

Terapi- og Samtalegrupper i

unge&sorg

En brugerundersøgelse

Unge & Sorg
juni 2007

**Rådgivnings- og Videncentret Unge & Sorg
- En brugerundersøgelse**

© Rådgivnings- og Videncentret Unge & Sorg
København, Århus og Odense
juni 2007

Bilag 3-6 i rapporten er udarbejdet af dokumentationshensyn, men er fortrolige for at sikre deltagernes anonymitet.

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne rapport eller dele deraf (med undtagelse af de fortrolige bilag) er tilladt med tydelig henvisning til Unge & Sorg.

Rapporten kan downloades fra www.ungeogsorg.dk

**Unge & Sorg
Rådgivnings- og Videncenter**

København afdeling:

Østerbrogade 27, 1.
2100 København Ø
Tlf.: 35 42 43 00
E-mail: us@ungeogsorg.dk

Århus afdeling:

Banegårdspladsen 10, 2.th.
8000 Århus C
Tlf.: 86 95 43 00
E-mail: usaarhus@ungeogsorg.dk

Odense afd. (fra 3. september 2007)

Vestergade 73, 1.tv.
5000 Odense C
Tlf.: 35 83 43 00
E-mail: usodense@ungeogsorg.dk

Indhold:

Forord	4
Resumé af undersøgelsens resultater.....	5
Formål	6
Metode.....	6
SAMTALEGRUPPER	8
De unge	8
Oplevelse af samtalegruppen	9
TERAPIGRUPPER.....	17
De unge	17
Oplevelse af terapigruppen.....	18
TERAPI- OG SAMTALEGRUPPERNES BETYDNING FOR DELTAGERNE.....	23
Problemstillinger ved henvendelsen til Unge & Sorg.....	24
Svar på åbne spørgsmål efter gruppedeltagelse	25
Bilag 1: Eksempel på spørgeskema (samtalegrupper)	29
Bilag 2: Eksempel på følgebrev (samtalegrupper).....	35
Bilag 3 (fortroligt): Alle svar på åbne spørgsmål – samtalegrupper	36
Bilag 4 (fortroligt): Problemstillinger før deltagelse – Samtalegrupper	43
Bilag 5 (fortroligt): Alle svar på åbne spørgsmål – terapigrupper	46
Bilag 6 (fortroligt): Problemstillinger før deltagelse – Terapigrupper.....	50

Forord

I Unge & Sorgs rådgivninger i København og Århus (samt Odense fra september 2007) tilbydes støtte til unge mellem 16 og 28 år som har en far eller mor der er alvorligt fysisk syg, eller som har mistet en eller begge forældre på grund af alvorlig sygdom, selvmord eller ulykke indenfor de senere år.

Unge mennesker som kontakter Unge & Sorg, tilbydes enten behandling af professionelle ansatte rådgivere, eller der formidles kontakt til unge frivillige, der selv har mistet en eller begge forældre.

Det primære tilbud i Unge & Sorg er forskellige former for gruppetilbud, ledet af enten professionelle eller unge frivillige. Der kan læses mere om de forskellige former for grupper, der aktuelt tilbydes i rådgivningscentrene, på www.ungeogsorg.dk.

I denne rapport evalueres henholdsvis terapigrupper, som er ledet af professionelle, og samtalegrupper, der er ledet af frivillige. Begge disse grupper er for unge, der har mistet.

Fokus i samtalegrupperne er på erfaringsudveksling og muligheden for at spejle sig i hinandens oplevelser. Der visiteres blandt andet til terapigruppe, hvis tabet af forælderen kompliceres af andre omstændigheder.

I tillæg til grupper, tilbydes der i Unge & Sorg følgende:

- De professionelle tilbyder individuel rådgivning og terapi samt telefonisk rådgivning.
- De frivillige betjener *Linien Unge & Sorg* (anonym telefonrådgivning), *Brevkassen Unge & Sorg* (anonym elektronisk brevkasse), samt *Chatten* (anonym rådgivning via chat på nettet). Endelig er de frivillige ledere af internetbaserede sorggrupper. Disse tilbud er alle landsdækkende.

Resumé af undersøgelsens resultater

Denne rapport er resultatet af en brugerundersøgelse der blev gennemført i Unge & Sorg i april/maj 2007. Undersøgelse er en retrospektiv spørgeskemabaseret evaluering af de samtalegrupper og terapigrupper som blev afsluttet primo 2007. Samtalegrupper er ledet af frivillige unge, mens terapigrupper er ledet af professionelle rådgivere.

37 spørgeskemaer blev udsendt til tidligere gruppedeltagere i Unge & Sorg rådgivninger i Århus og København (4 samtalegrupper og 2 terapigrupper). 32 af disse udfyldte og returnerede skemaet, hvilket giver en svarprocent på 87 %.

Spørgeskemaet bestod af en kombination af spørgsmål med lukkede og åbne svarkategorier. Deltagernes besvarelse af spørgeskemaet er i evalueringen suppleret med indholdet af de journalnotater, der blev udarbejdet for den enkelte unge efter en afklarende samtale, før den unge startede i en samtale- eller terapigruppe.

Resultaterne for samtalegrupperne og terapigrupperne formidles i rapporten særskilt hvad angår den kvantitative del af undersøgelsen, fordi forskellige kriterier gør sig gældende for deltagerne i de to gruppetyper. Resultaterne fra samtalegrupperne starter på side 8, resultaterne fra terapigrupperne på side 17. Resultaterne fra den kvalitative del af undersøgelsen starter på side 23.

Centrale resultater:

- Næsten alle deltagere (97 %) i såvel samtalegrupper som terapigrupper vurderer, at deres udbytte af at deltage i gruppen har været 'stort' eller 'meget stort'.
- 91 % i samtalegrupperne og 100 % i terapigrupperne vurderer at de har fået det 'bedre' eller 'meget bedre' efter gruppedeltagelse, sammenlignet med før gruppedeltagelse.
- De unges koncentrationsevne har forbedret sig markant i forbindelse med gruppedeltagelse. Før deltagelse i samtalegrupperne vurderer kun 18 % at deres koncentrationsevne var god. Efter gruppedeltagelse er denne andel steget til 73 %. I terapigrupperne er tallet for 'god koncentrationsevne' steget fra 10 til 70 %.
- Fraværet fra studium/arbejde er også forbedret efter deltagelse i samtale- eller terapigruppe. Før gruppestart angiver 37 %, at de har meget lavt eller intet fravær, mens dette efter gruppedeltagelse gjaldt for 67 % af alle deltagere.
- For 9 ud af 10 deltagere i samtalegrupperne havde det 'stor' eller 'meget stor' betydning, at det var unge frivillige som selv havde mistet, som ledede grupperne.
- 91 % i samtalegrupperne og 100 % i terapigrupperne svarede at de 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' har været tilfredse med at deltage i gruppen.
- Omkring halvdelen af gruppedeltagerne oplevede at forholdet til deres forældre (52 %) og til deres venner (44 %) var blevet bedre eller meget bedre efter gruppedeltagelse.
- I den kvalitative del af undersøgelsen trækkes en række pointer frem med hensyn til, hvad der har været de unges centrale problemstillinger, da de henvendte sig til Unge & Sorg, og hvad det har betydet for de unge at deltage i en samtale- eller terapigruppe.

Formål

I april og maj 2007 blev der gennemført en retrospektiv brugerundersøgelse af de terapi- og samtalegrupper som blev afsluttet i januar og februar 2007 i Unge & Sorg Århus og København. Formålet var at evaluere gruppeforløbene set fra deltagernes synspunkt; det vil sige hvorvidt brugerne vurderer, at det har haft en effekt for dem at deltage i et gruppeforløb, og hvilken effekt det har haft.

Undersøgelsen blev udformet som en spørgeskemaundersøgelse, hvor der blev lagt vægt på at inddrage både kvantitative og kvalitative aspekter (i form af spørgsmål med faste svarkategorier, samt åbne spørgsmål).

Brugernes retrospektive vurdering af forløbet er suppleret med en gennemgang af de journalnotater, der for hver bruger blev udarbejdet af en professionel rådgiver i Unge & Sorg ved den visiterende samtale forud for gruppestart. Fra journalerne er udtaget de problemstillinger den unge på daværende tidspunkt præsenterede, de symptomer vedkommende havde, og hvad hun/han ønskede hjælp til.

Metode

Et spørgeskema blev udviklet til hhv. samtale- og terapigrupper (se bilag 1). Det relevante skema blev i slutningen af april sendt ud til hver deltager sammen med et følgebrev (bilag 2) og en frankeret svarkuvert. 2 uger senere blev der udsendt et påmindelsesbrev til de, der ikke havde svaret, igen vedlagt et skema og en frankeret svarkuvert.

Undersøgelsen omfatter følgende grupper, som alle havde sidste mødegang primo 2007:

- 2 samtalegrupper i Århus
- 2 samtalegrupper i København
- 1 terapigruppe i Århus
- 1 terapigruppe i København

4 personer startede i en gruppe (3 i terapigruppe, 1 i samtalegruppe), men valgte at stoppe efter få mødegange. Disse er derfor ikke inkluderet i evalueringen¹.

Der er således sendt spørgeskemaer ud til 37 deltagere, fordelt på ovenstående 6 grupper. 32 deltagere udfyldte og returnerede skemaet. Det giver en svarprocent på 87 %, hvilket må betegnes som meget tilfredsstillende i en undersøgelse af denne type.

I samtalegrupperne er svarprocenten 85 %, mens den for terapigrupperne er 91 %.

¹ Viden om årsagerne til frafald er dog en vigtig kilde til videreudvikling af gruppetilbuddene. I disse konkrete tilfælde har vi dog kun antagelser om, hvad der kan have været årsagerne til disse personers beslutning om at stoppe i grupperne. Erfaringsmæssigt er typiske årsager: At behovet for støtte har ændret sig fra henvendelsestidspunktet til gruppestart; at personen viser sig at have behov for et mere intensivt, individuelt tilrettet tilbud; at en mandlig deltager oplever det som vanskeligt at være den eneste mand i en gruppe.

Frafaldsanalyse:

I gruppen af deltagere der ikke har besvaret skemaet, er der en lille relativ overvægt af mænd. 2 ud af de 9 mænd der fik tilsendt skemaet (svarende til 22 %) har ikke besvaret det, mens 3 ud af de 28 kvinder (svarende til 11 %) ikke har svaret. I undersøgelsen er 22 % af deltagerne mænd, mens der i populationen som helhed er 24 % mænd (9 ud af 37). Det vil sige, at kønsfordelingen i besvarelsene svarer til den faktiske kønsfordeling i grupperne.

Undersøgelsens resultater for henholdsvis samtale- og terapigrupperne formidles særskilt, hvad angår den kvantitative del af undersøgelsen. Det skal i den sammenhæng understreges, at de grupper af unge, som har modtaget et tilbud om samtalegruppe (ledet af frivillige), og de unge, der har modtaget et tilbud om terapigruppe (ledet af professionelle), er visiteret og sammensat ud fra forskellige kriterier. Det er således ikke muligt at sammenligne forskelle i effekt på tværs af de to gruppetyper (frivilligt henholdsvis professionelt ledet).

Fortrolighed:

For at beskytte anonymiteten i den relativt lille gruppe af respondenter, både i forhold til omverdenen, og i forhold til respondenterne indbyrdes, er bilag 3, 4, 5 og 6 fortrolige. Disse bilag indeholder alle svarene på de åbne spørgsmål fra hver enkelt person, samt resumeer af de journalnotater, der for hver deltager blev udarbejdet ved den visiterende samtale.

SAMTALEGRUPPER

I Unge & Sorg etableres løbende samtalegrupper for unge efterladte. Samtalegrupperne ledes af frivillige, der selv har mistet en forælder, samt ca. 8 deltagere. Gruppen mødes ugentligt 11 gange, 1½ time med de frivillige og derefter ½ times ”eftersnak”, hvor gruppen er alene.

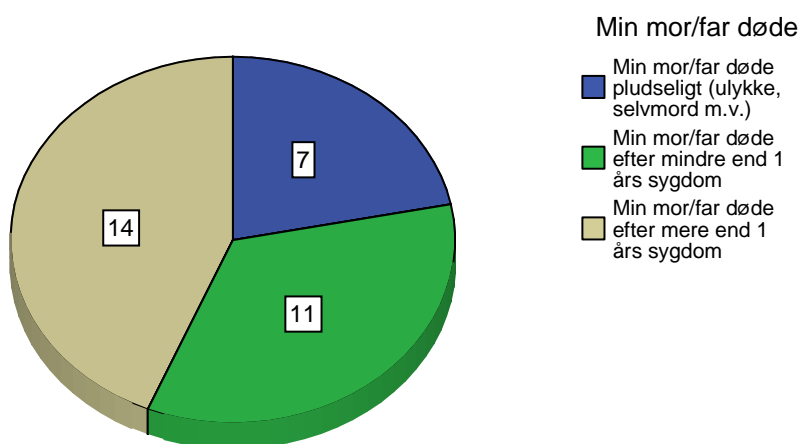
Fokus i samtalegrupperne er på erfaringsudveksling og muligheden for at spejle sig i hinandens oplevelser. Midtvejs i forløbet er indlagt en terapiweekend med to professionelle terapeuter, hvor der er mulighed for at gå mere i dybden med den enkelte deltagers aktuelle problemstilling (se side 14).

De unge

22 deltagere i samtalegrupperne (85 % af alle) har besvaret og indsendt spørgeskemaet.

Baggrund for gruppedeltagelse:

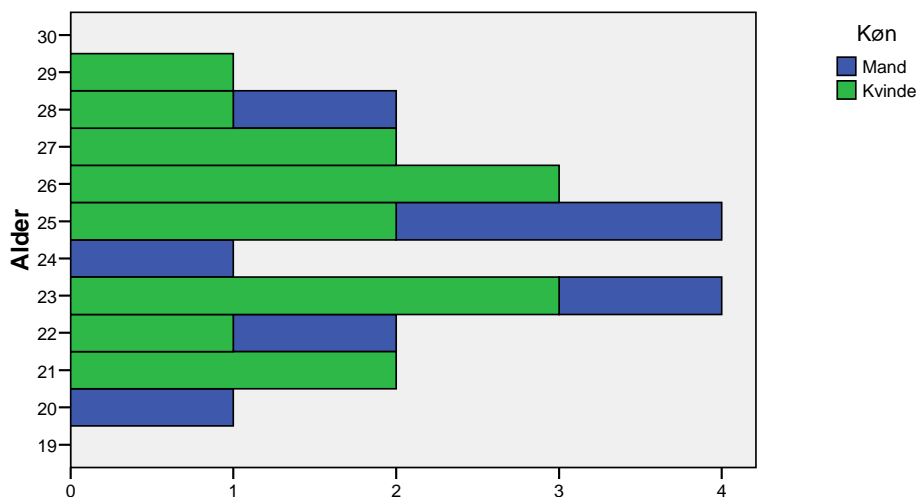
7 har mistet sin mor, 15 har mistet sin far. For 14 unges vedkommende, var mor/far syg i over 1 år inden dødsfaldet.



Med undtagelse af en enkelt deltager, som mistede sin forælder i 2002, er forælderen død i perioden juni 2005 – august 2006. De 4 samtalegrupper startede i oktober/november 2006.

Alder og køn:

Kønsfordelingen af deltagerne var 7 mænd og 15 kvinder. Gennemsnitsalderen var ca. 24 år ved gruppestart. Aldersfordelingen (på undersøgelsestidspunktet) ses på næste side:



Beskæftigelse og civilstand:

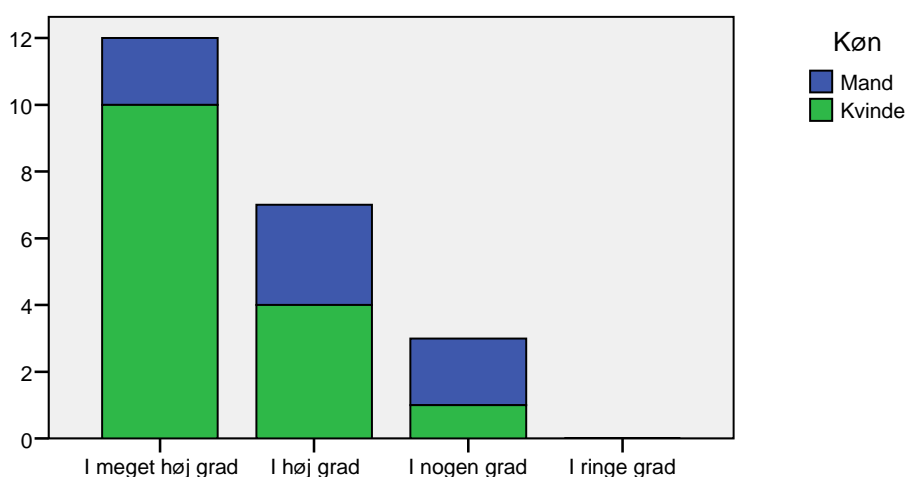
13 af deltagerne (59 %) var studerende på undersøgelsestidspunktet. 8 var i arbejde og 1 ledig.

18 deltagere har en kæreste, og heraf bor 15 sammen med kæresten. 4 er enlige, og ingen er gift.

Oplevelse af samtalegruppen

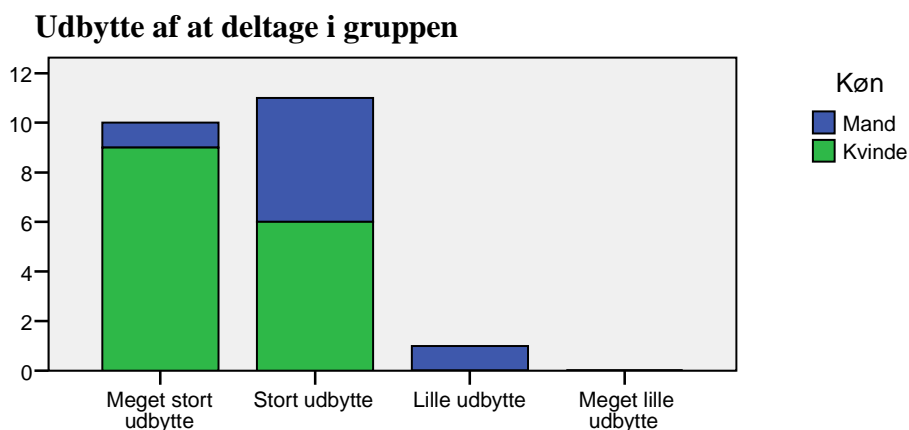
På spørgsmålet 'i hvor høj grad har samtalegruppen været en hjælp for dig', fordeler svarene sig således:

I hvor høj grad har samtalegruppen været en hjælp for dig?



Det vil sige, at 19 ud af de 22 deltagere, svarende til 86 %, 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' oplever, at gruppen har været en hjælp for dem. De resterende 14 % svarer, at gruppen 'i nogen grad' har været en hjælp.

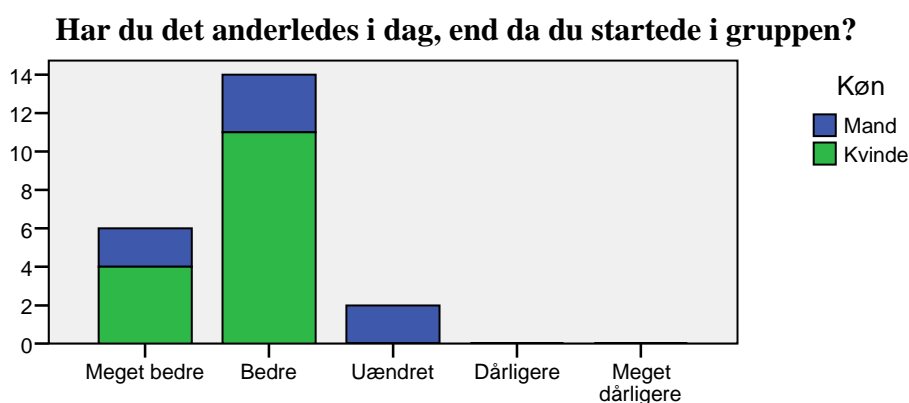
Dette positive billede bekræftes i svarene på spørgsmålet om udbyttet af at deltage i samtalegruppen (diagrammet herunder), hvortil halvdelen af alle svarer, at de har haft et 'stort udbytte', og en næsten lige så stor gruppe svarer, at det har været 'meget stort'. Kun én person svarer at udbyttet var 'lille', mens ingen svarer 'meget lille'.



At udbyttet har været stort, og at samtalegruppen har været en hjælp for deltagerne, understreges også i svarene på spørgsmålet, om 'du har det anderledes i dag, end da du startede i samtalegruppen' (se diagrammet herunder). To mænd svarer hertil, at de har det 'uændret'. På det uddybende kvalitative spørgsmål skriver den ene af disse:

Jeg føler ikke, at jeg har det så meget anderledes. Der vil for altid være et hul inde i mig, som ikke kan fyldes ud. Men derfor ville jeg bestemt ikke have undværet at deltage i gruppen. Man kan vel sige, at jeg fik mulighed for at snakke om den mest skelsættende periode i mit liv og fik sat ord på nogle tanker.

De øvrige 20 deltagere angiver at have det enten 'bedre' (64 % af alle) eller 'meget bedre' (27 % af alle). Ingen har det 'dårligere' eller 'meget dårligere'.



Når der i en retrospektiv undersøgelse som denne spørges ind til ændringer (fra før deltagelse i en gruppe til efter), er det vigtigt at være opmærksom på, at svarene altid vil være udtryk for efterrationaliseringer, som er påvirket (positivt eller negativt) af den tid, der i mellemtiden er gået, samt af personens aktuelle situation. Det er én af grundene til, at vi har suppleret disse skalasvar

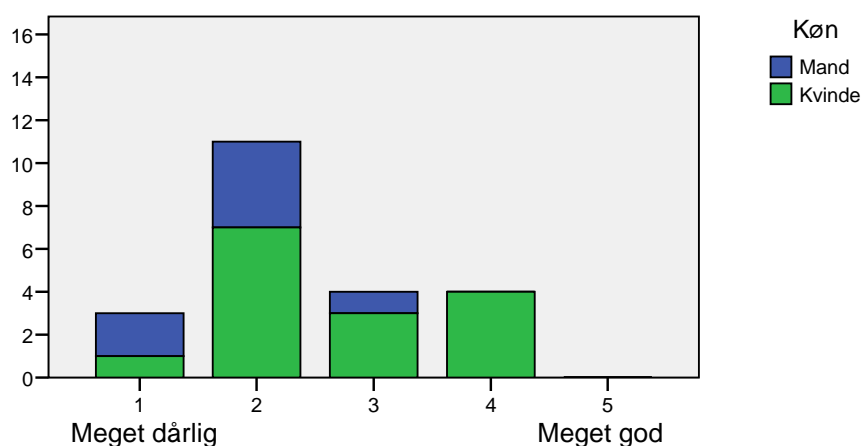
med uddybende kvalitative svar på mere åbne spørgsmål (som i citatet ovenfor), samt set på de unges udsagn i de notater, der er udarbejdet på baggrund af den afklarende (visiterende) samtale forud for gruppestart. Disse dele af undersøgelsen fremlægges i den sidste del af rapporten.

Det er i øvrigt interessant at bemærke, at den høje grad af tilfredshed, som svarene på de ovenstående spørgsmål er udtryk for, er mindre udtalt for mændene end for kvinderne. Selv om også mændene således må siges at være tilfredse, er de dog *relativt set* mindre tilfredse end kvinderne. Blandt de - ganske vist få - deltagere, som svarer, at samtalegruppen kun 'i nogen grad' har hjulpet dem; som har fået et 'lille udbytte' af deltagelse; og som har det 'uændret' i forhold til før gruppedeltagelse, er der en tydelig overvægt af mænd. Som sagt er der tale om meget små grupper, så der kan ikke uddrages klare konklusioner, men dette resultat er dog værd at reflektere over, ikke mindst i forhold til fortsat metodeudvikling i Unge & Sorg, hvad angår kønsforskellene og gruppetilbuddene.

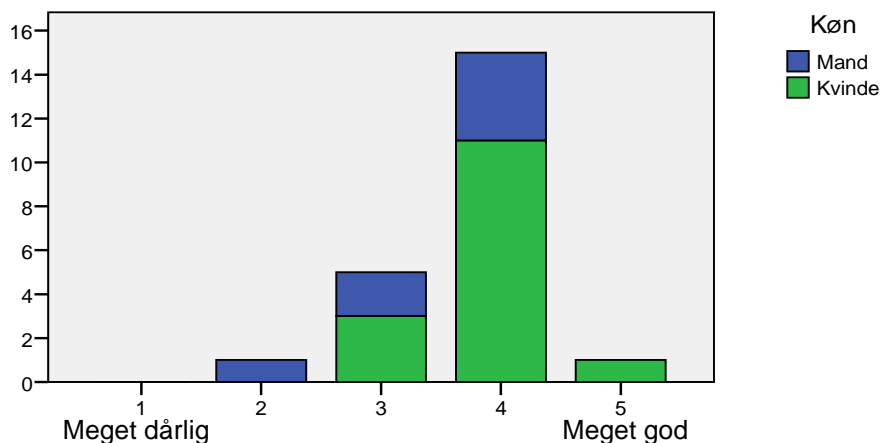
Koncentrationsevne:

De unge blev også bedt om at vurdere, hvordan deres koncentrationsevne var i månederne, før de startede i samtalegruppen, og hvordan den var på undersøgelsestidspunktet, i begge tilfælde på en skala fra 1 (meget dårlig) til 5 (meget god). De samlede svar fremgår af diagrammerne herunder:

Koncentrationsevne i månederne før gruppestart



Koncentrationsevne i dag



Der ses således en tydelig gennemsnitlig selv vurderet forbedring i koncentrationsevne fra før gruppestart til efter deltagelse i gruppen. I månederne før gruppestart vurderes koncentrationsevnen som dårlig (1 eller 2 på skalaen) af 64 % af deltagerne, mens det tilsvarende tal efter gruppedeltagelse er 5 %.

Før gruppedeltagelse vurderer 18 %, at deres koncentrationsevne er god (4 eller 5 på skalaen), mens det tilsvarende tal efter gruppedeltagelse er steget til 73 %.

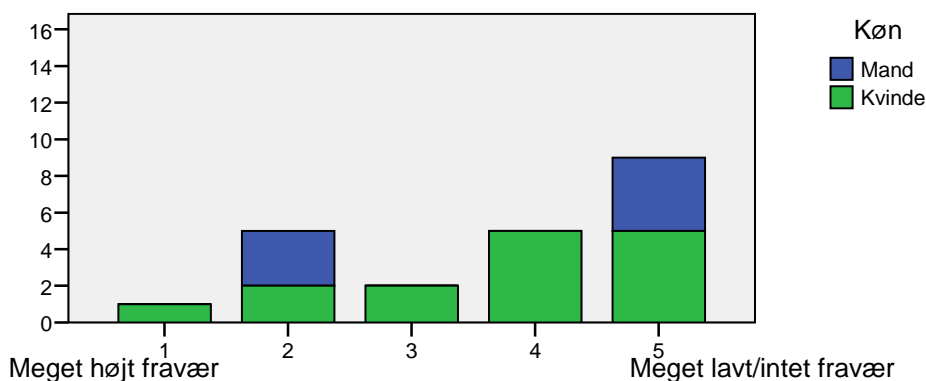
Samlet set er den gennemsnitlige score på 1-5 skalaen steget fra 2,4 til 3,7.

I denne fremstilling kan man ikke se, hvilke individuelle variationer tallene dækker over. Ser man på de forandringer, der er sket for den enkelte deltager med hensyn til koncentrationsevne, viser besvarelsene, at ingen svarer, at de har fået en dårligere koncentrationsevne, og 7 personer angiver, at deres koncentrationsevne er uændret. De resterende 15 personer (68 % af alle) har oplevet en forbedring af deres koncentrationsevne, gennemsnitligt med et "spring" på 1,9 på skalaen.

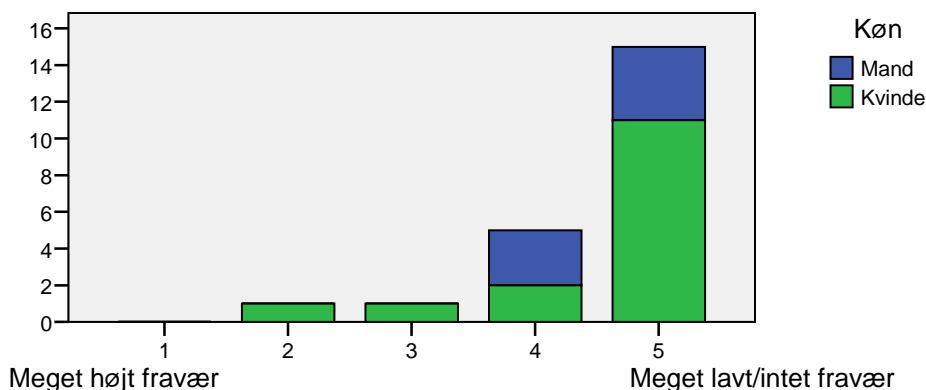
Fravær fra studium/arbejde:

De unge blev derefter spurgt om deres fravær fra studium/arbejde før og efter gruppedeltagelse. Også her blev en 5 punkts skala anvendt, hvor 1=meget højt fravær og 5=meget lavt/intet fravær.

Fravær fra studium/arbejde i månederne før gruppestart



Fravær fra studium/arbejde i dag



Før gruppestart angiver 6 deltagere at have højt fravær (1 eller 2 på skalaen), mens kun 1 person angiver, at dette er tilfældet efter gruppedeltagelse.

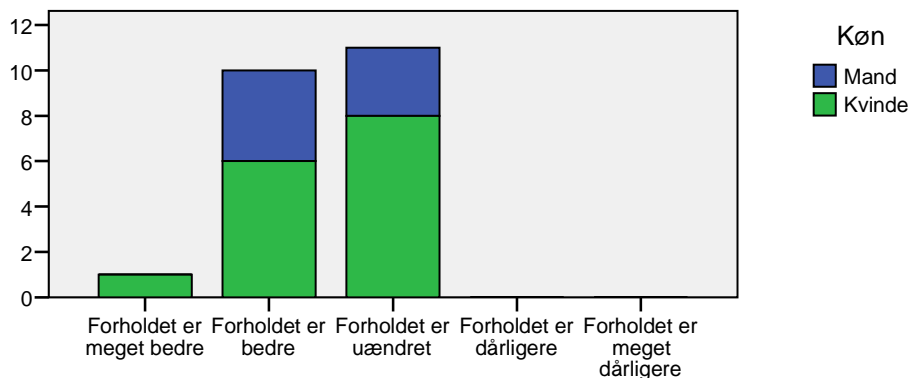
Hvor 9 deltagere (41 %) havde 'meget lavt eller intet fravær' før gruppestart, er denne gruppe vokset til 15 personer (68 %) efter deltagelse i gruppen. Den gennemsnitlige score på 1-5 skalaen er steget fra 3,7 til 4,6. Her er altså tale om en mindre men positiv ændring i retning af mindre fravær fra studium/arbejde. Hvis man sammenligner med ændringerne i koncentrationsevne (se ovenfor), er ændringerne i fravær relativt små, idet udgangspunktet er bedre (jf. at kun en person angiver at have 'meget højt' fravær før gruppestart).

Dette viser sig også, hvis man ser på de enkelte besvarelser. Her beskriver en enkelt person at dennes fravær er blevet højere (fra score 3 til 2 på skalaen), mens over halvdelen, nemlig 12 personer svarer, at de havde det samme fravær i månederne før gruppestart som efter. De resterende 9 personer har oplevet en bedring i deres fravær (med et gennemsnitligt "spring" på 2,1 på skalaen).

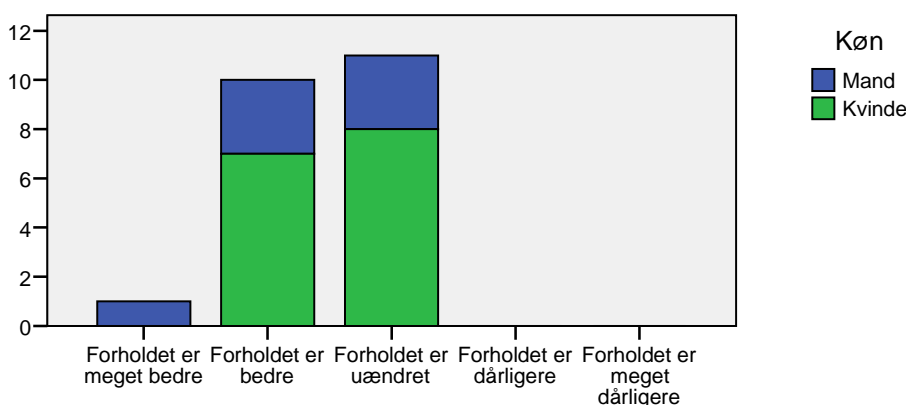
Sociale relationer:

For at undersøge om der er sket ændringer i karakteren af de unges sociale relationer, blev de spurgt, om der var sket ændringer i forholdet til dels far/mor (den tilbageværende forælder), dels i forholdet til venner. Svarene blev angivet på en 5 punkts skala (meget bedre, bedre, uændret, dårligere, meget dårligere). Svarene illustreres i graferne herunder:

Forhold til far/mor (den forælder du har tilbage) efter deltagelse i gruppen



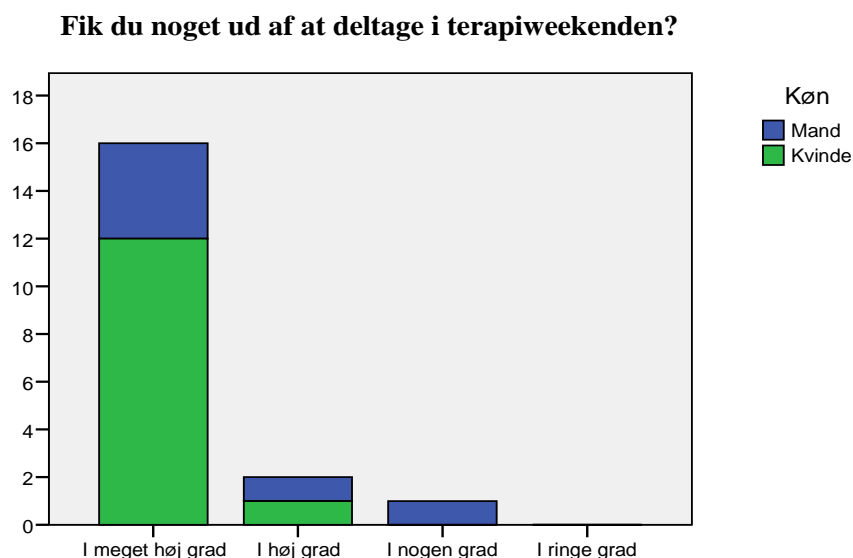
Forhold til ven(ner) efter deltagelse i gruppen



Man skal i de to foregående spørgsmål lægge mærke til, at det kun er *ændringer*, der spørges ind til. Svarkategorien 'forholdet er uændret' kan således både betyde 'uændret godt' eller 'uændret dårligt'. Det er dog meget markant, at halvdelen af deltagerne har oplevet, at forholdet til far/mor er blevet 'bedre' eller 'meget bedre' efter deltagelse i gruppen. Det samme gør sig gældende i forholdet til venner.

Terapiweekenden:

En samtalegruppe mødes ca. 12 gange. Midt i dette forløb afholdes som tidligere omtalt en terapiweekend, ledet af 2 professionelle rådgivere fra Unge & Sorg. De unge blev i undersøgelsen spurgt, om de fik noget ud af at deltage i terapiweekenden. Svarene vises i diagrammet herunder:



3 ud af 4 deltagere (76 %) svarer, at de 'i meget høj grad' har fået noget ud af at deltage i terapiweekenden². De resterende 3 personer svarer enten 'i høj grad' eller 'i nogen grad'. Denne positive evaluering uddyber flere af de unge i de kvalitative svar. Resultatet peger på betydningen af, at det frivillige arbejde suppleres af de professionelle terapeuters arbejde.

På spørgsmålet 'hvad fik du hjælp til, ved at deltage i gruppen?', skriver en:

Jeg fik mulighed for at snakke om mine oplevelser, med nogen som gad høre det, og som forstod. Terapi weekenden var den største hjælp. Det var der, jeg mærkede at der skete noget. De fik mig til at acceptere at min far var død.

En anden beskriver, at hun udover hjælpen ved de ugentlige møder:

... fik meget konkret hjælp til terapiweekenden, hvor jeg fik sagt farvel til et trist kapitel og startet på et nyt med en mere synlig far i hverdagen.

² 2 personer deltog ikke i terapiweekenden og har derfor ikke besvaret dette spørgsmål.

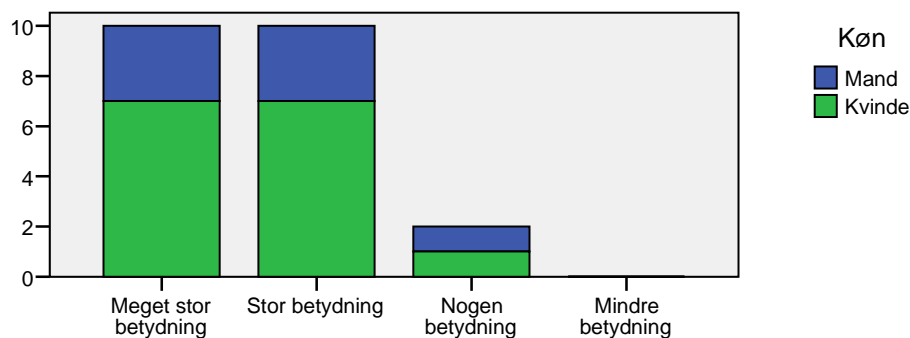
Samtalegruppen som helhed:

16 deltagere (73 %) mente, at samtalegruppens samlede længde - det vil sige antallet af gange deltagerne mødtes - var passende. De resterende 6 deltagere ønskede sig mere tid og mente, at forløbet var for kort. Ingen svarede, at forløbet var for langt.

Hvad angår længden af det enkelte møde, syntes 19 personer (86 %), at længden var passende, mens 3 syntes, møderne var for korte. Ingen syntes, møderne var for lange.

Noget af det særlige ved en samtalegruppe i Unge & Sorg er, at det er unge frivillige, som selv har mistet, der leder samtalegruppen. Derfor blev deltagerne spurgt, hvilken betydning dette havde haft for dem. Hertil svarede hele 20 af de 22 deltagere (91 %) at det havde 'stor' eller 'meget stor' betydning. De resterende 2 personer svarede, at det havde 'nogen betydning'.

Hvilken betydning har det haft, at det var unge der selv har mistet, der ledede samtalegruppen?



Dette markante resultat uddyber mange i de åbne spørgsmål. Her skal blot fremhæves et par repræsentative citater:

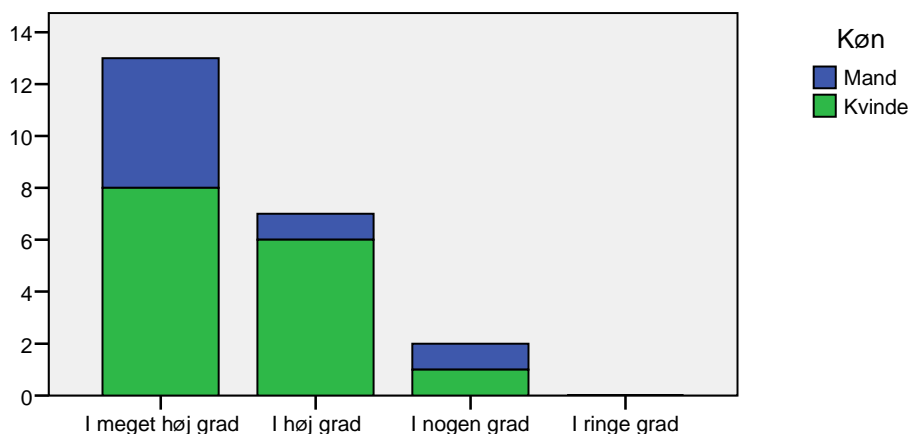
Det har betydet utrolig meget, da de som de eneste ved hvordan man har det. Det kan man kun vide, hvis man selv har prøvet det.

Jeg har mødt stor forståelse og har fået meget ud af at kunne genkende mig selv i mange af de ting der blev sagt. Dejligt at møde unge der kan fungere og er seje mennesker. Det er en stor inspiration.

... det er nemmere at respektere og tage imod råd fra andre der VED hvordan det føles at være mig.

Endelig blev de unge spurgt om, i hvor høj grad de samlet set har været tilfredse med at deltage i samtalegruppen i Unge & Sorg. Hertil svarede ligeledes 91 %, at de 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' har været tilfredse, mens to personer svarede, at de kun 'i nogen grad' har været tilfreds.

Har du alt i alt været tilfreds med at deltage i gruppen?



Som supplement til denne generelt høje grad af tilfredshed, giver de unge flere konstruktive input om ting, de har savnet, eller som de kunne have tænkt sig, var anderledes i forløbet. Det samler sig om følgende temaer (bidrag til metodeudvikling):

- Nogle af de unge, der oplevede terapiweekenden som et "højdepunkt" i forløbet, efterspørger mere af dette, f.eks. to terapiweekender i løbet af den periode samtalegruppen strækker sig over.
- To foreslår, at en terapeut med fordel kunne deltage en enkelt aften (til et møde i samtalegruppen) et par uger efter terapiweekenden for at følge op på denne.
- Nogle efterspørger mere tid, dels flere møder, dels længere tid hver gang. En foreslår, at hvert møde kunne gøres længere, og at gruppen til gengæld kun mødes hver anden uge.
- To nævner at det er en fordel med en så ensartet gruppe som muligt, hvad angår forældrerens sygdomsforløb og død. F.eks. nævner en person, hvis forælder døde pludseligt, at alle de andre i gruppen havde mistet deres far eller mor til kræft, som det på nogen områder var svært for vedkommende at identificere sig med.
- En fremhæver, at snakken i gruppen fungerede allerbedst, når der var "konkrete spørgsmål man skulle forholde sig til, så man blev tvunget til at gå i dybden med aspekter det er nemt og bekvemt at springe over til daglig".
- Tre ønsker, at de (set i tilbageblik) var blevet presset mere til at gå ind i de svære følelser. En beskriver, at vedkommende manglede "nogen der kunne se bag facaden, og stoppe mig når jeg "krøb uden om".

TERAPIGRUPPER

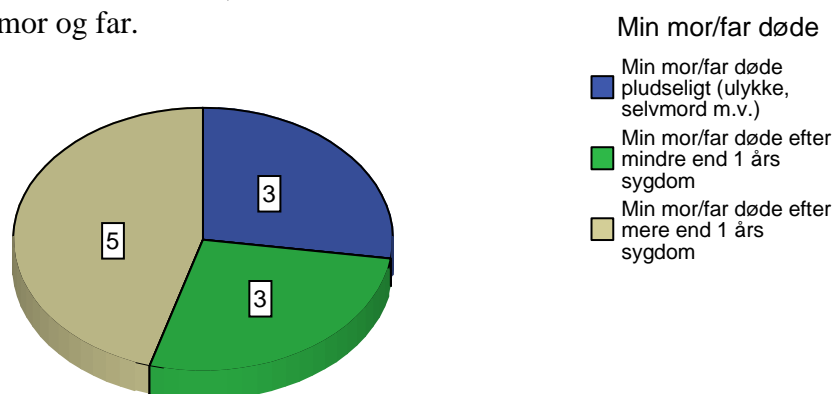
Terapigrupperne ledes af professionelle. De består af 8-9 deltagere, der er visiteret til gruppen, fordi tabet af forælderen kompliceres af andre omstændigheder. F.eks. vanskeligheder i forhold til den døde eller den tilbageværende forælder, særlige forhold under opvæksten, andre psykiske problemer (såsom angstsymptomer og depressive tendenser). Her er der mulighed for at arbejde mere i dybden med den enkelte unges situation over et længere forløb, der strækker sig over 18-20 gange.

De unge

10 deltagere i terapigrupperne (91 % af alle) har besvaret og indsendt spørgeskemaet.

Baggrund for gruppedeltagelse:

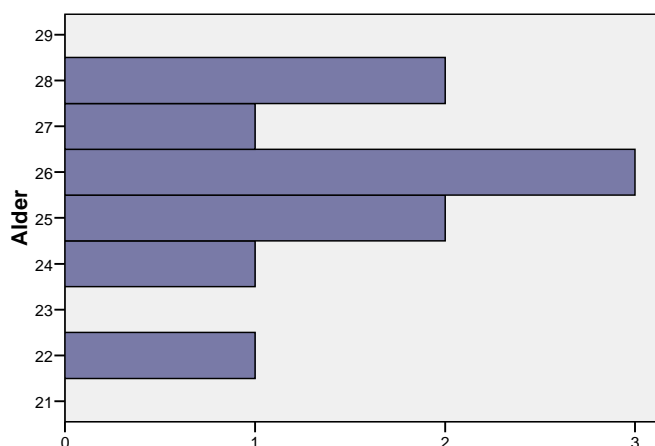
8 har mistet deres mor, 1 har mistet sin far, og 1 har mistet både sin mor og far.



2 deltagere mistede deres mor eller far i 2004. For de øvrige deltageres vedkommende er forælderen død i perioden maj 2005 – oktober 2006. De 2 terapigrupper startede i september/oktober 2006.

Alder og køn:

Alle deltagere i de to undersøgte terapigrupper var kvinder. Gennemsnitsalderen var ca. 25 år ved gruppestart. Aldersfordelingen (på undersøgelsestidspunktet) var:



Beskæftigelse og civilstand:

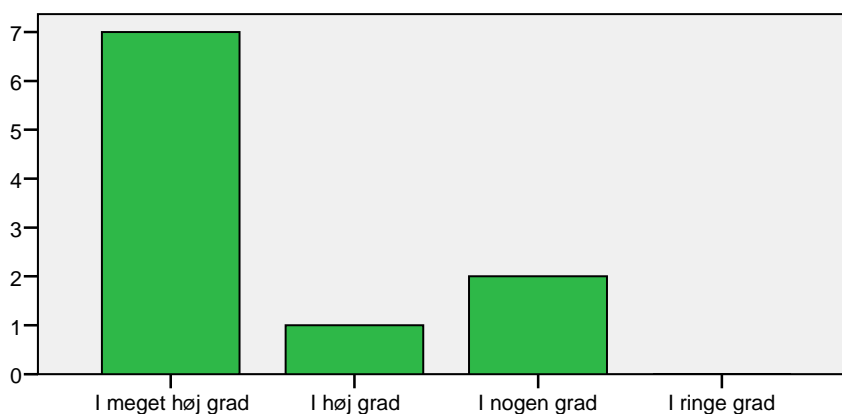
6 af deltagerne var studerende på undersøgelsestidspunktet. 1 var i arbejde, og 2 var ledige. Den sidste var på barselsorlov.

Halvdelen af deltagerne har en kæreste, og de bor alle sammen med kæresten. De resterende 5 personer er enlige.

Oplevelse af terapigruppen

På spørgsmålet 'i hvor høj grad har terapigruppen været en hjælp for dig', fordeler svarene sig således:

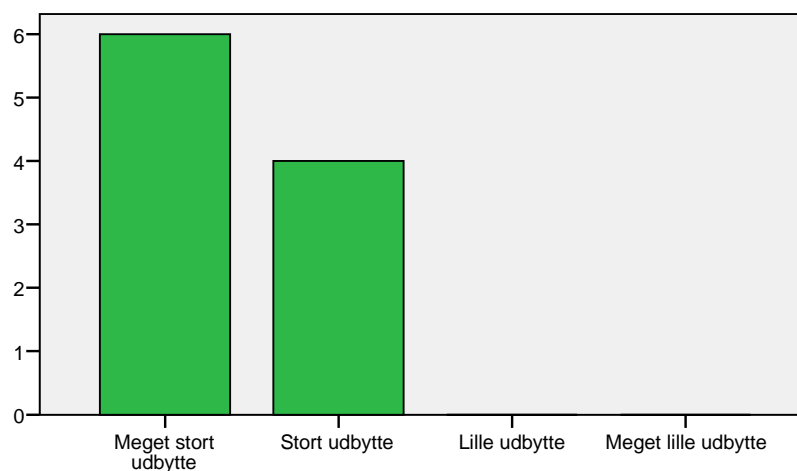
I hvor høj grad har terapigruppen været en hjælp for dig?



8 ud af de 10 svarer, at terapigruppen 'i meget høj grad' eller 'i høj grad' har været en hjælp for dem. De resterende 2 svarer, at gruppen kun 'i nogen grad' har været en hjælp.

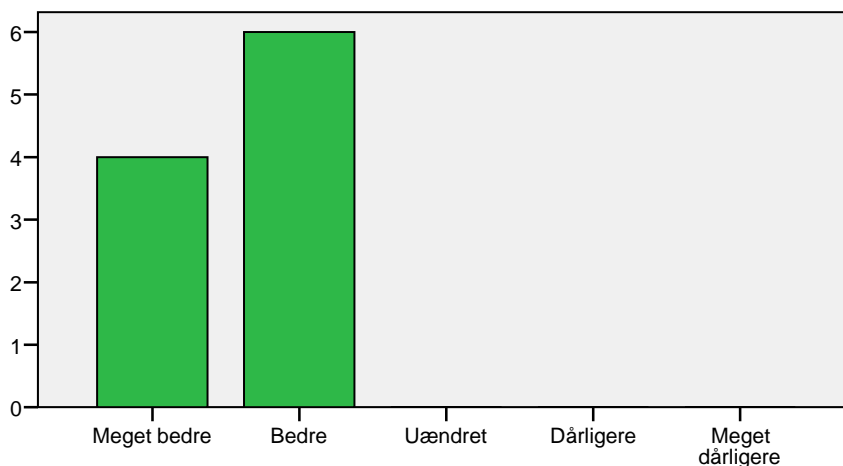
Dette bekræftes i svarene på spørgsmålet om udbyttet af at deltage i terapigruppen (diagrammet herunder). Her svarer 6 personer, at de har haft 'meget stort udbytte', mens de resterende 4 personer har haft 'stort udbytte' af at deltage i terapigruppen. Ingen svarer, at udbyttet var 'lille' eller 'meget lille'.

Udbytte af at deltage i gruppen



At langt de fleste har haft stort udbytte af at deltage i terapigruppen og vurderer, at gruppen har været en hjælp for dem, understreges også i svarene på spørgsmålet, om 'du har det anderledes i dag, end da du startede i terapigruppen' (diagrammet herunder).

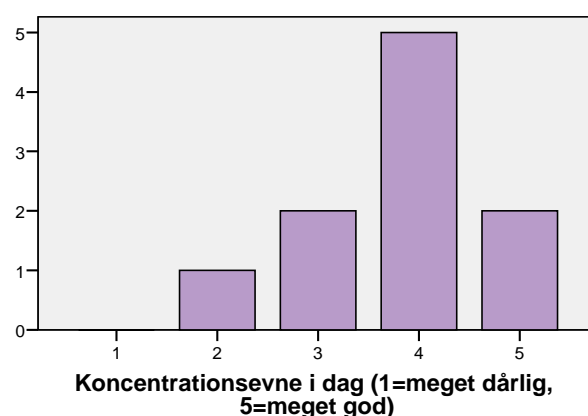
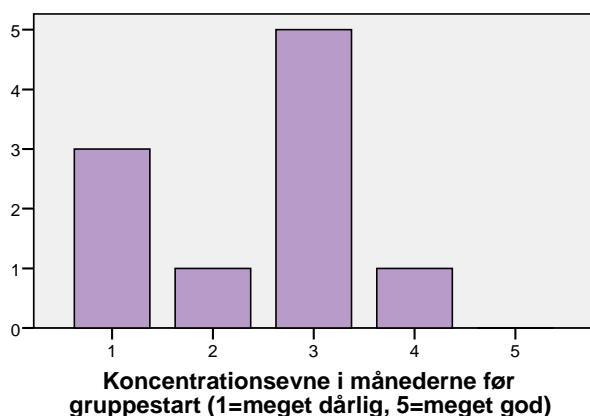
Har du det anderledes i dag, end da du startede i gruppen?



Alle 10 deltagere angiver, at de har fået det enten 'bedre' (60 %) eller 'meget bedre' (40 %). (Jf. evt. kommentaren til denne spørgsmålstype på side 10).

Koncentrationsevne:

De unge blev bedt om at vurdere, hvordan deres koncentrationsevne var i månederne før de startede i terapigruppen, og hvordan den var på undersøgelsestidspunktet, i begge tilfælde på en skala fra 1 (meget dårlig) til 5 (meget god). De samlede svar fremgår af diagrammerne herunder:



Der ses en tydelig selv vurderet forbedring i koncentrationsevne fra før gruppestart til efter deltagelse i gruppen. I månederne før gruppestart vurderes koncentrationsevnen som dårlig (1 eller 2 på skalaen) af 40 % af deltagerne, mens det tilsvarende tal efter gruppedeltagelse er 10 %.

Før gruppedeltagelse vurderer kun 10 %, at deres koncentrationsevne var god (4 eller 5 på skalaen), mens det tilsvarende tal efter gruppedeltagelse er steget til 70 %.

I denne fremstilling kan man ikke se, hvilke individuelle variationer tallene dækker over. Ser man derfor på, hvordan den enkelte deltager har ”bevæget” sig i forhold til koncentrationsevne, viser besvarelserne, at en person angiver at have fået en lidt dårligere koncentrationsevne, mens de resterende 9 (altså 90 %) svarer, at deres koncentrationsevne er forbedret, gennemsnitligt med et ”spring” på 1,7 på skalaen.

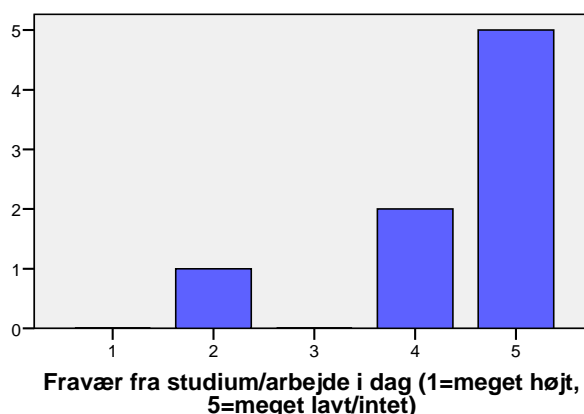
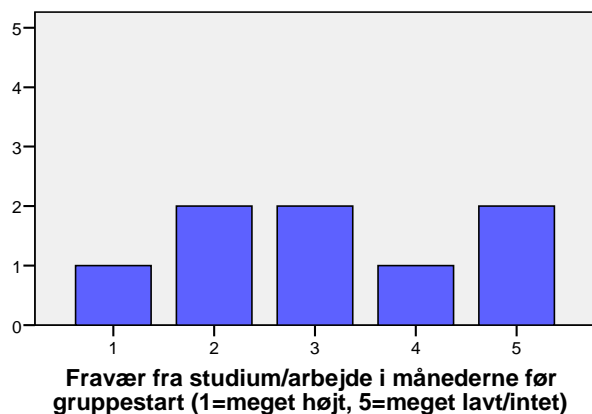
Fravær fra studium/arbejde:

De unge blev derefter spurgt om deres fravær fra studium/arbejde før og efter gruppedeltagelse. Også her blev en 5 punkts skala anvendt, hvor 1=meget højt fravær og 5=meget lavt/intet fravær. Bemærk at 2 ikke har svaret på dette spørgsmål, fordi den ene har været ledig, og den anden på barselsorlov.

Før gruppestart angiver 3 deltagere at have højt fravær (1 eller 2 på skalaen), mens kun 1 person angiver, at dette er tilfældet for hende efter gruppedeltagelse.

3 deltagere (38 %) vurderer, at deres fravær var lavt (4 eller 5 på skalaen) i månederne før gruppestart, mens der efter gruppedeltagelse er 7 personer (88 %), der svarer, at deres fravær er lavt. Den gennemsnitlige score på 1-5 skalaen er steget fra 3,1 til 4,4.

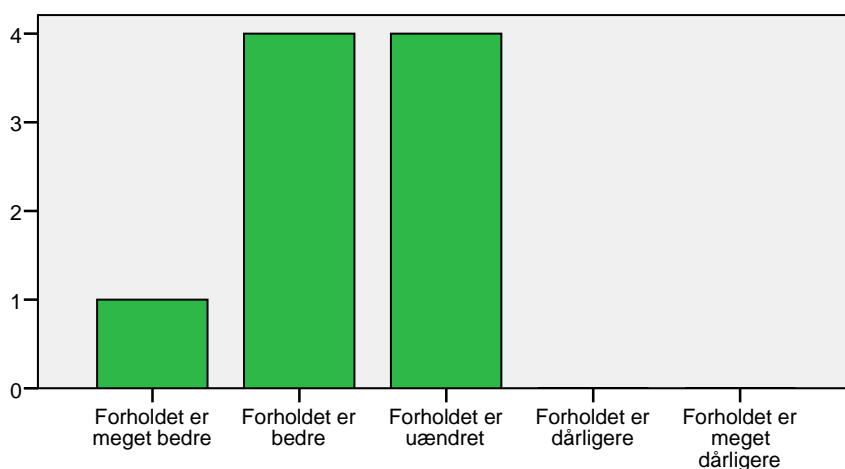
Når man ser på bevægelserne hos hver enkelt deltager, angiver en person at have fået lidt mere fravær fra studium/arbejde. For 3 personers vedkommende er fraværsgraden uændret. De resterende 4 personer har oplevet en bedring i deres fravær (med et gennemsnitligt ”spring” på 2,8 på skalaen).



Sociale relationer:

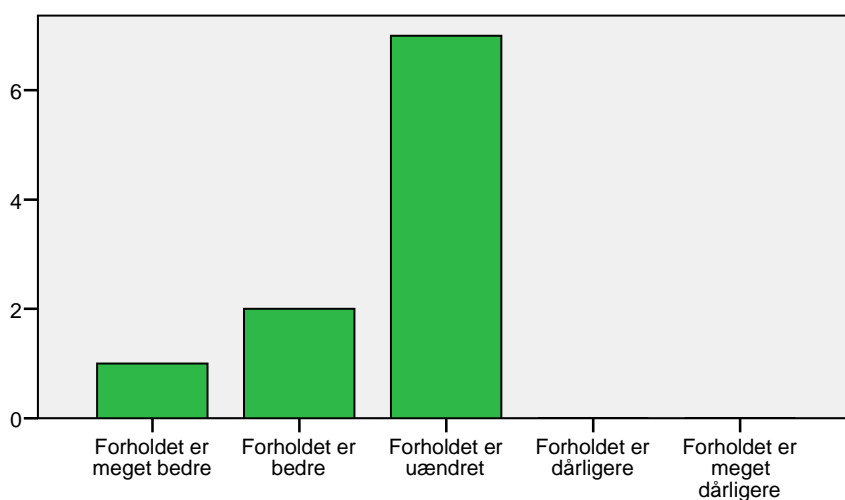
For at undersøge om der er sket ændringer i karakteren af de unges sociale relationer, blev de spurgt, om der var sket ændringer i forholdet dels til far/mor (den tilbageværende forælder), dels i forholdet til venner. Svarene blev angivet på en 5 punkts skala (meget bedre, bedre, uændret, dårligere, meget dårligere). Svarene illustreres i graferne herunder:

Forhold til far/mor (den forælder du har tilbage) efter deltagelse i gruppen



Her skal man lægge mærke til, at det er *ændringer* der spørges ind til. Svarkategorien 'forholdet er uændret' kan således både betyde 'uændret godt' eller 'uændret dårligt'. Dog er det markant, at 5 ud af 9 deltagere (56 %) har oplevet, at forholdet til den tilbageværende forælder er 'bedre' eller 'meget bedre'³.

Forhold til ven(ner) efter deltagelse i gruppen



Forholdet til ven(ner) er for 3 personers vedkommende blevet 'bedre' eller 'meget bedre', mens 7 deltagere svarer, at forholdet er uændret. Ingen svarer, at forholdet er blevet 'dårligere' eller 'meget dårligere'.

³ 1 person har ikke svaret på spørgsmålet, idet vedkommende har mistet både sin mor og sin far.

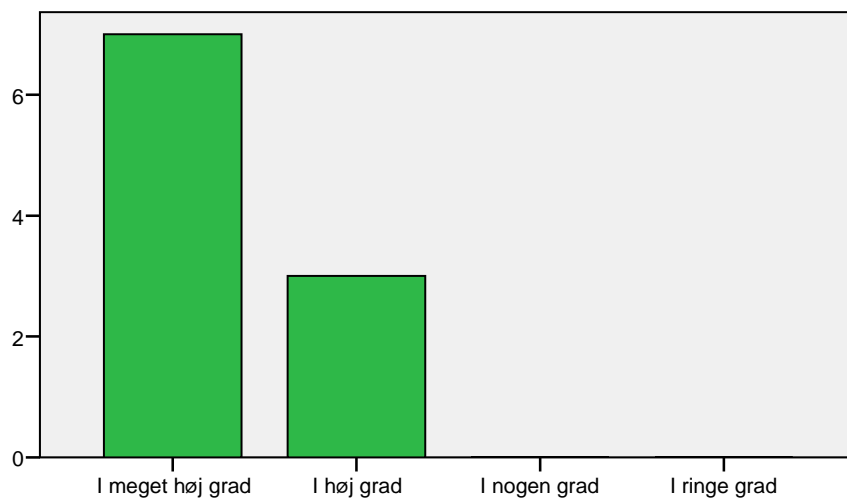
Terapigruppen som helhed:

80 % mente, at terapigruppens samlede længde (det vil sige antallet af gange deltagerne mødtes) var passende. De resterende 20 % syntes, gruppens længde var for kort. Ingen svarede, at forløbet var for langt.

Hvad angår længden af det enkelte møde, har alle 10 deltagere svaret, at de syntes mødernes længde var passende.

Endelig blev de unge bedt om at indikere, i hvor høj grad de samlet set har været tilfredse med at deltage i terapigruppen i Unge & Sorg.

Har du alt i alt være tilfreds med at deltage i terapigruppen



Alle deltagere svarede således, at de 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' har været tilfredse med at deltage i terapigruppen.

TERAPI- OG SAMTALEGRUPPERNES BETYDNING FOR DELTAGERNE

I denne undersøgelse har vi ønsket at få belyst så detaljeret som muligt, hvad de unge i dag (altså retrospektivt) vurderer, at det har betydet for dem at deltage i samtalegruppen, og hvilken konkret effekt gruppen har haft i deres individuelle situation efter deres fars eller mors død, det vil sige hvad de fik hjælp til, og hvad de ikke fik hjælp til via deltagelse i gruppen.

For at belyse disse spørgsmål er der inkluderet en række kvalitative, åbne spørgsmål i spørgeskemaet, for hermed at give de unge mulighed for at uddybe deres svar på spørgsmålene med lukkede svarkategorier og dermed sætte deres egne ord på, hvad der har hjulpet for dem, og hvad de kunne ønske sig havde været anderledes.

Langt størstedelen af de unge har skrevet ganske lange og detaljerede svar på disse spørgsmål, og disse er derfor en vigtig kilde både til at validere og uddybe undersøgelsens resultater, og til fortsat metodeudvikling af Unge & Sorgs gruppetilbud.

For at gøre udfyldelse af spørgeskemaet overkommeligt, begrænsede vi os til at formulere fire spørgsmål i denne del af undersøgelsen:

1. Kan du beskrive, hvordan du har det anderledes i dag, i forhold til før du startede i gruppen?
2. Kan du beskrive, hvad du fik hjælp til ved at deltage i samtale- /terapigruppen?
3. Hvad har det betydet for dig at møde andre unge, der også har mistet forældre?
4. Er der noget du har savnet i samtalegruppen, eller noget du kunne have tænkt dig anderledes?

Som nævnt indledningsvist, består det kvalitative materiale desuden af en oversigt, udarbejdet ud fra journalerne fra de visiterende samtaler forud for gruppestart. Oversigten indeholder for hver person, der har besvaret spørgeskemaet, et resumé af:

1. de symptomer, den unge angiver at have før gruppestart,
2. hvad der på det tidspunkt blev oplevet som svært for personen,
3. hvilke hovedproblemstillinger den unge præsenterede, samt
4. hvad den unge ønskede hjælp til.

På de følgende sider vil det kvalitative materiale blive præsenteret, og centrale citater trukket frem. Resultaterne for samtale- og terapi grupperne formidles af anonymitetshensyn i dette afsnit samlet.

Problemstillinger ved henvendelsen til Unge & Sorg

Der er naturligvis individuelle variationer i henvendelsesproblematikkerne, men også en del temaer, der går igen hos flere:

- Savn af den døde forælder, såvel det nutidige savn af kontakten og samværet med far/mor, som det forventede fremtidige savn i forbindelse med vigtige livsbegivenheder fremover.
- Alenehed. Dette afspejler sig i høj grad også i de unges udtrykte ønske om at møde andre unge i samme situation, for på den måde at bearbejde og tale om sorgen.
- Vanskeligheder ved at bruge netværket i forhold til sorgen og savnet, både den tilbageværende forælder, familie og venner, fordi man ikke oplever sig forstået, ikke vil belejre og belaste dem med alt det svære, eller ikke tror, at de er interesserede.
- Ængstelse for at glemme den døde forældre. Det forekommer f.eks., når den unge i perioder ikke tænker på den døde, undrer sig over det og eventuelt får skyldfølelser ved det.
- Humørsvingninger.
- Dårlig samvittighed og skyldfølelse overfor den døde forælder.
- Manglende overskud og energi (evt. egentlige depressive symptomer).
- Bekymringer for den tilbageværende forælder, for hvordan denne skal klare sig alene, og for at der skal ske noget med ham/hende.
- Oplevelse af svigt fra den tilbageværende forælder, f.eks. når han/hun er mere optaget af sin egen sorg, bruger den unge til at 'læsse af på' og ikke har overskud til at forholde sig til den unges sorg.
- Et forudgående svært sygdomsforløb med mange ubehagelige minder og billeder af forælderen, der overskygger gode minder om og med forælderen som rask.
- Kompliceret forhold til den døde forælder, eventuelt forstærket af et langt og kompliceret forudgående sygdomsforløb.

To hovedtyper af vanskeligheder:

Ved en gennemgang af journalerne fra de visiterende samtaler, kan der udledes to hovedtyper af vanskeligheder:

- 1) Vanskeligheder ved at udholde og takle de nye svære og til tider overvældende følelser. Som oftest er forælders død den unges første møde med stor sorg, med noget uigenkaldeligt, der indebærer en voldsom ændring i deres liv, hvor de hidtidige erfaringer ikke slår til. Døden bliver pludselig en personlig realitet. Hvordan tåle og være i de følelser, der vækkes? Hvad skal man gøre i forhold til dem? Hvad stiller man op med savnet, tomheden og de nye følelser?
- 2) Forsøg på at undgå at mærke følelserne. Angst for at mærke dem, fordi den unge er bange for at bryde sammen, miste kontrollen, hvis man tillader sig selv at opleve, hvor ondt det gør. For flere af de unge understøttes denne reaktionsmåde af, at de får et stort ansvar for praktiske forhold efter dødsfaldet: For opringninger til familie og venner, for begravelse, for hjælp og støtte til den tilbageværende forælder, for afvikling af forælders bolig, ansvar for

mindre søskende osv. Dette er alt sammen noget der kommer oven i den unges egne almindelige aktiviteter. Der er ikke således ikke plads til og mulighed for at forholde sig til egne følelser.

Svar på åbne spørgsmål efter gruppedeltagelse

Deltagerne kan næppe huske præcis, hvordan de havde det inden deltagelse i gruppen, eller hvad de udtrykte ved den første samtale. Selv med en god hukommelse, vil svaret være fortolket i lyset af deres aktuelle situation. Det er et grundvilkår i en retrospektiv undersøgelse som denne, og af samme grund har vi i evalueringen valgt at inddrage journalerne fra disse første (visiterende) samtaler, som gennemgået ovenfor.

I tilbageblik angiver de unge til gengæld næsten uden undtagelse, at de har det anderledes i dag, og de beskriver hvordan de har det anderledes. De gennemgående temaer ved deres besvarelser er (hvert punkt vil blive uddybet nedenfor):

1. De kan se sorgen og de svære følelser i øjnene og tale om dem.
2. De føler sig ikke længere alene og oplever sig som mere ”normale”.
3. Det er blevet lettere for dem at søge støtte i deres netværk af familie og venner.
4. De har fået bearbejdet et eventuelt kompliceret sygdomsforløb eller et kompliceret forhold til den døde forælder.
5. De har indstillet sig på, at sorgen og savnet aldrig forsvinder helt, men de har lært, at det er en situation, der kan håndteres.

At kunne forstå og se sorgen og de svære følelser i øjnene:

De unge beskriver næsten samstemmende en oplevelse af, at de efter deltagelse i samtale- eller terapigruppen i højere grad kunne se sorgen i øjnene; de var i stand til bedre at forstå/begribe den, og de var mindre bange for de svære følelser. Herunder citeres 5 deltagere, der skriver om dette:

”Jeg fik hjælp til at snakke om min sorg og den chok tilstand jeg befandt mig i. Fik hjælp til at græde, hvad jeg ikke kunne før. Fik italesat mine følelser, bekymringer og mit savn”.

”Alting var meget uforståeligt, og det er svært at forklare andre (de nærmeste) noget man ikke selv forstår. Kunne gå i nogen tid hvor omgivelserne intet mærkede, og så pludselig, pga. en mindre ting eller episode, kunne hele min verden bryde sammen. Billeder af min mor som syg spøjte hele tiden. Jeg har lært, og blev tvunget til at sætte ord på mine uforståelige følelser, og har fået et langt mere afklaret forhold til det hele”.

”Jeg tør næsten ikke tænke på hvordan jeg ville have det nu, hvis ikke jeg havde deltaget i gruppen. Gruppen har hjulpet mig til at finde mig selv igen. Jeg var helt tom efter min fars pludselige død, men nu kan jeg igen gribe fat i mine følelser, og det betyder uendeligt meget”.

”Jeg kan sætte ord på mine følelser, mine behov og min sorg. Jeg kan se fremad, og har endnu engang mål i livet. Jeg er blevet glad igen og jeg kan tackle min sorg. Jeg kan overskue livet og hverdagen bedre, selv om jeg nogen gange får ”tilbagefald”. Nu har jeg lært at tackle disse ”tilbagefald”, og de varer meget kortere tid nu”.

"Først og fremmest fik jeg sat ord og lyd på mine oplevelser og de følelser jeg tumlede/tumler med. Det havde en stor psykologisk effekt at sige det højt, til nogen som har prøvet noget lignende".

Fælles for disse citater er, at de unge i højere grad *tør* tale om følelserne, og at de nu *kan* tale om følelserne, i og med at de i gruppen har "øvet sig i" at sætte ord på:

"I dag kan jeg sætte ord på mine følelser i forhold til min [forælders] død, det kunne jeg ikke før. Jeg kan tale med mine veninder om min sorg, det kunne jeg ikke før".

At føle sig mindre alene og mere "normal":

Næsten alle deltagerne kommer i deres beskrivelser ind på det værdifulde i at føle sig mindre alene, og mere "normal" efter samværet i en gruppe af ligestillede. Mange af de unge lægger vægt på, som deltageren i citatet herunder, at de i høj grad aktivt har kunnet bruge de andre gruppedeltageres historier, tanker og følelser, i håndteringen af deres egen situation:

"...især det med, at man ikke længere føler sig som den eneste i verden med så stor en sorg at bære. Pludselig var det som om vi hjalp hinanden med at bære sorgen. Det var også virkelig godt at høre, hvor de forskellige var i deres sorg, for vi havde jo mistet vores forældre på forskellige tidspunkter. Og efter der er gået noget siden min far døde, har jeg kunnet tænke på, hvad det var, en anden i gruppen havde følt på det tidspunkt. Og så ved jeg, at det er normalt at have det som jeg har det, et år efter fars død".

En anden deltager fortæller, at hun "oplevede at andres historie fik mig til at acceptere min egen."

På samme måde beskrives herunder det gavnlige i at møde andre unge, der har mistet forældre. Deltageren skriver, at det for hendes følelse af at være alene har betydet:

"Utroligt meget, fordi andre unge der ikke har prøvet at miste, ofte ikke aner hvad de skal sige og gøre overfor én. Jeg følte mig utrolig ensom med min smerte inden jeg startede i gruppen, men allerede fra første møde forsvandt lidt af den ensomhed, og i dag er den næsten væk."

Denne oplevelse af at finde "resonans" og spejle sig i de andre deltagere, formuleres også af disse to deltagere:

"Jeg havde aldrig troet, at der fandtes nogen der vidste præcis hvor ondt det gør at miste en forælder".

"Jeg føler mig ikke så alene med mine følelser og problemer. Dem i gruppen, som var længere i sorgprocessen kunne nikke genkendende til ens følelser og fortælle om hvordan de så havde det nu".

At få støtte i sit netværk:

Det er for de fleste af de unge blevet lettere at bruge deres netværk, efter de har deltaget i gruppen. De er mindre bange for at belaste andre, formodentlig også fordi de har fået ord på følelserne, dels ved selv i gruppen at udtrykke sig om dem, dels via de andres fortællinger. De tør overfor netværket sige mere om, hvad det er de savner, og hvad der er svært.

"Efter min mors død var jeg meget vred på mig selv. Jeg havde svært ved at tackle mine følelser, viste dem ikke for familie og venner, da det forekom alt for uoverskueligt. Efter forløbet kan jeg nu sige højt at jeg savner hende, samt at jeg har brug for en snak, et knus eller andet".

"Først og fremmest fik jeg hjælp til at åbne mig, til at turde tale om mine følelser. Jeg kom et skridt på vejen med hensyn til at tro på at jeg/mine oplevelser er vigtige, og at andre gerne vil høre på dem".

"Jeg har fået bearbejdet/gennemtænkt mange dele af sygdomsforløbet, tanker og følelser forbundet hermed, og det har givet mere overskud og mod til at tale mere med andre om det, i stedet for at holde det for mig selv som før. Jeg har fundet ud af at det er "ok" at være ked af det, selvom jeg ved hvorfor jeg er det, og at jeg ikke belemrer andre med det (som jeg troede)".

En anden beskriver, at hun i gruppen fik hjælp til:

"at bruge mine venner. Jeg havde nok troet at de ikke kunne sætte sig ind i det, men da jeg så hørte at der var folk i gruppen, som fik støtte fra venner, tænkte at så var muligheden der".

At få bearbejdet komplicerende forhold:

Flere af de unge beskriver, at de har fået bearbejdet og er blevet bedre til at forholde sig til for eksempel et særligt kompliceret sygdomsforløb eller en kompliceret relation til den døde forælder. Disse beskrivelser er naturligt nok meget individuelle og personlige, men følgende citater giver et godt indblik i, hvad disse deltagere føler sig hjulpet i grupperne:

"Inden jeg startede [i gruppen] havde jeg det lettere kaotisk. Når jeg blev ked af det, var det som om ALT væltede, og jeg skulle tage stilling til alt dette. Det var en stor åbenbaring for mig at tingene/det smertefulde eller svære kunne skilles ad og håndteres enkeltvist. Desuden var jeg før forskrækket/angst når jeg blev ked af det. Jeg blev indelukket. Jeg er bedre til at vise min ked-af-det-hed nu".

"Der går længere mellem de sorte huller. Jeg har fået bearbejdet en lang sygdomsperiode, hvor det før gruppen var den "syge mor" der fyldte mest, og nu kan jeg mærke at hun glider mere i baggrunden, og den raske mor træder tydeligere frem".

"Jeg havde det svært med min mors død - især følelserne/minderne omkring hendes sygdomsforløb. Jeg havde mange mareridt, men igennem forløbet med gruppen blev disse aftagende. Jeg er blevet bedre til at tale om hendes sygdom/død".

"Jeg oplevede en konstant fornemmelse af stor fortvivlelse, savn, og havde et par angst anfald. Det var svært at tale med folk så man følte de forstod. I gruppen mødte jeg andre unge der havde det fuldstændig ligesom mig, hvilket var en stor befrielse. Her lærte jeg også at kontrollere angsten og savnet. Desuden genvandt jeg min koncentrationsevne".

At kunne leve videre med sorgen og savnet:

Deltagelse i en samtale- eller terapigruppe fjerner ikke sorgen og savnet. De unge beskriver at de stadig kan opleve stor tristhed, men at de bedre kan håndtere det nu. Flere beskriver, at de ikke er så bange for at "bryde sammen", når de mærker følelserne, og at de er blevet bedre i stand til at gå ud og ind af de svære følelser. Følgende citater beskriver dette:

"Jeg tænker ikke konstant på min far, de tanker jeg har nu er positive. Jeg tænker på ham, ikke hans død. Jeg har følelsen af at jeg er kommet et skridt videre".

"Før havde jeg svært ved at se billeder af min far eller tænke på ham. Jeg slog altid tanken langt væk, fordi det ikke passede ind at blive trist på de tidspunkter. Nu står der et billede fremme i min stue af ham, og jeg er blevet meget bedre til at give mig selv lov til at tænke på ham, uden

nødvendigvis at blive ked af det. Det er blevet mere naturligt at se hans billede i min hverdag nu”.

”Jeg er blevet bedre til at lægge sorgen lidt væk ind imellem. Jeg savner stadig min far, men før var det uudholdeligt og meget ensomt, nu har jeg mødt nogen, som jeg kan snakke med det om. Før var der meget der var meningsløst, men jeg synes sorggruppen har hjulpet mig til at finde nogle af de ting jeg er glad for igen”.

”Jeg har stadig perioder hvor jeg virkelig er ked af det, men de kommer ikke længere bag på mig, og jeg ved hvordan jeg skal tackle dem. Jeg bliver ikke bange for det mere”.

”Jeg ved at det er ok ikke at tænke på min far hele tiden, det fik jeg det dårligt over før jeg startede. Jeg fik hjælp til at leve med den store sorg, med at hvile i aleneheden og med at finde ud af hvordan livet så går videre her fra”.

”Kan nu tænke på alle de gode minder, alt det positive, men også mindre positive, uden at hele verden bryder sammen. Jeg græder stadig ind imellem, og savnet er ikke mindre, men langt mere forståeligt”.

På spørgsmålet, hvad hun fik hjælp til, ved at deltage i gruppen, skriver en deltager meget rammende for en stor del af de øvrige udsagn, at hun blev hjulpet til:

*” At åbne op, og snakke om hvad der er svært.
At få grædt, grint, husket og lagt væk (...).
At tage et skridt videre”.*

Bilag 1: Eksempel på spørgeskema (samtalegrupper)

Om dig selv

1. Alder _____ år

For hvert spørgsmål herunder bedes du sætte kryds ud for det svar, der passer for dig.

2. Beskæftigelse Studerende 1

I arbejde 2

Ledig 3

Andet 4

3. Civilstand Enlig 1

Har kæreste 2

Er gift 3

4. Hvis du har kæreste/ægtefælle: Bor I sammen?

Ja 1

Nej 2

Hvis du har mistet din mor, bedes du svare på spørgsmål 5 og 6

Hvis du har mistet din far, bedes du svare på spørgsmål 7 og 8

5. Min mor døde: Pludseligt (f.eks. ved ulykke, selvmord) 1

Efter mindre end 1 års sygdom 2

Efter mere end 1 års sygdom 3

6. Hvornår døde din mor? Måned: _____

År: _____

7. **Min far døde:** Pludseligt (f.eks. ved ulykke, selvmord) 1
Efter mindre end 1 års sygdom 2
Efter mere end 1 års sygdom 3
8. **Hvornår døde din far?** Måned:
År:

Oplevelse af samtalegruppen

For hvert spørgsmål bedes du på skalaen sætte en cirkel om det tal, der passer bedst for dig.

1. **I hvor høj grad har samtalegruppen været en hjælp for dig?**

1	2	3	4
i meget høj grad	i høj grad	i nogen grad	i ringe grad

2. **Var dit udbytte af at deltage i samtalegruppen:**

1	2	3	4
meget stort	stort	lille	meget lille

3. **Har du det anderledes i dag, end da du startede i samtalegruppen?**

1	2	3	4	5
meget bedre	bedre	uændret	dårligere	meget dårligere

4. **Hvordan var din koncentrationsevne i månederne før du startede i samtalegruppen?**

1	2	3	4	5
meget dårlig				meget god

5. Hvordan er din koncentrationsevne i dag?

1	2	3	4	5
meget dårlig				meget god

6. Hvordan var dit fravær fra studium/arbejde i månederne før du startede i samtalegruppen?

1	2	3	4	5
meget højt				meget lavt/intet

7. Hvordan er dit fravær fra studium/arbejde i dag?

1	2	3	4	5
meget højt				meget lavt/intet

8. Er dit forhold til din far/mor (den forælder du har tilbage) efter din deltagelse i samtalegruppen blevet: (spring dette spørgsmål over, hvis du har mistet begge dine forældre)

1	2	3	4	5
meget bedre	bedre	uændret	dårligere	meget dårligere

9. Er dit forhold til din/dine venner efter din deltagelse i samtalegruppen blevet:

1	2	3	4	5
meget bedre	bedre	uændret	dårligere	meget dårligere

10. Var samtalegruppens samlede længde (det vil sige antallet af gange I mødtes):

1	2	3
for lang	passende	for kort

11. **Synes du generelt det enkelte mødes længde var:**

1	2	3
for langt	passende	for kort

12. **Fik du noget ud af at deltage i tereapi weekenden?**

1	2	3	4
i meget høj grad	i høj grad	i nogen grad	i ringe grad

13. **Har du alt i alt været tilfreds med at deltage i samtalegruppen?**

1	2	3	4
i meget høj grad	i høj grad	i nogen grad	i ringe grad

14. **Hvilken betydning har det haft for dig, at det var unge, der selv har mistet, der ledede samtalegruppen?**

1	2	3	4
meget stor betydning	stor betydning	nogen betydning	mindre betydning

I de sidste spørgsmål vil vi bede dig sætte nogle ord på, hvordan du oplevede at deltage i gruppen, og hvordan du havde det før og efter. Du kan skrive på bagsiden eller på et ekstra stykke papir, hvis der ikke er plads nok. Hvis du foretrækker det, er du også velkommen til at maile eller ringe med dine svar i stedet (se nummer og e-mail adresse i følgebrevet).

15. **Kan du beskrive, hvordan du har det anderledes i dag, i forhold til før du startede i gruppen? (uddyb gerne dit svar)**

16. Kan du beskrive, hvad du fik hjælp til, ved at deltage i samtalegruppen?

17. Hvad har det betydet for dig at møde andre unge, der også har mistet forældre?

18. Er der noget du har savnet i samtalegruppen, eller noget du kunne have tænkt dig anderledes? (beskriv)

19. Må vi ringe dig op, hvis vi har uddybende spørgsmål?

Ja

på telefon nr.: _____

Nej

20. Hvis der er noget du vil tilføje, eller hvis du har kommentarer til spørgeskemaet, er du velkommen til at skrive det her:

***Mange tak for hjælpen!
Skemaet returneres i den frankerede kuvert.***

Bilag 2: Eksempel på følgebrev (samtalegrupper)

Projekt: ”Evaluering af samtalegruppe i Unge & Sorg”

Kære deltager i samtalegruppe!

Du deltog for nylig i en samtalegruppe i Unge & Sorg.

Vi vil nu gerne vide noget om effekten af at deltage i samtalegruppen. Det vil sige om det har været hjælpsomt for deltagerne, og hvilken betydning det har haft.

For at få viden om dette, håber jeg du vil hjælpe os ved at udfylde det vedlagte spørgeskema, og sende det retur i den frankerede kuvert inden for 1 uge.

Det er naturligvis frivilligt om du vil deltage ved at udfylde spørgeskemaet, men det er meget vigtigt for os, at så mange som muligt deltager. Dels for at vi kan blive endnu bedre til at hjælpe unge, der mister forældre, dels for at de bevilligende myndigheder fortsat vil give økonomisk støtte til vores aktiviteter.

Alle oplysninger vil blive behandlet fortroligt, og de eneste, der har adgang til dine oplysninger er de forskningsansvarlige, der er underlagt tavshedspligt. Lederne af gruppen vil ikke få kendskab til din besvarelse. Ved offentliggørelse af resultater vil alle oplysninger være anonymiserede.

Hvis du foretrækker at udfylde skemaet på computeren så send en mail til mig på: nha@ungeogsorg.dk, så mailer jeg en elektronisk version af skemaet til dig.

Hvis du har spørgsmål til projektet eller til spørgeskemaet, er du velkommen til at kontakte mig på tlf.: 35424300 (bedst ml. 9 og 12) eller sende en mail til nha@ungeogsorg.dk.

Med venlig hilsen

Niels Haahr
Videnskabelig medarbejder, antropolog