

At miste, mens man bliver til

*Et narrativt identitetsteoretisk studie af
begyndende voksnes tab af en forælder*



Rapportens samlede antal tegn (med
mellemrum & fodnoter): 167.855
Svarende til antal normalsider: 69,9

Mette Jensen, 20194340
Professionsprogram: KHARE

Kandidatspeciale
10. semester psykologi

Vejleder: Tia G. B. Hansen
30. maj 2025
Aalborg Universitet

Abstract

This master's thesis sets out to investigate how emerging adults' identity and sense of meaning is affected by the death of a parent. Drawing on the integrative process model of loss and grief (IPM) (Guldin & Leget, 2024a; 2024b), the theory of emerging adulthood (Arnett, 2024), and narrative identity theory (McAdams 2003; 2011, 2012; 2019), the study explores individual grief narratives to understand processes of identity and meaning-making. Data were collected via narrative interviews with four Danish emerging adults who had lost a parent and then analyzed through thematic and theoretical analysis.

The findings demonstrate that the loss of a parent can be conceptualized as a negative scene, contaminating parts of the narrative of the bereaved, and the interviewees described negative identity changes in the time following the loss. However, the participants had gotten better over time, and the narratives also reflected agency, communion, and redemption. The narratives all had coherent positive resolutions, although signs of continued grief were present. Across all narratives, themes related to narrative identity and the social nature of narratives emerged – these concerned the integration of the deceased parent into the identity, becoming more adult, meaning, meaninglessness and faith, values and priorities, the need to share the grief with others and challenges regarding social support. The physical, cognitive and spiritual dimensions of grief, as explained in the IPM, were present in the narratives, and the central tasks connected to each dimension seemed relevant in the understanding of participants identity- and meaning-making processes. The theory of emerging adulthood provided explanations as to why participants seemed to experience an accelerated development into adulthood, for example by highlighting that the death of a parent prompts more responsibility and forces the bereaved to make independent decisions and become more financially independent. Risk factors, as well as opportunities related to losing a parent in this phase of life are also highlighted. The influence of central norms and beliefs in Danish culture toward mourning this particular loss are discussed.

The applied theories contributed significantly to understanding the findings, although challenges in theoretical alignment and methodological limitations are discussed.

This study suggests that challenges regarding identity and meaning making after the loss of a parent in emerging adulthood warrants more attention in psychological research and practice, and the author has developed recommendations for conducting therapeutic work with this population.

Indholdsfortegnelse

1. Indledning og problemformulering	1
1.2. Specialets opbygning	2
2. Teoretisk afsæt	2
2.1. Den begyndende voksentilværelse	2
2.1.1. Historisk overblik over tilblivelsen af den begyndende voksentilværelse	3
2.1.2. Redegørelse for den begyndende voksentilværelse	4
2.1.3. Relationen til forældre i den begyndende voksentilværelse	6
2.2. Sorg	7
2.2.1. Historisk overblik over sorg som fænomen	7
2.2.2. Redegørelse for den integrative procesmodel for tab og sorg	9
2.3. Narrativ identitetsteori	14
2.3.1. Historisk overblik over den narrative vending	14
2.3.2. Definition af narrativer og det narrative identitetsperspektiv	15
2.4. Sammenkobling af den anvendte teori	16
2.4.1. Identitet og mening som centrale fokuspunkter	16
2.4.2. Divergerende konceptualiseringer af identitet	17
2.5. Delkonklusion: Teoretisk afsæt	18
3. Eksisterende forskning på området	18
3.1. Præsentation af de inkluderede studier	19
3.2. Relationer	20
3.3. Individuelle copingstrategier	20
3.4. Identitet, mening og værdier	21
3.5. Stressende omstændigheder	22

3.6. Sorgens emotioner.....	22
3.7. Sorgens sociale udtryk	23
3.8. Delkonklusion: Eksisterende forskning på området	23
4. Metode.....	23
4.1. Dataindsamling: Det narrative interview	23
4.2. Forskerens positionering i det narrative interview	25
4.3. Rekruttering.....	26
4.4. Etik	27
4.5. Transskription	28
4.6. Delkonklusion: metode	30
5. Analyse	30
5.1. Analysemetode	30
5.2. Beskrivelse af interviewdeltagerne	32
5.2.1. Karla	32
5.2.2. Selma.....	33
5.2.3. Freja.....	33
5.2.4. Alfred	33
5.3. Tematisk analyse	33
5.3.1. Narrativ identitet	34
5.3.2. Narrativernes sociale natur.....	45
5.4. Teoretisk analyse af de identificerede temaer	48
5.4.1. Analyse med afsæt i den integrative procesmodel for tab og sorg	48
5.4.2 Analyse med afsæt i teori om den begyndende voksertilværelse.....	52
5.5. Delkonklusion: analyse	55

6. Diskussion	55
6.1. Kulturens betydning	56
6.2. Styrker og begrænsninger ved de anvendte teorier	58
6.3. Specialets fund i relation til eksisterende forskning	61
6.4. Specialets implikationer for fremtidig forskning	64
6.5. Styrker og begrænsninger ved specialets metoder	66
6.5.1. Kvalitetssikring af specialet	66
6.5.2. Interviewerens rolle i at medskabe interviewdeltagernes narrativer.....	68
6.5.3. Karakteristika ved interviewdeltagerne.....	70
6.6. Delkonklusion: Diskussion	71
7. Perspektivering: Specialets implikationer for praksis.....	71
8. Konklusion	73
9. Referenceliste.....	75

Bilag 1: Transskription af interview med Karla

Bilag 2: Transskription af interview med Selma

Bilag 3: Transskription af interview med Freja

Bilag 4: Transskription af interview med Alfred

1. Indledning og problemformulering

At miste en forælder er en af de mest udbredte kilder til sorg i den vestlige verden (Hallal, 1993, pp. 9, 15). Tabet af en, man elsker, opleves af mange som “a tragedy unequalled by any other” (Stroebe et al., 2010, p. 3), og tabet af en forælder er ingen undtagelse; årene efter en forælders død er, for mange, præget af foranderlighed og ustabilitet, og der er højere prævalens af psykiske problematikker, såsom depression og selvmordstanker (Hallal, 1993, pp. 9-14). Endvidere omtaler Umberson (2003) tabet af en forælder som “a rite of passage into a new adult identity” (p. 8).

Identitets- og meningsdannelse sker blandt andet idet mennesker konstruerer narrativer om deres liv (Larsen & Glintborg, 2018, p. 195), og oplevelsen af at miste en nærtstående fordrer, at man må konstruere nye narrativer, som bidrager til at finde mening med tabet (Bosticco & Thompson, 2005, pp. 2-4, 11). Imidlertid varierer oplevelsen af at miste en forælder, fra person til person (Stroebe, 2007, p. 377), og det er ikke alle, der opfatter tabet som emotionelt betydningsfuldt (Hallal, 1993, pp. 12, 15). Det fremstår derfor relevant at undersøge individuelle sorgprocesser efter tabet af en forælder - i nærværende speciale udføres interviews med fokus på identitets- og meningsdannelse.

Særligt unge voksne kan siges at være i risiko for svære sorgreaktioner, når de mister en forælder, da de befinder sig i en overgangsperiode til voksentilværelsen, hvor tabet af en forælder kan påvirke livstilfredsheden, livskvaliteten, det sociale liv og den psykologiske udvikling (Det Nationale Sorgcenter, A). Derfor synes det særligt relevant at undersøge denne målgruppes reaktion på tabet af en forælder. Arnett (2024) fremsætter, at mennesker i alderen 18-29 år gennemlever en livsfase kaldet “den begyndende voksentilværelse”, og denne teoretiske forståelse er rammesættende for dette speciale. Med ovenstående in mente, tager specialet afsæt i følgende problemformulering:

*Hvordan kan identiteten og meningsopfattelsen, som konceptualiseret af
det narrative identitetsperspektiv, blive påvirket, når man i den
begyndende voksentilværelse oplever, at en forælder dør?*

1.2. Specialets opbygning

I afsnit 2 beskrives de teorier, som specialet tager afsæt i. Formålet er at artikulere et teoretisk afsæt til valg af metode, samt analyse og diskussion af specialets datamateriale. Hertil argumenteres der, med udgangspunkt i den udvalgte teori, for relevansen af problemformuleringen.

I afsnit 3 fremgår en gennemgang af litteratur om tabet af en forælder i den begyndende voksertilværelse. Hensigten er at skabe overblik over forskningsfeltet for at kunne diskutere specialets fund i relation hertil.

I afsnit 4 følger en beskrivelse af de metoder, der er anvendt til indsamling og behandling af data, med henblik på at give læseren mulighed for at forholde sig kritisk til grundlaget for specialet.

I afsnit 5 fremgår analysen. Afsnittet indledes med en redegørelse for specialets analysemetoder. Dernæst følger en beskrivelse af interviewdeltagerne, og herefter udfoldes henholdsvis en tematisk og en teoretisk analyse.

I afsnit 6 diskuteres kulturens betydning for interviewdeltagernes narrativer, og ligeledes følger en diskussion af styrker og begrænsninger ved de anvendte teorier. Herefter sættes specialets fund i relation til eksisterende forskning på området, og implikationer for fremtidig forskning diskuteres. Afslutningsvis diskuteres styrker og svagheder ved specialets anvendte metoder.

I afsnit 7 perspektiveres specialets fund til psykologisk praksisarbejde med begyndende voksne, der har mistet en forælder.

2. Teoretisk afsæt

I dette afsnit præsenteres de teorier, som specialet tager afsæt i. Der redegøres først for teori om den begyndende voksertilværelse, dernæst sorgteori, og endelig narrativ identitetsteori. Afslutningsvis argumenteres der, på baggrund af teorierne, for relevansen af specialets problemformulering, og teoriernes ontologiske udgangspunkter sammenlignes.

2.1. Den begyndende voksertilværelse

Dette afsnit omhandler den begyndende voksertilværelse. Først følger et historisk overblik over tilblivelsen af fænomenet, og dernæst en definition og redegørelse for

livsfasen. Endelig følger en redegørelse for, hvilken betydning forholdet til ens forældre har for begyndende voksne.

2.1.1. Historisk overblik over tilblivelsen af den begyndende voksentilværelse

Jeffrey Arnett står bag bogen *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. I 2024 udgav Arnett den tredje udgave af bogen, og siden første udgave udkom i 2006, er *den begyndende voksentilværelse* (eng: *emerging adulthood*) blevet et veletableret forskningsfelt (Arnett, 2024, p. vii).

Der er siden midten af det 20. århundrede sket en udvikling i, hvordan unge menneskers livsbane ser ud. Mange udskyder permanente livsvalg, såsom familiestiftelse og indtræden i en fast rolle på arbejdsmarkedet, til slutningen af 20'erne, mens det i 1960'erne var normalt at være forholdsvis etableret i starten af 20'erne. Dette anser Arnett (2024) som et udtryk for, at der er opstået et nyt livsstadie - den begyndende voksentilværelse (p. 1). Arnett (2024) tilskriver dette til en række samfundsmæssige forandringer i blandt andet USA (p. 3), men disse forandringer har også fundet sted i andre vestlige og urbane kontekster (Ozer & Schwartz, 2020, p. 201).

Arnett (2024) mener, at kvindebevægelsen har bidraget til fremkomsten af den begyndende voksentilværelse, da dens fremtog 1960'erne og 1970'erne førte til, at kvinder fik bedre muligheder for karriere og uddannelse, hvorfor det er blevet mere attraktivt at udskyde familieetablering til senere i livet (p. 6). Denne udvikling ses også i Danmark; antallet af kvinder som tager lange videregående uddannelser stiger (Danmarks statistik, 2024a), og kvinder venter længere med at blive gift og få børn (Danmarks Statistik, 2023a; Danmarks Statistik, 2024b). Ligeledes venter mænd også til senere i livet med at blive viet (Danmarks Statistik, 2024b).

Endvidere kan den seksuelle revolution, som blev foranlediget af opfindelsen af p-pillen i 1964, fremhæves. Denne mener Arnett (2024) også har bidraget til, at både mænd og kvinder venter i længere tid end tidligere med at binde sig til en fast partner, da det er blevet mere acceptabelt at have flere seksualpartnere inden man indgår i ægteskab (p. 5).

Den teknologiske revolution har, ifølge Arnett (2024), også været relevant for fremkomsten af den begyndende voksentilværelse som fænomen (p. 4f). I løbet af det 20. århundrede medførte teknologiske fremskridt, at mange vestlige lande

gradvist udviklede sig fra produktionsøkonomier til vidensøkonomier, hvilket nødvendiggjorde, at flere kunne udføre vidensbaseret arbejde, som kræver længere uddannelse (Arnett, 2024, p. 4f). Også i Danmark ses en stigning i antallet af mennesker, som tager lange videregående uddannelser (Danmarks Statistik, 2023b), og da mange venter til de er færdiguddannede med at forpligte sig ved f.eks. at stifte familie, har de seneste årtiers massive teknologiske fremskridt også bidraget til udskydelsen af unges indtræden i voksentilværelsen (Arnett, 2024, p. 4f).

Slutteligt er det værd at fremhæve ungdomsbevægelsen, som var meget aktiv i 1960'erne og 1970'erne. Ungdomsbevægelsen forherligede ungdom og frihed, hvorfor mange unge mennesker begyndte at anse det at gifte sig og få børn i starten af 20'erne som en negativ ting, da mange ikke ønskede at 'lukke døre' og forpligte sig så tidligt i livet (Arnett, 2024, p. 6f).

2.1.2. Redegørelse for den begyndende voksentilværelse

Ifølge Arnett (2024) kan den begyndende voksentilværelse defineres som følger:

“a substantial number of years between the time people reach the end of adolescence (around age 18) and the time they enter stable adult roles in love and work” (Arnett, 2024, p. 8).

I dette speciale omtales mennesker i den begyndende voksentilværelse som *begyndende voksne* (eng: *emerging adults*). Arnett (2024) mener, at den begyndende voksentilværelse starter omkring 18-års-alderen i mange vestlige kulturer, da det er normalt at afslutte sin ungdomsuddannelse og flytte hjemmefra i denne alder (p. 7). For nogle er perioden slut når de er fyldt 25 år, og de fleste vil ikke længere være begyndende voksne, når de fylder 29 år, da mange her f.eks. er blevet gift, har fået børn, og/eller har fået fast arbejde. I nogle udviklingslande optræder fænomenet dog ikke i samme grad, som i vestlige lande, og på tværs af socioøkonomiske, kulturelle og nationale kontekster, kan den begyndende voksentilværelse have varierende demografiske karakteristika (Arnett, 2024, p. 7f). I Danmark kan det antages, at den begyndende voksentilværelse, for mange, starter i en forholdsvis ung alder, og varer relativt længe; sammenlignet med andre europæiske lande, flytter nordiske unge forholdsvis tidligt hjemmefra, men bliver derimod gift og får børn relativt sent (Arnett & Padilla-Walker, 2015 p. 39f).

Ifølge Arnett (2024) er der fem særegne karakteristika ved den begyndende voksentilværelse: Identitetsudforskning, ustabilitet, selv-fokus, en følelse af at være “midt imellem” (eng. in-between), samt muligheder og optimisme. Arnett (2024) anerkender at disse karakteristika ikke er unikke for den begyndende voksentilværelse, men mener de er særligt karakteristiske for denne periode i livet (p. 9).

Arnett (2024) fremhæver *identitetsudforskning* som det mest grundlæggende karakteristika ved den begyndende voksentilværelse. Da man i denne livsfase er frigjort fra sine forældre og endnu ikke har specielt mange forpligtelser, er der mulighed for at udforske sin identitet intensivt ved at afprøve mange forskellige ting, f.eks. at skifte arbejde og partner hyppigt (Arnett, 2024, pp. 10-12).

Arnett (2024) betoner hertil, at den begyndende voksentilværelse er præget af *ustabilitet*, idet der sker mange store forandringer; mange begyndende voksne oplever jævnlig udskiftning af f.eks. partnere, jobs, boliger og venskaber. Hver gang der sker et skift, er den begyndende voksne nødt til at revidere sin plan for fremtiden, hvormed personen lærer noget nyt om sig selv, og gradvist opnår mere klarhed om sin fremtid (Arnett, 2024, p. 12f).

Et andet relevant karakteristika ved livsfasen er *selyfokus*. I den begyndende voksentilværelse er man frigjort fra barndomshjemmets faste rammer og regler, men man har endnu ikke specielt mange forpligtelser, hvormed man kan have stort fokus på egne behov og ønsker. Hertil er det muligt at foretage store livsændringer ofte og hurtigt, såsom at flytte, skifte skole, eller forlade sin partner (Arnett, 2014, p. 14f).

Endvidere beskriver mange begyndende voksne en *følelse af at være midt-imellem*. Begyndende voksne kan til tider føle sig helt voksne - særligt i situationer, hvor de føler sig ansvarsfulde. Samtidig mærkes til tider et behov for at udtrykke mere barnlige sider (Arnett, 2024, p. 15f). Den følelsesmæssige oplevelse lader til delvist at være kontekstafhængig; Arnett & Padilla-Walker (2015) fandt, at deltagerne i en spørgeskemaundersøgelse af 400 danskere på 17-29 år, følte sig mest voksne når de var i selskab med romantiske partnere og kollegaer, mens deltagerne følte sig mindst voksne når de var sammen med deres venner og forældre, og lignende fund er replikeret i andre kulturer (pp. 40-42).

Endelig er den begyndende voksentilværelse præget af *optimisme* og af, at man har *muligheder*. Optimismen angående fremtiden skyldes, at mange endnu ikke har afprøvet deres håb og drømme (Arnett, 2014, p. 16).

Arnett (2024) identificerede indledningsvis de ovennævnte karakteristika gennem 300 interviews med amerikanske unge (p. 9). Flere andre undersøgelser har sidenhen understøttet Arnetts teori – f.eks. har Alan Reifman gennem flere studier demonstreret, at mennesker i 20'erne scorer højere på mål for de fem dimensioner end ældre og yngre mennesker (Arnett, 2024, p. 17). Altså må der siges at være et godt empirisk fundament for Arnetts (2024) påstande om, hvad der karakteriserer den begyndende voksentilværelse. Desuden er fænomenet også identificeret i Danmark. I det føromtalt studie af danske unge, blev deltagerne spurgt, om de følte sig voksne; kun 27% svarede “yes”, mens 62% svarede “in some ways yes, and in some ways no”, og 11% svarede “no”. Jo ældre deltagerne var, desto større var tilbøjeligheden til at svare “yes” (Arnett & Padilla-Walker, 2015, p. 40).

I forlængelse af det ovenstående, fremhæver Arnett (2024, p. 15f) tre kriterier, som mange sætter for det at føle sig voksen:

1. At man accepterer det fulde ansvar for sig selv
2. At man træffer selvstændige valg
3. At man er økonomisk uafhængig

Arnett (2024) benævner disse kriterier “*the big three*” og fremsætter, at de i både spørgeskema- og interviewstudier går igen på tværs af etniske grupper og sociale klasser i flere regioner i USA (p. 15f). I det føromtalt studie af danske begyndende voksne fremgik det hertil, at deltagerne delte overbevisningen om, at disse karakteristika er definerende for det at være voksen (Arnett & Padilla-Walker, 2015, p. 41f).

2.1.3. Relationen til forældre i den begyndende voksentilværelse

Forholdet til ens forældre er typisk et af de mest emotionelt ladede forhold man har, men hvilke følelser der er til stede kan variere meget. For mange forbedres forholdet til deres forældre dog i løbet af den begyndende voksentilværelse, da mange her udvikler en mere sympatisk opfattelse af deres forældre, fordi de opnår en bedre

forståelse for deres forældres livssyn, adfærd og holdninger. Dette skyldes blandt andet, at man som begyndende voksen udvikler sin sociale kognition, hvormed man bedre kan forstå andres motivation, følelser og perspektiver. Dertil følger der med overgangen til voksenlivet en række udfordringer, og det at gennemleve disse kan give fornyet indsigt i, hvad ens forældre har gennemgået i deres liv, og dermed kan der opstå øget accept af og forståelse for, hvorfor ens forældre er uperfekte. I det hele taget kan der i den begyndende voksentilværelse være mulighed for forsoning med ens forældre (Arnett, 2024, pp. 46, 59-61, 78).

“Just as emerging adults come to see their parents as persons and not merely parents, so parents come to see their children as persons and not merely their children” (Arnett, 2024, p. 46).

Arnett (2024) betoner, at forandringerne i forholdet til forældrene er gradvise, og at begyndende voksnes følelse af at være midt imellem, ofte har rod i forandringerne i forholdet til forældrene. Det at blive voksen hænger uløseligt sammen med frigørelsen fra forældrene, da det at kunne tage ansvar for sig selv blandt andet indebærer, at man overtager noget af det ansvar, som forældrene tidligere har påtaget sig, herunder ansvaret for konsekvenserne af ens egne handlinger. Hertil er det en forudsætning for at kunne træffe selvstændige beslutninger, at man ikke længere skal rådføre sig med sine forældre, og finansiell uafhængighed indebærer frigørelse fra forældrenes økonomiske støtte. Dog kan et harmonisk forhold til ens forældre være en hjælp, når begyndende voksne mødes med udfordringer i livet (Arnett, 2024, pp. 46f, 62).

2.2. Sorg

I dette afsnit følger først en beskrivelse af, hvordan sorg er blevet forstået og undersøgt i psykologisk forskning gennem tiden. Herefter redegøres der for den integrative procesmodel for tab og sorg, da denne udgør det teoretiske afsæt for specialets sorgforståelse.

2.2.1. Historisk overblik over sorg som fænomen

Sigmund Freud var blandt de første psykologer, som beskæftigede sig med sorg, idet han i 1917 skrev *om sorgarbejde*. Freud mente, at det var nødvendigt for efterladte til

en afdød at slippe det følelsesmæssige bånd, og lagde vægt på, at frigørelsen fra afdøde krævede en aktiv og anstrengende indsats. Meget psykologisk forskning i sorg tog efterfølgende afsæt heri (Guldin & Leget, 2024a, p. 42; Stroebe & Schut, 2010, p. 198).

I 1970'erne og 1980'erne var forskning i sorg primært fokuseret på fase- og opgavemodeller, som fremsatte, at sorgbearbejdning indebar, at efterladte måtte gennemleve nogle bestemte faser, eller løse en række opgaver, i en specifik rækkefølge (Guldin & Leget, 2024a, p. 42f). Der skete dog et skift i forståelsen af hvordan individer tilpasser sig efter et tab med John Bowlbys tilknytningsbaserede teori om sorg (Stroebe et al., 2020, p. 1844). Bowlby udviklede også en fasemodel, men beskrev, at sørgende bevægede sig gradvist og fleksibelt igennem faserne, og gjorde dermed op med ideen om, at sorgprocesser altid forløber i samme kronologiske rækkefølge. I sorgforskningen er der sidenhen sket et yderligere opgør med fase- og opgavemodeller, da longitudinelle studier har demonstreret, at der er store individuelle forskelle i sorgprocessers forløb. Desuden mente Bowlby, modsat Freud, ikke at båndet til afdøde skulle brydes helt (Stroebe & Schut, 2010, p. 198; Stroebe et al., 2020, p. 1844).

Omkring årtusindeskiftet var sorgforståelsen stadig præget af tilknytningsteori. Ligeledes fremkom *kognitiv stressteori*, teorien om *fortsatte bånd*, *tosporsmodellen* og teori om *sorg som meningskonstruktion* (Guldin & Leget, 2024a, pp. 43-45). Guldin & Leget (2024a) mener, at der ved årtusindeskiftet skete et paradigmeskifte, idet det nu blev anerkendt, at sorgprocesser er individuelle og formes af både kontekstuelle faktorer i de efterladtes liv, omstændighederne omkring dødsfaldet, og de efterladtes personlige ressourcer. Hertil blev det alment anerkendt, at en sorgproces ikke nødvendigvis har en tydelig afslutning, men at tilpasningen efter tabet er dynamisk og vedvarende (Guldin & Leget, 2024a, p. 45). Sidenhen er der endvidere kommet mere fokus på patologiske sorgreaktioner, hvilket blandt andet har udmøntet sig i, at diagnosen *langvarig sorgforstyrrelse* (eng. *prolonged grief disorder*) indgår i ICD-11 (Guldin & Leget, 2024a, pp. 45-47). Diagnosen er karakteriseret ved et atypisk langt sorgforløb på mindst seks måneder, præget af intens emotionel smerte og vedvarende overoptagethed af tanker om tabet, samt ved at sorgprocessen afviger fra gældende sociale, kulturelle og religiøse normer. Der

kan også følge nedsat funktionsevne (World Health Organisation, 2024). Derudover anvendes begrebet *kompliceret sorg* til at beskrive ekstreme sorgreaktioner, præget af intense og vedvarende generende symptomer (Stroebe et al., 2020, p. 1845).

Trods de ovenfor beskrevne fremskridt i moderne sorgforskning, mener Guldin & Leget (2024a), at der er behov for yderligere udvikling i den faglige forståelse af sorg; blandt andet mener de, at der mangler opmærksomhed på, at sorg er en naturlig menneskelig oplevelse, som mange evner at tilpasse sig til, samt at der ikke er nok fokus på de eksistentielle dimensioner af tab (p. 47f). Disse foreslåede mangler i den moderne forståelse af sorg søger Guldin & Leget (2024a) at belyse i deres integrative procesmodel for tab og sorg (p. 738).

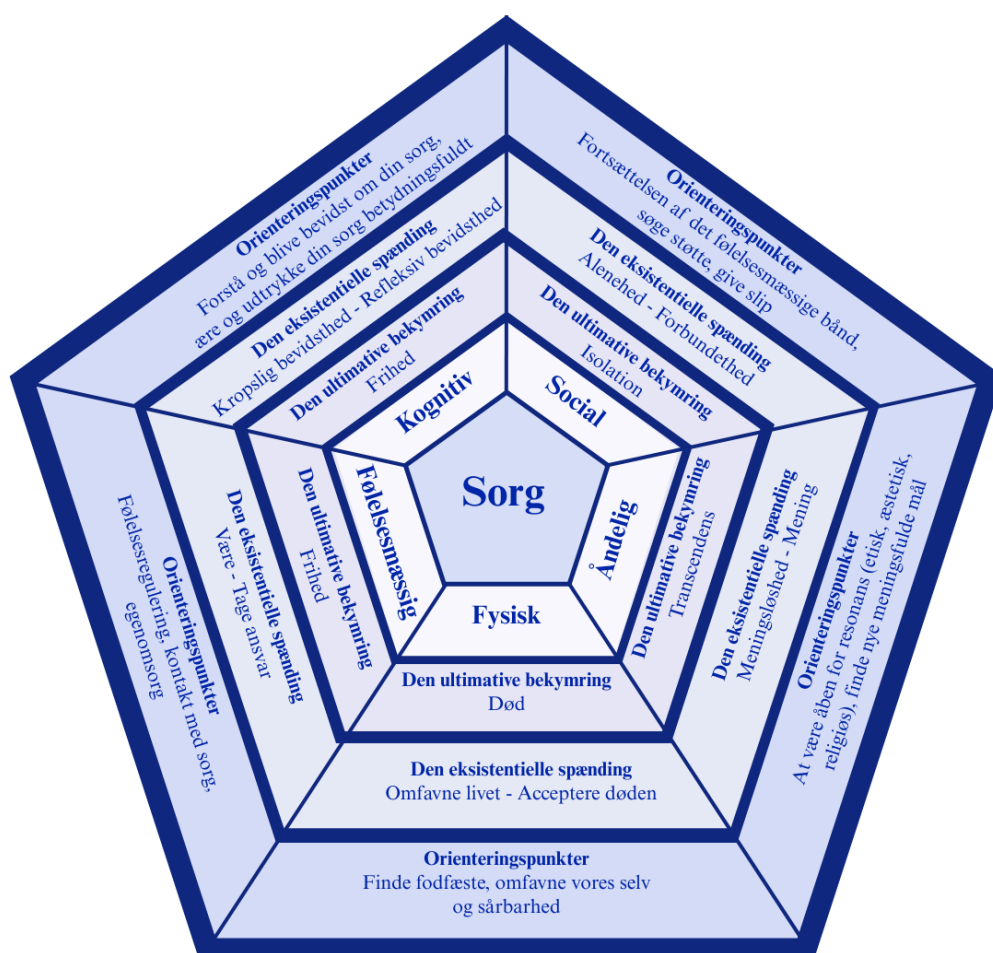
2.2.2. Redegørelse for den integrative procesmodel for tab og sorg

Guldin & Leget (2024a; 2024b) ønsker med deres *integrative procesmodel for tab og sorg (IPM)* (Model 1), at omfavne de mangeartede og individuelle reaktioner på tab. Dertil er hensigten med modellen at skabe overblik over, hvordan sorg som fænomen er situeret i forskning, og at danne grundlag for en interprofessionel forståelsesramme, som kan udgøre afsæt for udvikling af støtteprogrammer og behandlingstiltag til sørgende (Guldin & Leget, 2024b, p. 739). Guldin & Legets (2024a) overordnede perspektiv på sorg beskrives i følgende citat:

“sorg [er] en helt unik og personlig oplevelse, fordi den er forankret i det specifikke tab og kærlighed, mening, værdi eller sammenhæng i livet, som den sørgende har lidt, og samtidig er den tæt forbundet med den sørgendes identitet, kerneværdier og fortid samt planlagte fremtid. Det gør alt sammen sorg til en dybt eksistentiel oplevelse.” (Guldin & Leget, 2024a, p. 53)

Guldin og Leget (2024b) har integreret viden foreslået i tidligere sorgmodeller i IPM. Hertil fremhæves *total smerte* og *ars moriendi* som centrale forståelsesrammer, der har inspireret udarbejdelsen af modellen. Total smerte er en teoretisk forståelsesramme udviklet til palliativ behandling, som betoner, at mennesker som lider tab grundet alvorlig sygdom, oplever både psykologisk, fysisk, social og spirituel lidelse. Ars moriendi betyder kunsten at dø, og er en eksistentiel

forståelsesramme, som konceptualiserer de udfordringer der opstår i mødet med tab som ultimative eksistentielle bekymringer, der skaber grundlæggende eksistentielle spændinger eller dilemmaer, som alle mennesker må navigere i, i løbet af deres liv (Guldin & Leget, 2024b, pp. 738-742).



Model 1 Den integrative procesmodel for tab og sorg (Guldin & Leget, 2024a, p. 55)

IPM illustrerer fem indbyrdes forbundne dimensioner af sorg: en følelsesmæssig, en kognitiv, en social, en fysisk og en åndelig-eksistentiel dimension. Til hver dimension er der knyttet en ultimativ bekymring og en eksistentiel spænding. Hertil fremgår en række orienteringspunkter, som bidrager til at finde balance i de eksistentielle spændinger (Guldin & Leget, 2024a, pp. 54-56; Guldin & Leget, 2024b, p. 741f). I IPM fremsættes det, at alle mennesker konfronteres med de samme eksistentielle spændinger når de sørger, men at disse vil komme til udtryk som forskellige udfordringer hos forskellige mennesker, og det vil de variere fra person til person, hvilke dimensioner af sorgen der er mest fremtrædende på forskellige

tidspunkter. Endvidere har en sorgproces ikke har en endegyldig afslutning (Guldin & Leget, 2024a, pp. 21, 54-58, 72; Guldin & Leget, 2024b, p. 741).

Da fokus i indeværende speciale er på identitets- og meningsdannelse, tager specialets teoretiske analyse afsæt i beskrivelserne af sorgens fysiske, kognitive og åndelige-eksistentielle dimensioner. Det er kun i beskrivelsen af disse dimensioner, at Guldin & Leget (2024a; 2024b) eksplicit lægger vægt på identitets- og meningsdannelsesprocesser, hvorfor sorgens følelsesmæssige og sociale dimensioner fremstår mindre relevante for besvarelsen af specialets problemformulering. Der følger nu en redegørelse for de udvalgte dimensioner.

2.2.2.1. Den fysiske dimension

Ifølge Guldin & Leget (2024a) har sorg en fysisk dimension, fordi sorg kan afstedkomme kropslige forandringer, såsom appetit- og søvnforstyrrelser, træthed, smerter, nedsat immunforsvar, og dysregulering af nervesystemet. Bedring og tilpasning kræver derfor at kroppen bliver mere stabil. I den fysiske dimension af sorg er målet således “at finde fodfæste” (Guldin & Leget, 2024a, p. 65f; Guldin & Leget, 2024b, p. 743).

Guldin & Leget (2024a) anser sorgens fysiske dimension som sammenhængende med spørgsmålet “hvorfor mig?” - når man mister, igangsætter det uundgåeligt overvejelser om, hvorfor man har mistet, hvordan man kan leve med det, om man bliver sig selv igen, og hvad ens identitet er på den anden side af tabet. Der kan endvidere opleves manglende forbundethed til kroppen og selvet, og det at genfinde denne kontakt anses i IPM som grundlæggende for at kunne mærke tilknytning til andre mennesker og livet, samt for at kunne integrere tabet i sit liv. Dertil indebærer det at miste en nærtstående til døden, at man konfronteres med sin egen dødelighed, hvorfor der i IPM’s kropslige dimension tales om en eksistentiel spænding mellem af omfavne livet og at acceptere døden. At navigere i denne spænding kræver ydmyghed, i den forstand at man må acceptere, at man ikke er herre over liv og død. Hertil kan individet mærke bedring, ved at acceptere sin egen sårbarhed og afmagt, turde lære af den, samt trodse den ved at tage risici og leve frit. Gennem ydmyghed og sårbarhed kan man altså finde fodfæste og stabilitet i kroppen. Idet det at finde fodfæste er så tæt knyttet til sorgens kropslige dimension, er det desuden nødvendigt at lytte til kroppen, og blandt andet sørge for at drikke

tilstrækkeligt med væske, spise nærende mad, dyrke motion, slappe af og få kontakt til sit åndedræt (Guldin & Leget, 2024a, pp. 63-90).

2.2.2.2. Den kognitive dimension

I IPM beskrives det, at sorg kan komme til udtryk kognitivt i form af hukommelses- og koncentrationsbesvær, magisk tænkning, uvirkelighedsfølelse og kontrafaktisk tænkning. Hertil kan den sørgende være optaget af tanker om tabet, hvordan de bør reagere på den ændrede situation, den mening der kan udledes af tabet, samt metakognitive tanker om, om sorgprocessen er hensigtsmæssig. I nogle tilfælde kan der være tale om overtænkning og grubleri (Guldin & Leget, 2024a, p. 120).

I IPM anses den kognitive dimension af sorg som knyttet til spørgsmålet “hvad har jeg mistet”, og meningsskabelsesprocessen betones som særligt karakteristisk for denne dimension af tab, da dette indebærer at den sørgende forsøger at sætte tabet i forbindelse med de overbevisninger og skemaer, som de har i forvejen, i et forsøg på at genbekræfte deres verdensforståelse. Dog kan den sørgende føle sig kaldet til at rekonstruere hele sin forståelse af verdenen, hvis vedkommendes tidligere overbevisninger og skemaer ikke er tilstrækkelige til at forstå tabet. I IPM anses den kognitive dimension endvidere som knyttet til den eksistentielle bekymring om frihed, da bevidsthed gør det muligt at træffe aktive valg. Her må en væsentlig eksistentiel spænding mellem kropslig bevidsthed og reflektiv bevidsthed fremhæves - med den reflektive bevidsthed søger den sørgende aktivt at frembringe mening med tabet på tankeplan, mens den kropslige bevidsthed kan hjælpe den sørgende med håndtere tankemylder. I IPM anses det som en kerneopgave i den kognitive dimension af sorg at blive bevidst om hvordan sorgen påvirker både krop og sind, og derudfra lære at sørge på en meningsfuld måde. Det betones dog, at søgen efter mening er en livslang rejse, som kræver, at man lever spørgsmålet ved at genbesøge tanker, følelser og minder relateret til tabet. Således kan meningsstrukturer ændre sig på forskellige tidspunkter i livet (Guldin & Leget, 2024a, pp. 119-34; Guldin & Leget, 2024b, p. 744).

2.2.2.3. Den åndelige-eksistentielle dimension

Når man mister, kan livet opleves meningsløst og uretfærdigt, hvorfor det centrale spørgsmål i sorgens åndeligt-eksistentielle dimension er “kan jeg tro på livet igen?”.

Denne dimension centrerer sig altså omkring processen hvor den sørgende forsøger at integrere tabet i sit liv, samt genfinde følelsen af mening og troen på livet og kærligheden. I denne søgen efter mening og nye værdier, kan der endvidere ske en transformation af den sørgendes identitet (Guldin & Leget, 2024a, pp. 64, 178, 189, 197; Guldin & Leget, 2024b, p. 745f).

Meningsdannelsesprocessen efter et tab er personlig og individuel. Dog fremsættes det i IPM, at alle sørgende kommer i kontakt med den ultimative bekymring om transcendens, hvilket refererer til noget, som mennesket er bevidst om, men som er udenfor dets kontrol, og det relaterer sig til en følelse af “ærefrygt og undren, når der ikke helt findes ord til at udtrykke den storhed, vi oplever” (Guldin & Leget, 2024a, p. 180). Transcendens er også forbundet til erkendelsen af, at man ikke er centrum i universet, og et transcendent mål kan være at tjene i kærligheden navn. Bekymringen om transcendens hænger sammen med spændingen mellem meningsløshed og mening - “den peger på, at det at opleve noget som meningsfuldt ikke helt er noget, vi selv kan styre eller planlægge” (Guldin & Leget, 2024a, p. 183), men alle kan lade sig inspirere af transcendent oplevelser. Efter et tab må den sørgende dog forsøge at navigere i spændingen mellem meningsløshed og mening, ved delvist at trække på det, som Guldin & Leget (2024a) betegner som videnskabelig viden, og delvist ved at trække på tro. Nogle med en forholdsvis skeptisk tilgang til verdenen, vil primært, eller næsten udelukkende, trække på videnskabelig, faktabaseret viden, mens andre i højere grad trækker på trobaserede forklaringer. I IPM anses fleksibilitet og åbenhed som gavnligt i søgen efter mening, da det gør det nemmere at finde frem til svar og meningsstrukturer, som er hjælpsomme for den enkeltes sorgbearbejdning - vigtigheden af, at man er åben for en tilstand af ikke-viden og åbne spørgsmål, betones. Et vigtigt led i sorgprocessen er imidlertid at acceptere meningsløsheden, da mangel på accept kan medføre så stor frygt, at man ikke tør lade sig konfrontere med livets store spørgsmål, og dermed ikke kan åbne sig for ny mening (Guldin & Leget, 2024a, pp. 182-187, 205f).

Et centralt orienteringspunkt i sorgens åndelige-eksistentielle dimension er at finde nye meningsfulde mål. Dertil betones det i IPM, inspireret af sociologen Hartmut Rosa, at meningsdannelse kræver, at den sørgende forholder sig til sit tab på en resonant måde (Guldin & Leget, 2024a, p. 190f). Resonans konceptualiserer en måde at forholde sig til verdenen på, hvor man tillader sig selv at blive bevæget og rørt af andre mennesker, hændelser, steder og objekter, samt at reagere for at skabe

forbindelse. Dermed har resonans en transformativ kvalitet, og er det modsatte af fremmedgørelse (eng: alienation) (Rosa, 2018, p. 1f). Oplevelser af resonans kan dog, ligesom transcendens, ikke fremtvinges, men i IPM konceptualiseres tab og sorg som en åbning til livets eksistentielle dimension, og udgør dermed et potentiale for et møde, hvor ny mening kan findes. Det er imidlertid udfordrende at nå frem til en endegyldig mening, hvorfor man på ny må forholde sig til spændingen mellem mening og meningsløshed hver gang man mister (Guldin & Leget, 2024a, pp. 177, 190-97, 205f; Rosa, 2018, p. 2).

2.3. Narrativ identitetsteori

Dette afsnit omhandler narrativ identitetsteori. Først følger en kort redegørelse for den historiske udvikling af begrebet narrativ, og dernæst en mere detaljeret redegørelse for den konceptualisering af narrativ identitet, som indeværende speciale tager afsæt i.

2.3.1. Historisk overblik over den narrative vending

Det er udfordrende at fastslå den præcise oprindelse af den narrative forskningstradition. Dog er et væsentligt nedslagspunkt i historien, at begrebet *narratologi* blev udviklet i 1969 af strukturalist og litteraturteoretiker, Tzvetan Todorov (Glintborg & Berger, 2017, p. 15f), og mange (e.g. Elliott, 2011; Glintborg & Berger, 2017) mener, at narrativ analyse gradvist blev udbredt i samfundsvidenskaberne i løbet af 1980'erne og 1990'erne - der tales her om *den narrative vending*, som udsprang af et kritisk syn på positivistiske tilgange til socialvidenskab. Man mener indenfor den narrative forskningstradition ikke, at forskeren kan anses som en objektiv observatør af en problemstilling, men at forskeren derimod er centralt positioneret i forskningsfeltet. Den narrative vending talte ind i tidens fascination af fortolkningsvidenskaber, og man ønskede at forstå "hvordan mennesker skaber mening og konstruerer erfaring, viden og identitet gennem narrativer" (Glintborg & Berger, 2017, p. 1f).

Mange teoretikere og forskere bidrog til den narrative vending, og begrebet er gennem tiden blevet anvendt indenfor mange forskellige forskningstraditioner (Glintborg & Berger, 2017, pp. 14-16, 23f). Som det vil fremgå, er fokus i specialet på det narrative identitetsperspektiv, hvorfor Dan P. McAdams må fremhæves, da

han var blandt de første til at skrive specifikt om hvordan narrativer hjælper mennesker med at finde kontinuitet og mening i deres selv (McLean, 2008, p. 1686f).

Fra den narrative vending og frem, er narrativer blevet anset som centrale i forståelsen af menneskers identitets- og meningsdannelse (Glintborg & Berger, 2017, p. 17), hvormed det narrative identitetsperspektiv har vundet indpas i psykologien og mange socialvidenskaber (McAdams, 2011, p. 101f).

2.3.2. Definition af narrativer og det narrative identitetsperspektiv

Da begrebet *narrativ* er influeret af mange videnskabelige traditioner, findes der flere varianter af begrebet, som alle har forskellige teoretiske og metodiske afsæt (Loseke, 2024, p. 10). Nogle anvender desuden ordet "*historie*" (eng: *story*) som synonym for et narrativ (Glintborg & Berger, 2017, p. 14). Dog er der tre kendetegn ved narrativer, som går igen på tværs af mange socialvidenskaber: At de repræsenterer en kæde af begivenheder, at de er meningsfulde og meningsskabende, samt at de er sociale, idet de produceres til et specifikt publikum (Elliott, 2011). Et narrativ skal dog ikke blot anses som en opstilling af begivenheder som følger lineære tidsperspektiver, og det er ikke en objektiv repræsentation af virkeligheden (Glintborg & Berger, 2017, pp. 15, 23f). I nærværende speciale tages der afsæt i det *narrative identitetsperspektiv*, med udgangspunkt i McAdams arbejde:

"Narrative identity is an internalized and evolving story of the self that provides af person's life with some semblance of unity, purpose and meaning" (McAdams, 2011, p. 100)

I denne definition betones den narrative identitets rolle i at hjælpe individet med at finde sammenhæng og mening, og i et narrativt identitetsperspektiv anses fortælling af narrativer som en måde hvorpå mennesker kommunikerer, hvem de er, hvordan de er blevet, som de er, og hvordan de forventer at deres liv vil udvikle sig i fremtiden. (McAdams & McLean, 2013, p. 233f). I et narrativ findes beskrivelser af både kontekst, scener, karakterer, plot og temaer (McAdams, 2011, p. 100), og forfatteren er historiens hovedperson (McAdams, 2019, p. 8). Desuden kan det fremhæves, at den narrative identitet integrerer en bred vifte af roller og forhold, som endda kan være modstridende. Dertil skal identiteten kunne integrere diakront, over tid -

eksempelvis skal narrativet kunne rumme, at man har forandret sig, siden man var barn, eller efter en betydningsfuld hændelse (McAdams, 2003, p. 188f; McAdams, 2011, p. 111; McAdams & McLean, 2013, p. 235).

Det narrative identitetsperspektiv betoner, at narrativer er sociale. Narrativer eksisterer med henblik på at blive fortalt i en social kontekst, og identiteten bliver gradvist mere bred, integreret og sammenhængende, idet narrativet genfortælles, og selv når individet er alene, påvirkes narrativet af en række stemmer, som fortælleren har internaliseret (McAdams, 2003, p. 200; McAdams, 2011, p. 100). Endvidere er det forskelligt fra kultur til kultur, hvilke narrative identiteter der er meningsfulde for den enkelte. Normer, samt karakteristika ved individet – f.eks. dennes nationale tilhørsforhold, køn, etnicitet og alder - sætter rammen for, hvilke narrativer der er tilgængelige for personen (McAdams, 2011, p. 110f).

2.4. Sammenkobling af den anvendte teori

I dette afsnit følger en argumentation for, hvordan de præsenterede teoretiske begreber og forståelsesrammer kan tænkes at hænge sammen og bidrage til forståelsen af den sorgproces, som følger tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse. Herefter følger en beskrivelse af forskelle i teoriernes ontologi, som er væsentlig at være opmærksom på, når teorierne anvendes til at belyse samme problemstilling.

2.4.1. Identitet og mening som centrale fokuspunkter

Som det fremgår i de foregående afsnit, er identitetsdannelse centralt i Arnetts (2024) konceptualisering af den begyndende voksentilværelse, og dette understøttes af McAdams (2003; 2011), som skriver at skabelsen af en sammenhængende narrativ identitet, særligt tager fart i denne livsfase (p. 188f; p. 107f). Endvidere beskriver Guldin & Leget (2024a; 2024b) i IPM, at sorg fordrer meningskonstruktion- og rekonstruktion samt identitetsdannelse - derfor kan det tænkes, at oplevelsen af tab i den begyndende voksentilværelse kan påvirke den igangværende identitets- og meningsdannelse på flere måder. Desuden er det beskrevet, at forholdet til forældrene er betydningsfuldt for begyndende voksne, hvorfor netop det at miste en forælder muligvis har betydning for udviklingen. På baggrund af den beskrevne teori

synes specialets fokus på identitets- og meningsdannelse hos begyndende voksne efter tabet af en forælder altså at være berettiget.

2.4.2. Divergerende konceptualiseringer af identitet

Det narrative identitetsperspektiv synes relevant til at belyse begyndende voksnes identitets- og meningsdannelsesprocesser efter tabet af en forælder, da narrative forskningsmetoder kan give indblik i menneskers identitet og oplevelse af mening (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 2; Glintborg & Berger, 2017, p. 17). Det må dog fremhæves, at de anvendte teoretiske forståelsesrammer i specialet, har divergerende forståelser af identitet.

Det narrative identitetsperspektiv konceptualiserer identiteten som noget man kan påtage sig og skabe med udgangspunkt i forskellige sociokulturelle kategorier - således er identiteten ikke en fast konstruktion som befinder sig 'indeni' sindet, men derimod en foranderlig entitet som afhænger af konteksten og den funktion, som identiteten tjener for individet (Bamberg, 2011, p. 6f). Fremhævelsen af identitetens sociale natur er således forholdsvis unik for denne forståelsesramme. I forlængelse heraf skelner McAdams imellem begreberne "selv" og "identitet". At have et selv indebærer, at man ved, hvem man er, mens identiteten mere kompleks, og denne udvikles først i teenageårene og den begyndende voksentilværelse (McAdams, 2003, p. 188f; McAdams, 2011, p. 107f; McAdams & McLean, 2013, p. 235).

Det narrative identitetsperspektiv adskiller sig fra andre forståelser af identiteten som bestående af selvrepræsentationer, som dækker over de ting som henholdsvis vi selv og andre identificerer os med. Sådanne perspektiver betoner identiteten som 'noget man har', og ikke som noget man påtager sig. Arnetts (2024) identitetsdefinition må siges at være i overensstemmelse med dette perspektiv, idet han mener, at udviklingen af en identitet indebærer, at man får en bedre fornemmelse for, hvilken type person man er, og hvad man vil have ud af livet (p. 10f). Guldin & Leget (2024a; 2024b) definerer ikke eksplicit deres forståelse af identitet, men skriver blandt andet, at identitet kan have rod i identifikation med eksempelvis et arbejde eller kendte mennesker (Guldin & Leget, 2024a, pp. 75, 163), og benævner umiddelbart ikke identitetens sociale natur. Altså synes Guldin & Legets (2024a;

2024b) identitetsforståelse også, at være i tråd med det ovenfor beskrevne perspektiv hvor identiteten forstås som bestående af selvrepræsentationer.

Trods de ontologiske forskelle vurderes det, at det er relevant og muligt at undersøge specialets problemformulering med afsæt i de tre præsenterede teoretiske forståelsesrammer, blot der er bevidsthed om forskelle i konceptualiseringen af identitet.

2.5. Delkonklusion: Teoretisk afsæt

I den ovenstående redegørelse fremgår det, at der er sammenhænge imellem de teoretiske forståelsesrammer, der anvendes i dette speciale. I konceptualiseringerne af både den begyndende voksentilværelse og IPM, er der fokus på menings- og identitetsdannelse, hvorfor det vurderes, at de kan anvendes sammen med det narrative identitetsperspektiv. Omend der er forskelle i teoriernes ontologi, synes det relevant at anvende alle tre teorier i undersøgelsen af begyndende voksnes meningsdannelse og identitetsforandringer efter tabet af en forælder.

3. Eksisterende forskning på området

I dette afsnit følger en gennemgang af videnskabelig litteratur, som belyser forskellige aspekter af sorgprocessen, der følger tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse.

I udarbejdelsen af litteraturgennemgangen blev der på APA PsycNet søgt efter fagfællebedømte artikler, som havde variationer af følgende søgeord i deres abstract: Bereavement, grief, parental loss, mourning, parent death, parent loss, parent, mother, father, paternal, maternal, young adults, emerging adulthood, emerging adult, young adult, late adolescent, college student, university student og higher education student. Indeværende speciale er et interviewstudie, som tilstræber dybdegående beskrivelser af et specifikt problem, og der blev kun inkluderet studier med sammenlignelige kvalitative forskningstilgange. Da forskningen vedrørende begyndende voksnes sorgproces efter tabet af en forælder er forholdsvis sparsom, er der inkluderet studier med deltagere fra et lidt bredere aldersspænd end nærværende speciales målgruppe på 18-29 år. Som det vil fremgå, er specialets analysetilgang

induktiv, hvorfor det på forhånd på forhånd ikke vides, hvilke fund der er relevante for forståelsen af specialets resultater - derfor præsenteres fund vedrørende mange forskellige facetter af sorgprocessen.

Fire forskningsartikler blev vurderet relevante for indeværende speciale.

Indledningsvis præsenteres studierne, og dernæst følger en tematisk syntese af fundene.

3.1. Præsentation af de inkluderede studier

Et studie af Visser & Parrott (2015) undersøgte, hvilken rolle mindeobjekter og barndomshjem spillede i unge voksnes sorgproces. Studiet tog afsæt i semistrukturerede interviews med otte hollandske unge voksne på 23-30 år ($M=24.1$), som havde mistet en forælder mens de var 17-28 år ($M=19.6$). 63% af deltagerne var kvinder, og 63% havde mistet deres mor (Visser & Parrott, 2015, pp. 18f, p. 22f).

Et andet studie af Porter & Claridge (2021) undersøgte oplevelsen af at miste en forælder i den begyndende voksentilværelse, gennem semistrukturerede interviews. Studiet omfattede 15 begyndende voksne, i alderen 18-32 år ($M=25.9$), som havde mistet en forælder imens de var 18-27 år ($M=21.7$). 93% af deltagerne var hvide, og 66% identificerede sig som kvinder. 73% havde mistet deres far, og der var gået 1-11 år ($M=4.3$) siden deltagerne havde mistet (Porter & Claridge, 2021, p. 191f). Forfatterne er fra USA, så det formodes, at studiets deltagere også er derfra.

Det tredje inkluderede studie af Plocha & Bacigalupe (2020) undersøgte hvilke aldersrelevante opgaver der definerer resiliens hos begyndende voksne, som har mistet en forælder i den begyndende voksentilværelse. Der er tale om et interviewstudie, som omfattede 10 deltagere på 22-27 år ($M=25.0$), hvoraf 80% var kvinder. 30% havde mistet begge deres forældre i løbet af deres liv. 70% havde mistet én forælder i den begyndende voksentilværelse, og heraf havde 57% mistet deres far. Der var gået 1-2,5 år siden deltagerne havde mistet ($M=1.3$). Der fremgik ikke informationer om deltagernes etnicitet eller kulturelle baggrund (Plocha & Bacigalupe, 2020, pp. 249-251), men forfatterne er fra USA, så det formodes, at studiets deltagere også er derfra.

Slutteligt er der inkluderet et studie af Rastogi & Bhatia (2016) som undersøgte, hvordan døtres udvikling påvirkes, når deres mødre dør. Studiets sample

på 39 deltagere tilstræbte repræsentativitet for de fem største etniske grupper i USA. Deltagerne var 23-67 år ($M=34.5$), og havde mistet deres mødre da de var 18-30 år ($M=22.8$). Studiet tog afsæt i et spørgeskema til indsamling af kvalitativ data gennem multiple-choice spørgsmål, samt åbne spørgsmål der kan besvares kort (Rastogi & Bhatia, 2016, p. 26f).

De inkluderede studiers fund syntetiseres i de kommende afsnit ud fra følgende temaer: relationer, individuelle copingstrategier, identitet, mening og værdier, stressende omstændigheder, sorgens emotioner, samt sorgens sociale udtryk.

3.2. Relationer

Karakteren af relationen til den afdøde forælder fremstod betydningsfuld for sorgprocessen. Nogle berettede om ubehag, hvis forholdet til den afdøde forælder havde været belastet (Porter & Claridge, 2021, p. 197f), men andre mente at en årsag til deres resiliens var, at forholdet til deres afdøde forælder ikke havde været tæt (Plocha & Bacigalupe, 2020, p. 254). Nogle interviewdeltagere fandt trøst i at vide, at forælderen ikke længere led, eller i at vide, at forælderen ville have været stolte af dem (Plocha & Bacigalupe, 2020, p. 254). I Rastogi & Bhatias (2016) studie, gav mange døtre udtryk for forøget værdsættelse af ældre kvindelige bekendtskaber og moderfigurer, men enkelte døtre gav derimod udtryk for behov for at distancere sig fra mødrefigurer i deres omgangskreds (p. 33).

Angående familiære relationer, rapporterede mange, at forholdet til deres nulevende forælder og søskende blev forbedret og tættere efter dødsfaldet (Porter & Claridge, 2021, p. 197f), og i flere studier fremstår støtte fra den nulevende forælder og den resterende familie væsentlig (Plocha & Bacigalupe, 2020, p. 254; Porter & Claridge, 2021, p. 197f). I modsætning hertil var der også fund om øget konflikt og distance i familiære relationer (Porter & Claridge, 2021, pp. 196-198), samt ubehag ved at miste kontrol over barndomshjemmet (Visser & Parrott, 2015, p. 25f). Endelig er det værd at fremhæve, at de fleste deltagere i studiet af Porter og Claridge (2021) ikke ønskede at opsøge sorggrupper (p. 198).

3.3. Individuelle copingstrategier

I mange af de inkluderede studier er der fund, som belyser relevansen af individuelle copingstrategier efter tabet af en forælder i den begyndende voksertilværelse. Nogle

fremhævede evnen til at tale om døden, samt til at bevare sin sædvanlige rutine, som bidragende til deres resiliens, og ligeledes fremstod indre styrke, en positiv attitude, samt evnen til at påtage sig en voksenrolle væsentligt (Plocha & Bacigalupe, 2020, p. 254). Nogle fandt trøst i at genbesøge positive minder om den afdøde forælder (Porter & Claridge, 2021, p. 198), blandt andet ved at genkalde følelser og minder ved brug af arvestykker, musik, eller tatoveringer (Visser & Parrott, 2015, pp. 26-30).

3.4. Identitet, mening og værdier

Flere af studierne indikerer, at tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse kan føre til forandringer i identitet, meningsopfattelse og værdier. Blandt andet beskrev en deltager i studiet af Porter & Claridge (2021), at hun i stedet for at identificere sig med sine hobbyer og evner, blev til “[the girl] whose dad died” (p. 196). Endvidere rapporterede mange deltagere i Rastogi & Bhatias (2016) studie forvirring angående deres identitet efter tabet af deres mor. Flere forløste deres tvivl på dem selv ved at identificere sig mere med deres mor (pp. 28-30), og i tråd hermed beskrev nogle et fokus på at ære den afdøde forælder ved, at forsøge at leve op til de ambitioner forælderen havde haft på deres vegne (Porter & Claridge, 2021, p. 198; Rastogi & Bhatia, 2016, p. 30). Nogle angav, at de begyndte at nedprioritere deres karriere efter dødsfaldet grundet manglende overskud, eller fordi deres værdier, meningsopfattelse eller mængde af familiemæssige forpligtelser ændrede sig. Enkelte deltagere blev dog mere ambitiøse angående deres karriere efter dødsfaldet, for at undgå at gentage deres mødres mønstre af økonomisk afhængighed (Rastogi & Bhatia, 2016, p. 30). Nogle fremhævede endda mål om akademisk succes som en årsag til deres resiliens (Plocha & bacigalupe, 2020, p. 254). Et andet fund vedrørende værdier og prioriteter sås idet deltagere fra Rastogi & Bhatias (2020) sample rapporterede, at tabet havde haft effekt på deres holdninger til moderskab; nogle deltagere ønskede at genskabe deres afdøde mors forældrestil overfor deres nulevende eller fremtidige børn, mens tabet for andre afstedkom frygt for deres fremtidige moderskab (p. 32). Endelig ønskede nogle at bruge deres egen oplevelse til at hjælpe andre (Porter & Claridge, 2021, p. 198).

Nogle oplevede, at kulturelle forventninger og trossystemer med fokus på stoicisme og nedtoning af følelser, hindrede deres evne til at acceptere deres sorg. Andre fandt dog trøst i deres tro på efterlivet og en højere magt, og de, der ikke

havde denne tro, måtte på andre måder finde mening i oplevelsen (Rastogi & Bhatia, 2016, p. 32).

Det at anden forskning på området har identificeret ændringer i meningsopfattelse, værdier og identitet efter tabet af en forælder i den begyndende voksertilværelse underbygger, at indeværende speciales problemformulering er relevant at undersøge.

3.5. Stressende omstændigheder

I tiden umiddelbart efter forælders død, kunne familiekonflikter, stressende livsbegivenheder, samt en stor logistisk arbejdsbyrde relateret til blandt andet begravelse og forælders ejendom, bidrage til en oplevelse af “stressor pile-up” (Porter & Claridge, 2021, p. 196). Flere beskrev desuden, at unikke oplevelser i den begyndende voksertilværelse, såsom at flytte og at være under uddannelse, bidrog til oplevelsen af stress i forbindelse med tabet af deres forælder, og der blev ydermere beskrevet en følelse af, at timingen af tabet var forkert, fordi de stadig følte sig afhængige af deres forældre (Porter & Claridge, 2021, p. 196).

3.6. Sorgens emotioner

Studiedeltagere, der op til dødsfaldet havde forventet, at deres forælder ville dø, beskrev deres umiddelbare emotionelle reaktion som præget af vrede og frustration rettet mod forælderen, mens andre følte sig lettede efter dødsfaldet. Uanset tabets karakter, blev der dog berettet om shock, følelsesløshed, tristhed, vrede og vantro umiddelbart efter tabet af en forælder, og nogle havde endvidere svært ved at huske perioden efter tabet. Efter den umiddelbare reaktion fulgte en periode, der for nogle var præget af skyldfølelse, for andre vrede, og for nogle et behov for at undertrykke deres følelser. Slutteligt rapporterede nogle få deltagere, at deres sorg altid var til stede selv efter lang tid, men de fleste deltagere fortalte, at følelserne ikke var lige så intense og generende, som de havde været umiddelbart efter tabet. Hovedparten sørgede imidlertid stadig, og det fremgik, at tabet fortsat påvirkede deltagernes liv på meningsfulde måder (Porter & Claridge, 2021, p. 195).

Deltagerne i Plocha & Bacigalupes (2020) studie fremhævede negative emotionelle oplevelser som tegn på ikke at være resilient. Derimod fortalte deltagere, at tegn på at være resilient indebar en følelse af at være delvist tilbage til

‘sit gamle jeg’, at blive mindre ked af det i mødet med påmindelser om sin afdøde forælder, samt at føle sig engageret i og forbundet til livet (p. 252f).

3.7. Sorgens sociale udtryk

Tatoveringer og nedarvede smykker beskrives af Visser & Parrott (2015) som en del af deltagernes sociale hud. Studiedeltagernes opfattelse af deres jævnaldrendes respons havde betydning for, hvilke arvestykker og minder de valgte at fremvise i deres hjem. Hertil fremgik det, at deltagerne til tider delte sange, digte og korte tekster på sociale medier for at ære den afdøde forælder. Flere deltagere havde det dog ambivalent med at udtrykke deres sorg offentligt, da de ønskede respons fra folk, der stod dem nær, hvorimod de ikke brød sig om, at mindre bekendte mennesker kommenterede det (Visser & Parrott, 2015, pp. 26-29).

3.8. Delkonklusion: Eksisterende forskning på området

Forskningen vedrørende tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse er forholdsvis sparsom. Der er identificeret fire relevante studier med metoder, der minder om dem, som anvendes i specialet. I studierne gik nogle temaer igen på tværs af de identificerede forskningsartikler: disse vedrørte relationer, individuelle copingstrategier, identitet, mening og værdier, stressende omstændigheder, sorgens emotioner og sorgens sociale udtryk. Mange fund fremgår imidlertid kun i ét studie.

4. Metode

Dette afsnit omhandler metoderne anvendt i specialet, samt metodologiske overvejelser. Først redegøres der for, hvad et narrativt interview er, og hvordan det er udført i forbindelse med udarbejdelsen af specialet, hvorefter der fremgår overvejelser om forskerens positionering i interviewsituationen. Dernæst beskrives rekrutteringsprocessen, etiske overvejelser og metoden anvendt til transskription af specialets datamateriale.

4.1. Dataindsamling: Det narrative interview

Specialets data blev indsamlet gennem *narrative interviews*; en personcentreret tilgang som placerer interviewdeltageren “at the heart of the research study” (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 2). Formålet er at indsamle menneskers egne

historier om deres oplevelser (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 2), og interviewerens primære rolle er at støtte interviewdeltageren i at fortælle deres historie. Det narrative interview adskiller sig fra mere strukturerede interviewformer, da fokus er på at afholde sig fra at afbryde interviewdeltagerens fortælling af narrativet, fremfor at stille en række forhåndsbestemte spørgsmål (Elliott, 2011).

En styrke ved det narrative interview er, at metoden giver interviewdeltageren mulighed for at udfolde sit perspektiv, uden at intervieweren forsøger at indføre en specifik agenda, hvormed der er mulighed for at få indsigt i personens narrative identitet og dens udtryk. Man kan imidlertid godt kombinere det narrative interview med mere strukturerede interviewformer, og gennem brede spørgsmål, informeret af interviewerens forhåndsviden om emnet, kan man få indblik i et specifikt problem, som er af interesse for forskeren (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 2f).

Ifølge Anderson & Kirkpatrick (2015) kan et narrativt interview inddeles i fire faser, og denne model har guidet udførelsen af interviews til nærværende speciale.

I første fase oplyses der om interviewets formål og format, samt om hvad der forventes af interviewdeltageren. Her bør intervieweren betone, at man er interesseret i at høre deltagerens historie forklaret med deres egne ord (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 3), hvorfor interviewene til dette speciale blev indledt ved at fortælle deltagerne om studiet, og deltagerne blev opfordret til at udfolde deres historie så frit, som de ønskede, samt til at fortælle det, som de synes var betydningsfuldt. Desuden blev deltagerne stillet korte spørgsmål om deres alder, civilstatus og beskæftigelse, samt forælders dødsfald.

I anden fase af det narrative interview gives der plads til, at interviewdeltageren kan udfolde deres narrativ (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 3). Den bedste måde at igangsætte dette på er, ifølge Elliott (2011), at bede deltageren om at fortælle deres historie, hvorfor specialets interviews blev indledt ved at spørge "vil du fortælle mig din historie om, hvordan du mistede din mor/far?". Deltageren skal have tid og plads til at fortælle uden afbrydelser, mens intervieweren opmuntrer igennem non-verbale signaler (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 3).

I tredje fase af det narrative interview, kan intervieweren stille uddybende, åbne spørgsmål, for at skaffe mere information om de emner, som intervieweren vurderer særligt relevante for studiet, men det er vigtigt at bruge

interviewdeltagerens egne ord (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 3; Esin, 2011, p. 100). På forhånd var der, som anbefalet af Anderson & Kirkpatrick (2015), udarbejdet en emneguide; en oversigt over emner af relevans for studiet, som der kan spørges ind til i interviewets tredje fase, såfremt interviewdeltageren ikke spontant taler om det i udfoldelsen af deres narrativ (p. 3). Hvis interviewdeltagerne ikke havde talt om det, blev de i fase spurgt om tabet havde påvirket deres identitet, forståelse af mening, værdier eller prioriteter. Deltagerne blev også spurgt, om de mente at de havde personlige ressourcer, som havde påvirket deres reaktion på tabet, for at få indblik i eventuel kontinuitet i deres identitet. Hertil blev der spurgt ind til deltagerens sociale omgivelser, samt om der var særlige udfordringer forbundet med at miste en forælder som ung voksen. De konkrete formuleringer af spørgsmålene blev tilpasset på baggrund af, hvilke ord deltagerne havde brugt til at beskrive deres oplevelser.

I fjerde fase afsluttes interviewet. Intervieweren forklarer hvad der nu skal ske, og giver mulighed for at interviewpersonen kan byde ind med mere information eller feedback (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 3).

Elliott (2011) anbefaler, at der maksimalt afsættes 90 minutter til et narrativt interview, og at man på forhånd informerer interviewdeltagerne om varigheden, så de har en fornemmelse af, hvor mange detaljer de kan angive i deres historie. Disse anbefalinger blev fulgt i udførelsen af specialets interviews, men interviewene blev dog afsluttet når deltagerne ikke længere talte spontant, og når alle emner fra emneguiden var berørt. Omend der er fordele ved at interviewe hver deltager flere gange (Elliott, 2011), var dette ikke muligt indenfor specialets tidsramme.

To interviews blev udført online, og to foregik ved fysisk fremmøde. Ifølge Johnson et al. (2019), opnås der ofte mere rige beskrivelser, når interviews udføres med fysisk fremmøde (p. 1), men udførelsen af online interviews var nødvendige i forbindelse med dette speciale, da to interviewdeltagere ikke havde mulighed for andet.

4.2. Forskerens positionering i det narrative interview

Ifølge Esin (2011), må man forholde sig til, hvilken betydning interviewerens ageren har for interviewets udfald (p. 102), og i forbindelse med sådanne overvejelser, er det relevant at sondre mellem en *naturalistisk* og en *konstruktivistisk* tilgang til

forskning. I et naturalistisk perspektiv anses interviewet som en metode til at opnå information i form af rige beskrivelser af menneskets indre liv, og det primære fokus er på narrativets indholdet. I den konstruktivistiske forskningstradition er der større fokus på, hvilken betydning interaktionen mellem deltageren og forskeren har for narrativets udfoldelse (Elliott, 2011).

Qua det foregående afsnit, indtager interviewer en så tilbageholdende position som muligt i interviewsituationerne, og som det vil fremgå i afsnit 5.1., er der i specialets analyse primært fokus på interviewets indhold, fremfor de interaktionelle aspekter. Således er specialets tilgang til databehandling primært naturalistisk. Selvom der i analysen kan være fortrinsvis stort fokus på ét aspekt ved narrativet, skriver Esin (2011) dog, at et mere sekundært fokus på andre aspekter kan være fordelagtigt (p. 97). Da McAdams (2003) betoner, at narrativer konstrueres i interaktion med andre, må det anerkendes, at interviewerens tilstedeværelse uundgåeligt vil påvirke, hvordan interviewdeltagerne fortæller deres narrativ, som beskrevet i den konstruktivistiske tilgang. Elliott (2011) mener, at det er muligt at kombinere den naturalistiske og den konstruktivistiske tilgang, ved primært at have fokus på interviewets indhold i analysen, mens diskussionen kan centrere sig om betydningen af kontekstuelle og interaktionelle karakteristika ved interviewet, og disse anbefalinger følges i nærværende speciale.

4.3. Rekruttering

Det var et kriterium for inklusion i studiet, at interviewdeltagerne havde mistet mindst en forælder grundet dødsfald imens de var 18-29 år, samt at de talte dansk. Det blev overvejet, om det var hensigtsmæssigt at sætte en grænse for, hvor mange år der måtte være gået siden tabet. Dog blev det vurderet, at der potentielt kunne fremkomme interessant information om, hvordan et tab former identitetsdannelsen over tid, såfremt én eller flere interviewdeltagere havde levet med deres tab i mange år. Derfor blev der ikke på forhånd sat en øvre grænse for, hvor lang tid der måtte være gået siden tabet.

En narrativ forskningstilgang lægger op til, at der skal rekrutteres forholdsvis få studiedeltagere, da det ellers kan være svært at indsamle og beskrive tilstrækkeligt rige og detaljerede narrativer (Esin, 2011 p. 98). Der blev rekrutteret fire interviewdeltagere til specialet, da det blev vurderet, at der således var grundlag for

at søge fællestræk og forskelle på tværs af forskellige narrativer, samtidig med at det var muligt nå at lave en tilstrækkelig analyse indenfor specialets tidsramme. To deltagere blev rekrutteret ved at kontakte forskellige organisationer, som faciliterer sorggrupper, og to deltagere blev rekrutteret via et Facebook-opslag. De to sorggruppedeltagere kom fra samme kirkelige sorggruppe.

4.4. Etik

Ifølge Nationalt Center for Etik (2024) er særligt fire etiske principper vigtige at følge når man udfører forskning:

1. **Autonomi:** "Forskning skal respektere menneskers ret til autonomi"
2. **Godgørenhed:** "Forskning skal fremme det gode"
3. **Ikke-skade:** "Forskning må ikke gøre skade"
4. **Retfærdighed:** "Forskning skal være fair"

Princippet må siges at være overensstemmende med de *etiske principper for nordiske psykologer*: respekt, kompetence, ansvar og integritet (Dansk Psykologforening). Dog beskriver Nationalt Center for Etik mere eksplicit, hvilke etiske overvejelser der er relevante for forskning, og derfor er specialet udarbejdet med disse etiske principper in mente.

Princippet om godgørenhed og retfærdighed blev søgt imødekommet, idet specialet er udarbejdet med henblik på at bidrage med viden til gavn for en potentielt udsat gruppe - begyndende voksne der mister en forælder.

Princippet om ikke-skade vedrører blandt andet psykologisk skade i form af traumer (Nationalt center for etik, 2024). Med dette princip in mente var der fokus på ikke at rekruttere interviewdeltagere, der var i særlig risiko for psykologiske følgevirkninger ved deltagelse i interviews. I forbindelse med rekrutteringen af deltagere fra sorggruppen blev gruppefacilitatoren, som kendte deltagerne, bedt om at vurdere, om deltagerne egnede til at deltage i studiet. Der var ikke en mediator der kunne hjælpe med at vurdere om de interviewdeltagere, som blev rekrutteret igennem Facebook, var parate til at deltage i interviews, men i Facebook-opslaget, samt i den videre dialog med interviewdeltagerne, blev det dog betonet, at det var vigtigt, at interviewpersonerne var trygge ved at dele deres oplevelser.

Der blev også taget hensyn til princippet om ikke-skade undervejs i interviewet. Ved udførelsen af interviews om sårbare emner er der risiko for, at der opstår ubehagelige følelser, eller for at interviewdeltagerens selvforståelse ændrer sig på en uønsket måde (Brinkmann, 2020, p. 596). Inden interviewet var der fremskaffet kontaktoplysninger til relevante organisationer, som tilbød gratis hjælp med mentalt helbred, for hurtigt at kunne henvise interviewdeltagerne videre, hvis det var nødvendigt. Dertil fik deltagerne at vide, at de måtte kontakte interviewerens efter interviewet, hvis de havde spørgsmål eller brug for hjælp. Hertil blev deltagerne gjort opmærksomme på, at de gerne måtte bede om pauser undervejs eller afbryde interviewet, samt undlade at svare på spørgsmål. Undervejs i interviewet var interviewerens opmærksom på at spørge deltagerne, hvordan de havde det, hvis de udviste tegn på ubehag. Slutteligt blev deltagerne spurgt, hvordan de havde oplevet interviewsituationen, efter at interviewet var afsluttet.

For at beskytte deltagernes privatliv blev lydoptagelserne fra interviewet opbevaret i henhold til GDPR, og i forbindelse med transskribering af interviewdata blev deltagerne anonymiseret, som anbefalet af Brinkmann (2020, p. 585).

Princippet om autonomi blev søgt imødekommet gennem indsamling af informeret samtykke til behandling af data. Desuden blev deltagerne undervejs i interviewet bedt om at bekræfte interviewerens forståelse af deres udtalelser for at sikre, at de blev forstået, sådan som de havde til hensigt, da det er væsentligt at være så loyal i sin oversættelse af deltagernes udsagn som muligt (Brinkmann, 2020, p. 597).

4.5. Transskription

Ved udførelse af forskning informeret af narrativ identitetsteori er det vigtigt, at historiens dybde og fylde ikke går tabt i databehandlingen (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 2f). Det kan dog være udfordrende at vurdere, præcis hvor mange detaljer man bør inkludere i transskriptionen, men den anvendte analytiske tilgang er relevant at inddrage i overvejelserne. Som det vil fremgå i afsnit 5.1., analyseres interviewtransskriptionerne med tematisk analyse forankret i narrativ identitetsteori. Tematisk analyse kræver mindre detaljegrade i transskriptionen end andre analyseformer, men narrativ analyse er blandt de analyseformer, hvor det er relativt vigtigt at fremhæve mange detaljer. En høj detaljegrade i transskriptionen af interviews kan dog siges at være vigtigere, hvis den narrative analyse er meget

informeret af diskurspsykologiens fokus på struktur og sprog (Braun & Clarke, 2006, p. 88), og jævnfør afsnit 5.1., er det analytiske fokus i specialet primært på narrativernes indhold. Altså kan der argumenteres for, at en forholdsvis detaljeret transskription er nødvendig i kontekst af dette speciale, men at det ikke er nødvendigt at notere kropssprog, toneleje og rige beskrivelser af interaktioner mellem interviewdeltager og interviewer. Det blev besluttet at transskribere ordret, samt at notere lyde, grin, suk og pauser. Alle udtalelser blev dog oversat til rigsdansk. I Tabel 1 fremgår transskriptionsguiden.

I	Intervieweren
A, K, F, S	Interviewdeltagerne: Alfred, Karla, Freja, Selma
(...)	Kort pause
(lang pause)	Lang pause
(overlap)	Overlappende tale
(uklart)	Det kan ikke høres hvad der blev sagt
ord/ord	Tvivl om hvilket ord der blev sagt
<u>understreget</u> <u>ord</u>	Tryk på ordet
-	Taleren afbrydes
(reaktion)	Taleren har en reaktion, fx grin eller gråd
(imiterer)	Taleren imiterer eller citerer noget en anden har sagt
(censureret)	Fortrolig information undladt

Tabel 1 Transskriptionsguide

4.6. Delkonklusion: metode

I de ovenstående afsnit er det fremgået, at data til specialet er indsamlet gennem narrative interviews. Endvidere fremgår det, at betydningen af forskerens positionering i forskningsfeltet primært anskues ud fra en naturalistisk forskningstilgang. Hertil er det beskrevet, at der gennem et Facebook-opslag og kontakt til sorggrupper er rekrutteret fire interviewdeltagere i alderen 18-30 år, og overvejelser vedrørende inklusionskriterier er beskrevet. Endelig er der redegjort for de etiske hensyn, der har guidet specialets udarbejdelse, samt for metoderne der anvendes til transskription.

5. Analyse

Det kommende analyseafsnit indledes med en beskrivelse af de analysemetoder, der anvendes i nærværende speciale. Derefter følger der korte beskrivelser af hver enkelt interviewdeltager, samt hvordan de mistede deres forælder. Dernæst udføres en induktiv tematisk analyse af interviewtransskriptionerne, og afslutningsvis følger en teoretisk analyse af de identificerede temaer.

5.1. Analysemetode

I dette afsnit forklares det, hvad henholdsvis tematisk og teoretisk analyse indebærer i kontekst af indeværende speciale.

Den *tematiske analyse* der udføres i specialet, er forankret i narrativ identitetsteori. Tematisk analyse er en gængs metode til analyse i den narrative forskningstradition, som indebærer, at forskeren nærlæser transskriptionen af de udførte interviews med henblik på at identificere psykologiske temaer (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 3; Esin, 2011, p. 108; McAdams, 2012). I den tematiske analyse i nærværende speciale er der primært fokus på indholdet af de narrativer, som interviewdeltagerne udfolder, i særdeleshed de temaer der går igen. Dog er der også fokus på, hvordan hovedpersonens - altså interviewdeltagerens - narrativ er blevet formet i interaktion med andre karakterer i historien.

Formålet med specialets tematiske analyse er en systematisk tolkning af identitets- og meningsskabelsesprocesser, samt at identificere sammenhænge på tværs af data fra de forskellige interviews (Anderson & Kirkpatrick, 2015, p. 3; Esin,

2011, p. 97). Den tematiske analyse er forankret i det, McAdams (2012) betegner som “narrative in the context of discovery”, hvor forskeren primært arbejder induktivt med analysen af data. Når denne tilgang anvendes, fastsættes der ikke på forhånd formelle parametre, hvorudfra temaer identificeres (McAdams, 2012). McAdams (2012) fremsætter dog, at forskeren her, i en vis udstrækning, kan være inspireret af teoretisk forhåndsviden. Eftersom der er argumenteret for, at tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse potentielt kan påvirke identiteten og meningsopfattelsen, var der i analysen fokus på fund relateret til identitet og mening, men tilgangen var induktiv i den forstand, at der ikke på forhånd var udarbejdet hypoteser om, hvordan identiteten og meningsopfattelsen kunne tænkes at være påvirket.

For at forankre analysen i narrativ identitetsteori, vil de identificerede temaer i analysen løbende blive koblet til følgende narrative identitetsteoretiske begreber, beskrevet af McAdams & McLean (2013, p. 234, parafrase).

- **Agens (eng: agency):** Graden hvormed narrativets hovedperson er i stand til at igangsætte forandringer i sit liv, eller påvirke andre i sit miljø.
- **Fællesskab (eng: communion):** Graden hvormed narrativets hovedperson oplever forbindelse til det brede kollektiv, eller interpersonelle forbindelser gennem dialog, venskab eller kærlighed.
- **Genrejsning (eng: redemption):** Scener hvor en ‘dårlig’ eller emotionelt negativ omstændighed fører til ‘gode’ eller emotionelt positive udfald. Det gode der hænder retter op på den oprindelige negative situation.
- **Kontaminering (eng: contamination):** Scener hvor en god eller positiv begivenhed bliver negativ, og hvor de negative effekter overskygger, sletter eller ødelægger den foregående positivitet.
- **Meningsskabelse (eng: meaning making):** Graden hvormed historiens hovedperson lærer noget eller opnår en indsigt fra en begivenhed.
- **Udforskende narrativ bearbejdning (eng: exploratory narrative processing):** Graden af selvudforskning udtrykt i historien.
- **Sammenhængende positiv forløsning (eng: coherent positive resolution):** Graden hvormed spændingerne i historien forløses, hvormed der opnås en tilfredsstillende eller positiv afslutning.

I den tematiske analyse er der fokus på at skabe indblik i interviewdeltagernes perspektiv, for at forstå deres narrative identitet og dens udtryk. Det vurderes dog relevant at sætte fundene fra den tematiske analyse i relation til relevant teori om sorg og den begyndende voksentilværelse, for at kunne udarbejde et tilstrækkeligt svar på specialets problemformulering. Efter den induktive tematiske analyse forankret i narrativ identitetsteori, følger derfor en teoretisk analyse med afsæt i henholdsvis Guldin & Legets (2024a; 2024b) IPM, og Arnetts (2024) teori om den begyndende voksentilværelse. Her vil der være fokus på, hvordan de identificerede temaer kan forstås i lyset af beskrivelserne af de kropslige, kognitive og åndelig-eksistentielle sorgdimensioner beskrevet i IPM. Endvidere udforskes det, om der er nogle karakteristika ved den begyndende voksentilværelse, som kan bidrage til at forklare temaer i interviewdeltagernes narrativer.

5.2. Beskrivelse af interviewdeltagerne

Specialets fire interviewdeltagere er pseudonymiserede og kaldes Karla, Selma, Freja og Alfred. I dette afsnit følger en kort beskrivelse af interviewene, deltagerne og de tab, de har oplevet. Formålet er at give læseren indblik deltageres forudsætninger for identitets- og meningsdannelse.

Transskriptioner af interviewene findes i bilag 1-4.

5.2.1. Karla

Karla blev rekrutteret gennem et Facebook-opslag, og blev interviewet online i 53 minutter. Karla er 30 år, gift, i arbejde, og har mistet begge sine forældre i løbet af den begyndende voksentilværelse. Karla mistede sin mor som følge af et længerevarende sygdomsforløb, da Karla var 27 år gammel. Hun var aktivt involveret i at passe sin mor, da hun var syg, og var hos hende i dagene op til dødsfaldet. Karlas far døde derimod mere pludseligt af et hjertestop, da Karla var 28 år. Da Karlas far døde, havde hun ikke haft kontakt med ham længe, hvorfor dødsfaldet var uventet for hende. I interviewet fortalte Karla om begge dødsfald, men talte mere om tabet af sin mor, og gav udtryk for, at dette tab var forbundet med større sorg.

5.2.2. Selma

Selma blev også rekrutteret via Facebook-opslaget og blev interviewet online i 53 minutter. Selma er en 23'årig studerende, og er i et fast forhold. Selma mistede sin far, da hun var 18 år. Hun havde været forhindret i at se ham i flere måneder op til dødsfaldet, men de havde været i daglig telefonisk kontakt. I de sidste dage inden faren døde, havde Selma ikke kunnet komme i kontakt med ham, men hun fandt ud af, at han var blevet indlagt, og blev senere ringet op og fik at vide, at han var død.

5.2.3. Freja

Freja blev rekrutteret gennem kontakt til en kirkelig sorggruppe. Interviewet foregik ved fysisk fremmøde og varede 1 time og 12 minutter. Freja er en 22'årig studerende, og er i et forhold med en kæreste, som hun ikke bor sammen med. Freja var 20 år, da hendes far døde i en ulykke, som angiveligt fandt sted fordi faren havde en sygdom, som familien først blev bekendt med efter dødsfaldet. Freja sagde, at det er kompliceret at forklare hvordan hendes far døde, da der er uklarhed angående farens sygdom. For Freja var dødsfaldet uventet.

5.2.4. Alfred

Alfred blev også rekrutteret gennem kontakt til samme sorggruppe som Freja. Interviewet foregik ved fysisk fremmøde og varede 1 time og 28 minutter. Alfred er 22 år gammel, studerende og single, og han mistede sin mor, da han var 19 år. Alfreds mor døde i en drukneulykke, og dødsfaldet var uventet for Alfred.

5.3. Tematisk analyse

Gennem analysen er der identificeret en række temaer, som går igen på tværs af interviewdeltagernes sorgnarrativer. Disse beskrives i det følgende. Omend temaerne overlapper, er hvert tema knyttet til én af følgende kategorier: 1) Narrativ identitet og 2) narrativernes sociale natur. Argumentationen for de identificerede temaer tager udgangspunkt i citater fra interviewene, som vurderes som særligt beskrivende og relevante. For at sikre at analyseafsnittet er overskueligt, nævnes alle citater af relevans for temaet dog ikke.

5.3.1. Narrativ identitet

Angående deltagerens narrative identitet, følger der indledningsvis to afsnit om, hvordan deltagerne oplevede at deres identitet forandrede sig umiddelbart efter tabet, og over tid. Her beskrives det, hvad deltagerne fremhævede som bidragende til henholdsvis negative og positive identitetsforandringer. Med henblik på at give indblik i individuelle bedringsprocesser, er der i afsnit 5.3.1.2. primært fokus på specifikke karakteristika ved hver enkelt interviewdeltagers bedring efter deres tab, mens der efterfølgende er mere fokus på temaer, som går igen i alle interviewdeltagerens narrativer, samt hvordan narrativerne adskiller sig; temaerne vedrører at integrere forælderen i sin identitet, at blive mere voksen, mening, meningsløshed og tro, samt værdier og prioriteter.

Jævnfør McAdams (2011) definition af den narrative identitet som en meningsskabende historie anerkendes det, at den nedenstående analyses temaer relateret til henholdsvis identitet og mening er overlappende - inddelingen er lavet for overskuelighedens skyld, med udgangspunkt i interviewtransskriptionerne.

5.3.1.1. Negative identitetsforandringer umiddelbart efter tabet

Alle interviewdeltagere berettede, at de forandrede sig i perioden umiddelbart efter deres tab, og der er primært tale om identitetsforandringer, som blev beskrevet som negative. Tabet af en forælder fremstår altså som en emotionelt negativ scene, der kan kontaminere mange følgende oplevelser, og dermed kan tabet have negativ indvirkning på den narrative identitet. Dette beskrives i det følgende.

Karla eksemplificerede negative identitetsforandringer umiddelbart efter sine tab, idet hun sagde at hun blev "bitter" og "sur på verdenen", selvom det ikke lå i hendes "natur at være vred". Karla fortalte også, at hun førhen altid havde "gjort alt, fixet alt, lavet alt selv, haft mange jobs" og "været økonomisk uafhængig", men at hendes krop gav op efter tabet, og at hun fik et langt større behov for ro, hvilket blandt andet medførte, at hun måtte nedjustere sin arbejdsbyrde. Alfred beskrev også, at han havde svært ved at "finde sig selv" efter tabet af sin mor, og at han oplevede "svingninger" i sin væremåde. Umiddelbart efter tabet, blev Alfreds tanker mere "dystre", hvilket stod i kontrast til, at han i tiden op til dødsfaldet havde haft en "munter tid". Han havde også tidligere opfattet sig selv som et menneske med "godt mod", som ikke mistede "troen på noget", men han blev efter dødsfaldet i tvivl om,

om han havde “mistet det der gode mod”, fordi han oplevede sig selv som “kynisk” og “ligeglad”, og Alfred beskrev derfor dødsfaldet som forbundet med en “identitetskrise”. I kontrast hertil oplevede Alfred senere en svingning over i en tilstand, hvor der var “overflod” af mod - han begyndte her at mene, at det eneste der betød noget var det, som man selv gav betydning, men fortalte, at dette stadig var u hensigtsmæssigt, da den indstilling også førte til ligegyldighed.

Til det ovenstående kan det tilføjes, at der var flere beretninger om at have mindre kontakt til sig selv, samt problemer med at skabe et sammenhængende narrativ om tiden umiddelbart efter tabet af en forælder, idet flere har svært ved at huske perioden. Endvidere beskrev Karla en “ud af kroppen følelse”, og i tråd hermed berettede Selma, at hun ikke var “psykisk til stede”. Hertil fortalte Freja, at hun i sin dagligdag oplevede sig selv som “følelsesløs” og havde svært ved at “mærke [sig] selv”. Derfor tog Freja, i et forsøg på at “mærke noget”, på byture, hvor hun blev beruset. Hun berettede, at hun i dag ikke synes, at det var en optimal “copingstrategi”, fordi det gjorde hende mere ked af det.

I tråd med det ovenstående fortalte Alfred, at han efter sin mors dødsfald fik “tilsidesat sig selv”, ved at fokusere på, at hans mor “skulle leve videre i [ham]”, og at han skulle være hendes “eftermæle”. Ifølge Alfred var dette starten på “en måde og forholde sig til sorgen”, som var “usund, i sin nemhed”. Alfred fortalte, at tendensen til at tilsidesætte sig selv begyndte, da han havde travlt op til bisættelsen. Tilsvarende sagde Selma, at hun op til sin fars begravelse havde meget ansvar for praktiske gøremål, hvilket har medført at hun i dag skal “have styr på alt før følelserne de kan komme frem”. Omend Selma ikke direkte beskrev denne forandring som negativ, fremstår oplevelsen, ligesom Alfreds oplevelse, som et eksempel på, at man umiddelbart efter en forælders dødsfald kan have mindre agens angående, hvordan man forholder sig til sin sorg.

5.3.1.2. Bedring og positive identitetsforandringer over tid

Omend der i det foregående afsnit er beskrevet oplevelser af negative identitetsforandringer, samt af at miste sig selv, er der i alle narrativerne beretninger om bedring over tid. Selma fortalte, at det i dag går “meget fint”, og både Selma og Karla sagde, at de primært mærker glæde når de tænker på deres afdøde forældre.

Videre fortalte Karla, at hun er “tilbage til [sig] selv”. Alfred fortalte, at han er ved at have fået det godt, og Freja berettede, at hendes “sorgudbrud” er blevet meget mindre hyppige. Undervejs i fortællingen af narrativerne udførte alle deltagerne udforskende narrativ bearbejdning, idet de fortalte om, hvordan de havde udviklet og forandret sig i forbindelse med deres forældres dødsfald. I det følgende gennemgås det, hvad de enkelte deltagere fremhævede vedrørende deres bedringsprocesser.

Karla beskrev, at et led i hendes bedring var at rejse til et land, som hun tidligere havde boet i, hvilket bidrog til at hun fik det bedre fordi hun “kom ud af kontekst” og “fik fyldt [sit] batteri op igen”. Hertil beskrev hun, at et vigtigt element af hendes sorgproces var “aktivt og skulle passe på [sig] selv”, samt at accept af, at hun havde forandret sig, var væsentligt:

“det var jo hele den accept i at det var okay og have det som jeg har det lige nu og ikke kan alle de her ting” (Karla)

Det fremgår, at Karla, selv efter længere tid, har integreret det nyopståede behov for ro i hendes narrative identitet, idet hun blandt andet beskrev, at hun har fokus på at “bevare” sin “energi”, så hun kan hun være “glad hver dag”, og dermed fylder bitterheden og vreden ikke på samme måde, som lige efter tabet. Hertil fremhæver Karla, at hun altid har været “ressourcestærk”, og lægger dermed vægt på sin egen agens, samt et kontinuert element af hendes narrative identitet. Ydermere beskrev Karla, at hendes rutine og pligter “reddede” hende fra at “blive en sofakartoffel”.

En sidste relevant pointe angående Karlas bedring er, at hun fremsætter, at hun ikke var sig selv, da hun var allermest plaget af sorg: “for jeg ved godt det var ikke mig der var der efterfølgende men det var svært at se når man, når man står i det”. I Karlas fortælling om sig selv, lader det modstandsdygtige jeg altså til at fylde mest, og gå igen diakront, over tid.

Selma fortalte om sin bedringsproces, at hun begyndte at føle sig mere psykisk til stede, da hun vendte tilbage til gymnasiet, efter sommerferien der fulgte hendes fars død, omend hun stadig tænkte meget på sin far. Dette synes i tråd med Karlas beskrivelse af vigtigheden af at komme “ud af kontekst”.

Selma beskrev videre, at hun har fået et nyt perspektiv på sin sorgoplevelse, i takt med at hun er blevet ældre og har fået nye oplevelser. Umiddelbart i forbindelse med farens død, var hun optaget af, om hendes jævnaldrende ville synes, at der var “noget galt med” hende, fordi hun var trist og havde mistet. Selma har dog sidenhen fundet ud af, at der ikke var noget galt med hende - idet hun har afsluttet gymnasiet, fået nye venner, og har lært mange forskellige mennesker at kende idet hun er kommet ud på et mere “bredt arbejdsmarked”, har Selma erfaret, at “der er jo ikke rigtig nogen der faktisk passer ind“. Hun har ydermere været vidne til, at hendes jævnaldrende har udviklet sig og truffet forskellige livsvalg, hvormed Selma er begyndt at opfatte sine egne ønsker og evner som “okay”. Det synes altså som et væsentligt element af Selmas bedring, at hun er begyndt at anse sig selv som normal; her ses igen en parallel til Karlas narrativ, hvor behovet for selvaccept betones.

Slutteligt beskriver Selma en personlig udvikling; efter at have reflekteret over, hvad hun havde brug for, da hun mistede, oplever Selma nu sig selv som “en bedre ven, og også familiemedlem”, idet hun er blevet bedre til at tænke over “hvordan andre, de føler sig”. Selma giver altså udtryk for meningsskabelse, idet hun har lært noget af sin fars dødsfald, og ligeledes fremstår det som om, at Selma har genrejst sig, idet der er kommet et godt udfald af hendes tab.

I forhold til Frejas bedring fremhævede hun, at hun udviklede sig angående sin måde at forholde sig til sin sorg - blandt andet i forbindelse med, at hun fik en kæreste, begyndte hun at gå mindre i byen i søgen efter en rus:

“det bliver ikke kontrolleret, øhm (...) den måde man ligesom får afløb for sine følelser på, hvor det ligesom er meget bedre, øøhm (...) og mærke det sådan hen ad vejen i stedet for at, øøhm, lad det bygge sig op og så, lade det kulminere i en eller anden rus” (Freja)

Freja fortalte, at det at tillade sig selv at mærke sorgen løbende, har givet hende mere ro. Hertil har det været en hjælp for Freja at gå i sorggruppe, da sorgen hermed “har fået en plads”, og hun føler sig derfor i stand til at udtrykke den i “sådan nogle, små pænt indpakke versioner”, fremfor at have mere “ukontrollerede” “sorgudbrud”.

Hertil fortalte Freja, at sorgoplevelsen har bidraget til hendes faglige og personlige udvikling. Freja fremsatte, at oplevelsen af at miste har bidraget til en

interesse for “psykologiske fænomener”, som hun i dag beskæftiger sig med fagligt. Desuden ses der en parallel til Selmas narrativ, idet Freja lægger vægt på, at hun er blevet bedre til at lytte; i forbindelse med at have mistet, udgjorde sorgen en “barriere” for, at Freja kunne forholde sig til andre problemstillinger, som for hende fremstod nemme, men Freja fortalte, at hendes deltagelse i sorggruppen i høj grad indebærer at lytte til andres historier, og at det har gjort hende mere “lydhør”. Tilsvarende beskrev Freja, at oplevelsen af at miste sin far har bidraget til, at hun har fået “øget empati for, når man oplever noget der, kan være virkelig tungt og svært”, og at andres sorg “resonerer inde i” i hende på en måde, som det ikke gjorde tidligere. Der er altså samlet set indikation på, at Freja har opnået genrejsning og har skabt mening efter sin fars død.

Slutteligt er det relevant at berøre Alfreds bedringsproces. Alfred fortalte at han idag mener at der er “meget der giver mening”, og berettede, at dette hænger sammen med, at han har “affundet” sig med sin mors død, samt at han nu har “fast grund under fødderne”. Tiden efter morens død var præget af ustabilitet, da Alfred flyttede hjemmefra og oplevede udfordringer med sine bofæller og sin jobsituation, og når Alfred siger, at grunden under hans fødder er mere fast nu, refererer han til, at han er glad for sit nuværende studie, samt at han bor med gode venner.

Alfred fortalte, at han nu forholder sig til sine dystre tanker på en anden måde, og udtrykker hermed agens; han oplever at have “lidt kontrol over hvad der bliver hængende, ved og gå og have et fokus på de ting der går godt”. Hertil betoner Alfred, at en årsag til, at han har det bedre, er at han har fået en ny opfattelse af, hvordan han skal forholde sig til sin mor, efter at hun er død:

“så skulle hun ikke leve videre i os (...) men vi skulle leve videre med de ting hun gav os” (Alfred)

Altså gav Alfred udtryk for at skabe mening med sin mors død, men fortalte også at han “kom af med” ideen om, at han skulle leve op til hendes eftermæle, hvilket forløste det pres han følte.

En betydningsfuld genrejsningssekvens i Alfreds narrativ ses idet han talte om sin “vandskræk”. Alfred beskrev, at han efter sin mors drukneulykke var meget mere opmærksom på risikoen for at drukne, men han valgte at trodse denne

frygt ved at tage dykkercertifikat, og han beskriver oplevelsen af at trodse sin vandskræk som livsbekræftende:

“gå ud når der er bølger og sådan noget der fordi det er pisse ubehageligt, og så vende tilbage og så kigge ud over det og (...) og man lever endnu” (Alfred)

Overordnet set, er der indikation på, at interviewdeltagernes over tid er blevet mindre plaget af tanker og følelser afstedkommet af deres tab, samt at deres oplevelser, og dermed deres narrative identiteter, ikke længere er lige så negativt påvirkede af oplevelsen af at miste en forælder, som umiddelbart efter tabet. Der er tilmed udtryk for genrejsning, bedring og meningsskabelse, og alle narrativerne endte med en form for sammenhængende positiv forløsning. Omend bedringsprocesserne var individuelle og forskelligartede, var der flere beretninger om vigtigheden af accept og det at “komme ud af kontekst”. Dette skal ikke forstås som om, at deltagerne var fri for sorg - der var i flere narrativer indikation på, at sorgen følger deltagerne i et vist omfang, f.eks. i følgende citat af Freja.

“det er selvfølgelig ikke en permanent tilstand men, men det er jo noget man, bærer med sig, på en eller anden måde [...] og som skifter form eller (...) over tid og (...) ja (...) man skal ligesom lære og leve (...) med det” (Freja)

I de kommende afsnit er der større fokus på gennemgående temaer.

5.3.1.3. At integrere den afdøde forælder i sin identitet

Et tema omhandlende at integrere den afdøde forælder i sin identitet gik igen i mange narrativer, herunder tanker om ‘at holde forælderen i live’. Som beskrevet, ønskede Alfred ikke, at hans mor skulle leve videre i ham. Han beskrev dog, at han “så enormt meget op til hende”, samt at han mærkede glæde ved at holde mindet om hende i live, f.eks. ved at gøre som hun “plejede og gøre”. Freja udtrykte dog, modsat Alfred, et ønske om at holde sin fars “ånd i live”, samt et behov for at “kompensere for” at han “mangler” - dette gør hun blandt andet ved at gentage noget

“gestik” og nogle “fraser”, som han plejede at bruge, samt ved at nævne ham for venner og bekendte. Endvidere sagde Freja:

*“efter min far døde så, kan det godt være jeg ligesom sådan,
understreger, min fars kvaliteter lidt mere [...] som en
kærlighedserklæring til ham eller fordi jeg, jeg, savner ham”* (Freja)

Endvidere fremgår det af Selmas narrativ, at hun tænker på, hvad hendes far ville have syntes, samt at hun har et ønske om at leve op til de ambitioner de delte. F.eks. ville Selma ønske, at hendes far havde “været her til” at se den uddannelse hun valgte, da det også var hans drøm - hun sagde “så fik jeg endelig lov til at gøre det for ham”.

Trods det ovenstående, fremgår der i narrativerne også udsagn der vidner om en identitet, der ikke er koblet til den afdøde forælder - deltagerne demonstrerer altså, at den narrative identitet kan rumme en bred vifte af modstridende roller og forhold. F.eks. fortalte Freja, at hun stadig er “støbt af det samme” som før hendes far døde, og hun demonstrerer også agens ved at have valgt en uddannelse, som hendes far ikke ville have opfordret til. Tilsvarende fortalte Selma om sit studie, at det er “en interesse [hun] selv har haft altid”, og udtrykker yderligere agens idet hun sagde:

*“der er også nogle gange hvor jeg tænker okay det her ville han, han
ville nok hade hvis jeg tog det her valg, og så vælger jeg og tage det
alligevel”* (Selma)

Ligeledes er der i Alfreds narrativ beretninger om agens og uafhængighed, idet der er dele af hans liv, hvor hans mor ikke har en plads, fordi “det er nyt” - det er eksempelvis “fint” for ham, at han ikke behøver at “perspektivere til [sin] mor, og hvordan hun havde haft det med” hans studie. Endelig fremhævede både Freja og Alfred en bevidsthed om, at deres opfattelser af den afdøde forælder er subjektive. De omtalte begge en bevidsthed om, at man “begraver helgener”, idet de beskrev at de primært husker positive træk ved deres forældre. Freja berettede endvidere, at hun har “en eller anden ide om at, eller, hvad han var”, og at det “ikke rigtig [er] til og sige”, hvad hendes far ville have sagt.

5.3.1.4. At blive mere voksen

Det gik igen i flere deltageres narrativer, at de i forbindelse med at miste en forælder, var begyndt at føle sig mere voksne. Karla fremhævede at hun har udviklet nogle karakteristika, som hun forbinder med at være voksen, efter at hun har mistet; hun sagde at hun var blevet “gammel” på grund af sine tab, idet hun eksempelvis ikke længere har den “fear of missing out”, hun havde da hun var “ung”. Karla oplever også sig selv som mere direkte i sin kommunikation, idet hun ikke længere føler sig nødsaget til at forklare, hvis der er noget, hun ikke har lyst til, hvorimod hun, da hun var yngre, ikke ville “gøre nogle kede af det”. Også Selma fortalte, at hun føler sig mere “voksen”, i den forstand at “småting”, såsom at miste en kæreste, “de gør [hende] ikke så meget mere”, og at hun blot tænker “nårh, ja ja, det er jo sådan verdenen er”. Selma ser en tendens til, at hendes jævnaldrende er mere optagede af udfordringer, som hun ikke anser som “verdenens største problem”. Endelig fortalte Freja også, at hun er blevet “ældre” af at miste, i den forstand at hun er blevet mere “opmærksom på døden”; hun forbinder dette med at blive ældre, fordi denne opmærksomhed ofte opstår hos ældre mennesker, når døden kommer tættere på.

Karla sagde, at et element i hendes udvikling til at blive mere voksen, hænger sammen med følelsen af at mangle støtte fra hendes forældre:

“Nu er der bare ikke nogen nødløsning, nu er der ikke lige nogen man kan ringe efter hjælp til eller hvis nu lokummet brænder, lad os sige at øhm, man havde fået en regning man ikke kunne betale, der er bare ingen der kan hjælpe en nu” (Karla)

Øget ansvar synes også at være et væsentligt element i udviklingen til at blive mere voksen efter at have mistet en forælder. Selma fortalte, at det at stå med ansvaret for at arrangere en bisættelse eller en begravelse “har (...) gjort at [hun] måske er blevet lidt mere (...) voksen, hurtigt”. Et andet eksempel på, at man kan få mere ansvar i forbindelse med at miste en forælder, fremgår idet Freja fortalte at hun føler sig mere “forpligtet” overfor sine yngre halvsøskende - hun fortalte, at hun er blevet “sådan lidt mere, overbærende, forældreagtig” i relation til dem. Karla fortalte også at hun var den “voksne” i sin søskendeflok, fordi hun påtog sig ansvar som “bobestyrer”.

Selma fortalte, at tabet af hendes far var den første oplevelse, som krævede at hun skulle håndtere opgaver, som hun forbinder med at være voksen. Karla havde derimod allerede været igennem en række oplevelser, som kan anses som karakteristiske for voksentilværelsen, eksempelvis at blive gift og købe hus, men det fremstod som om, at oplevelsen af at miste den “man lige kan ringe til” og som kunne “være den voksne i [hendes] liv” i høj grad har bidraget til at hun “er blevet voksen, rigtig hurtig”, sammenlignet med andre oplevelser.

Selvom der i alle interviewdeltagernes narrativer er beskrevet sammenhænge mellem tabet af en forælder og udviklingen til at blive voksen, må det dog afslutningsvis fremhæves, at både Freja, Selma og Karla fortalte, at deres udvikling ikke blot skyldes at de har mistet, men at det også hænger sammen med, at de er blevet ældre.

5.3.1.5. Mening, meningsløshed og tro

Meningsskabelse var et centralt tema i alle interviewdeltagernes narrativer om tabet af en forælder, og flere beskrev, at de havde tanker om meningsløshed som følge af deres tab. Blandt andet opfattede Alfred sin mors død som meningsløs, og sagde “det med og dø i en ulykke det føles ikke naturligt og det føles ikke, som om det var det der var meningen”. Alfred forstod ikke, at hans mor skulle dø “i den alder, når hun var så glad for livet”.

“om du står op, om du kommer på arbejde, om du er noget for andre, det jo sindssygt lige meget når gode folk de bare dør (...) altså nå-når der ikke er nogen mening med hvordan du dør”. (Alfred)

Et andet eksempel på, at en forælders dødsfald kan fordre en oplevelse af meningsløshed, fremgår idet Karla sagde at “det kan være svært at finde meningen med det hele og finde mening i hvorfor igen nu skal man, skal man kæmpe øøh så meget”.

Deltagerne synes at håndtere opfattelsen af meningsløshed forskelligt. Som beskrevet tidligere, har Alfred igen fået en opfattelse af, at der er meget der giver mening, men han sagde også, at et led i at “finde fred” har været at erkende, at hans tab er “uretfærdigt”, og at der ikke er “nogen mening med det” - for Alfred synes accept og

erkendelse altså væsentligt. Det fremgik endvidere, at Selma og Freja heller ikke har overbevisninger om, at der er en mening med alting. Freja sagde, at hun ikke tror, at “der er den helt store grund til, til nogle ting”, og lagde endvidere vægt på, at hun ikke har et trossystem, men at hun tror “at det slukker” når man dør. Tilsvarende fortalte Selma, at hun aldrig har været religiøs. Dog gav Selma og Karla, i modsætning til Alfreds beretninger om accept, udtryk for ubehag ved tanker om meningsløshed - blandt andet sagde Freja at det er “uhyggeligt” at “man skal herfra”. De mener begge, at de muligvis ville opleve mindre ubehag, hvis de havde et trossystem; Freja fremsatte, at hendes oplevelse af uhyggelighed skyldes, at hun ikke tror på et liv efter døden, og Selma fortalte, at hun håber at “der er noget mere”, fordi “det sådan en lidt, træls tanke at sådan, man skal tænke at, okay, nu er d- personen død og så er det bare det”. Selma fortalte dog, at det er “meget mere et håb”, end noget hun reelt tror på.

Det fremgik i flere af narrativerne, at overvejelserne om meningsløshed hang sammen med en øget opmærksomhed på døden. I Frejas narrativ var der indikation på, at tabet af en forælder kan medføre en øget opmærksomhed på ens egen dødelighed, men i Selma og Alfreds narrativer blev der også beskrevet en øget opmærksomhed på, at andre kan dø - f.eks. tænkte Alfred, som beskrevet, meget på at “gode folk bare dør”, “pludseligt”, “uden at det var meningen”.

5.3.1.6. Værdier og prioriteter

Alle deltagere talte om overvejelser vedrørende værdier og prioriteter. Karla fortalte, at de værdier hun havde udviklet inden sine tab, har hjulpet hende i hendes sorgproces; f.eks. har hun en værdi om at “når du for eksempel har et dyr så skal de passes, og så skal de have det godt”, og denne værdi medførte at hun “kom op af sengen”, da hun sørgede. Karla fortalte desuden at hendes “værdier og så videre er det samme (...) øøhm og er i hvert fald kommet meget tilbage til det samme igen”, efter at hun har mistet, og en del af narrativets positive forløsning og Karlas genrejsning er, at hun har fået “meget klarere værdier”.

Modsat Karlas oplevelse af, at hendes værdier hjalp hende igennem sorgprocessen, beskrev Selma imidlertid udfordringer med at forene de prioriteter, hun havde inden hendes far døde, med hendes nyopståede ansvar i forbindelse med dødsfaldet:

“jeg gik kun i 2.g og, mine tanker var jo alle mulige andre steder end, at nu havde jeg jo, nu skulle jeg til og tage mig af en begravelse og sådan noget” (Selma)

Udover det ovenstående fremgår det, at tabet af en forælder kan medføre ændringer i værdier og prioriteter, f.eks. idet Freja og Selma er begyndt at prioritere deres nulevende familie højere efter at have mistet. Som beskrevet er Freja begyndt at drage mere omsorg for sine små halvsøskende, og endvidere fortalte hun at hun “synes familie er blevet meget meget mere vigtigt”. Tilsvarende fremgår der i Selmas narrativ en tendens til at prioritere sin nulevende familie højere end tidligere, idet hun omtalte et ønske om “bruge mere tid med” sine søskendes børn. Hertil gav Alfred også udtryk for, at familie er blevet en større prioritet for ham, idet han berettede, at han mærker et stærkere ønske om at få børn efter sit tab.

Andre udtalelser om værdier centrerede sig om at have tillært værdier fra den afdøde forælder. Som beskrevet er Alfred inspireret af sin mors positivitet og tendens til at være god ved andre. Hertil har han, efter at hans mor er gået bort, erfaret, at nogle træk huskes bedre end andre, efter man er død, og han er begyndt at anse “det at være et godt menneske” som “meningen med livet”

“det var helt klart noget hvor jeg tænkte jamen det, det vil jeg gerne have med videre [...] den der lektion om at (...) det eneste der rigtig betyder noget det er (...) hvor, hvor god man er ved andre” (Alfred)

Et andet eksempel på, at have tillært værdier fra den afdøde forælder, fremgår af Selmas narrativ - hun fremhævede, at hendes far har sagt, at “man, altid skulle have gode tanker” og gøre “gode gerninger” fordi “så, kom man længst”, og hun fortæller, at disse udtalelser har formet hendes værdisæt.

Dog fortalte Selma, at det er i forbindelse med at hun er blevet ældre, at hun har fundet ud af, at hendes far havde “fat i noget”. Som beskrevet, fortalte Alfred også, at han allerede inden sin mors dødsfald var begyndt at tænke mere positivt, og det fremgår, at han dengang kun var “marginalt” bevidst om, at han delte nogle træk med

sin mor. Ikke desto mindre indikerer fundene præsenteret i dette afsnit dog, at værdier og prioriteter spiller en væsentlig rolle i sorgnarrativer i forbindelse med tabet af en forælder, da de værdier man har inden tabet kan påvirke ens reaktion, samt fordi tabet kan afstedkomme ændringer i ens værdisæt.

5.3.2. Narrativernes sociale natur

Af alle interviewdeltagernes narrativer fremgår der et behov for at fortælle om eller dele deres sorg med andre mennesker - fællesskab fremstår centralt, hvilket stemmer overens med McAdams (e.g. 2011) betoning af, at narrativer er sociale. I det følgende beskrives en række temaer relateret behovet for at dele sorgen med andre og udfordringer med at få social støtte.

5.3.2.1. Behovet for at dele sorgen med andre

I alle interviewdeltagernes narrativer berettes der om et behov for at dele sin sorg med andre. Et tema vedrører behovet for at tale med ligesindede, idet Freja blandt andet fortalte, at hun værdsætter, at der i hendes sorggruppe er stort fokus på at "spejle" hinanden. Ydermere gav Karla udtryk for en overbevisning om at "det er så svært for folk der ikke har mistet deres forældre og forstå" hendes oplevelse, og talte ligesom Freja om et behov for at kunne "spejle sig i" ligesindede. I tråd hermed beskrev Alfred en bemærkelsesværdig scene, hvor han delte sin sorg med ligesindede - ikke ved at tale om den, men ved at mærke den sammen. I den beskrevne scene var han til koncert sammen med to venner, som også var plaget af sorg og tanker om død. Alfred fortalte, at bandet der spillede til koncerten "arbejder lidt med sådan nogle emner i deres musik", og at både han og hans venner derfor stod sammen "alle 3, arm i arm" og græd. Om oplevelsen sagde han følgende:

"det var ikke et venskab på trods af sorg, eller øøh, et sorgens venskab, det var bare, vores venskab (...) hvor sorgen er med" (Alfred)

I det hele taget fortalte interviewdeltagerne, at det var rart når der blev spurgt ind til deres velbefindende. De beskrevne fund giver mening, set i lyset af McAdams (2003) betoning af, at narrativer eksisterer for at blive fortalt i en social kontekst; det kan tænkes, at interviewdeltagerne har brug for at dele sorgen med andre, fordi de i

den proces har mulighed for at videreudvikle og forfine deres narrativ, og dermed finde mening med tabet, samt integrere det i deres identitet.

Dog fremgår det, at det ikke er alle karakterer i deltagernes narrativer, der kan bidrage med trøst. Eksempelvis fortalte Freja, at det kan være sværere at “spejle sig i sin, familie”, fordi de “nogle gange også lidt kan være en del af problemerne [...] i ens liv jo”. Freja fremhævede endvidere, at hendes familie også var “i sorg”, og sagde, at det “var rart på den måde at have nogen der lige var, et skridt længere væk”. Omvendt fortalte Alfred dog, at det har været en hjælp at dele elementer af sin sorg med sine brødre, som også sørgede. Blandt andet sagde Alfred, at han og hans brødre har været “meget sammen om” at “overvinde vandskræk” efter deres mors drukneulykke: “det føles som om at lige netop den der vandskræk, det er næsten kun mine brødre der forstår den fuldt ud”.

Angående betydningen af, at dele sin sorg med en psykolog, blev der fortalt om varierende oplevelser. Freja sagde, at hun oplever sorggruppen som mere “vedrørende” end at gå til psykolog, fordi dialogen i sorggruppen er “gensidig”. Karla fortalte også om sin oplevelse af psykologhjælp, at det var “fint” at psykologen gav hende nogle “redskaber”, men at det ikke “gav [hende] noget”, fordi hun har haft mere brug for at blive løftet af sit netværk. Modsat Frejas og Karlas beretninger, beskrev Selma dog, at det “hjælp meget” at tale med en skolepsykolog, fordi det var “rart med en der bare lyttede”.

Endelig kan det dog fremhæves, at Selma ikke “som sådan” har et behov for at tale om sorgen længere. Hun fortalte, at behovet for at tale om tabet var større umiddelbart efter dødsfaldet – dette er muligvis fordi processen, hvormed tabet integreres i identiteten, er mest intensiv i denne periode.

5.3.2.2. Udfordringer med at få social støtte

Interviewdeltagerne beskrev udfordringer med at få den ønskede sociale støtte. Flere fortalte f.eks., at de ikke har fået opfyldt deres behov for at blive spurgt, hvordan de har det. F.eks. sagde Karla “at få snakket om sorgen, det er nok det [hun] har savnet allermost”, og beskrev endvidere en oplevelse af, at sorg er et “tabuemne”. Karla sagde “der var ingen der turde snakke om det”. Ydermere beskrev Selma en oplevelse af, at hendes familie har “trukket sig”, samt at hendes venner ikke spurgte ind til hvordan hun havde det umiddelbart efter tabet, og hun fremhæver blandt andet

at dette kan hænge sammen med at hun “gemte” sin sorg, fordi hun var optaget af at passe ind. Det, at sorg kan opleves som tabubelagt, synes at bidrage til udfordringer med social støtte.

Karla beskrev, at oplevelsen af, at andre ikke ved “hvad de skal sige”, får hende til at “føle sig forkert”, og Karlas bedring efter hendes tab var udfordret fordi det ifølge hende er “hårdt at skulle sidde og se sig selv i, i et større perspektiv og snakke (...) til sig selv på den måde”. Dette citat understreger, at fravær af social støtte kan have konsekvenser for evnen til at forme et sorgnarrativ.

Det fremgår endvidere, at deltagerne har mødt nogle særlige udfordringer angående social støtte, fordi de har mistet deres forælder i den begyndende voksentilværelse. Eksempelvis stod Selma alene med ansvaret for mange praktiske anliggender relateret til sin fars begravelse, fordi hendes tilværelse var præget af selvfokus, blandt andet fordi hun ikke havde børn. Selma sagde: “det endte med at fordi, jeg havde måske lidt mere tid, og skulle ikke håndtere hvordan børnene også havde det med det, at så tog jeg lidt over”.

Hertil fortalte både Selma, Freja og Alfred, at de er blandt de første i deres omgangskreds, der har mistet en forælder, og omend Alfred og Freja fortalte, at deres omgangskreds havde mødt dem med omsorg, var der mange beretninger om, at jævnaldrende havde udfordringer med at håndtere tab og sorg. Blandt andet sagde Selma følgende:

“vi var jo kun de der 18-17 år så ens venner vidste jo heller ikke helt hvordan man skulle håndtere det [...] så man snakkede bare ikke rigtig så meget om det” (Selma)

Selma fortalte, at de jævnaldrende venner hun har fået efter hun er blevet ældre, spørger mere ind til tabet.

Karla, som var ældre end de andre da hun mistede, beskrev nogle yderligere udfordringer, som hang sammen med hendes alder - blandt andet har hun ikke haft mulighed for at få adgang til en sorggruppe, fordi hun var for ung til at deltage i sorggrupper rettet mod ældre mennesker, men for “gammel” til at deltage i sorggrupper rettet mod yngre mennesker, fordi hun var ældre end 25 år da hun

mistede. Karla ønskede at gå i sorggruppe for at få adgang til et fællesskab, hvor hun kunne blive spejlet, men tilgængeligheden af professionel støtte synes altså at være mindre for ældre begyndende voksne.

5.4. Teoretisk analyse af de identificerede temaer

I de kommende afsnit følger en teoretisk analyse af de temaer og fund, der er identificeret i den tematiske analyse. Indledningsvis sammenholdes temaerne med den integrative procesmodel for tab og sorg (IPM) og dernæst med teori om den begyndende voksentilværelse.

5.4.1. Analyse med afsæt i den integrative procesmodel for tab og sorg

Dette afsnit tager afsæt i Guldin & Legets (2024a; 2024b) sorgmodel, IPM, som er beskrevet i afsnit 2.2.2. Selvom nogle temaer gik igen i på tværs af interviewdeltagernes narrativer, må Guldin & Legets (2024a) betoning af, at sorgprocesser er personlige og unikke, siges at være underbygget i specialet, idet deltagerne alle måtte igennem forskelligartede bedringsprocesser. Hertil fremgik det, at deltagerne fortsat sørgede, selvom deres narrativer bar præg af genrejsning og sammenhængende positiv forløsning, hvilket er i overensstemmelse med Guldin & Legets (2024a; 2024b) betoning af, at sorgprocesser ikke har en endegyldig afslutning.

Som nævnt er der i specialet fokus på sorgens fysiske, kognitive og åndelige-eksistentielle dimensioner. I den kommende analyse med afsæt i IPM undersøges det, om de udvalgte sorgdimensioner fremgår tydeligt i interviewdeltagernes narrativer, og om de orienteringspunkter, som Guldin & Leget (2024a; 2024b) fremhæver som væsentlige for at kunne navigere i sorgens eksistentielle spændinger, kan bidrage til at belyse interviewdeltagernes bedringsprocesser.

5.4.1.1. Den fysiske dimension

I IPM beskrives det, at man kan opleve kropslige symptomer i forbindelse med sorg. Særligt denne facet af sorgens fysiske dimension blev beskrevet i Karlas narrativ, idet hun blandt andet omtalte stresssymptomer og en “ud-af-kroppen-følelse” efter hendes tab. Som beskrevet er sorgens fysiske dimension endvidere knyttet til spørgsmålet ”hvorfør mig?”, og denne facet af sorgens fysiske dimension fremgik

hos alle interviewdeltagerne, idet de beskrev overvejelser om hvorfor de mistede, hvordan de kunne leve med det, samt hvilken identitet de havde efter tabet. I forlængelse heraf fremhæves det i IPM, at tabets fysiske dimension indebærer at man kan miste følelsen af forbundethed til kroppen og selvet, og dette ses der også eksempler på i specialets analyse, hvor det fremgik at flere oplevede hukommelsestab og manglende kontakt til sig selv umiddelbart efter deres tab. Den grundlæggende eksistentielle bekymring i sorgens fysiske dimension vedrører, ifølge Guldin & Leget (2024a; 2024b), en opmærksomhed på, at man selv skal dø, og særligt denne opmærksomhed havde Freja, men det fremgår imidlertid af Alfred og Selmas narrativer, at der også kan opstå øget opmærksomhed på, at andre mennesker kan dø. Overordnet må elementerne, som Guldin & Leget (2024a; 2024b) fremhæver som knyttet til sorgens fysiske dimension, dog siges at være til stede i interviewdeltageres narrativer.

I IPM beskrives det, at bekymringen om død bidrager til en tydeliggørelse af den eksistentielle spænding mellem at omfavne livet og acceptere døden, og at man kan navigere i denne ved at acceptere, at man ikke er herre over liv og død, samt ved at trods sin sårbarhed ved at tage risici og leve frit. Betydningen af disse orienteringspunkter underbygges særligt i beskrivelserne af Alfreds bedring: han kunne "finde fred" ved at erkende og acceptere meningsløsheden i morens dødsfald, og genrejsningssekvensen hvor han trodsede sin vandskræk, er et eksempel på, at han tog risici og trodsede den sårbarhed han var blevet bevidst om i forbindelse med sin mors dødsfald. Flere andre deltagere berettede også om at leve frit ved f.eks. at træffe valg uafhængigt af, hvad den afdøde forælder ville have ønsket.

I IPM anses det at lytte til kroppen som et andet væsentligt orienteringspunkt i sorgens fysiske dimension, og betydningen heraf underbygges i specialets tematiske analyse, idet et led i Karlas bedring var at rette fokus mod at "bevare" sin "energi". Det betones videre i IPM, at det at genvinde kontakt til kroppen og sit selv er nødvendigt, for at kunne mærke tilknytning til andre og livet, og dette kan blandt andet bidrage til at forklare, at Freja fandt mere ro da hun holdt op med at gå i byen og drikke sig fuld for at "glemme" sin sorg. Altså synes de orienteringspunkter, som Guldin & Leget (2024a; 2024b) fremhæver som væsentlige i sorgens fysiske dimension at stemme godt overens med flere af interviewdeltageres beretninger om genrejsning og bedring. Dog kan det fremhæves, at der i specialets analyse fremgår

flere fund relateret til identitetsforandringer som ikke berøres i IPM. F.eks. fremsættes det i analysen, at accept - ikke blot af døden, men også af selve sorgreaktionen og identitetsforandringerne - var væsentligt for flere deltagernes bedring og genrejsning, samt at det at “komme ud af kontekst” var gavnligt.

5.4.1.2. Den kognitive dimension

Det fremsættes i IPM, at sorg har en kognitiv dimension, fordi sorg afstedkommer tanker om tabet, samt om ens reaktion herpå. Det betones endvidere, at sorg kan afstedkomme kognitive vanskeligheder og udfordringer, hvilket underbygges i specialets tematiske analyse, idet der f.eks. fremgik beskrivelser af koncentrationsbesvær i Karlas narrativ, og hukommelsesproblematikker i Selmas og Frejas narrativer. Meningsdannelse fremhæves også som karakteristisk for sorgens kognitive dimension i IPM, og alle interviewdeltagerne beskrev tanker om hvad de havde lært af at miste, samt mening og meningsløshed i relation til deres tab. Dermed synes de karakteristika, som Guldin & Leget (2024a; 2024b) fremhæver ved sorgens kognitive dimension at være til stede i interviewdeltagernes narrativer.

I IPM beskrives det, at meningsdannelse kan tilgås ved, at den efterladte forsøger at genbekræfte deres verdensforståelse ved at sætte tabet i forbindelse med overbevisninger, de havde før de mistede. De fleste interviewdeltagere gav dog udtryk for udfordringer med at finde mening efter tabet, og dette kan forstås i lyset af, at den efterladte, ifølge IPM, kan blive nødt til at rekonstruere sin forståelse af verdenen, hvis tidligere overbevisninger ikke er tilstrækkelige til at forklare tabet. Et eksempel på en ændret verdensforståelse fremgik idet Alfred fortalte, at hans tidligere muntre væremåde samt “gode mod” blev forstyrret af tanker om, at alt er "lige meget når gode folk bare dør”, og udtalelserne i afsnittet om, at flere deltagere reviderede deres værdisæt, indikerer også rekonstruktion af verdensopfattelsen. Dog fremgår det også, at nogle overbevisninger forblev uændrede, idet deltagerne berettede om kontinuitet i deres værdier og identitet.

Endvidere fremsætter Guldin & Leget (2024a; 2024b), at den eksistentielle spænding i sorgens kognitive dimension vedrører balancen mellem reflektiv og kropslig bevidsthed. Refleksiv bevidsthed, hvor den sørgende aktivt søger at frembringe mening med tabet på tankeplan, var den form for bevidsthed, der blev artikuleret tydeligst i interviewene. Deltagerne beskrev ikke direkte kropslig

bevidsthed i relation til meningsdannelse. Om dette er udtryk for, at deltagerne ikke var kropsligt bevidste i deres søgen efter mening, er uklart, da de ikke blev spurgt om det, og dette kunne man have undersøgt nærmere hvis der indenfor specialets tidsramme havde været mulighed for et opfølgende interview. Ikke desto mindre kan det, at ingen af deltagerne nævnte kropslig bevidsthed, indikere, at refleksiv bevidsthed var mere fremtrædende i deres håndtering af tanker om mening end kropslig bevidsthed.

5.4.1.3. Den åndelige-eksistentielle dimension

IPM's åndelige-eksistentielle dimension centrerer sig om spørgsmålet "kan jeg tro på livet igen?". Det primære fokus er at finde mening og nye værdier, hvilket var centralt i alle interviewdeltagernes narrativer. Altså synes Guldin & Legets (2024a) betoning af, at sorg kan udgøre en "åbning til livets eksistentielle dimension" at være korrekt.

Den ultimative bekymring om transcendens er karakteristisk for den åndelige-eksistentielle dimension (Guldin & Leget, 2024a). I IPM fremgår det, at transcendens kan indebære en erkendelse af, at man ikke er universets centrum, og det fremhæves, at et transcendent mål kan være at tjene i kærligheden navn. En sådan transcendent indsigt og transcendent mål er der indikation på i både Selmas og Frejas narrativer, idet de beskriver, at de i højere grad er begyndt at prioritere at hjælpe venner og familie, og hertil at de er blevet mere empatiske. Ligeledes gav Alfred udtryk for et transcendent mål om at være et "god ved andre". I det hele taget fremhæves det at sætte nye meningsfulde mål af Guldin & Leget (2024a) som væsentligt for at navigere i den eksistentielle spænding mellem mening og meningsløshed. Udover det beskrevne fokus på at hjælpe og drage omsorg for andre, kan deltageres fokus på at holde deres afdøde forældre, eller mindet om dem, i live, også anses som et meningsfuldt mål, og det samme gælder Karlas fokus på at "bevare" sin "energi". Hertil fremhæver Guldin & Leget (2024a; 2024b) det at være i verden på en resonant måde som et væsentligt orienteringspunkt, når man møder sorgens åndelige-eksistentielle dimension. Der er flere eksempler på, at deltagerne har haft betydningsfulde oplevelser med rod i resonans. F.eks. kan scenen, hvor Alfred til en koncert blev meget berørt af musik relateret til hans tabsoplevelse, siges at være et udtryk for resonans, og han sagde at det var et "af de bedste øjeblikke [han] har haft,

med [sine] venner” - oplevelsen åbnede altså op for en følelse af forbundethed. Hertil fremstod det, at oplevelser af resonans har bidraget til, at Freja er blevet bedre til at lytte og føle empati. Hun fortalte, at andres sorg “resonerer inde i” hende i højere grad end tidligere, og det fremgik i interviewet, at det først er efter hendes tab, at Freja har “forstået døden og, sorg”, samt at det nu er “nemmere” for hende at “bemærke, sorgen i øjnene på” andre (jf. bilag 3).

Endelig fremhæver Guldin & Leget (2024a; 2024b), at man kan navigere i spændingen mellem mening og meningsløshed, ved at søge forståelse baseret på enten faktabaseret, videnskabelig viden eller mening og tro. Omend Selma beskrev, at hun fandt trøst i et håb om, at der er “noget mere”, var der indikation på, at deltagerne primært tenderede til det, som Guldin & Leget (2024a) betegner som et skeptisk verdenssyn, idet de ikke baserede deres opfattelse af mening på tro. Det at Selma tør håbe, at der findes en spirituel forklaring på nogle ting, til trods for at hun og hendes familie “aldrig har været religiøse”, kan dog anses som et eksempel på den kognitive fleksibilitet, som Guldin & Leget (2024a) fremhæver som gavnlig i søgen efter meningsstrukturer, der er hjælpsomme i den enkeltes sorgbearbejdning. Alfred gav hertil udtryk for accept af den meningsløshed han oplever, og dette fremhæves også som væsentligt af Guldin & Leget (2024a). Alfred og Selma synes altså at navigere i spændingen mellem mening og meningsløshed på måder, som Guldin & Leget (2024a; 2024b) beskriver som hensigtsmæssige, og det at Alfred og Selma fremstod resiliente efter deres tab underbygger Guldin & Legets (2024a; 2024b) argumentation.

5.4.2 Analyse med afsæt i teori om den begyndende voksentilværelse

I afsnit 2.1.2. findes en redegørelse for Arnetts (2024) teori om den begyndende voksentilværelse, og i afsnit 2.1.3. beskrives det, hvordan forholdet til forældrene typisk ændrer sig i denne livsfase. I de kommende afsnit analyseres de identificerede temaer med udgangspunkt i denne teori - det undersøges indledningsvis, om teorien kan forklare deltagerens oplevelse af at blive mere voksne grundet tabet af en forælder, og dernæst beskrives det, hvilke udfordringer og muligheder der synes at være, når man mister som begyndende voksen.

5.4.2.1. At blive mere voksen af at miste en forælder

Som nævnt synes overgangen til voksentilværelsen at være blevet fremskyndet for deltagerne grundet oplevelsen af at miste en forælder som begyndende voksen. Der var flere eksempler på, at tabet af en forælder var forbundet med, at man måtte acceptere det fulde ansvar for sig selv, hvilket Arnett (2024) fremhæver som et af big-three-kriterierne for at føle sig voksen. Karla beskrev, at hendes oplevelse af at blive mere voksen delvist hang sammen med at hun, da hun mistede sin mor, også mistede en kilde til støtte - altså stod Karla herefter mere alene med ansvaret for sig selv. I forlængelse heraf berettede flere deltagere om at have haft ansvar for praktiske gøremål i forbindelse med håndteringen af den afdøde forælders bo og begravelse, hvilket bidrog til at de følte sig mere voksne.

Deltagerne fremhævede også andre oplevelser, der bidrog til, at de levede op til flere af Arnetts (2024) big-three-kriterier for at føle sig voksen. Karla beskrev tanker om at mangle sin “nødløsning” hvis hun ikke kunne betale en regning, hvilket indikerer at tabet af en forælder kan medføre at man må blive økonomisk uafhængig. Kriteriet om at træffe selvstændige valg fremstod også mere præsent i blandt andet Alfreds narrativ, idet han fortalte om at have påbegyndt “et kapitel uden [sin] mor”, samt at han synes at det er “fint” at han ikke behøver at “perspektivere til” hvordan hans mor “havde haft det med” hans livsvalg.

Det fremgår endvidere, at deltagerne udviklede sig på måder, der fordrede, at flere af de fem karakteristika, som Arnett (2024) fremhæver ved den begyndende voksentilværelse, blev mindre fremtrædende i deres narrative identiteter. Karla fortalte, at hun var blevet mere “gammel” af at miste, i den forstand at hun havde mere lyst til at være derhjemme og være i ro – Karla syntes altså at bevæge sig væk fra den ustabilitet, der præger den begyndende voksentilværelse. Dertil synes tabet af en forælder også at kunne udfordre begyndende voksnes optimisme, idet flere blev mere opmærksomme på døden. Endvidere følte både Freja og Selma større ansvar for andre, særligt yngre medlemmer af deres familie, efter at de mistede deres fædre - på den måde var deres tilværelse i mindre grad præget af selvfokus.

Fundene om, at man kan blive mere voksen af at miste en forælder i den begyndende voksentilværelse giver mening set i lyset af Arnetts (2024) betoning af, at frigørelsen fra forældrene bidrager til, at den begyndende voksne i stigende grad lever op til big-

three-kriterierne for at føle sig voksen, samt at følelsen af at være midt-imellem også hænger sammen med forandringerne i relationen til forældrene.

5.4.2.2. Udfordringer og muligheder for begyndende voksne der mister

I analysen fremgik der både beretninger om udfordringer og mere positive oplevelser i narrativerne om tab, som synes at hænge sammen med, at interviewdeltagerne mistede en forælder imens de var i den begyndende voksentilværelse. F.eks. var Alfreds bedring udfordret af den ustabilitet der præger den begyndende voksentilværelse (Arnett, 2024) - dette fremgik idet han beskrev betydningen af usikkerhed angående sin bolig- og jobsituation, samt at han fik det bedre, da han fik "fast grund under fødderne". Til trods for, at den begyndende voksentilværelses ustabilitet udgjorde en udfordring for nogle, fremhævede Selma dog, at hun begyndte at opfatte sig selv som mere normal, da hun i forbindelse med skiftende jobs mødte mange nye mennesker, som alle havde forskellige udfordringer. Det at Selmas tilværelse blev mere foranderlig og ustabil, synes altså at have medført, at Selmas horisont blev udvidet, hvormed hun kunne tage afsæt i flere perspektiver i skabelsen af sin narrative identitet. Det fremstod desuden også som om deltagerne, grundet det selvfokus der karakteriserede denne periode i deres liv (Arnett, 2024), havde mulighed for at forme deres liv i en positiv retning, hvilket fremstod som bidragende til bedring efter deres tab; f.eks. fortalte Alfred, at han blandt andet fik det bedre, fordi han flyttede sammen med nogle gode venner og begyndte på et studie han var glad for. Altså fremstår det som om, der med den begyndende voksentilværelses ustabilitet og selvfokus også følger nogle muligheder for at forme sit liv og sorgnarrativ.

Det er relevant at overveje betydningen af, at deltagerne befandt sig i en livsfase karakteriseret ved intensiv identitetsudforskning (Arnett, 2024; McAdams, 2003; McAdams, 2011), da de mistede; det er muligt, at begyndende voksne oplever mere overvældende identitetsforandringer når de mister en forælder. Hertil kan det, at flere interviewdeltagere integrerede deres afdøde forælder i deres identitet, samt det, at de tog ved lære af den afdøde forælders værdier, muligvis hænge sammen med, at den begyndende voksentilværelse er en periode hvor flere udvikler en mere sympatisk opfattelse af deres forældre (Arnett, 2024) - altså kan det tænkes, at begyndende voksne er forholdsvis åbne overfor at lære af deres forældre. Endelig er det relevant

at overveje, om de negative identitetsforandringer, som deltagerne oplevede umiddelbart efter deres tab, hænger sammen med, at frigørelsen fra forælderen hændte forholdsvis pludseligt - særligt for Freja, Alfred og Selma, for hvem forældrens dødsfald var uventet. Som beskrevet, frigør begyndende voksne sig normalt gradvist fra deres forældre (Arnett, 2024).

Endelig må man have for øje, at der i den tematiske analyse fremgik beskrivelser af udfordringer angående social støtte, som synes at knytte sig til den begyndende voksentilværelse, hvilket må siges at udgøre en særlig risikofaktor for denne målgruppe.

5.5. Delkonklusion: analyse

I de foregående afsnit er specialets datamateriale analyseret gennem induktiv tematisk analyse forankret i narrativ identitetsteori, og derefter er de identificerede temaer analyseret med afsæt i IPM og teori om den begyndende voksentilværelse. I den tematiske analyse fremstod oplevelsen af at miste en forælder bidragende til negative identitetsforandringer umiddelbart efter tabet. De fleste oplevede dog bedring over tid, og der var indikationer på genrejsning, meningsskabelse og sammenhængende positiv forløsning. Omend deltagernes sorgprocesser fremstod individuelle og forskelligartede, gik flere temaer igen på tværs af narrativerne. I den teoretiske analyse blev det fremsat, at de kognitive, kropslige og åndelige-eksistentielle sorgdimensioner beskrevet i IPM, var fremtrædende i interviewdeltagernes narrativer, samt at de orienteringspunkter der er fremhævet som væsentlige i hver dimension, synes at bidrage til forståelsen af mange elementer af interviewdeltagernes bedring og genrejsning. Analysen med afsæt i teorien om den begyndende voksentilværelse bidrog til at forklare, hvorfor tabet af en forælder fremskyndede udviklingen ind i voksentilværelsen, og ydermere blev det fremsat, at der både er særlige muligheder og udfordringer, når man mister en forælder i denne livsfase.

6. Diskussion

I dette afsnit følger indledningsvis en diskussion af den betydning, kulturelle normer kan have haft for forandringerne i interviewdeltagernes narrative identitet efter tabet

af en forælder. Herefter diskuteres styrker og begrænsninger ved de teorier, som specialet tager afsæt i. Dernæst følger en diskussion af årsager til overensstemmelser og uoverensstemmelser mellem specialets fund og eksisterende forskning på området, og herefter af specialets implikationer for fremtidig forskning. Afslutningsvis diskuteres styrker og begrænsninger ved specialets metoder.

6.1. Kulturens betydning

Jævnfør redegørelsen for det narrative identitetsperspektiv (afsnit 2.3.2.), betoner McAdams (2011), at kulturelle normer er med til at sætte rammen for, hvilke narrativer der er tilgængelige for den enkelte. Derfor diskuteres det nu, om den kultur, der omgiver interviewdeltagerne, kan have påvirket hvordan deres narrative identitet ændrede sig efter tabet af en forælder.

Som beskrevet i analysen, trak interviewdeltagerne primært på viden fremfor tro i deres meningsskabelsesproces, og dette kan muligvis skyldes, at der i Danmark er en tendens til at vælge religion fra. Antallet af medlemmer i Folkekirken er faldende (Danmarks Statistik, 2025), og der er flere unge mennesker end ældre, der overvejer at melde sig ud af folkekirken, primært fordi de ikke tror på gud (Poulsen et al., 2020, pp. 54, 60). Interviewdeltagerne berettede dog om at afholde kirkelige begravelser for deres forældre. Imidlertid er dette ikke nødvendigvis et udtryk for religiøsitet - mange danskere bevarer deres tilknytning til folkekirken af andre årsager end tro, f.eks. kirkens indlejring i samfundsstrukturer, som de identificerer sig med, samt i deres nationalidentitet eller familiemønstre (Poulsen et al., 2020, p. 42). Altså synes det plausibelt, at deltagernes vidensbaserede tilgang til meningsdannelse hænger sammen med en kulturel tendens til at fravælge religion.

Endvidere er indholdet i deltagernes narrativer muligvis påvirket af, at man, ifølge McAdams (2011), opfordres til at fortælle om sine egne individuelle bedrifter i individualistiske, vestlige kulturer, mens der i det, som McAdams (2011) betegner som kollektivistiske kulturer, er større fokus på at konstruere narrativer der omhandler andre mennesker og sociale kontekster (p. 111). Det at specialets interviewdeltagere lagde vægt på deres egen agens i deres bedring, samt det at de berettede om uafhængighed og en narrativ identitet, der ikke var knyttet til den afdøde forælder, stemmer godt overens med normerne for historiefortælling i

individualistiske kulturer. Dog var der i deltagernes narrativer også mere kollektivistiske tendenser, blandt andet idet de talte om at integrere den afdøde forælder i deres identitet, og det synes som om, at deltagerne udviklede mere kollektivistiske træk efter deres tab, eksempelvis idet flere begyndte at prioritere familiefællesskaber højere. Dette kunne anses som et argument imod, at deltagernes narrativer er formet af individualisme, men det er også muligt, at fremkomsten af kollektivistiske tendenser i deltagernes narrativer skyldes, at tab og sorg fremhæver behovet for forbundethed til fællesskabet. I videre forskning kunne det være interessant at undersøge, om graden af individualistiske og kollektivistiske tendenser i narrative identiteter hænger sammen med, om den enkelte har oplevet tab og sorg, samt at udforske graden af tværkulturelle forskelle i individualistiske og kollektivistiske træk ved sorgnarrativer hos begyndende voksne, der har mistet en forælder.

Ydermere synes der, i dansk sorgkultur, at være en kulturel norm om at tilbageholde svære følelser, samt om, at være stærk og håndtere sine egne problemer (Det Nationale Sorgcenter, 2023). Det pres Selma følte til, at klare sig godt til eksaminer, til trods for, at hun havde mistet sin far, kan muligvis forstås i lyset af disse kulturelle normer, og det samme gælder Karlas frustration over at være blevet handlingslammet af sine tab. Ydermere er det relevant at have in mente, at tabuisering af sorg fremstår forholdsvis udbredt i Danmark, idet det Nationale Sorgcenter (2017), på baggrund af en undersøgelse af 2000 efterladte, beretter at seks ud af 10 har oplevet at personer i deres omgangskreds har holdt afstand og undgået dem. Tilsvarende oplevede flere deltagere i indeværende speciale at mangle social støtte, og Karla beskrev, at hun opfattede sorg som et "tabuemne". Det kan endvidere tænkes, at kulturelle forståelser af, hvor betydningsfuldt det er at miste en forælder som begyndende voksen, har haft betydning interviewdeltagernes adgang til social støtte. Ifølge Umberson (2003) tenderer pårørende til voksne, der mister en forælder, til at bagatellisere tabet (p. 6). I forlængelse heraf kan Kenneth J. Dokas begreb, miskendt sorg (eng: disenfranchised grief), fremhæves. At et tab miskendes indebærer, at det ikke anerkendes åbent, og med begrebet betones det, at der findes sørgeregler - f.eks. for, hvad man må sørge over (Doka, 1999, p. 37). Omend interviewdeltagerne var forholdsvis unge da de mistede, kan opfattelsen af, at det er relativt betydningsløst at miste en forælder som voksen tænkes at være blandt årsagerne til, at Selma og Karla ikke blev spurgt ind til

deres velbefindende i tilstrækkelig grad, og fraværet af sorggruppetilbud til Karla kan også tænkes at have rod i denne opfattelse.

Til trods for den ovenstående argumentation, gav Freja og Alfred ikke, i samme omfang som Selma og Karla, udtryk for at mangle social støtte, og i en undersøgelse af ældresagen angav 73% af adspurgte danskere over 18 år, at de havde tilstrækkeligt med social støtte i deres sorgproces (Nørregaard-Nielsen, 2018, p. 67) - tabuisering og normer for sorgudtryk, synes altså ikke at påvirke tilgængeligheden af social støtte for alle sørgende. Desuden beskrev Alfred, som nævnt, at andre havde omtalt hans tab som meget tragisk, hvilket kunne være et argument imod, at tabet af en forælder i den begyndende voksertilværelse miskendes. Dog fremstår det i Alfreds narrativ som om, at det særligt var omstændighederne omkring morens dødsfald - en drukneulykke - som af andre blev opfattet som særligt forfærdeligt.

6.2. Styrker og begrænsninger ved de anvendte teorier

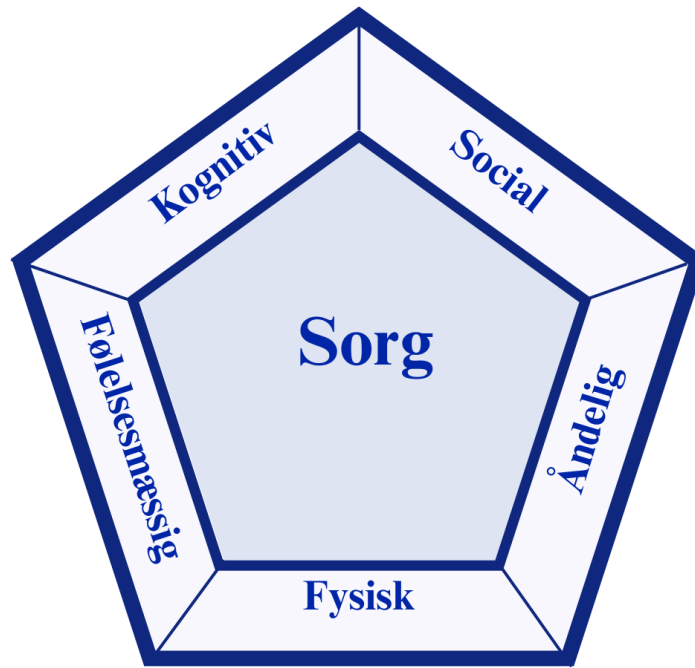
I det følgende diskuteres styrker og begrænsninger ved de anvendte teorier i kontekst af specialet.

Narrativ identitetsteori (McAdams 2003; 2011; 2019) og narrative forskningstilgange (Anderson & Kirkpatrick, 2015; Elliott, 2011; Esin, 2011; McAdams, 2012), har vist sig anvendelige i specialet, da det har været muligt at få indblik i individuelle forskelle og ligheder i deltagernes identitets- og meningsskabelsesprocesser efter tabet af en forælder, og perspektivet har endvidere bidraget til at fremhæve betydningen af kulturen og sociale relationer. En udfordring relaterer sig dog til McAdams (2011) definition af identitet - fordi definitionen er forholdsvis bred og åben, idet identiteten betegnes som “an internalized and evolving story of the self”, var det udfordrende at vurdere, hvilke teoretiske perspektiver der kunne belyse problemformuleringen, samt at afgrænse hvilke af interviewdeltagernes udtalelser det var relevant at fremhæve.

Guldin & Legets (2024a; 2024b) integrative procesmodel for tab og sorg har også vist sig anvendelig til forklare dele af interviewdeltagernes identitets- og meningsdannelsesprocesser. Særligt det, at IPM's orienteringspunkter synes relevante i forståelsen af deltagernes bedring, er et argument for, at elementer fra

modellen kan anvendes i praksisarbejde med specialets målgruppe. Dette uddybes i specialets perspektivering (afsnit 7).

Dog kan nogle udfordringer ved anvendelsen af IPM fremhæves. Jævnfør afsnit 2.2.2., blev der i forbindelse med udarbejdelsen af specialet truffet et valg om ikke at tage afsæt i Guldin & Legets (2024a; 2024b) beskrivelse af sorgens følelsesmæssige og sociale dimensioner, da Guldin & Leget (2024a; 2024b) ikke eksplicit skriver, at disse dimensioner er forbundet med identitets- og meningsdannelse. Dog demonstrerede specialets analyse, at følelsesmæssige og sociale facetter af sorg også er relevante i beskrivelsen af forandringer i den narrative identitet - f.eks. fremstod spejling fra ligesindede væsentligt, og Frejas indsigt i vigtigheden af at mærke sine følelser "hen ad vejen" var betydningsfuld for hendes bedring. Omend Guldin & Leget (2024a; 2024b) anerkender at dimensionerne er indbyrdes forbundne, udgjorde modellens opdeling, hvor identitets- og meningsdannelse kun anses som knyttet til enkelte dimensioner, en udfordring angående modellens anvendelighed til at belyse specialets problemformulering. Lignende udfordringer kan tænkes at opstå ved anvendelsen af modellen i andre forskningskontekster. Som det fremgik i afsnit 2.2.2., søger modellen at sammenfatte en bred vifte af eksisterende teori og forskning om sorg med afsæt i de teoretiske forståelsesrammer, total smerte og ars moriendi. Dog kunne der eventuelt udarbejdes en simplere, potentielt mere anvendelig model, som ikke i samme grad inddrager teori fra ars moriendi, men blot konceptualiserer, at sorg har fysiske, kognitive, åndelige-eksistentielle, følelsesmæssige og sociale dimensioner (se Model 2). Modellen kunne suppleres med en opsummering af eksisterende forskning angående hver dimension, ligesom i Guldin & Legets (2024a) bog om IPM. Jævnfør den teoretiske analyse, fremgik der dog mange relevante pointer, inspireret af ars moriendi, angående orienteringspunkterne til at navigere i de eksistentielle spændinger, som sorgen afstedkommer - dette kunne potentielt udfoldes i en separat teori. Indenfor specialets tidsramme kan dette ikke udforskes yderligere, men forslagene kan overvejes i videre forskning.



Model 2 Forslag til forenkling af den integrative procesmodel for tab og sorg

En mulig årsag til, at IPM ikke kunne belyse alle temaerne identificeret i deltagernes narrative identiteter er dog, at der er forskelle i identitetsdefinitionen teorierne imellem (jf. afsnit 2.4.2. om teoriernes ontologi). Specialets definition af en narrativ identitet adskiller sig fra andre identitetsforståelser, idet den konceptualiserer identitetens sociale natur, samt fordi den er forholdsvis bred, sammenlignet med en forståelse af identiteten som bestående af selvrepræsentationer.

Endelig har Arnetts (2024) teori om den begyndende voksentilværelse kunne bidrage til forståelsen af, hvilke karakteristika ved livsfasen, der har bidraget til de specifikke identitetsforandringer, som specialets deltagere oplevede grundet deres alder. Dog har Arnetts (2024) teori ikke kunne bidrage til forståelsen af meningsdannelse, i samme omfang som Guldin & Legets (2024a; 2024b) sorgmodel og McAdams (2003; 2011; 2019) narrative identitetsteori. Teorien har imidlertid belyst unikke muligheder og udfordringer angående sorgbearbejdning i denne livsfase, og denne del af diskussionen kan være et særligt relevant perspektiv på praksisarbejde med denne målgruppe, hvilke uddybes i perspektiveringsafsnittet.

6.3. Specialets fund i relation til eksisterende forskning

I afsnit 3 fremgik en tematisk syntese af videnskabelige artikler vedrørende tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse. Der blev præsenteret et studie af Plocha & Bacigalupe (2020) om amerikanske begyndende voksne (M=25.0 år), samt af Porter & Claridge (2021), der undersøgte samme målgruppe (M=25.9 år). Visser og Parrotts (2015) studie tog afsæt i en gruppe hollandske begyndende voksne (M=24.1), og Rastogi & Bhatias (2016) studie omhandlede etnisk diverse amerikanske begyndende voksne, der havde mistet deres mødre imens de var 18-30 år (M=22.8 år). De identificerede temaer i litteraturen vedrørte relationer, individuelle copingstrategier, identitet, mening og værdier, stressende omstændigheder, sorgens emotioner og sorgens sociale udtryk.

I dette afsnit følger en diskussion af specialets fund med afsæt i fund fra studierne, som vurderes særligt interessante i forhold til specialets analyse og diskussion.

I litteraturgennemgangens tema om relationer, fremgik der beretninger om at finde trøst i, at den afdøde forælder ville have været stolt af en (Plocha & Bacigalupe, 2020), og jævnfør temaet om identitet, mening og værdier, fremgik det at nogle forløste deres tvivl på dem selv ved at identificere sig med deres afdøde mødre (Rastogi & Bhatia, 2016), og nogle mærkede glæde ved at ære forælderen og forsøge at leve op til dennes ambitioner (Porter & Claridge, 2021; Rastogi & Bhatia, 2016). Lignende beskrivelser gik igen i flere af narrativerne udformet af specialets deltagere, men det er her væsentligt at fremhæve Alfreds beskrivelse af, at en overoptagethed af at gøre den afdøde forælder stolt, samt af være forælderen eftermæle, var forbundet med et uhensigtsmæssigt pres. Alfreds udtalelser står i kontrast til de ovenfor beskrevne beretninger, og fremstår som en unik nuancering af måden, hvorpå man kan forholde sig til sin afdøde forælder. Som nævnt udtrykte andre af specialets interviewdeltagere også dele af deres narrative identitet, som var uafhængig af forælderen.

Endvidere er det relevant at fremhæve, at der i litteraturgennemgangen var beretninger om, at familien kunne være en kilde til social støtte i (Plocha & Bacigalupe, 2020; Porter & Claridge, 2021), omend der var modstridende fund. Nogle af specialets interviewdeltagere fortalte også, at familie kan være en

betydningsfuld kilde til social støtte, men de fleste af deltagerne lagde mere vægt på betydningen af mere ligesindede sociale relationer, f.eks. venner, kærester eller ægtefæller. En årsag til, at sådanne relationer fremstår mere betydningsfulde i specialet, er muligvis, at spejling fra ligesindede er særligt betydningsfuldt for identitets- og meningsskabelse, mens familien potentielt kan have en mere betydningsfuld rolle for andre aspekter af sorgprocessen, som den resterende forskning fokuserede på.

Flere af de individuelle copingstrategier- og processer beskrevet i litteraturgennemgangen fremgik også af specialets interviewdeltageres narrativer, herunder vigtigheden af evnen til at bevare sine rutiner og at tale om døden (Plocha & Bacigalupe, 2020), samt betydningen af at genbesøge minder om den afdøde forælder (Porter & Claridge, 2021; Visser & Parrott, 2015), omend det igen her må fremhæves, at det også synes gavnligt at fokusere på dele af ens liv og identitet, som er uafhængig af forælderen. Samlet set fremgår der altså mange overensstemmelser mellem specialets fund om bedring og identitetsudvikling efter tabet af en forælder og eksisterende forskning om betydningsfulde copingstrategier i forhold til resiliens og bearbejdning af tab. Dermed kan det tænkes, at ændringer i identiteten – og håndteringen af disse ændringer – kan være afgørende for at forstå de udfordringer, der opleves efter tabet af en forælder. Denne sammenhæng kunne med fordel undersøges nærmere i fremtidig forskning.

Mange af litteraturgennemgangens fund om identitet, mening og værdier, er også i overensstemmelse med specialets fund; f.eks. fremgår det, at der kan opstå forvirring om identiteten efter tabet (Rasthogi & Bhatia, 2016), og at oplevelsen af at miste en forælder kan komme til at fylde uforholdsmæssig meget i identiteten (Porter & Clardige, 2021). Dog fandt Porter & Claridge (2021), at mange deltagere blev mindre plaget af negative emotioner over tid, omend tabet fortsat påvirkede deres liv på meningsfulde måder (jf. temaet om sorgens emotioner). Disse fund er i overensstemmelse med specialets fund om, at tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse, er en betydningsfuld scene, der indledningsvis kan kontaminere mange oplevelser og føre til negative identitetsforandringer, hvorefter der er mulighed for genrejsning og bedring.

Flere deltagere i specialet beskrev også overvejelser om forholdet til yngre medlemmer af deres familie samt familiedannelse, hvilket er i tråd med, at deltagerne i Rastogi & Bhatias (2016) studie beskrev overvejelser om deres forældrestil, og det underbygger at der kan ske en ændring i værdier og prioriteter efter et tab. Dog fremgår det i både litteraturgennemgangen og indeværende speciales tematiske analyse, at tabet af en forælder kan have forskellige konsekvenser for den enkeltes forhold til deres studie og karriere – i specialets analyse fremgik det, at Karla nedjusterede sin arbejdsbyrde, mens Alfred og Selma fandt glæde i deres studie, og i litteraturgennemgangen gav nogle udtryk for at prioritere akademisk succes (Plocha & Bacigalupe, 2020) og karriere, mens andre nedprioriterede deres karriere (Rastogi & Bathia, 2016). Det tyder altså på, at det varierer fra person til person, hvordan værdier og prioriteter ændrer sig. Det kunne tænkes, at måden hvorpå individets forhold til karriere og studie ændrer sig, hænger sammen med, hvor meget dette havde fyldt i den narrative identitet inden tabet - dog beskrev Karla, som efter tabet måtte nedjustere sin arbejdsbyrde, at hun førhen havde haft mange jobs og været økonomisk uafhængig. En anden forklaring kan være, at en hensigtsmæssig tilpasning af den narrative identitet indebærer, at man delvist baserer omstruktureringen af sine værdier og prioriteter på, hvad man har overskud til; hvis tabet medfører, at overskuddet til karrieren forsvinder, kan det være mere gavnligt at finde værdi i andre dele af tilværelsen.

Endelig er Rastogi & Bhatias (2016) fund om, at fraværet af et trossystem kan udgøre en udfordring angående meningsskabelse efter tabet af en forælder, i overensstemmelse med Frejas og Selmas beretninger præsenteret i analyseafsnit om mening, meningsløshed og tro. Dog kan det her fremhæves, at Alfred evnede at finde frem til en mening med mange ting trods fraværet af et trossystem, samt at han oplevede mindre emotionelt ubehag, idet han accepterede den meningsløshed han forbandt med sit tab - her fremhæves vigtigheden af accept, og dette fremstår som et forholdsvis nyt perspektiv i forskning på området. Specialets argumentation for, at normer for blandt andet danske religiøse praksisser kan påvirke den narrative identitet efter tabet af en forælder, er dog underbygget af Rastogi & Bhatia (2016), som fandt, at religiøse og kulturelle normer om nedtoning af følelser og stoicisme hindrede evnen til at acceptere sorg.

Angående stressende omstændigheder, er det særligt relevant at fremhæve, at de begyndende voksne deltagere i studiet af Porter & Clardige (2021) oplevede timingen af tabet som forkert, fordi de stadig var afhængige af forælderen, samt at omstændigheder relateret til det at være i den begyndende voksertilværelse, f.eks. flytning og uddannelse, bidrog med stress. Lignende udfordringer relateret til at være begyndende voksen blev beskrevet i specialets analyse. Dog er det i specialet også anført, at der med den begyndende voksertilværelse følger nogle muligheder for at forme sit sorgnarrativ på en hensigtsmæssig måde grundet det selvfokus der karakteriserer denne livsfase, og ligeledes er ustabiliteten beskrevet som bidragende til, at man kan tage afsæt i flere forskellige perspektiver i dannelsen af en hensigtsmæssig narrativ identitet. Dette perspektiv fremstår som et nyt bidrag til forskningen. Betydningen af, at kunne påtage sig en voksenrolle, fremhæves desuden i Plocha & Bacigalupes (2020) studie (jf. temaet om individuelle copingstrategier- og processer) - her fremstår evnen til at påtage sig en voksenrolle dog som bidragende til resiliens, mens deltagerne i specialet, i højere grad, beskrev det som et vilkår ved at miste en forælder.

På baggrund af specialet og Porter & Claridges (2020) studie, fremstår det normalt at være plaget af negative følelser, herunder chok og følelsesløshed, samt manglende forbindelse til selvet, umiddelbart efter tabet af en forælder. Dog anså deltagerne i Plocha & Bacigalupes (2020) studie tilstedeværelsen af negative emotioner som indikation på, at man ikke er resiliens. Dette indikerer, at de normer for emotionel kontrol og handlekraft, der blev fremhævet i afsnit 6.1. om den danske kultur, også eksisterer i andre kulturer, herunder i en amerikansk kontekst. Dog kan det fremhæves, at Plocha & Bacigalupe (2020) undersøgte deltagernes opfattelser af resiliens ved at spørge "what it meant to be doing okay" (p. 251), og denne formulering fordrer muligvis ikke nuancerede beskrivelser af, at man også kan være resiliens i forbindelse med tilstedeværelse af negative følelser.

6.4. Specialets implikationer for fremtidig forskning

I dette afsnit følger en diskussion af, hvilke implikationer specialets analyse og diskussion har for fremtidig forskning.

Først og fremmest må det problematiseres, at forskningen om tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse er sparsom, og der synes i særdeleshed at være mangel på forskning, som fokuserer på identitets- og meningsdannelse. På baggrund af specialet fremstår tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse som en betydningsfuld scene i den efterladtes narrativ, som kan have markant betydning for den narrative identitet, og hermed opfattelsen af mening. Dertil er der identificeret særlige udfordringer forbundet med at miste i den begyndende voksentilværelse, hvilket fremhæver relevansen af at fokusere på denne målgruppe. Dog fremstår det som om, at det er muligt at opnå bedring og positive identitetsforandringer efter tabet af en forælder, samt at der er nogle unikke muligheder for identitetsdannelse og sorgbearbejdning når man mister en forælder i den begyndende voksentilværelse. I videre forskning kan der altså med fordel fokuseres på, hvad der bidrager henholdsvis positivt og negativt til begyndende voksnes identitets- og meningsdannelse efter tabet af en forælder, herunder hvordan begyndende voksne kan forholde sig til ustabiliteten der præger denne livsfase.

På baggrund af specialet foreslås nogle fokuspunkter i fremtidig forskning om tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse. Det kunne være særligt interessant at få bedre indblik i, hvordan begyndende voksne kan balancere mellem behovet for at holde dele af den afdøde forælder i live, og for at skabe en narrativ identitet uafhængigt af forælderen, da dette fremstår som et forholdsvis nyt perspektiv. På baggrund af IPM er det også fremsat, at kropslig bevidsthed er et væsentligt element af meningsdannelse i forbindelse med et tab, som desværre fremstår overset, og som derfor, med fordel, kan undersøges nærmere.

Det må anses som en styrke, at dette speciale har undersøgt narrativer hos danske begyndende voksne, der har mistet en forælder, da der umiddelbart ikke foreligger dansk forskning om identitets- og meningsskabelse hos denne målgruppe. Dog opfordres der til et tværkulturelt perspektiv på emnet i fremtidig forskning, da specialet, og de fleste af de identificerede forskningsartikler, primært har taget afsæt i populationer fra vestlige kulturer, som må sige at have en del fællestræk - blandt andet er kulturerne forholdsvis individualistiske, og jævnfør afsnit 6.1. er der muligvis forskel på identitetsdannelsesprocesser efter et tab i henholdsvis kollektivistiske og individualistiske kulturer. Endvidere kunne fund fra specialet og

anden forskning sammenlignes med fund, som Debra Umberson (2003) præsenterer i sin bog *Death of a parent: transition to a new adult identity* - her rapporteres der om forandringer i selvet og identiteten efter tabet af en forælder hos ældre voksne (pp. 9f, 78-104), og en sammenligning kunne give indblik i, hvilke af specialets fund der synes unikke for den begyndende voksentilværelse.

6.5. Styrker og begrænsninger ved specialets metoder

I afsnit 4 og 5.1. er det beskrevet, hvilke metoder der er anvendt til indsamling og behandling af data i specialet, og ræsonnementet for forskellige metodologiske til- og fravalg blev forklaret. I dette afsnit fremgår en række yderligere overvejelser angående styrker og begrænsninger ved måden hvorpå specialet er udarbejdet. Først vurderes de tiltag der er taget for at kvalitetssikre specialets analyse og diskussion, og dernæst diskuteres interviewerens rolle i at medskabe interviewdeltagernes narrativer. Afslutningsvis diskuteres betydningen af nogle karakteristika ved interviewdeltagerne.

6.5.1. Kvalitetssikring af specialet

Tanggaard & Brinkmann (2020) fremlægger en række kriterier for kvalitet i kvalitative studier.

Det er værd at fremhæve, at der har været udfordringer med at leve op til kriteriet om troværdighedstjek i udarbejdelsen af specialet. Troværdighedstjek kan indebære at interviewdeltagerne bekræfter forskerens forståelse af deres udtalelser (p. 662).

Grundet specialets tidsramme har det ikke været muligt at udføre opfølgende interviews, hvormed der er flere analytiske pointer, som det ikke har været muligt at bekræfte. Intervieweren forsøgte dog at få bekræftet sin forståelse af deltagernes udtalelser undervejs i interviewene. Tanggaard & Brinkmann (2020) anbefaler også, at flere forskere gennemgår analysen for at tjekke dens troværdighed (p. 662), men da specialet er udarbejdet af én studerende, har dette ikke været muligt.

De resterende kriterier, som fremhæves af Tanggaard & Brinkmann (2020) vurderes dog at være opfyldt tilstrækkeligt, omend nogle begrænsninger ved metoden er værd at fremhæve. Dette diskuteres i det følgende.

Tanggaard & Brinkmann (2020) fremhæver vigtigheden af at specificere sit perspektiv, ved at være transparent om sin hensigt, antagelser, interesser og værdier (p. 661). Omend der er tilstræbt en induktiv analyse i specialet, er dette kriterie søgt imødekommet ved at fremlægge de teoretiske perspektiver, der har præget forskerens forforståelse.

Endvidere mener Tanggaard & Brinkmann (2020), at det er vigtigt at forankre sine konklusioner i konkrete eksempler fra empirien (p. 662), og specialets analyse må siges at leve op til dette kriterium. Hertil er det essentielt at sondre mellem generelle og specifikke mål (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 663). Specialets mål er at forstå specifikke tilfælde, og på baggrund af Tanggaard & Brinkmanns (2020) anbefalinger til undersøgelser med et sådant fokus (p. 663), er der tilstræbt systematiske beskrivelser af interviewpersonernes narrativer, samt af deres livssituation. Af hensyn til deltagerens anonymitet, er det dog kun de detaljer, som forskeren vurderede mest betydningsfulde, der er fremhævet, og det anerkendes at forskeren her har foretaget en subjektiv vurdering.

Det er ydermere væsentligt at fremstille sit materiale på kohærent vis; datamaterialet skal samles i overskuelige kategorier, og undersøgelsen skal have intern konsistens, i den forstand at det videnskabsteoretiske standpunkt, problemstillingen og analysestrategien hænger sammen (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 663). Ifølge Elliott (2011), er en narrativ tilgang valid, hvis fokus er på den mening individer tillægger deres oplevelser, som det er i nærværende speciale - anvendelsen af en narrativ forskningstilgang er altså kohærent med studiets formål. Dog er der opstået udfordringer på baggrund af forskelle i de anvendte teoris ontologi (jf. afsnit 6.2.), men der er tilstræbt transparens om dette.

Endvidere betoner Tanggaard & Brinkmann (2020) vigtigheden af at situere sine deltagere ved at begrunde selektionen og beskrive rekrutteringsprocessen (p. 661), og dette er gjort i metodeafsnit 4.3 om rekruttering. Til dette kvalitetskriterie knytter der sig også et krav om, at beskrive konteksten for interviewene, samt om at berette om betydningsfulde oplevelser og interaktioner undervejs i interviewsituationen (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 661). Dette søges belyst det kommende i afsnit 6.5.2.

Endelig fremhæver Tanggaard & Brinkmann (2020) vigtigheden af at tilstræbe resonans i læseren, blandt andet ved at udvide vedkommendes forståelse af genstandsfeltet (p. 663). Det vurderes, at specialet bidrager med ny, relevant viden,

da det narrative identitetsperspektiv har skabt indblik i de enkelte interviewdeltageres individuelle identitetsforandrings- og meningsskabelsesprocesser, samt fordi sorg over tabet af en forælder er et underbelyst emne.

6.5.2. Interviewerens rolle i at medskabe interviewdeltagerens narrativer

I analysen var der, som nævnt, primært fokus på indholdet af interviewdeltagerens narrativer, fremfor struktur og interaktionelle aspekter. Elliott (2011) fremhæver dog vigtigheden af at være reflektiv i research-processen; hermed forstås, at det er væsentligt at reflektere over forskerens rolle i udførelse og formidling af empirisk arbejde. Som det er fremgået, er narrativer sociale (McAdams, 2011), og interviewerens må anses som publikum og *medforfatter* til det narrativ, der udfoldes i interviewet. Medforfatterbegrebet anvendes af McAdams (2019), og det betoner, at en narrativ identitet skabes i fællesskab, herunder med andre mennesker (p. 14). I en *interaktionel-performativ analysemodel* anses interviewet som en væsentlig interaktionel kontekst, der bør analyseres (Esin, 2011, p. 109). Derfor er der i det følgende fokus på, hvilke interaktionelle og kontekstuelle faktorer omkring interviewet, der kan have påvirket de narrativer der blev udfoldet.

Som nævnt forsøgte interviewerens at indtage en forholdsvis tilbageholdende rolle i interviewsituationen, og Anderson & Kirkpatrick's (2015) fasemodel, hvor der indledningsvis gives plads til at interviewdeltageren kan udfolde deres narrativ uforstyrret, guidede interviewene. Imidlertid var der flere interviewsituationer, hvor deltagerne ikke spontant delte en detaljeret historie, og her indtog interviewerens en mere styrende rolle, ved at stille spørgsmål allerede tidligt i interviewet. Desuden måtte interviewerens undervejs træffe nogle valg om, hvad der skulle spørges ind til med afsæt i en emneguide. Det er muligt, at f.eks. temaet om, at tabet af en forælder fremskynder udviklingen ind i voksentilværelsen, fremstod særligt præsent, fordi interviewerens eksplicit spurgte ind til oplevelsen af at miste som ung. F.eks. havde Alfred ikke spontant udfoldet mange overvejelser om at miste som ung - dette blev først italesat til sidst i interviewet, da interviewerens spurgte "forbinder du noget særligt med, det at miste, når man er ret ung?" (jf. bilag 4). Flere af interviewdeltagerne nævnte dog deres alder spontant, og der bidrog interviewerens blot til at rette fokus imod emnet, f.eks. ved at sige til Karla "du lagde selv vægt på det med, at du var ung" (jf. bilag 1). Endvidere fremstår det som om, at overvejelser om kontinuitet i identiteten var mindre præsent i deltagerens egne

narrativer inden interviewet, end overvejelser om forandringer. Ved at spørge ind til, om der var noget, der ikke havde ændret sig, fremstod det som om, at intervieweren bidrog til at vække tanker, der hidtil ikke havde været lige så udtalte. F.eks. sagde Alfred “det er et godt spørgsmål, øøh, i sorggruppen der snakker vi jo meget om hvordan man forandrer sig” (jf. bilag 4).

Endvidere havde de fysiske rammer omkring interviewsituationen betydning for interaktionerne mellem interviewdeltagerne og intervieweren. De interviews, der blev udført online, varede i kortere tid, og intervieweren kom oftere til at afbryde og tale i munden på deltagerne, der blev interviewet online. I Selmas interview opstod der desuden en udfordring, idet Selma blev berørt. Det at interviewet foregik online, samt det at Selmas kamera ikke virkede, bidrog til at det var svært for intervieweren at vurdere, om Selma var komfortabel, og her blev det etiske princip om ikke at gøre skade på Selma vurderet vigtigere end idealet om at være en tilbageholdende, neutral forsker. Intervieweren var fokuseret på at få Selma til at føle sig godt tilpas, ved f.eks. at omtale Selma som “godhjertet”, og ved at sige “man forventer jo ikke at man skal komme videre eller at det er slut” (jf. bilag 2). Ved at tilkendegive disse holdninger var intervieweren aktiv i medskabelsen af narrativet. Imidlertid vurderes det, at der på baggrund af både fysiske og online interviews blev skabt brugbare data, og i analysen har der været opmærksomhed på primært at anvende eksempler, hvor deltagerne talte selvstændigt og uafbrudt.

Udover ovenstående overvejelser er refleksivitet angående den analytiske proces også væsentlig. Kvalitativ, tematisk analyse udføres delvist på baggrund af forskerens intuition, og det er udfordrende at dokumentere denne proces på transparent vis (Elliott, 2011). Dette må siges at være særligt gældende for specialets analyse, idet tilgangen var induktiv. Analyser tilgået ved at kode hver enkelt transskription for forhåndsbestemte temaer, lader sig nemmere dokumentere (Elliott, 2011). Det anerkendes, at specialets analyse bærer præg af forskerens personlige tankegang, og at andre forskere givetvis ville have identificeret andre temaer. Analysen må anses som værende i forlængelse af den medskabelse af deltageres narrativer, som begyndte allerede i interviewsituationen.

6.5.3. Karakteristika ved interviewdeltagerne

Overordnet set anses de rekrutterede deltagere som egnede til at bidrage til belysningen af oplevelsen af at miste en forælder som begyndende voksen, og en fordel der kan fremhæves er, at der er rekrutteret deltagere, som har mistet på forskellige tidspunkter i den begyndende voksertilværelse. Hermed har det været muligt at diskutere betydningen af alder. Dog er der enkelte begrænsninger, som diskuteres i det følgende.

Kristensen & Ravn (2015) betoner, at resultater fra interviews altid vil være præget af, at mennesker som er villige til at lade sig interviewe, muligvis har nogle karakteristika, som adskiller dem fra mennesker, som ikke ønsker at deltage i interviews (725). Med dette in mente kan det fremhæves, at specialets interviewdeltagere fremstod forholdsvis resiliente da de mistede en forælder, og det kan tænkes, at mennesker, som ikke har oplevet bedring, undlader at deltage i interviews, grundet manglende overskud eller skam. Dette underbygges af, at der i rekrutteringsprocessen var kontakt til flere andre potentielle interviewdeltagere, som af sorggruppefacilitatorer, der kendte dem, blev beskrevet som psykisk sårbare, og disse deltagere faldt fra inden interviewene blev afholdt.

Endvidere blev det, i forbindelse med rekrutteringen, overvejet om mennesker, som deltager i kirkelige sorggrupper, har nogle specifikke karakteristika, som er mindre udbredte i den øvrige befolkning. F.eks. blev det overvejet, om sådanne mennesker har større tendens til at basere deres meningsdannelse på religion, men dette blev ikke underbygget i specialet, da Freja og Alfred, som deltog i samme kirkelige sorggruppe, var forholdsvis skeptiske og vidensorienterede i deres meningsskabelsesproces. Dette giver mening set i lyset af, at mange i dag bevarer deres tilknytning til folkekirken af andre årsager end tro (jf. afsnit 6.1.). Hertil blev det, i forbindelse med rekrutteringen, overvejet at der kunne være forholdsvis mange fællestræk ved sorggruppedeltagernes fortællinger, da de muligvis har været medforfattere til hinandens narrativer. Freja og Alfred blev ikke spurgt, hvilke elementer af deres narrativer de havde drøftet i sorggruppen, men de omtalte begge en oplevelse af at bisætte og begrave "helgener", og Freja tilkendegav, at hun havde hørt denne vending fra præsten der faciliterer sorggruppen. Imidlertid var der også

forskelle i deres narrativer, f.eks. angående måden hvorpå de integrerede deres afdøde forælder i deres identitet. Derfor vurderes det, at interviewene med Freja og Alfred har kunne give indblik i individuelle identitets- og meningsskabelsesprocesser efter tabet af en forælder.

6.6. Delkonklusion: Diskussion

I diskussionens første afsnit er der argumenteret for, at normer for religiøs praksis, individualisme og den danske sorgkultur, samt kulturelle forståelser af betydningen af tabet af en forælder, kan forklare flere fund fra specialets analyse. I det efterfølgende afsnit om styrker og begrænsninger ved de anvendte teorier, blev der argumenteret for, at teorierne har bidraget til at besvare specialets problemformulering. Dog er der udarbejdet et forslag til en forenkling af IPM, og der er fremhævet udfordringer afstedkommet af forskelle i de anvendte teories ontologi. I diskussionen af specialets fund i relation til den eksisterende forskning på området fremgik det, at mange af specialets fund synes at være i overensstemmelse med eksisterende forskning, omend modstridende fund også er fremhævet og søgt forklaret. Hertil er det fremhævet, at specialet har kunne bidrage med nye perspektiver på identitets- og meningsdannelse hos begyndende voksne, der har mistet en forælder, og særligt disse er fremhævet i den efterfølgende diskussion af specialets implikationer for fremtidig forskning. Afslutningsvis er styrker og begrænsninger ved specialets metoder diskuteret.

7. Perspektivering: Specialets implikationer for praksis

Omend sorg er en naturlig menneskelig oplevelse, som mange evner at tilpasse sig til (Guldin & Leget, 2024a, p. 48), udvikler 10-15% af efterladte komplicerede sorgreaktioner, der kan være behandlingskrævende (Det Nationale Sorgcenter B). Derfor følger der nu, med afsæt i specialets fund, anbefalinger til psykologfagligt praksisarbejde med begyndende voksne, der har mistet en forælder.

Det må fremhæves som væsentligt, at sikre bedre behandlingstilbud til ældre begyndende voksne over 25 år, da dette synes at være en overset klientgruppe. Desuden fremstår det nødvendigt at tilpasse behandlingsforløb til den enkelte. I det følgende fremsættes der dog forslag til, hvilke emner det potentielt kan være relevant

at berøre i terapi, samt hvilke terapiformer der kan tænkes at være særligt virksomme til specialets målgruppe.

På baggrund af specialet kan det foreslås, at der i behandling af begyndende voksne, der har mistet en forælder, bør være fokus på identitets- og meningsdannelse. Med afsæt i den tematiske analyse kan det tænkes, at det er hjælpsomt at støtte klienten i at engagere sig i oplevelser og aktiviteter, som de ville have nydt inden de mistede. Endvidere fremstår det betydningsfuldt at hjælpe den efterladte med at integrere forælderen i sin identitet på hensigtsmæssig vis; der må både tages hensyn til behovet for selvstændighed og uafhængighed, og til behovet for at holde forælderen, eller mindet herom, i live. Jævnfør den teoretiske analyse med afsæt i IPM, synes det desuden væsentligt at støtte den efterladte i at udforske, hvilken mening tabet kan tillægges, på baggrund af dennes personlige verdensopfattelse. Støtte til at acceptere sin sorgproces og den meningsløshed, der præger dele af tilværelsen, fremstår også betydningsfuldt. På baggrund af analysen, inspireret af teori om den begyndende voksentilværelse, synes det vigtigt at være opmærksom på kontekstuelle faktorer der kan udfordre begyndende voksne i deres bedring og tilpasning af den narrative identitet, herunder udfordringer med social støtte, en tilværelse præget af ustabilitet, samt det, at identiteten er under intensiv udvikling. Dog kan man også opfordre den begyndende voksne til at udnytte de muligheder de har for, at tilpasse deres liv, i det omfang klientens liv er præget af selvfokus.

På baggrund af specialet kan der argumenteres for, at gruppeterapi med jævnaldrende, der har oplevet lignende tab, kan være virksomt til at forløse udfordringer angående identitet og mening efter tabet af en forælder i den begyndende voksentilværelse. Psykologens rolle i denne kontekst kan være at skabe rammerne for en spejlende gruppekultur, samt at sørge for, at potentielt relevante emner berøres. Desuden fremstår aktivering af den efterladtes netværk væsentligt.

Angående den terapeutiske tilgang til enten gruppe- eller individuel terapi, kan eksempelvis *narrativ terapi* potentielt være gavnlig. Her støttes klienten i at udarbejde alternative fortællinger, samt i at få en stærkere fornemmelse af, hvad der er betydningsfuldt i deres liv, ved at udforske personens fortællinger om deres identitet, drømme og værdier (Bank, 2014, p. 279). Med afsæt i specialet synes dette relevant. Da sorg kan være forbundet med tabuisering, må opbyggelsen af tillid og en

god terapeutisk alliance siges at være af høj prioritet i arbejdet med begyndende voksne, der har mistet en forælder. Hertil kan det tænkes, at inddragelse af elementer fra eksempelvis mindfulness, acceptance and commitment therapy og compassion focused therapy, kan være fordelagtigt, da alle disse terapiformer har fokus på terapeut-klient-forholdet, samt på klientens livsværdier og på at acceptere, fremfor at ændre, følelsesmæssigt ubehag og dysfunktionel tænkning (Rosenberg et al., 2012, p. 26), hvilket alt sammen er i tråd med de karakteristika der i analysen er identificeret angående interviewdeltagernes bedring. Særligt mindfulness-tilgangen må siges at være i tråd med Guldin & Legets (2024a; 2024b) betoning af, at kropslig bevidsthed er vigtigt.

8. Konklusion

I specialet er det undersøgt, hvordan identiteten og opfattelsen af mening kan blive påvirket når man i den begyndende voksertilværelse oplever, at en forælder dør. Data til specialet blev indsamlet gennem narrative interviews, og med afsæt i Arnetts (2024) teori om den begyndende voksertilværelse, Guldin & Legets (2024a; 2024b) integrative procesmodel for tab og sorg (IPM), samt McAdams (2003; 2011, 2012; 2019) narrative identitetsteori, er der foretaget induktiv tematisk analyse og teoretisk analyse.

I den tematiske analyse fremstod tabet af en forælder som en betydningsfuld scene i interviewdeltagernes narrativer, som bidrog til negative identitetsforandringer umiddelbart efter tabet. Dog demonstrerede alle interviewdeltagere bedring, genrejsning og meningsskabelse over tid, selvom der var beretninger om fortsat sorg. Deltagernes bedring hændte gennem individuelle og forskelligartede processer, men der er på tværs af narrativerne identificeret temaer relateret til den narrative identitet og narrativernes sociale natur - disse vedrører behovet for at integrere den afdøde forælder i sin identitet, at blive mere voksen, mening, meningsløshed og tro, værdier og prioriteter, et behov for at dele sorgen med andre og udfordringer angående social støtte. Alle deltagere beskrev tanker om meningsløshed afstedkommet af tabet, men flere lykkedes med at finde mening. I den teoretiske analyse blev der argumenteret for, at de fysiske, kognitive og åndelige-eksistentielle dimensioner af sorg, beskrevet i IPM, var til stede i interviewdeltagernes sorgnarrativer, og at mange af de orienteringspunkter, der er fremhævet i IPM, var relevante i forståelsen af interviewdeltagernes bedring samt identitets- og meningsskabelsesprocesser. Teorien

om den begyndende voksentilværelse belyste, at deltagerne blandt andet begyndte at opfatte sig selv som mere voksne efter tabet af en forælder fordi tabet fordrede mere ansvar, selvstændighed og økonomisk uafhængighed. Det blev også fremsat, at der med den ustabilitet, selvfokus og identitetsudforskning, der karakteriserer den begyndende voksentilværelse, synes at være både udfordringer og muligheder angående identitets- og meningsskabelse efter tabet af en forælder.

I diskussionen er der argumenteret for, at kulturelle normer for sorg har været rammesættende for interviewdeltagernes narrativer. Ligeledes er styrker og begrænsninger ved de anvendte teorier diskuteret; teorierne bidrog til at belyse flere elementer af specialets problemformulering, men der er dog udarbejdet forslag til en eventuel forenkling af IPM, og udfordringer afstedkommet af forskelle i teoriernes ontologi er fremhævet. Endvidere blev specialets fund sammenholdt med eksisterende forskning på området, og på baggrund heraf er specialets implikationer for videre forskning diskuteret - her er der argumenteret for vigtigheden af videre forskning i identitets- og meningsdannelse hos begyndende voksne, der mister en forælder, og der er fremhævet nye perspektiver fra specialet, som med fordel kunne undersøges nærmere. Endelig er specialets metodiske styrker og begrænsninger diskuteret, og der er på baggrund af specialets fund udarbejdet anbefalinger til psykologfagligt praksisarbejde med begyndende voksne, der har mistet en forælder.

9. Referenceliste

- Anderson, C. & Kirkpatrick, S. (2015). Narrative interviewing. *International Journal of Clinical Pharmacy*, 38(3). <https://doi.org/10.1007/s11096-015-0222-0> [5 sider]
- Arnett, J. J. & Padilla-Walker, L. M. (2015). Brief report: Danish emerging adults conceptions of adulthood. *Journal of adolescence*, 38, 39-44. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.10.011> [6 sider]
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (3. ed.). Oxford University Press. [354 sider]
- Bamberg, M. (2011). Who am i? Narration and its contribution to self and identity. *Theory and Psychology*, 21(1), 3-24. https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/0959354309355852open_in_new [22 sider]
- Bank, M. (2014). Narrative teorier. In S. Køppe, & J. Dammeyer (Eds.), *Personlighedspsykologi - En grundbog om personlighed og subjektivitet* (1. ed., pp. 255-285). Hans Reitzels Forlag. [30 sider]
- Bosticco, C. & Thomason, T. L. (2005). Narratives and story telling in coping with grief and bereavement. *Omega - Journal of death and dying*, 51(1), 1-16. https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.2190/8TNX-LEBY-5EJY-B0H6open_in_new [16 sider]
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(7), 77-101. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1191/1478088706qp063oa> [25 sider]
- Brinkmann, S. (2020). Etik i en kvalitativ verden. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En Grundbog*, (3. ed., pp. 581-600). Hans Reitzels Forlag. [20 sider]
- Dansk Psykologforening. Etik i psykologifaget. Tilgået d. 24.04.2025, fra <https://www.dp.dk/fag-og-politik/fag/etik-i-psykologifaget/> [1 side]
- Danmarks Statistik (2023a). Alder på førstegangs fødende er steget markant. Tilgået d. 14.02.2025, fra <https://www.dst.dk/da/presse/Pressemeddelelser/2023/2023-09-12-foerstegangsfoedende> [½ side]

-
- Danmarks Statistik (2023b). Befolkningens højest fuldførte uddannelse. Tilgået d. 13.02.2025, fra <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/uddannelse-og-forskning/befolkningens-uddannelsesstatus/befolkningens-hoejst-fuldfoerte-uddannelse> [½ side]
- Danmarks Statistik (2024a). Uddannelsesgabets mellem mænd og kvinder øges. Tilgået d. 13.02.2025, fra <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyheder-analyser-publ/nyt/NytHtml?cid=38257> [½ side]
- Danmarks Statistik (2024b). Vielser. Tilgået d. 12.02.2025, fra <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/borgere/husstande-familier-og-boern/vielser> [½ side]
- Danmarks Statistik (2025). Medlemmer af folkekirken. Tilgået d. 06.05.2025, fra <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/borgere/folkekirke/medlemmer-af-folkekirken> [½ sider]
- Det Nationale Sorgcenter (2017). Dødens tabu. Tilgået d. 05.05.2025, fra <https://sorgcenter.dk/2017/03/24/doedens-tabu/> [1 side]
- Det Nationale Sorgcenter (2023). Sådan taler vi om sorgen i Danmark. Tilgået d. 05.05.2025, fra <https://sorgguide.dk/artikel/saadan-taler-vi-om-sorgen-i-danmark/> [1 side]
- Det Nationale Sorgcenter, A. Når Unge voksne Myster. Tilgået d. 04.02.2024 fra <https://sorgcenter.dk/videnscenter-for-det-nationale-sorgcenter/efterladte-unge-voksne/> [1 side]
- Det Nationale Sorgcenter, B. Fakta og Nøgletal om sorg i Danmark, B. Tilgået d. 03.02.2025, fra <https://sorgcenter.dk/fakta/> [1 side]
- Doka, K. J. (1999). Disenfranchised Grief. *Bereavement care*, 18(3), 37-39. <https://doi.org/10.1080/02682629908657467> [2 sider]
- Elliott, J. (2011). *Using Narrative in Social Research* (1. ed). SAGE Publications LTD. [64 sider]
- Esin, C. (2011). Narrative Analysis Approaches. In N. Frost (Ed.), *Qualitative Research in Psychology: Combining Core approaches* (1. ed, pp. 92-117). Open University Press. [26 sider]

-
- Glintborg, C. & Berger, N.P. (2017). Narrative forskningstilgange. In C. Glintborg, L. Hedegaard-Sørensen & B. Kirkebæk, *Professionelle blikke – når fortællinger forandrer identitet* (pp. 14-27). Frydenlund Academic. [14 sider]
- Guldin, M. & Leget, C. (2024a). *Tab, sorg og eksistens: En integrativ tilgang* (1. ed). Akademisk forlag. [254 sider]
- Guldin, M. & Leget, C. (2024b). The integrated process model of loss and grief - An interprofessional understanding. *Death Studies*, 48(7), 738-752.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2272960> [15 sider]
- Hallal, J. C. (1993). Grief in adults who lose a parent: A review of the literature. *Illnes, crisis and loss*, 3(2), 9-16. https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.2190/IL3.2.aopen_in_new [8 sider]
- Johnson, D. R., Scheitle, C. P. & Ecklund, E. H. (2019). Beyond the in-person interview? How interview quality varies across in-person, telephone and skype interviews. *Social Science Computer Review*, xx(x), 1-17.
<https://doi.org/10.1177/0894439319893612> [17 sider]
- Jones, S. & Martini, M. (2021). Sense of self, depression and adaption to grief, in emerging adults who suffered parental loss. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 42. Advance online publication. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s12144-021-01843-z> [14 sider]
- Kristensen, G. K. & Ravn, M. N. (2015). The voices heard and the voices silenced: Recruitment processes in qualitative interview studies. *Qualitative research*, 15(6), 722-737. <https://doi.org/10.1177/1468794114567496> [16 sider]
- Larsen, K. & Glintborg, C. (2018). Resiliens og identitetskonstruktion hos unge med senhjerneskader. In C. Glintborg (Ed.), *Rehabiliteringspsykologi: En introduktion til teori og praksis* (pp. 193-218), Aarhus Universitetsforlag 2018. [25 sider]
- Loseke, R. D. (2024). *Narrative as Topic and Method in Social Research* (1. ed). Sage Publications, Inc. [36 sider]

-
- McAdams, D. P. (2003). Identity and the life story. In R. Fivush & C. A. Haden (Eds.), *Autobiographical Memory and the Construction of a Narrative Self: Developmental and Cultural Perspectives* (1. ed, pp. 187- 207). Taylor and Francis Group [21 sider]
- McAdams, D. P. (2011). Narrative Identity. In S. J. Schwartz, K. Luyckx & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of Identity Theory and Research* (1. ed, pp. 99-116). Springer Science + Business Media, LCC 2011. [17 sider]
- McAdams, D. P. (2012). Exploring Psychological Themes Through Life-Narrative Accounts. In J. A. Holstein & J. F. Gubrium, *Varieties of Narrative Analysis*, (pp. 15-31). SAGE Publications, Inc. [17 sider]
- McAdams, D. P. (2019). "First we invented stories, then they changed us": The Evolution of Narrative Identity. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 3(1), 1-14. <https://doi.org/10.210.126.199> [14 sider]
- McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Direction in Psychological Science*, 22(3), 233-238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622> [6 sider]
- McLean, K. C. (2008). The emergence of narrative identity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1685-1702. https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1111/j.1751-9004.2008.00124.xopen_in_new [17 sider]
- Nationalt Center for Etik (2024). De fire videnskabelige principper. Tilgået d. 10.02.2025, fra <https://videnskabsetik.dk/videnskabsetiske-temaer/de-fire-videnskabsetiske-principper> [2 sider]
- Nørregaard-Nielsen, E. (2018). *Danskernes holdning til at tale om sin egen og sine næres sidste tid og død*. Ældresagen + Rådgivende Sociologer [136 sider]
- Ozer, S. & Schwartz, S. J. (2020). Academic Motivation, Life Exploration, and Psychological Well-being among Emerging Adults in Denmark. *Nordic Psychology*, 72(3), 199-221. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1675088> [23 sider]
- Plocha, A. & Bacigalupe, G. (2020). How do parentally bereaved emerging adults define resilience? It's a process. *Journal of College Counseling*, 23(3), 247–261. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1002/jocc.12169> [15 sider]
-

-
- Porter, N. & Claridge, A. M. (2021). Unique Grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. *Death Studies*, 45(3), 191-201. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626939> [12 sider]
- Poulsen, J., Troller, A. K., Larsen, M. F. & Mortensen, B. S. (2020). *Religiøsitet og forholdet til folkekirken: Bog 1 - Kvantitative studier*. Folkekirkens uddannelses- og videnscenter [217 sider]
- Rastogi, M. & Bhatia, T. K. (2016). Young adult daughters' experience of maternal loss: Self, relationships, and culture. *Journal of Systemic Therapies*, 35(4), 23-40. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1521/jsyt.2016.35.4.23> [19 sider]
- Rosa, H. (2018). The Idea of Resonance as a Sociological Concept. *University of Jena*. [5 sider]
- Rosenberg, N. K., Mørch, M. M. & Arendt, M. (2012). Kognitiv adfærdsterapi - teori og metoder. In M. Arendt & N. Rosenberg (Eds.), *Kognitiv terapi: Nyeste udvikling*, (1. ed, pp. 23-52). Hans Reitzels Forlag. [29 sider]
- Stroebe, M. S. (2007). Reviewed Work: Death of a Parent: Transition to a New Adult Identity by Debra Umberson. *Social Forces* 86(1), 376-378. <https://www.jstor.org/stable/30045875>. [3 sider]
- Stroebe, M., Boerner, K. & Schut, H. (2020). Grief. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1843-1847. https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/978-3-319-24612-3_520 [5 sider]
- Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046> [27 sider]
- Stroebe, M. S., Stroebe, W. & Hansson, R. O. (2010). Bereavement research and theory: An introduction to the Handbook. In M. S. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention* (1. ed., pp. 3-20). Cambridge University Press. [18 sider]
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). Kvalitet i kvalitative studier. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En Grundbog*, (3. ed., pp. 657-670). Hans Reitzels Forlag, 2020. [14 sider]
- Umberson, D. (2003). *Death of a parent: Transition to a new adult identity* (1. ed). Cambridge university press. [255 sider]
-

-
- Visser, R. C. & Parrott, F. R. (2015). Stability and change: The role of keepsakes and family homes in the lives of parentally bereaved young adults in the Netherlands. *Mortality*, 20(1), 19–35. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/13576275.2014.958450> [18 sider]
- World Health Organization (2024). 6B42 Prolonged Grief Disorder. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. Tilgået d. 17.02.2025, fra <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1183832314> [1 side]

I alt: 1867,5 sider

*Pensumlisten er identisk med referencelisten