

Sorg og venskaber ***forældertab og bedsteveninder i*** ***ungeliv***

Ved Ditte Winther-Lindqvist, lektor DPU, Aarhus Universitet

”Sorgens Kultur projektet”

Problemstillingen

- Sorg forstyrrer det sociale liv på en række måder
- Der er et øget fokus på at sorgramtes netværk og venskabsrelationer også rammes, eller forstyrres af sorgen
- Særligt blandt unge efterladte er det et udtalt problem at der mangler eller kun er begrænset oplevet peer-support – dobbelt-tab
- Ofte oplever de sorgramte unge sig misforstået, anderledes fra, og undgået af deres jævnaldrende – samtidig understreges det at gode sociale netværk og stærke venskaber er væsentlige for at unge sorgramte kommer godt videre efter tabet

Tilspidset

- Trods vigtigheden af socialt netværk og venskaber viser flere studier, at netop den sociale støtte fra jævnaldrende ofte er mangelfuld, og at en stor del af de efterladte unge *oplever*, at deres venner trækker sig, når de er ramt af sorg
- De unge efterladte oplever flere sociale problemer og udfordringer i deres relationer til jævnaldrende end de gjorde inden tabet: *"Jeg har mistet mange venner på det"*

Venskabsdyd vs virkelighed

- Venner (bør) støtte hinanden, bakke hinanden op – særligt når den ene part er i krise eller har ekstra brug for opbakning
- Derfor er det bemærkelsesværdigt at så mange venner "svigter" de sorgramte og tilsyneladende ikke er i stand til at bakke op og give den sorgramte ven det han/hun har brug for

Litteraturen foreslår at problemet skyldes:

- 1) de pårørende venner mangler viden, hvilket skaber usikkerhed og fører til passivitet overfor den sorgramte
- 2) de pårørende hæmmes af egen sårbarhed og angst for døden
- 3) de pårørende trækker sig som følge af emotionelt underskud og frygten for selv at blive nedslidt
- 4) generel uvished og frygt for at sige og gøre ting forkert

Hvorfor er det svært at støtte en sorgramt (ven)inde?

Hvordan kan det være?

Hvad sker der med venskabet, når den ene part er i sorg?

Skal vi ikke høre hvad det er vennerne oplever?

Hvorfor er det svært at være en god ven til en sorgramt?

Interview med 10 unge piger der har en bedste veninder der mistede en mor/far

Hvad er et venskab?

- Hengivenhedsrelation som bygger på kærlighed, gensidighed og sympati/interesse/respekt
- Uformel "relationskontrakt" som vedrører forventninger om støtte, samvær, opbakning, "fun" og fællesskab om aktiviteter/interesser/projekter
- Venskabet er en frivillig relation der til en hver tid kan ophæves, hvis den ene eller begge parter ønsker det

Bedste ven(inder) i ungdomslivet

- I ungdommen er relationen til venner og bedste venner helt afgørende for trivsel, identitetsdannelse, selvfølelse og psykisk sundhed
- Venskaberne er præget af: stærk emotionel investering, turbulens, usikkerhed, afprøvning, tillid/mistillid, kriser/skuffelser, forventningsforvirring, bekræftelse, loyalitet og identifikation
- - fællesskab om aktiviteter, hyppig kontakt, intimitet
- Bedste veninder: dyb tillid, dyb identifikation med hinanden, spejling, opbakning og støtte – fortrolighed og det at kunne stole på hinanden

Hvad kendetegner langvarige dybe venskaber?

- **Praksisser der vedligeholder og opretholder et venskab over tid (Oswald 2017)**
- **Positivitet (opmuntring, taknemmelighed, glæde v hinanden)**
- **Støtte og opbakning (særligt centralt under kriser/udfordringer)**
- **Åbenhed (intimitet - deling af følelser/oplevelser)**
- **Samvær (prioritere hinanden, lave ting sammen, hyppig kontakt)**
- **Endvidere er der gensidighed i relationen og balance imellem at give/tage**

Sorgen udfordrer alle dimensionerne

- Positivitet – den sorgramte er af gode grunde ikke optimistisk, lige så opmuntrende, med på sjov/ballade og udviser ikke taknemmelighed
- Støtte og opbakning – har svært ved at rumme mere end sig selv og sine egne problemer og er i lang tid ikke i stand til at yde støtte og opbakning til sine venner
- Åbenhed – lukker sig om sig selv og kommunikerer ikke så tydeligt om sine tanker, følelser, behov og forventninger
- Samvær – trækker sig ofte tilbage og deltager ikke lige så aktivt i det sociale liv, og orker ikke lige så meget kommunikation og hyppigt samvær som før

Første reaktion: Chok og vantro

- Jeg syntes, at det var meget surrealistisk, at én jeg kendte, havde mistet sin forælder, fordi det havde jeg ikke oplevet før. Når man er ung, så tænker man, at ens forældre kommer til at leve indtil, man i hvert fald selv er gammel... Og på det tidspunkt at snakke om, at en, hun havde tæt ved sig, var død, det var virkelig surrealistisk. Det var som om, jeg var med i en historie, for sådan noget sker jo ikke i virkeligheden.

Dyb medliden og medfølelse

- Hun var fuldstændig knust, og det, bare at vide det, gjorde mig ulykkelig. Jeg kan huske, at det var svært for mig at koncentrere mig om studiet på daværende tidspunkt, og hele det semester blev faktisk meget rodet på en eller anden måde... Jeg kunne ikke lade være med at have tanker i forhold til, at jeg var fuldstændig ulykkelig på hendes vegne.

Rådvildhed: behov for støtte til selv at være en støtte

- Jeg kan bare huske, at jeg fortalte det til min mor lige med det samme... Jeg sagde bare: *"Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre, mor, hvad skal jeg gøre, hjælp mig, med det her"*. Hun fortalte mig, at jeg skulle prøve bare at være der for hende og bare snakke med hende, når jeg kunne. Så det var også det, jeg prøvede på efter. Jeg havde svært ved det.

I vildrede om opgaven som ven

- "Jeg syntes, at det var svært. Og jeg syntes også, at det var svært at støtte hende på den *rigtige* måde, for hvad *er* den rigtige måde?"
- "*Hvad siger man, hvad siger man ikke? Hvor meget skal jeg ringe, hvor meget skal jeg ikke ringe? Hvornår skal jeg komme, hvornår skal jeg ikke bare komme?*" ... Det var hele tiden det der med at mærke "*Går jeg over stregen nu, eller vil hun gerne bare sidde selv?*"

Manglende kommunikation

- Hvis hun bare kunne sige: *"I dag har jeg vildt meget brug for det her og slet ikke brug for det her"*. Det ville bare være så dejligt... Det kan man på ingen måde forlange. Men det ville være rigtig dejligt.
- Det har været meget forvirrende, fordi jeg ikke har vidst, hvad hun ville have, og hvad hun har haft brug for. Nogle gange kunne hun være rigtig kold og afvisende over for mig, så man var i tvivl om, hvad der foregik. Det har været det, der har fyldt og fylder også stadig i dag... man bliver også nervøs for *"Bliver hun nu sur på en eller ked af det eller skuffet"*... og sådan var det ikke før, det var noget, der kom...[efter tabet].

Frygt for at gøre det værre

- Jeg synes helt klart, at det [sværeste] var det med at sige noget forkert... Så jeg har tænkt rigtig meget over "*Gør jeg det for lidt? Gør jeg det for meget? Siger jeg nu noget, hun synes er ubehageligt, og så græder hun bagefter?*" Det synes jeg, var det sværeste. Altså at komme til at starte noget eller at gøre det værre.

Selv-censurering og "hensyn"

- Jeg har tænkt meget over det... Lige da vi var omkring 18, og hun mistede sin mor, der var det meget sådan *"Ej, jeg er altså nødt til at gå, jeg skal mødes med min.... med min mor"*. Jeg var nervøs for ordet *Mor...* og der har været gange, hvor jeg har tænkt *"Det kan jeg ikke dele med hende"*.

At være den der tager initiativ – hver gang

- *Jeg sagde sådan "Jeg ringer ikke hver dag, fordi du skal tage telefonen, men det er bare, for at du kan tage den, hvis du vil. Og uanset hvor mange ubesvarede opkald eller beskeder, du har fra mig, så skal du ikke tænke, at det er, fordi du skal. Det er overhovedet ikke, fordi jeg kræver et svar, og du behøver heller ikke tage stilling til, hvordan du har det, lige når jeg ringer, men hvis nu du har brug for det, så vil jeg bare sikre mig, at du ikke selv behøver at tage dig sammen til at ringe". Og så var det ligesom aftalen, at jeg bare ringede, og så tog hun den, når hun ville.*

At tilgive og forstå

- Jeg kan huske en specifik bytur, hvor hun bare sad på en kantsten og græd hele aftenen, hvor vi netop stod sådan *"Hvad gør vi her?"* Hver gang vi nærmede os hende, så råbte hun bare ad os, at vi skulle gå vores vej. Og der var det nemlig den der med *"Okay, nu er festen slut! Nu skal vi ikke være fulde og teenagere mere, nu skal der ligesom noget andet til"*. Og jeg kan huske, at jeg gik hen og var sådan: *"hør, nu er det nok, nu skal du fortælle, hvad der sker, du skal ikke bare sidde der på en kantsten midt om natten og græde uden at dele det"*. Og jeg kan også huske, at jeg nogle gange har måtte være sådan mere kontant over for hende. På den måde sprang der nogle gange lige en bombe... Og så svingede hun i følelserne, men det havde jeg fuld forståelse for. Hun måtte gerne blive vred på mig, alt det hun ville. Og det gjorde hun meget dengang. Og jeg blev hverken ked af det eller vred over, at hun råbte ad mig, fordi jeg vidste, at det ikke handlede om mig og hende, men om noget *helt* andet. Så det skulle hun bare gøre.

Udmattelse

- Det der med at skulle give, og give, og give og give... og man vil jo rigtig, rigtig gerne, men det er også bare hårdt. Og det er udmattende ikke at få noget igen. Men man *gør* det jo, fordi det ligesom er en del af 'dealen' som bedste veninde
- Det var meget psykisk hårdt, fordi jeg tænkte rigtig meget over, hvad jeg skulle gøre som det næste. Ligesom når man spiller skak, hvor man hele tiden er nødt til at tænke over, hvad man skal gøre i næste træk... det tager rigtig meget af din energi. Hvis du ikke har en stærk psyke i forvejen, så ville du nok være gået ned et par gange over det.

Glæde ved at lykkedes

- Hun sagde til mig, inden vi gik i seng: *"Tak, fordi du er her"*. Og så blev jeg bare helt rørt, og jeg bliver helt rørt nu af at tænke på det. Det betød SÅ meget at få at vide, at noget jeg gjorde for hende, kunne hjælpe hende. Det hjalp mig også til at indse, at hun ikke var færdig med sorgprocessen. Så tænkte jeg, at så bliver jeg bare nødt til at blive ved med dét, som jeg har gjort indtil videre og være der og snakke med hende... Det gjorde mig mere modig til at hjælpe hende i det.
- Når vi kommer igennem et tab på den måde og kommer ud på den anden side stærkere, så tror jeg, at vores venskab kommer til at holde resten af vores liv. Det er jeg hundrede procent sikker på...

Opsummering: hvor svært ka det være?

- Sorgen er en stor udfordring: den er fremmed, skræmmende og bringer en ny distance ind i forholdet (identifikation bliver smertefuld og alligevel utilstrækkelig)
- Umiddelbarhed, gensidighed og det glædesfyldte bliver erstattet af tvivl, rådvildhed, ensidighed og smittende sorg
- De sorgramte "glemmer" at bekræfte, opmuntre og kommunikere om deres behov -> endnu mere distance, usikkerhed, skuffelse, følelse af utilstrækkelighed
- Sorgen varer ofte længere end de pårørende forventer – og de bliver i tvivl om hvad der sker (er det mig? Er det stadig sorg? HVAD FOREGÅR DER??)

tilspidset

Den sorgramte

- Du forstår mig ikke
- Du kan ikke hjælpe mig
- Jeg orker ikke noget
- Jeg kan ikke overskue andet end mig selv lige nu

Den pårørende veninde

- Jeg lider med dig – jeg prøver
- Jeg vil gøre alt for at hjælpe dig
- Kan du ikke li mig mere? Har jeg gjort noget forkert? Hvorfor afviser du mig? Hvorfor svarer du ikke?
- Jeg savner dig – du skuffer mig. Kan jeg egentlig regne med dig?

Sorg i ungeliv

- Begge parter spiller aktivt ind i dynamikken på måder der udfordrer /styrker venskabet
- Det er også HÅRDT at være pårørende og det kræver STØTTE fra andre, selvtillid, styrke, stor hengivenhed og tilgivelse
- Pigerne er i forvejen usikre, sårbare, i tvivl om sig selv og deres relationer – De er derfor mere afhængige af bekræftelse, opmuntring, støtte og tålmodighed – hvilket de får mindre af deres sorgramte veninde

De gode råd!

- Du skal bare være der! Og du skal tale om det...
- Jamen:
- Hvordan er man der på en god måde, når man selv synes det er svært at være i?
- Og hvad taler man om, når man ikke ved hvad man skal sige?
- Hvordan hjælper vi de unge til at blive bedre venner for deres sorgramte venner? Og hvordan hjælper vi de sorgramte til ikke at skubbe vennerne fra sig

Gode råd

- Fokus på at støtte veninderne og opmuntre dem til at være støttende (hjemme og i skolen)
- Minde den sorgramte om at huske at udtrykke glæde ved venskabet og taknemmelighed for forsøg på hjælp/opbakning
- ØGE KOMMUNIKATIONEN – om behov, forventninger og usikkerhed
- Anerkende at det er en "hård" nød at støtte en sorgramt ven, at ulykkeligheden smitter og det er emotionelt krævende – men det hele værd i et godt venskab
- At sorg er forskellig og langvarig –spørg og snak om det i stedet

Læs mere:

- Winther-Lindqvist, D. & Olund Larsen, I. (2019): Grief and best friendships among adolescent girls, i: Omega – Journal of Death and Dying. DOI: 10.1177/0030222819856146
- Nielsen, J., & Winther-Lundqvist, D. (2019). Trivsel hos unge efterladte og pårørende - og effekten af at tale om det!. *Psyke & Logos*, 40(1), 183-206. Hentet fra <https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/115098>

Øvrig litteratur

- Auman, M. J. (2007). Bereavement Support for Children. *The Journal of School Nursing*, 23(1), 34-39.
- Bagwell, C. L. & Schmidt, M. E. (2011). *Friendships in childhood and adolescence*. New York: The Guilford Press.
- Balk, D. & Corr, C. A. (2001). Bereavement during adolescence: A review of research. In, M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care*. (Pp. 199-218). Washington DC: American Psychological Association.
- Balk, D. (2011). Adolescent development and bereavement – an introduction. *The prevention Researcher*, 18(3), 3-9.
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2018) *Doing interviews* (2nd ed.). Sage.
- Burke, L. A., Neimeyer, R. A., & McDevitt-Murphy, M. E. (2010). African American homicide bereavement: Aspects of social support that predict complicated grief, PTSD, and depression. *Omega: Journal of Death & Dying*, 61(1), 1-24.
- Dopp, A. R. & Cain, A. C. (2012). The Role of Peer Relationships in Parental Bereavement During Childhood and Adolescence. *Death Studies*, 36(1), 41-60.
- Dyregrov, A. (2011). *Børn og traumer* (2nd ed.). Copenhagen: Hans Reitzels Forlag.
- Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2008). *Støtte ved dødsfald*. Copenhagen: Dansk Psykologisk Forlag.
- Erdley, C. & Day, H. (2017). friendship in childhood and adolescence, in. Hojjat, M. & Moyer, A. (eds.). *The Psychology of friendship*. Oxford University Press. Pp. 3-21.
- Gray, R. E. (1988). The role of school counselors with bereaved teenagers: With and without peer support groups. *School Counselor*, 35(3), 185-193.
- Hoy, W. G. (2016). *Bereavement groups and the role of social support*. New York: Routledge.
- Kofod, E. H., & Brinkmann, S. (2017). Grief as a normative phenomenon: The diffuse and ambivalent normativity of infant loss and parental grieving in contemporary western culture. *Culture & Psychology*, 23(4), 519-533.
- Lafreniere, L. & Cain, A. (2015a). Parentally bereaved children and adolescents: the question of peer support. *Omega: Journal of Death and Dying*, 71(3), 245-271.
- Lafreniere, L. & Cain, A. (2015b). Peer interactions of parentally bereaved children and adolescents: a qualitative study. *Omega: Journal of Death and Dying*, 72(2), 91-118.
- Loy, M. & Boelk A. (2014). *Losing a parent to suicide. Using Lived Experiences to Inform Bereavement Counseling*. New York: Routledge.
- Lytje, M. (2018). Voices we forget – Danish students experience of returning to school following parental bereavement. *Omega: Journal of Death and Dying*, 78(1), 24–42.
- Oswald, D. L. (2017). Maintaining Long-Lasting Friendships. In M. Hojjat & A. Moyer (Eds.), *The Psychology of Friendship*. (Pp. 267-282). New York: Oxford University Press.
- Perschy, M. K. (2004). *Helping Teens Work Through Grief* (2nd ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Poulin, F & Chan, A. (2010). Friendship stability and change in childhood and adolescence. *Developmental Review*, 2010, vol. (30), 257-272.
- Rosenblatt, P. C. (1993). Grief: The social context of private feelings. In M. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention*. (Pp. 102-111). New York: Cambridge University Press.
- Rosenblatt, P. C., Spoenlgen, P., Karis, T. A., Dahl, C., Kaiser, T. & Elde, C. (1991). Difficulties in supporting the bereaved. *Omega: Journal of Death and Dying*, 23(2), 119-128.
- Servaty, H. L. & Hayslip, B. Jr. (2001). Adjustment to loss among adolescents. *Omega: The Journal of Death and Dying*, 43(4), 311-329.
- Silverman, P. R. & Worden, J. W. (1993). Children's reactions to death of a parent. In M. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention*. (Pp. 300-316). New York: Cambridge University Press.
- Stroebe, W., Schut, H. & Stroebe, M. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370(9603), 1960-1973.
- Stylianos, S. K. & Vachon, M. L. S. (1993). The role of social support in bereavement. In M. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention*. (Pp. 397-410) New York: Cambridge University Press.
- Stroebe, M. Schut, H. & Boerner, K. (2017). Cautioning health-care professionals – Bereaved persons are misguided through the stages of grief. *Omega: Journal of Death and Dying*, 2017, 74(4), 455-473.
- Tyson, Rawson, K. J. (1996). Adolescent responses to the death of a parent. In C. A. Corr & D. E. Balk (Eds.), *Handbook of adolescent death and bereavement*. (Pp. 155-172). New York: Springer.
- Vachon, M. L. S., Sheldon, A. R., Lancee, W. J., Lyall, W. A. L., Rogers, J. & Freeman, S. J. J. (1982). Correlates of enduring distress patterns following bereavement: Social network, life situation and personality. *Psychological Medicine*, 12(4), 783-788.
- Vanderwerker, L. C. & Prigerson, H. G. (2004). Social support and technological connectedness as protective factors in bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 9(1), 45-57.
- Wagner, K. G. & Calhoun, L. G. (1992). Perceptions of social support by suicide survivors and their social networks. *Omega: Journal of Death and Dying*, 24(1), 61-73.
- Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. New York: Guilford Press.