

Mit barns sidste valg

- En kvalitativ undersøgelse af forældres oplevelser efter et barns selvmord

Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum & fodnoter): 230.054
Svarende til antal normalsider à 2400 tegn: 95,86

Emilie Nielsen, Studienummer: 20205404
Victoria Toft, Studienummer: 20205670

10. Semester, Psykologi,
Kandidatspeciale

Vejleder: Sarah Awad

Aalborg Universitet
Dato: 30. maj, 2025

ABSTRACT

Background: Suicide among young people is a tragedy faced by a significant number of families and in particular parents. The death of a child by suicide is a severe trauma, placing parents at greater risk of psychological morbidity and physical health problems compared to other causes of death. However, limited qualitative research exists on the experiences of parents bereaved by suicide, especially in Denmark.

Aim: Prior to this study, we conducted a qualitative systematic review that examined the experiences of parents bereaved by suicide. The current qualitative interview study aims to extend the findings by exploring, in greater depth, the personal and contextual factors shaping parents' bereavement experiences following a child's suicide in Denmark, by addressing the following research question: How do bereaved parents experience the loss of a child to suicide?

Methods: The study employed purposive sampling to target individuals with relevant criteria, combined with a self-selection approach, where participants voluntarily chose to take part. Three mothers and two fathers were recruited and interviewed using a semi-structured interview schedule. These interviews were transcribed and analysed from an interpretative phenomenological framework.

Results: A total of four analytic themes with different sub-themes were identified. These four themes were: *The acute phase*, *The grief after suicide*, *Meeting the surrounding world*, and *Continuing life after suicide*.

Conclusion: The study highlights the profound and multifaceted nature of parental grief following a child's suicide and the need for an improved support system. Implications for practice and society are presented with recommendations to strengthen professionals' ability to support parents bereaved by suicide. The findings suggest a need for professionals to be aware of, and to seek out, this vulnerable subgroup. Additionally, the results point to the importance of improving structural support mechanisms, such as grief leave policies, to better meet the needs of bereaved parents.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. INTRODUKTION	1
1.1 PRÆCISERING OG AFGRÆNSNING AF PROBLEMFORMULERING	2
1.2 FORSKNINGSFELTET	3
1.2.1 Litteraturreview - Teori, Praksis og Videnskabelig Metode	4
1.3 SPECIALETS OPBYGNING	8
2. METODE.....	9
2.1 VIDENSKABSTEORETISK STÅSTED.....	9
2.2 DEN KVALITATIVE METODE	11
2.3 INTERVIEW OG INTERVIEWUNDERSØGELSENS SYV FASER.....	12
2.3.1 Første fase: Tematisering	12
2.3.2 Anden fase: Design	13
2.3.3 Tredje fase: Interview	17
2.3.4 Fjerde fase: Transskription.....	19
2.3.5 Femte fase: Analyse	20
2.3.6 Sjette fase: Verifikation	23
2.3.7 Syvende fase: Rapportering	23
3. TEORIREDEGØRELSE	24
3.1 KLASSISKE SORGTEORIER	25
3.2 ET NYT PARADIGME I FORSTÅElsen AF SORG	26
3.2.1 Klass, Silverman og Nickmans teori om vedvarende bånd.....	26
3.2.2 Tonkins teori om at vokse omkring sorgen	28
3.2.3 Stroebe og Schuts tosporsmodel.....	28
3.2.4 Sorg som diagnose	30
3.3 TRAUME OG EKSISTENTIALISME I RELATION TIL SORG OG VÆKST	31
3.3.1 Janoff-Bulmans teori om tab af grundlæggende antagelser.....	31
3.3.2 Frankls logoterapi i relation til sorg	32
3.3.3 Yaloms eksistentielle psykoterapi i relation til sorg	33
3.3.4 Tedeschi og Calhouns teori om posttraumatisk vækst.....	35
4. RESULTATER	36
4.1 EMPIRI-INTRODUKTION	37
4.1.1 Anders	37
4.1.2 Kirsten	38
4.1.3 Linea.....	38
4.1.4 Ivan.....	38
4.1.5 Pauline	39
4.2 ANALYSE	39

4.2.1 Den akutte fase.....	41
4.2.1.1 Overlevering af beskeden.....	41
4.2.1.2 At se sit barn for sidste gang.....	43
4.2.1.3 De praktiske aspekter af tabet.....	44
4.2.2 Sorgen efter selvmordet.....	45
4.2.2.1 Sorgens aftryk.....	45
4.2.2.2 Skyld og vrede.....	47
4.2.2.3 Fysiske konsekvenser.....	49
4.2.2.4 Coping.....	50
4.2.3 Mødet med omverdenen.....	52
4.2.3.1 Socialt og privat.....	53
4.2.3.2 Tilbage på arbejde.....	55
4.2.3.3 Professionelles kvalifikationer.....	56
4.2.3.4 Når sorg og system mødes.....	59
4.2.4 Livet videre efter selvmordet.....	61
4.2.4.1 Meningsløshed og søgen efter svar.....	62
4.2.4.2 Religion og spiritualitet.....	63
4.2.4.3 Familiens betydning.....	68
4.2.4.4 Kærlighed til barnet.....	71
4.2.4.5 Nyt perspektiv på tilværelsen.....	73
5. DISKUSSION.....	76
5.1 VORES FUND I RELATION TIL EKSISTERENDE FORSKNING OG TEORI.....	76
5.1.1 Vores fund i relation til eksisterende forskning.....	77
5.1.2 Vores fund i relation til teori.....	78
5.2 METODISKE OVERVEJELSER.....	82
5.2.1 Det semistrukturerede interview.....	82
5.2.2 Deltagerne og rekruttering.....	83
5.2.3 IPA.....	84
5.2.4 Kvalitetskriterier.....	85
5.2.4.1 Interviewundersøgelsens kvalitet.....	85
5.2.4.2 IPA-specifikke kriterier.....	86
5.2.4.3 Validitet, reliabilitet og generaliserbarhed.....	87
5.2.5 Etiske overvejelser.....	88
5.3 RELEVANS FOR PRAKSIS OG SAMFUND.....	90
6. KONKLUSION.....	93
7. REFERENCELISTE.....	95

BILAG 1: Flyer

BILAG 2: Samtykkeerklæring

BILAG 3: Interviewguide

1. INTRODUKTION

På verdensplan begår mere end 720.000 mennesker selvmord hvert år, og endnu flere forsøger (WHO, 2024). I Danmark har antallet af selvmord ligget stabilt på omkring 600 personer om året i over ti år, hvilket er svarende til næsten to om dagen. Sammenlignet med antallet af dræbte i trafikken, dør ca. tre gange så mange af selvmord (Psykiatrifonden, u.å.; Center for Selvmordsforskning, 2022). Ifølge Center for Selvmordsforskning er selvmord den anden hyppigste dødsårsag blandt unge mellem 10 og 24 år i Danmark (2022). På den anden side af selvmordet står en række efterladte, idet et selvmord ikke blot påvirke offeret, men også de pårørende, som står tilbage. Et selvmord siges at direkte berøre mindst seks nærtstående personer, og kan i mange tilfælde have omfattende konsekvenser for disse (Bille-Brahe et al., 2006, p. 3; Center for Selvmordsforskning, 2021). Pårørende til selvmord står i en helt særlig situation, som sætter ekstremt mange tanker og følelser i gang, som kan være kaotiske og præget af både vrede, skam, skyld, sorg og afmagt. De efterladte kan yderligere stå tilbage med en følelse af svigt på flere niveauer. Man kan føle sig svigtet af den afdøde, man kan sætte spørgsmålstegn ved, om man selv har svigtet, og man kan opleve en følelse af svigt fra systemet eller andre omkring personen (Bille-Brahe et al., 2006, p. 3; Psykiatrifonden, u.å.). Sorgprocessen for netop disse pårørende kan være særligt vanskelig, da situationen kan opleves meget uventet og meningsløst, og mange kan føle sig alene i sin sorg, fordi selvmord stadig er et tabubelagt emne (Bille-Brahe et al., 2006, p. 3; Guldin, 2019, p. 55). Når man mister en nærtstående til selvmord, findes der i Danmark intet fast struktureret hjælpetilbud fra offentlige instanser. Der er nogle forskellige tilbud afhængigt af region og kommune, men som udgangspunkt skal efterladte selv opsøge hjælp hos en præst eller egen læge, som kan henvise til en psykolog, psykiatrisk skadestue eller diverse frivillige hjælpeorganisationer (Selvmordsforebyggelse.dk, 2025).

Blandt de efterladte pårørende findes der ofte forældre, som står tilbage med en ubærlig sorg efter at have mistet deres barn til selvmord. Tilknytningen mellem forældre og børn består af et helt særligt bånd, og tabet af dette kan medføre svære emotionelle og psykiske udfordringer. For forældre opleves det ofte naturstridigt og forfærdeligt at overleve sit barn, og kan lede til spørgsmål som *"hvad, hvis jeg havde..."*, hvilket kan gøre situationen endnu sværere (Bjergsø, 2008, p. 22). Forældre, der har

mistet et barn, har en større risiko for at udvikle en psykiatrisk lidelse end nogen anden gruppe af sørgende. Sammenlignet med andre relationelle tab kan tabet af et barn - også voksne børn - medføre højere niveau af depression, øget selvmordsrisiko, misbrugsdiagnoser samt vedvarende sorgreaktioner, og i nogle tilfælde posttraumatiske symptomer (Guldin, 2019, pp. 58-59). På baggrund af dette kan man argumentere for, at støtte er særligt nødvendigt for denne gruppe, og at det er enormt problematisk, at der ikke findes støttetilbud for efterladte efter selvmord. Sorgen efter et barns selvmord kan medføre mange komplekse følelser, som kan være svære at håndtere, og det er netop aspekterne af denne oplevelse, vi vil undersøge nærmere i det aktuelle speciale ved hjælp af følgende problemformulering:

“Hvordan opleves det at være efterladt forælder til et barn, der har begået selvmord?”.

1.1 Præcisering og afgrænsning af problemformulering

Ovenstående forskningsspørgsmål centrerer sig om forældres oplevelse efter deres barns selvmord, hvorfor vi i det følgende vil definere og præcisere begreberne *oplevelse*, *forælder*, *barn* og *selvmord*.

Begrebet *oplevelse* kan forstås på flere måder. Ifølge Cour (2009) defineres oplevelse som en *“fremtræden i bevidstheden, bevidst registrering af indre eller ydre begivenheder”*. I nærværende speciale centrerer begrebet sig om forældrenes indre begivenheder såsom følelser, fornemmelser og umiddelbare indtryk, samt fysiske oplevelser i form af møder med eksterne aktører såsom sundhedspersonale eller støttegrupper.

En *forælder* er en *“person som er biologisk ophav til et barn eller tager sig af dets opvækst i social og juridisk forstand, evt. sammen med en anden person”* (Den Danske Ordbog, 2019b). Derfor dækker begrebet ikke kun over biologiske forældre, men også adoptiv-, bonus- og plejeforældre i dette speciale, da forældreskab ikke nødvendigvis er afhængigt af biologisk afstamning. Forældreskab forstås som et relationelt og socialt fænomen, som består af et unikt bånd mellem forælder og barn i form af omsorgsforpligtelse og en dyb følelsesmæssig forbindelse, som kan variere afhængigt af de individuelle omstændigheder (Guldin, 2019, p. 59).

Et *barn* kan defineres som en person, der er datter eller søn af en forælder (Den Danske Ordbog, 2019a). Med denne definition forstås børn også som voksne, der fortsat har en tilknytning til deres forældre på baggrund af en vedvarende familierelation. Denne definition hviler på den betragtning, at relationen mellem forælder og barn ikke ophører med barnets alder, og at individet fortsat anses som barn i relation til sine forældre, uanset alder.

I nærværende speciale anvendes World Health Organization's (WHO) definition på selvmord: "*en handling med dødelig udgang, som afdøde, med viden eller forventning om et dødeligt udfald, havde foranstaltet og gennemført med det formål at fremkalde de af den afdøde ønskede forandringer*" (jf. Zöllner, 2002, p. 10). Med denne definition ekspliciteres den intentionelle karakter af handlingen, idet personen har haft et formål og en bestemt hensigt, nemlig at dø. Det er dog vigtigt at præcisere, at selvmordsforsøg og død som følge af assisteret selvmord eller aktiv dødshjælp ikke inkluderes, da disse adskiller sig både juridisk, etisk og psykologisk fra selvmord.

1.2 Forskningsfeltet

Ifølge Blaikie (2009) er det vigtigt at sætte sig ind i og danne sig et overblik over den eksisterende litteratur på et forskningsfelt, når man laver videnskabelige undersøgelser (pp. 17-18). Dette er en stor del af forberedelsen og bidrager til nye vinkler og spørgsmål, som endvidere lægger til grund for, hvordan undersøgelsen udføres (Blaikie, 2009, pp. 17-18). Med følgende forskningsoversigt søges derfor at danne et overblik over viden på området for at få bedst mulig indsigt i forskningsfeltet, før undersøgelsen udformes. Dermed er der større sandsynlighed for, at undersøgelsen bliver relevant og bygger ovenpå den eksisterende litteratur, og således kan fylde de videnshuller, som denne litteratur efterlader.

I 2008 påpegede Bjergsø, at selvmordsefterladte generelt blev overset i forskningen, hvilket efterlod mange ubesvarede spørgsmål om denne gruppe (pp. 6-7). I dag findes der dog forskning, der specifikt beskæftiger sig med selvmordsefterladte, men meget af forskningen differentierer ikke tydeligt mellem de forskellige subgrupper af efterladte efter selvmord. Forældre, søskende og partnere samles ofte under betegnelsen *familie*, hvilket gør det vanskeligt at adskille forældres oplevelser fra andre familiemedlemmers (Lee et al., 2017; Lindqvist et al., 2008; Nilsson et al.,

2022; Peters et al., 2016). Desuden fokuserer en stor del af den eksisterende forskning primært på børns oplevelser og reaktioner efter at have mistet en forælder til selvmord, snarere end på forældres oplevelse af at miste et barn (Calderaro et al., 2022; Graham et al., 2024; Hagström, 2019).

Der findes også studier, der specifikt undersøger forældre, som har mistet et barn til selvmord, men flere af disse benytter et kvantitativt studiedesign. Denne forskning har bl.a. vist, at efterladte forældre har en forhøjet risiko for psykiatriske lidelser som depression, angst og selvmordstanker sammenlignet med forældre, der har mistet et barn af andre årsager eller ikke har oplevet et sådant tab (Bolton et al., 2013; Nyberg et al., 2016). Selvom meget af den eksisterende forskning er kvantitativ, findes der også kvalitative studier, der belyser forældres oplevelser efter at have mistet et barn til selvmord. Dog er den kvalitative forskning på området stadig begrænset, hvilket vi har fundet gennem vores tidligere arbejde med emnet. Dette præsenteres i nedenstående litteraturreview.

1.2.1 Litteraturreview - Teori, Praksis og Videnskabelig Metode

I projektmodulet Teori, Praksis og Videnskabelig Metode (TPV) på 9. semester tog vi afsæt i den kvalitative tilgang og gennemførte et kvalitativt systematisk review med afsæt i den samme problemformulering, der danner grundlag for dette speciale. I det systematiske review inkluderede vi 12 artikler (Ali & Rehna, 2022; Bjornsdottir et al., 2024; Entilli et al., 2021; Gibson et al., 2010; Kawashima & Kawano, 2017; Maple et al., 2010; Maple et al., 2013; Ross et al., 2014; Shields et al., 2019; Sugrue et al., 2014; Wainwright et al., 2020; Zavrou et al., 2023), som vi analyserede ved hjælp af en tematisk syntesemetode. Dette arbejde danner grundlag for nærværende speciale, hvor vi bygger videre på de identificerede temaer for at opnå en endnu mere nuanceret forståelse af forældres sorgproces. Tabet af et barn ved selvmord er en dybt traumatiserende begivenhed, der medfører komplekse emotionelle, sociale og fysiske konsekvenser for de efterladte forældre. I det systematiske review har vi identificeret en række gennemgående temaer i forældrenes oplevelser af sorgen og de udfordringer, der følger: (1) Selvmordets aftryk: Når tabet redefinerer familiens samvær, (2) En ny virkelighed: Udfordringer ved at genoptage livet efter tabet, (3) Sorgens greb: Krop, sind og følelser, og (4) Et liv videre: At bevare båndet og skabe mening efter tabet.

Med det første tema bliver det tydeligt, at forældres sorg rækker ud over dem selv og i høj grad påvirker deres relationer til resten af familien. Det kvalitative systematiske review viser, at tabet af et barn ofte medfører en markant ændring i forældrenes værdier og prioriteter, og mange oplever et stærkt behov for følelsesmæssig nærhed med deres familie (Entilli et al., 2021; Gibson et al., 2010; Kawashima & Kawano, 2017; Zavrou et al., 2023). Derudover føler forældre ofte et ansvar for at være stærke for deres nærmeste, særligt deres andre børn (Kawashima & Kawano, 2017; Shields et al., 2019; Sugrue et al., 2014; Zavrou et al., 2023). Selvom denne strategi kan fungere som en coping-mekanisme, kan den samtidig blive en byrde, der forstærker følelsen af isolation. Ligeledes ses det, at tabet af et barn til selvmord kan skabe afstand og konflikter mellem de sørgende familiemedlemmer, hvilket i nogle tilfælde fører til belastede relationer (Entilli et al., 2021; Sugrue et al., 2014; Zavrou et al., 2023).

Det andet tema, der udsprang af vores tematiske analyse, viser, at efterladte forældre ofte finder det vanskeligt at tale med andre om deres barns død. Tabuiseringen omkring selvmord gør det ofte svært at dele oplevelsen, hvilket kan føre til social isolation og følelser af ensomhed (Gibson et al., 2010; Maple et al., 2010; Shields et al., 2019; Wainwright et al., 2020; Zavrou et al., 2023). Dette knytter sig også til den stigmatisering, som mange forældre oplever fra omgivelserne, herunder en afstandtagen fra samfundet generelt (Ali & Rehna, 2022; Maple et al., 2010; Maple et al., 2013; Shields et al., 2019; Zavrou et al., 2023). Temaet viser også, at forældrene har meget forskellige oplevelser med den støtte, de modtager i den efterfølgende tid. Nogle oplever god støtte fra familie, venner og kollegaer, mens flere også har haft gavn af at deltage i støttegrupper, som særligt har været et frirum uden tabu og har afkræftet tanken om at være alene i sorgen. Andre oplever ikke på samme måde støtte fra deres nærmeste, og flere har udtrykt en følelse af svigt fra offentlige instanser i forbindelse med manglende støttetilbud (Ali & Rehna, 2022; Bjornsdottir et al., 2024; Entilli et al., 2021; Gibson et al., 2010; Kawashima & Kawano, 2017; Maple et al., 2010; Ross et al., 2014; Shields et al., 2019; Wainwright et al., 2020; Zavrou et al., 2023).

Det tredje tema behandler de fysiske og psykiske eftervirkninger, som flere forældre oplever efter deres tab. Disse inkluderer bl.a. søvnforstyrrelser, reduceret fysisk energi, appetitændringer og kognitive vanskeligheder (Ali & Rehna, 2022;

Bjornsdottir et al., 2024; Entilli et al., 2021; Gibson et al., 2010; Sugrue et al., 2014; Zavrou et al., 2023). For at håndtere sorgen vælger nogle forældre at “begrave sig” i arbejde eller anden beskæftigelse som en form for flugt eller distraktion, mens andre tyer til rusmidler som en måde at dulme smerten på (Entilli et al., 2021; Gibson et al., 2010; Ross et al., 2014; Sugrue et al., 2014; Zavrou et al., 2023). Sorgen kan beskrives som en dyb og altomfattende smerte, og den ledsages ofte af vrede, både rettet mod sig selv og mod andre. Ligeledes er skyldfølelse en særligt fremtrædende reaktion - nogle forældre bebrejder sig selv, mens andre vender skylden mod andre, fx den anden forælder, sundhedsvæsenet eller Gud (Ali & Rehna, 2022; Bjornsdottir et al., 2024; Entilli et al., 2021; Gibson et al., 2010; Kawashima & Kawano, 2017; Ross et al., 2014; Shields et al., 2019; Sugrue et al., 2014; Wainwright et al., 2020; Zavrou et al., 2023). Generelt er de emotionelle reaktioner meget ressourcekrævende og tærrer på forældrenes velvære, både fysisk og psykisk.

Det sidste overordnede tema identificerer efterladte forældres ønske om at opretholde en forbindelse til deres afdøde barn. For mange ophører båndet ikke ved dødsfaldet, men ændrer i stedet form og betydning, fx gennem spiritualitet (Bjornsdottir et al., 2024; Entilli et al., 2021; Kawashima & Kawano, 2017; Maple et al., 2013; Ross et al., 2014; Shields et al., 2019; Zavrou et al., 2023). Derudover oplever forældre ofte en stærk trang til at finde svar på, hvorfor deres barn valgte at tage sit eget liv. Denne søgen efter svar og meningsdannelse er en væsentlig del af sorgprocessen hos mange efterladte forældre i et forsøg på at bevæge sig fremad (Entilli et al., 2021; Kawashima & Kawano, 2017; Ross et al., 2014; Shields et al., 2019; Wainwright et al., 2020; Zavrou et al., 2023).

Disse ovenstående komplekse oplevelser, som udspringer fra vores systematiske review, understreger behovet for en nuanceret forståelse af, hvordan efterladte forældre håndterer sorgen, og hvilke faktorer der påvirker deres sorgproces. Selvom den eksisterende litteratur tilbyder værdifuld indsigt på tværs af forskellige lande, er der endnu ikke udarbejdet dansk forskning om forældres oplevelser ved tab af et barn til selvmord. Denne mangel udgør en væsentlig motivation for dette speciale, hvor vi gennem en kvalitativ undersøgelse søger at belyse, hvordan det opleves at være efterladt forælder efter et barns selvmord i Danmark.

I lyset af denne mangel på dansk forskning og vores ønske om at belyse efterladte forældres oplevelser er det vigtigt at reflektere over vores egen position som

forskere, da forskellige forforståelser kan spille ind, når man forsker. Termen *forforståelse* stammer fra den hermeneutiske fænomenologi og er fremsat af Hans-Georg Gadamer (2007, p. 284). Uanset hvilket fænomen man møder og ønsker at tolke som forsker, vil der på forhånd altid være forventninger om, hvad der nås frem til. Forforståelser er de antagelser, erfaringer og følelser, man bringer med sig ind i undersøgelsen, og de kan påvirke, hvordan man stiller spørgsmål, tolker data og drager konklusioner (Sonne-Ragans, 2012, p. 160). Med denne teoretiske forståelse af forforståelsens rolle i forskning, er det vigtigt at reflektere over, hvordan vores egne forforståelser har præget vores tilgang til undersøgelsen af sorgoplevelsen hos efterladte forældre efter et barns selvmord. Vores oprindelige forforståelser om efterladte forældres sorgproces er i visse tilfælde blevet bekræftet, men også udfordret og nuanceret i forbindelse med vores TPV-projekt. Valget af netop dette emne var forankret i en antagelse om, at sorgen ved at miste et barn til selvmord er en særlig form for sorg. Vi havde en forventning om, at tabet af et barn repræsenterer den værst tænkelige sorg, hvortil det faktum, at barnet selv har valgt livet fra, kan være ekstremt sårbart for forældre, som føler et vist ansvar for sine børn. Hertil fandt vi, at det traumatiske aspekt ved tabet spiller en central rolle i sorgprocessen, som kan sammenlignes med tabet ved fx mord eller trafikuheld, hvilket vi vil undersøge nærmere i det nærværende speciale. Yderligere havde vi en forventning om, at særligt selvbebrejdelse ville være en af de dominerende emotionelle reaktioner hos forældre, men vi fandt, at andre intense følelser som fortvivlelse og vrede også spiller en stor rolle. Derudover fandt vi, at mange forældre oplevede, at en fortsat forbindelse til afdøde på et spirituelt plan spillede en væsentlig rolle i deres sorgproces - et fund, der var uventet for os, og som vi ønsker at undersøge nærmere.

På baggrund af vores fund vil vi arbejde videre med emnet for at øge opmærksomheden på de invaliderende og ekstreme følelsesmæssige reaktioner, der kan følge med oplevelsen af at være efterladt forælder efter et barns selvmord. Disse forældre står overfor en kompleks og smertefuld sorgproces, som de i vid udstrækning må håndtere alene - i modsætning til vores forventning om, at der ville være mere struktureret støtte til rådighed. Vi sigter derfor efter en bedre forståelse af hele oplevelsen af at være efterladt forælder efter et barns selvmord på baggrund af de forforståelser, vi havde inden specialet. Vi vil reflektere over vores forforståelser og anvende disse

for at opnå en bedre forståelse af emnet, hvormed vi kan udvide vores forståelseshorisont (Højberg, 2014, p. 302).

1.3 Specialets opbygning

I det følgende vil specialets overordnede opbygning blive præsenteret for at skabe et overblik over specialets struktur samt væsentlige afsnit.

I afsnit 2 vil specialets metode og metodologi blive fremlagt. Afsnittet indebærer både projektets videnskabsteoretiske ståsted med fokus den fænomenologisk-hermeneutiske tilgang, en redegørelse af kvalitativ metode samt en gennemgang af interviewmetoden beskrevet ved syv faser.

Afsnit 3 består af specialets teoretiske del, hvor der redegøres for klassiske sorgteorier samt sorgteorier, som har markeret et paradigmeskift i sorglitteraturen, heriblandt Sigmund Freuds sorgarbejdshypotese, John Bowlbys sorgfaseteori, Dennis Klass, Phyllis R. Silverman og Steven L. Nickmans teori om vedvarende bånd, Lois Tonkins teori om at vokse omkring sorgen, samt Margaret Stroebe og Henk Schuts tosporsmodel om sorghåndtering. Desuden inddrages også eksistentielle og traume-fokuserede teorier om menneskets søgen efter mening og vækst, herunder Ronnie Janoff-Bulmans teori om knuste antagelser, Viktor E. Frankls logoterapi og Irvin D. Yaloms eksistentielle psykoterapi, samt Richard G. Tedeschi og Lawrence G. Calhouns teori om posttraumatisk vækst.

I afsnit 4 vil specialets empiriske resultater blive fremlagt, hvorefter resultaterne sammenholdes med teorien, der tilsammen udgør specialets analyse. Analysen identificerede fire temaer: *Den akutte fase*, *Sorgen efter selvmordet*, *Mødet med omverdenen*, og *Livet videre efter selvmordet*.

Afsnit 5 består af diskussion af projektets resultater samt metodiske valg. Indledningsvis sættes resultaterne i relation til eksisterende forskning og de inddragede teoretiske perspektiver. Herefter følger en diskussion af metodiske styrker og begrænsninger samt etiske overvejelser. Slutteligt diskuteres implikationer for praksis og samfund.

Afslutningsvist vil specialets afsnit 6 samle op på specialet samt konkludere på den aktuelle problemformulering.

2. METODE

I de følgende afsnit præsenteres de metodologiske og metodiske overvejelser og valg, der danner grundlag for tilrettelæggelsen og gennemførelsen af nærværende undersøgelse. Først præsenteres vores videnskabsteoretiske ståsted med udgangspunkt i en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang, som danner rammen for forståelsen af undersøgelsens genstandsfelt. Herefter følger en redegørelse for den kvalitative metode og dennes relevans for forskningsspørgsmålet. Dernæst beskrives dataindsamlingsmetoden, det semistrukturerede interview, samt syv faser, der beskriver en ideel proces for denne, og hvordan vi med disse faser har sikret en systematisk fremstilling af den metodiske proces fra den indledende tematisering til den endelige rapportering.

2.1 Videnskabsteoretisk ståsted

Det videnskabsteoretiske ståsted danner grundlaget for, hvordan vi forstår og undersøger vores genstandsfelt. En tydeliggørelse af dette er essentielt for at skabe gennemsigtighed omkring de antagelser og fortolkningsrammer, der præger undersøgelsens tilgang, metodevalg og analyse. Det giver samtidig læseren indsigt i, hvordan vi producerer viden, og hvilke perspektiver der ligger til grund for vores fortolkninger (Jacobsen et al., 2015, pp. 23-25). Denne undersøgelse tager afsæt i en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang som videnskabsteoretisk ramme, hvilket betyder, at vi både er optagede af, hvordan mennesker oplever deres verden, og hvordan disse oplevelser forstås og fortolkes (Langdridge, 2007, pp. 107-108).

Fænomenologien danner grundlaget for vores tilgang ved at rette opmærksomheden mod individets oplevelse af fænomener, som de fremtræder i bevidstheden. Fænomenologiens grundlægger Edmund Husserl udviklede fænomenologien som en metode til at beskrive bevidsthedens strukturer, samt hvordan verden viser sig for mennesket. Han argumenterede for, at man bør sætte sine forudsætninger og antagelser om verden 'i parentes' - en proces kaldet *epoché* - for at kunne analysere menneskets oplevelser, som de fremtræder uden forudindtagede opfattelser. Målet er at nå frem til fænomenernes essens (Andersen & Koch, 2015, pp. 244; Jacobsen et al., 2020, p. 281; Langdridge, 2007, p. 17). Centralt i fænomenologien står ønsket om at

gå til 'sagen selv' - det vil sige at undersøge fænomener, som de fremtræder for den oplevende, uden at reducere dem til objektive eller kausale forklaringer (Jacobsen et al., 2020, p. 282). Fænomenologien bygger på idéen om, at erfaring udgør et system af indbyrdes forbundne betydninger, der tilsammen danner en helhed, en såkaldt *livs-verden*. På den måde er livsverdenen vores konkrete virkelighed, som vi kan erfare (Ashworth, 2003, pp. 12-13; Giorgi & Giorgi, 2003, p. 28; Jacobsen et al., 2020, p. 281). Martin Heidegger videreudviklede Husserls fænomenologi og introducerede begrebet *væren-i-verden*, som beskriver, hvordan mennesker er dybt forbundet med deres omgivelser og den verden, de eksisterer i. For Heidegger er mennesket ikke en objektiv iagttager af verden, men en aktiv deltager, der er i verden på en eksistentiel måde. Mennesket kan ikke adskille sin eksistens fra verden, vores erfaring er altid præget af vores forståelse, vores fællesskab med andre, og de samfundsmæssige strukturer, vi lever i (Langdridge, 2007, pp. 27-28).

Den hermeneutiske dimension indebærer, at forståelse er en fortolkende proces, hvor forskeren indgår aktivt i en meningsskabelse. Hans-Georg Gadamer's hermeneutik er en filosofi om forståelse som et ontologisk grundvilkår i menneskets tilværelse, hvor han knytter nogle anvisninger til, hvordan man i praksis kan tilgå videnskabelig erkendelse (Andersen & Koch, 2015, p. 237). Gadamer videreførte Heideggers eksistentielle filosofi, men tog den i en hermeneutisk retning, hvor fokus lå på forståelsens og fortolkningens rolle i menneskets liv. Hermeneutik er læren om tekstfortolkning, hvor meningsfortolkningen er det centrale tema, og der lægges vægt på fortolkerens forhåndsviden om emnet. Mennesket vil altid have en forforståelse med sig i det analytiske arbejde, og det er væsentligt at være bevidst om, hvordan denne er i spil i fortolkningen (Andersen & Koch, 2015, p. 224; Kvale & Brinkmann, 2015, p. 80). Dette kan netop beskrives som forskerens forståelseshorisont (Højberg, 2014, p. 302). Ifølge Gadamer er målet en *horisontsammensmeltning*, og sproget er hermeneutikkens medium (Andersen & Koch, 2015, p. 233). Med dette skabes nye erkendelser samt en ny og udvidet horisont, og ikke blot en genskabelse af det, der overleveres (Andersen & Koch, 2015, pp. 224, 234). Et centralt begreb i Gadamer's tænkning er *den hermeneutiske cirkel*, som beskriver sammenhængen mellem del og helhed i forståelsesprocessen. Forståelse opstår i en dynamisk vekselvirkning, hvor delene kun kan begribes i lyset af helheden, og helheden forstås gennem de enkelte dele (Højberg, 2014, p. 292). Denne cirkulære bevægelse indebærer, at forståelse

aldrig er afsluttet, men kontinuerligt udvikler sig gennem nye fortolkningsrunder. Processen begynder ofte med en undren eller en foreløbig teori, som udfordres og nuanceres gennem indsamling af viden. Efterhånden som ny viden tilføjes, revideres den oprindelige forståelse, og fortolkningen bevæger sig i en cirkelbevægelse (Højberg, 2014, p. 292). Den hermeneutiske cirkel er, ifølge Gadamer, et ontologisk princip; der er ikke en sand viden eller forståelse, men en fortolkning af materialet, som sker ud fra forskerens forforståelse (Gadamer, 2007, pp. 279, 284).

Med udgangspunkt i den fænomenologisk-hermeneutiske tilgang tilslutter vi os en erkendelsesinteresse, hvor viden ikke anses for at være objektiv, men situationsafhængig og kontekstuel (Langdridge, 2007, pp. 107-108). Valget af den fænomenologisk-hermeneutiske tilgang udspringer af vores problemformulering: *Hvordan opleves det at være efterladt forælder efter et barns selvmord?* Vi søger at opnå indsigt i efterladte forældres subjektive oplevelser og den mening, de tillægger deres erfaringer. I forlængelse heraf anvender vi *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), som metodisk ramme, netop fordi den kombinerer fænomenologiens fokus på den subjektive oplevelse med hermeneutikkens vægt på fortolkning (Eatough & Smith, 2017, p. 194; Eatough & Smith, 2012, p. 441; Smith & Osborn, 2003, p. 51). Således giver tilgangen os mulighed for at undersøge sorgen indefra, som den opleves i den enkelte forælders livsverden.

2.2 Den kvalitative metode

De kvalitative metoder har de seneste 20-30 år været i vækst og kan nu siges at være en veletableret forskningsmetode i særligt de human- og samfundsvidenskabelige fag. Disse metoder har længe stået i modsætning til mere eksperimentel og evidenssøgende forskning, hvor evidens indenfor nogle fagområder forstås som kvantitativ evidens (Brinkmann & Tanggaard, 2020b, p. 15). Kvalitativ forskning bruges almindeligvis til at forstå, beskrive og fortolke menneskelige oplevelser og erfaringer ved at undersøge, hvordan ting opleves, gøres, siges, udvikles eller fremtræder. Dette står i modsætning til kvantitativ forskning, der nærmere undersøger, hvor meget der findes af noget, og ønsker at tilskrive dette en bestemt talværdi, som muliggør statistisk databehandling (Brinkmann & Tanggaard, 2020b, pp. 15-16). Ved den kvalitative metode forsøger man at forstå menneskelivet set indefra i form af oplevelser, erfaringsprocesser og det sociale liv. Der findes flere kvalitative forskningsmetoder, her-

iblandt interviews eller forskellige typer feltarbejde, som ikke søger statistisk generaliserbarhed, men nærmere hvordan konkrete mennesker tænker, føler og handler i forskellige kontekster. Det kvalitative interview skaber et mere nuanceret og detaljerigt udgangspunkt for analyse, som kan give mulighed for analytisk generalisering til lignende kontekster eller dannelsen af nye begreber og teorier (Brinkmann & Tanggaard, 2020b, p. 16).

Ifølge Flick (2018) er det vigtigt, at man er opmærksom på, hvorfor man vælger en kvalitativ metode til sit forskningsprojekt (p. 4). Dette afgøres med udgangspunkt i forskningsspørgsmålet, og hvordan dette bedst muligt besvares. Udvælgelsen af en kvalitativ metode skal altså være baseret på en nødvendighed for at besvare forskningsspørgsmålet, hvor en anden metode ikke kan bruges (Flick, 2018, p. 4). I det nærværende speciale har vi netop valgt en kvalitativ metode, det semistrukturerede interview, fordi vi søger at opnå en forståelse af informantens oplevelse. Ved at udføre et kvalitativt interview opnås den bedst mulige besvarelse af forskningsspørgsmålet. Her tages netop udgangspunkt i enkelte personers oplevede verdener i en konkret situation, som giver mulighed for en detaljeret analyse.

2.3 Interview og interviewundersøgelsens syv faser

Kvale & Brinkmann (2015) foreslår syv faser, der beskriver en idealiseret proces for en interviewundersøgelse (pp. 154-155). Disse faser kan være særligt nyttige for uerfarne forskere, da de understøtter en systematisk planlægning og gennemførelse af undersøgelsen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 149). Nedenfor ekspliciteres de forskellige faser med en redegørelse af, hvordan vi har forholdt os til hver fase i nærværende speciale.

2.3.1 Første fase: Tematisering

Den første fase, *tematisering*, går forud for selve interviewet. I denne fase afklares to centrale spørgsmål, som drejer sig om interviewundersøgelsens *hvorfor* og *hvad*. *Hvorfor* relaterer sig til afklaring af formålet med undersøgelsen, det vil sige formulering af forskningsspørgsmålet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 154, 157-158). Grundig forberedelse af interviewet øger kvaliteten af den viden, der produceres i interviewet, og gør ligeledes den efterfølgende behandling af interviewene lettere. For at træffe velovervejede beslutninger om valg af metoder i de forskellige faser af

undersøgelsen er det nødvendigt at identificere både emnet og formålet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 151, 158). I nærværende undersøgelse er formålet at undersøge, hvordan det opleves at være efterladt forælder til et barn, der har begået selvmord. Dette danner, som tidligere nævnt, grundlaget for vores valg af en interviewundersøgelse, da vi ønsker at kortlægge centrale aspekter af den enkelte deltagers oplevelsesverden.

Interviewundersøgelsens *hvad* relaterer sig til forhåndsviden om emnet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 154, 157-158). I forbindelse med undersøgelsens *hvad* hævder Tanggaard og Brinkmann (2020), at det er centralt, at man som interviewer sætter sig grundigt ind i emnet for interviewet, før interviewet gennemføres (p. 39). Dette krav om forhåndsviden er i nærværende forskningsprojekt imødekommet gennem et litteraturreview, som har givet en dybere indsigt i den eksisterende kvalitative forskning om efterladte forældre til børn, der har begået selvmord. Litteraturreviewet har ikke blot sikret en solid faglig forståelse af emnet, men har også dannet grundlag for udformningen af interviewguiden.

2.3.2 Anden fase: Design

Når undersøgelsens *hvorfor* og *hvad* er afklaret i tematiseringen, starter *designfasen*, som også går forud for interviewet. Designfasen omfatter planlægning af procedurer, altså undersøgelsens *hvordan*. Dette vedrører tilegnelse af viden om interviewmetoder, og beslutningen om, hvilken metode der skal bruges for at opnå den intendede viden. Ligeledes omfatter designfasen rekruttering og udvælgelse af informanter samt etiske overvejelser (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 154, 158, 162).

Som dataindsamlingsmetode i nærværende forskningsprojekt anvendes det semistrukturerede interview. Dette er delvist inspireret af fænomenologien og søger at indhente beskrivelser af interviewpersonens livsverden med henblik på at meningsfortolke de beskrevne fænomener (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 22, 35, 48). Med vores fænomenologiske tilgang til interviewet søger vi at nærme os nøjagtige beskrivelser af efterladte forældres oplevelser i sorgen efter deres barns selvmord. Det semistrukturerede interviews åbne struktur giver informanten mulighed for frit at fortælle om egne oplevelser og perspektiver, samtidig med at intervieweren kan sikre relevans for undersøgelsens formål (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 47-49).

Som en del af designfasen skal det besluttes, hvordan informanter skal rekrutteres, samt hvordan disse udvælges. Antallet af informanter må altid bestemmes i forhold til interviewundersøgelsens rammer, varighed og ressourcer. En vigtig pointe er dog, at det er bedre at gennemføre relativt få interviews og lave en gennemarbejdet og teoretisk nuanceret analyse af disse, frem for at gennemføre mange interviews med risiko for, at man drukner i mængden af data og ikke får lavet en sammenhængende analyse og fortolkning heraf (Tanggaard & Brinkmann, 2020, pp. 36-37). I forbindelse med rekruttering har vi anvendt en kombination af selvudvælgelse og formålssampling (*purposive sampling*). Selvudvælgelse er en rekrutteringsmetode, hvor deltagere selv vælger at deltage i en undersøgelse, i stedet for at blive tilfældigt udvalgt af forskeren (Aarhus Universitet, u.å.b). Formålssampling er en rekrutteringsmetode, hvor forskeren bevidst vælger deltagere, der besidder bestemte karakteristika eller erfaringer, som er relevante for forskningsformålet (Aarhus Universitet, u.å.a). Til rekrutteringen af informanter udarbejdede vi en flyer (se bilag 1), som blev anvendt til at formidle formålet med undersøgelsen. Først rekrutterede vi informanter ved at poste vores flyer på Facebook, hvor informanterne frivilligt kunne henvende sig. Herudover udprintede vi flyers, som vi hang op på biblioteker og i De Frivilliges Hus med information om specialet samt vores kontaktoplysninger. For at optimere rekrutteringsperioden kontaktede vi Landsforeningen for efterladte efter selvmord, da vi forventede udfordringer med at finde informanter på grund af emnets følsomme karakter. Foreningen var meget interesseret i at hjælpe os med at finde informanter, hvorfor de delte vores flyer på deres egen Facebook-side og ligeledes i nyhedsarkivet på deres hjemmeside, efterladte.dk. Formanden for foreningen tilbød yderligere at udskrive vores flyers og dele dem ud til et foreningsarrangement afholdt i Aalborg. Vi fik efterfølgende overvældende mange henvendelser fra forældre, som gerne ville deltage i vores undersøgelse, hvilket ledte til en udvælgelsesproces. Vi modtog 19 henvendelser, hvoraf vi vurderede, at fem informanter ville være passende til et speciale af denne størrelse. De fem informanter er udvalgt på baggrund af formålsbestemt udvælgelse for at sikre en homogen gruppe med relevans for undersøgelsens formål (Smith & Osborn, 2003, p. 51). For at sikre en kønsmæssig repræsentation i undersøgelsen har vi udvalgt informanter, så både mødre og fædre er repræsenteret. Samtidig har vi tilstræbt en vis homogenitet i gruppen af informanter for at opnå en mere sammenlignelig erfaringshorisont. Derfor har vi anvendt specifikke inklusions-

kriterier, hvor barnet skulle være mellem 20 og 29 år på tidspunktet for selvmordet. Derudover skulle tabet have fundet sted inden for de seneste tre år for at sikre en mere umiddelbar oplevelse af sorgprocessen. Netop denne aldersgruppe er valgt, da selvmord som tidligere nævnt er den anden hyppigste dødsårsag blandt unge, og at hyppigheden ifølge Center for Selvmordsforsknings Register for Selvmord er højere blandt unge mellem 20-29 år sammenlignet med unge mellem 15-19 år (Center for Selvmordsforskning, u.å.). Vi fastsatte disse kriterier for deltagerne for at sikre en systematisk tilgang, der kunne mindske risikoen for bias og samtidig bidrage til en transparent udvælgelsesproces.

Designfasen inkluderer også etiske overvejelser (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 154-155). Kvalitativ forskning, og særligt interviewforskning, involverer en række etiske spørgsmål og aspekter. I Danmark er der forskellige etiske regler, afhængigt af hvilken type forskningsprojekt, der udføres. Almindelige human- og samfundsvidenskabelige forskningsprojekter som dette skal ikke anmeldes eller godkendes af den nationale videnskabsetiske komité, bl.a. fordi alle forskere og virksomheder har været underlagt de europæiske GDPR-regler siden 2018 for at sikre beskyttelse af borgernes personlige data (Brinkmann, 2020b, pp. 584-585).

Interviewforskning er gennemtrængt af etiske spørgsmål. Den viden, som produceres gennem interviewforskning, afhænger af den sociale relation mellem interviewer og informanten. Denne relation bygger på interviewerens evne til at skabe et trygt rum, hvor informanten kan tale åbent om private oplevelser, og det kræver en balance mellem interviewerens interesse i at skaffe interessant viden og etisk respekt for informantens integritet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 37, 106). I et forsøg på at imødekomme etiske problematikker, der gennemtrænger interviewforskning, tages der udgangspunkt i fire tommelfingerregler, der traditionelt diskuteres i etiske retningslinjer for forskere: informeret samtykke, fortrolighed, konsekvenser og forskerrollen (Brinkmann, 2020b, pp. 597-599; Kvale & Brinkmann, 2015, p. 113). Informeret samtykke indebærer, at forskningsdeltagerne informeres om undersøgelsens formål, de centrale elementer i designet samt eventuelle risici og fordele ved deltagelsen. Desuden indebærer det også, at forskeren sikrer, at forskningsdeltagerne deltager frivilligt, og at de informeres om retten til når som helst at trække sin deltagelse tilbage (Brinkmann & Kvale, 2017, p. 261; Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 116-117). Fortrolighed vedrører aftaler med interviewpersonerne om, hvordan deres data hånd-

teres, hvilket indebærer, at personlige oplysninger, der identificerer deltagerne, ikke afsløres. Dette sikres ved anonymisering (Brinkmann & Kvale, 2017, p. 262; Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 117-118). Når man laver en kvalitativ undersøgelse, bør man som forsker ligeledes være opmærksom på de konsekvenser, det kan have for deltagerne. Dette indebærer både den eventuelle skade, undersøgelsen kan påføre deltagerne, men også de fordele deltagelsen kan medføre (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 118-119). Forskerens rolle og forskerens integritet er afgørende for kvaliteten af den viden, der produceres i interviewet, og de etiske beslutninger, der træffes (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 119-120).

Anbefalingerne, som er blevet belyst i ovenstående, bruges som ramme for etiske retningslinjer i nærværende kvalitative undersøgelse (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 122). For at sikre informeret samtykke har alle interviewpersonerne fået udleveret, læst og underskrevet en samtykkeerklæring, som er udarbejdet på baggrund af en skabelon lavet af Aalborg Universitet (AAU) (se bilag 2). Informanterne er gennem briefing og debriefing under interviewet blevet informeret om formålet med forskningsprojektet samt om behandling af fortrolighedsoplysninger. Vi har været opmærksomme på vores oplysningspligt og givet konkrete informationer om bl.a. formålet med behandlingen, informantens rettigheder og klagemuligheder, hvor længe personoplysningerne opbevares, samt hvorvidt de deles eller videregives. Interviewpersonernes fortrolighed er beskyttet ved anonymisering, så de private data, som identificerer de forskellige personer, ikke afsløres og kan ledes tilbage til dem. I denne undersøgelse bør vi være særligt opmærksomme på de konsekvenser, som deltagelsen kan have for interviewpersonerne, da det er et følsomt og sårbart emne. Forældre, der har mistet et barn til selvmord, befinder sig i en sårbar situation, og deltagelse i forskningen kan både være en mulighed for at dele deres oplevelser, men også en potentiel belastning. Det kræver derfor en særlig etisk bevidsthed, herunder omsorgsfuld dataindsamling, klare aftaler om fortrolighed og muligheden for støtte under og efter deltagelsen. I forbindelse med debriefingen henviste vi til relevante foreninger og støtteordninger, der tilbyder hjælp, hvis svære tanker og følelser opstod efter interviewet. På den måde har vi forsøgt at minimere eventuelle negative konsekvenser samt sikre en omsorgsfuld ramme for interviewet. Vi har ligeledes været særligt opmærksomme på vores rolle som interviewforskere i form af at sikre integritet, ærlighed, empati og sensitivitet overfor informanterne. Dette indebærer et aktivt

arbejde for at skabe et trygt og respektfuldt miljø, hvor informanterne føler sig komfortable med at dele erfaringer og perspektiver. Vi har også taget hensyn til deres grænser og været opmærksomme på at undgå at presse dem til at dele noget, de ikke ønskede. Målet har været at opretholde en balance mellem at indsamle værdifuld viden og samtidig respektere informanternes personlige oplevelser og privatliv.

2.3.3 Tredje fase: Interview

Tredje fase i en interviewundersøgelse består af udførelsen af interviews på baggrund af en interviewguide og med en reflekteret tilgang til den viden, der søges (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 155). Det semistrukturerede interview udføres i overensstemmelse med en interviewguide, som indeholder en oversigt over emner, der skal dækkes, samt forslag til spørgsmål (se bilag 3). Samtidig er der åbenhed for ændringer i spørgsmålenes rækkefølge og form, så der er mulighed for at følge op på de svar, interviewpersonen giver (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 49, 177-178, 185). Temaerne i den semistrukturerede interviewguide udspringer fra de fundne temaer i det systematiske litteraturreview, som vi udarbejdede i vores TPV-projekt på 9. semester, og lyder som følgende: kropslige og emotionelle reaktioner samt håndtering heraf, støtte, tabu, familie samt spiritualitet og meningsdannelse. Hvert tema indeholdt generelle spørgsmål samt uddybende og opfølgende underspørgsmål. Interviewguiden består derudover af en introduktion og en afsluttende debriefing. I introduktionen præsenterer vi os selv samt specialets formål, og hvordan informantens information behandles efter gældende GDPR-lovgivning. Afslutningsvis afholdes en kort debriefing, hvor vi sikrer, at informanten har haft en behagelig oplevelse og har adgang til eventuel nødvendig støtte efter at have talt om et sårbart og personligt emne.

De forskellige interviews varede mellem halvanden og to timer. To ud af de fem interviews er udført fysisk, og tre er udført online. De fysiske interviews foregik hjemme hos den pågældende informant, som havde stillet et uforstyrret rum til rådighed, så vi kunne gennemføre interviewet uden afbrydelser eller andre distraktioner. De tre online interviews er udført på platformen Zoom. Ifølge AAU er AAU Zoom et sikkert sted at afholde samtaler med fortrolig og følsom information, hvis man sørger for, at mødet er oprettet med et password, samt at ingen uvedkommende deltager i mødet. Herudover skal man være opmærksom på optagelse af interviewet (Aalborg Universitet, u.å.). Vi har oprettet Zoom-møderne i overensstemmelse med AAU's

retningslinjer. For at sikre, at lydfilerne ikke deles på et fællesdrev eller i skyen, har vi optaget lyden på en telefon med delingsfunktioner, såsom iCloud, deaktiveret. Optagelserne forbliver således kun på enheden, indtil de er blevet anonymiseret og transskriberet.

Som en del af tredje fase skal interviewkvaliteten overvejes, idet kvaliteten af de forskellige interviews er afgørende for den efterfølgende analyse, verifikation og rapportering af interviewresultaterne (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 155, 222). Kvale & Brinkmann (2015) fremlægger seks kvalitetskriterier for et semistruktureret interview (p. 222):

1. Omfanget af spontane, righoldige, specifikke og relevante svar fra informanten
2. Kortest mulige spørgsmål fra interviewer og længst mulige svar fra informanten.
3. I hvilken grad interviewer følger op på og meningsafklarer de relevante aspekter af svarene
4. At interviewet i vid udstrækning fortolkes under interviewet.
5. At interviewer forsøger at verificere sine fortolkninger af informantens svar i løbet af interviewet.
6. At interviewet er 'selvrapporteret', en historie i sig selv, som ikke kræver yderligere forklaring.

Især de tre sidste af ovenstående henviser til et ideelt interview, hvor meningen med det, informanten har sagt, er fortolket, verificeret og rapporteret, når der slukkes for lydoptagelsen. Ovenstående kvalitetsindikatorer kan generelt tjene som vejledning for god interviewpraksis (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 222), hvorfor vi har bestræbt os på at integrere disse principper i gennemførelsen af de forskellige interviews. Vi har ud fra vores interviewguide forsøgt at stille korte, men åbne spørgsmål, og har lagt særlig vægt på at følge op på informanternes svar og løbende meningsafklare for at sikre en dybere forståelse af deres oplevelser. Ligeledes har vi undervejs arbejdet med at verificere vores fortolkninger ved at stille opklarende spørgsmål. Ved at være

opmærksom på disse kvalitetskriterier har vi forsøgt at skabe en interviewproces, hvor informanternes fortællinger fremstår både sammenhængende og nuancerede, samtidig med at vi har sikret en høj grad af validitet i vores data. I hvilket omfang vi har formået at imødekomme disse kvalitetskriterier for semistrukturerede interview, diskuteres nærmere i afsnit 5.2.4.1.

2.3.4 Fjerde fase: Transskription

De gennemførte interviews er gemt som en digital lydoptagelse, som skal oversættes til en ordret skriftlig transskription, som senere analyseres og oversættes til et anvendeligt og læsbart produkt. I en transskriberingsproces skal man være opmærksom på, at det talte sprog er meget anderledes fra det skrevne sprog. Det talte sprog er en strøm præget af ufuldstændige sætninger, tilbagevenden til det, der er tidligere sagt, og hvor det ikke nødvendigvis er tydeligt, hvor den ene sætning slutter, og den næste begynder. Det kan derfor være vanskeligt at omsætte til skriftsprog, da man risikerer, at en mængde information kan gå tabt, særligt i forbindelse med fx sproglige fænomener som ironi eller stemmeføring samt kropssprog. Det afhænger dog af forskningssammenhængen, hvor afgørende det er at inkludere disse detaljer i transskriptionen (Tanggaard og Brinkmann, 2020, p. 50). Det er her væsentligt at påpege, at transskriptioner, som skal analyseres ud fra IPA, bør fokusere på semantisk betydning snarere end detaljer som pauser og overlappende svar (Langdridge, 2007, p. 110). Ifølge Tanggaard og Brinkmann (2020) kan det være en fordel, at den, der har foretaget interviewet, også er den, der transskriberer det, da det for en tredjepart kan være svært at høre den præcise ordlyd (p. 51). De anbefaler yderligere, at man bør transskribere så kort tid efter interviewet som muligt, så man bedst muligt kan huske, hvad der blev sagt. Når forskeren selv laver transskriptionen, giver det mulighed for at komme dybt ind i sit materiale og giver ofte gode idéer til den kommende analyse (Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 51). I nærværende speciale har begge forskere deltaget i samtlige interviews og har derfor begge taget del i transskriberingsprocessen. Transskribering er en ekstremt tidskrævende proces (Tanggaard og Brinkmann, 2020, p. 52), og vi har derfor valgt at gøre brug af et transskriberingsværktøj. Alle fem interviews er blevet transskriberet ved hjælp af CLAAUDIAS transskriberingsværktøj, *Whisper Transcription*. Denne applikation er tilgængelig på platformen, UCloud, hvis infrastruktur sikrer, at forskere trygt kan uploade og opbevare fortroli-

ge og sensitive data. Denne applikation er en værdifuld ressource for forskere, som beskæftiger sig med kvalitative data i form af interviews, idet de ofte indeholder fortrolige og følsomme oplysninger, som skal håndteres og opbevares sikkert (Aalborg Universitet, 2023). Begrundelsen for at vælge netop dette transskriberingsværktøj er, at vi har adgang til det, samt at det er anbefalet af AAU, hvorved vi er garanteret en sikker behandling af følsomme data. Programmet fungerer ved, at man uploader sin lydfil til UCloud, hvorefter man kan vælge at bruge funktionen Whisper Transcription til at omdanne lydfilen til en skriftlig transskription. På trods af, at vi har gjort brug af et transskriberingsværktøj, har vi systematisk gennemgået hver transskription for eventuelle fejl, rettelser samt for at tilføje konsekvente måder at angive bestemt indhold. I transskriptionen er det vigtigt at benytte detaljerede retningslinjer, som man bør være så konsekvent som muligt med (Tanggaard og Brinkmann, 2020, p. 52). Disse retningslinjer er fastlagt i en udarbejdet transskriberingsguide for at sikre en ensartet transskription og tydeliggøre, hvordan fx pauser, tonefald og talerens identitet markeres.

2.3.5 Femte fase: Analyse

Efter transskriberingsprocessen starter *analysefasen*, som både inkluderer analyseprocessen og præsentationen af selve analysen. I det nedenstående redegøres for analysemetoden, *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), samt hvordan denne udføres i nærværende speciale. Selve analysen præsenteres i afsnit 4.2.

Med specialets ståsted i den fænomenologisk-hermeneutiske tilgang synes det meningsfuldt at anvende en detaljerig analysemetode, som placerer sig i en overensstemmelse med denne, hvorfor analysemetoden IPA anvendes. Denne har til formål at undersøge individers erfaringer og oplevelser og beskrives som værende spiret ud fra fænomenologien og hermeneutikken (Eatough & Smith, 2017, p. 194; Eatough & Smith, 2012, p. 441; Smith & Osborn, 2003, p. 51). Denne tilgang trækker eksplicit på den fænomenologiske opfattelse af den hermeneutiske cirkel, som ligger i forskerens forsøg på at forstå informanten, der forsøger at forstå sin personlige og sociale verden (Thorne, 2020, p. 151). Når dette analytiske perspektiv anvendes, undersøges informantens oplevelser på en måde, hvor både deres subjektive erfaringer og interviewerens egen forståelsesramme spiller en rolle. Dette kaldes *dobbelt hermeneutik* og indebærer, at intervieweren både tolker informantens livsverden og samtidig er

bevidst om, at denne fortolkning er præget af egne erfaringer og forudindtagede opfattelser (Eatough & Smith, 2012, p. 441; Kvale & Brinkmann, 2015, p. 275; Langdridge, 2007, p. 108; Smith & Osborn, 2003, p. 51). Dette er en nødvendig del af processen, hvor meningsskabelse og forståelse af informantens perspektiv bliver mulig. Inden for IPA anskues analysearbejdet som en detaljeret tilgang med fokus på det individuelle perspektiv. Her arbejder interviewer med at forstå enkeltstående oplevelser i dybden, før materialet sættes ind i en større sammenhæng (Langdridge, 2007, p. 108).

Som med kvalitativ forskning generelt findes der ikke én enkelt, definitiv måde at udføre IPA på (Smith & Osborn, 2003, p. 51). De fleste IPA-studier bygger på data fra semistrukturerede interviews med åbne spørgsmål, som anses for at være den mest velegnede metode til denne tilgang (Eatough & Smith, 2012, p. 446; Langdridge, 2007, p. 110). IPA-forskning har tendens til at være idiografisk, og på grund af den tidskrævende analyseproces anvendes ofte små stikprøver, typisk fem til seks deltagere i studenterprojekter, som i dette (Langdridge, 2007, pp. 58, 109). Med det idiografiske perspektiv tages der udgangspunkt i individuelle oplevelser frem for at forsøge at generalisere resultaterne. Desuden lægges der vægt på en åben og induktiv tilgang til både dataindsamling og analyse, idet forskningen ikke tager udgangspunkt i eksisterende hypoteser. I stedet anvendes åbne spørgsmål, som muliggør indsamling af rige og detaljerede beskrivelser af det fænomen, der undersøges (Eatough & Smith, 2012, pp. 443-444). Fortolkende fænomenologiske forskere stræber typisk efter et homogent sample frem for at sikre repræsentativitet og randomisering. Desuden sigtes der ofte efter en klart defineret gruppe gennem formålssampling i IPA-studier (Eatough & Smith, 2012, pp. 443-446; Langdridge, 2007, pp. 58, 110; Smith & Osborn, 2003, p. 51). Dette stemmer overens med rekrutteringsmetoden i nærværende speciale.

Analysen i nærværende speciale følger en tematisk tilgang til IPA, som kan inddeles i fire faser. Første fase består af flere gennemlæsninger af transskriptionerne for at opnå fortrolighed med materialet. Undervejs bliver en indledende kodning foretaget med kommentarer baseret på informanternes udsagn. Disse kommentarer kan bestå af både opsummeringer, associationer og fortolkninger, men formålet er blot at beskrive, hvad der foregår i teksten, samt holde sig tæt på tekstens iboende betydning. Denne fase kan fordelagtigt gentages flere gange for at sikre en forståelse af

meningen i teksten (Eatough & Smith, 2012, p. 450; Langdridge, 2007, p. 111). I anden fase bliver de indledende kommentarer organiseret i foreløbige temaer og kategorier, idet de oprindelige noter omdannes til mere meningsfulde udsagn, der afspejler et bredere betydningsniveau. Begreberne er ikke faste på dette tidspunkt, men fleksible og de vil sandsynligvis justeres og ændres i næste fase, når de betragtes samlet (Eatough & Smith, 2012, p. 450; Langdridge, 2007, p. 111). I tredje fase bliver temaerne undersøgt i relation til hinanden, og nye temaer opstår. Dette gøres ved at opliste temaerne, så fælles forbindelser kan identificeres, og temaerne kan omstruktureres på en mere analytisk eller teoretisk måde. Nogle temaer vil samle sig i klynger, mens andre skal opdeles yderligere, og nogle af temaerne vil fremstå som overordnede temaer, der inkluderer andre subtemaer. Sideløbende med denne omstrukturering af temaerne, bør man som analytiker vende tilbage til teksten for at kontrollere den fremvoksende analyse (Eatough & Smith, 2012, p. 452; Langdridge, 2007, p. 111). I fjerde og sidste fase sammenkædes de identificerede temaer med udtalelser fra transskriptionerne for at forankre analysen i informanternes udsagn. Desuden kan nogle af temaerne i denne fase blive udeladt, enten fordi de ikke passer godt ind i den fremvoksende struktur, eller fordi de har et svagt evidensgrundlag (Eatough & Smith, 2012, p. 452; Langdridge, 2007, p. 111).

Når de fire faser er gennemført for én transskription, gøres det samme i de næste transskriptioner, men med udgangspunkt i de temaer, der er genereret i den første transskription. Temaerne, som er opstået ud fra den første transskription, kan fungere som en guide, men samtidig sikres en åbenhed overfor nye temaer. I denne proces er fleksibilitet væsentligt, når man bevæger sig mellem de forskellige transskriptioner og temaer, idet nogle temaer undervejs kan udelades eller omstruktureres igen, og at nogle temaer kan være relevante for én transskription, men ikke en anden. Det er en cyklisk og iterativ proces, og som analytiker må man hele tiden bevæge sig frem og tilbage for at sikre mening og bekræfte fortolkningen (Langdridge, 2007, p. 111).

I forbindelse med anvendelsen af IPA har vi forholdt os til fire kvalitetskriterier, som Nizza, Farr og Smith (2021) har identificeret som centrale for IPA-studier (p. 371):

1. At konstruere en overbevisende, udfoldende fortælling.
2. At udvikle en stærk oplevelsesmæssig og/eller eksistentiel forståelse.

-
3. At foretage en tæt og grundig analyse af deltagernes ord.
 4. At være opmærksom på konvergens og divergens mellem deltagerne.

Disse kriterier uddyber og skærper opmærksomheden på den tilgang, IPA repræsenterer (Nizza et al., 2021, p. 371), og har dermed suppleret kvalitetskriterierne for det semistrukturerede interview i vores analysearbejde. I vores analyse har vi forsøgt at imødekomme de fire kriterier, bl.a. ved at foretage en tæt fortolkning af interviewpersonernes udsagn, fastholde opmærksomhed på både konvergens og divergens i oplevelserne samt konstruere en analytisk fremstilling, der indfanger eksistentielle og oplevelsesmæssige dybder. Disse kriterier har fungeret som metodologisk rettesnor og har bidraget til at styrke analysens transparens, dybde og konsistens. En nærmere refleksion over, i hvilket omfang vi har levet op til disse kriterier, følger i afsnit 5.2.4.2.

2.3.6 Sjette fase: Verifikation

Verifikationsfasen indebærer fastslåelse af reliabiliteten og validiteten af interviewresultaterne. Reliabilitet vedrører konsistensen og pålideligheden af forskningsresultater og refererer ofte til, om de samme resultater kan reproducere på et senere tidspunkt eller af andre forskere, og validiteten drejer sig om, hvorvidt en metode undersøger det, den har til formål at undersøge. Validitet gennemsyrrer forskningsprocessen som helhed og er ikke kun et spørgsmål om begrebsliggørelse og om de metoder, der anvendes, men også om forskeren og dennes integritet, samt praktisk viden (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 155, 318-320). Reliabiliteten og validiteten i nærværende interviewundersøgelse diskuteres i afsnit 5.2.4.3.

2.3.7 Syvende fase: Rapportering

I rapporteringen, som er sidste fase af en interviewundersøgelse, er der nogle opmærksomhedspunkter, heriblandt rapporteringsetik. Som forsker skal man være opmærksom på de konsekvenser, som undersøgelsen kan have for de deltagende og for forskning på området. Derfor sættes rapportering af interviewene i relation til de etiske retningslinjer for informeret samtykke, fortrolighed og konsekvenser (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 345-346). Det informerede samtykke er, som nævnt tidligere,

indhentet inden hvert interview. Fortroligheden sikres ved at anonymisere informanterne og dermed bruge fiktive navne i præsentationen af resultaterne. Vi har ligeledes fjernet nogle af interviewpersonernes kendetegn, uden at der er sket større meningsforandringer. Det er vigtigt, at man forholder sig kritisk omkring undersøgelsens betydning for den gruppe, der bliver undersøgt, samt at man som forsker har rapporteret informanternes udsagn på den mest troværdige måde (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 345-346). Vi har arbejdet aktivt for at minimere eventuelle negative konsekvenser og sikre en etisk forsvarlig rapportering, både i forhold til konsekvenser for informanterne og et eventuelt efterspil, og i forhold til en eventuel samfundsmæssig indflydelse.

3. TEORIREDEGØRELSE

I de følgende afsnit belyses relevante teorier og tilhørende kernebegreber, der kan anvendes til at forstå de oplevelser, forældre kan have, når de har mistet et barn til selvmord. Først redegøres for klassiske sorgteorier, herunder Sigmund Freuds sorgarbejdshypotese og John Bowlbys sorgfaseteori. Formålet med at inddrage de klassiske teorier er at give en forståelsesramme for, hvordan sorg oprindeligt er blevet teoretiseret, og samtidig skabe et grundlag for at forstå, hvad de nyere teorier bygger videre på. Herefter redegøres for sorgteorier, som har markeret et paradigmeskift i sorglitteraturen, herunder Dennis Klass, Phyllis R. Silverman og Steven L. Nickmans teori om vedvarende bånd, Lois Tonkins teori om at vokse omkring sorgen, samt Margaret Stroebe og Henk Schuts tosporsmodel om sorghåndtering. For at forstå kompleksiteten inddrages også Ronnie Janoff-Bulmans teori om knuste antagelser, Viktor E. Frankls logoterapi og Irvin D. Yaloms eksistentielle psykoterapi, samt Richard G. Tedeschi og Lawrence G. Calhouns teori om posttraumatisk vækst, der tilsammen bidrager med en forståelse af, hvordan fundamentale livsantagelser, eksistentielle grundvilkår og oplevelsen af meningsløshed aktualiseres hos forældre, der har mistet et barn til selvmord, og at sorgen kan rumme både lidelse og mulighed for forandring.

3.1 Klassiske sorgteorier

Historisk set er der en lang tradition for litteratur om sorg. Siden Freud i 1917 fremlagde sit klassiske og indflydelsesrige skrift, *Sorg og melankoli*, er mange teorier om tab og sorg, samt håndteringen heraf, blevet udviklet, særligt inden for disciplinerne psykiatri og psykologi (Guldin & Leget, 2024, p. 42). Sorgteorier tog oprindeligt afsæt i psykoanalysen, men med tiden blev der større fokus på reaktioner, konsekvenser og komplikationer i sorgprocessen, hvor teoretiske forståelser som tilknytningen til afdøde og faser gennem sorg blev præsenteret. Sammen med Freuds hypotese om sorgarbejde blev Bowlbys sorgfaseteori særligt indflydelsesrig i forståelsen af sorgprocessen i det 20. århundrede (Guldin & Leget, 2024, pp. 42-43).

I 1917 satte Sigmund Freud sorg på dagsordenen som psykoterapeutisk disciplin med udgivelsen af *Trauerarbeit*, som senere er blevet kaldt Freuds *sorgarbejdshypotese*, og gav dermed sorgen en psykologisk forklaring. Ifølge Freuds hypotese om sorg må den sørgende konfrontere sit tab og slippe det følelsesmæssige bånd til afdøde for at kunne frigøre og omstille sig til livet uden denne (Guldin & Leget, 2024, p. 42). Med teorien fulgte idéen om, at sorgen ikke ville vare ved, men derimod nå en afslutning ved at den sørgende arbejder med sorgen og forløser følelserne omkring tabet. Målet er netop at frigøre den emotionelle energi, som er knyttet til den afdøde, og rette den mod nye mål eller relationer, og dette gøres gennem en lang, indre og følelsesmæssig proces (Guldin, 2019, pp. 116-117; Guldin & Leget, 2024, p. 42).

Med inspiration fra Freuds tanker om sorgbearbejdning videreudviklede John Bowlby idéen om sorg som en proces i faser med sin *sorgfaseteori* (Guldin, 2019, p. 118). Teorien er empirisk forankret, hvortil Bowlby anerkender, at faserne kan være flydende, og at målet med sorgarbejdet primært er at reorganisere sit forhold til afdøde (Bowlby, 1980, p. 85; Mogensen & Engelbrekt, 2013, p. 33). Teorien består af fire faser: (1) chok og emotionsløshed, (2) længsel og søgen, (3) desorganisation og (4) reorganisering. Den første fase kendetegnes som den mest akutte fase, hvor den efterladte er overvældet af chok og følelsesløshed, og hvor personen nægter eller ikke kan begribe tabet. Den anden fase består af længsel og søgen, hvor den sørgende har svært ved at acceptere tabet og kan i nogle tilfælde medføre et forvrænget virkelighedsbillede. Den tredje fase består af desorganisation og fortvivelse, hvor realiteten af tabet erkendes og giver anledning til dyb smerte og forvirring. Den sidste og

fjerde fase består af reorganisering, hvor individet begynder at finde en ny måde at leve videre på uden den afdøde (Guldin, 2019, p. 119). Bowlbys sorgfaseteori bygger videre på hans *tilknytningsteori*, hvor han anser sorg som en naturlig og adaptiv proces, der opstår som reaktion på tabet af en person, man er nært tilknyttet til. Sorgens intensitet og varighed kommer altså til udtryk som et produkt af kvaliteten af relationen og de følelsesmæssige bånd, der er knyttet til afdøde (Guldin, 2019, p. 97). Bowlbys sorgfaseteori er originalt udviklet til sørgende partnere, men kan overføres til andre relationer, idet han sidestiller tabet af en partner med tabet af et barn (Bowlby, 1980, p. 123).

Freudiansk sorgteori og Bowlbys faseteori har været indflydelsesrige i forståelsen af menneskers sorgprocesser, og de har i flere årtier fungeret som fundament for sorgforskning og udvikling af nye sorgteorier (Guldin, 2019, pp. 117-118).

3.2 Et nyt paradigme i forståelsen af sorg

Forståelsen af sorg fik en anden karakter omkring årtusindeskiftet med en afspejling af, at sorg er en individuel proces, der følger forskellige forløb baseret på omstændighederne. Sorgens kompleksitet afspejlede sig både i teorien om tilknytning, hvor sorg betragtes som en afspejling af relationen til den afdøde, og kognitiv stressteori, hvor sorg opfattes som en stressfaktor, der skal håndteres (Guldin & Leget, 2024, pp. 43-45). På baggrund heraf blev følgende teorier introduceret: Dennis Klass, Phyllis R. Silverman og Steven L. Nickmans teori om vedvarende bånd, Lois Tonkins teori om at vokse omkring sorgen, samt Margaret Stroebe og Henk Schuts tosporsmodel om sorghåndtering. Tilsammen udgjorde disse teorier en begyndelse på et nyt paradigme i forståelsen af sorg (Guldin & Leget, 2024, pp. 43-45). Teorierne præsenteres nedenfor.

3.2.1 Klass, Silverman og Nickmans teori om vedvarende bånd

Dennis Klass, Phyllis R. Silverman og Steven L. Nickmans teori om *vedvarende bånd* (*continuing bonds theory*) er et af de største opgør med de klassiske sorgteorier gennem tiden (Silverman & Klass, 1996, p. 3). Med denne teori fremstilles idéen om, at efterladte bevarer et emotionelt bånd til afdøde relationer, hvilket både gælder børn, forældre, partnere eller søskende (Silverman & Klass, 1996, pp. 16-17). Dette adskiller teorien fra de klassiske sorgteorier, idet båndet bevares gennem ritualer og

minder, fremfor at det brydes og tilknytningen stopper. Med teorien revurderes tanken om den nødvendige adskillelse fra afdøde, og sorgen betragtes derfor ikke som en tilstand, der afsluttes eller overvindes, men snarere som noget, der fortsat påvirker den efterladte på forskellige måder gennem hele livet. Emotionelle bånd til afdøde hindrer ikke håndtering af sorgen, men faciliterer den, og virker som trøst og støtte i overgangsprocessen (Guldin, 2019, p. 125; Silverman & Klass, 1996, pp. 19-20).

Med teorien fremsættes også idéen om, at efterladte konstruerer en *indre repræsentation* af den afdøde (Silverman & Klass, 1996, p. 16). En sådan indre repræsentation defineres som den del af selvet, der forbindes til den afdøde i form af repræsentationer og erindringer samt de emotionelle tilstande, som er knyttet til denne person. Disse er ikke udelukkende private, da de også kan vise sig i familien og i samfundet. Den afdøde spiller på den måde stadig en rolle både i familien og i det psykiske system (Klass, 1996, p. 200). Interaktion med den indre repræsentation af afdøde kan komme til udtryk som en følelse af nærvær, hallucinationer, tro på personens fortsat aktive indflydelse på tanker eller begivenheder. Ofte har efterladte en fornemmelse af at få besøg af den afdøde, og til en vis grad hænger det sammen med den efterladtes trossystem, men det er ikke altid tilfældet. Med afdøde personer tilføjer vi mere værdi til drømme, minder og samtaler samt genstande, der minder os om dem. På den måde er nogle af elementerne i et vedvarende bånd med afdøde forskellige fra tilknytningen til en levende person (Klass, 1996, p. 200; Silverman & Nickman, 1996, p. 350).

Med teorien om vedvarende bånd blev et skift i sorglitteraturen markeret, væk fra den freudianske hypotese om sorgarbejde og hen mod en mere nuanceret forståelse af sorg. Samtidig bidrog teorien med et nyt perspektiv på åndelighed i diskussionen om livet efter døden, sorg og sjælelig transformation. Den har revolutioneret forståelsen af sorg og har fortsat stor opbakning fra professionelle (Guldin, 2010, p. 163; Guldin & Leget, 2024, p. 44). Teorien om vedvarende bånd udfordrer forestillingen om, at sorg indebærer at "give slip" på den afdøde. I stedet betoner teorien, at det kan være både naturligt og helende at opretholde en fortsat relation til den, man har mistet. For forældre, der har mistet et barn til selvmord, kan vedvarende bånd give mulighed for at fastholde en meningsfuld forbindelse til barnet, hvilket kan være en vigtig del af den måde, de lever videre med tabet på.

3.2.2 Tonkins teori om at vokse omkring sorgen

Lois Tonkin udviklede i 1996 en alternativ sorgmodel, *growing around grief*, som beskriver, hvordan sorg ikke nødvendigvis bliver mindre eller forsvinder over tid, men at livet vokser omkring den (p. 10). Over tid skaber individet nye oplevelser, relationer og forståelser, der får livet til at udvide sig, og ifølge Tonkin bliver sorgen ikke nødvendigvis mindre, men den kommer til at fylde en relativt mindre del af det samlede liv som tiden går. Sorgmodellen afviger fra de traditionelle faseteorier, da den i modsætning til disse foreslår, at sorgens kerne forbliver uændret. Sorg er ikke lineær, men kan efter mange år føles lige så intens og stærk i bestemte situationer, idet sorgen stadig kan aktiveres af bestemte minder, datoer eller livsbegivenheder (Tonkin, 1996, p. 10).

Tonkins model giver efterladte muligheden for at trøste sig ved tanken om, at de kan leve deres videre liv uden at føle sig illoyale over for den afdøde, og den frigjorde dem fra forventningen om, at deres sorg burde forsvinde med tiden. Med denne model udfordres idéen om 'at komme over sorgen', og den understøtter en mere fleksibel forståelse af, hvordan mennesker lever videre efter tab (Tonkin, 1996, p. 10). For efterladte forældre kan denne tilgang være hjælpsom, da den anerkender, at smerten over tabet aldrig forsvinder helt, men at livet med tiden kan komme til at rumme mere end sorgen alene.

3.2.3 Stroebe og Schuts tosporsmodel

I 1999 præsenterede Margaret Stroebe og Henk Schut *tosporsmodellen*. Denne udsprang som et modsvar til Freuds sorghypotese og markerede et skift i den grundlæggende opfattelse af sorg, idet den psykodynamiske tilgang ikke længere var dominerende (Guldin, 2010, pp. 163-164). I modsætning til Freud argumenterer Stroebe og Schut for, at sorg er en dynamisk bevægelse, hvor processen veksler mellem dyb sorg og heling. Med tosporsmodellen vægtes det individuelle sorgforløb, hvor sorgen ikke har en bestemt retning med faser som i Freuds sorgarbejdshypotese (Stroebe & Schut, 1999, pp. 212-213). Modellen er inspireret af Bowlbys tilknytningsteori, idet de fandt, at kvaliteten af relationen til afdøde har stor betydning for den efterfølgende sorgreaktion samt hvor meget savn og længsel, den efterladte oplever (Guldin, 2019, pp. 101, 128; Stroebe & Schut, 1999, pp. 198, 216). Tospors-

modellen er oprindeligt udviklet til sørgende partnere, men den er også anvendelig til forståelsen af sorg ved tabet af andre relationer (Stroebe & Schut, 1999, p. 211).

Tosporsmodellen bygger på idéen om, at sorg kan håndteres ved at tænke om den som en dobbeltsidet proces, som pendulerer mellem tabsorientering og reetablering. Denne pendulering mellem de to spor, *det tabsorienterede spor* og *det reetablerende spor*, giver en dynamisk proces hen mod at integrere tabet i individets hverdag (Guldin & Leget, 2024, p. 44). I det tabsorienterede spor arbejder den efterladte med følelser af sorg, accept af tabet og omdannelse af den tidligere tilknytning til afdøde, idet tilknytningen til afdøde fremover skal bæres i en indre repræsentation frem for i en ydre relation. Det tabsorienterede spor indebærer følelsesmæssige reaktioner som fx tristhed, meningsløshed og dyb sorg (Guldin, 2019, p. 129; Stroebe & Schut, 1999, pp. 212-213). I det reetablerende spor retter den efterladte sig mod at leve videre og genopbygge hverdagen. Dette refererer til alle aspekter af livet, der påvirkes af tabet, herunder udvikling af nye relationer og tilpasning af nye roller og identitet. Man må tilpasse sig væsentlige forandringer, som er sekundære konsekvenser af et tab. Fokus er på at fungere i den nye hverdag efter tabet, og denne reetablering vil ofte medføre et utal af følelsesmæssige reaktioner hos den efterladte, særligt i starten af sorgprocessen (Stroebe & Schut, 1999, pp. 212-214).

De to spor kan optræde samtidigt, men den sørgende kan også opleve at bevæge sig frem og tilbage mellem dem i sorgprocessen. Denne beskrives som en vekselvirkning, hvor fornægtelse og undgåelse spiller en rolle. Når den efterladte befinder sig i det tabsorienterede spor, er der tale om undgåelse af det reetablerende, hvor den efterladte forsøger at forsvare sig mod et nyt liv og identitet efter tabet. Dette fleksible forsvar anses som en naturlig og nødvendig del af sorgprocessen, hvor den efterladte får tid og rum til sorgen (Stroebe & Schut, 1999, p. 216). Omvendt ses der i det reetablerende spor en fornægtelse og undgåelse af det tabsorienterede, både i form af bevidst og ubevidst undgåelse. Sørgende kan bevidst tage sig af praktiske gøremål for at distancere sig fra de følelsesmæssige reaktioner i sorgen, men der kan også optræde en ubevidst undgåelse, hvis den sørgende generelt har tendens til at reagere med undgåelse og på den måde skaber en ufrivillig vane (Guldin, 2019, p. 130). Den fleksible undgåelse i de to spor indgår som en integreret del af vekslingen mellem dem og bidrager til en mere hensigtsmæssig bearbejdning af sorgen. På den måde kan tilpasningen til tabet foregå i det tempo, som den sørgende er i stand til at hånd-

tere ud fra de ressourcer, vedkommende har til rådighed (Guldin, 2019, pp. 131, 133; Stroebe & Schut, 1999, p. 216).

Modellens fleksibilitet og detaljerede forståelse af, hvordan sorgprocessen kan variere, giver et billede af, hvorfor to mennesker ikke nødvendigvis sørger på samme måde, selvom de deler det samme tab (Guldin, 2019, p. 136). Det kan være en stor belastning for en relation og kræver en forståelse og accept af, at den vej, som en anden finder gennem sorgen, ikke nødvendigvis ligner ens egen (Guldin, 2018, pp. 45-46; Stroebe & Schut, 1999, pp. 214-215, 218-219). Med tosporsmodellen lægges der mere vægt på den individuelle sorgproces, og på den måde bidrager modellen med en mere virkelighedsnær måde at forstå sorg på, end de klassiske sorgteorier gør (Guldin, 2018, pp. 45-46). Tosporsmodellen tilbyder dermed en fleksibel og realistisk ramme til at forstå, hvordan efterladte forældre kan leve videre med sorgen som en vedvarende, men foranderlig del af livet.

3.2.4 Sorg som diagnose

I nyere tid er der sket en væsentlig udvikling i forståelsen af sorg. Hvor sorg tidligere primært blev betragtet som en naturlig og universel reaktion på tab, er der i det 21. århundrede kommet øget fokus på sorgens symptomer, varighed, sværhedsgrad og funktionelle konsekvenser, hvor man søger at forstå, hvornår sorg bevæger sig ud over det normale og bliver en psykisk lidelse, der kræver behandling. Nyere forskning har i højere grad fokuseret på kliniske aspekter ved sorg, samt en skelnen mellem "normal" sorg og invaliderende sorgsymptomer, som fører til kompliceret eller langvarig sorg (Guldin & Leget, 2024, pp. 45-46). Dette har ledt til, at diagnosen *prolonged grief disorder*, som ofte oversættes til *vedvarende sorglidelse*, blev tilføjet i WHO's nyeste sygdomsklassifikation ICD-11 i 2018. Lidelsen er kendetegnet ved, at sorgen er vedvarende, og at intensiteten af reaktionen ikke aftager. Der er tale om en gennemgribende sorgreaktion med vedvarende følelsesmæssig smerte, vedholdende optagethed og savn af den afdøde. De skitserede symptomer forekommer almindeligvis efter et dødsfald af en nærtstående, men udvikler sig med tiden. Den sørgende skal ifølge kriterierne for vedvarende sorglidelse efter seks måneder stadig være påvirket af sorgen på et invaliderende niveau foruden et væsentligt nedsat funktionsniveau (Guldin, 2019, pp. 156-158; Guldin & Leget, 2024, p. 46). Danske forløbsundersøgelser viser, at ca. 7-12% af sørgende efter tabet af en nærtstående vil

opleve vedvarende og kompliceret sorglidelse. Forekomsten varierer dog i forskellige undersøgelser og i forskellige grupper, det ses fx, at forekomsten af vedvarende sorglidelse være op mod 20% i grupper med sørgende efter selvmord eller efter at have mistet et barn (Guldin, 2019, p. 162; Guldin & Leget, 2024, p. 46). Forekomsten af vedvarende sorglidelse i netop disse grupper gør lidelsen relevant for vores undersøgelse, og diagnosen bidrager til at forstå dybden og kompleksiteten i de oplevelser og erfaringer, efterladte forældre kan have efter et barns selvmord.

3.3 Traume og eksistentialisme i relation til sorg og vækst

Hvor klassiske og nyere sorgteorier primært beskæftiger sig med sorgens processer og tilpasning til tabet af afdøde, bidrager traume- og eksistenspsykologiske perspektiver med en forståelse af den dybere krise, som kan opstå, når sorg udfordrer individets grundlæggende antagelser, identitet og verdensforståelse - en proces, der særligt aktualiseres hos forældre, der mister et barn til selvmord, hvor tabet ikke blot opleves som sorg, men som et eksistentielt og ofte traumatisk sammenbrud. Med afsæt i Ronnie Janoff-Bulmans teori om knuste antagelser, Viktor E. Frankls logoterapi, Irvin D. Yaloms eksistentielle psykoterapi, samt Richard G. Tedeschi og Lawrence G. Calhouns teori om posttraumatisk vækst, søges en nuanceret forståelse af, hvordan forældre, der har mistet et barn til selvmord, ikke alene rammes af sorg, men også af en eksistentiel og traumatisk krise.

3.3.1 Janoff-Bulmans teori om tab af grundlæggende antagelser

Ronnie Janoff-Bulman præsenterer i sin bog *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma* (1992) en teori, der centraliserer, hvordan traumatiske oplevelser kan ryste et individs grundlæggende antagelser om verden og sig selv. Hendes traumeteori har rødder i den kognitive psykologi og forsøger at forstå de dybe psykologiske reaktioner, som en person kan opleve efter en traumatisk oplevelse. Janoff-Bulman peger på, at mennesker har nogle grundantagelser om, at verden er meningsfuld og retfærdig, at mennesker er gode, og at man som individ er kompetent og værdifuld med kontrol over sit eget liv. Disse grundantagelser er implicitte og er udviklet igennem livserfaringer og socialisering (Janoff-Bulman, 1992, p. 5-6). Når et menneske oplever et alvorligt traume, kan disse grundantagelser blive rystet i deres fundament eller direkte blive knust og føre til eksistentiel uro og kaos. Teorien beskriver,

hvordan traumet ikke blot handler om den konkrete situation, men nærmere en kognitiv og følelsesmæssig desorientering, hvor verdenen ikke længere føles tryk, eller at ens egen identitet er blevet destabiliseret. Dette kan medføre magtesløshed, skyldfølelse og en oplevelse af utryghed i forhold til omgivelserne og selvet (Janoff-Bulman, 1992, pp. 51-52). Et traume er en hændelse, der forstås og opleves af individet på en måde, som kan ødelægge vores forståelse af verden. Der findes dog hændelser, som med større sandsynlighed kan opleves som traumatiske, alt afhængig af hvordan hændelsen forstås og opleves af individet. Disse oplevelser beskriver Janoff-Bulman som oplevelser, der er ud over det sædvanlige, og som kan opleves som truende for overlevelse eller for vores eksistentielle tryghed og selvopretholdelse (Janoff-Bulman, 1992, pp. 52-53).

Efter en traumatisk hændelse begynder individet at rekonstruere sine antagelser om verden og selvet, som rummer den traumatiske hændelse, uden at individet føler sig truet. For at skabe nye og mere nuancerede antagelser bruges både de gamle og de nye for at genetablere kognitiv stabilitet og emotionel sundhed. Til at gøre dette findes tre strategier, hvoraf den første indebærer at sammenligne sig med andre, ofte andre ofre. Den anden strategi er at overveje sin egen rolle, hvilket ofte leder til selvbebrejdelse. Ved den tredje strategi reflekterer ofret over hændelsen og forsøger at finde fordele eller en større mening med det, der er sket. Ved at benytte disse strategier kan individet revurdere sine antagelser og igen se mening og værdi i selvet efter hændelsen (Janoff-Bulman, 1992, pp. 117-118). Denne proces er dog ofte langvarig og smertefuld og ikke noget, personen ville vælge igen på trods af personlig vækst (Janoff-Bulman, 1992, pp. 139-141).

I sorg efter selvmord bliver teorien særligt relevant, fordi meningsløshed og selvbebrejdelser ofte forstærkes, når dødsfaldet ikke blot er et tab, men også et brud med forælderrollen, tilliden og forståelsen af relationen til barnet.

3.3.2 Frankls logoterapi i relation til sorg

Viktor E. Frankl, som er en af de mest kendte skikkelser inden for den eksistentielle retning i psykologi og psykoterapi, kaldte tab og sorg for helt grundlæggende eksistentielle oplevelser, og fandt, at tab og sorg er primære i forhold til at skabe bevægelse i livet (Guldin & Leget, 2024, p. 18). Frankl har grundlagt *logoterapien*, som er en eksistentiel psykoterapeutisk tilgang, der tager udgangspunkt i menneskets dybe

søgen efter mening i livet. Frankl udviklede denne teori, baseret på sine egne erfaringer som fange i koncentrationslejr under 2. Verdenskrig, samt hvordan han overlevede dette ved at finde mening, selv under ekstreme lidelser (Frankl, 1993, pp. 9, 102, 107-108).

Frankl argumenterer for, at lidelse i mange tilfælde kan føre til en eksistentiel krise, hvor individets tidligere verdensbillede bliver rystet, men at det er muligt at finde mening i denne krise ved at vælge, hvordan man forholder sig til lidelsen, og hvordan man vælger at redefinere livet efter tabet. Han beskriver tre grundlæggende måder, hvorpå individet kan finde mening: gennem erfaring, gennem handling og i sin holdning til lidelsen (Frankl, 1993, p. 114). Mening gennem erfaring opstår, når individet åbner sig for dybe og meningsfulde oplevelser, hvilket både kan være gennem kærlighed, relationer og værdsættelse af livet. Den anden vej til mening er gennem handling, hvor individet kan finde mening ved at skabe noget meningsfuldt efter tabet, fx gennem engagement i meningsfulde aktiviteter (Frankl, 1993, pp. 114-115). Den tredje og måske mest eksistentielle vej til mening er gennem den holdning, vi vælger at indtage over for den lidelse, vi ikke kan undgå. Når vi ikke har mulighed for at ændre en smertelig situation, fremhæver Frankl, at mennesket stadig har friheden til at vælge sin indre holdning til lidelsen. Denne evne til at tilskrive lidelsen en form for betydning eller formål bliver en afgørende vej til at genfinde mening i en tilværelse, der ellers kan synes meningsløs (Frankl, 1993, pp. 103-104, 114-116).

I forhold til oplevelsen af at være efterladt forælder efter et barns selvmord, tilbyder Frankls logoterapi et perspektiv, der fokuserer på meningsskabelse i den dybeste lidelse. Selvom tabet af et barn kan synes umuligt at bearbejde, tilbyder logoterapien en tilgang, hvor forældrene kan finde ny mening gennem deres reaktion på tabet, hvordan de vælger at leve videre, og hvordan de bruger lidelsen som en mulighed for personlig vækst.

3.3.3 Yaloms eksistentielle psykoterapi i relation til sorg

I 1980 blev Irvin D. Yaloms *eksistentielle psykoterapi* præsenteret, og denne beskæftiger sig med de grundvilkår, som mennesket må forholde sig til i livet: døden, friheden, den eksistentielle isolation og meningsløsheden (Guldin & Leget, 2024, p. 26; Yalom, 1998, p. 16). Disse eksistentielle spørgsmål kan fremkalde stærke følelsesmæssige og eksistentielle kriser, særligt i forbindelse med sorg, men det er nødven-

digt at forholde sig til disse, for at livet bliver meningsfuldt. Sorg forstås i Yaloms optik ikke kun som en psykologisk reaktion på tab, men som en eksistentiel krise, hvor mennesket konfronteres med livets uundgåelighed, dets skrøbelighed og meningsmæssige uvished, idet tabet af en nær relation ryster fundamentet for menneskets eksistens. Yaloms teori tilbyder en ramme, hvor sorg ses som en dyb menneskelig oplevelse, der ikke blot handler om at “komme sig” over et tab, men om at navigere i et liv, hvor fundamentale eksistentielle spørgsmål er blevet aktiveret (Guldin & Leget, 2024, p. 28).

Det mest indlysende ultimative anliggende er døden, som er en frygtelig sandhed, der vækker menneskets dødsangst. Når en nærtstående dør, bliver døden ikke længere en abstrakt mulighed, men en konkret virkelighed, og det er ikke blot tabet af afdøde, der aktualiseres, men også en erkendelse af egen dødelighed og livets skrøbelighed (1998, p. 16). Et andet eksistentielt grundvilkår er frihed. I eksistentiel forstand indebærer friheden, at vi er ansvarlige for vores eget liv og valg, hvilket også er gældende, når vi står over for lidelse og tab (Yalom, 1998, pp. 16-17). For sørgende kan det ansvar, der følger med at skulle leve videre uden den afdøde, føles urimeligt og umuligt, men ligeledes repræsentere muligheden for at tage ejerskab over sin tilværelse og forme en ny livsbane. Ansvar anerkendes dermed som et eksistentielt vilkår, men også som en vej til autenticitet (Yalom, 1998, pp. 234; 237). Det tredje grundvilkår er den eksistentielle isolation, som refererer til den uovervindelige kløft, der er mellem en selv og andre, og erkendelsen af, at mennesket i sidste ende står alene (Yalom, 1998, p. 375). I sorg kan mennesket i særlig grad opleve den eksistentielle isolation, idet tabet skaber en dyb erkendelse af individets fundamentale alenhed. Sorgen er ofte så intens og personlig, at omgivelsernes trøst og forståelse kan føles utilstrækkelig eller direkte fraværende. Mange oplever, at andre ikke forstår, hvordan det føles, hvilket afspejler den eksistentielle adskilthed (Yalom, 1998, pp. 373, 375). Det fjerde eksistentielle grundvilkår er meningsløsheden, hvor en eksistentiel krise udspringer af dilemmaet, at mennesket er et meningssøgende væsen, der lever i et univers uden mening (Yalom, 1998, pp. 17; 446). Når en nærtstående dør, kan hele fundamentet for eksistensen rystes, og tidligere antagelser om mening og sammenhæng kan opløses, idet der skabes en erkendelse af, at livet ikke har en iboende, universel mening. Mennesket har et eksistentielt behov for mening, men meningen kommer ikke udefra, medmindre mennesket aktivt vælger det til, gennem

fx religion, samfund eller tradition. Dermed står mennesket i frihed og ansvar til selv at konstruere mening (Yalom, 1998, pp. 446-447).

Ifølge Yalom er det at miste et barn det største tab, et menneske kan blive udsat for, og mennesket vil både sørge over det afdøde barn og sig selv. I dette øjeblik konfronteres mennesket med livets brutale eksistentielle kendsgerninger - døden, meningsløsheden, ensomheden og friheden (Yalom, 1998, pp. 184-185). Med dette perspektiv bliver det tydeligt, at sorgen og den intense smerte, der følger med tabet af et barn, tvinger forældre til at konfrontere livets grundvilkår og deres egen magtesløshed.

3.3.4 Tedeschi og Calhouns teori om posttraumatisk vækst

Richard G. Tedeschi og Lawrence G. Calhoun præsenterede i 1995 begrebet *posttraumatisk vækst*, som er positive ændringer i personlighed og livsopfattelse, der opstår som en konsekvens af at have været gennem store livskriser, som traumer og sorg (Tedeschi & Calhoun, 2004, p. 1). Ifølge Tedeschi og Calhoun sker posttraumatisk vækst ikke nødvendigvis automatisk, men er afhængig af, hvordan individet håndterer og bearbejder det traume, de har oplevet. Med dette tydeliggøres det, at vækst ikke opstår af selve traumet, men af den kognitive og følelsesmæssige bearbejdning efter. Når et traumatisk chok ryster individets grundlæggende antagelser om verden, aktiveres en kognitiv bearbejdningsproces, hvor især ruminering spiller en central rolle, både i en ufrivillig og refleksiv form, kaldet *intrusiv*- og *deliberativ ruminering* (Tedeschi & Calhoun, 2004, pp. 9-11). Intrusiv ruminering sker ufrivilligt og automatisk, og er ofte negativ. Denne form for ruminering er typisk til stede lige efter traumet, hvor flashbacks og tanker som "hvorfør skete det?" fylder for individet. Deliberativ ruminering er en bevidst grublen, som begynder senere i processen, når chokket har lagt sig en smule. Her tænker individet mere refleksivt og meningssøgende, hvor nye erkendelser opnås. Det er her, posttraumatisk vækst kan begynde at tage form. Ruminering er uundgåelig efter traumer - men det er typen og timingen, der afgør, om det fører til vækst eller vedvarende lidelse. Bevidst, dyb bearbejdning er kernen i posttraumatisk vækst, og det er nødvendigt, at individet reflekterer over og omstrukturerer sin forståelse af livet (Tedeschi & Calhoun, 2004, pp. 9-11). Der er flere faktorer, der kan fremme eller hæmme denne posttraumatiske vækst, fx copingstrategier, støttende relationer, selvudforskning samt narrativ bearbejdning.

Social støtte og muligheden for at dele sin historie fremmer vækst, og det at skabe en før- og efter-fortælling er en vigtig del af meningsskabelsen (Tedeschi & Calhoun, 2004, pp. 8-11).

Med deres teori identificerede Tedeschi og Calhoun fem domæner, hvor posttraumatisk vækst kan manifestere sig. En generel følelse af øget personlig styrke, eller erkendelsen af at besidde en indre styrke, udgør det første domæne. Identifikationen af denne styrke er ofte forbundet med en erkendelse af, at dårlige ting kan og vil ske, og opdagelsen af, at "hvis jeg kunne håndtere dette, så kan jeg håndtere næsten hvad som helst" (Tedeschi & Calhoun, 2004, p. 6). Det andet domæne er forbedrede relationer til andre, hvor nærmere, mere intime og meningsfulde relationer til andre mennesker kan indgå som en del af individets oplevelse af posttraumatisk vækst. Det tredje domæne indebærer større værdsættelse og ændrede prioriteter i livet. Forandrede prioriteringer kan ledsage den øgede værdsættelse af det, individet fortsat har, og en typisk ændring i prioriteter er, at elementer, der tidligere blev opfattet som trivielle eller ubetydelige, nu tillægges større betydning (Tedeschi & Calhoun, 2004, p. 6). Det fjerde domæne omhandler muligheder, hvor posttraumatisk vækst kan komme til udtryk i individets erkendelse af nye muligheder i livet eller i opdagelsen af muligheden for at følge en ny og anderledes livsbane. Vækst på det spirituelle og eksistentielle plan udgør det femte og sidste domæne og repræsenterer en måde, hvorpå nogle individer oplever positive forandringer i deres kamp med fx tab (Tedeschi & Calhoun, 2004, p. 6).

Tedeschi og Calhouns teori om posttraumatisk vækst kan bidrage til forståelsen af, hvordan efterladte forældre efter et barns selvmord kan opleve positiv forandring som følge af deres traumatiske oplevelse. På trods af tabet af et barn kan forældre gennem tiden udvikle en øget personlig styrke, ændret livssyn og perspektiv på deres relationer.

4. RESULTATER

I de følgende afsnit præsenteres resultaterne i denne kvalitative interviewundersøgelse. Først følger en præsentation af den indsamlede empiri, og herefter gennemgås resultaterne af vores analyse, hvor temaer og subtemaer belyses.

4.1 Empiri-introduktion

I nærværende speciale tages der afsæt i fem semistrukturerede interviews med henholdsvis tre mødre og to fædre, der har mistet et barn til selvmord. I det følgende præsenteres de fem interviewpersoner enkeltvis. Hver af deres fortællinger bidrager med særlige indsigter i, hvad det vil sige at være efterladt efter et barns selvmord. For at skabe et overblik over disse fem interviewpersoner, oplistes navn, relation, barnets alder og tid siden selvmordet i tabel 1.

Anonymiseret interviewperson	Barnet	Barnets alder ved selvmordet	Tid siden selvmordet
Anders (far)	Søn	20 år	Ca. 1 år.
Kirsten (mor)	Datter	25 år	Ca. 3 år
Linea (mor)	Datter	21 år	Ca. 3 år
Ivan (far)	Datter	29 år	Ca. 0,5 år
Pauline (mor)	Datter	26 år	Ca. 1,5 år

Tabel 1: Overblik over interviewpersoner.

4.1.1 Anders

Anders er i midten af 40'erne og mistede sin 20-årige søn til selvmord for et år siden, da han sprang ud fra en bygning. Sammen med sin ekskone har Anders et barn foruden deres afdøde søn og har derudover giftet sig til fire bonusbørn. Anders' afdøde søn havde det svært i de sidste år af folkeskolen, hvor Anders og hans ekskone var opmærksomme på sønnens mistrivsel. Da Anders' søn begik selvmord, stod han, ifølge Anders, et godt sted i sit liv, hvorfor Anders på ingen måde var bekymret for sin søn i denne periode. Derfor kom selvmordet meget bag på Anders og familien. Det har fyldt meget for Anders, at hans søn må have været forfærdelig ensom den dag han tog sit liv, og Anders er ked af, at hans søn ikke har spurgt om hjælp. I Anders' oplevelse har politiet spillet en stor rolle, da han har oplevet en ordentlighed fra de betjente, som overleverede beskeden, hvilket han er meget taknemmelig for.

4.1.2 Kirsten

Kirsten er i slut 50'erne og har fem børn, hvoraf hun mistede sin 25-årige datter for tre år siden, da hun tog en overdosis af smertestillende medicin. Fra en tidlig alder udviste Kirstens afdøde datter tegn på psykiske udfordringer og har gennem livet været anbragt på institutioner og haft kontakt til psykiatrien. Kirsten beskriver gentagne svigt fra systemet, særligt i forhold til at få hendes datters komplekse fysiske og psykiske lidelser anerkendt og behandlet. Efter datterens selvmord oplever Kirsten en fortsat vrede og skuffelse over systemet, som hun ser som medvirkende til datterens død. Kirstens sorgproces var særligt i starten præget af chok og havde store fysiske konsekvenser for hende, men hun har taget en aktiv beslutning om at leve videre. Hun oplever fortsat at være præget af sorgen, men forsøger bevidst at rumme og bearbejde den, idet hun har børn og børnebørn, som giver hende glæde og grund til at leve.

4.1.3 Linea

Linea er i slutningen af 40'erne og mistede sin 21-årige datter for tre år siden, da hun skar sin halspulsåre over. Lineas afdøde datter havde i årene op til sin død kæmpet med psykiske udfordringer og boede på flere forskellige bosteder, hvor der skete alvorlige svigt, som har ført til forskellige retssager. En af disse blev af Linea anset som en udløsende faktor for datterens selvmord. Linea beskriver, at tiden efter selvmordet var præget af chok og praktiske opgaver. Hun oplevede svigt i mødet med politiet, behandlingssystemet og bosteder og har siden sat spørgsmålstejn ved, hvordan systemet kunne tillade, at en sårbar ung kvinde blev anbragt i omgivelser, der ikke kunne sikre hendes tryghed. Linea har i mødet med andre følt sig forpligtet til at skåne dem, da hun blev opmærksom på, at hun ikke kun skulle bære sin egen sorg, men også forvalte den på måder, som andre kan håndtere.

4.1.4 Ivan

Ivan er i starten af 60'erne og mistede for et halvt år siden sin 29-årige datter, da hun begik selvmord ved at springe ud foran et tog. Ivan og hans kone har ingen andre børn. Ivan beskriver deres afdøde datter som en glad og aktiv pige uden de større vanskeligheder. Hun fik dog nogle kæresten, som hun oplevede, ikke ville hende på

samme måde, som hun ville dem, og efter bruddet med sin sidste kæreste forsøgte hun at tage sit eget liv. Herefter blev hun indlagt på psykiatrisk afdeling, og efter en uges indlæggelse tog hun sit eget liv. Ivan fortæller, at datterens selvmord kom meget pludseligt, og at hun måske havde haft svært ved at se et lykkeligt liv for sig efter de mislykkede kæresteforhold. Ivan har haft svært ved at se meningen med selvmordet og har forsøgt at finde flere forklaringer. Han har oplevet både skyld og vrede, men accepterer sin datters beslutning. Det har haft stor betydning for ham og hans kone, at de har opbygget et tæt forhold til deres afdøde datters veninde, men han tænker stadig på sin datter hver dag.

4.1.5 Pauline

Pauline er i 50'erne og mistede sin 26-årige datter for halvandet år siden, da hun hang sig selv. Pauline og hendes mand har to børn udover deres afdøde datter. Deres afdøde datter har haft psykiske vanskeligheder og selvmordsforsøg siden teenagealderen. Hendes ungdom var præget af skoleskift, støtte-kontaktpersoner, døgntilbud og indlæggelser på psykiatriske afdelinger. Nogle måneder inden deres afdøde datter begår selvmord, begår datterens kæreste selvmord, hvilket forværrer hendes psykiske tilstand og i sidste ende fører til hendes selvmord. Pauline beskriver den første tid efter selvmordet som et *“følelseshelvede”*, hvor sorgen og chokket levede side om side med en længsel efter hendes datter. Sorgen har været invaliderende, både fysisk og psykisk, hvortil hun beskriver, at hun er endt i en kompliceret sorgreaktion og stadig er fuldtidssygemeldt.

4.2 Analyse

I det følgende præsenteres resultaterne af vores IPA, hvor de præsenterede teorier anvendes som analytisk ramme for at forstå forældres oplevelser efter at have mistet et barn til selvmord. Analysens opbygning illustreres i tabel 2 nedenfor med et overblik over de fire analytiske temaer og tilhørende subtemaer samt understøttende citater fra de udførte interviews. Denne opdeling er lavet for at skabe overblik og struktur, og temaerne skal ikke forstås som kategorisk adskilte, da de overlapper hinanden.

Tema	Subtemaer	Understøttende citater
Den akutte fase	Overlevering af besked	<i>“Og jeg tænkte overhovedet ikke, altså jeg var så irrationel, eller jeg kunne slet ikke tænke klart” (Linea)</i>
	At se sit barn for sidste gang	<i>“Og så kommer vi ind og ser ham... Og han ligger der i hans sorte cowboybukser og en grøn hættetrøje og så sådan en brun ruskindsjakke han har købt på genbrug” (Anders)</i>
	De praktiske aspekter af tabet	<i>“Der er virkelig mange praktikaliteter. Udover at man skal håndtere sine følelser og forstå det” (Linea)</i>
Sorgen efter selvmordet	Sorgens aftryk	<i>“Den der følelse af ikke at kunne give hende et kram og et kys på kinden, det er så voldsomt” (Pauline)</i>
	Skyld og vrede	<i>“Den der følelse af spild... Spildt liv... Og så... Jeg kan jo godt tage mig i stadigvæk også at blive lidt gal på ham” (Anders)</i>
	Fysiske konsekvenser	<i>“Jeg kan simpelthen ikke huske fra min næse til min mund. Altså det der overblik, jeg plejede at have, det havde jeg slet ikke” (Pauline)</i>
	Coping	<i>“Det er faktisk arbejdet, der har været mit misbrug” (Linea)</i>
Mødet med omverdenen	Socialt og privat	<i>“Vi har været i stand til at hjælpe hinanden. Og få hjælp hos venner og familie” (Ivan)</i>
	Tilbage på arbejde	<i>“Ingen spørger sådan: Nå, hvordan klarer du dig? Hvordan har du det? Det ligger enormt fjernt for dem at spørge” (Kirsten)</i>
	Professionelles kvalifikationer	<i>“Han forstår ikke, at det er skamfuldt at have mistet et barn til selvmord, uden at jeg føler skam” (Pauline)</i>
	Når sorg og system mødes	<i>“Og så var jeg enormt vred på psykiatrien og på lægerne. Jeg havde en vrede, som, altså det er nok første gang, jeg havde lyst til både at køre ned og ridse en bil og true et andet menneske” (Kirsten)</i>
Livet videre efter selvmordet	Meningsløshed og søgen efter svar	<i>“Tomhed. Fuldstændig tomhed. Ligegyldighed (. . .) Jeg er fløj-tende-hamrende ligeglad” (Ivan)</i>
	Religion og spiritualitet	<i>“Hvis jeg lægger mit liv i hans hænder og stoler på ham, så kan han måske give mig styrke til at komme igennem... Indtil jeg en dag forhåbentligt skal møde hende igen” (Ivan)</i>
	Familiens betydning	<i>“Det er også et fokus, jeg har i forhold til børnene. At det er mig, der skal sætte rammen for, hvordan vi har det og ikke kun hvordan de har det. Hvordan vi har det som familie” (Linea)</i>
	Kærlighed til barnet	<i>“Og vi har været enige om, vi kunne ikke smide nogen af hendes ting ud, så de er opmagasineret, og resten er herhjemme” (Pauline)</i>
	Nyt perspektiv på tilværelsen	<i>“Jeg har fået øjnene op for, hvor meget man egentlig har at være taknemmelig over” (Linea)</i>

Tabel 2: Temaer, subtemaer og understøttende citater fra de udførte interviews.

4.2.1 Den akutte fase

Når man som forælder får at vide, at ens barn har begået selvmord, kan man opleve, at sin verden bryder sammen, og man kan have svært ved at håndtere det store chok. Særligt i den akutte fase, kan det være svært at samle sine tanker og forstå, hvad der er sket.

4.2.1.1 Overlevering af beskeden

Under vores interviews stod det klart, at den dag og den måde beskeden om, at deres barn har valgt livet fra, står meget tydeligt hos hver enkelt forælder, helt ned til mindste detaljer. I fire ud af de fem tilfælde er den pågældende forælder blevet ringet op af en fra deres egen eller barnets omgangskreds angående en bekymring. Både Ivan og Pauline blev ringet op af en veninde til barnet, som var bekymret over ikke at have hørt fra dem, Kirsten blev ringet op af datterens kæreste, som ikke kunne komme ind i lejligheden, og Linea blev ringet op af sin søn, fordi politiet havde været forbi for at lede efter Linea. Kun i Anders' tilfælde var han på ingen måde advaret, før politiet stod i hans dør en fredag eftermiddag. I de fire tilfælde, hvor forældrene fik en bekymrende opringning, var det en hård og forfærdelig ventetid, de gennemgik, før de fik den endelige besked. Pauline og hendes mand fik veninden til at køre ud til datterens hus, og da hun stadig ikke kunne få kontakt til datteren, kørte Pauline og hendes mand derud, og allerede i bilen fik Pauline en følelse af, at deres datter var død. Også denne tanke slog Linea, da hun stod på sin arbejdsplads og hendes søn havde ringet for: *"(. . .) i hvilke situationer tager politiet hjem til folk?"*. Her beskriver hun, hvordan det var utænkeligt at være i den situation: *"Jeg gik jo i gulvet over den mistanke, jeg havde fået"*. I lyset af Yaloms eksistentialisme konfronteres Linea med døden. Ikke bare sin datters død, men dødens realitet som menneskeligt vilkår. Det er et øjeblik, hvor hendes trygge verdensbillede kolliderer. Anders havde en lignende oplevelse, da politiet pludselig stod i døren: *"Og der vidste jeg jo godt, altså de står ikke og banker på døren en eftermiddag for at fortælle, at jeg har fået en fartbøde"*, og da politiet fortalte, at hans søn var afgået ved døden, oplevede Anders, at hans ben forsvandt under ham: *"Mine ben gav bare efter, jeg lå bare på gulvet. Jeg faldt fuldstændig sammen som en sæk kartofler"*. Dette er et tydeligt billede af Janoff-Bulmans teori, hvor Anders oplevede, at hans forståelse af verden og hans grundlæggende antagelser blev knust. Ivan fortæller også, at han kom hjem til sin

kone efter det, der føltes som “(. . .) *den længste køretur, jeg nogensinde har haft*”, hvor hans kone fortalte ham, at deres datter havde taget sit eget liv. Dette illustrerer, hvordan traumatiske og livsomvæltende begivenheder kan forstyrre den normale oplevelse af tid. Ivan beskriver sin reaktion: “*Og så var det bare uvirkeligt, det hele derfra. Simpelthen uvirkeligt, og det er det stadig den dag i dag*”. Kirsten beskriver ventetiden som umulig, hun kunne ikke sidde stille, og hun røg den ene cigaret efter den anden. Hendes datters kæreste havde ringet og fortalt, at hun var død, men Kirsten kunne ikke forstå det og var stadig i tvivl om, om det kunne være rigtigt. Hun følte sig ikke i stand til at køre bil, så hun ventede på, at politiet kom, hvor hun oplever følgende: “(. . .) *der kommer en patruljebil. Og jamen, det er bare så urealistisk, det er bare så mærkeligt, fordi det er bare sådan en boble, der bare kommer nogle og prikker hul på*”. Både Ivan og Kirsten oplevede den her uvirkelighed, der kan forstås som et brud på deres grundlæggende antagelser om, at verden er god, og at hændelser som disse ikke sker for én selv.

I den første tid, hvor situationen virker mest akut, kan det være ekstremt svært at forholde sig til det, man står i. Linea fortæller, at hun ikke kunne tænke klart, og hun følte ikke, at hun kunne forlade sin arbejdsplads, selvom hun i dag kigger tilbage og godt kan se, at det var irrationelt: “*Altså, det er jo nogle mærkelige ting, der sker i ens hoved i sådan en situation*”. Denne refleksion viser, hvor uvirkelig oplevelsen har været, og hvilken choktilstand man pludselig blev sat i.

Da forældrene var blevet informeret om deres barns tragiske død ved selvmord, var en af de første tanker, der fyldte, hvordan fortæller jeg det til mine andre børn eller familie? Denne tanke opstod ikke blot, fordi det var svært at overlevere beskeden, men det fremstår tydeligt, at der var et stort behov for at tage sig af sine andre børn i situationen. For Linea opstod dette behov allerede, inden hun var kendt med, hvad der præcist var sket med sin datter, da det i telefonen, hvor hun talte med sin søn, gik op for hende, at der højst sandsynligt var tale om noget alvorligt omhandlende hendes datter. Hun fortæller, at hun kom til at udtrykke sin frygt for, hvad der var sket, og oplevede straks: “*Og så blev jeg panikslagen over, at jeg havde sagt det i telefonen på den måde til ham, altså fordi han var jo alene*”. Det fremstår tydeligt, at hun bekymrede sig for sin søn, hvortil hun yderligere fortæller: “*Det har faktisk, øh.. Altså hold kæft, hvor har det naget mig, at jeg ikke besindede mig der, men det, det kan man jo ikke*”. Dette støtter op om Lineas tidligere udtalelse om kaos i hendes

hoved efter beskeden. Dét at give beskeden videre til de andre børn var en af de første tanker for alle fire forældre, som har andre børn. Her står det klart, hvor betydningsfuld forældrerollen er, og hvor meget man sætter sine børns behov før sine egne. Pauline fortæller, at de ret hurtigt kørte fra datterens hus, efter hun blev fundet: *“Og det er jo ikke, fordi vi ikke gerne vil være der (. . .) Men vi skal jo hjem og fortælle [navn på datter] og [navn på søn] det”*. Også Kirsten fortæller, at hendes børn boede forskellige steder, og at det var ekstremt vigtigt for hende, at ingen af dem sad alene, når hun fortalte dem, hvad der var sket. Anders tænkte ikke blot på at videregive beskeden, han fik også et stort behov for at se sin datter, hvorfor han kørte febrilsk fra én by til en anden for at se hende.

Beskeden om barnets selvmord ryster forældrenes grundvold og efterlader dem i en choktilstand. Det bliver dog stadig tydeligt, hvordan forældrene har en kæmpe kærlighed til sine andre børn og på trods af en kaotisk og chokerende situation stadig er i stand til at tage et forældreansvar for de børn, der fortsat har brug for dem.

4.2.1.2 At se sit barn for sidste gang

Når man får at vide, at ens barn er afdøet ved døden og særligt på denne måde, kan det være svært at forstå. En af de ting, der kan hjælpe med at gøre denne uforståelige situation til virkelighed, kan for nogen være at se barnet efter hændelsen. Det er dog meget forskelligt, hvad behovet er i den pågældende situation. I Ivans tilfælde var liget ikke præsenterbart, og han og hans kone valgte derfor ikke at se hende og fandt en ro i, at det ikke skulle være det sidste, de så af deres datter. Der kan opstå stor tvivl, om man har behov for eller lyst til at se liget, eller om det er for voldsomt. Her til fortæller Kirsten:

Men jeg så ikke, jeg valgte ikke at tage ind i kapellet. Det kunne jeg slet ikke. Og det er nok en af de ting, jeg indimellem bliver i tvivl om, om jeg skulle have gjort alligevel. Men jeg kunne ikke over... Simpelthen overskue mit nervesystem at skulle se hende ligge der.

Dette kan tolkes som en indre konflikt mellem behovet for at konfrontere tabet og behovet for at beskytte sig selv. Kirsten var meget i tvivl, og den oplevelse står hun ikke alene med, for er det en hjælp, eller kan det blive et traume? En anden situation

er, hvis barnet er blevet lagt på en sekstimersstue på sygehuset, hvor man ikke må røre ved sit barn, fordi politiet skal sikre sig, at der ikke er tale om en forbrydelse. Anders fortæller, at det var særligt svært: *“Og man måtte jo ikke røre ved ham, og jeg havde virkelig bare lyst til at kysse ham på panden, altså holde ham. Og det måtte jeg ikke. Det var faktisk bare, kæft, jeg synes, det var svært”*. Dette kan tolkes som udtryk for et behov for nærhed og en frustration over ikke at kunne tage fysisk afsked. Af selvsamme årsag beslutter Pauline sig for ikke at træde ind i lokalet, hvor hendes datter ligger.

Beslutningen om at skulle se sit barn er en ekstremt hård situation som forælder at stå i og et svært valg at træffe, og det fremstår tydeligt, at det er en overvejelse, der har fyldt for samtlige forældre.

4.2.1.3 De praktiske aspekter af tabet

I den første tid efter selvmordet går der mange tanker igennem hovedet på forældrene, og en af de ting, som de har kunnet gribe efter i en uvirkelig situation, er alle de praktiske gøremål, som følger med det at miste. Dette har for nogle været en hjælp og for andre en yderligere belastning. Anders fortæller, at han blev meget konkret tænkende og handlende i forhold til formalia omkring bisættelse, dødsbo, gravsted og andre praktikaliteter, og når han kigger tilbage på de første uger nu, husker han dem som *“tågende”*. Pauline ser også tilbage og kan nu se, hvor meget hun og hendes mand var ved siden af sig selv og beskriver: *“Det er simpelthen... Det er så voldsomt”*. Hun fortæller, at de skulle finde tøj til deres datter til bisættelsen, men at de i kaosset glemte undertøj. Denne detalje understreger, hvor påvirket hun var af chokket, og hvordan det forstyrrede hendes evne til at tænke klart. Linea har en lignende oplevelse og udtaler: *“Der er bare virkelig mange ting, også alt det praktiske omkring bisættelse og så videre (. . .) Sådan, også ting, der virker fuldstændig uoverskuelige. Hvem skal man kontakte for hvad, og hvordan kan vi komme ind i hendes hjem?”*. Det kan altså virke uoverskueligt og overvældende at skulle tage disse beslutninger midt i oplevelsen af dyb sorg, som man måske endnu ikke har forstået virkeligheden af endnu. I modsætning til Linea oplevede Ivan, at de praktiske gøremål var en hjælp, da han på den måde kunne fokusere på det og ikke havde tid til *“bare at ligge i sengen”*. Dette kan tolkes som en form for coping, der giver kontrol og mening i en meningsløs situation.

Det bliver tydeligt ved forældrenes beskrivelser af de dage, der fulgte umiddelbart efter deres barns selvmord, hvordan det blev en meget broget tid, hvor de måske ikke var helt sig selv. Praktikaliteter kan både fungere som en hjælp og en afledning, men også som endnu en belastning i en svær tid.

4.2.2 Sorgen efter selvmordet

Sorg fylder i alle interviewpersonernes fortællinger, og den viser sig i mange former - som chok, længsel, vrede, skyld og fysisk funktionsnedsættelse. Sorgen er livsforandrende og et vilkår, som forældrene skal lære at leve med - og samtidig forsøge at håndtere, så den ikke bliver altomsluttende og overvældende.

4.2.2.1 Sorgens aftryk

Sorgen efter et barns selvmord varierer fra forælder til forælder, men flere beskriver sorgen som et brutalt indgreb i selvet. Ivan beskriver det som følgende: *“Altså jeg havde den der følelse af tomhed. Som om, at der var noget, der var blevet revet ud af mig, skåret ud af mig, amputeret”*. Dette peger på, at sorgen opleves som en psykisk og identitetsmæssig lemlæstelse. Han har ikke kun mistet sin datter, men også en del af sig selv. Pauline beskriver det også som *“voldsomt”*, og når hun fortæller det, er det som om, at det er løgn, hvilket peger på den uvirkelighedsfølelse, som ofte opstår i starten af sorgprocessen - en form for fornægtelse eller chok. Anders oplever det som forkert, at hans søn aldrig bliver ældre, hvilket rammer ham, hver gang han ser på billeder af sin søn. I lyset af Janoff-Bulmans teori kan denne uretfærdighedsfølelse forstås som et sammenbrud i hans grundlæggende antagelser om, at dårlige ting kun sker for andre.

Flere forældre beskriver, at sorgen aldrig forsvinder, men forandrer sig med tiden og integreres i deres liv på nye måder. Anders siger følgende om sorgen: *“Det går aldrig over. Det går aldrig væk. Men livet går videre”*. Han bruger ligeledes en metafor, hvor han putter sorgen og sin ked-af-det-hed ned i et skrin, som han kan tage frem og sætte væk efter behov. Han mener, at tabet og sorgen er blevet en del af ham, men at det ikke alene er det, der udgør ham. Dette illustrerer Tonkins idé om, at sorgen aldrig forsvinder helt, men at livet med tiden kan komme til at rumme mere end sorgen alene. Ivan fortæller også, at han førhen havde lyst til at tale meget om sin datters selvmord, men at han nåede til et punkt, hvor han ikke længere havde lyst

til at tale mere om det. Han ved, at han og hans kone skal bære på tabet resten af deres liv, men han holder fast i, at sorgen ikke skal fylde det hele - de skal lave mad, gå på arbejde, og livet skal gå videre, hvilket stemmer overens med det reetablerende spor i tosporsmodellen. Linea giver udtryk for, at hendes sorg ikke er lineær, men snarere går op og ned. Hun sørger aktivt i bilen, hvor sorgen får lov at ramme hende, mens hun i dagligdagen forsøger at få hverdagen til at fungere for hende og hendes børn. Hun udtaler følgende: *“Det er okay at have ondt af sig selv og være i det i et stykke tid, det skal bare også gå over og videre igen”*. Dette illustrerer den dynamiske veksling, der kan foregå i tosporsmodellen, hvor Linea veksler mellem det tabsorienterede og reetablerende spor. Kirsten beskriver også denne vekslen. Selvom hun har en velfungerende hverdag, har hun stadig nogle enkelte dage, hvor hun tænker meget på sin datter, og hvor hun bliver ked af det. Ud fra Stroebe og Schuts teori bidrager vekslingen mellem de to spor til en mere hensigtsmæssig bearbejdning af sorgen. For Pauline ser sorgprocessen lidt anderledes ud. Pauline er optaget af spørgsmålet om, hvornår hun holder op med at tænke på det hele tiden, og hvornår hun er tilbage i sit liv, hvilket afspejler en længsel efter en afslutning og normalisering. Set i lyset af Tonkins teori om at vokse omkring sorgen, kan det tolkes som en endnu uforløst erkendelse af, at sorgen ikke forsvinder, men at livet gradvist vokser omkring den. Samtidig synes hun stadig ikke, hun har forstået, at hendes datter ikke er her mere. Ud fra Janoff-Bulmans teori om knuste antagelser kan dette være et udtryk for, at hendes grundlæggende forståelse af verden - at forældre ikke mister deres børn, eller at ting giver mening - stadig er i opløsning og endnu ikke er genetableret i en ny form. Pauline fortæller selv, at hun er endt i en kompliceret sorgreaktion, og at det er et *“følelshelvede hele tiden”*, hvilket kan tolkes som et udtryk for en sorg, hvor balancen mellem det tabsorienterede- og reetablerende spor endnu ikke er fundet. Hun er fanget i en overvægt af tabsorienteret sorg, uden at have adgang til de genopbyggende elementer i det reetablerende spor. I lyset af Tedeschi og Calhouns teori kan Paulines vedvarende og altomfattende sorg forstås som et muligt udtryk for overdreven intrusiv ruminering, hvilket blokerer for bevægelse i sorgen.

Det er særlige begivenheder, tidspunkter og steder, hvor sorgen intensiveres. Anders savner sin søn hver dag, men nogle dage er sværere end andre. Han synes særligt at mærke sorgen fredag eftermiddag, hvor hans søn begik selvmord. I lyset af Tonkins teori om, at livet vokser omkring sorgen, viser Anders' fortælling, hvordan

bestemte tidspunkter kan fungere som sorgens triggere og få den til midlertidigt at fylde mere. For Pauline har tabet af hendes datter haft den betydning, at hun og hendes familie ikke længere vil holde traditionel jul, da sorgen fylder for meget ved denne højtid. At ændre traditioner og tilpasse sig det, der føles mere håndterbart, kan tolkes som et forsøg på at integrere sorgen i livet på en måde, der gør det muligt at leve videre, samtidig med at man anerkender tabet og sorgen.

Afslutningsvis er sorg en kompleks og individuel proces. Sorgens intensitet kan variere afhængigt af tid og sted, og det er tydeligt, at bestemte dage eller begivenheder kan forstærke sorgen. Nogle formår at balancere sorgen og lade den fylde mindre i deres liv, mens den for andre er sorgen altopslugende. Denne forskel i håndtering af sorgen viser, hvordan den både kan være en vedvarende del af livet og samtidig noget, der kræver tid og aktiv beslutning for at kunne leve videre med.

4.2.2.2 Skyld og vrede

Som et gennemgående tema i informanternes beskrivelser af sorgen fremtræder særligt to følelsesmæssige reaktioner: skyld og vrede. Særligt fylder skyldfølelse i sorgprocessen, hvilket illustreres i følgende udtalelse fra Anders:

Altså, det er jo selvbebrejdelse, jeg går med. Jeg er med på, at den er irrationel, og den ikke er konstruktiv, og... Men følelsen er der. Det er en skyldfølelse, jeg kommer til at tage med mig i graven (. . .) Jeg har svigtet ham.

Udtalelsen rummer en dyb selvbebrejdelse, men også en intern konflikt mellem det kognitive og det emotionelle: Anders ved, at det er irrationelt, men alligevel føles skylden virkelig og uundgåelig, hvilket viser, at sorgen ofte trodser rationalitet. Han udtrykker også en fundamental oplevelse af at have fejlet i sin rolle som forælder - en kerneidentitet, der for mange er knyttet til at beskytte sit barn. Ifølge Janoff-Bulman kan skyldfølelsen forstås som en adaptiv reaktion, hvor Anders forsøger at genvinde en følelse af kontrol ved at påtage sig en del af skylden. Dette svarer til en af hendes tre strategier for at genskabe nye antagelser om verden, hvor individet søger efter en indre forklaring på, om man kunne have forhindret det. På den måde bliver skyld en måde at skabe mening og genvinde kontrol.

For flere af interviewpersonerne fylder tanken om, at deres barn har været alene i situationen, hvilket illustreres ved Lineas udtalelse: *“Øh, så har hun været helt alene. Og ambulancen har taget hende med, og hun har været helt alene, og ja... Det er forkert [Linea bliver ked af det]”*. Hun udtrykker en dyb smerte over tanken om, at hendes datter har måtte dø alene, hvilket føles forkert på et helt grundlæggende niveau. Anders’ tanker bliver ligeledes ved med at cirkulere omkring, hvordan hans søn har taget ét skridt ad gangen op ad trappen, inden han hoppede ud, og hvor ensomt det må have været for ham. Dette kan tolkes som en form for indre rekonstruktion, hvor han forsøger at genskabe sønnens situation. Dette kan ligeledes tolkes som en følelse af afmagt og omsorgssvigt, og det tyder på en skyldfølelse over, at han ikke var til stede. I lyset af Tedeschi og Calhouns teori kan dette ses som et eksempel på intrusiv ruminering, som ofte er præget af sådanne tanker. Dette fylder for flere af forældrene efter deres barns selvmord. I starten havde Kirsten også en konstant skyldfølelse og oplever stadig, at denne følelse dukker op en gang imellem, men hun pointerer samtidig: *“Det er ikke det, der fylder i dag. Det har jeg sådan, synes jeg, fået lagt et sted”*. Dette udtrykker en form for bearbejdning og kontrol over sorgen og skyldfølelsen. I lyset af Stroebe og Schuts tosporsmodel peger denne oplevelse i retning af en bevægelse fra det tabsorienterede til det reetablerende. I starten har hun været i det tabsorienterede spor, hvor skylden relaterer sig til tabet og de uafklarede spørgsmål om, hvad hun kunne have gjort anderledes, men med tiden har hun fundet en måde at distancere sig fra denne selvbefejdelse. Den skyldfølelse, der fylder mest for Kirsten i dag, er skyld over at leve videre. Hun får det skidt, når hun endelig finder noget at smile over, hvilket illustrerer den skyldfølelse, som kan opstå i det reetablerende spor.

Den følelse af skyld, der opstår efter et barns selvmord, kan føre til, at man som forælder retter sin vrede mod barnet, hvilket Ivan har oplevet: *“Og vi har jo også været sure på hende... Og sagt, hvordan kunne du give op så let, [navn på afdøde datter]?”*. Man kan forstå denne vrede som en reaktion på den følelse af svigt, Ivan og hans kone føler. De har haft svært ved at forstå, hvorfor deres datter ikke søgte hjælp, frem for at tage sit eget liv. Anders kan også genkende vreden, da han sommetider bliver gal på sin afdøde søn. Han beskriver tabet som spildt liv, idet hans muligheder, håb og drømme ikke kan realiseres. Anders føler sig snydt for gode oplevelser med sin søn, og de børnebørn han ikke får - hans afdøde søn har taget disse

oplevelser fra ham, men også fra sig selv. Set i lyset af Janoff-Bulmans teori om knuste antagelser kan den vrede, de oplever mod deres børn, opstå som en følelsesmæssig reaktion på bruddet af deres grundlæggende opfattelse af verden og deres forhold til barnet.

Skyld og vrede opstår som komplekse følelser i sorgprocessen hos forældrene efter tabet af deres barn. Skylden, der ofte er præget af irrationelle tanker, kan opstå som en måde at forsøge at finde mening og kontrol i en situation, der er dybt meningsløs, og vreden bliver en reaktion på den uretfærdighed og magtesløshed, der følger med.

4.2.2.3 Fysiske konsekvenser

Forældrene beskriver en række fysiske reaktioner på tabet, som vidner om, hvordan sorgen ikke kun påvirker tanker og følelser, men manifesterer sig som en kropslig erfaring. Pauline beskriver en oplevelse af at have fået panikangst: *“Det er det der med triggere (. . .) Skal det virkelig sidde i mig resten af livet? Altså den der panikangst, der kan komme”*. Dette vidner om, at hun stadig kæmper med de dybere psykologiske virkninger af tabet, og det peger på en frygt for, at disse reaktioner vil være permanente. Ud fra Stroebe og Schuts tosporsmodel kan det tyde på, at Pauline er fanget i det tabsorienterede spor, hvor de følelsesmæssige reaktioner dominerer, og vejen til reetablering føles lang og vanskelig. Det er ikke udelukkende følelsesmæssige reaktioner, Pauline kæmper med, men også kognitive funktioner. Sorgen har påvirket hendes hukommelse, hendes overblik, og hun beskriver, at hun af og til oplever, at hun ikke kan høre, fordi der ikke er plads til mere inde i hendes hoved. Dette afspejler en psykisk overbelastning, hvor hendes sind er så fyldt med smerte og sorg, at det ikke længere har kapacitet til at rumme yderligere information. Hun oplever ligeledes at have svært ved at falde i søvn og *“sover ad helvede til”*. Linea oplever også kognitive og fysiske udfordringer i form af svækket koncentrationsevne, træthed og udmattelse. Dette kan ses som en reaktion på den psykiske belastning, hvor sindet bliver så overvældet af sorgen, at den fysiske og kognitive funktion bliver overvældet. Ivan har haft søvnproblemer og manglende appetit, men det, der fyldte mest for ham, var frygten for et tilbagefald til depression. Dette oplevede han ikke, men det afspejler den bekymring og angst, der kan opstå, når man tidligere har haft en psykisk lidelse. Kirsten har også oplevet mangel på appetit, søvn og overskud,

men hun beskriver også en form for angst, idet hendes nervesystem er blevet påvirket. Hun beskriver, at hun får det fysisk dårligt og oplever angstsymptomer som hjertebanken og spændinger i kroppen, hvis der sker en ulykke i nærheden af hendes børn, eller når hun kører i storbyer. Dette tyder på, at hun kæmper med fysiske eftervirkninger af sorgen, og at kroppens alarmsystem er blevet overaktiveret. For Kirsten bliver sorgen fysisk i form af følelsen af, at der er en klods, der trykker på hendes bryst: *“Jeg kunne ikke få ordentlig luft (. . .) Der var en trykken hele tiden over mit bryst... (. . .) Det var sådan den fysiske del, hvor jeg mærkede, at der sad bare... Min sorg sad simpelthen bare i brystkassen”*. Dette afspejler en konkret manifestation af sorgen, hvor den opleves kropsligt.

Sorgen og traumet efter et barns selvmord manifesterer sig ikke kun psykisk, men har også konkrete fysiske konsekvenser for de efterladte forældre. Forældrenes oplevelse af fysisk smerte og ubehag vidner om den komplekse sammenhæng, der er mellem sind og krop i sorgprocessen, og understreger vigtigheden af at se sorgen i et holistisk perspektiv.

4.2.2.4 Coping

I nedenstående subtema anvender vi begrebet *coping* med udgangspunkt i deltagerne egne beskrivelser af, hvordan de forsøger at leve videre efter tabet. Nogle strategier kan tolkes som selvdestruktive eller maladaptive, men vi er opmærksomme på, at coping ikke nødvendigvis bør vurderes ud fra normative forestillinger om, hvad der er hensigtsmæssigt. I stedet søger vi at forstå de strategier, som forældrene selv oplever som meningsfulde eller lindrende i deres sorgproces. Sorgen efter et barns selvmord er kompleks, og forældrene har på forskellig vis forsøgt at håndtere det ubærlige tab med forskellige copingstrategier. Disse strategier varierer betydeligt; nogle søger bevidst afledning fra sorgen, mens andre vælger at lade sig selv være i sorgen og giver plads til de svære følelser for at bearbejde dem. Kirsten har læst en masse bøger, gået ture og *“hevet stikket”*. Hun har en oplevelse af, at hun ikke har lavet overspringshandlinger, og beskriver, at hun har været meget bevidst om at være i sorgen for at bearbejde den. Ivan har haft samme tilgang til det: *“Vi skal simpelthen have den rene... Fuldstændig rene, uforarbejdede smerte og sorg. Det er den eneste måde, vi kan komme igennem det på. Du er nødt til at få 100% sorg, ikke dulme sorgen på nogen måde”*. Ivan insisterede på at mærke sorgen, fordi det føltes nødven-

digt. Denne strategi, som Kirsten og Ivan benytter sig af, kan tolkes i lyset af Yaloms fokus på autenticitet og konfrontation med eksistentielle grundvilkår som død og meningsløshed. Ved ikke at dulme sorgen vælger forældrene at stå ansigt til ansigt med livets sårbarhed, hvilket for Yalom er en vej til personlig vækst. Linea har brugt andre strategier til at håndtere sorgen. Hun har hørt mange lydbøger med clairvoyanter, og hun har haft brug for naturoplevelser, men det, der har hjulpet hende mest, har været hendes arbejde:

Jeg har haft brug for det her normale, altså normalitet, og at der var nogen, der havde brug for mig. Og at jeg kunne bruge hovedet og tænke på noget andet (. . .) Jeg tror, jeg har haft brug for... At jeg har kunnet aflede mig selv.

For Linea fungerer arbejdet som en afledning fra smerten og samtidig giver det en oplevelse af normalitet og struktur i en ellers kaotisk tilværelse. Det tyder på, at Anders har brugt samme strategi, idet han beskriver, at han havde brug for at gå på arbejde og noget at stå op til. Denne form for håndtering kan tolkes som en undgående strategi, hvor sorgen midlertidigt sættes i baggrunden. Han fortæller, at han spiller golf og går ture, men når han har det sværest, sender han en sms til sin søn. Dette kan tolkes som en måde at opretholde en følelsesmæssig kontakt i lyset af Klass, Silverman og Nickmans teori, men samtidig også en strategi til at skabe lindring i sorgen og give plads til udtryk for savn. Selvom Anders og Linea til tider forsøger at aflede sig selv, er der også situationer, hvor sorgen får lov at fylde. Linea mærker det særligt i bilen, og for Anders bliver kirkegården et sted, hvor han kan give slip og lade følelserne få frit løb. Pauline oplever også, at der skal være plads til sorgen, men samtidig har hun sommetider brug for at skubbe den væk, hvor alkohol bliver hendes middel: *“Hvis jeg er godt beruset, når jeg sover, så kan jeg bare lægge mig ned... Og det er dejligt. Så er der ingen tanker”*. Hun giver selv udtryk for, at hun godt ved, at *“det er en glidebane”*, men hvis ikke hun havde vidst det, så er hun overbevist om, at hun havde drukket to flasker vin om dagen. Dette understreger, hvor sårbar man kan blive i sorgen, og hvordan nogle strategier kan føles nødvendige, selvom man godt ved, de ikke er holdbare. Alkoholen bliver en måde at dulme smerten og skabe afstand til de svære følelser, og måske et forsøg på at passe på sig selv. Ivan prøver

også at passe på sig selv. Han passer på, hvilke mennesker han omgås og forsøger at beskytte sig selv mere i konflikter. Han skubber tingene væk og lader sig ikke presse for meget. Dette kan tolkes som en copingstrategi, der ikke nødvendigvis handler om at fjerne sorgen, men om at beskytte sig mod yderligere overbelastning.

Måden forældre taler om selvmordet på, kan også forstås som en copingstrategi. Linea forsøger ofte at undgå at tale om de ting, der er svære at tale om, og joker i stedet for at komme uden om emnet. Dette kan tolkes som et forsøg på at regulere sine følelser og skabe afstand til smerten. Anders forsøger også at skabe en afstand til smerten, når han taler med andre: *“Jeg kommer oftest til at sige, det der skete med [navn på afdøde søn]... Eller det der med [navn på afdøde søn]... Jeg har stadigvæk lidt svært ved at sige [navn på afdøde søn] er død”*. Denne undgåelsesstrategi kan være Anders’ forsøg på at skærme sig selv for at undgå reaktivering af den intense smerte. Ivan beskriver modsat, at det har været nemmere for ham og hans kone at være i det, fordi de har været åbne omkring det, og åbne om at det har været svært. Kirsten taler også åbent om det, og hun har en oplevelse af, at det udløser skam og skyld, hvis ikke man taler om det. At vælge at tale åbent om selvmordet på denne måde kan være en bearbejdende copingstrategi, hvor de forsøger at integrere tabet i sin livsfortælling og skabe mening.

Samlet anvender forældrene forskellige og skiftende strategier for at håndtere sorgen - både ved at søge afledning, ved at lade sig være i sorgen og gennem bevidste valg om at passe på sig selv. Det vidner om, at coping efter selvmordet tager flere former og bliver en nødvendig mekanisme i forsøget på at navigere i en ny virkelighed.

4.2.3 Mødet med omverdenen

Efter at have mistet et barn til selvmord har forældre forskellige oplevelser i mødet med deres omgivelser. Nogle mødes med forståelse og åbenhed, mens andre mødes af berøringsangst og manglende forståelse - både i nære relationer, på arbejdspladsen og i mødet med professionelle. For mange bliver mødet med systemet en kilde til skuffelse og vrede, fordi den hjælp, de har brug for, eller har haft brug for, ofte udebliver eller ikke lever op til deres behov.

4.2.3.1 Socialt og privat

Nogle af forældrene har oplevet god støtte og nærvær fra deres nærmeste efter deres barns selvmord. Flere beskriver, hvordan deres partner har været en afgørende støtte i sorgen. Anders og Pauline oplevede det særligt i den første tid, hvor deres ægtefælle så deres behov, før de selv gjorde, og hjalp med at tage nødvendige beslutninger. Ivan oplever, at han og hans kone har haft en stærk indbyrdes støtte, og at de med hjælp fra deres netværk har kunnet bære sorgen. Han vurderer derfor, at behovet for professionel hjælp ikke har været til stede, fordi de har haft hinanden at læne sig op ad. Linea har også været taknemmelig for, og overrasket over, hvor gode hendes bekendte har været til at håndtere situationen uden berøringsangst. Hun er overbevist om, at hun havde *“ligget ovre i et hjørne og rallet”*, hvis ikke hun havde haft sine venner og bekendte at støtte sig opad. Pauline har også en oplevelse af at have været enormt privilegeret i denne situation, fordi de har gode venner, som har turde være i sorgen med dem. Hun er taknemmelig for at kunne tale med mennesker, der har kendt deres afdøde datter, og føler sig mødt med kærlighed og støtte. Kirsten har også modtaget god støtte, særligt fra to veninder, der i de første tre uger tog ansvar for at tjekke op på hende både morgen og aften, og sørgede for, at hun fik noget at spise. I dag er deres relation endnu stærkere, og de taler stadig ofte om hendes datter. De har opbygget et særligt bånd gennem den støtte og de samtaler, de har haft.

Selvom flere af forældrene har oplevet god støtte i deres omgangskreds, kan det være svært for nogle at vide, hvad man skal sige - og for de efterladte forældre at skulle forholde sig til andres reaktioner midt i deres egen sorg. Linea har oplevet dette:

Folk har sagt: “Nåe jo, men hun har jo selv valgt det...” Øh, der er jo ikke nogen, der selv ville vælge den udvej, hvis ikke det var fordi, de føler, de er så stor en belastning for deres omgivelser, at de tror, folk er bedre tjent uden dem... Det er jo en kæmpe fejlantagelse.

Dette understreger Lineas oplevelse af, at andre, der ikke har oplevet sorg på samme måde, ofte mangler en forståelse for de komplekse psykiske tilstande, der fører til selvmord. Set i lyset af Yaloms eksistentielle grundvilkår kan dette forstås som et udtryk for eksistentiel isolation - en oplevelse af, at ingen fuldt ud kan dele eller be-

gribe ens indre verden. I Lineas udtalelse bliver denne isolation særligt tydelig på baggrund af omverdenens manglende forståelse. Linea synes generelt, at det har været svært og grænseoverskridende at skulle møde mennesker efter sin datters selvmord, især når hun møder nye mennesker. Hun er altid i tvivl, om hun skal sige, at hun har mistet en datter, når andre spørger, hvor mange børn hun har. Hun er usikker på, om det er en løgn, hvis hun ikke siger det, og om det er for grænseoverskridende, hvis hun siger det, men det er *“jo forhelvede virkeligheden”*. Generelt har hun været åben omkring selvmordet, men hun oplever, at det handler meget om andre og det at skulle være opmærksom på, om andre kan være i det. Når hun taler med andre om det, skifter hun hurtigt emne, fordi hun oplever, at andre ikke selv kan få sig til det: *“Så det skal man også lige hjælpe folk ud af igen”*. Dette vidner om, at hun tager ansvar for at lette situationen for andre. Anders har også oplevet, at folk ikke altid ved, hvad de skal sige, hvilket han accepterer, for *“hvis der var noget meningsfuldt at sige, var der nogen, der havde fundet det”*. Dette indikerer, at Anders har forståelse for, at der ikke er nogen ‘rigtige’ ord i en sorgproces, og at folk generelt gør deres bedste, selvom de ofte føler sig magtesløse.

I mødet med andre kan der også opstå en usikkerhed om, hvem der virkelig er interesseret i at lytte og forstå, og hvem der blot er nysgerrige. Anders udtaler: *“Folk, de spørger både af omsorg, men nogle spørger også af nysgerrighed. Der er nogle, der spørger, som ikke burde”*. Han anerkender, at mange mennesker spørger af kærlighed og bekymring, men også, at nogle mennesker måske ikke har den samme respekt. Dette understreger, hvordan det kan være svært som forælder at navigere i andres intentioner, når man konfronteres med spørgsmål om tabet af sit barn. Linea har haft lignende oplevelser, hvor fremmede har spurgt, og der har hun tænkt: *“Altså, hun er jo ikke en mental kiggekø”*. Dette afspejler hendes frustration over, at folk er nysgerrige frem for at møde hende med respekt og forståelse. Linea har været åben ved at dele sin historie på Facebook. Dette giver hende en platform, hvor hun kan kommunikere sin sorg på sine egne præmisser, og på samme måde giver det hendes netværk muligheden for at få indsigt i deres sorgproces.

Samlet set viser disse erfaringer, hvordan mødet med omverdenen efter tabet af sit barn kan være både støttende og udfordrende. I privatlivet oplever flere støtte fra partner, nære venner og familie, hvilket er en uvurderlig ressource i sorgen, mens andre oplever en afstand til omgivelserne, præget af tavshed og uforståenhed, der kan

forstærke følelsen af isolation. I lyset af Tedeschi og Calhouns teori om posttraumatisk vækst kan social støtte ses som en vigtig drivkraft for udviklingen. Muligheden for at dele sin historie og blive lyttet til muliggør en kognitiv bearbejdning af traumat, hvilket fremmer vækst og en ny forståelse af selvet og verden.

4.2.3.2 Tilbage på arbejde

Når man skal vende tilbage på arbejde efter sit barns selvmord, kan processen være præget af flere faktorer, herunder reaktioner fra kollegaer og chefer, pres i forhold til at komme tilbage samt en følelse af isolering på grund af manglende forståelse. Pauline forsøgte at starte på arbejde igen efter nogle måneder, men hun var ikke klar. Hun oplevede især udfordringer med sin hukommelse, og hun kunne mærke, at hun ikke kunne holde til det. Hun er nu fuldtidssygemeldt, og gennem hele forløbet har hendes arbejdsgiver været meget støttende og har ikke ønsket at presse hende. Anders oplevede stor opbakning fra både chef og kollegaer under sin sygemelding. Han delte sin historie åbent på arbejdspladsen og blev mødt med empati. Da Anders efter et par måneder blev klar til at arbejde igen, fik han i samarbejde med jobcenteret lavet en optrappingsplan, men efter en periode var det ikke godt for ham: *“Det der med... Nu skal du gå hjem og være ked af det (. . .) Det blev en belastning”*. Dette kan tolkes som et udtryk for, at sorgen med tiden ændrer karakter, og at det, der i starten måske føltes nødvendigt, senere begyndte at føles tyngende. Anders syntes også, det var svært at være sygemeldt på fuld tid, fordi han havde dårlig samvittighed og følte, at han pjækkede og snød sine kolleger, når han spillede golf i stedet for at arbejde. Dette kan tolkes som et udtryk for en indre konflikt mellem behovet for egenomsorg og følelsen af ansvar og loyalitet over for sin arbejdsplads, så selvom golf var en form for coping, oplevede han det ikke som berettiget. Trods disse indre konflikter understreger han, at han blev mødt med forståelse og støtte fra sin arbejdsplads, hvilket har haft stor betydning i processen. Linea har også oplevet en ordentlighed fra hendes arbejdsplads. Hun var på arbejde, da hun fik mistanke om, at hendes datter havde taget sit eget liv, og hendes kollegaer og ledere var enormt støttende i situationen. Chefen var også god til at spørge, hvad der skulle meldes ud til de andre ansatte, og hvad Linea havde brug for i processen. Hun var fuldtidssygemeldt i omkring to måneder, hvorefter hun begyndte sin optræning på arbejde igen. Hun har haft en forstående leder, som har givet frihed til hjemmearbejdsdage og mindet hende

om at tage fri, fx på årsdagen. Den eneste, hun har været skuffet over i dette forløb, er hendes administrative leder. Han har ikke spurgt ind til hændelsen, og hun har en oplevelse af, at han ikke engang anerkender, at det er sket. Kirsten oplevede på samme vis en leder med manglende forståelse, da hun vendte tilbage til arbejde efter tre måneders sygemelding, idet hun kom med nogle mærkelige bemærkninger. Hun har en oplevelse af, at arbejdspladser generelt mangler viden om emnet, og hun ønsker, at der skal være mere fokus på det. Kirsten oplever generelt, at ingen spørger ind til, hvordan hun har det, fordi det ligger fjernt for dem at spørge, og de mangler en forståelse for, hvordan det er at være i sorg efter selvmord. Ivan er ligeledes blevet mødt med manglende forståelse for sin situation. Han oplevede, at han selv måtte kæmpe for at få afspadsering og støtte fra ledelsen: *“Det var så grotesk. Det var så grotesk, det der skete (. . .) Det var så grotesk, at jeg skulle række ud og bede om at få hjælp”*. Det føltes dybt urimeligt og absurd for ham, at det var ham, der skulle tage initiativet og bede om hjælp i en sårbar situation. Oplevelsen efterlod ham med en følelse af svigt, og han har siden haft svært ved at engagere sig i relationen til sine kollegaer.

Forældrenes oplevelser vidner om, at tilbagevenden til arbejde efter et barns selvmord kan være præget af både støtte og skuffelser. Nogle oplever forståelse og åbenhed, mens andre mødes af berøringsangst og manglende forståelse. Arbejdspladssens reaktion har stor betydning for, hvordan den enkelte forælder oplever at kunne træde ind i en hverdag, der på mange måder er forandret.

4.2.3.3 Professionelles kvalifikationer

Når man som forælder mister et barn til selvmord, kan man henvende sig til forskellige fagpersoner. Anders har bl.a. været i kontakt med sin læge, som han har oplevet stor støtte fra. Han har oplevet sin læge som et sikkerhedsnet, og han er taknemmelig for, at han har været initiativrig og har bidraget med støtte i processen.

Det er langt fra alle forældre, som har haft gode oplevelser med fagprofessionelle. Som nævnt i introduktionen (afsnit 1) findes der intet fast eller opsøgende tilbud til forældre, der har mistet et barn til selvmord. Flere forældre påpeger, at dette kan være problematisk, da de i forvejen skal navigere i en svær situation. Linea fortæller:

Det ønskede jeg faktisk også lidt. Det der med, at der er nogen, der griber en, når man står i det. Fordi man skal selv opsøge alt... Så det synes jeg var svært i det, fordi man ikke har noget som helst overskud.

Dette viser, at Linea oplevede et behov for støtte, men syntes at det var uoverskueligt at skulle opsøge det selv. Pauline beskriver, hvordan det føltes uoverskueligt at modtage en henvisning til en psykolog, da hun selv skulle finde én med den rette faglige ekspertise. Hun efterspørger et mere overskueligt system med overblik over psykologers specialområder samt dokumentation for deres kompetencer inden for det felt, man har behov for støtte i.

Flere af forældrene har i perioden efter tabet af deres barn haft et forløb hos en psykolog, men har haft blandede oplevelser med dette. Anders fik allerede kontakt til en krisepsykolog igennem sit forsikringsselskab den aften, hans søn begik selvmord. Han beskriver krisepsykologen som *“pissedygtig”* og talte med ham flere gange i løbet af weekenden efter hændelsen. Anders fortæller yderligere, at da det akutte var faldet en smule til ro, blev han henvist til en ny psykolog, som han fortsatte et forløb med. Dette foregik stadig gennem forsikringsselskabet, og Anders har kun godt at sige om forløbet og de psykologer, han har været i kontakt med. Anders fortæller dog, at han har det stramt med den forskel, der er på, om man har forsikringer eller ej: *“Der er virkelig bare et A- og et B-hold. Når så det er sådan, så er det trods alt det rareste at være på A-holdet”*. Her fremsætter Anders en kritik af systemet, og hvor svært det kan være for nogle at få hjælp efter en traumatisk hændelse som denne. Der er dog ikke kun positive oplevelser med psykologer efter at have mistet et barn. Flere fortæller, at de har haft en oplevelse af, at psykologen ikke har kunne sætte sig i deres sted. Kirsten fortæller, at hun ikke synes, psykologen bød ind med noget, hun ikke allerede vidste, og oplevede: *“Da jeg havde været 3-4 gange med psykologen, så synes jeg egentlig, at det var spild af penge og tid”*. Pauline fortæller, at hendes psykolog ikke er direkte uhjælpesom, men hun oplever, at han ikke hjælper hende med sorgen, men i stedet arbejder med hende som menneske. Hun fortæller, at han har svært ved at forstå hendes oplevelse af skyld og skam, da hun oplever, at det er skamfuldt at have mistet et barn til selvmord uden selv at føle skam. Hun beskriver dog stadig, at han er god, og at hvis hun ikke gik hos ham *“så røg jeg i et totalt sort hul”*. Det giver Pauline en ro, at hun har et sted, hvor hun kan snakke uden filter

og være ked af det. Linea fortæller, at hun flere gange har “ghostet” sin psykolog, da hun oplevede, at forløbet blev for meget “hyggesnak”, og at relationen til psykologen blev for venskabelig, samt at det ikke blev et rum, hvor hun kunne græde. Psykologen fortalte, at det havde været svært for ham, at en kollega havde mistet et barn, og at han havde haft svært ved at være i det. Hertil tænker Linea: “Okay... kan du så være i det her?” hvortil hun følte, at hun skulle vise, hvor langt hun var kommet, i stedet for at tale om hændelsen, som hun måske havde brug for:

Jeg har opdaget undervejs, jeg har haft brug for sådan helt detaljeret... Hvad skete der så? Hvorfor tror du, der er sket det? Hvordan så det ud? Eller har du haft billeder i dit hoved af det? Altså nærmest så detaljeret, som man overhovedet kan gå ned i det. Hvor grimt det end kan være.

Denne oplevelse afspejler et behov for at gennemgå og bearbejde tabet ved at italesætte de detaljer, som man ikke nødvendigvis taler om. Dette rum har hendes psykolog ikke kunne tilbyde, hvorfor hun i stedet har haft samtaler hos frivilligforeningen NEFOS. Dette oplevede hun virkede bedre for hende, da hun ikke fik lov at slippe udenom de dybe spørgsmål ved at grine og joke, som hun ofte gør for at undgå at tale om noget, der gør ondt. Dette vidner om, at det for nogle er nødvendigt med kompetente fagprofessionelle til at bearbejde sorgen efter sit barns selvmord. Dette efterspørger også Pauline og Kirsten, da de begge oplever et behov for mere viden og specialisering på området.

Flere af de interviewede forældre har været i kontakt med eller undersøgt tilbud hos primært de to frivilligforeninger NEFOS og Landsforeningen for efterladte efter selvmord. Pauline har flere gange under sit forløb forsøgt at ringe til Livslinien, men oplevede følgende: “Jeg ringede og ringede og ringede. Altså over flere dage, flere gange om dagen. Hvor jeg ikke kom igennem en eneste gang”. Hun udtrykker frustration og kritik af foreningen, der netop har skabt en profil omkring tilgængelighed. Her fremstår det tydeligt, at tilgængelighed spiller en afgørende rolle. Linea fortæller, at hun gerne ville deltage i et gruppeforløb, men at der ikke har været et tilbud i hendes område. Anders fortæller også, at han er interesseret i at deltage i arrangementer, men at det ikke har passet ind i hans hverdag. Pauline har ikke gjort hyppigt brug af tilbuddet, men mener alligevel, at det har haft afgørende betydning, at der har

været et tilbud, og at hun har deltaget de gange, hvor hun har haft mulighed for det: *“Og det kan man sige, altså, der er det jo befriende at være, altså, i Foreningen for efterladte til selvmord”*. Hun beskriver dette som et helt særligt rum, hvor man er velkommen til at stille spørgsmål til andre, som står i en lignende situation. Hun ville ønske, at der fandtes et endnu mere intimt rum, hvor de andre deltagere kun bestod af forældre, der også har mistet et barn til selvmord. Dette kan være et billede på, hvordan Pauline ønsker at genoprette sine grundantagelser gennem Janoff-Bulmans strategi om at sammenligne sig med andre i samme situation. Kirsten anvender samme strategi, idet hun sammenligner sin egen situation med formanden for Landsforeningen, som har mistet to børn til selvmord. Dette kan tolkes som en måde at finde trøst i, at andre har kunne klare sig igennem noget, hun oplever som værre.

Overordnet har forældrene haft forskellige oplevelser i mødet med fagprofessionelle efter deres barns selvmord. Deres oplevelser vidner om, at den professionelle kommunikation, empati og tilgængelighed kan have stor indflydelse på bearbejdningen af sorgen.

4.2.3.4 Når sorg og system mødes

Flere af de interviewede forældre har oplevet at skulle kæmpe med det danske system eller på anden vis haft enten gode eller dårlige oplevelser med politiet, bosteder og andre instanser. I forlængelse af at modtage beskeden om barnets selvmord ligger også, hvem der overleverer beskeden, hvor politiet ofte er involveret. Anders lægger særligt vægt på sin gode oplevelse med politiet:

Hold kæft hvor var de bare dygtige. Altså. Det er bare en lorteopgave at blive sendt ud på. Altså jeg tror fandme ikke, at der er nogen, der vælger at blive betjent for at skulle køre ud, og overbringe det budskab. Det er jo at ødelægge nogens liv. (. . .) Men de gjorde det bare pisse godt.

Anders oplevede en *“ordentlighed”* fra politiet, da det var de samme to betjente, der kom ud på sygehuset, da hans søn lå på sekstimersstue, som dem, der havde overleveret beskeden til ham tidligere på dagen. Dette gjorde han en ekstra indsats for, at politiet og særligt de to betjente skulle have ros for. Kirsten oplevede først en frustre-

rende situation, da de to betjente, der mødte op, ikke selv havde været til stede, da hendes datter blev fundet, og derfor kun kendte få detaljer. De kunne ikke besvare hendes mange spørgsmål, hvilket Kirsten oplevede som enormt frustrerende midt i chokket. Senere fik hun telefonisk kontakt til en betjent, der havde været i datterens lejlighed, og som kunne give hende svar på meget af det, hun grublede over. Han havde desuden taget billeder af de afskedsbreve, der lå fremme, og tilbød hende at se dem, inden hun selv kunne hente dem på stationen. Denne respektfulde og imødekommende tilgang oplever Kirsten ligesom Anders som "ordentlighed". Linea beskriver en uheldig oplevelse med politiet ved overleveringen af beskeden. Hun oplevede, at de havde begrænsede oplysninger, og hun stiller sig kritisk overfor, at politiet informerer hendes kæreste uden at kende deres relation, før de informerer hende og datterens far, da de ikke kan få kontakt til Linea. Hun fortæller også, at hun godt ville have fulgt op på, at det var en forkert procedure, da hun oplevede, at flere ting forløb underligt, heriblandt hvor lang tid der gik, før faren blev informeret. Hun var desuden forbløffet og undrede sig over, at politiet spurgte, om hendes søn kunne give besked til sin far, hvilket hun klart mente var politiets ansvar. Samlet set oplevede hun forløbet som kaotisk og præget af forkert håndtering.

Flere af de interviewede personer har haft ærgerlige oplevelser med systemet. Kirsten fortæller fx: *"jeg ved, der er mange, der har mistet børn, også mens de har været inde i psykiatrien. (. . .) Og man kæmper og man kæmper og man kæmper og man kæmper"*. Her bliver det tydeligt, at Kirsten synes, at den hjælp, der er blevet givet, har været utilstrækkelig. Kirstens datter har i mange år været patient i psykiatrien, og Kirsten påpeger hertil flere ting, som har været problematiske. Hun fortæller fx, at det smertestillende medicin, hendes datter har taget ved sit selvmord, er udskrevet af hendes læge i en pakke med 100 stk., hvilket Kirsten mener er kritisabelt, når datteren har haft flere selvmordsforsøg med medicin. Kirsten oplever: *"Knugende sorg over at... At jeg nok aldrig har følt, at det... At [navn på afdøde datter] var blevet behandlet ordentligt eller set"*. Kirsten sidder tilbage med en følelse af svigt fra systemet, samt tanken om at hendes datter må have følt sig svigtet af mange mennesker. Kirsten var *"enormt vred på psykiatrien og på lægerne"*, da hun oplevede, at de fralagde sig alt ansvar. Denne vrede har hun efterfølgende samlet i en patientklage, da hun også efterfølgende har set ekstremt uprofessionelle notater i journalen, som hun har fået adgang til. Lignende oplevelse har Linea, hvis datter var

udsat for flere overgreb på sit bosted, som i forvejen burde være under skærpet tilsyn. Linea forholder sig meget kritisk til bostedet og den måde, hendes datters forløb har udspillet sig. Hun oplever, at bostedet fralægger sig alt ansvar, og Linea kører en civil retssag mod bostedet og Socialtilsynet: *“Jeg havde brug for, at de erkendte, at de havde begået en fejl, og det har jeg faktisk stadig brug for”*. Hun oplever til gengæld, at det bosted, hendes datter boede kortvarigt på, inden hun tog sit liv, var åbne for at høre fra familien og erkendte, at de havde fejlet, hvilket hun er meget taknemmelig for. Pauline forholder sig kritisk til Center for Selvmordsforebyggelse, som hendes datter var tilknyttet. Efter dødsfaldet blev familien ringet op og tilbudt en samtale, hvilket hun accepterede, selvom hun fandt en formulering i opkaldet særligt upassende - at de har ‘for vane’ at tilbyde pårørende til selvmord en samtale. Dette oplevede hun som ufølsomt over for en mor i sorg. Under samtalen var Pauline *“voldsomt oprørt”* over, at de havde givet datteren adgang til sin afdøde kærestes journal. Pauline mener, at det kan have været en medvirkende faktor til selvmordet, idet datteren tilsyneladende læste journalen kort før sin død. Derfor udtrykker hun dyb mistillid til centerets håndtering: *“Jeg giver ikke ret meget, for det, for dem derinde, det må jeg sige”*.

Som afslutning til forældrenes oplevelse af systemet, kommer også en manglende sorgorlov på tale. Kirsten udtaler: *“Jeg tænkte, det er fuldstændig forrykt. Jeg havde brug for sådan en sygeorlov eller sorgorlov eller et eller andet. Selvom mit barn var 24, så har jeg sgu da stadig brug for roen”*. Pauline udtaler meget lignende en kritik af systemet: *“(. . .) hvis man mister et barn, som er under 18, så kan man have et halvt års orlov. Men den dag de fylder 18, så er man ikke lige så ked af det, så kan man faktisk starte lige efter bisættelsen”*. Den udtalelse og brug af ironi er rammesættende for vores specialeprojekt, for som nævnt i introduktionen er støttetilbud til efterladte forældre meget begrænset, hvilket kan være et væsentligt problem for disse forældre.

4.2.4 Livet videre efter selvmordet

Når forældre mister et barn til selvmord, begynder en lang og ofte kompleks proces med at finde en måde at leve videre på - ikke ved at komme sig over tabet, men ved at lære at leve med det. Forældre forsøger at navigere gennem meningsløsheden og

skabe en ny forståelsesramme. Kærligheden til barnet forsvinder ikke, men transformeres og tager nye former, og der opstår nye perspektiver på tilværelsen og livets formål.

4.2.4.1 Meningsløshed og søgen efter svar

Flere af interviewpersonerne oplever en overvældende følelse af meningsløshed efter tabet af deres barn, hvor alting pludselig fremstår ligegyldigt. Sorgen bliver ikke kun en følelsesmæssig reaktion, men også en eksistentiel krise, hvor tidligere livsantagelser og sammenhænge bryder sammen. Efter sin datters selvmord oplevede Kirsten særligt, at ligegyldigheden fyldte for hende:

Jeg synes, det som fyldte rigtig meget, det var den her opgiveness, der var enorm... Eller ligegyldighed. Det var ligegyldighed. Jeg var ligeglad med alt. Jeg var ligeglad med at gå i bad. Jeg var ligeglad med, om jeg fik noget at spise. Jeg var ligeglad med, om jeg blev fyret. Jeg var ligeglad. Det havde ingen betydning mere.

Dette afspejler en dyb følelse af tomhed og manglende engagement i livet, hvor alt synes betydningsløst. Dette kan ses i lyset af Yaloms fjerde eksistentielle grundvilkår, som er meningsløsheden, idet hele fundamentet for Kirstens eksistens rystes i forbindelse med tabet af hendes datter. Hendes tidligere antagelser om mening er blevet opløst med erkendelsen af, at livet ikke har en iboende, universel mening. Dette kan også relateres til Ivans oplevelse af en fuldstændig tomhed og ligegyldighed, og hvordan alt bliver målt op mod tabet af hans datter. Det indikerer, at intet længere har den samme værdi.

I tomrummet efter tabet af sit barn begynder behovet for forklaring at melde sig - ikke nødvendigvis for at finde en rationel årsag, men for at skabe kontrol i det kaos, forældrene står i. Linea fortæller, at hun har gransket hele forløbet i bund og har efterfølgende stillet spørgsmålstejn ved, hvor det begyndte at gå galt, og om det i virkeligheden altid har været på vej i den retning. Det har også fyldt meget for Ivan, særligt i starten: *“Vi har jo snakket frem og tilbage om det tusinde gange. Hvad kunne det dog være?”*. Disse oplevelser afspejler et behov for at finde en forklaring og svar på, hvorfor deres børn fravalgte livet. Denne oplevelse kan ses som et eksempel

på det, som Tedeschi og Calhoun kalder intrusiv ruminering, som netop er ufrivillig og automatisk og ofte er præget af sådanne tanker. Denne ruminering har særligt i starten været en central del af interviewpersonernes kognitive bearbejdningsproces, som er blevet aktiveret efter deres barns traumatiske død. Med tiden har Ivan opnået en ny erkendelse: *“Vi kan jo snakke om det fra nu og så til vi dør (. . .) Vi får jo aldrig nogensinde svar”*. Dette kan ses som Tedeschi og Calhouns deliberative ruminering, som er en bevidst grublen, som begynder senere i processen, når chokket har lagt sig en smule. Ifølge deres teori er denne udvikling i Ivans ruminering positiv, da det er i den deliberative ruminering, at posttraumatisk vækst kan begynde at tage form. Anders fortæller, at spørgsmålet om, hvorfor hans søn tog sit eget liv, ikke har fyldt for ham, fordi han ikke ville kunne acceptere et eventuelt svar, og så ville han stå tilbage med et nyt *“hvorfor?”*. På den måde afviser han, at søgen efter svar kan bringe ham nogen form for ro eller forståelse, og han fravælger derfor aktivt at stille sig selv det spørgsmål. Denne holdning kan tolkes som et forsvar mod yderligere smerte.

Et barns selvmord efterlader forældrene i en tilstand af dyb meningsløshed, hvor selv de mest fundamentale aspekter af livet mister betydning. For nogle af forældrene bliver sorgen præget af en søgen efter svar som et forsøg på at forstå det uforståelige og skabe kontrol i det kaos, der nu er deres virkelighed.

4.2.4.2 Religion og spiritualitet

En central del af forældrenes sorgbearbejdning handler om at opretholde et vedvarende bånd til deres afdøde barn. Dette kan komme til udtryk gennem spirituelle praksisser, ritualer og markering af mærkedage, som giver forældrene en oplevelse af fortsat forbindelse. Gennem disse handlinger søger de ikke blot trøst, men det er også en måde at integrere det afdøde barns tilstedeværelse i deres liv og skabe mening. Alle interviewpersonerne har beskrevet, at de i en eller anden form markerer mærkedage. Linea har den indstilling, at hun ikke ønsker at låse sig fast ved ritualer, da det kan blive svært, hvis de en dag ikke kan gennemføres. Alligevel markerer Linea og hendes familie stadig hendes afdøde datters fødselsdag, hvor de mindes hende. Linea tager også ud og pynter sin datters gravsted, og det samme gør hun til andre højtider, særligt fordi hendes afdøde datter elskede højtider. Pauline og hendes familie markerer også hendes afdøde datters fødselsdag og fejrer det præcis som de gjorde, før hun

døde. De plejer også at samles på årsdagen for hendes død, hvor de mindes gode stunder. Disse ritualer og markeringer bliver en måde at bevare relationen til det afdøde barn.

Båndet kommer også til udtryk i en indre og mere spirituel form, idet mange forældre beskriver oplevelsen af en fortsat tilstedeværelse. Anders har en oplevelse af, at han opretholder båndet til sin søn ved at snakke til ham, når han er ved hans gravsted. Når Anders savner sin søn mest, rører han ved en tatovering, som han har fået af sin søns fingeraftryk og forestiller sig, at han holder ham i hånden. Det peger på, at kærligheden og relationen til hans søn ikke afsluttes, men transformeres. Dette vedvarende bånd kan give Anders trøst og en følelse af, at hans søn stadig er en del af livet. Kirsten oplever også dette vedvarende bånd, idet hun har en følelse af, at hun altid har sin datter med sig. Dette kan ses som en tydelig manifestation af indre repræsentation i forbindelse med teorien om vedvarende bånd, idet barnet stadig er repræsenteret i tanker, følelser og handlinger. Kirsten fortæller om en oplevelse, som hun havde lige efter sin datters selvmord:

For en del år siden sagde [navn på afdøde datter] til mig: Mor skal vi ikke aftale, at den af os, der dør først, er en sommerfugl? Vi viser os som en sommerfugl (. . .) Og den [dato] ude i haven, så er der en sommerfugl, der efter [navn på afdøde datter] dør. Altså det er jo sådan nogle ting, for mig har det i hvert fald været en hjælp at tænke nogle af de tanker her.

For Kirsten bliver sommerfuglen et meningsfuldt og trøstende symbol, der repræsenterer datterens fortsatte tilstedeværelse i hendes liv. I lyset af teorien om vedvarende bånd kan denne oplevelse forstås som en måde at opretholde en følelsesmæssig relation til hendes afdøde datter på. Det giver Kirsten muligheden for at opleve nærhed og en form for kommunikation med sin datter. Det kan også ses i lyset af Frankls idé om, at mening kan opstå, når individet åbner sig for dybe, spirituelle og eksistentielle erfaringer, som giver en følelse af forbindelse til noget større end sig selv. Ivan oplever også en vedvarende relation og kommunikation med sin datter, som giver ham trøst og mening i meningsløsheden. Han siger godmorgen og godnat til et billede af sin datter hver dag og fortæller følgende om denne oplevelse:

Hvis jeg har stået og kigget på det billede, og så virkelig kigget hende dybt i øjnene, så er det ligesom, at der er etableret en eller anden kontakt... Hvor jeg er sådan... Jeg elsker dig, og jeg er ked af, jeg ikke skal have mere tid sammen med dig. Men jeg er taknemmelig for den tid, jeg fik sammen med dig [Ivan bliver ked af det]. Og så er det som om hun siger til mig, at det skal nok gå far.

Dette kan forstås som en indre kontakt, hvor Ivan udtrykker både sin sorg og sin kærlighed, og samtidig oplever en respons fra sin datter, som han oplever som trøstende og støttende. I lyset af teorien om vedvarende bånd bliver dette øjeblik et tydeligt eksempel på, hvordan den følelsesmæssige relation til afdøde ikke ophører med døden. Tværtimod transformeres relationen til en indre og spirituel tilknytning, hvor samtaler og kontakt fortsat kan finde sted. Han mærker, at der er en forbindelse, og hans datter er med i alt, hvad han laver. Pauline mærker også kontakten til sin datter på kirkegården: *“Nogle gange, når jeg går derfra, kan jeg sådan høre hende: Moar, moar! Jeg synes, det er så svært at gå fra hende (. . .) Jeg havde bare lyst til at tage min sovepose med og blive ved hende”*. Denne oplevelse illustrerer en dyb følelsesmæssig tilknytning, som aktiveres på kirkegården. Oplevelsen kan fortolkes som en indre kamp mellem nødvendigheden af at gå videre fysisk og ønsket om at forblive tæt forbundet følelsesmæssigt. Den følelsesmæssige tilknytning og oplevelsen af nærvær begrænser sig ikke kun til kirkegården. Pauline fortæller også, at hun stadig tilbringer tid med sin datters venner, hvilket giver hende en følelse af, at hun stadig er med - som om hendes liv fortsat spejles i dem, der kendte og elskede hende.

Flere af interviewpersonerne har også tændt lys som en måde at skabe nærvær og rum for sorgen efter deres barns selvmord. Anders fik et lys, som han sørgede for var tændt, indtil hans søn blev bisat. Ved dette lys lå en seddel fra en veninde: *“Jeg har tændt et lys i mørket, så I kan finde hjem”*. Dette betød enormt meget for Anders, fordi han følte sig mødt i det mørke, som han oplevede at være i. Kirsten tændte også lys hver dag den første måned, hvilket hun gjorde per automatik, men det er ikke noget, hun har holdt ved efterfølgende. Lyset kan tolkes som et symbol på liv, håb og kærlighed i mørket, og det fungerer samtidig som en ritualiseret handling, der giver ro midt i kaosset. Dette kan have været særligt behjælpeligt i starten af sorgproces-

sen. Pauline har som den eneste af forældrene holdt ved det - hun tændte lys den aften, hendes datter døde, og det har ikke været slukket siden, medmindre de ikke er hjemme. Hun synes, det er svært at puste lyset ud, når hun skal hjemmefra, hvilket kan tolkes som et symbolsk udtryk for den dybe følelsesmæssige tilknytning, hun stadig har til sin afdøde datter og ønsker at opretholde. Hun beskriver et indre dilemma, hvor hun konstant balancerer mellem behovet for at tænde lyset for sin datter og ønsket om at give mere plads til livet uden konstant at blive konfronteret med sorgen. Dette kan tolkes som et udtryk for hendes forsøg på at navigere mellem sorgens tilstedeværelse og ønsket om at leve videre, hvilket også afspejler tosporsmodellens spænding mellem tabsorientering og reetablering. I starten var det noget, hun gjorde som det første, når hun vågnede, men nu kan der godt gå lidt tid, før hun gør det, hvilket kan tolkes som en gradvis tilpasning til sorgen.

Mens forbindelsen til barnet i høj grad opretholdes gennem personlige og spirituelle oplevelser, søger nogle forældre en større forklaringsramme. De bruger Gud og religion som en måde at finde mening i det meningsløse, og troen bliver et redskab til at håndtere sorgen og forsøge at forstå den tragiske hændelse. Ivan udtaler følgende:

Det religiøse har også på en eller anden måde spillet en rolle (. . .) Der må være en idé i det her. Det er måske... Hun er måske blevet kaldt hjem. Det er Gud, der har kaldt på hende, altså... Hun var en engel, og hun er blevet kaldt hjem.

Dette kan forstås som et forsøg på at finde trøst og mening i en større åndelig og religiøs ramme, hvilket stemmer overens med Yalom's eksistentielle filosofi. Ifølge Yalom har mennesket et grundlæggende behov for mening, men denne mening kan ikke påtvinges udefra - det er først, når individet aktivt vælger at tilskrive det betydning, at det bliver relevant. Ivan er i en position af både frihed og ansvar, hvor han selv kan konstruere sin egen mening, hvilket han gør gennem religion. Han udtrykker, at skaberen må have en agenda, at der må være en idé med det hele. Han synes, det er hårdt at tænke på, hvis ikke der er en Gud, og hvis ikke der er en mening. Ivans religiøse refleksion kan også sammenkobles med Tedeschi og Calhouns teori om, at posttraumatisk vækst kan opstå i det spirituelle og eksistentielle domæne. Ivans oplevelse hænger sammen med deres idé om, at mennesker, der har oplevet

dybe traumer, ofte oplever en ændring i deres verdenssyn, deres spirituelle tro, og deres meningsforståelse i livet. Det kan også ses som et eksempel på Janoff-Bulmans tredje strategi for skemaændring, hvor man forsøger at rekonstruere mening ved at integrere hændelsen i en større forståelsesramme og på den måde forsøger at finde en større mening med det, der er sket. Pauline bruger også sin kristne tro som et redskab til at bearbejde sorgen og skabe mening i det ubærlige tab. Hun er taknemmelig over, at hun er kristen og den måde, den kirkelige handling foregår på, og hun beskriver det som *“en drejebog til at være i det”*. På den måde giver hendes tro en praktisk ramme for at være i sorgen. Pauline og hendes mand kommer også meget på kirkegården, hvilket hun er taknemmelig for at kunne: *“Jeg kunne ikke tænke mig, at vi ikke havde et sted, hvor vi lige kunne gå hen og sidde og lige være sammen med [navn på afdøde datter]”*. Dette kan tolkes som et rum for åndelig og følelsesmæssig bearbejdning, hvor de kan være til stede med deres datter på en måde, der giver dem mening og trøst. Linea finder en mening i at tro på evigheden, hvor der er tilgivelse og kærlighed, hvor hun tilføjer:

Jeg kan godt lide tanken om, at hendes sjæl... Altså, at hun har sat nogle aftryk, som stadig er her... På en anden frekvens, end vi kan se og mærke og høre, men at der så en gang imellem er hul igennem, og så kan hun påvirke et eller andet.

Dette kan tolkes som en tro, der giver hende en følelse af nærvær og forbindelse til sin datter, selvom hun ikke fysisk er til stede. Linea har oplevet flere tegn fra sin datter, heriblandt en situation i bilen, hvor hun så et stjernesud, mens hun hørte ‘deres’ sang, samt meget virkelige drømme, hvor hun følte, hun kunne tage afsked med sin datter. Kirsten har også altid haft en tro på, at der findes noget større end os selv, hvilket blev bekræftet efter hendes datters død. Hun beskriver en oplevelse hos en clairvoyant, hvor hendes afdøde datter kommer igennem. Hun beskriver det som helende for sin sorgproces, og på den måde er hendes tro på noget større blevet bestyrket. I lyset af Tedeschi og Calhouns teori om posttraumatisk vækst kan Linea og Kirstens oplevelser ses som en måde at bruge spiritualitet til at skabe mening og trøst, og som åndelig støtte til at komme videre efter det traumatiske tab. I modsætning til

de andre forældre giver Anders udtryk for, at han har mistet troen på gud i forbindelse med sin søns selvmord:

Jeg har haft sådan en eller anden iboende religiøsitet... Og den har jeg på en eller anden måde mistet (. . .) Fordi det kan der simpelthen ikke være... Der kan simpelthen ikke være en Gud, der tillader, at min søn skal forlade livet på den måde...

Denne oplevelse peger på en form for eksistentiel krise og indikerer et brud med de antagelser, Anders havde om verden, sin tro, og sin opfattelse af mening i livet, hvis man sætter det i relation til Janoff-Bulmans teori. Han fortæller samtidig, at han håber på at genfinde sin tro på Gud, fordi han mangler det. Han mangler et sted at rette håb, ønsker og frustrationer hen, hvilket religionen tidligere har været for ham. Håbet på at genfinde sin tro kan ses som et forsøg på at rekonstruere de antagelser, der blev brudt efter tabet og som en måde at reetablere følelsen af kontrol i en verden, der ellers virker meningsløs efter tabet af sin søn.

Forældrene, der har mistet et barn til selvmord, søger at opretholde en forbindelse til deres barn gennem vedvarende bånd og spirituelle praksisser, og deres søgen efter mening og trøst finder sted i religiøse og åndelige rammer. Ritualer, som at besøge kirkegården eller markere mærkedage, spiller en central rolle i deres sorgproces, da de skaber et konkret rum for at være tæt på de afdøde og giver dem følelsen af nærvær.

4.2.4.3 Familiens betydning

Et gennemgående tema for alle forældrene er deres familie, for når man mister, går det ikke kun ud over sig selv, men påvirker ligeså de mennesker, man har omkring sig. Fire ud af de fem interviewede forældre har andre børn end afdøde, og dette viser sig tydeligt som en vigtig del af deres oplevelse i sorgen. Vi ved fra tidligere nævnte statistikker, at forældre til børn, der har begået selvmord, selv er i større risiko for at begå selvmord, hvilket stemmer overens med Paulines udtalelse:

(. . .) efter at vi mistede hende, altså, hvis ikke, at jeg havde haft [navn på anden datter] og [navn på søn], altså, selvom jeg havde haft [navn på mand],

så havde jeg valgt samme vej. Det kan jeg lige så godt sige, altså. Og sådan kan jeg stadigvæk have det.

Dette er et billede af, hvordan Paulines børn har en afgørende rolle for hendes liv efter sin datters selvmord. Ligeledes fortæller Kirsten, at hendes andre børn og nytilkomne børnebørn er en vigtig årsag til, at hun stadig er her i dag. Udover betydningen af at have andre børn, fortæller forældrene yderligere, at de skulle være stærke for dem. Linea fortæller fx: *“Og det der med at have tre andre børn er også en kæmpe hjælp, fordi jeg kan ikke bare lægge mig hen i et hjørne og være ked af det”*. Linea oplever altså, at hun har skullet være der og tage ansvar for sine andre børn, hvilket har afholdt hende fra at lade sig overrumple af sorgen. I lyset af tosporsmodellen peger dette på, at hun befinder sig i det reetablerende spor og forsøger at få hverdagen til at fungere for sine børn. Hun er opmærksom på, at hun sætter rammen for, hvordan stemningen er i hjemmet, og hvordan de har det, ikke kun enkeltvis, men også i familien generelt. Dette særlige hensyn tager Kirsten også, da hendes datter flyttede hjem i 14 dage for at være der for sin mor. Her oplever Kirsten, at hun i tiden efter selvmordet ikke kan få lov til at være ked af det, fordi hun føler, at hun skal tage hensyn til sin datter, som også har mistet. Dette peger på, at hun undertrykker sin egen sorg for at skåne sin datter.

Det kan være svært som forælder at handle korrekt, særligt i en presset situation. To af forældrene påpeger, hvordan de har nogle bekymringer for deres børn efter hændelsen. Anders er bekymret for sin datter, og om sorgen har sat sig lidt i klemme hos hende, da hun ikke har været lige så åben og talende omkring selvmordet, som han selv har været. Pauline er også bekymret for sin søn: *“(. . .) han skal jo huske at være med det og ikke lægge låg på det. Altså det synes jeg godt kan være svært at være i den balance, men det øver jeg mig i”*. Denne anerkendelse af, at man i en familie ikke sørger på samme måde, stemmer overens med tosporsmodellen. Derfor kan det være udfordrende for relationer, hvor man står hinanden nært, at man bevæger sig i hvert sit spor i sin håndtering af sorgen. Dette oplever Kirsten også: *“Vi har haft hver vores sorgbane på et eller andet plan”*. Hun undrer sig over, hvorfor hendes voksne børn ikke har rakt mere ud for at høre, hvordan hun havde det, men reflekterer samtidig over, at hun måske hurtigt virkede som en, der var tilbage til normalen. Samtidig anerkender hun, at hendes børn også havde mistet en søster, som de

skulle håndtere sorgen for, hvilket måske er foregået i et andet spor, end det Kirsten har været i. Tilfælles har forældrene, at deres andre børn har fyldt meget for dem, og Pauline fortæller: “(. . .) vores børn har jo altid været det vigtigste, for både [navn på mand] og for mig, men jeg tænker, at det er i hvert fald en endnu vildere prioritering, end det nogensinde har været.”. I lyset af Tedeschi og Calhouns teori kan dette tolkes som værende posttraumatisk vækst i det tredje domæne, som indebærer større værdsættelse og ændrede prioriteter.

Det fremstår tydeligt, at de andre børn har haft stor betydning for forældrene og deres måde at komme igennem sorgen på. Ivan og hans kone havde kun et barn, og han forestiller sig, at det ville være ekstra hårdt at håndtere sin sorg, hvis der var andre børn, som man skulle tage sig af. På trods af Ivans udtalelse om dette, er der én særlig ting, der har fået ham gennem sorgen: “Vi har fået et rigtig godt forhold til en af [navn på afdøde datter]’s veninder”. Ivan og hans kone har knyttet et meget tæt bånd med en af datterens veninder, som de er blevet en form for bonusforældre for. Han udtaler: “Vi tænker på hende som... en ny datter”, som de kan give den kærlighed, de desværre ikke kan give deres egen datter mere. Det er vigtigt for dem at fokusere på veninden og hendes liv, når hun er på besøg, og at det ikke kun skal handle om deres afdøde datter. Dette viser, hvordan Ivan har haft behov for at give sin kærlighed til et andet barn, og at det har givet ham ro, at de har fået et sådan forhold til veninden: “Vi kan slet ikke forestille os, hvordan det ville have været, hvis ikke hun havde været her”. Denne relation værdsættes meget højt og har været afgørende for hans håndtering af sorgen.

Børnenes eksistens har betydet meget for de efterladte forældre, men familiens dynamik har også i flere tilfælde ændret sig efter hændelsen. Pauline fortæller, at de har forsøgt at være åbne overfor hinanden og talt om tingene, og at de har haft fokus på at give plads til hinandens forskellige behov, uden at noget nødvendigvis er mere rigtigt end noget andet. Her viser de, at de er opmærksomme på, at man kan gå igennem sorgen på forskellige måder og sætter ord på, at det er okay, for at undgå at belaste deres relationer til hinanden i familien. Pauline fortæller yderligere, at de altid har været tætte, men efter datterens tidligere selvmordsforsøg har de forsøgt at hjælpe hinanden endnu mere. Andre familier har ligeledes oplevet at blive tættere. Lineas familie er: “(. . .) på en eller anden måde rykket tættere sammen”. Hendes børn har haft svære reaktioner på tabet, hvorfor hun har været særligt opmærksom på at tage

sig af dem og generelt valgt at prioritere at passe på dem. I Anders' tilfælde sker sønnens selvmord i en periode, hvor han og hans kone havde det svært i deres ægteskab, men hændelsen har bragt dem tættere sammen, fordi Anders oplevede at have brug for sin kone. Han er dog ikke kommet tættere på sin ekskone, som han har et anstrengt forhold til, og han oplever, at hun efter selvmordet havde en del vrede, som blev rettet mod ham. Han har en oplevelse af, at en sådan situation kan bringe fraskilte forældre enten tættere sammen eller længere fra hinanden, hvortil han pointerer: *“Det har ikke bragt os tættere på hinanden”*. Ivan har også en opfattelse af, at denne hændelse kan vælte mange par, fordi de sår og traumer, som det giver, kan ødelægge mange ting, men dette er ikke sket for ham og hans kone. Han fortæller, at de er meget tætte og kan tale om alt, og det er han ekstremt taknemmelig for.

Pauline, Kirsten og Linea fortæller, at de er blevet mere nervøse for at slippe deres børn, fordi de er bange for at skulle miste igen. Det fremstår altså tydeligt, at et barns selvmord kan have stor betydning for familien, og at familien kan have stor betydning for, hvordan man klare sig igennem en nærmest umulig sorgproces.

4.2.4.4 Kærlighed til barnet

Det er tydeligt, at alle forældrene har en kæmpe kærlighed til deres afdøde barn både før og efter selvmordet. Bowlby og Stroebe og Schuts idé om, at tilknytning spiller en stor rolle i sorgen, står meget klart og kommer til udtryk på flere forskellige måder. Allerede når forældrene har fået overdraget den forfærdelige nyhed om deres barns død, går tankerne på, hvordan denne situation kan håndteres bedst muligt for deres afdøde barn og efter deres ønske. Både Linea og Pauline planlægger deres døtres bisættelse med udgangspunkt i det, de forestiller sig, at deres døtre ville have. De finder begge senere ud af, at deres døtre havde udfyldt deres sidste vilje med detaljer om, hvordan de gerne selv ville have dagen til at forløbe. Begge mødre har ramt rigtigt med det, de som udgangspunkt havde planlagt, hvilket virker til at give en ro hos dem. Paulines datter havde selv reserveret et gravsted ved siden af sin afdøde kæreste, valgt hvem der skulle bære kisten, udvalgt det tøj, hun ville have på, og besluttet hvordan mindehøjtideligheden efter bisættelsen skulle forløbe. Pauline fortæller: *“Og det er så vildt, for det var lige præcis det, som jeg havde aftalt med de der venner”*, hvortil Pauline bliver berørt. Det var også vigtigt for Anders, at hans søn blev sendt ordentligt herfra. Han blev selv bobestyrer og betalte en ubetalt regning for sin

søn: “(. . .) jeg ville i hvert fald ikke have at [navn på afdøde søn] skulle herfra som, havde jeg nær sagt, dårlig betaler... Det ville jeg bare ikke have”. Det bliver tydeligt, hvordan forældrerollen stadig er grundlæggende, selvom han har mistet et voksent barn. Kirsten fortæller, at hun gør meget ud af sin datters grav, særligt på mærkedage eller højtider: “Fordi det betød meget, også for min datter, de her ting, så det betyder også meget for mig”.

Ifølge Bjergsø (2008) kan flere forældre sidde med en hvad-nu-hvis-følelse og -tankegang, som nævnt i introduktionen. Anders fortæller, at han ville ønske, at hans søn havde ringet, så han kunne have haft en chance for at gøre noget. Ivan har en lignende fortælling om, hvordan hans datter begik selvmord, fordi hun ikke kunne se en fremtid, hvor hun kunne blive lykkelig. Det gør ham ked af det, at hun havde det sådan, og at hun traf det valg, fordi der var masser af mennesker, der elskede hende. Endvidere fortæller Pauline om, at hendes datter havde nogle gode veninder og en familie der elskede hende, men at hun godt kunne se, at hendes datter var ulykkelig efter sin kærestes selvmord. Alle disse forældre sidder med en ærgerlig fornemmelse over, hvordan et liv med potentiale og med mange nære relationer er gået tabt. Dog har forældrene også en stor forståelse og tilgivelse. Ivan nævner flere gange, at vi bliver givet ét liv, som man må gøre med, hvad man vil, og han har tilgivet sin datter for det valg, hun tog, da hun ikke kunne se en lys fremtid for sig selv. Både Kirsten, Pauline og Linea oplever også en forståelse for, hvorfor deres døtre fravalgte livet. Livet har været svært for dem på hver sin måde, hvortil Linea siger: “Altså det er jo ikke engang et spørgsmål om at tilgive hende, for selvfølgelig... Altså jeg kan godt forstå, hvorfor hun gjorde det. Jeg er bare ked af, jeg ikke kunne hjælpe hende”. Kirstens datter kæmpede med systemet uden at føle sig mødt og hørt, og Paulines datter oplevede en sorg, hun ikke kunne se sig selv komme igennem. Alle forældre viser en enormt stor kærlighed til deres børn og respekterer det valg, de har truffet, på trods af, at ingen af dem ville have ønsket dette for deres barn.

Kirsten fortæller, at hun er meget taknemmelig for, at hendes datter gjorde det på den måde, som hun gjorde, så Kirsten ikke skulle opleve at finde hende på en brutal måde. Hun fortæller også, at det giver hende en ro, at der ikke var tegn på, at hendes datter har truffet en panikbeslutning eller forsøgt at ombestemme sig. Samtidig beskriver hun en stærk empati med andre forældre i sorg, især dem der har mistet deres børn ved ulykker, mord eller mere dramatiske selvmord: “Fuck man, hvor er

det godt det ikke er mig (. . .) Og nogle i de her forældregrupper, hvor de har skudt sig selv, eller hængt sig ude i...". Kirstens taknemmelighed kan ses i lyset af Janoff-Bulmans strategi, hvor hun sammenligner sig med nogle, der har det værre end hende. Hun kan finde trøst ved at se sin egen situation i forhold til andre forældres mere brutale tab.

Forældrene bevarer deres forældrerolle selv efter deres barns død, og den ekstreme kærlighed, der er til barnet, bliver særligt tydelig i måden, hvorpå forældrene stadig føler et ansvar og tager hensyn til deres afdøde barn.

4.2.4.5 Nyt perspektiv på tilværelsen

Livet efter tabet beskrives af flere interviewpersoner som grundlæggende forandret. For flere af forældrene betyder det en grundlæggende ændring i identitet samt ændringer i formål, værdier og prioriteter, og det kræver sommetider en aktiv beslutning om at leve videre, til trods for det tab, de bærer. Pauline fortæller, at hun førhen var en jubeloptimist, og at hun altid grinede og pjattede, men at hun efter sin datters selvmord har en oplevelse af, at hun aldrig kan blive glad igen. Hendes oplevelse peger på en identitetsforandring, hvor det ikke blot handler om tabet af et barn, men også om tabet af sig selv - en eksistentiel krise, hvor Pauline mister sin tidligere forståelse af, hvem hun er. Ud fra tosporsmodellen kan man tolke, at Pauline befinder sig i det tabsorienterede spor, hvor hun forsøger at forsvare sig mod et nyt liv og identitet efter tabet. Linea siger ligeledes *"Altså hele min identitet er jo ændret..."*, hvilket er et billede af, hvordan sorgen integreres i hendes livshistorie, ud fra Tonkins teori. Lineas identitet inkluderer både tabet af sin datter og alt det, der kommer efter. Tabet af hendes datter konfronterer Linea med de fire eksistentielle temaer død, meningsløshed, isolation og frihed, og identiteten må redefineres i lyset af disse vilkår. Anders griber det lidt anderledes an, idet han ikke synes, at sin søns selvmord skal være afgørende for hans identitet: *"Og der er jeg nok ved at være der nu, hvor jeg også gerne vil lukke ned for det. Jeg vil ikke blive ved... Altså jeg skal... Min identitet skal jo netop ikke være ham, hvis søn begik selvmord"*. Ud fra tosporsmodellen tyder det på, at Anders er i det reetablerende spor, som indebærer tilpasning af nye roller og identitet. Han er ved at finde ud af, hvem han er, for han vil ikke længe lade sønnens selvmord definere sig. Med afsæt i Frankls forståelse af mening som noget, der skabes gennem den holdning, vi vælger at indtage over for lidelse, forsø-

ger Anders nu at give sorgen en plads - uden at lade den fylde det hele. Han udtrykker, at han skylder sig selv, sin afdøde søn og de andre børn, at livet skal være godt på trods af deres tab. Kirsten har på samme måde taget stilling til, hvordan hun vil håndtere sorgen og lidelsen, der følger med den:

Inden for det første halve år, der havde jeg det sådan, der var jeg nødt til at tage en aktiv beslutning om, at jeg ville leve mit liv (. . .) Fordi det var ikke til at holde ud at gå i. Så jeg skulle tage en aktiv beslutning om, at jeg vil gerne mit liv. Og jeg har nogle andre børn, og jeg har nogle børnebørn, så selvfølgelig vil jeg det.

Denne udtalelse afspejler en aktiv beslutning om at leve videre, med sine børn og børnebørn, som fungerer som en form for motivation og en påmindelse om, at der stadig er kærlighed og formål i livet, der er værd at leve for. Hun pointerer, at de "har haft rigtig meget lort", og at de derfor er nødt til at fokusere på det gode nu, hvilket afspejler en bevidst beslutning om at fokusere på det positive efter at have været igennem svære oplevelser. Linea har samme indstilling, idet hun forsøger at vende de negative ting til noget positivt. Dette kan tolkes som en form for mestringsstrategi, hvor hun vælger at finde lys i mørket, hvilket kan ses som en måde at genopbygge sit liv på efter det traumatiske tab af sin datter. Ud fra Frankls teori er dette udtryk for den menneskelige evne til at vælge sin holdning til lidelsen, og netop i dette valg skabes muligheden for mening.

I lyset af det ubærlige tab fremtræder også et begyndende skift i livssyn og prioriteter, hvilket kan tolkes som udtryk for posttraumatisk vækst. Ivan beskriver følgende oplevelse:

Jeg er fløjtende-hamrende ligeglad med karriere, og... Vi har også boet i hus og så videre, men jeg har det sådan... Ja, hvor er jeg da ligeglad med... Med et stort hus, og... Og meget dyre rejser og så videre. Det er det, det handler om, det at være sammen.

Denne udtalelse reflekterer en dyb ændring i prioriteter og værdier efter sin datters død. Denne oplevelse illustrerer, hvordan posttraumatisk vækst opstår i Tedeschi og

Calhouns tredje domæne, som indebærer større værdsættelse og ændrede prioriteter i livet. Forandrede prioriteringer kan ledsage den øgede værdsættelse af det, individet fortsat har, og en typisk ændring i prioriteter er, at elementer, der tidligere blev opfattet som trivielle eller ubetydelige, nu tillægges større betydning. Ivan har en oplevelse af, at hans nye værdier og prioriteter udspringer af erkendelsen af, at han selv skal dø en dag. Denne oplevelse hænger sammen med Yaloms idé om, at når en nærtstående dør, bliver døden ikke længere en abstrakt mulighed, men en konkret virkelighed. Det er ikke blot tabet af Ivans datter, der aktualiseres, men også en erkendelse af hans egen dødelighed og livets skrøbelighed. Ivans nye værdier hænger netop sammen med idéen om, at denne dødsbevidsthed kan rumme potentiale for personlig forandring. For Linea har værdierne også ændret sig. Hun har opdaget, at alle de små ting i hverdagen er *“guld værd”* og betyder meget mere, end hun tidligere har tænkt, hvilket kan ses som et resultat af en mere reflekteret tilgang til livet efter et stort tab. Kirsten har samme indstilling, idet hun beskriver at værdsætte tingene på en anden måde end før. Hun vil ikke spille tiden på noget, der ikke har betydning. Hun oplever en taknemmelighed for sine børn og de mennesker, hun holder af. Pauline oplever også, at tabet af deres datter har betydet, at værdierne i familien har ændret sig. De skændes ikke længere, og de oplever, at de er nødt til at holde sammen lige meget hvad. Generelt kan interviewpersonernes ændrede værdier relateres til Tedeschi og Calhouns teori om posttraumatisk vækst i det tredje domæne. De lærer at værdsætte livet på en ny og mere grundlæggende måde efter at have gennemlevet den traumatiske og ødelæggende oplevelse at miste et barn.

Foruden nye værdier og prioriteringer har flere forældre i forbindelse med tabet af deres barn fået et andet formål i livet. Linea udtaler følgende: *“Jeg kunne rigtig godt tænke mig at få ændret noget i lovgivningen, altså i forhold til det her, dét drømmer jeg om”*. Linea forsøger at skabe retfærdighed for sin datter gennem ændringer i lovgivningen og en retssag, hvilket har været foranlediget af datterens død, og som Linea har fundet mening i. Ifølge Frankls eksistensfilosofi er dette en vej til mening gennem handling, hvor Linea netop finder mening ved at skabe noget meningsfuldt, hvilket hun også selv pointerer. Ivan har også oplevelsen af at have fået et nyt formål med livet:

Jamen, det er det, der er mit formål nu... (. . .) Nu vil jeg være noget mere for min kone. Nu vil jeg være mere for... For de mennesker, jeg holder af. Jeg vil være mere ærlig (. . .) Jeg vil virkelig gøre de ting, der betyder noget.

Dette afspejler en betydelig ændring i mål og værdier og kan tolkes som en bevidst omstilling af hans liv, hvor Ivan vælger at prioritere sine nære relationer og være mere til stede for de mennesker, han holder af. I lyset af posttraumatisk vækst kan denne ændring ses som en bevægelse mod øget personlig styrke og en dybere forståelse af livets sande værdi.

Forældrene gennemgår en markant ændring af identitet og livssyn efter deres barns selvmord. Denne traumatiske sorg kan føre til, at tidligere prioriteter og værdier bliver udfordret og omstruktureret. Flere af forældrene træffer en aktiv beslutning om at leve videre, hvilket kan indebære en bevidst indsats for at finde ny mening og formål i livet.

5. DISKUSSION

I de følgende afsnit diskuteres resultaterne fra analysen set i relation til eksisterende forskning på området og de inddragede teoretiske perspektiver. Herefter følger en diskussion af metodiske styrker og svagheder i nærværende speciale samt etiske overvejelser. Slutteligt diskuteres klinisk relevans, hvilket inkluderer en refleksion over, hvordan nærværende undersøgelse kan bidrage til at forbedre støttemuligheder til efterladte forældre, samt mulige implikationer for det overordnede system.

5.1 Vores fund i relation til eksisterende forskning og teori

I det følgende ses resultaterne af vores analyse i lyset af den eksisterende forskning på området samt de inddragede teoretiske perspektiver. Målet er at placere fundene i en bredere kontekst og fremhæve de bidrag, teorierne yder til vores forståelse af oplevelsen af at være efterladte forældre efter et barns selvmord.

5.1.1 Vores fund i relation til eksisterende forskning

Som baggrund for nærværende speciale har vi, som tidligere nævnt, udarbejdet et kvalitativt systematisk review, der samler eksisterende forskning på området. I det følgende vil vi sammenholde fundene herfra med resultaterne fra nærværende speciale med henblik på at identificere ligheder og forskelle.

I det systematiske review fra forrige semester fandt vi fire overordnede temaer, som også i høj grad ses i denne undersøgelse. Denne undersøgelse er modsat de inkluderede artikler fra reviewet udført i en dansk kontekst, hvilket kan have betydning for, hvordan sorgprocesser, støttebehov og kulturelle forståelser af selvmord kommer til udtryk, og bør derfor medtænkes i sammenligningen af fund. I den eksisterende forskning fandt vi, at familien spiller en væsentlig rolle for efterladte forældre, og at de kunne opleve enten at få et tættere eller et mere fjernt forhold. I vores undersøgelse finder vi meget lignende, at familien spiller en stor rolle. I samtlige tilfælde har familierne fundet støtte i hinanden og er blevet tættere. Kun én forælder har oplevet, at en i forvejen fjern relation til sin datter er forblevet fjern på trods af et ønske om at blive tættere. I tidligere forskning fandt vi, at det at fokusere på familien kan være en form for coping-mekanisme, da det fjerner fokus fra afdøde og fortsat giver den pågældende forælder nogen at tage sig af, selvom dette ikke altid er mest hensigtsmæssigt for forældrene. Dette ser vi også i nærværende speciale, hvor flere, særligt mødre, udtaler, at de har manglet plads til at være kede af det, da de har skulle være stærke for deres andre børn.

Et andet aspekt af at være forælder til et barn, der har begået selvmord, er det efterfølgende møde med omverdenen. Her fandt vi i tidligere forskning, at flere har oplevet tabu og stigmatisering, og at mange af deres venner og kollegaer havde svært ved at være og agere omkring dem samt rumme deres sorg. Dette fylder ikke på samme måde hos de interviewede danske forældre. Her oplever samtlige forældre god støtte fra venner og andre tætte relationer i en tid præget af stor sorg. De tidligere studier er fra forskellige andre lande, hvortil der også kan ses kulturforskelle. Der kan i nogle kulturer være stor skam forbundet med selvmord, da nogle religioner ser det som en synd, hvilket de danske forældre ikke har rapporteret om. Der har dog været negative oplevelser på særligt arbejdspladsen, som har været svære for de pågældende forældre. De fortæller, at de ikke har oplevet tabu, men at det nærmere har været svært for andre at håndtere og rumme deres sorg. Både i de eksisterende artik-

ler og i denne undersøgelse har systemet, og måden hvorpå det håndterer forældrenes sorg, fyldt meget og er undergået en del kritik på baggrund af bl.a. manglende støtte-tilbud. Tidligere studier peger på, at støttegrupper har været en hjælp, hvilket vi også ser en efterspørgsel på hos de danske forældre.

I vores systematiske review var et af temaerne de konsekvenser, sorgen kan have for både krop og sind, hvilket også ses hos de danske forældre, dog ikke i samme grad. I sammenholdet af den eksisterende forskning ses en sammenhæng i den måde, hvorpå sorgen kan sætte sig fysisk i kroppen eller give bl.a. søvnproblemer, koncentrationsbesvær og mistet appetit, men dette ses ikke i alle tilfælde. I den tidligere forskning rapporterede forældre bl.a. om misbrug og mistet lyst til at leve efter tabet. Vi ser også maladaptive copingstrategier hos de danske forældre, men ikke af samme karakter, da de i højere grad har formået at bevare kontrollen og finde trøst i fx at leve videre for sine andre børn. Fælles for samtlige forældre, både i den tidligere forskning og i vores danske undersøgelse, er forældrenes behov for at bevare en forbindelse til det afdøde barn. Dette står tydeligt frem og giver forældrene en form for trøst ved en spirituel eller religiøs fortsat forbindelse. Forældrene kan bruge denne forbindelse til at mindes deres barn samt leve videre med dem hos sig på en ny måde. Vi ser, at dette er en måde, hvorpå forældrene finder mening og accept af en fuldstændig urealistisk situation, som de ikke havde forestillet sig at stå i, ligegyldig om der har været psykisk lidelse hos deres afdøde barn eller ej.

Overordnet set er der overensstemmelse mellem de tematikker, der gør sig gældende i forældres oplevelser efter et barns selvmord, når vi sammenholder eksisterende forskning og resultaterne fra vores undersøgelse. Dog ses der kulturelle og samfundsmæssige forskelle, som kan have haft betydning for forældrenes oplevelser, hvilket aktualiserer et dansk studie.

5.1.2 Vores fund i relation til teori

Analysen har identificeret flere temaer, som kan belyses ud fra de teorier og perspektiver, der er redegjort for i afsnit 3.

Temaet, *Den akutte fase*, bekræfter centrale aspekter af Janoff-Bulmans teori om knuste antagelser. I temaet bliver det tydeligt, hvordan barnets selvmord efterlader forældrene i en choktilstand præget af uvirkelighed, traume og kaos. Deres oplevelser bekræfter idéen om, at et traume kan bryde de grundlæggende positive anta-

gelser, man har om verden. Teorien kan bidrage til at belyse, hvordan forældrenes illusion og antagelse om verden og dens forudsigelighed er blevet brudt, hvorfor de står tilbage med en oplevelse af uvirkelighed. Yaloms eksistentialisme nuancerer forståelsen af dette ved at se følelsen af chok og uvirkelighed som resultat af konfrontationen med dødens realitet som menneskeligt vilkår (1998, p. 16).

I temaet, *Sorgen efter selvmordet*, kan tosporsmodellen anvendes som en central teori, der har kunnet forklare forældrenes skift mellem det tabsorienterede og reetablerende spor, som har bidraget til en forståelse af deres sorghåndtering og -proces. Når tosporsmodellen sammenholdes med empirien, belyses det, hvordan forældre navigerer mellem sorgens emotionelle bearbejdning og nødvendigheden af at fortsætte med livet trods deres tab. Det bliver tydeligt, at flere af forældrene særligt i den akutte fase befinder sig i det tabsorienterede spor, hvor det ikke kun er sorgen, der er overvældende, men også følelsen af skyld. Her bidrager Janoff-Bulman med en yderligere forståelsesramme, idet hun forstår skyld som en adaptiv reaktion og en strategi til at genskabe nye antagelser om verden, hvor forældre søger efter en indre forklaring på, om man kunne have forhindret det. Mens tosporsmodellen bidrager med en forståelse af sorg som en dynamisk og pendulerende proces, har Tonkins teori om at vokse omkring sorgen belyst, hvordan sorgen med tiden fylder mindre hos flere af forældrene. Tonkins teori anerkender, at forældrenes sorg aldrig forsvinder helt, men at livet med tiden kan komme til at rumme mere end sorgen alene, selvom sorgen stadig kan aktiveres af bestemte minder eller datoer (1996, p. 10). Samtidig skal det understreges, at ikke alle forældrene i vores undersøgelse har oplevet, at sorgen kommer til at fylde mindre. Pauline har været præget af vedvarende sorg, hvilket udfordrer teorien. Dermed er teorien ikke anvendelig for alle, men kan give værdifulde perspektiver på, hvordan nogle individer kan finde måder at vokse omkring sorgen. Her bidrager tosporsmodellen med et mere fleksibelt blik på sorg, hvor man kan tolke Paulines sorg som præget af en manglende balance mellem det tabsorienterede- og reetablerede spor, med en overvægt af tabsorienteret sorg. Hendes oplevelse kan også ses i lyset af Janoff-Bulmans teori, som en bekræftelse på, hvordan grundlæggende antagelser og ens forståelse af verden stadig efter længe-tid kan være i opløsning og endnu ikke er genetableret i en ny form.

I temaet, *Mødet med omverdenen*, står det klart, at forældrene ofte mødes med manglende forståelse og berøringsangst i deres omgivelser, på trods af støtte fra de-

res nærmeste. Dette kan med fordel forstås i lyset af Yaloms eksistentielle grundvilkår om eksistentiel isolation - det vilkår, at ethvert menneske i sidste ende er alene. Flere deltagere beskriver, hvordan andre har vanskeligt ved at forstå kompleksiteten af sorg efter selvmord, hvilket forstærker følelsen af at være adskilt fra verden omkring dem. På grund af dette udtrykker nogle af forældrene et ønske og et behov for at interagere med nogle i samme situation som dem. Janoff-Bulmans teori om knuste antagelser tilbyder en ramme til at forstå denne tendens. Ud fra teorien kan dette ses som et ønske og et forsøg på at genoprette sine grundantagelser gennem strategien, hvor man sammenligner sig med andre i samme situation. Tedeschi og Calhouns teori bidrager yderligere til forståelsen af dette, da social støtte og muligheden for at dele sin historie fremmer processen mod posttraumatisk vækst. Dette ses i fundene, hvor det at sætte ord på oplevelsen og blive mødt med forståelse synes at have en positiv indvirkning på den enkeltes sorgproces.

I temaet, *Livet videre efter selvmordet*, bliver det særligt tydeligt, hvordan man som efterladt forælder bliver ramt af tomhed og meningsløshed, hvilket stemmer overens med Yaloms fjerde eksistentielle grundvilkår, meningsløsheden. Som et forsøg på at skabe mening i denne meningsløshed søger flere af forældrene svar på, hvad årsagen til selvmordet kan have været, hvilket kan ses som et eksempel på Tedeschi og Calhouns begreb, intrusiv ruminering. Deres teori tilbyder ligeledes en ramme til at forstå, at nogle forældre opnår en erkendelse om, at de aldrig får et svar, med deres deliberative ruminering. Set i lyset af deres teori kan denne proces tolkes som et skridt i retning af posttraumatisk vækst. Som et element i meningsdannelsen og livet videre bevarer forældrene relationen til deres afdøde barn i et nyt perspektiv i stedet for at bryde den, hvilket er et centralt aspekt i teorien om vedvarende bånd (Silverman & Klass, 1996, p. 18). Flere af forældrene oplever en interaktion med en indre repræsentation af deres afdøde barn, hvilket kommer til udtryk ved en følelse af nærvær og hallucinationer. Frankl udvider forståelsen af dette med hans idé om, at mening kan opstå, når man åbner sig for dybe, spirituelle og eksistentielle erfaringer, som giver en følelse af forbindelse til noget større end sig selv (1993, pp. 114-115). Flere af forældrene har spirituelle oplevelser og tanker og bruger Gud som en måde at finde mening i det meningsløse tab. Et muligt teoretisk perspektiv på dette er Yaloms eksistentielle filosofi, som understreger, at mening kan komme udefra, bl.a. gennem religion, hvis individet aktivt vælger at tilskrive den betydning (1998, pp.

446-447). Et andet perspektiv på dette er Tedeschi og Calhouns teori om, at post-traumatisk vækst kan opstå i det spirituelle og eksistentielle domæne, hvor religion og spiritualitet bruges til at skabe mening efter det traumatiske tab (2004, p. 6). Denne tematik kan også nuanceres med Janoff-Bulmans tredje strategi for skemaændring, hvor individet forsøger at rekonstruere mening ved at integrere hændelsen i en større forståelsesramme (1992, pp. 117-118). Janoff-Bulmans teori tilbyder også en ramme til at forstå Anders' situation, som er lidt anderledes end de andre forældres, idet han har mistet troen på gud i forbindelse med sin søns selvmord. Dette kan ud fra Janoff-Bulmans teori indikere et brud med de antagelser, han havde om verden, sin tro, og sin opfattelse af mening. I lyset af Yaloms eksistentialisme bliver forældrene konfronteret med de fire eksistentielle temaer, død, meningsløshed, isolation og frihed, og identiteten må redefineres i lyset af disse vilkår. Anders vil ikke lade selvmordet definere ham og hans identitet, hvilket ud fra tosporsmodellen tyder på, at han befinder sig i det reetablerende spor, som indebærer tilpasning af nye roller og identitet (Stroebe & Schut, 1999, pp. 212-214). Linea og Kirsten forsøger også at vende alt det dårlige til noget positivt, hvilket ud fra Frankls teori kan ses som udtryk for den menneskelige evne til at vælge sin holdning til lidelsen, hvor der netop skabes mulighed for mening. I forlængelse af dette bliver det også tydeligt, hvordan flere af forældrene generelt har fået andre værdier, prioriteter og formål efter deres barns selvmord. Dette kan forstås i forlængelse af Frankls eksistensfilosofi, hvor mening kan opstå gennem handling og engagement i noget, der rækker ud over én selv. Nye formål kan også ses som en ændring i prioriteter, hvilket alle forældrene har oplevet i en eller anden grad. Tedeschi og Calhoun tilbyder en ramme til at forstå denne tematik med deres tredje domæne, som indebærer større værdsættelse og ændrede prioriteter i livet. De forældre, som har børn foruden deres afdøde barn, har en oplevelse af, at de nu prioriterer deres børn højere end nogensinde. Set i lyset af tosporsmodellen kan dette tolkes som orientering mod det reetablerende spor.

De teoretiske perspektiver bidrager med en værdifuld ramme for at forstå de oplevelser, der gør sig gældende for forældre efter et barns selvmord, og bidrager til en dybere indsigt i, hvordan de individuelle erfaringer kan forstås inden for en brede eksistentiel og psykologisk ramme.

5.2 Metodiske overvejelser

I det følgende afsnit følger en kritisk vurdering af styrker og svagheder i undersøgelsens design, valg og anvendelse af metoder samt de overvejelser og udfordringer, der har knyttet sig til processen. Endvidere diskuteres undersøgelsens kvalitet samt de etiske overvejelser, der gør sig gældende i en undersøgelse af et sårbart emne som sorgen efter et barns selvmord.

5.2.1 Det semistrukturerede interview

Det faktum, at vores interviews er lavet med udgangspunkt i en semistruktureret interviewguide, indebærer både styrker og begrænsninger. En styrke ved det semistrukturerede interview er, at det muliggør adgang til interviewpersonernes egne beskrivelser og perspektiver, samtidig med at det sikrer, at samtalen kredser om de centrale problemstillinger i undersøgelsens problemformulering. En guide med forudbestemte temaer gør det muligt at sikre, at interviewet dækker relevante emner, og det giver mulighed for en vis grad af sammenlignelighed på tværs af interviewpersonerne og letter den efterfølgende analyseproces. Dog har vi været opmærksomme på, at temaerne former interviewet og dermed afgrænser, hvilke perspektiver der bliver belyst. Konstruktionen af interviewguiden bygger på de tematikker, som vi fandt centrale på tværs af studiernes fund i specialets litteraturreview. Dette rejser en vigtig refleksion om, hvorvidt vi ubevidst har været for ledende i vores spørgsmål og således har fundet det, vi forventede at finde på baggrund af egne forforståelser. Det er forsøgt efterstræbt i specialet ikke at være for ledende ved at holde spørgsmålene åbne, således at de ikke var rettet hverken i en positiv eller negativ retning, men blot centrerede sig om undersøgelsesfeltet. Ligeledes har vi afslutningsvis i interviewene spurgt ind til, om der var andre oplevelser, der havde været væsentlige i tiden efter deres barns selvmord, eller om der var noget, vi ikke havde berørt. Dette blev gjort med henblik på at skabe rum for interviewpersonernes oplevelser og sikre, at meningsfulde aspekter ikke blev udeladt som følge af vores forudbestemte temaer.

Da tre af vores interviews blev afholdt via AAU Zoom, synes det relevant at diskutere styrker og begrænsninger ved brugen af denne dataindsamlingsmetode. Ifølge de Villiers og kolleger (2021) kan det være fordelagtigt at udføre kvalitative interviews online, da det muliggør, at interviewpersonerne kan deltage i undersøgelsen

sen uanset deres geografiske placering (p. 1777). Det har ikke alene øget den empiriske rækkevidde, men også beriget og nuanceret undersøgelsen ved at inddrage perspektiver fra forskellige kontekster og lokationer, som ellers kunne have været vanskelige at inkludere i en fysisk interviewramme. Dog er der også begrænsninger ved udførelsen af online interviews. En væsentlig begrænsning er, at der kan ske afbrydelser undervejs på grund af dårlig internetforbindelse, hvilket kan påvirke dialogen i det pågældende interview (Seitz, 2016, pp. 230-231). Vi oplevede enkelte afbrydelser på grund af en ustabil internetforbindelse under Ivans interview, men vi havde ikke en oplevelse af, at dette var problematisk i forhold til at genoptage den igangværende dialog.

De Villiers og kolleger (2021) fremhæver også, at det ved online interview kan være svært at tyde interviewpersonens kropssprog, hvilket som oftest fremmer kommunikationen (p. 1777). For at imødekomme dette bør man som interviewer, ifølge Seitz (2016), være særligt opmærksom på interviewpersonens ansigtsudtryk og lytte til dennes stemmeleje (pp. 231-232), hvorfor vi har tilstræbt at være særligt opmærksomme på dette i de interviews, vi har udført online. Vi har også bevidst spejlet interviewpersonernes udsagn, benyttet os af nonverbale signaler såsom nikken samt formuleret opfølgende spørgsmål, der inkluderede deres egne ord, alt sammen for at signalere forståelse og tilstedeværelse, og at vi har lyttet aktivt.

5.2.2 Deltagerne og rekruttering

Når man udfører interviews, spiller deltagernes fortællinger og udtalelser en afgørende rolle for de fremkomne resultater. Det er derfor relevant at undersøge, hvem deltagerne er, og hvordan deres baggrunde kan have betydning for det samlede billede.

Som nævnt i afsnit 2.3.2 er deltagerne primært indhentet ved opslag på vores private Facebook samt på Landsforeningen for efterladte efter selvmords Facebook- og hjemmeside samt ved uddelingen af flyers hos Landsforeningen. Vi fandt senere, at samtlige af deltagerne er blevet informeret om vores undersøgelse gennem Landsforeningen, og det kan diskuteres, om det har haft en betydning for, hvem vi har rekrutteret. Fordelen ved at søge informanter gennem Landsforeningen var, at denne faciliterede hurtig adgang til den ønskede målgruppe. På trods af, at alle vores interviewpersoner har kendskab til Landsforeningen, har de ingen kendskab til hinanden, de deltager udelukkende for at gøre omverden opmærksom på, hvordan det er at stå i

den pågældende situation. Ulemperne kan dog være, at vi netop kun har fundet forældre, som har været i stand til at opsøge relevant hjælp, og som er klar til at tale om deres oplevelser. Man kan derfor overveje, om dette kan være årsagen til, at vi ikke ser en overvægt af forældre med vedvarende sorglidelse på trods af, at sørgende efter selvmord og forældre, der har mistet et barn, er særligt repræsenteret ved denne lidelse. Vi ser kun én med symptomer på vedvarende sorglidelse, hvilket kan indikere, at forældre med vedvarende sorglidelse i mindre grad opsøger denne type forskningsprojekter, hvilket potentielt kan påvirke variationen i vores empiriske materiale. Interviewpersonerne deltog frivilligt i undersøgelsen, hvorfor det er værd at reflektere over, hvorvidt der kan være et såkaldt *self-selection bias* hos deltagerne (Aarhus Universitet, u.å.b). Det kan antages, at forældre med sværere sorgreaktioner ikke har haft overskud til at deltage i undersøgelsen, og at der derfor er flere efterladte forældre, som lider af vedvarende sorglidelse, end det afspejles i vores deltagergruppe. Dette udgør en potentiel begrænsning i undersøgelsen, da det kan betyde, at nogle af de mest belastede oplevelser ikke er belyst. Samtidig skal det bemærkes, at størstedelen af deltagerne har haft børn præget af psykiske udfordringer, hvilket også kan have påvirket deres oplevelser og perspektiver. Dette kan have haft betydning for den måde, de har håndteret tabet på, og det kan samtidig have påvirket de temaer, som blev bragt op i interviewene. Dermed afspejler undersøgelsens fund særligt erfaringer fra forældre, som allerede var involveret i komplekse og belastende situationer forud for selvmordet.

5.2.3 IPA

I det følgende diskuteres den anvendte metode, IPA, med særligt fokus på, i hvilken grad undersøgelsen lever op til de metodologiske principper og retningslinjer for denne.

Som beskrevet i afsnit 2.3.5 om analysemetoden IPA, anvendes der ofte et lille homogent sample, hvilket beskrives som en gruppe, der deler en oplevelse og ikke varierer signifikant demografisk (Langdridge, 2007, p. 58). I denne interviewundersøgelse kan der argumenteres for, at samplet er lille og homogent i og med, at samplet kun består af fem interviewpersoner, og at disse alle er forældre, der har mistet et barn i alderen 20-29 år til selvmord indenfor de seneste tre år. Denne afgrænsning sikrer, at de deler en central livserfaring, samtidig med at der er plads til variation i

deres individuelle perspektiver. Gruppens størrelse og karakter gør det muligt at foretage en grundig, idiografisk analyse af hver enkelt deltager, hvilket er i overensstemmelse med IPA's tilgang og fokus på detaljeret fortolkning af personlige meningsskabelsesprocesser (Langdridge, 2007, pp. 108-109).

Da IPA er en fortolkende metode, hvor vi som forskere spiller en aktiv rolle i meningsskabelsen, er det relevant at forholde sig til egne forforståelser, og hvordan disse kan have påvirket både dataindsamling og analyse. Det har været nødvendigt at være bevidst om vores forforståelser, og sætte dem i epoché, så vi aktivt har kunne arbejde med dem under empiriindsamlingen og analysen. Vi har tilstræbt gennemsigtighed ved at være eksplicite om, hvilke forforståelser og forudantagelser, vi har haft, i afsnit 1.2.1. For at imødekomme disse forforståelser i praksis er det centralt at anvende åbne spørgsmål i interviewene, da de muliggør indsamling af rige og detaljerede beskrivelser (Eatough & Smith, 2012, pp. 443-444), hvilket vi har forsøgt at gøre, frem for at søge bekræftelse på egne forståelser. Under analysen søgte vi ligeledes at fastholde en åben, induktiv tilgang med fokus på interviewpersonernes egne begreber og meningsskabelse.

Sammenfattende vurderer vi, at vi i vid udstrækning har levet op til IPA's centrale kriterier gennem en metodisk og reflektiv tilgang til både dataindsamling og analyse. Metoden har muliggjort en nuanceret og dybdegående analyse og fortolkning af forældrenes oplevelser, hvilket stemmer overens med undersøgelsens formål.

5.2.4 Kvalitetskriterier

Når man arbejder kvalitativt med et følsomt emne som selvmord, er det afgørende at reflektere over undersøgelsens kvalitet. Derfor forholder vi os til relevante kvalitetskriterier både for interviewundersøgelser generelt og IPA-specifikke kriterier. Derudover diskuterer vi, hvordan begreberne validitet, reliabilitet og generaliserbarhed forstås og anvendes.

5.2.4.1 Interviewundersøgelsens kvalitet

Da vi i metodeafsnit 2.3.3 har redegjort for Kvale & Brinkmanns (2015) kvalitetskriterier for interviewmetoden, synes det væsentligt at forholde sig reflektivt til, hvordan nogle af disse blev realiseret i praksis. Vi har bestræbt os på at sikre righoldige og relevante svar, at skabe rum for interviewpersonernes egne perspektiver og at for-

blive opmærksomme på at følge op og fortolke deres udsagn. På den måde har vi forsøgt at sikre, at interviewene ikke blot indsamlede data, men også skabte en meningsfuld og nuanceret forståelse af interviewpersonerne og deres oplevelser. Dog har nogle af kriterierne været svære at leve op til. En af udfordringerne, vi stødte på, var at sikre, at interviewpersonerne gav relevante svar og holdt sig til de emner, der var centrale for undersøgelsen. Det kunne til tider være vanskeligt at afbryde, hvis de afveg fra relevante temaer, særligt fordi det er et sårbart emne. Vi oplevede også, at det følelsesmæssigt tunge emne nogle gange vanskeliggjorde opfølgning og fortolkningsafklaring, da vi ønskede at skabe tryghed frem for at afbryde, og dermed gik vi på kompromis med enkelte fortolkningsafklaringer. Dette peger på den nødvendige balance mellem metodisk kvalitet og etisk sensitivitet i interviewpraksis. På trods af, at der er områder, hvor vi kunne have forbedret vores metodiske tilgang, vurderer vi, at kvaliteten af vores interviewundersøgelse overordnet set er høj og lever op til kriterierne for det semistrukturerede interview.

5.2.4.2 IPA-specifikke kriterier

I analysen har vi forsøgt at leve op til de kvalitetskriterier, der er centrale for IPA. Vi vil i den forbindelse reflektere nærmere over, i hvilken grad vi har opfyldt disse, samt hvordan de har påvirket validiteten af vores resultater.

Vi vurderer, at analysen lever op til kvalitetskriteriet om at konstruere en overbevisende og udfoldende fortælling. Gennem analysen har vi forsøgt at opbygge et narrativ, hvor vi veksler mellem interviewpersonernes udsagn og analytiske fortolkninger og på den måde gradvist udfolder temaerne. Hvert citat er udvalgt med henblik på at illustrere et specifikt aspekt af oplevelsen, mens de efterfølgende fortolkninger har til formål at uddybe, nuancere og føre analysen et skridt videre, enten ved at tilføje nye perspektiver eller modsætninger i empirien. Temaerne er desuden struktureret i undertemaer, hvilket har bidraget til at skabe progression og overskuelighed i vores analyse. Det andet kvalitetskriterium for IPA er at udvikle en stærk oplevelsesmæssig og eksistentiel forståelse, hvilket kræver udvikling af både konkrete og mere refleksive dimensioner af deltagernes oplevelser. Det har af og til været udfordrende at opnå den dybde af refleksion, som IPA-metoden efterstræber, fordi nogle af interviewpersonerne var mindre refleksive omkring deres situation og har givet mere konkrete og direkte svar. For at imødekomme dette har vi forsøgt at opfordre til

mere refleksion gennem vores interviewteknik, ved så vidt muligt at stille opfølgende refleksive spørgsmål. Vi har ligeledes forsøgt at leve op til kriteriet om at foretage en tæt og grundig analyse af deltagernes ord. Her er det vigtigt at anerkende, at interviewpersonernes sprogbrug er påvirket af deres sociale og kulturelle kontekst og derfor kan bruge ord eller udtryk, som kan være vanskelige at fortolke korrekt. Derfor har vi været opmærksomme på de subtile forskelle i, hvordan deltagerne har beskrevet deres oplevelser. Vi har desuden haft fokus på, hvordan vi har håndteret deltagernes ord og sikret, at vi ikke har projiceret egne forståelser på deres oplevelser, men derimod ladet deres sprog føre analysen. Vi har forsøgt at leve op til det sidste kriterium om at være opmærksom på konvergens og divergens mellem deltagerne ved både at have fokus på fællestræk og forskelle på, hvordan deltagerne oplever og fortolker det samme fænomen. Vi har synliggjort, hvordan oplevelserne hos forældrene udspiller sig forskelligt inden for samme tema.

Kvalitetskriterierne for IPA har været essentielle for at sikre, at vores analyse er pålidelig. De har ikke alene styrket kvaliteten af vores analyse, men også gjort os mere bevidste om de metodologiske valg og udfordringer, vi har stået overfor.

5.2.4.3 Validitet, reliabilitet og generaliserbarhed

Kvalitativ forskning kræver i modsætning til kvantitativ forskning, hvor kvalitet ofte måles i form af validitet, reliabilitet og generaliserbarhed i klassisk forstand, en mere kontekstnær og begrebsmæssigt tilpasset forståelse af disse begreber.

Det er væsentligt at reflektere over undersøgelsens validitet, som indebærer, hvorvidt undersøgelsen undersøger og afdækker det fænomen, der er hensigten. Validitet er udtryk for troværdighed og gyldighed af undersøgelsen, herunder hvorvidt der findes styrke i dets fund (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 318). Vi har i det analytiske arbejde og i præsentationen af resultaterne sikret os, at vores fortolkninger er forankret i informanternes udsagn. Analysen er opbygget med hensigten om at sikre sammenhæng mellem interviewpersonernes ord, citatet, vores beskrivelser af det fortalte og udledningen, som laves på baggrund heraf. Vi har været gennemsigtige i vores analyse, hvor det tydeligt vises, hvornår vi går fra citater og udsagn til fortolkning. Dette er sket som led i en refleksiv proces, hvor vi har forholdt os aktivt og bevidst til vores egne forforståelser, både i mødet med emnet og med interviewpersonerne. I denne proces er vores egne forståelser gradvist blevet nuanceret. Validite-

ten i vores analyse ligger dermed i den refleksive proces, hvor vores egen forståelseshorisont har været i bevægelse, og hvor fortolkningerne er blevet udviklet i samspillet mellem udsagn, kontekst og forsker.

Reliabilitet i kvalitativ forskning handler ikke om, hvorvidt resultaterne kan reproducere, men snarere om, hvorvidt undersøgelsen er gennemført på en systematisk og gennemsigtig måde, så analysen fremstår troværdig og konsistent. Vi har fulgt en tydelig og velbeskrevet analyseproces ud fra de forskellige faser i IPA, beskrevet i 2.3.5, hvor vi har behandlet hver interviewperson individuelt, før vi bevægede os mod mere overordnede temaer. Vi har anvendt citater for at dokumentere, hvordan vores fortolkninger udspringer af deltagernes egne ord, og hvordan vi er kommet frem til temaerne. Vi har ligeledes præsenteret understøttende citater i tabel 2 til hvert tema. På den måde mener vi, at vi har opnået en høj grad af reliabilitet - forstået som konsistens og klarhed i analysearbejdet - selvom resultaterne er kontekstsensitive og ikke kan generaliseres i traditionel forstand.

I kvalitativ forskning er sandheden altid en fortolkning, som skabes i en konkret sammenhæng, og har derfor ikke nogen absolut generaliserbarhed. IPA tilstræber ikke statistisk generaliserbarhed, men derimod analytisk og teoretisk generalisering (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 84-85), hvor fundene kan belyse centrale erfaringer og temaer, som kan genkendes af andre i lignende situationer. Netop fordi IPA går i dybden med individuelle oplevelser, kan de mønstre og temaer, vi har identificeret, pege på almengyldige aspekter af sorg og meningsskabelse i forbindelse med selvmord, som andre i lignende situationer måske kan genkende. På den måde kan vores resultater bidrage med nuancer og perspektiver, der rækker ud over den specifikke gruppe. Dog er det væsentligt at pointere, at formålet med nærværende undersøgelse ikke har været at sige noget generelt om, hvordan forældre har det efter et barns selvmord, men derimod at undersøge og fortolke, hvordan netop *disse* forældre har erfaret, forstået og levet med sorgen.

5.2.5 Etiske overvejelser

Etiske overvejelser spiller en central rolle i alle faser af en kvalitativ undersøgelse, særligt i undersøgelser med sårbare emner som dette. Det har været vigtigt at overveje, om deltagelsen kunne genaktivere traumer eller påføre yderligere psykisk belastning for vores interviewpersoner, hvorfor vi i selve interviewsituationen lagde vægt

på at skabe en tryk ramme. Vi havde på forhånd overvejet risikoen for, at interviewet kunne reaktivere traumer, og vi afsatte derfor tid til debriefing efter hvert interview. Det viste sig dog, at interviewpersonerne generelt oplevede det som meningsfuldt at dele deres historie. Flere gav spontant udtryk for lettelse og en følelse af, at det var rart at blive lyttet til i et rum uden fordømmelse og med muligheden for at fortælle om hele forløbet. Dette tyder på, at interviewsituationen i højere grad blev oplevet som støttende frem for belastende for deltagerne.

De etiske overvejelser i en undersøgelse som denne involverer også hensynet til de enkelte deltagere i rapporteringsfasen i forbindelse med konsekvenserne og den potentielle negative effekt præsentationen af resultaterne kan have for dem. Med et sårbart emne som dette er det væsentligt at være opmærksom på, hvorvidt undersøgelsen og rapporteringen heraf kan have negative konsekvenser for interviewpersonerne. Interviewpersonerne, som er inkluderet i nærværende speciale, har ønsket at læse projektet, hvilket har gjort vores overvejelser og fokus herpå endnu mere fremtrædende. Vi har tilstræbt at finde en balance mellem at respektere og anerkende interviewpersonernes sorgproces, men samtidig at give os selv frihed til at stille os kritisk og undersøgende samt at udføre en fri tolkning, der er forankret i relevant teori. Indledningsvist i analysen var vi tilbageholdende med at foretage kritiske tolkninger af forældrenes sorgproces af hensyn til deres sårbarhed og for at undgå uhensigtsmæssig eksponering. Dette medførte, at visse fortolkningsmuligheder blev nedtonet eller udeladt, men efterhånden blev det klart for os, at kvaliteten af vores analyse netop afhænger af, at tolkningerne er forankret i empirien, hvorfor vi kom frem til beslutningen om ikke at nedtone oplevelserne.

Af hensyn til forældrenes anonymitet og det etiske ansvar har vi valgt ikke at vedlægge transskriptionerne som bilag. Selvom vi har anonymiseret alle personfølsomme data, indeholder fortællingerne personlige og kontekstspecifikke detaljer, som potentielt kan gøre interviewpersonerne og deres konkrete situationer genkendelige. Af respekt for de forældre, der er inkluderet i vores undersøgelse, har vi vurderet, at offentliggørelse af transskriptionerne ikke er hensigtsmæssig, og ej heller nødvendig. Vi vurderer, at det ikke er nødvendigt for forståelsen af vores analyse, da vores fortolkninger er tæt forankret i empirien.

Rekrutteringen af deltagere i denne undersøgelse rejser også særlige etiske overvejelser, idet der er tale om en yderst sårbar gruppe. Derfor havde vi i startpro-

cessen mange etiske overvejelser og diskussioner om tidspunktet efter dødsfaldet. Sorgforløb er individuelle, hvor nogle forældre kan føle sig parate til at tale om deres oplevelser efter blot få måneder, mens andre har brug for flere år. Derfor vurderede vi, at det etisk forsvarlige var, at deltagerne selv afgjorde, om de følte sig klar. Det faktum, at deltagerne er rekrutteret via selvudvælgelse, har givet dem mulighed for selv at vurdere, om de har følt sig klar til at dele sine oplevelser. Som nævnt tidligere, er vi opmærksomme på, at denne rekrutteringsmetode kan have begrænset variationen i oplevelser, men det blev vurderet som etisk forsvarligt i relation til projektets formål.

Afslutningsvis vurderer vi, at de etiske hensyn har været centrale for undersøgelsens gennemførelse. Vi har forsøgt at skabe tryghed for interviewpersonerne og minimere risikoen for belastning. Vi anerkender samtidig, at forskning i emner af følsom karakter kræver løbende etisk refleksion og ser dette som en uundgåelig del af det ansvar, der følger med i denne forskning.

5.3 Relevans for praksis og samfund

Undersøgelsens fund giver anledning til en række overvejelser om, hvordan sorg efter selvmord kan mødes og forstås - både i praksis og i en bredere samfundsmæssig sammenhæng. I det følgende diskuteres, hvordan fundene kan bidrage til praksisfeltet, herunder fagprofessionelle og støttetilbud, samt hvordan de kan bidrage til en bredere forståelse af sorg og tab i det danske samfund.

Der findes, som nævnt i afsnit 1, intet fast støttetilbud til efterladte efter selvmord, selvom det estimeres, at mindst seks tætte pårørende påvirkes betydeligt af hver af de ca. 600 selvmord, der er i Danmark om året. Dette svarer til minimum 3600 påvirkede efterladte hvert år. Af disse efterladte pårørende indgår forældre som en betydelig gruppe, som står tilbage i en ubeskrivelig sorg og med en følelse af at have mistet noget af sig selv, som vi netop har fundet og sat fokus på i nærværende speciale. Flere forældre fortæller, at de ikke har haft overskud til at opsøge hjælp, da de havde meget at tage sig af efter barnets selvmord og derfor hurtigt kom til at nedprioritere egen heling. Dette er hverken hensigtsmæssigt for den enkelte, deres familier eller samfundet generelt, fordi forældrene er i høj risiko for udviklingen af psykiatriske lidelser, misbrug samt den nyere diagnose, vedvarende sorglidelse. Vi håber, at denne diagnose kan bidrage til at sætte fokus på, hvor invaliderende sorg kan væ-

re, og særligt for forældre, som har mistet et barn. Det vidner om et øget fokus på, at langvarig sorg kan være en behandlingskrævende tilstand - og har betydning for, hvordan samfundet og sundhedssektoren møder forældre, der har mistet et barn til selvmord. Vi vil derfor argumentere for, at et eventuelt støttetilbud skal være let tilgængeligt og gerne opsøgende.

Flere af de interviewede forældre har fundet vejen til en form for støtte enten gennem lægen, forsikring, eller som i de fleste tilfælde, ved frivillige foreninger. Der er dog en enighed om, at dette ikke har været dækkende for deres behov. Vores undersøgelse peger på, at der er behov for yderligere og et fastlagt støttetilbud, gerne i nærområderne, så støtten bliver let tilgængelig og med fagprofessionelle, der er specialiseret indenfor emnet, så man bliver mødt og forstået i sin sorg. Hertil er det vigtigt, at den fagprofessionelle følger op på forløbet og yder opsøgende støtte til dem, der har behov for det, da sorgen kan være invaliderende, og det videre liv ekstremt energikrævende. Flere forældre nævner, at særligt dét at møde andre, som står i samme situation, kan være gavnligt, hvortil et støttetilbud kunne bestå af gruppeterapi. Dette ville give forældrene mulighed for at spejle sig i hinanden, opdage at de ikke står alene, samt give dem et rum, hvor der er plads til at sørge. Samtidig kan man argumentere for, at gruppeterapi er et af de mest økonomiske tilbud, som kan være relevante for målgruppen. Flere forældre udtrykte en taknemmelighed over, at vi satte fokus på dette emne, hvilket i sig selv understreger forældrenes behov for at blive set og hørt i deres situation. Dette åbnede yderligere for kritik af eksisterende tilbud såsom Livslinien, som ikke besvarer telefonopkald på trods af at reklamere med tilgængelighed, eller frivillige organisationer, som ikke har ressourcer til at møde forældre i nærområderne.

Projektet skal ses i dansk kontekst, og da det som oftest er politiet, der overdrager beskeden om barnets selvmord, kan man undersøge praksis for, hvordan dette udføres og håndteres. De interviewede forældre har forskellige oplevelser med netop politiet, hvorpå det kan undersøges nærmere, hvad der er 'god praksis' og eventuelt gøre det til landsdækkende praksis for netop disse situationer. Uddannelse og information om at håndtere efterladtes sorg bør også i højere grad være et opmærksomhedspunkt blandt arbejdsgivere, ledere og generelt på arbejdspladser, da det har vist sig at være et væsentligt aspekt i forældrenes oplevelser. Dette må også siges at være særligt relevant, da mange efterladte forældre skal tilbage på arbejdspladsen relativt

hurtigt efter deres barns selvmord, idet man som forælder i Danmark ikke har ret til sorgorlov, hvis barnet er over 18 år. Som forælder har man kun ret til sorgorlov, hvis barnet er dødfødt eller dør inden det fylder 18 år (Borger.dk, u.å.), hvilket rejser både etiske og samfundsmæssige spørgsmål. Denne aldersgrænse kan opleves som dybt urimelig, da sorgen over at miste et barn ikke nødvendigvis mindskes med barnets alder, hvilket flere af forældrene i nærværende undersøgelse også påpeger. Der ses altså et misforhold mellem lovgivningens rammer og de faktiske behov, som forældre i sorg kan have og rejser dermed spørgsmål om, hvorvidt systemet i tilstrækkelig grad afspejler efterladte forældres behov.

Nærværende speciale bidrager med dybere indsigt i sorgens kompleksitet og de udfordringer, forældre står over for, når de mister et barn til selvmord. Selvom undersøgelsens resultater ikke er generaliserbare i traditionel forstand, peger de på et behov for støtte i sorg, hvilket man kan argumentere for også kan overføres til andre grupper efterladte, hvor sorgen kompliceres af omstændighederne, fx dødsfald ved ulykker, sygdom eller drab. Under disse omstændigheder kan efterladte ligeledes opleve skyld, skam, traume og ensomhed i sorgen. Selvom sorgen kan overføres og forstås i andre kontekster, ønsker vi at understrege den særlige karakter, som forældres sorg har, efter et tab af et barn til selvmord, da barnet her selv har valgt livet fra. Studiet fremhæver vigtigheden af målrettede og let tilgængelige interventioner for at støtte disse forældre i tiden efter tabet og understreger vigtigheden af opsøgende og specialiserede fagprofessionelle.

6. KONKLUSION

Formålet med nærværende speciale var at undersøge, hvordan det opleves at være efterladt forælder efter et barns selvmord i en dansk kontekst ud fra et fænomenologisk-hermeneutisk førstepersonsperspektiv. Gennem udførelse af semistrukturerede interviews og analyser heraf, udført ved IPA, har vi forsøgt at belyse specialets problemformulering: *“Hvordan opleves det at være efterladt forælder til et barn, der har begået selvmord?”*.

Interessen for emnet udspringer af et kvalitativt systematisk review, som vi har udarbejdet på 9. semester med samme problemformulering. Her fandt vi, at sorgen efter et barns selvmord kan være ekstremt invaliderende med påvirkning fra flere forskellige instanser, hvortil forældrene oplever et stort behov for støtte. Denne undersøgelse byggede på internationale studier, hvorfor vi blev opmærksomme på, at der ikke umiddelbart fandtes dansk forskning med fokus på netop forældrenes oplevelse efter et barns selvmord. Dette dannede grundlag for vores beslutning om at forsøge at afdække denne mangel.

Nærværende undersøgelse har belyst fem danske forældres oplevelser. Ud fra vores analyse udspringer fire temaer med tilhørende subtemaer, som tilsammen belyser den komplekse og eksistentielle sorg, som efterladte forældre står i efter et barns selvmord. Disse lyder som følgende: *Den akutte fase*, *Sorgen efter selvmordet*, *Mødet med omverdenen*, og *Livet videre efter selvmordet*. Temaerne afdækker bl.a., hvordan forældrene i den akutte fase rammes af ekstrem sorg, igennem en følelse af chok, uvirkelighed, og et brud på deres grundlæggende antagelse om, at verden er god og meningsfuld. Midt i chokket oplevede flere forældre, at de mange praktiske gøremål, som følger det at miste, både kunne give en form for struktur, men samtidig også virke yderligere belastende. Den dybe sorg efter et barns selvmord kan være ekstremt invaliderende og præget af følelser som skyld, skam og vrede. Sorgprocessen og håndteringen heraf er individuel og varierer afhængigt af den enkelte forælders oplevelse. Sorgen påvirker ikke kun psykisk, men kan også opleves fysisk i form af fx panikangst, svækkede kognitive funktioner og søvnproblemer. Mens forældrene skal forholde sig til deres egen sorg, skal de også forholde sig til omgivelserne, både i relation til nære relationer og professionelle aktører som fagpersoner og foreninger. I forældrenes møde med omverdenen har nogle oplevet støtte og omsorg,

mens andre er blevet mødt med berøringsangst og manglende forståelse. Parallelt med disse oplevelser har forældrene også beskrevet forandringsprocesser, hvor meningsdannelse, kærlighed til barnet, familien og nye prioriteter er blevet betydningsfulde i forsøget på at leve videre med sorgen.

Vi har anvendt forskellige teoretiske perspektiver som fortolkningsramme til at forstå og belyse forældrenes centrale oplevelser. Særligt har sorgteorier, herunder Klass, Silverman og Nickmans teori om vedvarende bånd, Tonkins teori om at vokse omkring sorgen, samt Stroebe og Schuts tosporsmodel om sorghåndtering belyst kompleksiteten i sorgens udtryk. Yderligere har traumeteorier og eksistentiale perspektiver, herunder Janoff-Bulmans teori om knuste antagelser, Frankls logoterapi, Yaloms eksistentielle psykoterapi, samt Tedeschi og Calhouns teori om posttraumatisk vækst nuanceret forståelsen af, hvordan forældre, der har mistet et barn til selvmord, ikke blot rammes af sorg, men også af en eksistentiel og traumatisk krise.

Nærværende undersøgelse bidrager med en større indsigt i oplevelsen af at miste et barn til selvmord og de oplevelser, der følger i tiden efter. Undersøgelsens fund peger på praktiske og faglige implikationer, særligt i forhold til tilgængelig og opsøgende støtte i hele Danmark. Fagpersoner har en væsentlig rolle i mødet med efterladte forældre, men det kræver specialiseret viden om netop den sorg, der opleves efter et selvmord. Desuden understreges et behov for øget oplysning om denne sorg hos arbejdsgivere og generelt på arbejdspladser, samtidig med at der rejses kritik af den danske lovgivning om sorgorlov, hvilket indikerer et behov for at overveje ændringer, som bedre kan imødekomme efterladdes behov.

7. REFERENCELISTE

- Aalborg Universitet (2023). *CLAAUDIA lancerer ny AI-transskriptionsløsning til forskere*. Tilgået den 26. marts 2025 via <https://www.aau.dk/claaudia-lancerer-ny-ai-transskriptionslosning-til-forskere-n97793>
- Aalborg Universitet (u.å.). *Zoom workplace - sikkerhed*. Tilgået den 26. marts 2025 via <https://www.its.aau.dk/vejledninger/zoom-workplace/zoom-workplace-sikkerhed>
- Aarhus Universitet (u.å.a). *Purposive sampling - formålssampling*. Metodeguiden. Tilgået den 25. marts 2025 via <https://metodeguiden.au.dk/purposive-sampling-formaalssampling>
- Aarhus Universitet (u.å.b). *Selvudvælgelse*. Metodeguiden. Tilgået den 25. marts 2025 via <https://metodeguiden.au.dk/selvudvaelgelse>
- Ali, U. & Rehna, T. (2022). Grief Reactions and Suicide Bereavement in the Context of Stigma among Parents: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Annales Médico-Psychologiques*, 181, 598-603. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.04.016>
- Andersen, H. & Koch, L. (2015). Hermeneutik og Fænomenologi. In M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (eds.), *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (pp. 205-250). København: Hans Reitzels Forlag.
- Ashworth, P. (2003). Chapter 2: The origins of qualitative psychology. In J. A. Smith (ed.), *Qualitative Psychology - A Practical Guide to Research Methods* (pp. 4-24). SAGE Publications
- Bille-Brahe, U., Egebo H., Fleischer, E. & Schiødt, H. (2006). Efter selvmordet. *Psykolog Nyt*, 6, 3-11.
- Bjergsø, M.O. (2008). *Efterladte efter selvmord*. Center for Selvmordsforskning (pp. 5-33).

-
- Bjornsdottir, E.A., Sigurdardottir, S. & Halldorsdottir, S. (2024). Excruciating existential suffering and complicated grief: The essence of surviving the suicide of a son or daughter. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 1-11. DOI: 10.1111/scs.13289
- Borger.dk (u.å.). *Sorgorlov - overblik over regler og muligheder*. Tilgået den 21. maj 2025 via <https://www.borger.dk/familie-og-boern/Barsel-oversigt/sorgorlov>
- Brinkmann, S. (2020a). Chapter 15: Unstructured and Semistructured Interviewing. In P. Leavy (ed.), *The Oxford Handbook of Qualitative Research*. Oxford University Press. (2. ed., pp. 424-456)
- Brinkmann, S. (2020b). Kapitel 23: Etik i en kvalitativ verden. In S. Brinkmann, & L. Tanggaard (eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed., pp. 581-600). København: Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2017). Chapter 15: Ethics in Qualitative Psychological Research. In C. Willig & W. S. Rogers (eds.), *The Sage handbook of qualitative research in psychology* (2. ed., pp. 259-273). SAGE Publications.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2020a). Kapitel 26: Kvalitet i kvalitative studier. In S. Brinkmann, & L. Tanggaard (eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed., pp. 657-670). København: Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2020b). Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: En introduktion. In S. Brinkmann, & L. Tanggaard (eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed., pp. 15-32). København: Hans Reitzels Forlag.
- Bolton, J.M., Au, W., Leslie, W.D., Martens, P.J., Enns, M.W., Roos, L.L., Katz, L.Y., Wilcox, H.C., Erlangsen, A., Chateau, D., Walld, R., Spiwak, R., Seguin, M., Shear, K., & Sareen, J. (2013). Parents Bereaved by Offspring Suicide. A Population-Based Longitudinal Case-Control Study. *JAMA Psychiatry*, 70(2), 158-167. doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.275
- Calderaro, M., Baethge, C., Bempohl, F., Gutwinski, S., Schouler-Ocak, M., & Henssler, J. (2022). Offspring's risk for suicidal behaviour in relation to parental death by suicide: Systematic review and meta-analysis and a model for fa-

milial transmission of suicide. *The British Journal of Psychiatry*, 220(3), 121-129. doi:<https://doi.org/10.1192/bjp.2021.158>

Center for Selvmordsforskning (2021). *Fakta om selvmord og selvmordsforsøg*.

Tilgået d. 10. februar 2025 via

<https://selvmordsforskning.dk/statistikbank/fakta-om-selv-mord-og-selv-mordsforsoeg/>

Center for selvmordsforskning (2022). *At læse statistik*. Tilgået d. 10. februar 2025

via <https://selvmordsforskning.dk/statistikbank/at-laese-statistik/>

Center for Selvmordsforskning (u.å.). *Statistik*. Tilgået d. 26. marts 2025 via

<https://statistik.selvmordsforskning.dk/>

Cour, P. I.; (2009). Den Store Danske: *oplevelse* i *Lex* på lex.dk. Tilgået d. 12. Februar 2025 via <https://lex.dk/oplevelse>

Den Danske Ordbog. (2019a). *Barn*. Det Danske Sprog- og Litteraturselskab. Tilgået

d. 12. februar 2025 via <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=barn>

Den Danske Ordbog. (2019b). *Forælder*. Det Danske Sprog- og Litteraturselskab.

Tilgået d. 12. februar 2025 via <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=foraelder>

De Villiers, C., Farooq, M. B., & Molinari, M. (2021). Qualitative research interviews using online video technology - challenges and opportunities. *Meditari Accountancy Research*, 30(6), 1764–1782. <https://doi.org/10.1108/MEDAR-03-2021-1252>.

Eatough, V., & Smith, J. A. (2012). Interpretative phenomenological analysis. In G. M. Breakwell, J. A. Smith & D. B. Wright (eds.), *Research Methods in Psychology* (4. ed., pp. 439-461) SAGE Publications.

Eatough, V., & Smith, J. A. (2017). Interpretative phenomenological analysis. In C. Willig & W. S. Rogers (eds.), *The Sage handbook of qualitative research in psychology* (2. ed., pp. 193-211).

-
- Selvmondsforebyggelse.dk (2025) *Pårørende - Efterladte efter selvmord*. Tilgået d. 10. februar 2025 via <https://selvmondsforebyggelse.dk/paaroerende/efterladte-efter-selvmond/>
- Entilli, L., Ross, V., De Leo, D., Cipolletta, S. & Kőlves, K. (2021). Experiences of Parental Suicide-Bereavement: A Longitudinal Qualitative Analysis over Two Years. *International Journal of Environmental Research*, 18(564), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020564>
- Flick, U. (2018). Why and How to Do Qualitative Research. In *An Introduction to Qualitative Research* (6. ed., pp. 3-15). London: SAGE Publications Ltd.
- Frankl, V. E. (1993). *Psykologi og eksistens* (3. ed.) Gyldendal.
- Gadamer, H. (2007). Anden del: Udvidelse af sandhedsspørgsmålet til forståelsen i åndsvidenskaberne. In *Sandhed og Metode: Grundtræk af en Filosofisk Hermeneutik*. (2. ed., pp. 167-351). Aarhus: Academica.
- Gibson, J., Gallagher, M. & Jenkins, M. (2010). The Experiences of Parents Readjusting to the Workplace Following the Death of a Child by Suicide. *Death Studies*, 34(6), 500-528. DOI: 10.1080/07481187.2010.482879.
- Giorgi, A. & Giorgi, B. (2003). Chapter 3: Phenomenology. In J. A. Smith (ed.), *Qualitative Psychology - A Practical Guide to Research Methods* (pp. 25-50). SAGE Publications.
- Graham, F., Bartik, W., Wayland, S., & Maple, M. (2024). Effectiveness and Acceptability of Interventions Offered for Those Bereaved by Parental Loss to Suicide in Childhood: A Mixed Methods Systematic Review. *Archives of Suicide Research*, 1–32. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/13811118.2024.2351101>
- Guldin, M. (2010). De store teories fald – Træk af sorgteori gennem tiden. *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, 12, 155-173.
- Guldin, M. (2019). *Tab og sorg*. Hans Reitzels Forlag. Heri kapitel. 2, 3, 4 og 6 (pp. 49-92, 93-112, 113-138, 153-180).
-

-
- Guldin, M. & Leget, C. (2024). *Tab, Sorg og Eksistens - En integrativ tilgang*. Akademisk Forlag. Heri kapitel 1 og 2 (pp. 13-34, 35-62).
- Hagström, A.S. (2019). "Why did he choose to die?": A meaningsearching approach to parental suicide bereavement in youth. *Death Studies*, 43(2), 113-121. DOI: 10.1080/07481187.2018.1457604
- Højberg, H. (2014). Hermeneutik. In L. Fuglsang, P. B. Olsen, & K. Rasborg (eds.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne* (pp. 289-324). Samfundslitteratur.
- Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K., & Nedergaard, P. (2015). Introduktion – Hvad er videnskabsteori? In M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (eds.), *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (pp. 13-36). København: Hans Reitzels Forlag.
- Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). Kapitel 12: Fænomenologi. In S. Brinkmann, & L. Tanggaard (eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed., pp. 281-308). København: Hans Reitzels Forlag.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. The Free Press. Heri kapitel 1, 3 og 6 (pp. 3-25, 49-69, 115-141)
- Kawashima, D. & Kawano, K. (2017). Meaning Reconstruction Process After Suicide: Life-Story of a Japanese Woman Who Lost Her Son to Suicide. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 75(4), 360-375. DOI: 10.1177/0030222816652805.
- Klass, D. (1996). Chapter 12: The Deceased Child in the Psychic and Social Worlds of Bereaved Parents During the Resolution of Grief. In Dennis Klass, Phyllis R. Silverman and Steven L. Nickman (eds.). *Continuing bonds - New understandings of grief*. Washington, DC: Taylor & Francis. pp. 199-216.
- Kvale, S & Brinkmann, S. (2015). *Interview. Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. Hans Reitzels Forlag, 3. ed. Heri kapitel 1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 15 og 16 (pp. 19-44, 45-74, 75-104, 105-126, 149-176, 177-196, 267-284, 313-338, 339-368).

-
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Harlow: Pearson Education. Heri kapitel 2, 3, 5 og 7 (pp. 8-22, 23-40, 54-84, 107-128).
- Lee, E., Kim, S. won, & Enright, R. D. (2019). Beyond Grief and Survival: Post-traumatic Growth Through Immediate Family Suicide Loss in South Korea. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 79(4), 414-435. <https://doi.org/10.1177/0030222817724700>
- Lindqvist P., Johansson L., & Karlsson U. (2008). In the aftermath of teenage suicide: A qualitative study of the psychosocial consequences for the surviving family members. *BMC Psychiatry*, 8, Article 26. [https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1186/1471-244X-8-26](https://doi.org.zorac.aub.aau.dk/10.1186/1471-244X-8-26)
- Maple, M., Edwards, H., Plummer, D. & Minichiello, V. (2010). Silenced voices: hearing the stories of parents bereaved through the suicide death of a young adult child. *Health and Social Care in the Community*, 18(3), 241–248. doi: 10.1111/j.1365-2524.2009.00886.x
- Maple, M., Edwards, H.E., Minichiello, V. & Plummer, D. (2013). Still part of the family: The importance of physical emotional and spiritual memorial places and spaces for parents bereaved through the suicide death of their son or daughter. *Mortality*, 18(1), 54-71. DOI: 10.1080/13576275.2012.755158
- Nilsson, C., Blomberg, K., & Bremer, A. (2022). Existential loneliness and life suffering in being a suicide survivor: a reflective lifeworld research study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2122157>
- Nizza, I. E., Farr, J., & Smith, J. A. (2021). Achieving excellence in interpretative phenomenological analysis (IPA): Four markers of high quality. *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 369–386. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1854404>

-
- Nyberg, T., Myrberg, I.H., Omerov, P., Steineck, G. & Nyberg, U. (2016). Depression among Parents Two to Six Years Following the Loss of a Child by Suicide: A Novel Prediction Model. *PLOS One*, 1-19. DOI:10.1371/journal.pone.0164091
- Peters, K., Cunningham, C., Murphy, G. & Jackson, D. (2016). 'People look down on you when you tell them how he died': Qualitative insights into stigma as experienced by suicide survivors. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25, 251–257. doi: 10.1111/inm.12210
- Psykiatrifonden (u.å.). *Tema: Selvmord*. Tilgået d. 10. februar 2025 via <https://psykiatrifonden.dk/viden/temaer/tema-selvmod>
- Ross, V., Kølves, K., Kunde, L. & De Leo, D. (2014). Parents' Experiences of Suicide-Bereavement: A Qualitative Study at 6 and 12 Months after Loss. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(618), 1-10. doi:10.3390/ijerph15040618.
- Seitz, S. (2016). Pixilated partnerships, overcoming obstacles in qualitative interviews via Skype: a research note. *Qualitative Research*, 16(2), 229–235. <https://doi.org/10.1177/1468794115577011>
- Shields, C., Russo, K. & Kavanagh, M. (2019). Angels of Courage: The Experiences of Mothers Who Have Been Bereaved by Suicide. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 80(2), 175-201. DOI: 10.1177/0030222817725180.
- Silverman, P. R. & Klass, D. (1996). Chapter 1: Introduction. What's the Problem? In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (eds.), *Continuing bonds - New understandings of grief* (pp. 3-30). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Silverman, P. R. & Nickman, S. L. (1996). Chapter 20: Concluding Thoughts. In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (eds.), *Continuing bonds - New understandings of grief* (pp. 349-356.). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2003). Chapter 4: Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (ed.), *Qualitative Psychology - A Practical Guide to Research Methods* (pp. 51-80). SAGE Publications

-
- Sugrue, J. L., McGilloway, S. & Keegan, O. (2014). The Experiences of Mothers Bereaved by Suicide: An Exploratory Study. *Death Studies*, 38(2), 118–124. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.738765>.
- Sonne-Ragans, V. (2012). Kapitel 6: Subjekt/objekt-modstillingen. In *Anvendt Videnskabsteori - reflekteret teoribrug i videnskabelige opgaver*. (pp. 151-172). Samfundslitteratur.
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>.
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2020). Kapitel 1: Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In S. Brinkmann, & L. Tanggaard (eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed., pp. 33-64). København: Hans Reitzels Forlag.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Thorne, S. E. (2020). Chapter 6: Applied Interpretive Approached. In P. Leavy (ed.), *The Oxford Handbook of Qualitative Research*. (2. ed, pp. 143-166). Oxford University Press.
- Tonkin, L. (1996). Growing around grief - another way of looking at grief and recovery. *Bereavement Care*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.1080/02682629608657376>
- Wainwright, V., Cordingley, L., Chew-Graham, C. A., Kapur, N., Shaw, J., Smith, S., McGale, B. & McDonnell, S. (2020). Experiences of Support from Primary Care and Perceived Needs of Parents Bereaved by Suicide: A Qualitative Study. *British Journal of General Practice*, 70(691), 102–110, <https://doi.org/10.3399/bjgp20X707849>.
- World Health Organization (2024). *Suicide*. Tilgået den 12. februar 2025 via <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
-

-
- Yalom, I. D. (1998). *Eksistentiel psykoterapi*. Hans Reitzels forlag. Heri kapitel 1, 5, 6, 8 og 10. (pp. 11-36, 173-228, 231-302, 373-414, 443-486)
- Zavrou, R., Charalambous, A., Papastavrou, E., Koutroubas, A., Karanikola, M. (2023). Qualitative Inquiry into the Experience of Suicide Loss, Aftereffects and Coping Strategies of Suicide-Bereaved Greek-Speaking Parents in Cyprus. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1), 1-14, <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2265671>.
- Zøllner, L. (2002). Definitioner på selvmordsadfærd og selvskade. *Faktaserien* nr.1, Center for Selvmordsforskning, pp. 5-21