Crabtree (2006) påpeger at man skal sørge for at etablere et sikkert og komfortabelt miljø for ens interviewpersoner, hvor de tør åbne op omkring personlige oplevelser (p. 316). Begge interviewsteder, henholdsvis på universitet og morens hjem, vurderede vi som sikre og komfortable miljøer.

Vi tilbød at afholde interviews i et af vores hjem med søsteren, idet lokalerne på universitetet alle har vinduer, så forbigående kan kigge ind. Storesøster havde det dog fint med dette, så vi anskaffede et af lokalerne til interviewet. Vi indrettede borde og stole, så informanten sad med ryggen til vinduerne. Dette blev gjort både i ønsket om at ingen forbigående kunne se vores informant, samt at hun ikke blev forstyrret. På bordet placerede vi te og snacks i forsøg på at skabe en mere uformel og afslappet stemning. Desuden havde vi placeret en pakke lommelærklæder ved observatørens side - vi havde ikke et ønske om at den skulle være i fokus for informanten, men det var vigtigt for os, at den var let tilgængelig.

Som nævnt forinden afholdt vi interviews med Mor og Far i morens hjem. Dette miljø var på mange måder mere intimt og personligt end universitetslokalet. Det betød også, at vi denne gang ikke var "værter" eller i kontrol over miljøet; Mor viste os rundt, satte os ned, fandt lommelærklæder frem og skænkede te. At være i morens hjem gjorde stemningen mere uformel, hyggelig og muligvis mere komfortabel for både Mor og Far. Idet interviewet foregik i et privat hjem, var det også automatisk mere anonymt, da der ikke var risiko for, at fremmede kom forbi. Dette skabte dog også et mere ukontrollerbart miljø for os, idet vi ikke kunne styre distraheringer, som for eksempel mobiltelefoner der ringede, eller da Lillebror gik forbi stuen og hilste. Overordnet set vurderer vi således, at begge lokationer har været tilstrækkelige i etableringen af en god kontakt til informanterne.

Det semistrukturerede interview giver generelt mulighed for at skabe en struktur, som på samme tid er forholdsvis åben, så der er plads til kreativitet, spontanitet og uddybninger af interessante perspektiver (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 43f). Denne åbne struktur var vigtig for os, da vi behandlede et sårbart emne og ikke på forhånd vidste, hvordan informanterne ville besvare de enkelte spørgsmål

samt reagere på dem. Derudover hjalp strukturen med at sikre en besvarelse af de relevante spørgsmål samt agere ramme for at håndtere potentielle svære følelser, der kunne opstå både for familien og for os som interviewpersoner.

7.2.1 Interviewguide

I det semistrukturerede interview arbejder man ud fra en interviewguide. Denne kan være mere eller mindre styrende for selve interviewet og mere eller mindre teoristyret - alt dette afhænger blandt andet af forforståelser samt det teoretiske udgangspunkt (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 44). Som nævnt forinden var det vigtigt for os, at vores interviewguide skabte en struktur, men også at der var plads til spontanitet og uddybning af spørgsmål. Dette var vigtigt, fordi vi ønskede at følge informanternes tankestrømme, og idet vi var optaget af deres livsverdener og forståelser.

Endvidere var vores interviewguide⁴ opdelt i to kolonner; én kolonne som indeholdt forskningsspørgsmål og én der indeholdt de interviewspørgsmål, vi stillede informanterne. Dette blev blandt andet gjort, idet forskningsspørgsmål ofte ikke er lige så mundrette, ligefremme eller livsverdensnære, og da interviewspørgsmålene oftest søger konkrete beskrivelser og forståelser af fænomener og processer (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 46f).

Vi havde inden interviewene lært interviewguiden udenad, da vi bestræbte os på at kunne være mere til stede i interviewsituationen. Det var blandt andet vigtigt for os at kunne være aktivt lyttende og spørge uddybende ind til informanternes tanker - samtidigt med at vi havde en rettesnor, vi kunne følge.

Interviewguiden begyndte med, at vi fortalte informanten om, hvorfor vi skriver om sorgprocessen efter selvmord, og at vi har arbejdet med lignende emner før. Dette gjorde vi bevidst for at "bryde isen", og for at informanterne kunne lære lidt om os. Det fungerede umiddelbart godt, og familien virkede interesserede i vores bachelor om køn og sorg. Denne interesse har muligvis påvirket familiens tilgang til interviewet. Far refererer flere gange til bacheloren, hvor han omtaler køn, samt hvordan han formentligt har sørget på en anden måde end kvinderne i familien. Dette kan muligvis have skabt øget opmærksomhed på forskelle i håndtering frem for fokus på de sammenlignelige strategier. Endvidere kan dette have skabt en separat kategorisering af Far og Mor/Storesøster i forhold til deres måde at håndtere sorgen

⁴ Se bilag 4 og 5.

på. Det vurderes dog ikke at have haft en væsentlig betydning for interviewene eller den efterfølgende analyse af disse, særligt idet denne påvirkning ikke nødvendigvis har fundet sted.

Vi udarbejdede interviewguiden til at tage mellem 45 minutter og en time - ideelt set kunne vi godt have ønsket at stille flere spørgsmål, men da vi arbejdede under en tidsramme, virkede dette fornuftigt. Interviewene endte med at være på henholdsvis en time (Far), en time og et kvarter (Mor), samt en time og 35 minutter (Storesøster).

7.2.2 Transskription

Vi lavede transskriptioner af interviewene⁵ hurtigst muligt efter afholdelsen. Dette gjorde vi for at have bedst mulighed for at notere blandt andet kropssprog og/eller ekspliciterede lyde eller følelser, vi bemærkede (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 51). Vi valgte en simpel transskriptionsstrategi, hvor det vigtigste var at fastholde meningsindholdet i det, der blev sagt - på samme tid ekspliciterede vi også, hvis der fremgik for eksempel latter eller hvis nogen forekom grådkvalt. Dette blev gjort ved at notere i **fed** skrift og med * omkring. Vi sørgede for at anonymisere navne og byer med det samme, således at det ikke var muligt at finde tilbage til familien og/eller deres omgangskreds.

7.3 Informanter

Målet i forbindelse med vores indledende informantindsamling var at finde en familie at interviewe eller to-tre informanter. I vores søgen efter informanter kontaktede vi først NEFOS (Netværket For Selvmordsramte), idet vi så det som en mulighed at samarbejde med dem om specialet - forstået på den måde at vi efter aflevering kunne afholde præsentation for dem omkring vores fund i "bytte" for, at de kunne hjælpe os med at finde informanter. På grund af blandt andet tavshedspligt og andre regler kunne NEFOS dog ikke være behjælpelige med at finde informanter, og vi besluttede derfor, på baggrund af vores vejleders idé, at søge medlemskab i grupper for selvmordsramte på Facebook. Her blev vi medlem af to grupper; *Jeg har mistet til selvmord - eller kender én, der har.* og *PÅRØREND Til Selvmord Og Dem Som Har Mister En Som*

⁵ Se bilag 1, 2 og 3.

Stod Dem Nær. Vi delte derefter et opslag⁶, hvor vi informerede om, at vi søgte informanter til vores speciale omhandlende sorgprocessen efter et selvmord i familien. Vi informerede endvidere om, at vi søgte en familie, men at andre enkelte individer også havde interesse, da vi på dette stadie var i tvivl om, hvorvidt vi kunne få en familie til at stille op.

Vi modtog i alt seks henvendelser fra efterladte til selvmord, som for eksempel havde mistet en mor, en ægtemand, en kusine, en kæreste. En af dem der kontaktede os var Mor, som informerede om, at hende og hendes familie gerne ville stille op og fortælle om deres søn, der begik selvmord for halvandet år siden. Vi indgik straks en dialog med denne familie om muligheden for at interviewe dem enkeltvis.

7.3.1 Familien

Som nævnt forinden fik vi kontakt til en familie, der var interesserede i at stille op til interviews. I det følgende vil vi kort præsentere familien og skitsere, hvordan deres familiedynamik ser ud.

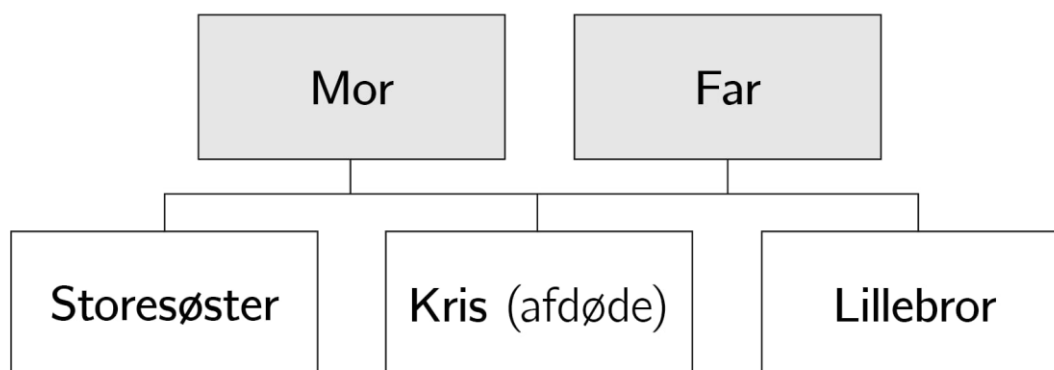


Fig. 1. Familien består af fem individer; Mor, Far, Storesøster (24 år), Lillebror (17 år) og Kris (afdøde).

Kris begik selvmord i september 2022, da han var 19 år gammel. Mor og Far er skilt ad to omgange, hvoraf den endegyldige skilsmisse fandt sted i 2020, de bor fortsat i samme by tæt på hinanden og har et venskabeligt forhold. Lillebror bor hjemme skiftevis hos Mor og Far hver anden uge. Mor og Storesøster er begge aktive i sorg-

⁶ Se bilag 6.

og selvmordsgrupper for efterladte, det er gennem disse, at vi fik kontakt til moren. I starten foregik al kommunikation om planlægning af lavpraktiske elementer omkring interviewet gennem Mor, hvorefter vi først senere fik kontakt til henholdsvis Storesøster og Far. Det bør påpeges, at selvom Lillebror fremgår i samtlige transskriptioner, har han valgt ikke at deltage. Derfor vil Lillebror ikke indgå i analyserne, selvom han er en del af fortællingerne.

Nedenfor ses en oversigt over nævnte steder og navne fra de respektive transskriptioner af interviewene.

Steder og bynavne	
Viborg	Familiens hjemby
Aarhus	Byen hvor storesøster bor
Silkeborg	Byen hvor både mor og far arbejder
Ry	Byen hvor lillebrors efterskole ligger
Personer	
Kris	Mellemste afdøde søn (død ved selvmord)
Ida	Afdødes kæreste
Felix	Storesøsters kæreste
Benjamin	Afdødes bedsteven
Jens	Familieven, politimand og Falckredder
Kristian	Jens' søn, gik på efterskole med Lillebror

Fig. 2. Dette er en oversigt over alle nævnte steder og navne. Alt er anonymiseret. Oversigten skal ses som en hjælp til at følge med i, hvem der adresseres i analysen, og hvor de forskellige hændelser er foregået.

7.4 Etiske overvejelser

Inden for forskning er det essentielt at gøre sig etiske overvejelser både i behandlingen samt anvendelsen af den indsamlede empiri såvel som behandlingen af deltagerne i undersøgelsen (Brinkmann, 2020, p. 584). I dette speciale har vi desuden været særligt opmærksomme på etiske aspekter angående berøringen af sårbare emner som sorg og selvmord. I forbindelse hermed har vi således gjort os overvejelser omkring, hvordan man bedst spørger ind til dette, samt hvordan man mest hensynsfuldt og respektfuldt behandler empirien.

Først og fremmest har vi sørget for at alle navne, steder og andre oplysninger, som potentielt kunne lede tilbage til familien eller deres omgangskreds, er blevet anonymiseret. Dette er foregået i overensstemmelse med GDPR-reglerne og etiske overvejelser omkring sikring af informanternes ret til privatliv. Ydermere er selve lydoptagelserne af interviewene blevet opbevaret fortroligt på offline enheder samt kun delt mellem de to interviewpersoner (Brinkmann, 2020, p. 585).

I forbindelse med formuleringen af spørgsmål til vores interviewguide gjorde vi os yderligere overvejelser angående, hvordan man bedst spørger ind til sårbare og intime detaljer, som involverer sorgprocessen efter et selvmord. Vi ønskede desuden at stille spørgsmål, som ikke tabuiserede emnet. Det involverede blandt andet, at vi ikke afholdt os fra at italesætte selvmordet i spørgsmålene - vi ønskede ikke at pakke det ind i eufemismer som "afgået ved døden", "den afdøde" og "gik bort". Vi diskuterede derudover særligt ét spørgsmål med vores vejleder, der omhandlede, hvorvidt man ser selvmord som et valg eller et produkt af psykisk sygdom. Heri spurgte vi blandt andet ind til skyld i forbindelse med selvmordet, og vi overvejede, hvorvidt dette kunne enten åbne op for uønskede tanker og følelser hos både den enkelte samt i familien, eller om det kunne føre til en udløsning af beskyldninger og eventuelt rive op i latente, problematiske familiemønstre. Med afsæt i disse overvejelser er vi tilfredse med de spørgsmål vi stillede. Vi vurderer, at vi formulerede spørgsmål, der besvarede problemformuleringen på en respektfuld måde både over for familien, og hvad de har været igennem, samtidigt med at de ikke tabuiserede selvmordet.

7.5 Interpretative phenomenological analysis (IPA)

Specialet gør brug af IPA som analysemetode. Denne metode anerkender, at mennesker opfatter verden på forskellige måder, og det er afhængigt af for eksempel deres personlighed og situation. Metoden bruges derved ikke for at producere generaliserbar viden men har nærmere fokus på at belyse, hvordan ét bestemt menneske i en given kontekst tænker og føler (Smith & Osborn, 2004, p. 229f). Som det også indgår i navnet, har metoden et fænomenologisk fundament og bygger blandt andet på, at man retter fokus mod informanternes livsverden i undersøgelsen af et fænomen (Langdridge, 2007, p. 107). Idet vi ønsker at belyse det unikke aspekt af både individets og familiens sorgproces, vurderes denne analysemetode som særligt relevant. En integreret del af IPA's metode er at finde relevante temaer, som informanterne kommer omkring i interviewene. Citater fra interviewene danner dermed baggrund for valgte temaer i analysen. Med analysen ønsker man at anvende teori på citater, der gør os i stand til efterfølgende at tolke teksten (Langdridge, 2007, p. 112f). Da vi har interviewet en familie omkring det samme selvmord, har vi været særligt opmærksomme på deres individuelle forståelser og meningsdannelse af hændelsen, samt stadig forsøge at have en helhedsorienteret forståelse af denne.

Metoden er yderligere valgt, idet den oftest anvendes til undersøgelser med færre informanter, da formålet er at portrætterer intime, individuelle oplevelser. Endvidere er metoden brugbar, idet specialet har et ønske om at forstå processer og forandringer i sorg (Smith & Osborn, 2004, p. 230).

8. Analyse

Som redegjort ovenfor vil vi i denne analyse anvende IPA som rammesættende og ved hjælp af dette værktøj, vil vi præsentere temaer, vi har fundet relevante for besvarelsen af problemformuleringen: *Hvordan påvirker et selvmord en families sorgproces?* Nærværende afsnit vil være opbygget således, at vi først fremviser en systemisk model, vi har lavet af familien, der illustrerer, hvordan selvmordet har påvirket alle systemerne. Efterfølgende vil vi gennemgå tre hovedtemaer, der hver indeholder undertemaer. Med udgangspunkt i valgte citater vil relevant teori appliceres med det formål at opnå en forståelse af familiens sorgproces gennem tolkninger, der tager afsæt i førnævnte citater. Når der citeres fra transskriptionerne, refererer bogstavet til medlemmet af familien (F er Far, M er Mor og S er Storesøster), og l. refererer til linjetallet i den respektive transskription.

8.1 Systemisk model af familien

Med afsæt i systemisk teori vil vi først illustrere familien gennem en model. I midten af modellen har vi individet, som i dette tilfælde er familien (bestående af Mor, Far, Storesøster og Lillebror). Normalt er individet én person, hvor den nærmeste familie agerer mikrosystem, men idet vi er interesserede i familieperspektivet og dem som en helhed i forhold til tabet, har vi vurderet, at de bør indsættes som individ i modellen.

Idet vi har valgt at sætte et mikrosystem på individets plads i modellen, vil interaktionerne i mesosystemet interagere på lidt anderledes måder end i en traditionel model. I denne model vil man således se flere direkte interaktioner mellem individet og mikrosystemerne, end man vil i den traditionelle model. Vi har derudover bevidst valgt ikke at lave en model, der er centreret omkring Kris alene, idet vores fokus er på den efterladte familie og selvmordets effekt på dem.

Nedenstående model er inspireret af Urie Bronfenbrenners økologiske, systemiske model. Den skal læses fra den inderste cirkel (Familie) og ud, hvor de cirkler nærmest centrum illustrerer de systemer, der influerer familien mere direkte, og de ydre cirkler viser en mere indirekte påvirkning.

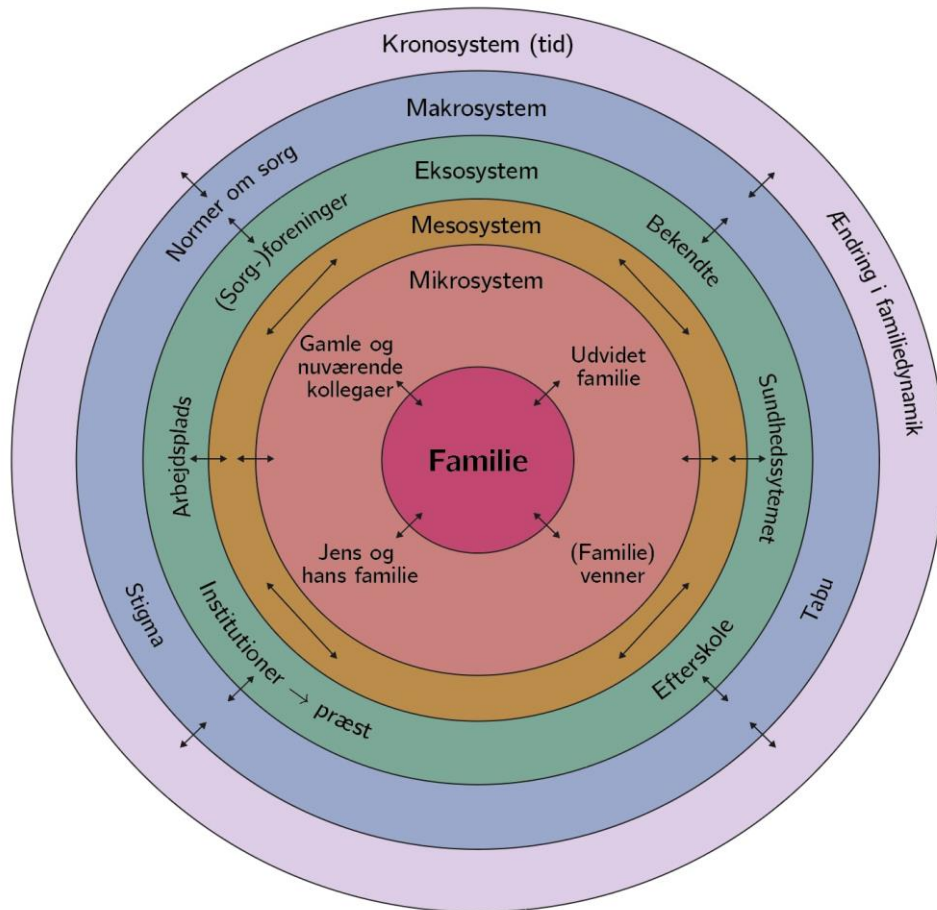


Fig. 3. Denne model præsenterer en oversigt over systemerne hos familien. Modellen er lavet med udgangspunkt i en lignende figur fra Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.

Ifølge systemisk teori vil samtlige systemer være forbundne og påvirke hinanden gensidigt. Derudover er det særligt mikrosystemerne, der påvirker individet. Som set i modellen har vi fundet fire distinkte mikrosystemer; 1) udvidet familie, 2) (familie) venner, 3) Jens og hans familie samt 4) tidligere såvel som nuværende kollegaer. Disse systemer er identificeret som væsentlige for familien som helhed med udgangspunkt i udtalelser fra samtlige informanter.

Der vil i modellen samt analysen af temaer være størst fokus på interaktionen mellem mikrosystemerne og individet, som sker i mesosystemet. Dette skyldes, at selvmordet vil have stærkest påvirkning på de nærmeste og dermed inderste systemer.

I interaktionerne mellem mikrosystemerne og familien ses en gensidighed i forhold til hjælp efter selvmordet. Samtlige informanter nævner, at venner af familien kommer med mad i dagene og ugerne efter tabet, samt at disse familievenner også hjælper deres udvidede familie. Familien var derudover opmærksomme på, hvordan beskeden om selvmordet blev delt med andre og forsøgte at gøre dette på en hensigtsmæssig måde, der gjorde så lidt skade som muligt. De beskriver for eksempel, at de tidligt efter tabet var ude på Kris' gamle gymnasium og holde oplæg for at besvare spørgsmål og gribe potentielle, svære følelser. Dermed ses det, at mikrosystemerne og familien gensidigt har haft fokus på at hjælpe hinanden igennem processen og har haft et indbyrdes samarbejde for at minimere tabets påvirkning.

I eksosystemet ses blandt andet (sorg)foreninger, institutioner og arbejdspladser at have haft en påvirkning på både familiemedlemmerne hver især samt som helhed. For eksempel nævner samtlige informanter, at disse foreninger har været med til at skabe en platform, hvorigennem de har kunnet udtrykke deres sorg og blive anerkendt i denne.

Foreningerne i eksosystemet vil være påvirket af de normer om sorg, der findes i makrosystemet. Disse normer om sorg bliver gensidigt påvirket af foreningerne og den måde, hvorpå de edukerer efterladte. Foreningerne vil således danne en normativ forståelse af, hvad sorg er, hvordan den udtrykkes, samt hvordan man som pårørende mest hensigtsmæssigt håndterer denne. Dermed vil der ligeledes ses en gensidig påvirkning mellem ekso- og makrosystemet. Foruden normer om sorg optræder tabu og stigmatisering i forbindelse med selvmord, som en påvirkning af familien.

Kronosystemet involverer det tidsmæssige aspekt af systemet, heri ligger et særligt fokus på, hvordan familiodynamikken har ændret sig over tid. Som anvist i modellen anser vi Kris' selvmord som et starttidspunkt i systemet, da denne hændelse er skelsættende for en drastisk ændring i familiens system. Vi ser hændelsen som en katalysator, der først rykker familien tættere sammen, idet de søger hinanden i deres sorg. Efterhånden er der sket en naturlig separation i familien, da livet fortsætter, hvor de dog stadig har tætte relationer til hinanden, "(...) og [vi] sidder stadigvæk tæt pakket på en fantastisk måde." (S2, l. 697f).

Denne oversigt vil danne udgangspunkt for den nedenstående tematiske analyse, når familieaspekter belyses med afsæt i en systemisk tilgang.

8.2 Temaer

I vores gennemgang af interviewene fandt vi tre hovedtemaer, som gik igen hos samtlige informanter. Disse temaer er henholdsvis: Taknemmelighed, Håndtering og Skyld. De blev identificeret efter gennemlæsning af transskriptionerne, som blev foretaget af forfatterne. Under gennemgangen blev der noteret vigtige citater med teoretisk relevante refleksioner. Begge forfattere noterede umiddelbare temaer undervejs i denne proces, og der var generel konsensus om disse. Under hvert hovedtema er der fundet forskellige undertemaer med samme fremgangsmåde, som udpensles og analyseres med udgangspunkt i den præsenterede teori i det følgende.

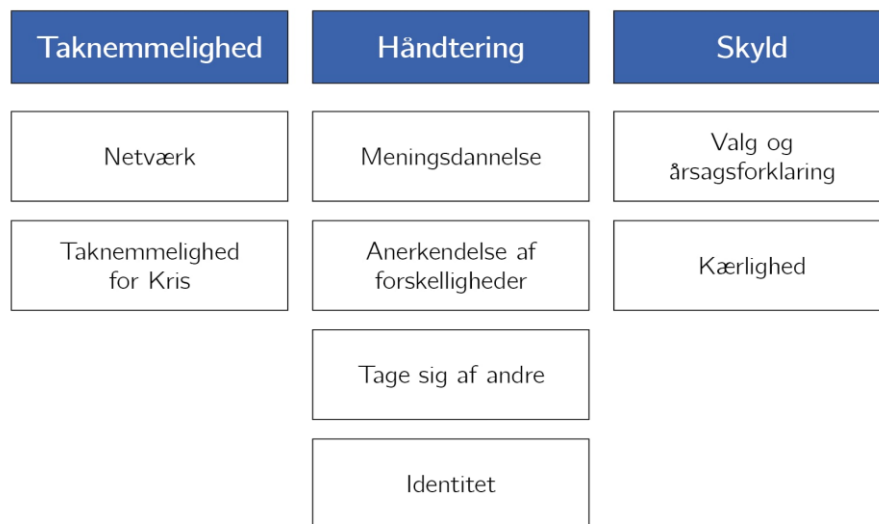


Fig. 4. Ovenstående figur illustrerer de tre hovedtemaer øverst med deres tilskydende undertemaer.

8.2.1 Taknemmelighed

Det første tema, der er gennemgående hos familien, er taknemmelighed. Informanterne berører dette emne allerede tidligt i interviewet, hvilket væner om, hvor centralt det er for alle. Mor udtrykker, at ordet “taknemmelighed” er dét ord, familien har brugt utallige gange efter Kris’ selvmord. Taknemmelighed er en følelse af påskønnelse mod en anden, der har vist gavmildhed eller venlighed over for dem eller påskønnelse af selve hjælpen (Merriam-Webster, 2024). Familiemedlemmerne beskriver alle både en taknemmelighed over for deres netværk, heri det nærmeste såvel som det perifere, samt i forbindelse med selve hjælpen, de modtog: “Jeg var så taknemmelig for det der

netværk man har, ik?” (F9, l. 285). Derudover udtrykker familien taknemmelighed for, at Kris har været en del af deres liv.

8.2.1.1 Netværk

Allerede i starten af interviewet, før der spørges ind til dette, italesætter samtlige familiemedlemmer taknemmelighed over for deres netværk i forbindelse med selvmordet. Her beskriver de både, hvordan de har fået emotionel samt praktisk hjælp og støtte. I nedenstående citat ses farens beretning om den hjælp, de har modtaget som familie.

“Jeg synes de der uger efter, måske den første måned, der var jeg sådan helt blown away over alt den hjælp vi fik af venner og familie - vi har en kæmpe omgangskreds. (...) Jeg var så taknemmelig for det der netværk man har, ik?” (F9, ll. 280-285).

Som tidligere beskrevet (jf. 3.2.2) påpeges det i forskningslitteraturen, at et godt netværk er en befordrende faktor. Idet Far beskriver hjælp fra venner og familie, tolkes dette som en befordrende faktor i forbindelse med sorgprocessen, der har hjulpet familien. Endvidere anses et godt netværk som en væsentlig støtte i en situation, hvor selvmordet forekommer pludseligt og uventet. Normalt vil uventede dødsfald kunne føre til reaktioner af ambivalente følelser for eksempel skyld og vrede (Reed, 1998, p. 285). Hos denne familie har netværket dog kunnet agere befordrende for disse følelser, således at de ikke har været prominente og hæmmende.

Vrede kan dog ifølge Kübler-Ross forekomme som en konstruktiv følelse i visse situationer med sorg. Igennem hendes fasemodel opstilles vrede som potentielt stadie, man skal igennem som sørgende (jf. 6.3.2). Vrede nævnes ikke eksplicit af familien, og generelt har negative følelser ikke været væsentlige i familiens fortælling. Dette manglende fokus på vrede tolkes potentielt at kunne have haft en hæmmende effekt på familiens samlede sorgproces, idet der ikke umiddelbart har været plads til negative følelser. Såfremt at netværket har været befordrende for disse negative følelser, tolkes det, at de derigennem har fastholdt familien i en rigid taknemmelighed, hvor der er dannet en fælles fortælling om, at man skal se positivt på den efterfølgende proces: *“Og så tror jeg bare at jeg sætter pris (...) på små ting, altså (...) hold kæft hvor er det dejligt (...) at vi lever og er sammen.”* (S14, ll. 475-480).

Samtlige informanter udtrykker stor taknemmelighed for særligt én familieven, som beskrives at have hjulpet dem i dagene efter selvmordet. Derudover bliver denne ven, Jens, nævnt af alle familiemedlemmer i forbindelse med, hvad der har hjulpet dem i sorgprocessen særligt lige efter selvmordet, hvor Jens beskrives at udføre psykologisk krisehjælp.

“Det der med Jens der går den der tur i huset med mig, og er både politimand (...) og Falckmand og sjælesørger og holist (...)” (F18, l. 590f).

“Og det er- det bedste psykologiske kriseførstehjælp og jeg er sikker på at der er grunden til, at vi kom så hurtigt, så godt videre, fordi han kunne sige til min far ”du har gjort det helt rigtige”.” (S12, l. 386f).

Litz (2008) beskriver, at tidlig indsats efter et oplevet traume kan modvirke udvikling af dysfunktionelle mestringsstrategier og dem, der modtager hurtig hjælp kan ydermere undgå langvarig og unødvendig belastning (p. 16). Jens har for familien haft flere funktioner i kraft af sit erhverv og venskab til dem. Han hjælper hurtigt familien i forbindelse med bearbejdning af selve hændelsen blandt andet ved en gennemgang af forløbet, hvor alle medlemmer af familien individuelt gengiver deres oplevelse. Efterfølgende pointerer han for familien, at de har gjort alt rigtigt i forbindelse med selvmordet. På baggrund af denne tidlige indsats tolkes det, at familien har opbygget en resiliens i forhold til udviklingen af traumereaktioner. En typisk traumereaktion efter et selvmord kan være social tilbagetrækning med afsæt i følelser af skyld og skam (jf. 4.1.2.2). Her ser vi dog, at familien ikke reagerer på denne måde. Det tolkes dermed, at Jens, gennem sin tidlige indsats og hjælp, har bidraget til at forebygge sådanne traumereaktioner.

Dette netværk beskrives hovedsageligt som bestående af venner og familie, der tolkes at være familiens mikrosystemer. Disse mikrosystemer interagerer både inter- og intrapersonelt, det vil sige både med hinanden indbyrdes og internt med familien i mesosystemet. Interaktionerne anses at være gavnlige for både familien og mikrosystemerne, da de styrker dannelsen samt vedligeholdelsen af relationelle bånd. Dermed bevares netværket omkring familien som tidligere beskrevet agerer befordrende faktor i forbindelse med håndteringen af selvmordet. Mikrosystemerne,

og de interaktioner der foregår mellem disse samt familien i mesosystemet, bidrager således til, at familien nemmere kan håndtere tabet blandt andet ved lettere at kunne bevæge sig mellem det tabsorienterede og reetablerende spor, hvor bearbejdning og reorientering finder sted (Stroebe & Schut, 1999, p. 215f).

Yderligere beskriver Mor i nedenstående citat, at det mere perifere netværk også har været en støttende faktor i tiden efter selvmordet.

“(...) så har vi kæmpe taknemmelighed over, at vi har haft en fantastisk præst, øh at vores familie, venner, arbejdspladser har, ja, bare hjulpet og hjulpet og hjulpet og støttet (...) altså kæmpe taknemmelighed.” (M15, ll. 566-569).

Foruden venner og familie fortæller Mor, at blandt andet præsten og forældrenes respektive arbejdspladser har hjulpet. Storesøster nævner i denne forbindelse en omfattende, uselvsk støtte fra bekendte. Dette perifere netværk vil inden for den systemiske teori kendetegnes som værende en del af eksosystemet (Bronfenbrenner, 1977, p. 515). Kris' selvmord har således skabt et epicenter, hvis rystelser har bevæget sig udover de tætteste mikrosystemer og ramt flere af familiens eksosystemer. Det tolkes, at rystelserne har aktiveret netværket i mikro- såvel som eksosystemerne, og disse har ageret ved at række ud og hjælpe familien i deres nød.

Gennem citaterne ses det således, at familien har en stor omgangskreds, de har kunnet bruge og støtte sig op af. Dette indikerer, at de har hensigtsmæssige og stabile relationer, og ud fra dette tolkes det, at familien generelt har en indbyrdes sikker tilknytning.

8.2.1.2 Taknemmelighed for Kris

Foruden netværket udtrykker familiemedlemmerne ligeledes taknemmelighed for at Kris har været en del af deres liv. Dette beskriver Mor, da hun fortæller om sin påskønnelse af den hjælp, de har modtaget: *“Øh taknemmelighed for at Kris har været i vores liv (...)”* (M15, l. 569).

Denne taknemmelighed for Kris' liv værner om, at familien fortsat bevarer og værdsætter båndet til og minderne om ham. Idet familien fortsat har Kris med sig og

samtidig erkender, at han ikke længere er hos dem fysisk, udviser de et vedvarende bånd til ham (jf. 6.3.3). Far udtrykker dette i sin udtalelse:

“Jeg har i hvert fald ikke nogen interesse i sådan at opdyrke en eller anden-kunstig sorg eller- som jeg kunne mærke på nogen af de der i de der selvmordsgrupper hvor jeg tænkte ”okay”. Det behov har jeg ikke, men jeg vil også gerne værne om og respektere at han har levet, ja.” (F20, ll. 647-649).

Såfremt man har et uforløst forhold til den afdøde, kan dette resultere i en kompliceret sorgproces, der blandt andet kan være præget af negative følelser som skyld og vrede (Klingspon et al., 2016, p. 387). Idet samtlige familiemedlemmer påpeger en positiv relation til og med Kris, tolkes dette at have haft en befordrende effekt på deres håndtering af tabet. Denne befordrende effekt har formentligt medført, at de har været i stand til at koncentrere sig om de positive aspekter og derigennem har kunnet haft fokus på taknemmelighed og de positive følelser associeret hermed. Dette tolkes ligeledes at have gjort det lettere for familien at befinde sig i det reetablerende spor. Familien har angiveligvis kunnet reorientere sig i sorgen med en taknemmelighed for Kris' liv, frem for at fokusere på eksempelvis skyld og skam forbundet med hans død. Kærlighed forbundet med Kris er desuden tydeligt præsenteret i familiens fortælling, hvor han beskrives som et elskeligt menneske, der ydermere viser taknemmeligheden for ham.

“Ja men- humoristisk, omsorgsfuld, kærlig – jeg kaldte ham for Kris-kærlighed (...) ja øhm- bare fordi han er et elskeligt menneske- var et elskeligt menneske.” (S3, l. 94f).

Flere gange under interviewet med Storesøster skifter hun i sin omtale af Kris mellem nutid og datid, dette ses blandt andet i ovenstående citat. Denne italesættelse af Kris i nutid tyder på et vedvarende bånd, som søsteren både bevidst og ubevidst vedligeholder (jf. 6.3.3). Det ubevidste aspekt i båndet ses i måden, hvorpå søsteren beskriver, at hun stadig taler om Kris i nutid, selvom dette ikke er noget hun gør bevidst, men fortæller at *“det er sådan lidt som dagen lige er.”* (S4, l. 127f). Denne fortælling tolkes dog at være en vane, der formentligt vil aftage med tiden. Det intentionelle og mere bevidste vedvarende bånd opstår i måden, hvorpå Storesøster

husker Kris som en kærlig person, der har været betydningsfuld for hende. Denne kærlighed, og båndet der følger, vil formentlig ikke aftage på baggrund af tid alene. Kronosystemet for denne relation vil således agere forskelligt på de to former for vedvarende bånd (Shelton, 2019, p. 103). Dette skyldes, at de vaner og relationer, der ikke vedligeholdes, vil forsvinde med tiden. Dermed tolkes storesøsterens vane om at omtale Kris i nutid at ville aftage, mens relationen til ham, såfremt hun fortsat plejer denne, vil blive bevaret i det vedvarende bånd.

Samtlige familiemedlemmer udtrykker usikkerhed omkring, hvordan deres sorgproces vil udarte sig i fremtiden, men alle kommer med et bud på dette. Mor beskriver blandt andet, at hun tror, at hun fortsat vil kunne opleve at være følelsesladet i nogle øjeblikke og andre være okay igen; *“men jeg tror (...) det vil være det samme. Også selvom der går 15 år, 20 år. 30 år.”* (M19, l. 740f).

Storesøsteren beskriver ydermere, at hun forventer at opleve en vekselvirkning, hvor sorgen kommer i bølger og særligt bliver prominent i højtider og andre begivenheder, hvor Kris mangler.

“Altså den fylder jo mindre nu halvandet år efter i hverdagen. Altså jeg har det jo bedre. (...) og det er jo svært at gisne om fremtiden, men jeg tænker at min sorgproces kommer til at gå meget i bølger til når der sker noget (...)” (S26, ll. 897-903).

Alle er opmærksomme på, at tiden vil influere sorgprocessen, hvilket både medfører, at der sker ændringer, som betyder at sorgen lettes i det daglige samtidig med, at de stadig har Kris med sig og vil opleve savnet til ham. Kronosystemet tolkes dermed at have indvirkning på de enkelte medlemmers sorgproces på længere sigt såvel som en samlet effekt på familien som system. I denne proces tolkes taknemmeligheden at være en gennemgående og vedblivende del af deres samlede fortælling. Livet vil dermed fortsætte for alle både i familien internt og i de omkringliggende systemer - nære såvel perifere.

8.2.1.3 Delkonklusion

For samtlige familiemedlemmer forekommer deres omkringliggende netværk, som noget der har spillet en væsentlig og central rolle i deres sorgproces efter Kris' selvmord. Både de inderste mikrosystemer og de perifere systemer har haft en befordrende effekt på familien. Derudover har deres taknemmelighed for Kris' bidrag til deres liv været en væsentlig del af deres fortælling og vedvarende bånd til ham. Overordnet anses netværket at være et centralt tema hos alle familiemedlemmer - en stor del af de respektive interviews omhandler alt det positive, Kris har symboliseret i deres liv, samt hvad netværket har gjort for dem efter tabet.

8.2.2 Håndtering

Det andet tema, vi fandt i interviewene, var håndtering - her tænker vi specifikt på den sorghåndtering, familien har haft som individer og som helhed. Der sås mange forskellige måder at håndtere tabet og sorgen på, også flere der gik igen hos de forskellige individer.

8.2.2.1 Meningsdannelse

Første undertema omhandler meningsdannelse i forbindelse med Kris' selvmord. Idet sorgen griber ind i vores eksistentielle grundvilkår, inviterer dette til, at vi søger mening (Guldin, 2019, p. 143). Alle familiemedlemmer italesætter, hvordan de hver især såvel som sammen har forsøgt at skabe mening ud af tabet.

Jens, som beskrevet tidligere, er en familieven som har haft væsentlig betydning for familien. De mødte Jens og hans familie på en ferie for ca. 15 år siden. Deres søn Kristian er alderssvarende med Lillebror, og drengene har gået på efterskole sammen. Mor og Far beskriver begge, hvordan dét at familiernes sønner skulle gå på efterskole sammen, har været med til at skabe mening for dem. Dette sammentræf betragter begge familier som et holistisk sammenfald.

“ (...) altså man begynder sådan at tænke ”skulle det her ske?”. Der bliver sådan noget omkring det, hvor man sådan tænker ”hm, er der en eller anden dybere mening med det her?”. (...) der var alt for mange ting, der lige pludselig passede alt for godt sammen.” (M10, ll. 384-388).

Når man oplever et traumatisk og uventet tab, har meningsdannelse og/eller opnåelse af en årsagsforklaring en særligt betydningsfuld rolle, idet de basale antagelser omkring verden kan være rystede (Guldin, 2019, p. 324). Det tolkes således, at familiens forsøg på meningsdannelse har været en væsentlig faktor i bearbejdningen af selvmordet, der af alle beskrives som uventet. Idet samtlige familiemedlemmer udviser traumereaktioner, som for eksempel chok og flashbacks, umiddelbart efter tabet, vurderes det ydermere, at selvmordet ligeledes forekom traumatisk. Dermed tolkes det, at en af grundene til, at det faktum at familien har kunnet komme igennem forløbet på en så hensigtsmæssig måde, til dels kan tilskrives deres samlede meningsdannelse gennem den hjælp de fik fra Jens og hans familie som et essentielt mikrosystem. Faren fortæller, hvordan Jens selv beskriver meningen med at deres familier skulle mødes; “(...) så siger han, hvis man kigger på det her holistisk, ”så grunden til at vi mødtes for femten år siden, det var fordi min søn skulle hjælpe Lillebror med at komme videre”” (F6, l. 184f). Denne holistiske forståelse af tabet har således kunnet afbøde nogle af de rystelser, der forekom i familiens system efter selvmordet.

Som set i citatet har Jens således aktivt fodret ind i denne holistiske meningsskabelse, som tolkes at have en befordrende effekt på familiens sorgproces og senere meningsdannelse. Dette har formentlig kunnet forebygge ruminering over tabet. Ruminering er et tankemønster, der vedvarende kan fastholde fokus på negative tanker og bekymringer, hvilket derfor anses at være skadeligt for den sorgramte (Stroebe et al., 2007, p. 463). Derved tolkes denne samlede meningsdannelse at have hjulpet familiemedlemmerne med at undgå de potentielt skadelige påvirkninger, blandt andet med afsæt i en rigid fortælling om, at der er en større mening med selvmordet.

Forældrene nævner præsten i Viborg som en væsentlig bidragsyder i deres håndtering og søgen efter mening. På trods af at familien ikke beskriver sig som religiøs, anvender de alligevel spirituelle elementer i relation til tabet. Dette ses blandt andet, idet Mor og Storesøster beder til Gud, da Kris modtager førstehjælp, samt når moren anvender religiøse beskrivelser som dæmonisk besættelse, når hun fortæller om Kris' sindstilstand kort forinden hans død. Ved at trække på religiøse aspekter foruden det institutionelle element og heri særligt bruge præsten i deres håndtering, ses familien at finde hjælp i deres eksosystem. Systemet og præsten er ikke tidligere

anvendt af dem, og Mor beskriver ligeledes, at de ikke har gjort megen brug af dette under eller efterfølgende, men at systemet stadig har haft en væsentlig betydning for, hvor de er i dag. Dermed tolkes det, at selvom eksosystemet befinder sig i en ydre sfære for familien, har dette bidraget til at give dem værktøjer i deres meningsdannelse.

I families ses en difference i forbindelse med årsagsforklaringen på Kris' selvmord. Den ene forklaring er de kommet frem til, fordi de fandt ud af, at Kris havde kysset med en anden pige til byfesten og havde efterfølgende tilstået dette til sin kæreste; *"(...) Kris' soulmate var Ida, og jeg tror idet han giver den her pige fra sin gamle klasse et tantekys, så har han fået det så dårligt over det"* (S15, ll. 498-500). Storesøsteren og moren virker afklaret med årsagen bag tabet, og de nævner begge, at dette derfor er kærlighed.

"Altså Kris døde af ægte kærlighed. Sådant virkelig movie love magic altså-ægte kærlighed, jeg kan ikke leve uden dig, Romeo og Julie-kærlighed. Det er det jeg tænker og trøster mig ved." (S15, l. 513f).

At tillægge et tab mening kan være hjælpende i en sorgproces, idet man kan finde en mening med det meningsløse (Neimeyer et al., 2006, p. 718). Storesøsteren forsøger således at tillægge det meningsløse tab en mening gennem kærlighed, som hun i dette tilfælde tolker at være årsagen til Kris' selvmord. Denne meningsdannelse betegnes som en befordrende faktor, der blandt andet kan forebygge selvbebrejdelse og andre uhensigtsmæssige reaktioner på kortere og længere sigt (jf. 3.2.2). Storesøsterens meningsdannelse tolkes dermed at være en hensigtsmæssig håndtering af tabet, idet det forekommer som en trøst for hende, og siden hun med tiden har fundet ro i dette.

Guldin (2019) påpeger, hvordan meningssøgen ligeledes kan forekomme kontraproduktivt for nogle pårørende i deres håndtering af tab og sorg (p. 326). Dette kan blandt andet være fordi, de ikke formår at finde en mening i det meningsløse, og dermed bliver det til en ruminering. Hvor Storesøster skaber en forklaring og mening med Kris' selvmord, udtrykker faren ikke det samme behov for meningsdannelse med tabet.

“(...) det der endelige svar på hvorfor skete det her, det får vi aldrig, og det har jeg- det tror jeg at jeg har affundet mig med, at sådan er livet bare. Så kan man synes at jeg er, det ved jeg ikke, følelsesforladt, men jeg tror ikke- jeg kan ikke finde noget rationelt at sige som kan trøste mig.” (F20, ll. 663-666).

Far forklarer her, hvordan han ser selvmordet som noget meningsløst, der ikke rationelt kan forklares, og på denne måde differer hans tankegang fra storesøsterens. I stedet finder faren en mening gennem sin relation til Jens og hans familie, og det bånd de har til dem. Her refereres der dog ikke til meningen med selve selvmordet, men meningen med hvorfor de mødtes for så mange år siden, og hvordan de fortsat vil være en støtte for familien.

Ifølge Neimeyer et al. (2010) kan meningsgskabelse og mangel på samme være hensigtsmæssig for den enkelte, og dette afhænger af individuelle faktorer (p. 74). Faren og storesøsteren udtrykker, som set ovenfor, at have forskellige tilgange til meningsdannelse, og deres respektive strategier tolkes at være hensigtsmæssige for dem. Såfremt de havde haft hinandens strategi i forhold til meningsdannelse, tolkes dette at kunne forekomme u hensigtsmæssigt for dem. Storesøsteren beskriver, at hun finder trøst i kærlighedsforklaringen bag Kris' selvmord, og Far udtrykker at han ikke kan finde noget rationelt, som trøster ham. Derved tolkes det, at dét der skaber trøst hos den ene ikke nødvendigvis ville kunne trøste den anden.

8.2.2.2 Anerkendelse af forskellighed

Det andet undertema under Håndtering involverer familiens anerkendelse af hinandens forskellige måder at håndtere sorgen på. For samtlige familiemedlemmer var det gennemgående, at de har haft en forståelse af og respekt for, at dét at sørge kan se ud på mange måder, og at man kan have forskellige behov på forskellige tidspunkter. Her starter storesøsteren med at beskrive de forskellige tilgange til håndtering af sorg i familien.

“Ja meget forskelligt, øh og alligevel ens altså snakkede vi sorgproces, så er mig og min mor nærmest en til én, altså det er det er rigtig meget at snakke om det og det er rigtig meget at snakke og så græde lidt og så være okay igen (...) Men vi har haft rimelig meget samme sorgproces, og har gået til det på en anden måde, end min far han har. Altså min far vil gerne snakke om det, men

han er ikke sådan en, der går særligt meget på kirkegården for eksempel. Og min mor vil gerne derop et par gange om ugen, men som min far han siger, det er ikke dér, hvor han sørger. Altså han sørger, når han savner Kris på deres ferier eller når de sidder og spiller røvhul om aftenen (...). Dét er der, hvor han savner ham. Han savner ham ikke, når han ser på en sten.” (S17, ll. 570-580).

I ovenstående citat kommer Storesøster ind på, hvordan hende og Mor ofte italesætter sorgen, græder over det og så er okay igen bagefter. Denne måde at bevæge sig mellem sorgen, og den medfølgende følelsesmæssige tilstand og efterfølgende mere neutrale tilstand, er et eksempel på pendulering mellem de to spor af sorg ifølge tosporsmodellen (jf. 6.3.4). Når de taler og græder sammen, vil de befinde sig i det tabsorienterede spor, men de formår at skifte over i det reetablerende spor efterfølgende. I forbindelse med dette beskriver Mor samme pendulering mellem sorgen og dét at være okay.

“Og jeg tror det hjælper os i, at vi godt tør gå ind i det der sorgrum en gang imellem (...) fordi vi ved også at det tager ikke flere dage (...) det er okay at blive ked af det, for lige om lidt er jeg det ikke mere. Altså jeg er god til at gå ind og ud og jeg italesætter det også (...)” (M15, ll. 598-602).

Det bliver igen ekspliciteret, hvordan hun og Storesøster er i stand til at skifte hurtigt mellem en tilstand af sorg og en neutral tilstand, der tolkes at beskrive de to spor. Ydermere udtrykkes der en evne til bevidst at kunne styre, hvilket spor man befinder sig i, hvor man aktivt bevæger sig over i det tabsorienterede spor - der her beskrives som et sorgrum. Denne aktive bevægelse over i det tabsorienterede spor beskriver Far, at han ikke ønsker; *“Jeg har i hvert fald ikke nogen interesse i sådan at opdyrke en eller anden- kunstig sorg (...)” (F20, l. 647).* Derimod tolkes det, at faren befinder sig forholdsvis meget i det reetablerende spor, hvori han orienterer sig i en ny verden uden Kris. Han fremstiller et ønske om ikke at leve med en kunstig sorg, idet han ikke oplever sorg, men derimod et afsavn. Vi tolker heraf, at Far ikke laver en bevidst pendulering, da han til dels finder det kunstigt aktivt at skulle bevæge sig ind i dette “sorgrum”.

I storesøsterens citat beskrives det endvidere, hvordan Far har en anden tilgang til dét at sørge. Som beskrevet mærker Far et større afsavn, når Kris mangler i bestemte situationer, end når han for eksempel går på kirkegården. Ved at mindes Kris, når familien er på ferie, eller når der bliver spillet kort, bevarer Far et bånd til sin søn (Guldin, 2019, p. 125f). Dette afsavn uddyber faren, idet han beskriver, hvordan Kris stadig er med familien ved højtider og ved andre samlende arrangementer.

“Der er jo ingen tvivl om at han- Kris vil jo altid være der som den der søn der bare døde for tidligt, jeg vil jo altid sige at jeg har tre børn (...). Det er jo ikke sådan noget- hvad skal man sige, det er ikke fornægtelse af fakta- han er der bare. Han er sgu også med på ferie, han er også med juleaften og alt sådan noget der (...).” (F19, ll. 642-646).

Idet Far beskriver Kris’ “tilstedeværelse” på blandt andet ferier, har de angiveligvis noget af Kris med sig videre. Dette tolker vi som værende en internalisering (Field, 2008, p. 114f) af Kris og den kærlighed de har til ham. De bruger internaliseringen af Kris som et pejlemærke til, hvordan de bedst muligt inddrager ham i for eksempel højtider.

Idet moren bevarer det vedvarende bånd til Kris netop ved at gå på kirkegården, ser man også her forskellighed i håndteringen af tabet. Her håndterer Storesøster og Mor atter sorgen og det vedvarende bånd ens, idet søsteren beskriver, at hun opfatter Kris’ værelse som et mausoleum, hvor man kan gå ind og mindes ham samt sørge og efterfølgende “slippe” sorgen, idet man forlader “sorgrummet”. Morens beskrivelse af sorgrummet tolkes at være en repræsentation af det tabsorienterede spor og forekommer som en følelsestilstand, hvorimod søsteren beskriver et fysisk sorgrum, både i form af Kris’ værelse, såvel som vekslingen mellem Viborg og Aarhus. Her fortæller Storesøster, at det er lettere for hende at befinde sig i en sorgtilstand, når hun er i Viborg, hvorimod hun oplever mere restitution, når hun er i Aarhus. Modsat fortæller Far, at han ikke bevidst har behov for at gå ind i et “sorgrum”, hvor han aktivt bevæger sig ind i det tabsorienterede spor.

Det ses overordnet, at måden hvorpå familiemedlemmerne agerer i og “bruger” det tabsorienterede spor differerer og overlapper. Mor og Storesøster beskriver en

følelsesmæssig påvirkning af blandt andet tristhed, som udtrykkes gennem gråd, hvorimod Far beskriver en følelse af afsavn, hvor han ikke føler et behov for at udtrykke sin sorg på samme måde. Et eksempel på overlap mellem moren og farens håndtering inden for det tabsorienterede spor ses igennem deres tilgang til at inkludere Kris i højtider såvel som ferier. De beskriver begge at tage udgangspunkt i Kris, og hvad han ville have ønsket, når de tager praktiske beslutninger, for eksempel om hvordan gravstedet skal se ud, samt om der skal dækkes op til én ekstra til jul. De forestiller sig således begge, hvordan Kris ville agere, hvilket tolkes at have hjulpet dem i afgørelsen af ovenstående beslutninger. Både Mor og Far tolkes således at internalisere Kris gennem deres vedvarende forestillinger om, hvad han ville mene og sige i bestemte situationer som en del af en fortsat relation til ham. Dermed kan der på trods af en accept af forskelligheder i familiens håndtering ligeledes forekomme fordele, når denne overlapper og udtrykkes på lignende måder.

8.2.2.3 Tage sig af andre

Et andet undertema omhandler, hvordan de enkelte familiemedlemmer havde fokus på at tage sig af andre og hinanden i håndteringen af selve hændelsen. Da familien skal dele nyheden om selvmordet med Kris' omgangskreds, tydeliggør Mor vigtigheden af, hvordan omstændighederne blev rammesat i videreformidlingen af dette. Hun beskriver blandt andet, at hun ikke ønskede, at Kris' kæreste skulle være alene, da hun fik det at vide.

“Øh jeg ville have at hun skulle være sammen med nogen, når hun fik det at vide. Så ja, det var meget damage control, for at der ikke skulle være nogen, der skulle blive os, altså, jeg ved ikke hvad sådan noget hedder, men for at minimere skaden mest muligt (...)” (M8, ll. 301-303).

Som tidligere beskrevet vil et selvmord skabe voldsomme rystelser og forandringer i de inderste systemer, heri specielt internt i familiens mikrosystem (jf. 6.1.2). Idet Mor påtaler fokus på ”damage control”, viser hun en opmærksomhed på at begrænse skadesomfanget fra rystelserne mest muligt gennem forebyggelse i kontakten til de relevante mikrosystemer. Denne forebyggelse består blandt andet af, at hun kontakter Benjamin og Idas forældre samt er opmærksom på, at de ikke skal være alene, når de

får beskeden. Det tolkes, at moren forsøger at aktivere de unges netværk omkring dem, så de kan blive grebet og derigennem mindske og afbøde disse rystelser. Endvidere anses et godt netværk, som tidligere beskrevet, at agere befordrende faktor i forbindelse med sorgprocessen (Cha et al., 2018, p. 463), så idet Mor kontakter netværket, tolkes det, at hun formår at forebygge uhensigtsmæssige sorgreaktioner for andre.

Denne omtalte ”damage control”, Mor italesætter, forekom ligeledes i mere perifere systemer, som blandt andet Kris’ gamle gymnasieklasse. Mor og Far beskriver begge, hvordan de umiddelbart efter Kris’ selvmord tog ud og talte med de unge mennesker.

“Noget af det første vi gjorde (...) det var at vi tog ud på gymnasiet i hans klasse og fortalte hvad der var sket, ik.” (F10, l. 306f).

“(...) de fik lov til at stille spørgsmål (...) nu var det jo kun en måned siden at han gik i klassen, og han havde jo været meget vellidt og sådan nogle ting, så det var – det påvirkede jo dem helt afsindigt meget (...)” (M9, ll. 341-346).

Forskning viser at selvmord, fuldbyrdet såvel som forsøg, i den jævnaldrende omgangskreds kan være en risikofaktor for pårørende (Borowsky et al., 2001, p. 486f). Idet Mor og Far tager ud på gymnasiet og fortæller åbent på en aftabuiserende måde, tolker vi, at dette atter er befordrende som forebyggende faktor for eleverne. Denne tidlige indsats fra forældrene tolkes således at have afbødet rystelserne, der er skabt af selvmordet.

Lige efter selvmordet beskriver samtlige familiemedlemmer at de i større eller mindre grad har lukket ned for deres følelser og kører på autopilot med fokus på de praktiske aspekter - blandt andet at få ringet rundt til familie og venner, som Mor beskriver i ovenstående citat. Deres sindstilstand umiddelbart efter tabet tolkes at have væsentlige ligheder med belastningsreaktioner, der forekommer i forbindelse med traumer. Deres hyperfokus på de praktiske aspekter og begrænsede følelsesmæssige påvirkning tolkes at være en slags trancelignende tilstand, hvor familiens overlevelsesinstinkter træder i kraft. Disse instinkter involverer blandt andet en stærk trang til at tage sig af hinanden, som beskrives af både Far; *“(...) jeg tror det er sådan et urinstinkt som man har som en far, at man skal passe på løveflokken (...)” (F7, l.*

228f), og Storesøster; *“Men så det der- instinkt i storesøster, er jo højnet ti tusinde gange.”* (S13, l. 431f).

Ofte vil traumereaktioner udløse social tilbagetrækning, hvilket dog ikke har været tilfældet for denne familie, der i stedet har søgt hinanden. Idet selvmordet ikke kun er et traume i sig selv men også udløser sorg, ses der ligeledes at være sorgreaktioner til stede i familien (jf. 4.1.2.3). Ud fra et evolutionært perspektiv betragtes sorg som en meningsfuld reaktion på tab, idet den er med til at opretholde tilknytning og bevare de sociale bånd, der findes i flokken (Archer, 2008, p. 47f). Udover dette kan sorgreaktioner sikre sammenhold, der skaber modstandsdygtighed over for trusler som uhensigtsmæssige håndteringsstrategier, hvilket blandt andet involverer at flokken agerer prosocialt (jf. 4.1.2.1). På baggrund af dette tolkes det, at selvmordet har vækket et evolutionært sorginstinkt, der har aktiveret hele familiens tilknytning. Denne tilknytningsadfærd i familien aktiveres på grund af en ekstern trussel mod familiestrukturen og de forskellige medlemmers mentale velvære i form af selvmordet og den efterfølgende sorg. Aktiveringen heraf skaber en søgen, hvor familien rækker ud til hinanden, hvilket her tolkes at være en søgen efter de respektive tilknytningsfigurer og derigennem styrkes tilknytningsbåndet internt i familien (Bowlby, 1980, p. 40). Et eksempel hvor tilknytningsadfærden aktiveres ses hos Storesøster. Hun beskriver, at første gang hun skal være alene efter selvmordet, rammes hun af ængstelige følelser:

*“Og så ringer jeg til min mor og så er jeg bare sådan ”må jeg godt komme hjem?” *imiterer dirrende stemme* ”Jamen selvfølgelig må du da det og far han kommer og henter dig”. (...) I det sekund jeg ser ham, der bryder jeg bare sammen, fordi igen ikke fordi jeg var alene, men var fordi den der følelse af at der ikke var nogen, det var helt forfærdeligt. Så der, altså der blev jeg også bare samlet op, ja, det var fedt.”* (S20, ll. 709-713).

Disse ængstelige følelser tolkes at aktivere søsterens tilknytningsadfærd. Adfærden ses aktiveret, idet hun ringer til sin mor (kalder på tilknytningsfiguren). Hvis dette kald ikke besvares, kan man opleve øget ængstelighed, idet man afvises af tilknytningsfiguren, som i sidste ende kan medføre et brud i tilknytningen (Herman, 2022, p. 75). Storesøsterens forsøg på kontakt besvares dog, hvilket medfører, at hun

hentes af sin far, og da hun ser ham aktiveres endnu et aspekt af tilknytningsadfærden gennem gråd, hvis ønskede effekt er at opnå trøst fra tilknytningsfiguren (Bowlby, 1958, p. 367f). Idet Far trøster hende, oplever hun en reduktion af sin ængstelighed, hvilket vurderes at betyde, at tilknytningsadfærden har været succesfuld, idet den imødekommes. Storesøsteren tolkes således at udvise et sikkert tilknytningsmønster med denne adfærd, som ud fra forældrenes ageren ydermere bekræfter, at der er en sikker tilknytning i familien og dermed et sikkert tilknytningsbånd.

Dette har endvidere skabt et fokus på sammenhold og gjort familien i stand til at tage sig af hinanden samt andre i deres nærmeste systemer.

8.2.2.4 Identitet

Sidste undertema, vi fandt i forbindelse med håndtering efter selvmordet, var identitet. Dette omhandler, hvordan de enkelte medlemmer er i en proces, hvor de skaber en ny identitet samtidig med, at de forsøger at fastholde den identitet, de havde forinden tabet.

Faren italesætter i interviewet, at han for omkring et år siden fik et nyt arbejde, og her beskriver han tanker og overvejelser i forbindelse med, hvorvidt han skal fortælle om Kris.

“Og så går jeg og tænker da jeg sidder til den her jobsamtale, “skal jeg fortælle det her?”, og jeg kan ikke forklare hvorfor, men jeg tænker “nej det skal jeg ikke”. Og det betyder at nu har jeg en chef og femten kollegaer der ikke ved hvad der er sket, og det er egentligt meget fedt, så jeg ikke ham der med selvmordsdrengen, ikke fordi- det ville egentligt ikke gøre mig noget. Det var egentligt bare et pusterum at kunne komme derned og så sige nu er jeg den jeg egentligt altid har været, og det er ikke fordi jeg skammer mig, men muligheden var der.” (F11, ll. 346-352).

Efter et dødsfald i familien vil man automatisk få en ny rolle, hvor man for eksempel går fra at være ægtefælle til at være enke. En sekundær konsekvens af dette involverer, at man som pårørende vil forsøge at reorientere sig i en ny verden uden afdøde - dette omhandler også ens identitet (Stroebe & Schut, 1999, p. 213f). Faren er gået fra at være en far til at være en far til et dødt barn. Denne nye identitet tolkes Far at fralægge

sig, idet han udtrykker, at han ikke vil kendes som “ham der med selvmordsdrengen”. I det reetablerende spor er faren ved at danne en ny identitet, men det tolkes at han i mødet med nye mennesker, forsøger at opretholde sin gamle identitet, så hans indre repræsentation af sig selv, som han var før, lever videre gennem disse nye relationer. I andre områder af sit liv omfavner faren dog denne nye identitet, hvilket han blandt andet påpeger i forbindelse med frivilligt arbejde og i samtaler med sine nærmeste. Dette tolkes at vise, hvordan faren i forhandlingen af sin identitetsdannelse både fastholder aspekter af sit liv før selvmordet samtidig med, at han skaber en identitet, der er forankret i hans nye rolle i familien. Denne rolle er både ny, fordi han nu er far til et afdødt barn, samtidig med, at han fastholder, at han stadig er far til tre; “*Kris vil jo altid være der som den der søn der bare døde for tidligt, jeg vil jo altid sige at jeg har tre børn.*” (F19, l. 642f).

Denne fastholdelse af sin gamle identitet forekommer dog modstridende med den nye identitet, Far er i gang med at danne. Som beskrevet i afsnit 8.2.2.2 tolkes faren at have internaliseret dele af Kris i sin videre proces, blandt andet hvad angår traditioner i familien. Farens forståelse af sig selv, som den samme han altid har været (far til tre), modstrider således med hans dannelse af sin nye identitet på arbejdet (ønsket om ikke at kendes som “ham med selvmordsdrengen”). Det tolkes ud fra dette, at Far gennem bevarelse af sin gamle identitet og i forhandlingen i dannelsen af den nye, ender med to identiteter, der karambolerer, fordi de ikke kan eksistere samtidig. Dermed kan faren, på trods af sit ønske, ikke bevare sin gamle identitet gennem sine nye kollegaer, fordi han for disse er far til to, og ikke “har tre børn”. Denne nye identitet tolkes ydermere at være modstridende med det vedvarende bånd, han har til Kris samt internaliseringen af ham (Field, 2008, p. 114f).

I forlængelse af farens forhandlinger i forhold til identitetsdannelse efter selvmordet, beskriver storesøsteren nogle af de samme overvejelser.

“Og så tror jeg, når jeg så har været sammen med mine veninder, så har jeg også bare været Storesøster og fået lov til at bare være Storesøster, og det kan filma dylma også noget, når man står i en sorg der er helt vild crazy, at så kan man godt lige snakke om, at ens venindes kæreste er lidt dum. Og det har jeg jo også haft behov for, fordi jo mit liv er ændret, men det skal heller ikke centreres omkring min brors selvmord.” (S22, ll. 761-765).

Ligesom faren tolkes det, at storesøsteren forsøger at holde fast i sin identitet forinden selvmordet. Dette gør hun blandt andet ved ikke at tale med sine veninder om tabet, idet hun har behov for at være sig selv gennem disse relationer. Hvor Far og Storesøster differerer, omhandler blandt andet at faren ikke har fortalt sine kollegaer om selvmordet, hvorimod søsteren har italesat det over for sine venner men vælger ikke at bringe det op efterfølgende. Dette er i overensstemmelse med Blaze & Roberts (2023), der finder at pårørende ofte gør brug af sorggrupper, hvor de kan spejle sig med de andre deltagende (p. 12f) - storesøsteren påpeger netop at hun har anvendt sorggrupper, idet hun føler sig mere forstået i disse. Herfra tolkes det, at det er vigtigt for Storesøster at føle sig forstået og at kunne spejle sig i andre, så hun lettere kan orientere sig i sin sorg - hvilket hun påpeger, at hun ikke kan blandt sine veninder. Ud fra de to ovenstående citater og tolkninger heraf, vurderes det, at Far og Storesøster har forskellige tilgange til identitetsdannelse efter selvmordet. Hvor faren helt undgår at fortælle sine nye kollegaer om Kris, vælger storesøster åbent at fortælle om tabet, men efterfølgende sorterer hun i, hvem hun indgår i dybere samtaler om tabet med. Begges motiver omhandler dog et ønske om at bevare deres identitet, samt at denne ikke skal være defineret af Kris' selvmord.

Både Storesøster og Mor er aktive i forskellige sorggrupper, og det tolkes at disse nu er en integreret del af både deres liv og identitet. Derimod oplever Far ikke samme genkendelse og/eller behov for fortsat at indgå i disse grupper. Han beskriver efter endt NEFOS-forløb, at han ikke ønskede fortsat at mødes de andre; *“(...) og så skal man mødes privat i stedet for at mødes et andet sted, og så tænker jeg bare at der går der lidt kaffeklub i det, det- det gider jeg sgu egentligt ikke.”* (F15, l. 503f). Det tolkes, at Far ønsker at adskille forskellige domæner af sit liv, således at sorgen ikke indgår i alle dele af dette. Hans ønske om et “frirum” på arbejdspladsen kan endnu værne om et behov for denne adskillelse, der tolkes ligeledes at være en faktor i hans identitetsdannelse og vedligeholdelsen af denne. Endvidere beskriver Far, at han ikke kan spejle sin sorg i de andre deltagere i grupperne blandt andet i den måde, hvorpå de tildeler skyld. Desuden kan han ikke forestille sig fortsat at sidde i disse grupper efter flere årtier, hvilket nogle af de andre pårørende gør. På baggrund af dette tolkes det, at i ønsket om at komme videre i livet, vil han ikke fastholde sig selv i sorgen og det tabsorienterede spor ved at dvæle og/eller ruminere i denne. Hvor Mor og Storesøster

således beskriver en identificering med disse grupper, tolkes Far i højere grad at definere sig selv i modsætning til hvordan grupperne fortsat mødes og den måde, hvorpå de sørger.

Hos Storesøster ser man dog en lignende ambivalens i sin identitetsdannelse. Denne ambivalens kan blandt andet observeres, idet hun til trods for sit foreningsarbejde alligevel har et udtalt ønske om ikke at lade dette definere hende i relationerne til veninderne. Disse tolkes som delvist modstridende, idet hun udtrykker to forskellige behov, hvor det ene indebærer identitetsskabelse gennem selvmordet, og det andet udtrykker et ønske om bevarelse af den tidligere identitet forinden selvmordet. Dette tolkes yderligere at udtrykke en igangværende identitetsdannelse, hvor hun er ved at finde ud af, hvem hun er fremadrettet; *“Jeg er stadigvæk mig selv, jeg er en anden version af mig selv, men så også en person som jeg skal finde (...)”* (S22, l. 768f).

Som beskrevet i teorien (jf. 6.1.2) anses ændringer i familiedynamikken at kunne influere en persons identitet samt oplevelser af sig selv. En sådan ændring er i dette tilfælde Kris' selvmord. I familien findes forskellige roller, som man ubevidst har påtaget sig gennem forventninger. Efter selvmordet tolkes disse roller at være blevet rystet og i nogle tilfælde ombyttet kortvarigt. Dette ses blandt andet idet Storesøster umiddelbart efter tabet pludseligt påtager sig en forælderrolle over for sin mor og far for eksempel ved at have fokus på at give dem plads til at sørge og tage sig af de praktiske elementer; *“kunne jeg lave noget kaffe, kunne jeg hente noget vand, kunne jeg lave noget til aftensmad, kunne jeg et eller andet- (...)”* (S10, l. 332f).

Storesøsterens øgede fokus på sine forældre og overtagelsen af ansvar tolkes som en rolleombytning. Endvidere beskriver søsteren, at hun instinktivt er opmærksom på andre og kører på autopilot, hvilket ligeledes tolkes at kunne illustrere en choktilstand som følge af et traume (jf. 4.1.2.2). På trods af denne choktilstand tolkes storesøsteren at have en god mentalisering gennem sin opmærksomhed på andre og sig selv. Et individ udvikler sine mentaliseringsevner sammen med tilknytningen til deres primære omsorgspersoner i den tidlige barndom. En sikker tilknytning vil derfor danne optimale forhold for denne udvikling, således at barnet bliver i stand til at regulere egne følelser i vanskelige situationer (Tanzilli et al., 2021, p. 31f). I sin evne til at udvise mentalisering i en krisesituation, viser storesøsteren tegn på en sikker tilknytning, idet god mentaliseringsevne korrelerer med denne. Den sikre tilknytning

tolkes således at være befordrende for hendes hjælpesøgende adfærd i forhold til sig selv og særligt i sin prosociale kontakt til andre.

Et andet eksempel på rolleombytning ses hos Mor, der beskriver hvordan hun måtte gribe sin far, da hun fortæller om Kris' selvmord: "*Og min far han var *grådkvalt* altså skriger, øhm, og bryder helt sammen i armene på mig.*" (M7, l. 266f). Selvmordet og dets effekt ses således også i denne kontekst at påvirke rollerne og relationerne. Her overtager moren en beskyttende ansvarsrolle over for sin far gennem sin trøst af ham, som ellers traditionelt ses at være forbundet med forælderrollen. Det faktum at Mor er i stand til at gribe sin far såvel fysisk som følelsesmæssigt, tolkes at vise en sikker tilknytning hos hende, hvor hun nu agerer tilknytningsfigur for sin far, der udtrykker tilknytningsadfærd i sin sorg (Bowlby, 1958, p. 367f). Hvor Mor og Storesøster oplever en rolleombytning hos og med sine forældre, ses farens rolleombytning at finde sted i andre mikrosystemer;

"(...) altså nogle af mine allerbedste venner (...) store herre og brede mænd, de sidder og tudbrøler og det faktisk er mig der er den trøstende (...) altså rollerne var byttet om på sådan en mærkelig måde." (F9, ll. 292-296).

Faren beskriver således, hvordan han var dén, der måtte "gribe" sine venner i sorgen. Der ses dermed en forvrængning af relationernes rammer i situationen, da det bliver den pårørende, som må trøste sit netværk. Som tidligere nævnt beskriver Far et urinstrinkt om at tage sig af andre, der blev forstærket efter selvmordet. Det tolkes ud fra dette, at instinktet er en del af hans identitet, som betyder at denne identificerede rolleombytning ikke sætter faren i en unaturlig rolle i forhold til denne. Omytningen beskrives dog også af faren som mærkelig, men idet han bedes uddybe dette påpeger han, at det også var rart for ham, og at han sikkert havde ageret på samme måde i situationen som ven. Det mærkelige i rolleombytningen tolkes at tage sit afsæt i vennernes tilknytningsadfærd, idet de græder, da de får beskeden om Kris' selvmord. Dette medfører, at Far må agere midlertidig tilknytningsfigur til dem i kraft af sin trøst, selvom det er ham, der har mistet (Bowlby, 1980, p. 40).

Generelt har identitet og roller efter selvmordet fyldt på flere måder hos familien. De har haft forskellige tilgange til dannelsen såvel som bevarelsen af deres

identitet, der dog også har haft væsentlige ligheder. Overordnet set illustrerer Storesøsteren deres proces dækkende i følgende citat: "*Jeg er stadigvæk mig selv, jeg er en anden version af mig selv (...) men jeg er stadigvæk også bare mig.*" (S22, l. 768f).

8.2.2.5 Delkonklusion

Familien har håndteret tabet og sorgen derefter både samlet som familie men også som enkeltstående individer. De forsøger at skabe en mening i sorgen, hvilket både indebærer en meningsdannelse med situationen gennem væsentlige relationer, samt en mening med årsagen til selvmordet, som blandt andet dannes gennem en kærlighedsforklaring. Endvidere ses familien at håndtere tabet og den efterfølgende sorg på gennemgående ens men også forskellige måder. Alle udtrykker, at måderne hvorpå de forskellige individer håndterer sorgen er hensigtsmæssige og acceptable. Sorgen har ydermere aktiveret instinkter omkring tilknytning og behov for at tage sig af hinanden i familien, samt yderligere gensidigt at tage sig af andre mikrosystemer. Desuden anses både en vedligeholdelse af identiteten før selvmordet samt skabelsen af en ny at være en central proces for samtlige familiemedlemmer. Sidst omtaler alle en form for rolleombytning umiddelbart efter selvmordet - både i familien og blandt deres omgangskreds.

8.2.3 Skyld

Det sidste tema, vi vil analysere, er skyld. Spørgsmålet om skyldspåleggelse forekommer påfaldende begrænset som tema hos familiemedlemmerne. I familien ekspliciterer alle, at de ikke beskæftiger sig meget med skyld efter Kris' selvmord, men alligevel er det et tema, som fylder i tankerne hos samtlige medlemmer på forskellige områder. Denne ambivalens vil undersøges nærmere i det følgende.

8.2.3.1 Valg og årsagsforklaring

I interviewet spørges familien ind til, hvorvidt de anser Kris' selvmord som et aktivt valg eller et produkt af noget andet som psykisk sygdom. Hertil svarer alle, at de betragter det som en blanding af flere faktorer.

"(...) har det været planlagt eller var det en impulsiv handling? Øhm- altså han har jo trods alt gået over til mig og gået ud i min garage og fundet det der

reb (...). Og taget det op og hængt det op og afmålt, altså det har været noget rationelt tankevirksomhed på en måde, ik?” (F7, ll. 214-218).

Ud fra farens beskrivelse tolker han, at der må have forekommet noget rationelt og eventuelt intentionelt bag Kris' handling. I afsnit 3.2.3 beskrives det, at selvmord ikke kan betragtes som et frit valg, men at der kan være intentionalitet bag handlingen. Far forstår Kris' handling ud fra en form for intentionalitet, idet han havde evnen til både at finde det rette værktøj og metode til at fuldbyrde selvmordet. Intentioner omkring selvmord kan opstå spontant og vil ikke altid stemme overens med vedkommendes egentlige ønsker (Gaier, 2023, p. 140f). Idet selvmordet forekom uventet for familien, tolkes det at ske spontant på baggrund af tidligere overvejelser, der beskrives af familien i slutningen af Kris' gymnasietid her blandt andet med afsæt i depressive træk. Mor beskriver her en modstridende sindstilstand: *“Så jeg tror han på en eller anden måde har planlagt det uden at planlægge det (...) han var forberedt uden at være forberedt.”* (M13, ll. 505, 513). Ligesom Far tolker Mor at Kris på en eller anden måde har haft en iboende intentionalitet, som blev udløst på baggrund af flere faktorer, blandt andet at han kyssede med en anden end Ida samt alkohol, der desuden beskrives som en risikofaktor i forbindelse med selvmord (jf. 3.2.2).

Både Mor og Fars tolkninger af selvmordet stemmer overens med flere risikofaktorer forbundet hermed. Deres tolkning af hans “valg” vurderes samtidigt at forekomme som en forståelsesramme, der skaber en accept af handlingen. Gennem deres forståelse af, at Kris ikke havde en fuldkommen intention om at begå selvmord, undgår de at tillægge ham skylden. I forlængelse heraf beskriver Mor i nedenstående citat, hvordan Kris ikke var sig selv i øjeblikket op til selvmordet.

“(...) Øhm, så det var hans egne indre dæmoniske kræfter, der tog over på noget (...) han har indtalt en afskedshilsen til Lillebror på 10 sekunder (...) Øh men der lyder hans stemme overhovedet ikke som hans egen stemme. (...) Der er sådan en helt dæmonisk på en eller anden måde, ik?” (M13, ll. 490-500).

Her beskrives Kris at være besat, hvilket ydermere tolkes at være endnu en ansvarsfralæggelse på hans vegne i forbindelse med skyld. Idet han ikke er sig selv, og dermed ikke kan tage ansvar for egen handling, kan han heller ikke blive stillet til ansvar for denne, og derved kan man ikke tillægge ham skylden.

I afsnit 4.1.1 beskrives det, at et uventet, traumatisk tab kan medføre forskellige komplicerede sorgreaktioner. Desuden kan de pårørende have vanskeligheder med at finde en mening bag den afdødes “valg”, og de kan være optaget af, om dette kunne være forhindret (Young et al., 2012, p. 180). Som beskrevet i det ovenstående har familien dannet en forståelse af Kris’ “valg” i forbindelse med selvmordet med afsæt i, at han ikke planlagde det, og dermed ser de det ikke som en fuldt intentionel handling, hvilket tolkes at gøre dem i stand til at finde større ro over omstændighederne.

Umiddelbart efter selvmordet udtrykker samtlige familiemedlemmer tanker om, hvorvidt det kunne være afværget, hvis de havde taget fat i Kris under hans svære periode, hvor han beskrives at udvise depressive træk. Disse spekulationer stemmer overens med ovenstående om at pårørende kan være optaget af, om selvmordet kunne være forhindret. Denne uventethed tolkes dog i dette tilfælde at have været en faktor, som familien har kunnet bruge til at undgå skyldspåleggelse af hinanden i forbindelse med perioden op til selvmordet. Idet selvmordet var uventet, og de dermed ikke havde kunnet forudse dette, tolkes det, at der ikke har været grundlag for at familien kan eller burde have ageret anderledes, hvilket de ligeledes selv beskriver.

Følelser af skyld og skam i forbindelse med ikke at kunne have afværget hændelsen opstår ofte i forbindelse med selvmord (Guldin, 2019, p. 60f). Disse følelser tolkes at være forebygget af blandt andet Jens’ tidlige indsats, hvori han blandt andet har påpeget, at de som familie har gjort alt hvad de kunne og alt det rigtige. Dermed har deres mikrosystemer været med til at forebygge følelser af både skyld og skam, og derigennem har de undgået dannelsen af dysfunktionelle håndteringsstrategier såsom ruminering over skyldspåleggelse. Denne ruminering som kan forårsage tanker og “hvad nu hvis”-spørgsmål beskriver Mor som invaliderende og udtrykker, at dette er en af grundene til, at de ikke beskæftiger sig med skyldsspørgsmålet.

Det ses således, at netværket som tidligere beskrevet har hjulpet familien i at fastholde en positivitet i sorgforløbet, der tolkes at være grænsende til desperation efter undgåelse af ubehagelige følelser og spørgsmål angående skyld. Dermed kan denne rigide positivitet betragtes som en forsvarsmekanisme, der anvendes til at bevare familiebåndet samt agerer en hindring i bearbejdning af potentielle negative følelser såvel som vanskelige spørgsmål for eksempel i forbindelse med skyld.

Set ud fra et ekso- og makroperspektiv vurderer vi at normer omkring sorg, der findes i samfundet, har en påvirkning på holdninger til, hvordan sorg bør håndteres samt hvorledes skyld tildeles. Disse normer afspejles blandt andet i de sorggrupper, familien har deltaget i. Normerne introduceres til denne familie gennem undervisning af sorgteori, hvor særligt Mor og Storesøster tolkes at internalisere denne normative forståelse af deres sorg, blandt andet gennem brug af teoretiske begreber.

“(...) men det er jo noget med hverdagsspor og sorgspor alt det her, ikke? Øh og vi er faktisk blevet bevidste om, at de ting vi gør er øh normale og okay og rigtige (...). Det er en okay måde, og man sørger forskelligt.” (M16, ll. 626-629).

Undervisningen af sorgteori og introduktionen af tosporsmodellen ses dermed at give Mor en intellektualiseret forståelse af sin sorg, hvor begreber tolkes at erstatte en dybere indsigt i egne følelser. Et problem med denne intellektualisering opstår blandt andet i, at modellen gennem internaliseringen kan anvendes som opskrift på den “rigtige” sorg, og generelt betragtes intellektualisering som en forsvarsmekanisme, der kan være u hensigtsmæssig i sorgbearbejdning (Cariola, 2020, p. 2288). Dette vil uddybes i diskussionen (jf. 9.3.2).

I sorggrupperne hos foreningerne ses et bredt spænd af pårørende med forskellige årsagsforklaringer til deres respektive tab. Far beskriver i nedenstående citat, at han ikke kan genkende skyldsspørgsmålet i forståelsen af sin egen sorg.

“(...) der var sådan nogen der sådan ahhh ”jamen det var også samfundets skyld eller systemets skyld at min søn tog sit eget liv” og sådan noget – sådan en negativ, selvfølgelig er det trist og sådan noget, men det var som om at de skulle bringe skylden over på noget, og det sagde jeg nemlig til Mor, ”prøv at hør det- det duer jeg slet ikke til”” (F15f, ll. 511-514).

Far udtrykker her en differentiering fra andre efterladte i sorggruppen. Han tolkes at stille sig selv i modsætning til de andre - han vil ikke tilskrive samfundet skylden. Ved det reetablerende spor vil man skulle reorientere sig og skabe en ny forståelse af verden

samt sin rolle i denne (Stroebe & Schut, 2010, p. 277). Her tolkes det at farens forståelse af de andres reorientering er funderet i en anskuelse af verden som uretfærdig og at samfundet har svigtet. Det tolkes ydermere, at han ikke ønsker at reorientere sig i denne præsentation af verden. Han ønsker ikke at lægge skylden på andre, men mener i stedet at der ikke altid kan findes en mening og derfor er denne skyldspåleggelse unødvendig. Dermed udtrykker Far generelt ikke et behov for at skylden pålægges noget, hvor Mor og Storesøster fortæller om, at kærligheden er den egentlige årsag til Kris' selvmord; *“han døde af lykkelig kærlighed.”* (M13, l. 483). Accepten af at der ikke altid kan findes en mening, og at der dermed ikke bør eller kan tillægges skyld, stemmer overens med farens meningsdannelse. Meningsdannelse har også hjulpet Storesøster og Mor til ikke at opleve, at skylden kan påføres noget, som vil medføre ruminering over hverken dette eller årsagsforklaringen bag selvmordet (jf. 8.2.2.1).

8.2.3.2 Kærlighed

Kærlighed spiller en central rolle i meningsdannelsen af årsagen bag selvmordet. Storesøsteren og moren italesætter begge, hvordan kærlighed ligger til grund for selvmordet og tolkes derved at være skyld i dette.

Storesøster udtrykker, hvordan kærligheden til Ida, har spillet en afgørende rolle i “valget”: *“Og jeg tror at, altså Kris han har elsket Ida så meget, at han har ikke kunne se sit liv uden hende.”* (S15, l. 505f). Det tolkes at der i denne kærlighed forekommer to sider; den ene omhandlende hengivenhed og den anden skyld. Det understreges, at Kris elsker Ida og ikke kan leve uden hende, denne hengivenhed medfører ligeledes den stærke skyldfølelse, som han oplever, da han kysser en anden pige. Dermed tolkes det, at begge disse sider af kærligheden bliver afgørende for de fatale konsekvenser.

Familiens perspektiv og forklaring til selvmordet omhandler således en kærlighedsfortælling, som har været en trøstende og behjælpelig faktor i deres efterfølgende sorgproces. Med afsæt i ovenstående tolkes det dog ligeledes, at årsagsforklaringen indebærer elementer af ulykkelig kærlighed, hvor selvmordet er forårsaget af skyldfølelse over for Ida.

Forklaringens årsagen kan således forekomme som et romantiseret perspektiv på selvmordet, idet dette beskrives at være forårsaget af *“Romeo og Julie-kærlighed.”* (S15, l. 514). Denne forklaring har som tidligere beskrevet bidraget til en evne til at fralægge sig skyldsspørgsmålet samt danne en meningsfuld fortælling og forståelse bag selvmordet for Mor og Storesøster. Sammenligningen med Romeo og Julie (jf. 5.2) kan dog tolkes ud fra ulykkelig kærlighed. Kris vurderes at være i et velfungerende og lykkeligt forhold med Ida. Selvmordet vurderes dog at være sket på baggrund af en misforståelse, hvor Kris tror, at han har mistet Ida, og derfor må han nødvendigvis dø af ulykkelig kærlighed - og ikke lykkelig kærlighed. Guldin (2019) beskriver, at sorg udspringer af kærlighed, og at den ene ikke kan eksistere uden den anden (p. 11). Dermed tolkes det, at den ulykkelige kærlighed afspejler en sorg, der tager udgangspunkt i en stor kærlighed, som Kris tror, han har mistet. Selv fortællingen om kærlighed kan således indeholde negative elementer.

Forklaringen om at Kris døde af ægte kærlighed kan afspejle et behov for moren og storesøsteren om at anskue tabet fra et positivt perspektiv - dette kan være en befordrende faktor i deres bearbejdning af sorgen. I stedet for isoleret at ruminere over sorgen har de fokus på den sorg, der netop tager afsæt i kærligheden; *”sorg er den sidste del af kærlighed og hvor der er stor sorg, har der været stor kærlighed.”* (S26, l. 931f).

Afhængigt af perspektivet vil man altid kunne finde bagsiden af en ellers smuk årsagsforklaring - det vil således altid være muligt at spekulere på, hvad den egentlige årsag og sande forklaring er. I ovenstående undertema (jf 8.2.3.1) tolkes Mor og Storesøster at udvise en rigiditet i forhold til deres fastholdelse af lykkelig kærlighed som årsag til selvmordet. Rigiditeten tolkes ydermere at assistere deres udtrykte ønske om ikke at ruminere over forklaring bag tabet blandt andet gennem *“hvad nu hvis”*-spørgsmål og andre tanker, der kan være invaliderede.

Denne rigiditet er begrænsende for fleksibilitet i både andre potentielle forklaringer samt hvorvidt, der kan pålægges skyld. Gennem interviewene klargøres det, at familien er afvisende over for skyldsspørgsmålet og alle er generelt bestemte i deres svar. Det tolkes, at familiemedlemmerne således fastholder årsagsforklaringer, der ikke berører ordet *“skyld”*. Skyld er af nogle identificeret som en potentiel hæmmende følelse særligt forbundet med sorg (jf. 4.1.2.1), men denne følelse kan dog også være en drivkraft for andre til at skabe positive forandringer i samfundet herunder

psykiatrien. Far italesætter under interviewet, at han har fået øjnene op for, at psykiatrien er svækket for ressourcer, hvilket kunne være en mulig motivation for netop at adressere dette problem. Hvor skyld for nogle kan skabe motivation for ændring, kan den for andre skabe indædte følelser, som medfører at de sidder fast i sorgen (Stroebe et al., 2007, p. 463). På baggrund af dette anses det derfor mindre vigtigt, hvad Kris reelt døde af, idet hans mor og søster har fundet en årsagsforklaring, der hjælper dem, og derved agerer befordrende i deres sorgproces. Farens rigiditet omkring manglen på en årsag tolkes ligeledes at assistere hans håndtering. Årsagsforklaringerne har således, sammen med meningsdannelsen af tabet, forebygget potentielle følelser af skyld i familien.

8.2.3.3 Delkonklusion

I spørgsmålet om hvorvidt Kris' selvmord var et valg dukker flere faktorer op. Med afsæt i hans sindstilstand op til og under handlingen vurderes det fra forældrenes side, at det ikke tolkes som et aktivt valg, og derved tilskriver de ikke Kris skylden. Endvidere pålægger familien ikke hinanden skylden, idet selvmordet var uventet og ikke kunne forudses. Derudover har Mor og Storesøster skabt en årsagsforklaring bag selvmordet, som desuden bidrager til at denne skyld ikke placeres på familien, men nærmere omkringliggende omstændigheder; kærlighed. Denne kærlighedsfortælling agerer befordrende faktor, idet den skaber en smuk forklaring, der modvirker både ruminering samt skyld. Farens accept af det meningsløse ved selvmordet har ligeledes hjulpet ham til at affinde sig med dette og dermed fralægge sig skyldsspørgsmålet. For alle medlemmerne af familien har rigiditet ydermere bidraget til en generel afvisning af skyld.

8.3 Opsummering af analyse

Ovenstående analyse viser, at samtlige temaer for familien overlapper og påvirker hinanden gensidigt. Temaet Netværk tolkes at være et gennemgående element, som spiller en rolle direkte såvel som indirekte i andre temaer, idet familiens mikrosystemer har været centrale. Netværket har således haft en stor effekt på familiens håndtering af selvmordet - heri blandt andet gennem den identitetsudvikling som individerne i familien har måttet gå igennem samt bidraget til en gensidig omsorg. I håndteringen af sorgen har familien forsøgt at danne en mening med selvmordet, og ud fra denne

har de skabt forskellige årsagsforklaringer i form af meningsløshed og kærlighed. Således tolkes alle temaer gensidigt at influere hinanden på en måde, der har medført, at familien er kommet hensigtsmæssigt igennem sorgen samt bidraget til håndteringsstrategier, der har været gavnlige for familiens sorgproces. Der forekommer dog også rigiditet i familiens håndtering, som har givet anledning til at sætte spørgsmålstejn ved sorghåndteringen som en udelukkende positiv proces. Denne tolkning har således givet anledning til undren angående den forholdsvist hensigtsmæssige håndtering, der vil blive uddybet og diskuteret i det følgende.

9. Diskussion

I nærværende afsnit vil vi diskutere undringer, der er opstået på baggrund af analysen. Disse involverer familiens sorghåndtering, samt hvordan blandt andet indflydelse af sorggrupper og køn har haft en effekt på denne. Dernæst vil overvejelser, omkring hvordan specialets metodiske valg har bidraget til styrker såvel som begrænsninger i undersøgelsen, ekspliciteres. Her vil der særligt være fokus på, hvilke begrænsninger de etiske perspektiver har medført. Herefter diskuteres sorgteori særligt tosporsmodellen på baggrund af litteraturen samt de empiriske fund fra analysen. Sidst vil vi brede perspektivet ud og udforske, hvordan stigmatisering og samfundsstrukturen har en effekt på den normative forståelse af selvmord og sorgprocessen herefter.

9.1 Familien

I det følgende vil familiens umiddelbare hensigtsmæssige sorghåndtering blive diskuteret, idet modsatrettede udtalelser fra familiemedlemmerne blev identificeret i analysearbejdet. Herefter vil sorggruppernes indflydelse på den til tider indøvede natur, som nogle af familiemedlemmerne udviste under interviewene, italesættes. Endelig vil de enkeltes sorghåndtering belyses med afsæt i kønsforskelle, da familien generelt viste en forholdsvist kønsstereotyp opdeling af håndteringsstrategier.

9.1.1 Familiens sorghåndtering

Som illustreret i analysen har familien haft en forholdsvis atypisk proces efter selvmordet, der overordnet set har været præget af positivitet. Denne ses blandt andet gennem al den støtte de har oplevet fra deres netværk, samt at de efterfølgende er rykket tættere sammen i familien. Noget, der er forbundet med en kompliceret sorgproces og som ofte ses efter selvmord, er social isolation fra netværket (Botha et al., 2009, p. 4f). Familien ses dog at opleve det modsatte, idet deres netværk slutter sig sammen om dem, og dette vurderes at være én af grundene til, at de er kommet så hurtigt og hensigtsmæssigt videre. At de hjælpes i et sådant omfang, går blandt andet imod nogle af de stærke konventioner i makrosystemet omkring stigma og tabu, der kan være bidragende til denne isolation.

På baggrund af den forudgående viden, vi har erhvervet os i litteratursøgningen, er vi blevet overrasket over, hvordan familien har håndteret selvmordet på en så umiddelbart positiv og hensigtsmæssig måde. Familien har selv italesat denne positivitet gennem processen efter tabet, og Storesøster beskriver et dilemma over dette. Hun nævner eksempelvis, at hun ikke ønsker at glorificere dét at være efterladt og derigennem utilsigtet forherlige eller romantisere processen.

Denne positive fortælling har givet plads til undren løbende i specialet, som blandt andet involverer skepsis omkring, hvorvidt håndteringen og processen efter selvmordet reelt set har været så positivt, som det fremstilles, eller om nuancer er gået tabt i fortællingen.

Nuancerne involverer blandt andet negative følelser som skyld og vrede. Negative følelser nævnes ikke spontant, og når der spørges direkte ind til disse, særligt hvad angår skyldsspørgsmålet, afviser familien blankt, at det skulle være til stede. Udover at familien afviser spørgsmålet om skyld, mærkede vi en pludselig distance fra familiemedlemmerne, som ikke virkede interesseret i at undersøge dette yderligere. Denne afstand mærkede vi, idet de besvarede spørgsmålet på en afklaret, kortfattet måde, hvor der ikke var plads til at indlede en dybere undersøgelse af følelsen. En af grundene til at der ikke bliver talt meget om skyld i familien kan blandt andet tilskrives, det faktum at de allerede har talt om mulige årsager til Kris' selvmord. Derigennem har de skabt en årsagsforklaring, som har hjulpet dem til at fralægge sig ubehagelige spørgsmål om, hvis skyld selvmordet er.

Der spørges også ind til andre mere generelle følelser i forbindelse med selvmordet, som familien ikke beskriver i dybden. I løbet af interviewet med søsteren spørger vi uddybende ind til følelserne i forbindelse med tabet, idet vi ikke oplever, at der tidligere er blevet svaret fyldestgørende på dette. Her beskriver hun en ked-af-dethed, som stadig påvirker hende i dagligdagen, men undgår igen at beskrive andre mere negative følelser som vrede.

Vi forstår undgåelsen af disse negative følelser som en mulig ubevidst undertrykkelse, som netværket yderligere har understøttet. Undertrykkelse er et begreb, der kategoriseres som en forsvarsmekanisme, der anvendes til at undgå ubehagelige følelser og smertefulde minder (Boag, 2020, p. 4425). Denne undertrykkelse kan resultere i manglende bearbejdning af svære følelser, som senere i processen kan komme op til overfladen og overtage sorgprocessen samt overvælde dem følelsesmæssigt.

Vi ser dog, at familien halvandet år efter selvmordet udviser et generelt mentalt overskud og velvære samlet set og individuelt, med en tilstedeværende sorg, der ikke er invaliderende. Derved ses netværket og positiviteten at agere en befordrende faktor for den hensigtsmæssige sorgproces, som familien har haft, hvori negative følelser udover tristhed ikke har haft plads. Det kan dog ikke udelukkes, at der senere kan opstå problematikker i sorgprocessen, men dette kan være påvirket af flere eksterne omstændigheder, og synes ikke relevant at skabe antagelser ud fra, fordi familien har det godt og generelt har haft en positiv proces i den følgende tid efter selvmordet.

Denne positive proces har således været med til at farve fortællingen og dermed også påvirket specialets udformning. Umiddelbart efter afholdelse af interviewene var vi influeret af denne gennemgående positivitet, som smittede af på os og midlertidigt dannede en forståelse af, hvordan specialet ville udfolde sig. Vi var ydermere imponerede over familiens håndtering af tabet, samt hvordan deres netværk havde hjulpet dem i processen. Ved påbegyndelsen af analysen dannede der sig løbende en skepsis over denne udelukkende positive tilgang, familien har haft. På baggrund af det teoretiske fundament var der således dannet forventninger til, hvordan sorgprocessen efter et selvmord normalt ville udarte sig. Vores teori og de empiriske fund vil være påvirket af den normative forståelse af sorg, som dannes på et makroplan, i vores undersøgelse af feltet påvirkes vi og vores forforståelser ligeledes af disse normer.

Fordi vi tager afsæt i en normativ forståelse, er det nødvendigt, at vi er opmærksomme på, at vores vurdering af familiens sorghåndtering er farvet af disse forståelser. Vi bør derfor forholde os kritisk til vores egen forståelse, for hvordan vurderer man, hvordan en hensigtsmæssig og uhensigtsmæssig sorgproces ser ud? Ifølge litteraturen på området er det inden for en bred ramme individuelt, hvilke håndteringsstrategier der anerkendes som værende hensigtsmæssige (Nazaré et al., 2013, p. 257; Cook, 1988, p. 299). På trods af at der er udviklet utallige modeller og teorier om sorg, vil der således være et spektrum inden for sorghåndtering, hvor individuel vurdering er nødvendig for tilstrækkeligt at kategorisere en persons sorgproces. Vi forholder os dermed kritisk over for familiens håndteringsstrategi ved inddragelse af den normative forståelse, idet vi vurderer, at de har været påvirket af disse normer og forventninger til den "gode" sorgproces. Det har dog ligeledes været væsentligt for os at anerkende familiens egen forståelse og fortælling af deres unikke oplevelse med sorgen. Ved at anerkende familiens fortælling og i vores tilgang til interviewene (med afsæt i blandt andet den eksistentielle fænomenologi) forholder vi os dermed også kritiske over for vores teoretiske forståelser af deres håndtering. Det betyder, at vi nødvendigvis har lyttet til familiens fortælling og valgt at anskue denne som en gengivelse af deres reelle oplevelse. Med afsæt i et fokus på familiens velvære efter selvmordet vurderer vi derfor, at deres sorgproces har været overvejende hensigtsmæssig, og at de har formået at bearbejde sorgen både samlet og individuelt på måder, der har hjulpet dem videre.

Spørgsmålet om hvorvidt familiens proces har været hensigtsmæssig eller uhensigtsmæssig har skabt en vekselvirkende og modstridende proces for os, idet vi har været splittet i vores forståelse og vurdering af denne. På den ene side forstår vi sorgprocessen som værende positiv og hensigtsmæssig, og på den anden side har vi forholdt os kritiske til, hvorvidt billedet heraf repræsenterer hele fortællingen, eller om der har været en undertrykkelse af for eksempel negative følelser.

9.1.2 Sorggrupper og indøvning af fortællingen

Under interviewene lagde vi mærke til at særligt morens og storesøsterens fortælling om Kris' selvmord forekom forholdsvis indøvet. Som tidligere nævnt (jf. 7.3.1) er de begge aktive i diverse sorggrupper, og moren er sågar bestyrelsesmedlem i en af grupperne, hvilket Storesøster også ønsker at være en del af. Udover snart at

påbegynde bestyrelsesarbejdet holder hun oplæg om sit liv, efter at hun har mistet sin bror. Igennem involveringen af dette arbejde har Mor og Storesøster således skabt en fast fortælling, som de ikke afviger fra, når de gengiver historien. Dette kan ydermere have været en bidragende faktor i rigiditeten, der beskrives i ovenstående analyse.

Ved at forankre historien i sorggrupperne og gennem gengivelsen af forløbet, har Mor og Storesøster således skabt et mønster, i måden hvorpå de taler om tabet. Dette mønster tager udgangspunkt i både deres sorgteoretiske tilgang samt gennem skabelsen af forklaringen om kærlighed som katalysator for selvmordet, hvortil der ikke kan pålægges skyld. Mønsteret udgøres ydermere af en rigid positiv fortælling, som forstærkes i gentagelsen af forløbet. Denne forstærkning bidrager formentlig yderligere til en afvisning og undertrykkelse af negative følelser og fastholder en fortælling, der lettere kan gengives uden, at de behøver at komme i kontakt med ubehagelige minder og medfølgende følelser. Dermed synes moren og storesøsterens fortællinger mere performative, for eksempel i måden hvorpå de i stedet for at besvare de konkrete spørgsmål var mere opsatte på at fortælle deres version af hændelsen - vores spørgsmål blev brugt som prompter til blot at uddybe deres egne pointer.

Modsat moren og søsteren forekommer Far mindre indøvet i sin fortælling. Han nævner selv, at han ikke har talt om Kris' selvmord i et år og ikke længere deltager aktivt i sorggrupperne, selvom han beskriver at have værdsat forløbet i NEFOS. I interviewet svarer faren mere direkte og mindre teoretisk på vores spørgsmål, hvilket vi blandt andet tilskriver de ovenstående pointer. Storesøster og Mor har i interviewene en tendens til at fortsætte ud ad en tangent, når et spørgsmål stilles og derigennem adresseres essensen af spørgsmålet ikke altid fyldestgørende. Modsat dette er faren tit opmærksom på, om han har svaret tilstrækkeligt på spørgsmålene. Dette demonstrerer for os, at Far ikke på samme måde har et manuskript omkring tabet, som skal fortælles i en bestemt rækkefølge. Storesøsteren italesatte selv en indøvet i sin fortælling; *"(...) men jeg plejer at have det sådan lidt at når jeg fortæller historien, (...) kronologisk rækkefølge så er det bare tik ind, altså kassettebånd man sætter på, og så kører det bare, som jeg plejer at sige det."* (S25, ll. 873-875). Ved at pointere denne målrettede måde at gengive forløbet på, illustrerer hun en bevidsthed om et manuskript (her beskrevet i form af et kassettebånd), som følges hver gang hun skal fortælle om Kris' selvmord.

Denne indøvetthed, der kan beskrives som en manualisering, har muligvis en funktion for moren og søsteren. Ekstreme begivenheder og traumer giver ofte behov for dannelsen af en manualiseret fortælling (Westerman et al., 2017, p. 226f). Gennem denne manualisering, kan gengivelsen af hændelsen blive mindre traumatisk og dermed undgå en retraumatisering under fortællingen. Moren og storesøsteren kan dermed gennem denne have skabt en form for beskyttelse mod svære og negative følelser, som måske ville fylde mere, hvis de ikke havde skabt fortællingen. Idet forløbet genfortælles flere gange med de samme nedslag, kan familien dog risikere at glemme mere eller mindre væsentlige dele af hændelsen eller følelser, der har været til stede under forløbet - både positive og negative.

Når et traume genfortælles og bearbejdes, kan der ofte ske en komprimering (org. *Compression*) af historien. Komprimering defineres som et fænomen, der finder sted, når mængden af detaljer i en fortælling falder, mens den interne logik forbliver konsistent (Westerman et al., 2017). I genfortællingen af Kris' selvmord og i manualiseringen heraf kan der således være forekommet en komprimering, hvilket kan medføre at visse elementer og hændelser kan være gået tabt. Westerman et al. (2017) undersøgte genfortælling af traumer blandt børn og unge, og de fandt at fortællingerne i slutningen af terapiforløbet ofte indeholdt komprimering og positive udsagn og at dette ydermere var associeret med mindre ubehag (p. 231). Familiens positive tilgang til forløbet kan dermed muligvis tilskrives genfortælling af forløbet og bearbejdningen gennem dette. Storesøsteren beskriver genfortælling af forløbet som en helende faktor i bearbejdningen af selvmordet, og dette betragter vi som havende en form for terapeutisk effekt på familien.

Allerede tidligt i forløbet har familien dannet en fælles fortælling om selvmordet. Denne fortælling blev skabt med hjælp af blandt andet Jens i hans gennemgang af forløbet med alle involverede: "*Og (...) så spørger han "Storesøster hvordan oplevede du det?" så fortæller hun det hele, og "Mor hvordan oplevede du det?" (...) så stykkede han det hele sammen, det var mega godt.*" (F5, ll. 153-157). Der er således flere gennemgående pointer, der er fælles i samtlige interviews, som både berører overordnede træk såvel som mindre detaljer i fortællingen. Ved at inkorporere alles individuelle oplevelse, har Jens dermed været med til at danne den fremtidige historie, der gengives af familiemedlemmerne, som på trods af rigiditeten fremstår som en helende håndteringsstrategi.

9.1.3 Sorg og køn

I rekrutteringsfasen oplevede vi, at det udelukkende var kvinder, der henvendte sig i forbindelse med vores Facebook-opslag⁷. Desuden fandt vi, at hovedparten af medlemmerne i disse pårørendegrupper var kvinder, hvor et klart fåtal var mænd. Denne underrepræsentation af mænd stemmer overens med statistik fra blandt andet Livslinien, der oplyser, at 64% af personer, der benytter sig af deres rådgivning, er kvinder, hvor 36% er mænd (Livslinien, n.d). Disse tal er endvidere i overensstemmelse med litteraturen omkring håndteringsstrategierne i forbindelse med sorg blandt mænd og kvinder. Nazaré et al. (2013) finder, at kvinder i højere grad benytter sig af sin omgangskreds og professionelle til at opnå emotionel støtte blandt andet ved at tale om deres sorg (p. 258). Mænd anvender i mindre grad denne håndteringsstrategi, og flere påpeger selv, at de i højere grad ønsker at bearbejde sorgen alene, hvilket afspejler sig i en af de primære håndteringsstrategier omhandlende distrahering fra sorgen (Cook, 1998, p. 294f; Silverman & Thomson, 2018, p. 139). Forskellene i håndteringsstrategier udspringer ifølge Kenney (2003) blandt andet af de traditionelle kønsrollefordelinger og eksisterende normer angående følelsesmæssige udtryk blandt kønnene (p. 33).

Familiemedlemmerne beskriver kønsforskelle i håndteringen af sorgen. Hvor Mor og Storesøster har haft en lignende proces, der har været præget af emotionelle samtaler, afviger Far fra denne, da han i mindre grad taler om eller udtrykker sine følelser gennem for eksempel gråd. Mor specificerer disse forskellige håndteringsmåder og beskriver, at de måske er påvirket af køn: *“(...) det er jo igen måske sådan en kønsting (...). At vi kan snakke om tingene (...) og respektere at hinanden bliver kede af det og ved også godt, at vi ikke er kede af det hele tiden.”* (M15, ll. 588-593). Som illustreret i analysen (jf. 8.2.2.2) håndterer Mor og Storesøster deres sorg ved at tale, græde og bruge steder (for eksempel kirkegården og Kris' værelse) til at kanalisere denne. Derimod ses det, at Far og Lillebror taler og græder mindre. Endvidere beskriver Far sin sorg som afsavn og udtrykker ikke samme behov for at bevæge sig ind i et sorgrum. Dermed er farens håndteringsstrategi tættere på at

⁷ Se bilag 6.

være opgaveorienteret, hvilket blandt andet understøttes af, at han hurtigt kom tilbage på arbejdet efter selvmordet.

Kenney (2003) påpeger ydermere at vedblivende italesættelse af sorgen kan føre til ruminering, der fastholder den efterladte i denne. Ruminering medførte, at kvinder tænkte på den afdøde i en for dem uhensigtsmæssig grad selv flere år efter tabet, som blandt andet kom til udtryk i form af depression (p. 34f). Far beskriver i forlængelse af dette, at han ikke vil risikere at ende i en sådan rumination, som han har observeret hos andre i sorggrupperne. Formålet med farens håndteringsstrategi er derved at fokusere på sit videre liv og ikke være fastlåst i sorgen. Mor og Storesøster anvender en mere emotionsorienteret håndteringsstrategi end faren, der øger risikoen for ruminering. Vi ser dog ikke ruminering hos dem, hvilket blandt andet tilskrives, at de ikke er fastlåst i en søgen efter mening netop fordi, de har fundet denne gennem deres konstruktion af en årsagsforklaring på selvmordet. Derfor er de respektive forholdsvist kønnede håndteringsstrategier befordrende for medlemmerne af familien.

Et studie af Schut et al. (1997) har dog fundet, at man ved at lære efterladte mænd og kvinder håndteringsstrategier, der afviger fra de kønsstereotype måder at sørge på (kvinder er generelt mere emotionsorienteret, mens mænd typisk er opgaveorienteret), opnåede de en langt større reduktion af længsel og mistrivsel, end hvis man fokuserede på at anvende de traditionelle kønsrolle-håndteringsstrategier (p. 69). Selvom familiens respektive håndteringsstrategier har været til gavn for dem, kunne det således ifølge denne undersøgelse muligvis have været mere adaptivt, hvis de havde anvendt hinandens håndteringsstrategier. Det bør dog pointeres, at hensigtsmæssige håndteringsstrategier ikke udelukkende er kønsbestemte, og at det er individuelt, hvorvidt en person kan vurderes at håndtere sorg på en adaptiv måde eller ej. Dermed vil familiens håndtering stadig kunne betragtes som værende hensigtsmæssig, om end denne kunne optimeres yderligere ved at fokusere på strategier, der afviger fra deres foretrukne håndtering.

Familiens forskellige håndteringsstrategier accepteres internt, hvilket beskrives flere gange: *“Og jeg tror også- Mor og jeg har kendt hinanden i så mange år, (...) så vi ved godt hvordan hinanden er, og fordi jeg ikke græder når hun gør, så er det ikke sådan at hun klandrer mig for at være følelsesforladt eller noget.”* (F15, ll. 481-483). Deres accept af hinandens håndteringsstrategier er undersøgt i analysen (jf.

8.2.2.2), og denne attribueres blandt andet deres kendskab til og forståelse af tosporsmodellen. Igennem denne model har de lært, at dét at sørge på forskellige måder er normalt. De har derfor en forståelse af deres sorgprocesser som rigtige.

Stroebe & Schut (1999) påpeger med afsæt i tosporsmodellen kønsforskelle hos mænd og kvinder, hvor kvinder for eksempel har en tendens til at være mere tabsorienterede i deres sorg end mænd. På baggrund af fundene omkring at de typiske håndteringsstrategier ses at være emotionsorienterede hos kvinder, og opgaveorienterede hos mænd, kan disse repræsentere de respektive spor i tosporsmodellen - hvor det tabsorienterede er mere emotionsfokuseret, og det reetablerende spor er mere opgavefokuseret (p. 219). Dette stemmer overens med vores fund i analysen, der viste at Mor og Storesøster befinder sig mere i det tabsorienterede spor, særligt lige efter selvmordet, hvor Far befinder sig mere i det reetablerende spor. Pendulering forekommer som det centrale element i modellen - den pårørende skal være i stand til at bevæge sig mellem de to spor (Stroebe & Schut, 1999, p. 215f). Idet pendulering er forudsætningen for en optimal tilpasning til sorgen, er det ifølge denne nødvendigt at kønnene kan veksle mellem disse håndteringsstrategier. Dette anses at være i overensstemmelse med Schut et al. (1997) studiet, der også fandt, at kønnene ville drage fordel af at variere deres kønnede strategier. På baggrund af dette perspektiv kunne for eksempel Mor formentligt have gavn af ikke at bevæge sig aktivt ind i det tabsorienterede spor (sorghum), men i stedet lade en naturlig pendulering forekomme. Samtidig kunne Far med fordel, i stedet for at afvise sorgen ved at kalde den "afsavn", acceptere at denne ligeledes er en del af hans proces, hvilket muligvis vil tillade ham at bevæge sig mere fleksibelt mellem sporene. Denne øgede fleksibilitet kunne ydermere afhjælpe den rigiditet, der ses hos familiemedlemmerne, uden at de mister den funktion, denne har for dem.

Specialet har ikke fokuseret på kønsspecifikke forskelle, men der har alligevel været kønsstereotype forforståelser omkring disse. Forforståelserne er blevet bekræftet på flere måder. Først og fremmest oplevede vi at moren og storesøsterens interview var væsentligt længere end farens, hvilket formentligt udsprang både i manualiseringen og ovenstående kønsstereotyper. Endvidere ses disse også udtrykt i det talte, hvor håndteringsstrategierne synliggøres hos familiemedlemmerne.

9.2 Diskussion af metode

I det følgende vil metodiske overvejelser adresseres. Først vil etiske dilemmaer i forbindelse med udarbejdelsen af specialet præsenteres, hvor forskellige refleksioner fra processen klargøres samt hvilke begrænsninger og løsningsmuligheder, der er opstået med afsæt i disse. Derefter vil fordele og ulemper ved at vælge interviewformen som metode diskuteres og en anden relevant, fravalgt interviewform vil undersøges i forlængelse heraf.

9.2.1 Ethiske overvejelser

Igennem forløbet har der været fokus på forskellige etiske problemstillinger, da specialet behandler et sårbart emne, der er undersøgt kvalitativt. En af grundene til, at denne metode er relevant i forbindelse med det etiske aspekt, omhandler, at vi har interviewet en familie, som vi derigennem har udviklet en vis relation til. Dette er særligt blevet et opmærksomhedspunkt, idet familien har efterspurgt at læse specialet, når det er færdigt. Ved at eftergive dette ønske er der opstået overvejelser angående præsentation af empiri såvel som analyseringen heraf. Der har fra starten i processen været et ønske for begge forfattere om at behandle emnet og analysearbejdet med respekt såvel som betydelig omhu, men netop fordi familien selv vil få adgang til materialet og selve specialet, er disse overvejelser yderligere blevet fremtrædende for os.

I bestræbelsen på at tolke citater på en forsvarlig og præcis måde, der ikke udstiller familien uhensigtsmæssigt, har vi bemærket, at vi i starten valgte at udelade nogle tolkninger, berørte andre tolkninger kort eller trak i land, når vi påpegede visse aspekter ved familiens sorgproces, der kunne forstås som mindre adaptive. Vores bekymringer for familien var således en mental blokering, idet vi i højere grad var fokuserede på at anerkende håndteringen af sorg, end at lave en skarp analyse. Dette skyldes, at familien umiddelbart er kommet positivt igennem tabet på trods af omstændighederne og dette element var centralt for os at fremhæve. Det var således vanskeligt at finde balancen mellem gerne at ville respektere og anerkende familiens sorgproces men samtidig at give os selv frihed til at stille os kritisk og undersøgende samt at udføre en fri tolkning, der er forankret i relevant teori. Derfor var vi i starten tilbageholdende med kritiske tolkninger af sorgprocessen. Disse tanker har ydermere

været funderet i et af de etiske ansvarsområder inden for det psykologiske felt, hvad angår forskningsetik med afsæt i et makroperspektiv. Her er det væsentligt, at man er opmærksom på, de negative konsekvenser forskningen kan have på en bestemt gruppe såvel politisk som socialt (The Belmont Report, 1979, pp. 4-6). Dette perspektiv kan ligeledes betragtes på et mikroniveau, hvor man overvejer konsekvenserne for de involverede informanter i undersøgelsen og den potentielle negative effekt præsentationen af resultaterne kan have for dem, såfremt de får adgang til den endelige opgave.

Vi var dog opmærksomme på, at denne mentale blokering var et problem, som skulle adresseres, og derfor gentænkte vi nogle af tolkningerne i analysen og uddybede andre efter et møde med vores vejleder, hvor vi gennemgik ovenstående bekymringer. Denne gennemgang af analysen var gavnlig på flere områder. Først og fremmest blev temaernes aspekter mere tydelige og for det andet er det generelt væsentligt ud fra et forskningsmæssigt perspektiv ikke at holde sig tilbage, såfremt en tolkning træder frem. Dette ville være en anden etisk problemstilling, netop fordi man ville miste vigtige pointer, som muligvis kunne være anvendt til at udbrede viden på området. At udføre tolkninger, selv hvis disse kan forekomme hårde, er således essentielt for den kvalitative forskning, da det netop er tolkningerne, der generer og illustrerer den erfarede viden inden for denne tilgang (Draper, 2007, p. 642f). På den måde har det fremadrettet været lige så vigtigt for os at præsentere vores fund, som vi vurderer dem, såvel som at behandle emnet med en udtrykkelig respekt, blandt andet fordi dette opnås gennem en saglig analyse af relevant materiale. Idet emnets natur kalder på respekt, har vi i løbet af processen ligeledes anerkendt, at denne respekt både for emnet og familien bedst erhverves, ved at tilgå materialet ud fra en kritisk, teoretisk funderet linse med afsæt i det sagte ord såvel som en vedblivende respekt over for vores informanter og deres levede fortællinger.

Det etiske ansvar over for deltagerne i den relevante undersøgelse og ansvaret for at præsentere forskningsresultater præcist, kan i visse tilfælde forekomme modsigende. Så længe man som forsker dog har udarbejdet en undersøgelse, der har taget afsæt i begge af disse overvejelser, og såfremt man er opmærksom på at analysere sin data med afsæt i relevant teori, vil man formentligt lettere være i stand til at efterleve begge etiske principper eller kunne foretage kompromisser inden for en vis rimelighed. Det er derved stadig en balancegang mellem det etiske ansvar over for informanterne og generering af viden, der kan være vanskelig at navigere i, hvorfor vi

har valgt at adressere denne problemstilling, som tidligere beskrevet. Vi argumenterer således for, at vi i vores bestræbelse efter at imødekomme begge etiske principper, har formået at adressere væsentlige problemstillinger på en tilstrækkelig måde.

Udover ovenstående refleksioner var der ved førnævnte vejledermøde overvejelser om at kontakte familien i forbindelse med udlevering af specialet for at tilbyde en debriefing, der kunne samle op på eventuelle spørgsmål og umiddelbare tanker, som kunne være opstået under læsningen. Dette vil give familien mulighed for at pointere punkter, de ikke havde tænkt over før eller som de måske ikke kunne genkende, og derigennem vil vi være i stand til at uddybe tolkningerne med supplerende kommentarer. Vi vil herefter muligvis være i stand til at imødekomme vanskelige følelser eller usagte tanker, hvilket medfører en større frihed i analysearbejdet. Idet debriefing giver adgang til en øget refleksivitet både hos undersøgere og partcipanter, skal familien ikke nødvendigvis sidde med specialet, som den eneste kilde til information om tankeprocesserne i udarbejdningen af dette (Weinbaum, 2016, p. 250). Foruden denne debriefing er vi dog også opmærksomme på, at vi ikke ved, hvordan familien vil reagere på de kritiske tolkninger. Det er sandsynligt, at de ikke vil se noget negativt i de overordnede tolkninger og snarere være nysgerrige eller føle sig set i nogle af temaerne. Det kan også give anledning til nye refleksioner eller anskuelser fra andre perspektiver, som kan give en ny forståelse af deres sorg. Dette er endnu en grund til at et opfølgende møde kunne være gavnligt, da det ikke kun ville kunne samle op på svære følelser, men ligeledes være en dialog om interesseområder, som begge parter finder relevant og spændende.

Inden vi mødte familien, talte vi om, hvordan de var kommet igennem selvmordet, og om der var interne konflikter eller om de havde været i stand til at komme igennem det sammen. Her blev vi overrasket over, hvor stærkt et bånd de havde til hinanden såvel som deres omgangskreds, og hvor velbearbejdet deres sorg umiddelbart var. Derfor kan vi atter få anledning til at blive overrasket over, hvor robust denne familie er. En anden diskussion har beroet sig på, at de formentligt ikke er skrøbelige i forhold til kritiske tolkninger og alle medlemmer er desuden reflekterede og åbne, hvorfor der formentligt ikke er grund til yderlig bekymring.

9.2.2 Interview som metode

I specialet er der anvendt semistrukturerede interviews for at afdække familiens sorgproces. Denne metode har bidraget til et indblik i de forskellige medlemmers oplevelser og tanker omkring selvmordet og den efterfølgende proces. Der har dog været begrænsninger forbundet med interviewmetoden og disse vil adresseres og diskuteres i samspil med fordelene i følgende afsnit.

En af fordelene ved at have anvendt interview som metode er som tidligere beskrevet, at vi har fået adgang til vores informanternes oplevelser gennem deres fortællinger om selvmordet. Dermed har vi fået et unikt indblik i hvert familiemedlems tanker og følelser og herigennem indsigt i de aspekter, der har været betydningsfulde hos de enkelte medlemmer samt hvilke elementer, der har været fremtrædende hos hele familien (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 35). At interviewe dem hver for sig har således bidraget til et helhedsorienteret billede af den unikke såvel som den samlede oplevelse, hvorfra individuelle processer, der forankres i den berørte familie, belyses i konteksten af et systemisk perspektiv på sorgen.

Det kunne dog have været en fordel at supplere de individuelle interviews med et opfølgende fokusgruppeinterview, der kunne udvikles med afsæt i færdigskrevne transskriptioner og efter udarbejdelse af forarbejdet til den tematiske analyse. Her kunne vi have mulighed for at undersøge, hvordan familien samlet ville tale om skyldsspørgsmålet og andre elementer, der var fremtrædende i de respektive fortællinger. Denne diskussion kunne give en dybere indsigt i interaktioner i familien og dermed hjælpe med at belyse familiedynamikken, samtidig med at nye undringer fra de tidligere interviews kunne besvares med afsæt i denne. Det var dog ikke tidsmæssigt muligt at udføre et sådant opfølgende interview, hvilket har begrænset mulighederne for at foretage begge former for interviews. Som beskrevet i tidligere afsnit (jf. 7.2) blev fokusgruppeinterview valgt fra som metode, idet den ville gøre det vanskeligt at undersøge de individuelle perspektiver på samme måde. Derfor anses individuelle interviews som den bedst egnede metode til at belyse problemformuleringen. At interviewe den samme familie har således givet forskellige perspektiver på tabet af den samme person og oplevelsen af selvmordet, hvorudfra vi let har kunnet identificere forskelle og ligheder i medlemmernes respektive sorgprocesser.

En begrænsning ved kun at interviewe en enkelt familie om det samme selvmord er dog, at man kun får indblik i denne families proces, og dermed eksempelvis ikke kan sammenligne deres oplevelse med tabet i en anden familie. Derfor er det vanskeligt at uddrive generaliserbare konklusioner på baggrund af empirien. Det havde derfor været en fordel at interviewe en anden familie, som kunne bidrage med at belyse potentielle differencer og dermed give et øget indblik i forskellige familiedynamikker både internt mellem de respektive medlemmer såvel som mellem de to familier samlet. Et problem ved denne tilgang er, at det ville øge arbejdsbyrden betydeligt, hvilket således også ville øge tidsforbruget på diverse aspekter i specialet. Vi valgte derfor ikke at søge efter en supplerende familie, som vi i øvrigt ikke var sikker på, om vi hurtigt ville kunne få kontakt til, idet blot en familie rakte ud til os i den indledende søgefase.

Fordelen ved casestudiet, hvor der er fokus på en enkelt familie, består i at man generer konkret caseviden, der er mere detaljerig. Det betyder at de enkelte medlemmers forskelligheder lettere belyses, hvorimod to familier formentligt havde skabt en større opmærksomhed på differencen mellem familierne samlet, hvilket havde givet specialet en anden vinkel. Dermed belyser dette studie flere specifikke aspekter, der kan danne baggrund for fremtidige studier. Disse studier kan undersøge de enkelte temaer i dybden på en bredere befolkning eller foretage flere undersøgelser med samme design, som derigennem skaber en anden form for generaliserbar viden (Flyvbjerg, 2020, p. 628f). Det bør ligeledes pointeres, at det ikke kun er generaliserbarhed, der er afgørende for, hvorvidt et studie bidrager til brugbar viden inden for et felt, idet casestudiet i sig selv kan bidrage med værdifulde observationer, der belyser den menneskelige tilstand på en måde kvantificerbare data har en tendens til at overse (Flyvbjerg, 2020, p. 629f). Idet undersøgelsesfeltet har været præget af en interesse i de individuelle såvel som den samlede familieproces, vurderes inddragelsen af en enkelt familie således at være fyldestgørende til dette formål med de ressourcer, den tid og plads der har været tilgængeligt under udarbejdelsen af specialet.

Ved blot at inkludere én familie og interviewe dem om samme hændelse, oplevede vi at fortællingerne mindede meget om hinanden og flere af elementerne i historien gik igen. Dette viste, at de havde en fælles forståelse af selvmordet, og det gjorde det let at identificere ensartede temaer, netop fordi flere af de samme elementer i sorgprocessen synes centrale for alle i familien. Det betyder også, at der er begrænset variation i fortællingerne, som kunne illustrere forskelligheder. Denne begrænsning

betyder dog ligeledes, at de forskelligheder, der blev fundet mellem familiemedlemmerne, fremstår tydeligere og illustrerer individernes personlige håndtering og sorgproces. Dette har været en faktor i at identificere og forstå hvordan familien har haft en samlet proces, hvor de har hjulpet og løftet hinanden, samtidig med at de som individuelle mennesker med hver deres livsverden har håndteret selvmordet og tabet af Kris på hver deres måde med en forankring i den indlejrede kontekst, som de befinder sig i.

9.3 Diskussion af teori

I følgende afsnit vil nogle af specialets teorier diskuteres. Først vil tosporsmodellen adresseres, og derefter diskuteres det, hvordan familiens brug af denne model har haft en effekt på deres forståelse af sorg og deres efterfølgende sorghåndtering og -proces.

9.3.1 Tosporsmodellen

I specialets analyse er tosporsmodellen blevet anvendt som en central teori, der har kunnet forklare familiens skift mellem det tabsorienterede og reetablerende spor, som blandt andet har bidraget til en forståelse af deres sorghåndtering og -proces.

Som beskrevet i afsnit 6.3.4 udarbejdede Stroebe & Schut (1999) denne model som modsvar til ideen om, at man gennem sorgarbejde skulle være i stand til at løsrive sig fra den afdøde. Sorgarbejde blev blandt andet kritiseret for at være for forudsigeligt og afgrænset og således ikke i stand til at inkorporere forskellige sorghåndteringer, som ikke følger denne standard. Tosporsmodellen inkluderer derimod disse manglende aspekter, idet et vedvarende bånd til den afdøde beskrives som normalt. Kofod (2021) kritiserer dog tosporsmodellen for at være for fleksibel og uafgrænset. Der argumenteres for, at idet der er plads til "alt" i denne sorgproces, er der i virkeligheden plads til "intet" - dens fleksibilitet bliver dermed for udefinerbar. På samme tid forekommer modellen med dens begreb om pendulering også rammesættende for sorgen. Penduleringsbegrebet skaber en normativ forståelse af, hvordan individet burde sørge, idet beskrivelsen af en pendulering forudsætter, at individet skal være i stand til at bevæge sig mellem de to spor (p. 35). Stroebe & Schut (1999) understreger forholdet mellem pendulering og mental og fysisk helbred, for hvis penduleringen ikke forekommer, opnår den pårørende ikke en optimal tilpasning over tid (p. 216). Dermed bliver denne deskriptive model præsriptiv og forelægger "regler" eller mål for

sorghåndteringen. Dette normative præg på sorgen opstiller et situationelt krav om, hvordan man som sørgende tilpasser sig forskellige omstændigheder i form af at bevæge sig mellem de to spor.

Det er dog ikke alle sørgende der er i stand til dette, for sorg er ikke altid i harmoni med omstændighederne. Individder med en kompliceret sorgproces kan være ramt af kronisk, fraværende eller inhiberende sorg, hvilket kan resultere i fraværet af pendulering mellem konfrontation og undgåelse af tabet, som modellen associerer med en hensigtsmæssig tilpasning. Fraværet af denne bevægelse mellem sporene patologiseres således. Endvidere viser forskning, at traumatiske tab (der blandt andet kan føre til PTSD) også kan skabe forstyrrelser i denne pendulering - enten i form af at man som pårørende sidder fast i det tabsorienterede spor med flere ekstreme følelser eller i det reetablerende spor med ekstrem afstandtagen til tabet (Stroebe & Schut, 1999, p. 217f). På baggrund af dette vil en kompliceret sorgproces, ifølge tosporsmodellen, indikere at den efterladte ikke sørger optimalt.

Sorgarbejde kritiseres for dets afgrænsethed, men med tosporsmodellens nyfundne fleksibilitet, risikerer den også at fremstå vag - den er dermed for bred til reelt at kunne sige noget.

Samtlige familiemedlemmer udtrykker i interviewene en forståelse for de enkeltes forskellige måder at håndtere sorg på - dog påpeger de alle en vis bekymring for Lillebror, hvis sorgproces og håndtering har afvejet fra deres egen. Lillebror ønskede ikke at stille op til interview, så vi har ikke hans personlige fortælling men diskuterer denne på baggrund af udtalelser fra de øvrige familiemedlemmer. Lige efter Kris' selvmord beskrives Lillebror at være "ude af den", hvilket anses at være en normal respons til et traumatisk tab (jf. 2.4). Efterfølgende beretter familien dog om, at han ikke viser samme "ked-af-det-hed" og Far påpeger endvidere, hvordan Lillebror er en "joker" på grund af hans alder. Storesøsteren pointerer ligeledes hans alder som havende en effekt på hans sorgproces, idet hun forestiller sig, at puberteten kan have påvirket ham. Hun påpeger endvidere, at hun troede, Lillebror ville være hårdere ramt, og at hun synes, det er "mega mærkeligt", at han ikke er mere ked af det og/eller ked af det på samme måde som hende.

Idet familien især tilskriver deres sorgforståelse til tosporsmodellen (udddybes i 9.3.2), kan denne forståelse anses at danne en normativ forståelse for dem. Da

Lillebror ikke viser den samme sorg gennem pendulering mellem at være ked af det og okay igen, bekymrer dette de resterende familiemedlemmer, fordi det er dét, de er vant til. Ud fra deres udtalelser om Lillebrors sorg kan hans proces muligvis forstås som en deaktiveringsstrategi, fordi han ifølge dem ikke vil tale med andre (heriblandt professionelle) om sin sorg, og at han nærmest undgår denne (Guldin, 2019, p. 99). I analysen (jf. 8.2.2.2) berørte vi familiens evne til at anerkende hinandens forskelligheder i håndteringen af sorgen. Her kom vi blandt andet ind på, hvordan de sørger forskelligt men på samme tid anerkender og forstår, hvorfor dette er okay - her baseres det atter ofte på et teoretisk fundament gennem tosporsmodellen. Lillebrors måde at sørge på synes dog ikke accepteret på samme måde af familien, måske fordi denne ikke passer ind i den normative forståelse, de nu har adopteret.

9.3.2 Sorggrupper og anvendelse af modeller i psykoedukation af sorg

Samtlige familiemedlemmer udviser kendskab til tosporsmodellen, blandt andet i benævnelsen af, hvordan man i sin sorg bevæger sig mellem forskellige spor og/eller rum. Denne viden har de pådraget sig gennem deres forløb i sorggrupper som NEFOS. Der dannes et indtryk af, at de forskellige familiemedlemmer bruger denne sorgmodel på forskellige måder og i varierende grader. Mor gør i sine udtalelser om en bevægelse ind og ud af sorgrummet udtryk for et aktivt brug af modellen og dens funktioner, mens Far påtaler at han ikke aktivt kan finde ud af at bevæge sig ind og ud af "sorgrum". Faren kommer dog alligevel ind på, at han i visse situationer savner Kris, særligt når han mindes om hans fysiske fravær, hvilket tosporsmodellen ville kategorisere under det tabsorienterede spor. Dette værner om at familiemedlemmerne bevæger sig mellem disse to spor, uanset om de aktivt er bevidste om det eller ej.

Familiens teoretiske fundament omkring deres sorg overraskede os i løbet af interviewene. Vi vil her diskutere, hvilke fordele og ulemper introduktionen af en sorgmodel (som heri vurderes at forekomme normativ) kan have for en sorgramt familie. Først synes det vigtigt at pointere, at introduktionen af en sorgmodel kan medføre en internalisering af bestemte forståelser og håndteringer af egen sorg - dette kan for nogle skabe en mindre organisk og samtidigt mere rigid sorgproces (Corr, 2019, p. 36). Denne rigiditet synes vi blandt andet at se ved Mor og Storesøster, når de respektivt fastholder evnen til at bevæge sig ud og ind i "sorgrummet", samt i deres

meningsdannelse af Kris' selvmord. Internaliseringen og brugen af en sorgmodel kan dog tilbyde den pårørende et værktøj til forståelse og anerkendelse af deres sorg. Man kan på en og samme tid således både finde noget trøst og genkendelighed i en model, samtidigt med at man kan føle sig "forkert" hvis man ikke lever op til eller sørger på den "rigtige" måde, som modellen fremlægger.

Familiens teoretiske kendskab til sorg, og hvordan denne kan håndteres, anses at have skabt intellektualisering. Dette er en forsvarsmekanisme, der refererer til øget fokus på fakta og logik (herunder teorier), der kan kontrollere og reducere ubehagelige følelser (Cariola, 2020, p. 2288). NEFOS' undervisning af tosporsmodellen vurderes derfor at have bidraget til familiens intellektualiserede håndtering af sorg. Dette ses som en fremtrædende problemstilling, da samtlige familiemedlemmer spørges ind til deres følelser i forbindelse med tabet, og ingen af dem viser umiddelbart at have et sprog for at udtrykke eller identificere specifikke følelser, der var til stede hverken lige efter selvmordet eller i den efterfølgende sorgproces (jf. 8.2.3.1). De beskriver alle, hvordan de har oplevet stor sorg, men når der bliver spurgt direkte ind til følelser, kommer de til kort. For eksempel ekspliciterer Storesøster "crazy adrenalin", da hun spørges ind til, om hun vil beskrive nogle mere konkrete følelser i øjeblikket efter selvmordet. Familien beskriver selv, hvordan de er i chok efter selvmordet, og hvordan følelserne er sat på pause, mens praktikaliteter tager over, hvilket er normalt, efter man har oplevet noget potentielt traumatisk (jf. 4.1.2.2). Idet familien allerede to uger efter tabet er ved foredrag og i sorggrupper, har de formodentligt sat deres følelser i kontekst af intellektualiseringen tidligt i forløbet.

Denne intellektualisering er dog ikke nødvendigvis udelukkende u hensigtsmæssig for familien, idet den har skabt et fælles sprog om sorgen. Tosporsmodellen kan have skabt en forståelse for dem, som de hver især kan spejle sig i og derigennem forekomme hensigtsmæssig i deres sorghåndtering. Vores bekymring om dette opstår i, hvad teorier og forskning om sorg hovedsageligt finder - netop at følelser som blandt andet skyld, vrede og skam ofte forekommer i forbindelse med traumatiske tab (Horowitz, 1993, p. 53f; Young et al., 2012, p. 180f). Derved forventede vi ikke, at familien undlod eksplicit at nævne disse eller lignende følelser, hvilket skabte undren i forhold til om denne intellektualisering kan have begrænset deres forståelse af sig selv og deres følelser. Intellektualiseringen kan dog ligeledes

være forekommet som en befordrende faktor mod negative følelser som netop skyld og skam. Familien nævner selv, at de ikke har beskæftiget sig meget med skyld, og nogle af grundene til dette er deres netværk, samt en forståelse af, at de sørger rigtigt, hvilket de bekræftes i gennem anvendelsen af tosporsmodellen. Dermed kan teoretiseringen af deres sorg have hjulpet dem med at undertrykke væsentlige negative følelser, og derved have skånet dem for at ruminere over disse. Denne strategi har indtil videre fungeret for familien på kort sigt, idet det kun er halvandet år siden Kris' selvmord fandt sted. Vi kan dog ikke med sikkerhed vide om strategien vil fungere hensigtsmæssigt på længere sigt, eller om denne undertrykkelse vil manifestere sig i form af genaktivering af negative følelser i den videre sorgproces.

Tosporsmodellen er bredt anvendt internationalt (Guldin, 2019, p. 135), og derfor er det forståeligt, hvorfor organisationer som NEFOS gør brug af denne. Man kunne dog forestille sig, at familiens forståelse omkring deres sorg og -proces havde været anderledes, hvis de var blevet introduceret for andre, nyere teorier og/eller forståelsesrammer som for eksempel PTMF (jf. 6.3.5). Fremfor at blive præsenteret for en model, der skal internaliseres, tilbyder PTMF nærmere en måde hvorpå, den pårørende kan forstå sig selv og andre, samtidig med at denne har afsæt i de omkringliggende samfundsstrukturer. I PTMF vil man forsøge at skabe en sammenhængende historie om det enkelte individ, hvor man blandt andet medtager deres ressourcer og livsfortælling (Johnstone & Boyle, 2018, p. 8f). Ud fra denne forståelse skabes således ikke en normativ opfattelse af, hvordan man sørger "rigtigt", men der dannes i stedet en forståelse ud fra den enkeltes behov. Dette rammeværktøj kunne måske derfor være relevant og nødvendigt for en som Lillebror, der tolkes ikke at passe ind i de normative rammer, som tosporsmodellen sætter.

Ligesom tosporsmodellen kan kritiseres for at forekomme vag, kan PTMF møde med samme kritik (Morgan, 2023, p. 63). Disse vage teorier kan dog samtidigt modarbejde uhensigtsmæssige strategier som for eksempel rigiditet, fordi de ikke sætter "streng" krav for, hvad den efterladte skal opnå i sorgprocessen (som for eksempel fasemodeller eller sorgarbejde gør). Ultimativt ville det antageligvis forekomme mest fordelagtigt, hvis organisationer som NEFOS underviste deres medlemmer i flere forskellige teoretiske forståelser af sorg, så man som pårørende selv kan danne den bedst mulige forståelsesramme for sin sorg.

9.4 Stigmatisering gennem et makroperspektiv

Selv mord er forbundet med stigma, og dette berører både individet, der tager sit liv såvel som de efterladte (jf. 3.1). Ifølge Goffman (2009) beskrives stigma som et miskrediterende mærkat, der sættes på en person, som vurderes af det omkringliggende samfund, at have gjort noget forkert eller at være i besiddelse af uønskede karakteristika, hvad enten dette betegnes som mentale udfordringer eller misdannelser. Stigma er et fænomen, der opstår, når man ikke anser et individ for at være et helt menneske. Hvem der rammes af stigmatisering, dikteres af normative forståelsesrammer (p. 8f). Det er også gennem disse forståelsesrammer at tabuisering af bestemte handlinger sker, hvilket blandt andet omhandler selvmord. Et fuldbyrdet selvmord vil således medføre at den afdøde formentligt vil blive stigmatiseret, og idet selvmordet ikke ses i isolation som en udelukkende individuel gerning, kan efterladte ligeledes potentielt opleve stigma fra det omkringliggende samfund. I nærværende speciale har vi dog haft med en atypisk familie at gøre, idet deres netværk ikke har været stigmatiserende over for dem hverken direkte eller indirekte.

Grunden til at stigmaet her dog ikke har været tilstedeværende kan blandt andet tilskrives familiens egen aftabuiserende ageren i den umiddelbare tid efter selvmordet. Ved at stille sig åbent frem og italesætte tabet samt svare på spørgsmål fra deres nære som fjerne omgangskreds, har de formået at skabe en samtale, der modvirker førnævnte berøringsangst. Italesættelsen har formodentlig medført, at netværket har henvendt sig direkte til familien omkring svære samtaler i stedet for at tage afstand til dem i frygt for at sige noget forkert. Dette betyder ydermere, at potentielle spekulationer har kunnet imødekommes og håndteres. Familien har dog været berørt af stigma på andre områder. Far beskriver for eksempel, at han selv før Kris' selvmord havde fordomme om hvilke unge mennesker der begik selvmord; *"(...) så ville jeg have sagt et eller andet med"* han var garanteret også på stoffer eller hans forældre har ikke opdraget ham ordentligt" (F10, l. 325f). Efterfølgende fortæller faren dog, at han siden har fået øjnene op for unge menneskers mistrivsel og derigennem fået udfordret disse fordomme, der har afsat i en simplificeret, stigmatiserende, normativ forståelse af selvmord blandt nogle mennesker. Stigmaet eksisterer således i makrostrukturer og influerer individers perspektiver og forståelse indtil disse udfordres.

Unge mistriksel adresseres yderligere af Far, der pointerer at psykiatrien halter bagefter, og ikke er i stand til at løse problemet, hvilket er en kritik, han fremstiller, da han fortæller om skyderiet i Fields i 2022. Psykiatrien bliver dermed et symbol på, hvordan samfundet og politikerne ikke er i stand til eller ønsker at adressere de gennemgående problemstillinger for unges mentale helbred. Denne kritik om psykiatriens utilstrækkelighed er Far ikke alene om at fremsætte, idet selve dens tilgang blandt andet til patientinddragelse i forbindelse med unge patienter har modtaget kritik (Gøtzsche, 2015, p. 165). På baggrund af dette kan man forstå stigmatisering som et værktøj, der bruges i samfundet til at fraskrive sig ansvaret for individer, der for eksempel er selvmordstruede. Problemstillingerne tilskrives i stedet individuelle faktorer, hvorved den enkelte person bliver ansvarliggjort for egen trivsel - det er et problem med stoffer eller opdragelse og ikke indrettelsen af et præstationssamfund, der sætter produktivitet over menneskeliv.

Såfremt samfundet er opbygget på en sådan måde, kan Durkheims perspektiv omkring det patologiske samfund være relevant (jf. 5.4.1). Durkheim beskriver, at kriminalitet alene ikke er et tegn på et patologisk samfund, så længe det reguleres for eksempel gennem afstraffelse af kriminelle. Hvis en sådan regulering ikke finder sted, vil det derimod betragtes som et symptom på en større iboende patologi. Dette omhandler ikke alene kriminalitet, men kan ydermere ses i konteksten af mental trivsel blandt unge mennesker. Udfordringer på den skala, som ses i dag, vil dog formodentligt antyde problemer med selve samfundsstrukturen, hvilket kan være en indikation på patologi. Durkheim beskriver ligeledes at en overvægt af blandt andet individualisme kan medføre en stigning af selvmord (jf. 5.4.1). Et samfund der ikke regulerer unges trivsel og som yderligere er fokuseret på individuelle præstationer, er således i risiko for at bidrage til en øgning i selvmordsraten.

Hvis man undersøger aldersfordelingen på selvmordsraten i Danmark, vil man finde at langt de fleste selvmord begås af ældre mennesker (Livslinjen, n.d.), og det er også denne aldersgruppe, der ifølge Durkheim er i risiko for at begå egoistiske selvmord. Samfundets opbygning og værdigrundlag er således i overensstemmelse med overvægten af de selvmord der ses i dag; potentielt egoistiske selvmord med afsæt i individualistiske samfundsværdier.

Der kan dog være flere grunde til fordelingen, som ikke udelukkende tager udgangspunkt i samfundets opbygning, og det er desuden vigtigt at pointere, at et

selvmord ikke udelukkende afgøres af samfundets tilstand, men at der ligeledes spiller flere individuelle faktorer ind (jf. 3.2.2). At forklare individers handlinger udelukkende baseret på baggrund af de større makro-kontekster, er noget, man bør udvise forsigtighed med, da det fratager menneskers agens og risikerer at oversimplificere de komplekse processer der sker, op til at en person tager sit eget liv. Dette er et kritikpunkt, der ligeledes er fremført over for Durkheim og hans forsøg på at forklare individers handlinger på baggrund af et makroperspektiv, der bestod af selvmordsstatistikker (Thorlindsson & Bjarnason, 1998, p. 95). Idet de gennemgående problematikker omkring selvmord ikke udelukkende kan findes med blik på makrostrukturen, vil løsningen formentlig heller ikke findes alene i de større sundhedsinstitutioner, der griber de svageste, som psykiatrien.

Som nævnt forinden spiller individuelle faktorer en central rolle i forbindelse med selvmord. Man kan dermed pege på blandt andet de depressive træk (som både Mor og Storesøster italesætter) som nogle af disse faktorer i tilfældet omkring Kris. Far beskriver i forbindelse hermed, at han ikke tror, at Kris ville være i målgruppen for psykiatrien, selv hvis der var afsat flere ressourcer til at øge kvaliteten af denne. På trods af at familien beskriver disse depressive symptomer for Kris i en periode på gymnasiet og fortæller om vanskeligheder, da han var yngre, har faren højest sandsynligt ret i sin antagelse. Diskurserne omkring selvmord og mental trivsel i ungdommen er så stærkt koblet op på psykisk sygdom, at der ikke findes mange hjælpeinstanser mellem mistrivsel og psykisk sygdom. Derfor vil mange unge opleve, at der ikke findes tilbud, der kan imødekomme deres behov, medmindre de er så syge, at de har brug for psykiatrisk hjælp.

På baggrund af denne forståelse af samfundet og dens indflydelse på selvmordsraten i Danmark, ses en tendens, hvor blandt andet flere og flere unge mistrives (Ottosen et al., 2022, p. 84). Far påpeger i interviewet, at han ikke kan relatere til, hvordan mange i sorggrupperne skyder skylden på samfundet. Han er ikke af den opfattelse, at man kan tildele nogen eller noget skyld for selvmordet. Det bør dermed anerkendes, at selvom samfundet spiller en væsentlig rolle i unges mistrivsel og selvmordsraterne generelt, bør man endvidere have fokus på mikrosystemerne omkring individet. Idet disse systemer har en mere direkte indflydelse på individet, vil de dermed potentielt spille en mere afgørende rolle - blandt andet når det kommer til selvmord.

10. Konklusion

Nærværende speciale har undersøgt følgende problemformulering: *Hvordan påvirker et selvmord en families sorgproces?* Ud fra analysen er vi i stand til at komme med et kvalificeret bud på denne.

Projektet har haft et systemisk perspektiv på én familie, men samtidigt har de enkelte medlemmer også været i fokus, da deres individuelle oplevelser har bidraget til en helhedsorienteret forståelse af fortællingen om Kris' selvmord og den efterfølgende sorgproces.

På baggrund af interviewene blev tre overordnede temaer identificeret: Taknemmelighed, Håndtering og Skyld. Disse temaer er funderet i centrale fokuspunkter fremhævet af familien og overlapper på flere områder.

Deres netværk spiller en væsentlig rolle i håndteringen af tabet - netværket anses at være en gennemgående, vigtig faktor i samtlige temaer. Dette ses for eksempel i måden, hvorpå deres familieven Jens har bidraget til meningsdannelsen af selvmordet og ageret central figur i familiens umiddelbare håndtering. I familiens meningsdannelse efter tabet har de skabt årsagsforklaringer til selvmordet, der omhandler både meningsløshed samt kærlighed. Kærlighed er et omdrejningspunkt for især Mor og Storesøster, som udviser en rigid fastholdelse af denne positive forklaring. Rigiditetens funktion bidrager til undgåelse af ruminering og spørgsmålet om skyld men begrænser fleksibiliteten over for andre mulige forklaringer. Denne fralæggelse af skyld har netop været noget af det mest bemærkelsesværdige ved familien, da skyld ofte fylder meget hos efterladte til selvmord. Far udviser ligeledes rigiditet i sin årsagsforklaring gennem meningsløshed. Denne difference i årsagsforklaringer illustrerer en gennemgående forskel hos familiemedlemmerne i deres håndtering af tabet. Generelt udviser familien typiske forskelle, som ses ved kønsstereotype håndteringer - Far taler og græder mindre end Mor og Storesøster. Far beskriver derudover sin sorg som et afsavn, hvor Mor og Storesøster italesætter sorgen gennem teoretiske begreber erhvervet gennem sorggrupper. Disse sorggrupper har bidraget til at familien har opnået en normativ forståelse af, hvordan man sørger "rigtigt", hvilket ydermere har medvirket til en accept af deres egen og hinandens sorg. Udover at de differerer i selve håndteringen af tabet, har konstruktionen af deres identitet i den

efterfølgende proces ligeledes varieret, men også båret præg af samme behov. Selvmordet har både været centralt i en ny identitetsdannelse, samtidigt med at nogle også har forsøgt at bevare deres identitet forinden selvmordet.

Overordnet set har familiens sorgprocess været overvejende ensartet, samtidig med at de enkelte medlemmer har fundet nogle strategier, der fungerer hensigtsmæssigt for dem hver især. De har dermed sammen i familien dannet en fælles forståelse og fortælling om selvmordet, der er helende for dem.

Specialet har fundet, at denne familie har været påvirket af både traume- og sorgreaktioner efter selvmordet, som ses i form af chok og afsavn. Selvmordet har dog ikke kun influeret dem internt, men også påvirket deres tætte og mere perifere netværk. Netværket har ydermere spillet en central rolle i familiens efterfølgende sorgproces, ud fra hvilket det udledes, at vi som mennesker sjældent sørger alene, og at vores sociale omgangskreds er essentiel i denne og udkommet heraf. Dermed forudsiger dødsårsagen i sig selv ikke nødvendigvis de mest prominente aspekter i sorgen men anses i højere grad at være influeret af andre faktorer omkring familien.

11. Referenceliste

- Abakoumkin, G., Stroebe, W. & Stroebe, M. (2010). Does Relationship Quality Moderate the The Impact of Marital Bereavement on Depressive Symptoms? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(5), 510-526. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.5.510>
- Abrutyn, S. & Mueller, A. S. (2014). the Socioemotional Foundations of Suicide: A Microsociological View of Durkheim's Suicide. *Sociological Theory*, 32(4), 327-351.
- Adshead, C. & Runacres, J. (2024). Sharing is Caring: A Realist Evaluation of a Social Support Group for Individuals Who Have Been Bereaved by Suicide. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 89(1), 172-190. <https://doi-org.zorac.aau.dk/10.1177/00302228211070152>
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-Mother Attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S. & Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Child Development*, 41(1), 49-67. <https://doi.org/10.2307/1127388>
- Alexander, J. & Hinrichs, C. (2019). Trauma and Its Effects. In J. Alexander & C. Hinrichs (Eds.) *Building Trauma-Sensitive Schools: Your Guide to Creating Safe Supportive Learning Environments for All Students* (pp. 1-8). Brookes Publishing.
- Almeida, J., Barber, C., Rosen, R. K., Nicolopoulos, A., & O'Brien, K. H. M. (2023). "In the Moment I Wanted to Kill Myself, and Then After I Didn't": A Qualitative Investigation of Suicide Planning, Method Choice, and Method Substitution Among Adolescents Hospitalized Following a Suicide Attempt. *Youth & Society*, 55(1), 29-43. <https://doi-org.zorac.aau.dk/10.1177/0044118X211035950>

- Amstadter, A. B. & Vernon, L. L. (2008). Emotional Reactions During and After Trauma: A Comparison of Trauma Types. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 16(4), 391-408. <https://doi-org.zorac.aau.dk/10.1080/10926770801926492>
- Archer, J. (2008). Theories of grief: past, present, and future perspectives. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson., W. Stroebe & H. Schut. *Handbook of bereavement research and practice. Advances in theory and intervention* (pp. 45-61). Washington, DC: American Psychological Association.
- Aubin, H. J., Berlin, I. & Kornreich, C. (2013). The Evolutionary Puzzle of Suicide. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 6873-6886.
- Auerbach, R. P., Millner, A. J., Stewart, J. G. & Esposito, E. C. (2015). Identifying differences between depressed adolescent suicide ideators and attempters. *Journal of Affective Disorders*, 186, 127-133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.031>
- Bateson, G. (2001). Steps to an Ecology of Mind. *The University of Chicago Press*, 432-445.
- Behar, D. M., Villems, R., Soodyall, H., Blue-Smith, J., Pereira, L., Metspalu, ... S., Rosset, S. & The Genographic Consortium. (2008). The Dawn of Human Matrilineal Diversity. *The American Journal of Human Genetics*, 82, 1130-1140. <https://doi.org/10.1016/j.ajhg.2008.04.002>
- Berg-Sørensen, A. (2012). Hermeneutik og fænomenologi. In M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.). *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning* (2nd ed., pp. 215-244). Hans Reitzels Forlag.

- Bjergsø, M., O., (2008). Efterladte efter selvmord. *Center for Selvmordsforskning*, 6-24.
<https://selvmordsforskning.dk/wp-content/uploads/sites/2/2015/03/nr.-23-Efterladte.pdf>
- Blaze, P. & Roberts, R. M. (2023). Support After Suicide: A Thematic Analysis of Siblings' Experience. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 1-19.
<https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/00302228231195922>
- Boag, S. (2020). Repression (Defense Mechanism). In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 4425-4427). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1423
- Boenisch, S., Bramesfeld, A., Mergi, R., Havers, I., Althaus, D., Lehfeld, H., Niklewski, G. & Hegerl, U. (2010). The role of alcohol use disorder and alcohol consumption in suicide attempts – A secondary analysis of 1921 suicide attempts. *European Psychiatry*, 25, 414-420.
- Borowsky, I. W., Ireland, M. & Resnick, M. D. (2001). Adolescent Suicide Attempts: Risks and Protectors. *Pediatrics*, 107(3), 485-493. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1542/peds.107.3.485>
- Botha, K. J., Guilfoyle, A., & Botha, D. (2009). Beyond normal grief: A critical reflection on immediate post-death experiences of survivors of suicide. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 8(1), 37–47.
<https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.5172/jamh.8.1.37>
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-371.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression. *The Hogarth Press*, 40-42.

- Brent, D. A., Oquendo, M., Birmaher, B., Greenhill, L., Kolko, D., Stanley, B., ... Mann, J. (2002). Familial Pathways to Early-Onset Suicide Attempt. Risk for Suicidal Behavior in Offspring of Mood-Disordered Suicide Attempters. *Arch Gen Psychiatry*, 59, 801-807.
- Brinkmann, S. (2020). Etik i en kvalitativ verden. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3rd ed., pp. 581-600). København: Hans Reitzels Forlag.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an Experimental Ecology of Human Development. *American Psychologist*, 513-531.
- Bronfenbrenner, U. & Ceci, S. J. (1994). Nature-Nurture Reconceptualized in Developmental Perspective: A Bioecological Model. *Psychological Review*, 101(4), 568-586. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1037/0033-295X.101.4.568>
- Burke, T. A., Connolly, S. L., Hamilton, J. L., Stange, J. P., Abramson, L. Y. & Alloy, L. B. (2016). Cognitive Risk and Protective Factors for Suicidal Ideation: A Two Year Longitudinal Study in Adolescence. *Journal Abnormal Child Psychology*, 44, 1145-1160. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s10802-015-0104-x>
- Cariola, L. (2020). Intellectualization (Defence Mechanism). In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 2288-2290). Springer, Cham. https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/978-3-319-24612-3_1389
- Cha, C. B., Franz, P. J., Guzmán, E. M., Glenn, C. R., Kleiman, E. M. & Nock, M. K. (2018). Annual Research Review: Suicide among youth - epidemiology, (potential) etiology, and treatment. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 460-482. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1111/jcpp.12831>

- Chandler, A. (2022). Masculinities and suicide: unsettling 'talk' as a response to suicide in men. *Critical Public Health*, 32(4), 499-508. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/09581596.2021.1908959>
- Cook, J. A. (1988). Dad's Double Binds: Rethinking Father's Bereavement From a Men's Studies Perspective. *Journal of Contemporary Ethnography*, 17(3), 285-308.
- Corr, C. A. (1999). Enhancing the Concept of Disenfranchised Grief. *Omega: Journal of Death and Dying*, 38(1), 1–20. <https://doi.org/10.2190/LD26-42A6-1EAV-3MDN>
- Corr, C. A. (2018). Elisabeth Kübler-Ross and the "Five Stages" Model in a Sampling of Recent American Textbooks. *OMEGA - Journal of Death and Dying* 2020, 82(2), 294-322. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/0030222818809766>
- Corr, C. A. (2019). Elisabeth Kübler-Ross and the "Five Stages" Model in a Sampling of Recent Textbooks Published in 10 Countries Outside the United States. *OMEGA - Journal of Death and Dying* 2021, 83(1), 33-63. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/0030222819840476>
- Czyz, E. K., Berona, J. & King, C. A. (2015). A prospective examination of the interpersonal-psychological theory of suicidal behavior among psychiatric adolescent inpatients. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45, 243-259. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1111/sltb.12125>
- Dallos, R. & Draper, R. (2005). An Introduction to Family Therapy systemic theory and practice (2nd Ed.). *Open University Press*. Chapter 1, 17-36, Chapter 2, 63-81, Chapter 3, 91-99 & Chapter 5, 151-155.
- Darwin, C. (1981). On the development of the intellectual and moral faculties during primeval and civilised times. In C. Darwin, J. T. Bonner & R. M. May,

(Eds.), *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex* (pp. 158-184). Princeton University Press. Princeton, New Jersey.

da Silva, E. A., Noto, A. R. & Formigoni, M. L. O. S. (2007). Death by Overdose: Impact on Families. *Journal of Psychoactive Drugs*, 39(3), 301-306.
<https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/02791072.2007.10400618>

Davies, C. & Neal, M. (2000). Durkheim's altruistic and fatalistic suicide. In W. S. F. Pickering & G. Walford (Eds.), *Durkheim's Suicide. A century of research and debate* (pp. 36-52). Routledge Studies in Social and Political Thought.

De Leo, D., Guarino, A., Congregalli, B., Zammarrelli, J., Valle, A., Paoloni, S. & Cipolletta, S. (2022). Receiving Notification of Unexpected and Violent Death: A Qualitative Study of Italian Survivors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 1-15.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191710709>

De Leo, D. & Evans, R. (2004). International suicide rates and prevention strategies. *Cambridge, Mass: Hogrefe & Huber*, pp. 3-25.

DiCicco-Bloom, B. & Crabtree, B. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40, 314-321. doi:10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x

Draper, A. K. (2004). The principles and application of qualitative research. *Proceedings of the Nutrition Society*, 63(4), 641-646.
doi:10.1079/PNS2004397

Duntley, J. D. (2005). Adaptations to dangers from humans. In D. M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (pp. 224-249). Hoboken, NJ: Wiley.

Durkheim, A., E. (2005). Suicide: A study in Sociology. (2nd ed.). *Taylor & Francis e-Library*, pp. 111-112, 168, 180-184, 302-303, 328-329, 335-336, 341.

- Dyregrov, K., Nordanger, D. & Dyregrov, A. (2010). Predictors of Psychosocial Distress After Suicide, Sids and Accidents. *Death Studies*, 27(2), 143-165. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/07481180302892>
- Eisma, M. C., Rosner, R. & Comtesse, H. (2020). ICD-11: Prolonged Grief Disorder Criteria: Turning Challenges Into Opportunities With Multiverse Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 11(752), 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00752>
- Entilli, L., De Leo, D., Aiolli, F., Polato, M., Gaggi, O. & Cipolletta, S. (2023). Social Support and Help-Seeking Among Suicide Bereaved: A Study With Italian Survivors. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 87(2), 534-553. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/00302228211024112>
- Eriksen, H. W. M., Laier, S. L. L. & Vedsted, C. E. (2022). Sorg i en kønnet verden. [unpub. bachelor], Aalborg Universitet, 1-76.
- Feigelman, W., Bottomley, J. S. & Titlestad, K. B. (2023). Examining grieving problem correlates of anticipation of the death vs. shock among overdose death and suicide bereaved adults. *Death Studies*, 47(4), 400-409. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/07481187.2022.2081267>
- Field, N. P. (2008). Whether to relinquish or maintain a bond with the deceased. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 113-132). American Psychological Association.
- Flyvbjerg, B. (2020). Fem misforståelser om casestudiet. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3rd ed., pp. 621-655). København: Hans Reitzels Forlag.

- Freud, S. (1957). Mourning and Melancholia. In S. Freud (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, J. Strachey, Ovs., Årg. XIV* (pp. 243-258). London, UK: The Hogarth Press.
- Gaier, R. (2023). Is Suicide a Choice? Suicide and Sophie's Choice in William Styron. In J. R. Velasco (Ed.), *The Contemporary Writer and Their Suicide* (pp. 139-146). Springer. https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/978-3-031-28982-8_13
- Gallup, G. G. & Weedon, S. L. (2013). Suicide bombers: Does an evolutionary perspective make a difference? *Evolutionary Psychology*, *11*(4), 791–794. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/147470491301100403>
- Gerald, A. (2002). Alison Wertheimer: A Special Scar: The Experiences of People Bereaved by Suicide (2nd ed.) Philadelphia, PA: Brunner-Routledge (2001). *American Journal of Psychotherapy*, *56*(3), 440-442.
- Gearing, R. E. & Lizardi, D. (2009). Religion and Suicide. *Journal of Religion and Health*, *48*(3), 332-341.
- Gearing, R. E. & Alonzo, D. (2018). Religion and Suicide: New Findings. *Journal of Religion and Health*, *57*(24), 2478-2499.
- Geoffroy, M. C., Biovin, M., Arseneault, L., Turecki, G., Vitaro, F., Brendgen, M., ... & Côté, S. M. (2016). Associations Between Peer Victimization and Suicidal Ideation and Suicide Attempt During Adolescence: Results From a Prospective Population-Based Birth Cohort. *Journal of the American Academy of Adolescent Psychiatry*, *55*(2), 99-105. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2015.11.010>.
- Gini, G. & Espelage, D. L. (2014). Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide Risk in Children and Adolescents. *JAMA*, *312*(5), 545-546. doi:10.1001/jama.2014.3212

- Goffman, E. (2009). Stigma and Social Identity. In E. Goffman (Ed.), *Notes on the Management of Spoiled Identity* (pp. 8-24). Touchstone.
- Gomez, S. H., Tse, J., Wang, Y., Turner, B., Millner, A. J., Nock, M. K. & Dunn, E. C. (2017). Are there sensitive periods when child maltreatment substantially elevates suicide risk? Results from a nationally representative sample of adolescents. *Depression and Anxiety*, 34, 734-741. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1002/da.22650>
- Green, B. L. (2000). Traumatic Loss: Conceptual and Empirical Links Between Trauma and Bereavement. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 5(1), 1-17. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/10811440008407845>
- Guldin, M. (2019). Tab og sorg. En grundbog for professionelle (2 ed.), 11-340. *Hans Reitzels Forlag*.
- Gøtzche, P. C. (2015). Overdiagnostik og overbehandling i psykiatrien. In S. Brinkmann & A. Petersen (Eds.), *Diagnoser: perspektiver, kritik og diskussion*. (1st ed., pp. 155-182). Aarhus: Klim.
- Halkier, B. (2020). Fokusgrupper. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3rd ed., pp. 167-184). København: Hans Reitzels Forlag.
- Hargrave, P. A., Leathem, J. M. & Long, N. R. (2012). Peritraumatic Distress: Its Relationship to Posttraumatic Stress and Complicated Grief Symptoms in Sudden Death Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 25, 344-347. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1002/jts.21703>
- Harper, D. J. & Cromby, J. (2022). From ‘What’s Wrong with You?’ to ‘What’s Happened to You?’: An Introduction to the Special Issue on the Power Threat Meaning Framework. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(1), 1-6. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/10720537.2020.1773362>

- Herman, J. L. (2022). Disconnection. In J. L. Herman (Ed.), *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror* (pp. 74-107). Basic Books.
- Højberg, H. (2013). Hermeneutik. Forståelse og fortolkning i samfundsvidenskaberne. In L. Fuglsang, P. B. Olsen & K. Rasborg (Eds.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne* (3rd ed., pp. 289-323). Samfundslitteratur.
- Isaacs, D. (2015). Death and dying. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51, 569-570. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1111/jpc.12864>
- Jacobsen, M. H. & Kofod, E. H. (2015). Sorg: En fraværelse under forandring. In I. G. Bo & M. H. Jacobsen (Eds.), *Hverdagslivets følelser: Tilstande, relationer, kulturer* (pp. 245-260). Hans Reitzels Forlag.
- Johnstone, L. & Boyle, M. (2018). The Power Threat Meaning Framework: An Alternative Nondiagnostic Conceptual System. *Journal of Humanistic Psychology* 0(0), 1-18. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/0022167818793289>
- Jones, R., A. (1986). Emile Durkheim: An Introduction to Four Major Works. Beverly Hills, CA: *Sage Publications, Inc.*, 82-114.
- Jones, R., A. (1895). Emile Durkheim: An Introduction to Four Major Works. The Rules of Sociological Method. *Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.*, 60-81.
- Jollant, E., Malafosse, A., Docto, R. & Macdonald, C. (2014). A pocket of very high suicide rates in a non-violent egalitarian and cooperative population of South-East Asia. *Psychological Medicine*, 44, 2323-2329. doi:10.1017/S0033291713003176

- Hicks, J., Bjerregaard, P. & Berman, M. (2007). The Transition from the Historical Inuit Suicide Pattern to the Present Inuit Suicide Pattern. *Aboriginal Policy Research Consortium International (APRCi)*, 113, 39-53.
- Horowitz, M. J. (1993). Stress-Response Syndromes: A Review of Posttraumatic Stress and Adjustment Disorders. In J. P. Wilson & B. Raphael (Eds.), *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes* (pp. 49-60). Springer US.
- Hrdy, S. B. & Sieff, D. F. (2015). The natural history of mothers and infants: An evolutionary and anthropological perspective. In D. F. Sieff (Ed.), *Understanding and healing emotional trauma: Conversations with pioneering clinicians and researchers*. New York, NY: Routledge.
- Kappeler, P. M., Silk, J. S., Burkart, J. M., & van Schaik, C. P. (2010). Primate behavior and human universals: Exploring the gap. In P. M. Kappeler & J. B. Silk (Eds.), *Mind the gap – Tracing the origins of human universals* (pp. 3-15). Berlin, Germany: Springer.
- Karatay, G. & Baş, N. G. (2023). Understanding Suicides through the Processes of Bereaved Relatives: A Phenomenological Study. *Journal of Loss and Trauma*, 28(8), 727-744.
- Kemp, A. (2018). *Death, Dying, and Bereavement in a Changing World* (2nd ed.), p. 197. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203732465>
- Kenney, J. S. (2003). Gender Roles and Grief Cycles: Observations on Models of Grief and Coping Homicide Cases. *International Review of Victimology*, 10, 19-47.
- Klingspon, K. L., Holland, J. M., Neimeyer, R. A. & Lichtenthal, W. G. (2015). Unfinished Business in Bereavement. *Death Studies*, 39(7), 387-398. doi: 10.1080/07481187.2015.1029143.

- Kofod, E. H. (2021). Sorg i historisk perspektiv: Hundrede års sorgteoretiske udviklingslinjer. In A. Petersen & S. Brinkmann (Eds.), *Menneskets sorg - et vilkår i forandring* (pp. 23-44). Forfatterne og Klim.
- Kokkevi, A., Rotsika, V., Arapaki, A. & Richardson, C. (2012). Adolescents' self-reported suicide attempts, self-harm thoughts and their correlates across 17 European countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(4), 381-389. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1111/j.1469-7610.2011.02457.x>
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). The Five Stages of Grief. In E. Kübler-Ross, & D. Kessler (Eds.), *On Grief and Grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss* (pp. 7-24). London: Simon & Schuster.
- Langdridge, D. (2007). Interpretation and meaning: IPA, hermeneutic phenomenology and template analysis. In D. Langdridge (Ed.), *Phenomenological psychology: Theory, research and method* (pp. 107-128). Harlow, UK: Pearson Education.
- Laios, K., Tsoukalas, G., Kontaxaki, M. I., Karamanou, M. & Androustos, G. (2014). Suicide in ancient Greece. *Psychiatrikē*, 25(3), 200–207.
- Lathi, A., Räsänen, P., Riala, K., Keränen, S. & Hakko, H. (2011). Youth suicide trends in Finland, 1969-2008. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(9), 984-991. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1111/j.1469-7610.2011.02369.x>
- Lawrence, R., Brent, D., Mann, J. J., Burke, A. K., Grunebaum, M. F., Galfalvy, H. C. & Oquendo, M. A. (2016). Religion as a Risk Factor for Suicide Attempt and Suicide Ideation Among Depressed Patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(11), 845-850. doi: 10.1097/NMD.0000000000000484.
- Litz, B. T. (2008). Early intervention for trauma: Where are we and where do we need to go? A commentary. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 503–506. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1002/jts.20373>

- Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D. & Prigerson, H. G. (2007). An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief. *JAMA*, 297(7), 716-723. doi:10.1001/jama.297.7.716
- Main, M., & Solomon, J. (1968). Discovery of a new, insecure disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton, & M. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Norwood, New Jersey: Ablex.
- Maple, M., Plummer, D., Edwards, H. & Minichiello, V. (2007). The Effects of Preparedness for Suicide Following the Death of a Young Adult Child. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(2), 127-134. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1521/suli.2007.37.2.127>
- Mawson, A., R. (1970). Durkheim and Contemporary Social Pathology. *The British Journal of Sociology*, 21(3), 298-313. <https://doi.org/10.2307/589135>
- McQuillan, K., Hyland, P. & Vallierés, F. (2022). Prevalence, correlates, and the mitigation of ICD-11 CPTSD among homeless adults: The role of selfcompassion. *Child Abuse and Neglect*, 127, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105569>
- Mikulincer, M. & Shaver, P., R. (2013). Attachment insecurities and disorders patterns of grief. In M. S. Stroeve, R. O. Hansson, H. Schut & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice, Advances in theory and intervention* (pp. 190-203). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.4324/9780203105115>
- Miller, S. & Schoenfeld, L. (1973). Grief in the Navajo: Psychodynamics and Culture. *International Journal of Social Psychiatry*, 19(3-4), 187-191. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/002076407301900305>

- Miranda-Mendizabal, A., Castellví, P., Parés-Badell, O., Alayo, I., Almenara, J., Alonso, I., ... Alonso, J. (2019). Gender differences in suicidal behaviour in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *International Journal of Public Health*, 64(265), 265-283. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s00038-018-1196-1>
- Morgan, A. (2023). Power, Threat, Meaning Framework: A Philosophical Critique. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 30(1), 53-67. <https://doi.org/10.1353/ppp.2023.0011>
- Mueller, A. S., Abrutyn, S., Pescosolido, B. & Diefendorf, S. (2021). The Social Roots of Suicide: Theorizing How the External Social World Matters to Suicide and Suicide prevention. *Frontiers in Psychology Psychopathology*, 12(621569), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621569>
- Nakajima, S., Ito, M., Shirai, A. & Konishi, T. (2012). Complicated grief in those bereaved by violent death: the effects of post-traumatic stress disorder on complicated grief. *Dialogues Clinical Neuroscience*, 14(2), 210-214. doi:10.31887/DCNS.2012.14.2/snakajima
- Nazaré, B., Fonseca, A., & Canavarro, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive grief responses following TOPFA: actor and partner effects of coping strategies. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 31(3), 257-273.
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A. & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715-738. <https://doi.org/10.1080/07481180600848322>
- Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Mackay, M. M. & van Dyke Stringer, J. G. (2010). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 40, 73-83. DOI 10.1007/s10879-009-9135-3.

- Norko, M. A., Freeman, D., Phillips, J., Hunter, W., Lewis, R. & Viswanathan, R. (2017). Can Religion Protect Against Suicide? *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 295(1), 9-14. doi: 10.1097/NMD.0000000000000615.
- Orford, N. (2020). Grief After Suicide. *JAMA*, 323(17), 1720-1721. doi:10.1001/jama.2020.3089
- Otis-Green, S. (2010). Grief and Bereavement Care. In S. H. Qualls & J. E. Kasl-Godley (Eds.), *End-Of-Life Issues, Grief, and Bereavement: What Clinicians Need to Know* (pp. 168-180). John Wiley & Sons, Inc.
- Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., & Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 84 <https://www.vive.dk/media/pure/0xgg53xk/14872861>
- Parkes, C. M. & Prigerson, H. G. (2009). Bereavement: Studies of Grief in Adult Life (4th ed.). *Routledge, Taylor & Francis Group*, xiv-xvii, 137-151.
- Pierre, J. M. (2015). Culturally sanctioned suicide: Euthanasia, seppuku, and terrorist martyrdom. *World Journal of Psychiatry*, 5(1), 4–14. doi:10.5498/wjp.v5.i1.4
- Potter, J. (2021). Is Suicide the Unforgivable Sin? Understanding Suicide, Stigma, and Salvation through Two Christian Perspectives. *Religions*, 12(11) 987, 1-19. <https://doi.org/10.3390/rel12110987>
- Pridmore, S. & McArthur, M. (2009). Suicide and Western culture. *Australasian Psychiatry*, 17(1), 42-50. <https://doi-zorac.aub.aau.dk/10.1080/10398560802596843>
- Reed, M. (1998). Predicting grief symptomatology among suddenly bereaved. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 28(3), 285-300. <https://doi-zorac.aub.aau.dk/10.1111/j.1943-278X.1998.tb00858.x>

- Rendtorff, J. D. (2013). Fænomenologien og dens betydning. In L. Fuglsang, P. B. Olsen & K. Rasborg (Eds.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne: på tværs af fagkulturer og paradigmer* (3rd ed., pp. 259-288). Samfundslitteratur.
- Retterstøl, N. (1998). Suicide in a cultural history perspective, part 1. Western culture; attitudes to suicide up to the 19th century. *Suicidologi*, (2), 1-9.
- Russ, V., Stopa, L., Sivyer, K., Hazeldine, J. & Maguire, T. (2022). The Relationship Between Adult Attachment and Complicated Grief: A Systematic Review. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0(0), 1-27. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/00302228221083110>
- Sanderson, C. A. (2019). Health psychology: Understanding the mind-body connection. In C. A. Sanderson (Ed.), *Understanding* (p. 379-380). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Schut, H. A., Stroebe, M., de Keijser, J. & van den Bout, J. (1997). Intervention for the bereaved: Gender differences in the efficacy of grief counselling. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 63-72.
- Shelton, L., G. (2019). The Bronfenbrenner Primer, A Guide to Devel ecology. *Taylor & Francis*, 1-149. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.4324/9781315136066>
- Silverman, P. R. & Klass, D. (1996). Introduction: What's the Problem?. In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds New Understanding of Grief* (pp. 3-27). Routledge Taylor & Francis Group. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.4324/9781315800790>
- Silverman, R. P. & Thomson, S. (2018). When Men Grieve: Widowers' Stories of Coping With Their Wives' Deaths. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 77(2), 133-153.

- Sinyor, M., Tse, R. & Prikis, J. (2017). Global trends in suicide epidemiology. *Wolters Kluwer Health*, 30(1), 1-6. doi:10.1097/YCO.0000000000000296
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2004). Interpretative Phenomenological Analysis. In G. Breakwell (Ed.), *Doing Social Psychology Research* (pp. 229-254). The British Psychological Society and Blackwell Publishing Ltd. <https://doi-org.zorac.aau.dk/10.1002/9780470776278.ch10>
- Soper, C. A. (2018). The Evolution of Suicide. *Evolutionary Psychology*. Chapter 1, 1-11 & Chapter 2, 52-54. *Springer*.
- Stack, S. & Kposowa, A. J. (2011). Religion and Suicide Acceptability: A Cross-National Analysis. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 50(2), 289-306.
- Steele, I. H., Thrower, N., Noroian, P. & Saleh, F. M. (2018). Understanding Suicide Across the Lifespan: A United States Perspective of Suicide Risk Factors, Assessment & Management. *Journal of Forensic Sciences*, 63(1), 162-171. <https://doi-org.zorac.aau.dk/10.1111/1556-4029.13519>
- Stearns, F. W. (2010). One Hundred Years of Pleiotropy: A Retrospective. *Genetics*, 186(3), 767-773. <https://doi-org.zorac.aau.dk/10.1534/genetics.110.122549>
- Stroebe, M. (1992). Coping with Bereavement: A Review of The Grief Work Hypothesis. *OMEGA*, 26(1), 19-42. <https://doi-org.zorac.aau.dk/10.2190/TB6U-4QQC-HR3M-V9FT>
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi-org.zorac.aau.dk/10.1080/074811899201046>

- Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. *OMEGA*, 61(4), 273-289. [https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.2190/OM.61.4.b](https://doi.org.zorac.aub.aau.dk/10.2190/OM.61.4.b)
- Stroebe, M. S., Schut, H. & Finkenauer, C. (2001). The traumatization of grief? A conceptual framework for understanding the traumabereavement interface. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38(3-4), 185-201.
- Stroebe, M., Schut, H. & Stroebe, W. (2005). Attachment in Coping With Bereavement: A Theoretical Integration. *Review of General Psychology*, 9(1), 48–66. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.1.48>
- Stroebe, M., Boelen, P. A., van den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E. & van den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance - A reinterpretation of its function in adjustment to bereavement. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257, 462-472. DOI: 10.1007/s00406-007-0746-y
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). Interviewet: samtalen som forskningsmetode. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3rd ed., pp. 33-64). København: Hans Reitzels Forlag.
- Tanzilli, A., Di Giuseppe, M., Giovanardi, G., Boldrini, T., Caviglia, G., Conversano, C. & Lingiardi, V. (2021). Mentalization, attachment, and defense mechanisms: a Psychodynamic Diagnostic Manual-2-oriented empirical investigation. *Research in Psychotherapy: Psychopathology. Process and Outcome*, 24(1), 31-41. doi:10.4081/ripppo.2021.531
- Theisen-Womersley, G. (2021). Trauma and Resilience Among Displaced Populations: A Sociocultural Exploration (1st ed.). *Springer Nature*, 1-6.
- Thorlindsson, T. & Bjarnason, T. (1998). Modeling Durkheim on the Micro Level: A Study of Youth Suicidality. *American Sociological Review*, 63(1), 94–110. <https://doi.org/10.2307/2657479>

- Tomasi, L. (2000). Emile Durkheim's contribution to the sociological explanation to suicide. In W. S. F. Pickering & G. Walford (Eds.), *Durkheim's Suicide. A century of research and debate* (pp. 11-21). Routledge Studies in Social and Political Thought.
- Van Geel, M., Vedder, P. & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 168, 435-442.
- Velasco, J. R. (2013). Preface. In Velasco, J. R. (Ed.) *The Contemporary Writer and Their Suicide* (pp. v-vii). Springer.
- Vijayakumar, L. (2015). Suicide in women. *Indian Journal of Psychiatry* 57, 233-238. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.161484>
- Vijayakumar, L. (2009). Hindu religion and suicide in India. In D. Wasserman & C. Wasserman (Eds.), *Oxford Textbook of Suicidology and Suicide Prevention* (1st ed., pp. 20-26), Oxford Textbooks in Psychiatry.
- Weinbaum, R. K. & Onwuegbuzie, A. J. (2016). Getting More Out of Your Interview Data: Toward a Framework for Debriefing the Transcriber of Interviews. *Journal of Educational Issues*, 2(1), 248-264. <https://doi.org/10.5296/jei.v2i1.9216>
- Wenzel, A. & Spokas, M. (2014). Cognitive and informational processing approaches to understanding suicidal behaviors. In M. K. Nock (Ed.), *The Oxford handbook of suicide and selfinjury* (pp. 235–254). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Westerman, N. K., Cobham, V. E. & McDermott, B. (2017). Trauma-Focused Cognitive Behaviour Therapy: Narratives of Children and Adolescents. *Qualitative Health Research*, 27(2), 226-235. DOI: 10.1177/1049732315627795

Young, I. T., Iglewicz, A., Glorioso, D., Lanouette, N., Seay, K., Ilapakurti, M. & Zisook, S. (2012). Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues in clinical neuroscience*, 14(2), 177-186. doi:10.31887/DCNS.2012.14.2/iyoung

11.1 Internetsider

American Psychological Association. (2023). Anomic suicide. In *APA dictionary of psychology*. Tilgået d. 04.04.2024 fra <https://dictionary.apa.org/anomic-suicide>

Crossman, Ashley (2020, 27. august). "The Study of Suicide by Emile Durkheim." *ThoughtCo*, <https://www.thoughtco.com/study-of-suicide-by-emile-durkheim-3026758> tilgået d. 08.04.24 kl. 12:54.

Cultural reader (2017). Suicide / Durkheim - Summary and Analysis. In *Cultural Reader - Article Summaries and Reviews in Cultural Studies*, (pp. 1-2). Tilgået d. 21.05.2024 kl. 12:08
<https://culturalstudiesnow.blogspot.com/2017/07/suicide-durkheim-summary-and-analysis.html>

Department of Health, Education, and Welfare (1979). *The Belmont Report* (Pub. No. 93-348) (pp. 4-6). Tilgået d. 21.05.2024 kl. 11:23
https://www.hhs.gov/ohrp/sites/default/files/the-belmont-report-508c_FINAL.pdf

Jakobsen, S., G. (2021, oktober). Selvmordsadfærd på Grønland. *Center for selvmordsforskning* (pp. 1-4). Tilgået d. 21.05.2024
https://selvmordsforskning.dk/wp-content/uploads/sites/2/2021/10/N_2021-Selvordsadfaerd-paa-Gronland.pdf

Merriam-Webster. (2024). Natural death. In *Merriam-Webster.com dictionary*.

Tilgået d. 09.02.2024 kl. 11:25 fra <https://www.merriam-webster.com/dictionary/natural%20death>

Merriam-Webster. (2024). Grateful. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Tilgået d.

11.05.2024 kl. 09:49 fra <https://www.merriam-webster.com/dictionary/grateful>

National Institute of Mental Health (2024, februar). Suicide. Tilgået d. 21.05.2024 kl.

12:37 <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide>

Statista Research Department (2024, 5. april). Number of suicides per 100,000

inhabitants in Japan from 2014 to 2023. Tilgået d. 21.05.2024 kl. 12:31

<https://www.statista.com/statistics/622249/japan-suicide-number-per-100-000-inhabitants/>

Sundhed.dk (2024), tilgået d. 09.02.2024 kl. 11:20,

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/generelt/tilstande-og-sygdomme/retsmedicin/doedsattest/>

Livslinien. (n.d.). Statistik om selvmord og selvmordsforsøg. In *Livslinjen.dk*. Tilgået

d. 21.05.2024 kl. 11:22 fra <https://www.livslinien.dk/viden-om-selvord/statistik>

World Health Organization. (2019). F43 Reaction to severe stress, and adjustment disorders. In *International statistical classification of diseases and related health problems* (10th ed.). Tilgået d.

24.05.2024 kl. 12:12

<https://icd.who.int/browse10/2019/en#/F43>