

# Aliasunneq

Unge studerendes perspektiver på online  
sorggruppe. Et pilotstudie.

*"Sorgen bliver lettere at bære,  
når vi deler den med hinanden..."*

*Af Sussanne Hangård Vendelbo og Anja Hvidtfeldt Stanek*



Nunatsinni Ilisimatusarnermik Siunnersuisoqatigiit  
Grønlands Forskningsråd



# Kolofon



## **Udgiver**

Aqqut.gl  
Imaneq 24B, 2. sal  
3900 Nuuk

[www.aqqut.gl](http://www.aqqut.gl)  
©2024

## **Layout**

Malou Media

## **Fotos**

[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) • Alexander Hafemann, Benjamin Suter, Annie Spratt,  
Aningaaq Rosing Carlsen, Tina Rolf, Kelly Sikkema og Mahlersilvan

Udgivet med støtte fra  
Grønlands Forskningsråd



Nunatsinni Ilisimatusarnermik Siunnersuisoqatigiit  
Grønlands Forskningsråd

# Indhold

Tak!	6
Rapportens hovedkonklusioner	7
Hvad gør Qinngorneqs sorggruppeforløb relevant for unge studerende	8
Kritik fra de studerende	8
Indledning	9
Del I Pilotstudiet	11
Formål	11
Teoretisk tilgang	11
Design og metode	11
Rekruttering	11
Pseudonomisering	12
Metodekritik og etik	12
Analyse: Samfundsmæssige og kulturelle betingelser for sorgbearbejdelse.	13
De studerendes erfaringer med betingelser for hjælp til sorgbearbejdning	13
Tavshedskultur: Det var det, der skete, derfor må vi acceptere det.	14
Taamaattussaariarami taamaappoq	
Sorgundgåelsens konsekvenser	16
Majoriaq og højskole som social mulighed for at åbne op om sorgen	17
Navngivning som betingelse for sorgprocessen	17
Aliasunneq-sorggruppens relevans fra de unges perspektiv	19
Begrundelser for at ansøge om samtaler hos Qinngorneq	19
Temaer i kritikken	21
Online-formatet	21
For lidt taletid	21
Svært at udtrykke følelser på dansk	21
Sorggrupper opdelt efter tabstype	21

Mulighed for at tale om multiple tab	22
Behov for at tale om selvmordstanker og selvmordsforsøg	22
Indholdet i sessionerne	23
Svært at starte i terapi	24
Gruppeterapi eller individuel terapi - forskellige behov	24
Hvad har de unge fået ud af at deltage i Aliasunneq- online sorggruppen	25
Den kollektive sorgbearbejdning	25
Ud af isolationen	25
Nye handlemuligheder: At overføre dialogen om sorgen fra gruppen til hverdagslivet	26
Taknemmelighed og accept som nye handlemuligheder	26
Konklusion	26
Implementering af pilotstudiets resultater i praksis	27
Forskning i sorg fremadrettet	28
Del II Udvikling af Qinngorneqs online sorggruppeforløb Aliasunneq	30
Udvikling	30
Sorgforståelse	30
Struktur	33
Skabelon for de enkelte sessioners indhold	33
Gruppeledernes position og deltagernes position	33
Sorggruppedeltagere	33
Aliasunneq sorggruppeforløb 1 og 2	36
Deltagerfeedback og gruppelederrefleksioner	36
Kvalificeringsproces	36
Referencer	37





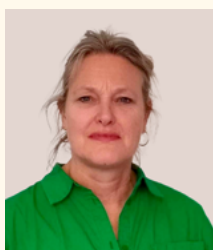
# Tak

Dette studie havde ikke været muligt uden 8 unge Aliasunneq-sorggruppedeltageres villighed til at deltage i kvalitative forskningsinterviews, hvor de delte ud af deres erfaringer, tanker og følelser i relation til deres sorg og sorgbearbejdning. Tak for jeres ærlighed og mod til at dele jeres historier med os.

Tak for konstruktivt og inspirerende samarbejde til psykolog Marcus Jacobsen, psykolog Trine Jepsen og psykolog Laila Marie Lund fra Aliasunneq-projektgruppen i Qinngorneq (tidligere Studenterrådgivningen). Også tak til Centerleder Christine Tønnesen og chefpsykolog Bjørn Noer, ligeledes fra Qinngorneq, for at give projektgruppen gode arbejdsbetingelser.

Tak til Det Nationale Sorgcenter for samarbejde og støtte, og særligt til seniorforsker Lene Holm Larsen, for inspirerende supervision på manual og sorggruppesessioner.

Endelig skal der lyde en stor tak til Nunatsinni Ilisimatusarnermik Siunnersuisoqatigiit (Grønlands Forskningsråd) for at anerkende pilotprojektets vigtighed ved at støtte det med økonomiske midler fra forskningsfremmepuljen.



Sussanne Hangård Vendelbo



Anja Hvidtfeldt Stanek

# Rapportens hovedkonklusioner

## Analysen peger på at:

1. Tavshed forstærker og forlænger sorgen, gør sorgen problematisk.
2. Tavshed om sorgens følelser i familier, og andre nære relationer, kan føre til sekundære tab; f.eks. kan relationen mellem familiemedlemmer og partnere blive svær, parterne kan fjerne sig følelsesmæssigt fra hinanden, de efterladte kan få selvmordstanker, begå selvmordsforsøg eller anvende alkohol eller hash i et forsøg på at undgå sorgen.
3. Sorg bliver lettere at bære, når man deler den med andre.
4. Sorggrupper kan være medvirkende til, at mennesker i sorg bryder tavsheden ved at dele deres følelser med hinanden. Dette kan de tage med sig ud på deres uddannelser og i deres familier. På den måde bliver de en slags ambassadører for at bryde tavsheden.
5. Vejledere og lærere er vigtige for de efterladte studerende. De ser, at den studerende har det svært. Det er ofte en vejleder eller en lærer, der opfordrer de studerende til at søge hjælp.
6. Der er brug for, at vi undersøger, hvordan vi som samfund kan blive bedre til at understøtte mennesker, der mister, så det bliver muligt for dem at sørge og få hurtig hjælp til deres sorg.
7. Der er brug for koordinerede sorgindsatser mellem forskellige byer, så unge kan modtage hjælp til sorgbearbejdning på tværs af fødebyer, hjembyer og studiebyer.
8. Der er brug for, at vi udvikler praksisser for, hvordan der tilbydes hjælp til familier.
9. Der er brug for, at vi udvikler tilbud til alle, der har brug for hjælp efter dødsfald: Børn, unge, voksne, ældre, studerende, mennesker i arbejde og arbejdsløse.
10. Der er brug for forskning om betingelser for, og betydningen af, sorg i Grønland.



### Hvad gør Qinnorneqs sorggruppeforløb relevant for de studerende:

- At de studerende kan søge et sorggruppeforløb, når det passer ind i deres liv og når de er klar.
- At det er nemt at søge.
- At det er online, og dermed tilgængeligt for alle.
- At sorggruppeforløbet er gratis.
- Selve gruppeformatet fremhæves af deltagerne som relevant og hjælpsomt.
- Kombinationen af gruppeledere med viden om sorgprocesser og gruppedeltagere med personlig erfaring fra egne sorgprocesser fremhæves af flere som relevant.
- Deltagelse i gruppen giver en følelse af ikke at være alene med sorgen.
- Genkendelighed i forhold til andre gruppedeltageres oplevelser, følelser og udfordringer. Forståelse for andre fører til større forståelse af sig selv.
- Gruppeledernes tilgang - åbenhed, forståelse og omsorg.
- Gruppeledernes spørgsmål – både de afklarende og de svære, der går dybere.
- Kombinationen af at have mulighed for at sætte ord på egne følelser, og vekselvirkningen mellem at kunne fortælle om egen sorg og at lytte til andres sorgerfaringer, fremhæves af alle deltagere som relevant. Ikke blot i forhold til egen bearbejdning af sorg, men også i forhold til at kunne invitere andre til at deltage i processen og åbne sig mod omverdenen og kunne snakke om følelser generelt, f.eks. i familien, med venner eller på studiet.

### Kritik fra de studerende:

- At man kun kunne deltage i sorggruppen med én person, man har mistet, da flere af de unge har lidt multiple tab, og derfor ikke følte, at de fik mulighed for at få hjælp til hele deres sorgproblematik.
- Tidsrammen – alle deltagere mente, at der var for lidt tid til den enkelte sorggruppedeltager, når der var 8 i gruppen og cirka halvdelen af tiden gik til tolkning.
- Praktiske omstændigheder kan gøre, at det kan være svært at få tid til at deltage i alle 8 sessioner.
- Nogle af emnerne i den sidste del af sorggruppeforløbet var for ensartige.
- De studerende savnede at tale mere om svære emner som f.eks. selvmordstanker og selvmordsforsøg.

# Indledning

Qinngorneq (tidligere Studenterrådgivningen) er Naalakkersuisuts tilbud til alle studerende i hele Grønland om gratis psykologsamtaler. Online sorggruppeforløbet Aliasunneq er et nyt initiativ, der er opstået på baggrund af, at mange klienter søger hjælp til at bearbejde deres sorg i forbindelse med et familiemedlems, en vens eller en partners død.

I pilotstudiet, der afrapporteres i denne rapport, fulgte vi de to første Aliasunneq sorggrupper for at undersøge sorggruppedeltagernes perspektiver på deres kulturelle og samfundsmæssige betingelser for sorgbearbejdelse, samt onlinesorggruppens relevans.

Sorg er et grundlæggende og alment menneskeligt livsvilkår. Alle mennesker vil, før eller siden, opleve sorgen, når nogen de elsker dør (Brinkmann & Petersen, 2021). Når døden indtræffer under særligt traumatiske omstændigheder, som f.eks. ved tidlig død på grund af sygdom, drab, ulykker eller selvmord, kan sorgen være svær at bearbejde og medføre store udfordringer i hverdagen for de efterladte (Østergaard, Grube, & Larsen, 2019). Særligt for Grønland er selvmordsraten, der er en af verdens højeste, i forhold til indbyggertal. 60% af alle voksne har mistet til selvmord. For unge mellem 18 og 24 er tallet 69% (Østergaard et al., 2019). Særligt unge mænd mellem 20 og 24 år ligger højt i selvmordsstatistikken (Sargeant, Forsyth, & Pitman, 2018; Seidler, Tolstrup, Bjerregaard, Crawford, & Larsen, 2023).

Forskning peger på, at årsagerne til selvmord bl.a. kan være sorg, tabet af en nærtstående, samt ønsket om at være sammen med den afdøde (Seidler, Hansen, Bloch, & Larsen, 2023; Seidler, Tolstrup, et al., 2023).

MIO-børnerettighedsinstitutionen udgav sidste år Qamani rapporten (MIOs sekretariat og deltagerne, 2022). Rapporten er anbefalinger fra unge til Naalakkersuisut vedrørende forebyggelse af selvmord i Grønland. Rapporten er baseret på kvalitative interviews med 38 unge mellem 18 og 25 år og 3-dages events i Nuuk, Ilulissat og Qaqortoq. De unge ønskede bl.a., at det skal være nemmere at finde ud af, hvor man kan få hjælp, at det skal være muligt at tale med en professionel om sin sorg. De ønskede desuden, at der skal være et særligt fokus på unge, der har mistet til selvmord, unge som finder afdøde, samt unge der har selvmordstanker, efter at have mistet en nærtstående. Endelig ønskede de unge værktøjer til, hvordan de kan snakke med venner om følelser.

På trods af det store behov for sorgbearbejdning i Grønland, oplever mange professionelle aktører på sorgområdet i Grønland, at emnet sorg er tabubelagt, og at der er en tavshedskultur omkring døden og de døde, men også omkring det at være efterladt i livet (Østergaard et al., 2019). Aliasunneq online sorggruppen kan ses som et bud på, hvordan tavsheden kan brydes, og målet er, at gruppeformatet kan åbne op for en social proces, hvor sorgen aftabuiseres gennem gensidig udveksling af sorgerfaringer.







# Del I Pilotprojektet

## Formål

Formålet med pilotstudiet var at følge Aliasunneq - en online sorggruppe for studerende i Grønland, der blev afholdt første gang i Qinngorneq den 16. februar 2023. Pilotstudiet skulle, med udgangspunkt i de unges subjektive perspektiver og anbefalinger, baseret på deres sorgerfaring og erfaringer fra terapiforløbet, bl.a. afklare behovet for et større forsknings- og udviklingsprojekt, der skal undersøge og udvikle online sorgterapi, sammen med brugerne.

Undersøgelsen tager afsæt i følgende forskningsspørgsmål:

*Hvilke kulturelle og samfundsmæssige betingelser har betydning for studerendes muligheder for sorgbearbejdelse, og hvordan skaber vi relevant terapi i en online sorggruppe – fra de studerendes perspektiv?*

## Teoretisk tilgang

Pilotstudiets teoretiske afsæt er kritisk psykologi (Dreier, 1979; Holzkamp, 1985, 1998; Holzkamp, Boreham, & Sloan, 2013; Højholt & Schraube, 2015; Jartoft, 1996). Kritisk psykologi kaldes også subjektvidenskab for at tydeliggøre, at tilgangen tager sit udgangspunkt i subjekters, altså menneskers, daglige livsførelse og deres subjektive forståelser af betydningen af deres livsbetingelser og begrundelser for handlinger i relation til disse (Holzkamp, 1988, 1998; Holzkamp, Maiers, & Markard, 2015). Vidensproduktion i den kritiske psykologi sker fra et analytisk førstepersonsperspektiv, der ikke skal forstås som et *indre* perspektiv, men derimod, som et standpunkt, der anvendes til at belyse menneskers konkrete livsbetingelser i deres subjektive betydning (Schraube, 2010, 2018). Gennem førstepersonstandpunktet analyseres derfor i dette studie den samfundsmæssige og kulturelle realitet, som den opfattes af de studerende, afhængigt af deres specifikke livssituation som unge i sorg, og i relation de samfundsmæssige muligheder for sorgbearbejdelse, der er til rådighed for dem.

I forlængelse af dette undersøges Aliasunneq online sorggruppens relevans for de unge, i forhold til, hvilke muligheder og problemer sorgterapien, som betingelse for sorgbearbejdning, giver de unge.

## Design og metode

Pilotstudiet er designet som en interviewundersøgelse. Studiets empiri består af 8 semistrukturerede, kvalitative interviews, der blev gennemført med udgangspunkt i en interviewguide, der indeholdt spørgsmål om sorggruppedeltagernes tab, samt sorg- og sorgbearbejdningserfaringer, indtil de søgte om samtaler hos Qinngorneq. Der blev desuden stillet spørgsmål til deltagernes oplevelse af sorgforløbets relevans i relation til deres behov, og endelig blev terapiens og gruppeformatets potentialer og problemer undersøgt. Afslutningsvist fik de unge mulighed for at komme med forslag til ændringer og forbedringer. Alle interviews blev optaget på mobil og teams, som backup, og efterfølgende transskriberet og pseudonomiseret.

## Rekruttering

Ved de to første sorggruppers afsluttende sessioner, hvor deltagerne reflekterede over, hvad de tog med sig fra gruppeterapien og evaluerede forløbet, introduceredes pilotstudiet. Alle fremmødte ved de sidste sessioner sagde ja til at deltage i forskningsinterviews. Desuden blev et udvalg af sorggruppedeltagere fra de to grupper, der havde haft et forskelligt antal sessioner, herunder også nogle der havde afbrudt forløbet, ringet op og spurgt, om de ville deltage i forskningsinterviews. Alle sagde ja. En enkelt valgte alligevel ikke at deltage. Den endelige mængde informanter blev 8. I tabel 1 ses en oversigt over, hvem interviewdeltagerne har mistet. Af hensyn til informanterne er der ikke sat årstal eller sted på dødsfaldene, men forskerteamet er bekendt med disse informationer.

Mand	Kvinde	Hvem har den studerende mistet?
x		Far blev dræbt og to ældre søskende begik selvmord
x		Onkel begik selvmord
x		Ekskæreste begik selvmord
	x	Storebror begik selvmord
	x	Mor og bror døde af sygdom indenfor kort tid
	x	Lillebror blev dræbt i trafikulykke
	x	Storebror begik selvmord
	x	Mor døde af sygdom

Tabel 1. Oversigt over, hvem interviewdeltagerne har mistet

### Pseudonomisering

Deltagerne angives udelukkende med køn i analysen. Dette skyldes, at grønlandere udgør en lille befolkning, og at sandsynligheden for at enkelte læsere ville kunne genkende sorggruppedeltageres tabshistorier er ganske stor. Vi har derfor forsøgt at minimere og sløre de kvaliteter ved sorggruppedeltagerne og deres historier, der kan føre til genkendelse, af respekt for deltagerne. Alle deltagere har givet tilladelse til, at vi måtte optage, transskribere og videreformidle interviewene med dem i denne rapport i pseudonymiseret form.

### Metodekritik og etik

Forskerteamet er bevidste om, at vi er danske og dermed repræsentanter for en tidligere kolonimagt, der også i dag har indflydelse på og i det grønlandske samfund. Det ville være naivt at antage, at det ikke har betydning for vores blik på empirien. Der var desuden sproglige og semantiske nuancer der gik tabt i tolkningen, ikke kun i forhold til sprogbrug, men også i forhold til den måde sproget knytter an til betydninger i den grønlandske sorgkultur og sorgforståelse, som vi ikke har den fornødne indsigt i sproget, eller kulturen, til at forstå. Det havde været en fordel, at have foretaget interviewene på grønlandsk og at have lavet analysen baseret på den grønlandske tekst (Berliner & Tróndheim, 2017), men det var ikke muligt for os. Vi har forsøgt at adressere sprogproblemet direkte i interviewene, hvilket er blevet positivt modtaget, og i nogle tilfælde har medført mere udførlige svar.



# Analyse: Samfundsmæssige og kulturelle betingelser for sorgbearbejdelse

## De studerendes erfaringer med betingelser for hjælp til sorgbearbejdning

I det følgende vil unge studerendes betingelser for sorgbearbejdning, samt betydningen af tavshed omkring sorg i familier og undgåelse af sorgbearbejdning, blive analyseret.

Sorggruppedeltagerne fortæller om, hvilke muligheder de har haft for at få hjælp til at bearbejde deres sorg, forud for at have søgt om samtaler hos Qinnqorneq, tyder på, at der er store forskelle på adgangen til indsatser rettet mod sorgbearbejdning. Mange fortæller, at de ikke er blevet tilbudt hjælp. Men der er også eksempler på, at der har været tilbud om f.eks. krisehjælp fra familiehusene i de studerendes hjemkommuner. Samtidigt peger fortællingerne også på, at det er forskelligt, hvilken relevans disse tilbud har haft for sorggruppedeltagerne på det tidspunkt, hvor hjælpen er blevet tilbudt, og hvilke begrundelser de unge angiver for at vælge at tage imod, eller afvise, at tage imod, hjælpen.

To sorggruppedeltagere mistede begge familiemedlemmer og blev tilbudt krisehjælp. Som det fremgår af de følgende citater, var deres oplevelse af tilbuddenes relevans for dem og deres familier forskellige.

Den første sorggruppedeltager fandt sin storebror, der havde begået selvmord, i familiens hjem, og her fik familien ret hurtigt tilbudt krisehjælp:

*"Jeg kan huske en enkelt samtale, sammen med min familie... sammen med mine søskende og mine forældre, men jeg tror faktisk, at det har været for tæt på, i forhold til det, der skete med min bror. Jeg tror... selvom vi havde det virkelig hårdt og svært, så da vi var inde til samtalen, så sagde vi, at vi havde det godt, selvom vi havde det så dårligt. Selvom vi havde det svært. Jeg tror, at det nok har været for tæt på. Og i tiden efter det. Så har vi ikke haft andre samtaler med nogen, øh... professionelt. Og vi har ikke rigtig snakket så meget om det, i familien. Jeg synes faktisk, at det måske kunne have været bedre, hvis vi først lige havde*

*fået lidt ro, altså... lidt ro, hvor vi lige kunne falde ned på jorden. Lige først mærke efter, hvad vi følte..."*

Sorggruppedeltageren fortæller, at familien ikke tog imod flere samtaler. Hun begrundes dels afvisningen af hjælpen med, at tabet var for tæt på, men senere i samtalen forklarer hun også, at det var svært at tale om døden, når hele familien var samlet. Hun havde mere brug for at kunne tale alene med en professionel på det tidspunkt, fordi hun havde fundet sin bror, og følte, at det var svært at dele sine tanker og følelser omkring oplevelsen med familien. Hun var bange for at gøre dem kede af det. Hun havde desuden flashbacks fra situationen, hvor hun fandt broren, og vidste ikke, hvad hun stille op med det. Hun forsøgte senere at få hjælp, men vidste ikke, hvor hun skulle henvende sig.

En anden sorggruppedeltager mistede sin mor og bror til sygdom, indenfor kort tid. Kvinden var sammen med sin familie, da moren og broren døde:

*"Vi fik tilbudt krisehjælp. Hele familien, som var der... (...) Der var tre personer. Det er noget med, at de var i familiecenteret. Så var der en til os hver, ja. (...) Øh, den første aften talte vi med dem, os alle sammen. Ja... Og så... jeg tror, efter deres... så ringede de til os igen og spurgte, om vi havde lyst til at komme ned til kommunen og tale med dem. Og det gjorde vi så. Vi havde kun de der to samtaler. De tilbød ellers, at jeg kunne fortsætte i ... (den by hvor den studerende boede på det tidspunkt), (...) og så havde jeg en samtale der, og så skete der noget... der var en fejl i systemet... så stoppede det bare. Jeg følte mig lidt svigtet. Dengang. Som om de var sådan lidt ligeglade med mig..."*

Senere fortæller kvinden, at den første krisehjælp fra kommunen havde stor betydning for den måde familien kunne tale sammen om sorgen på, lige efter dødsfaldene, men at de ikke rigtig har kunnet finde tilbage til den samme åbenhed siden:  
*"Vi taler ikke... vi taler sammen... vi taler om det, men det er ikke sådan... det er ikke sådan, at vi taler rigtigt om det. Som vi gjorde i krisehjælpen".*

Den professionelle kriseindsats, der har givet sorggruppedeltageren og hendes familie gode betingelser for sorgbearbejdning forstyrres af, at den unge kvinde må rejse tilbage til den by, hvor hun bor og arbejder, og selvom der tilsyneladende var et forsøg på at koordinere indsatsen, så kvinden kunne fortsætte i et samtaleforløb i sin hjemby,

så blev det afbrudt i utide. Et andet perspektiv, der kommer frem i nogle af interviewene med sorggruppedeltagerne er, at det var svært for dem at tale med andre i lokalmiljøet om sorgen, fordi "alle kender alle" i nogle mindre byer.

*"Jeg kommer også til at tænke på... med min situation var det jo sådan, at jeg ikke havde lyst til at bringe det op med andre. Jeg kunne virkelig ikke lide, hvis der var nogen, der kom op til mig og bragte det op... Øh, det kom meget tæt på. Det var helt vildt ubehageligt at skulle have de der følelser frem igen... Ja, for mig, i hvert fald. Så blev jeg mindet om det... Selvom de mente det godt... jeg var ikke klar..."*

I mindre byer kan det også være svært at tage imod professionel hjælp, fortæller en kvinde, fordi det er utrygt at skulle dele sine inderste følelser med nogen fra lokalmiljøet. Det kan der være forskellige grunde til. Her begrundes den unge kvinde det med, at hun ikke følte sig tryk:

*"Jeg kunne ansøge om det (samtaler, red.), men jeg gjorde det ikke, for jeg kom fra en mindre by, og jeg var ikke rigtig tryk ved at skulle tale om mine følelser, øh... eller hvordan jeg havde det, til andre... På det tidspunkt, hvor min mor døde, så kunne jeg ikke håndtere at tale med forskellige mennesker".*

Eksemplerne indikerer, at det er forskelligt, hvornår det enkelte sorggruppemedlem har følt sig klar til at tage imod tilbud om hjælp og til at tale om sorgen. De peger også på, at selvom der er omsorgsfulde mennesker i lokalmiljøet, der ønsker at hjælpe, så har de unge ikke altid været klar til at tage imod hjælpen på det tidspunkt, hvor den blev tilbudt. Samtidigt har netop dette med, at det bliver svært at tale sammen i familierne, når et familiemedlem er død, for nogle af sorggruppedeltagerne medvirket til, at sorgen er blevet svært at bearbejde.

### **Tavshedskultur: Det var det, der skete, derfor må vi acceptere det. Taamaattussaariami taamaappoq.**

Som nævnt ovenover, har sorggruppedeltagerne erfaret, at det kan være svært at tale om sorg i familien. Nogle nævner frygten for at gøre dem man elsker kede af det som begrundelse for, at de ikke taler med deres familier om sorgen. Andre nævner, at deres familiemedlemmer møder dem med en talemåde "taamaattussaariami taamaappoq" (det var det, der skete, derfor må vi acceptere det), der måske er ment som trøst eller et forsøg på at give



omsorg, men som, for nogle, kommer til at få den modsatte betydning. Talemåden kommer til at virke som en afvisning af de unges behov for at tale om følelser i forbindelse med døden og tabet:

*"Ja, jeg kan huske, sådan lige efter, at vi havde mistet min bror, så kom der sådan en angstfølelse, lige efter... hvor jeg også havde det svært, når jeg skulle sove, og... selvom jeg havde det så dårligt, altså hvor mine forældre kunne se på mig, at jeg havde det dårligt, så sagde de til mig, at "sket er sket" og "vi kan ikke ændre noget, der er sket". Og det er som om jeg, altså... det gør ondt at høre, at de bruger de (ord, red.)... at høre det fra sine forældre, selvom de kunne mærke, at jeg havde brug for noget hjælp og for at snakke om det"*

En anden deltager fortæller, at hun kan føle sig meget ensom med sorgen, når hun er sammen med sin familie:

*"Fordi, når min mor og jeg og min søster er samlede, og jeg pludselig bliver ked af det og savner min lillebror og prøver at dele min sorg med min mor, så siger hun til mig: Du skal bare tænke på at han er et godt sted nu. Du skal ikke bekymre dig for ham. Det er som om hun prøver at sige til mig, at jeg ikke skal være ked af det, og at hun ikke er interesseret i at dele mine følelser"*

I løbet af interviewet går det pludselig op for sorggruppedeltageren, at der er en alternativ forklaring på morens indirekte afvisning af at tale om savnet og sorgen. Sorggruppedeltageren fortæller, at moren har mistet et barn tidligere i livet, og at hun nu faktisk forstår, at moren forsøgte at undgå sorgen. Men morens forsøg på at trøste datteren i en situation, hvor hun ikke selv kunne rumme de vanskelige følelser, blev ikke oplevet som trøst af datteren. Dette er et eksempel på, hvordan tavshed omkring sorg kan lede til at man i nære relationer kan misforstå hinandens sorgprocesser og skabe afstand mellem f.eks. familiemedlemmer, der ellers kunne støtte hinanden i deres sorgbearbejdelse.

De unge beskriver således generelt et meget tydeligt *før* og efter tabet af en pårørende. I livet efter tabet, har de ikke alene mistet en de elsker, men relationerne til deres nærmeste er for altid ændret, fordi de også er i sorg. Her fortæller den unge kvinde, hvilken betydning tabet af hendes lillebror fik for familien og moren, der tidligere havde mistet et barn:

*"Ja, så det var anden gang, altså min mor har oplevet*

*at miste to (børn i sit liv, red.). Så jeg kan huske min mor... altså før min lillebror døde, så var vi meget sådan tætte som familie, sådan meget tæt knyttet sammen, en god relation. Et godt sammenhold, og altså, hvor hun viste sin kærlighed og gav knus, og var omsorgsfuld.*

*Hun så godt ud, frisk ud og var sådan mere energisk, og... øh, var sådan mere sig selv, kan man sige. Og det har ændret sig, for efter, at vi mistede vores lillebror, så begyndte hun at tage stoffer, og så ændrede hun sig. Hvor hun viser sin kærlighed ved at give penge, i stedet for at give knus og sige jeg elsker dig, og... hvor hun ikke længere er så omsorgsfuld. Hvor hun kan tage ud næsten hver weekend, hvor vi blev nødt til at overnatte hos vores venner. Ligesom hun prøvede sådan at skjule sine følelser for os".*

I empirien ser vi også eksempler på, at det ikke blot er i familien, at tavsheden omkring sorg findes. Den eksisterer også på det professionelle plan. En deltager beskriver her, hvordan hun som barn fik et tilbud om professionel hjælp til at bearbejde sin sorg, men at psykologens berøringsangst overfor sorgens følelser gjorde, at hun ikke fik den hjælp, hun havde brug for:

*"Ja, det var også fordi min krop har også reageret, fordi jeg fik nogle kramper. Og lægen har spurgt ind til mine forældre, øh... om der var andre i familien, der havde kramper. Men der var ikke nogen. Så spurgte lægen mig, sådan direkte, om jeg havde mistet nogen af mine nære familiemedlemmer, og så begyndte jeg at græde, rigtig meget, hvor jeg ikke kunne sige noget... og det var der min mor, hun fortalte lægen, at det var nogle år siden, at vi havde mistet lillebror, og ja... så efter det, så sagde lægen, at jeg skulle henvende mig til en psykolog. Og så da jeg gik til psykolog, så snakkede vi mest om dengang, hvor min lillebror levede, og om hvordan vi havde det sammen som familie og blandt os søskende, og hvordan han var, altså hans personlighed og sådan nogle ting, men vi fik ikke lov til at snakke om sorgen".*

Empirien tyder her på, at tavsheden eksisterer på flere samfundsmæssige planer. De studerendes fortællinger peger på, at der findes en form for tavshedskultur, eller følelsesafvisningskultur, omkring sorg, som udgør en samfundsmæssig betingelse i det grønlandske samfund. Afvisningen af at tale om sorgen begrundes ofte med en positiv hensigt om at ville skåne dem man elsker, f.eks. undgå at familiemedlemmer bliver kede af det. Men analysen peger på, at tavsheden udgør

en betingelse, der ikke blot begrænser de unge i deres sorgbearbejdelse, men også ændrer deres relationer til deres familiemedlemmer på måder, der skaber følelsesmæssig afstand mellem familiemedlemmerne. Det skal her understreges, at tavshed og afvisning af at tale om følelser i forbindelse med sorg, både i familier og generelt, er et fænomen, der kendes i mange andre kulturer (Lai, Li, & Chiu, 2021; Marshall, 2009; Young, Bailey, & Rycroft, 2004). Grunden til, at det tilsyneladende er så massivt et problem i Grønland kan bl.a. ses om en konsekvens af, at 60 % af den voksne befolkning og 69% af den unge befolkning mellem 18 og 24 er efterladte til selvmord, som tidligere nævnt (Østergaard et al., 2019).

Flere sorggruppedeltagere fortæller, at de selv, eller nogle af deres familiemedlemmer, har forsøgt at undslippe sorgens følelser gennem alkohol. For de fleste sorggruppedeltagere betød tabet af et familiemedlem således også en lang række sekundære tab, særligt på det relationelle plan, som følge af misbrug i familien.

### Sorgundgåelsens konsekvenser

Som tidligere beskrevet giver en del af de unge udtryk for, at de har haft en længere periode, hvor de ikke var klar til, eller havde mulighed for, at få professionel hjælp til at tale om og bearbejde deres sorg. Det har for en del af de unge resulteret i, at de, med udgangspunkt i forskellige begrundelser, har forsøgt at undgå sorgen. Herunder fortæller en ung mor, der fandt sin bror, som havde begået selvmord i familiens hjem, hvordan hun forsøgte at undgå sorgen:

*"Ja, jeg kan huske, at jeg begyndte at drikke, sådan næsten hver weekend, og hvor min søn blev passet af mine forældre. Også fordi min søn har jo et tæt forhold til sine bedsteforældre, så jeg har brugt det sådan, altså... jeg har nok, øh... udnyttet det på den måde, hvor altså... Hvor jeg næsten var ude hver weekend, eller drak alkohol... Jeg tror altså, at jeg prøvede at flygte fra sorgen, altså jeg... fordi i virkeligheden, så havde jeg det dårligt, så havde jeg det svært, og var i sorg, øh... og det er derfor jeg sådan prøvede at flygte fra sorgen, og... have det sjovt. Så jeg festede! Altså, jeg har jo haft sådan en vrede, eller frustration, men jeg kan mærke, at det... at det er sorg, altså, sådan... det gør ondt... jeg har også en smerte. Den smerte, den var der... også fordi jeg er ikke sådan en person, der... altså, der gør noget "dumt", sådan... men jeg kunne bare mærke den smerte..."*

Når klienten siger "noget dumt" taler hun om at begå selvmord. Hun fortæller, at hun jo havde et barn, så hun overvejede ikke selvmord som en mulighed, men, at hun "fik nogle tanker om bare at forsvinde" og at tankerne kom og gik i perioder. Flere studerende beskriver, hvordan det at miste en pårørende ændrede deres livsbetingelser på måder som de ikke havde kunnet forudse. Samtidigt erfarede flere, at det ikke var muligt for dem at sørge, selvom de havde brug for det. Hverdagslivet og familielivet udgjorde praktiske betingelser, og flere deltagere angiver f.eks. studie, job, børn og økonomi som begrundelse for, at de valgte at fokusere på at opretholde rutinerne og prioriterede at arbejde og studere, og skubbede sorgen til side:

*"Jeg skulle bare... fortsætte med at leve, sådan ... jeg havde jo et lille barn, dengang. Jeg havde ikke mulighed for at være ked af det, eller noget. Jeg havde travlt hele tiden. Så jeg skulle også begynde med at arbejde med det samme, ja... min barsel var jo slut, dengang... allerede, så jeg begyndte med at arbejde for at tjene penge, så jeg havde ikke noget tid for mig selv."*

Som studerende stod en anden deltager i en lignende situation. Hun fortæller, at hun ikke så det som en mulighed at tage imod tilbud om samtaler med en professionel, eller rejse hjem for at deltage i sin brors begravelse, fordi hun var alene i sin studie-by med to af sine børn, mens manden var i hjembyen med resten af deres børn.

*"Jeg var nødt til at vælge mellem... øh... min storebrors begravelse og at følge med i skolen, fordi jeg ville gerne følge med. Så jeg vidste, at jeg var nødt til at fokusere på min familie. Min mand, mine børn, og deres fremtid med mig. På grund af, at jeg ikke har så mange penge, kunne jeg ikke rigtig hjælpe dem. Hvis jeg skulle være til nogen nytte, måtte jeg gøre skolen færdig. I den tankegang, så lukkede mine følelser sig pludselig"*

Selvom tabet af familiemedlemmerne rammer disse to kvinder hårdt, så er kvindernes realiteter, at de må "leve videre"; studere, gå på job, passe børn og lukke ned for deres følelser i denne proces. Livet fortsætter. De to kvinder har det til fælles, at der er andre belastninger i deres nære familier, som gør, at det ikke er muligt for dem at tage sig tid til at sørge. Sociale betingelser, som f.eks. en partner, der i sorg over sin fars selvmord og en partner med et alkoholmisbrug, begrænser deres handlemuligheder i forhold til egen sorgomsorg.



En ung mand, der mistede sin far, da han var barn, og senere mistede to ældre søskende til selvmord, beskriver her, hvordan han måtte rejse til Danmark for at arbejde dagen efter søsterens begravelse:

*"Som jeg husker det, så var vi i kapellet sammen. Altså, fra sygehuset og ind til kapellet og så ind til kirken, og jeg bar hendes kiste hele vejen... indtil da vi nåede til kirkegården, hvor jeg slet ikke... hvor jeg blev helt... følte mig helt afmægtig, og bare græd... brød sammen... Hvor jeg ikke kunne holde det tilbage mere, og ikke kunne holde op med at græde... rigtig meget. Så var der nogle andre, der tog over, fra min familie. Så jeg tog afsted til Danmark dagen efter, og jeg kan huske, at det var nogle af de hårdeste... den sværeste tid for mig..."*

Sorgen bliver altså skubbet til side og gemt væk, fordi det ikke virker muligt – praktisk og økonomisk - at sætte hverdagen med familie, arbejde eller studie på pause. Flere sorggruppedeltagere fortæller, at sorgen ikke forsvinder med tiden, men at den tværtimod hober sig op og bliver problematisk, når der ikke bliver taget hånd om den. Sorgudsættelsen bliver en begrænsende betingelse for sorgprocessen og sorgbearbejdelsen.

### **Majoriaq og højskole som social mulighed for at åbne op om sorgen**

En sorggruppedeltager, der har mistet flere tætte familiemedlemmer, fortæller, at fællesskaberne blandt eleverne på den majoriaq-skole, han gik på for et par år siden, og den højskole, hvor han nu er elev, har været vigtige for hans måde at forholde sig til sin sorg på. Den gensidige sociale interaktion med klassekammerater har gjort det muligt for ham at dele sine følelser og blive "spejlet", som han siger.

*"Jeg gik på majoriaq. Så det var der jeg begyndte at arbejde med mig selv, sådan meget langsomt. Små skridt, øh... hvor jeg begyndte at dele mine følelser med mine skolekammerater, og fortælle lidt om, hvordan jeg har det, altså... Og det var der jeg begyndte at arbejde med mig selv. Og også lige nu, altså... på mit studie (højskole, red.), hvor vi kan dele nogle ting med hinanden og fortælle hinanden, hvad vi har oplevet."*

En ung kvinde, der mistede et familiemedlem til selvmord, fortæller også, at et højskoleophold blev et vendepunkt for hende. Hun huskede på dette tidspunkt ikke de foregående 6 år, efter hendes brors selvmord:

*"Ja, som sagt, så kan jeg jo ikke rigtig huske noget, altså efter at han... at min bror døde. Men jeg kan huske, at jeg havde virkelig brug for noget hjælp med det, altså med sorgen, men altså, efter at han døde og 6 år frem, kan jeg ikke rigtig huske så meget... i den periode før jeg kom på højskole, altså der, så begyndte jeg at huske... men indtil da, kan jeg ikke rigtig huske så meget."*

Ovenstående citater indikerer, at elevfællesskaberne på majoriaq-skolen og højskolen indeholder en særlig rummelighed og udgør en ramme for social interaktion, der har været vigtig for de to unge, der ellers havde lukket ned for sine følelser på grund af sorg. Det tyder på, at fællesskaber kan indeholde et potentiale i forhold til sorgbearbejdning.

### **Navngivning som betingelse for sorgprocessen**

En væsentlig og grundlæggende betingelse for sorgbearbejdning i Grønland er den grønlandske sorgkultur, herunder sorgforståelsen og den religiøse og åndelige kontekst. Tro og forståelse af sammenhæng mellem liv, død og efterliv blev kun berørt i gruppesessionerne, hvis deltagerne selv bragte det op. Dette skyldtes primært, at gruppelederne ikke havde nok viden om den grønlandske kultur til at kunne inddrage dette på en konstruktiv måde. Men deltagerne blev inviteret til at dele alt, hvad der havde relation til deres sorg, da formålet med pilotstudiet bl.a. var at undersøge, hvad der gør et online sorggruppeforløb relevant for grønlandske unge. Derfor blev der både refereret til den grønlandske tro og kristendommen undervejs i forløbet.

En af deltagerne, der havde mistet sin bror til selvmord, fortalte en dag glædestrålende, at et lille barn var blevet navngivet og havde fået hendes brors navn. Han var "kommet hjem", sagde hun. Hun fortalte, at hun glædede sig til at give ham rigtig meget kærlighed og overøse ham med gaver. Det var meget tydeligt at se på hendes kropssprog og udlede fra det hun sagde, at navngivningen havde en meget forløsende betydning for hendes sorgproces og gjorde det muligt for hende at leve med brorens død på en ny måde. I forskningsinterviewet, som fandt sted efter sorggruppeforløbets afslutning, fortalte kvinden dog, at barnet var flyttet til en anden del af Grønland, så det nu ikke længere var muligt for hende at se barnet. Dette er et eksempel på, at relationen til afdøde ændres i samspil med de givne betingelser for relationen. Her kan man sige, at objektet for sorgforløsningen ikke længere er

tilgængelig for sorggruppedeltageren, og at hun derfor må genforhandle relationen til afdøde og sorgen, i forhold til de nye betingelser.

For en anden kvindelig deltager medførte det, at et lille barn blev navngivet med hendes afdøde brors navn nye bekymringer:

*“Fordi, det der med, at min kusine gav min lillebrors navn til sin søn, og jeg ville ikke have, at han kom hjem til dem. Jeg føler ikke, at de har sådan... et godt liv. Hun prøver ellers virkelig at passe rigtig meget på babyen”.*

Det ser således ud til, at der er dimensioner af de kulturelle betingelser for sorgbearbejdelse i Grønland, der vedrører forståelsen af sammenhængen mellem liv, død og efterliv, som det er vigtigt at blive klogere på og inddrage i forskning

og terapeutisk praksis fremover. Det blev tydeligt, at der i navngivningen ligger en vigtig praksis i relation til, hvordan man lever videre med de døde, eller genfødte, i Grønland, og vi fik forståelsen af, at det kan være meget forskelligt fra familie til familie og fra by til bygd og landsdel, hvordan - og om - navngivningen praktiseres. Essentielt er det, at den grønlandske tro og religion medtænkes i den videre udvikling af sorggruppeforløbets udformning på en måde, der er relevant, og tro mod den grønlandske sorgkultur.





# Aliasunneq online sorggruppens relevans for unge studerende

Som indledning til denne del af analysen, der omhandler sorggruppens relevans for unge studerende, ses først på, hvad der fik de unge til at ansøge om samtaler hos Qinnorneq og hvad de gav udtryk for, at de havde brug for. Herefter gennemgås de unges kritik af sorggruppeforløbet, for at kunne udpege, hvilke kvaliteter de fremhæver som henholdsvis relevante og irrelevante. Herefter foretages analysen af, om - og på hvilke måder - Aliasunneq sorggruppen har forbedret de unges betingelser for sorgbearbejdning og om der har været elementer i forløbet, der har begrænset de unges muligheder for sorgbearbejdning.

## Begrundelser for at ansøge om samtaler hos Qinnorneq

Enkelte har set et opslag med tilbud om samtaler hos Qinnorneq på deres uddannelsesinstitution og andre er blevet kontaktet direkte af Qinnorneq, hvor de tidligere har haft forløb, og terapeuten har skrevet dem op på en liste over mulige deltagere, der skulle kontaktes ved gruppens opstart. Endelig er nogle blevet inspireret til at søge om at være med i gruppen ved Qinnorneqs halvårslige oplæg på de grønlandske uddannelsesinstitutioner, som fandt sted i januar 2023. Herunder fortæller en ung, at han søgte, selvom han fik nogle voldsomme reaktioner under et af Qinnorneqs oplæg:

*"Jeg fik lyst til det – efter et oplæg jeg så. Der var to psykologer ude på min skole. De tilbød bare, at vi kunne tilmelde os, altså... Fordi jeg har mistet tre personer og så fik jeg flashbacks, så det er derfor, jeg fik lyst til at tilmelde mig... Ja, og det var også fordi, at oplæggene var så... de fik mig til at blive rørt, og så var det noget jeg sådan... at jeg begyndte at ønske mig. Også fordi, at jeg fik meget flashbacks under selve oplægget".*

Endelig fortæller flere studerende, at lærere, og især studievejledere og supervisorere, der har den daglige kontakt med de studerende på uddannelsesinstitutionerne, har spillet en væsentlig rolle i forhold til at opfordre dem til at søge hjælp:

*"Det er også fordi min supervisor sagde, at jeg skulle snakke med nogen. Det er fordi, at... i januar måned, var det helt mørkt i vores by. Jeg kunne næsten ikke komme ud af sengen, fordi min ekskæreste begik selvmord, øh... jeg kunne næsten ikke koncentrere mig. Så min supervisor sagde til mig, at jeg skulle snakke med nogen".*

På tværs af køn og alder angav alle sorggruppemedlemmerne, at de havde brug for at tale om deres sorg. De havde brug for at fortælle deres tabshistorie og dele deres følelser med nogen. Desuden fremhævede alle deltagere også, at de ønskede hjælp til at blive bedre til at tale med deres venner om sorg og følelser. Nogle nævnedes, at de følte, at de var gået i stå i deres liv og gerne ville have hjælp til at komme videre. Nogle sagde, at de følte, at de havde en smerte, der skulle ud, mens andre var vrede og havde en følelse af, at ingen var der for dem og at de ikke havde overskud til at være noget for andre. Mange sagde også, at de ønskede hjælp til at acceptere døden.

En sorggruppemedlem fortæller, at hun mest af alt havde brug for, at det skulle handle om hende. Hun havde ikke brug for at lytte til alle andre, men fordi sorggruppen var den mulighed hun blev tilbudt, takkede hun ja:

*"Omkring min lillebrors fødselsdag ... i februar (sukker). Der følte jeg, at det var lidt for meget... Smerten var lidt for meget... og jeg havde så meget vrede indeni mig. Og jeg følte lidt, at jeg var ved at blive sindssyg. Det var derfor, at jeg sagde ja til gruppe... jeg havde fået nok... af alle, så... jeg havde fået nok af at lytte til alle omkring mig... Ja. Jeg tænkte dengang, at jeg bliver jo bare nødt til at tage det jeg kan få. Jeg var sådan... parat!*







# Temaer i kritikken

Herunder er kritik og forslag til ændringer samlet i en række temaer. De studerende blev spurgt, om der var noget de gerne ville ændre på i sorggruppeforløbet, eller noget de kunne ønske sig skulle tilføjes, der ville gøre sorggruppeforløbet mere relevant for dem og dermed give dem bedre betingelser for sorgbearbejdelse.

## Online-formatet

Hovedparten af de studerende var glade for onlineformatet, fordi det muliggjorde deltagelse for alle, uanset, hvor i Grønland de boede. Desuden mente nogle, at det kunne være følelsesmæssigt udfordrende at deltage i sorggruppen, og at det derfor var rart at være i trygge rammer, f.eks. i deres eget hjem, så de kunne slappe af efter samtalerne. Flere nævnedes, at det kunne være udfordrende for intensiteten i sorggruppemøderne, hvis der var tekniske problemer med billede eller lyd. Endelig mente nogle, at det kræver noget tilvænning at deltage i en gruppe online, og at de – særligt i starten – savnede de andre gruppedeltageres fysiske tilstedeværelse under samtalerne:

*"Det er en anden følelse, når man er tæt på en person, eller man kan have den direkte kontakt til hinanden... I det her forløb, hvor man skulle vente på at kunne komme til at sige noget, for de andre skulle lige have det sidste ord. Der, øh... Mm... Men det var i hvert fald godt at tale med andre, end bare at skulle sidde med sig selv, ja. Det var i hvert fald en begyndelse..."*

## For lidt taletid

Alle sorggruppedeltagere nævnedes, at de syntes, at de havde for lidt taletid. Særligt i starten, hvor alle sorggruppedeltagerne mødte op. Efterhånden, som antallet af deltagere i gruppen svandt ind, blev der bedre tid til, at den enkelte kunne fortælle sin historie og dele sine følelser.

*"Jeg synes godt, at det kunne have været flere gange, eller antallet er egentlig fint nok, men vi får jo ikke så meget tid til at dele (vores tanker og følelser, erfaringer osv., red) så det kunne godt have været længere... Ja, da vi startede i forløbet, var vi jo nogle flere deltagere i sorggruppen, men efterhånden blev vi færre i gruppen, og der kunne jeg mærke, at der fik vi større mulighed for at sige noget og fortælle..."*

Med to timer til rådighed og 7-8 personer i en sorggruppe, hvor ca. halvdelen af tiden gik fra til tolkning, var der under 10 minutters taletid til hver deltager. For en enkelt deltager betød det, at hun foretrak individuel terapi. Det begrundes hun i det følgende:

*"Og det er nok det tidspres med, hvad man skulle sige, og hvordan man skulle sige det, hvis man ikke havde, måske, rigtig tænkt på det på forhånd, eller kunne udtrykke sine følelser hurtigt, ja..."*

## Svært at udtrykke følelser på dansk

*"I begyndelsen af sorggruppen kunne jeg ikke, hvad hedder det... få mine følelser udtrykt på dansk. For, det var lidt mærkeligt, at jeg skulle tale dansk om mine følelser. At udtrykke mig på sproget dansk var lidt mere fremmed for mig, end hvis jeg talte på mit modersmål. Det er lige som om, at jeg ikke rigtigt udtrykte mine følelser, selvom jeg udtrykte mine følelser..."*

Der var tolk med online gennem hele sorggruppeforløbet, og deltagerne kunne selv vælge, om de ville tale dansk eller grønlandsk. Mange skiftede mellem de to sprog. Det var svært at undgå, at sproglige og kulturelle nuancer gik tabt i oversættelserne begge veje. Alligevel var det kun få, der nævnte sproget som problematisk. En grund til dette kunne være, at forskeren, der foretog interviewet, var dansker. Fremadrettet vil det dog, bl.a. med begrundelse i ovenstående citat, være en klar fordel, hvis grønlandsktalende terapeuter varetager Aliasunneq-sorggrupper i grupper, hvor deltagerne ønsker at tale grønlandsk.

## Sorggrupper opdelt efter tabstype

Nogle studerende mente, at det ville være godt, hvis sammensætningen af deltagerne i sorggrupperne i fremtiden blev baseret på, hvordan man har mistet sine pårørende. F.eks. mente nogle, der havde mistet til selvmord, at det ville give dem en større trykthed i forhold til at tale om deres sorgerfaringer med at være efterladt til selvmord, hvis alle i gruppen havde mistet til selvmord:

*"Fordi i gruppen er det jo forskellige (dødsårsager hos de pårørende, red.), sådan... Hvis vi var blevet delt i en gruppe, hvor det havde med selvmord og selvmordsforsøg at gøre, så kunne det have været*

*rart, fordi, nogle gange i gruppen, så er der også nogle, der ikke har noget at gøre med mig, eller min oplevelse. Efter jeg blev "forladt" sidste gang. Efter... jeg mistede nogen sidste gang, der har jeg haft nogle selvmordsforsøg, som jeg ikke kan huske, om jeg har nævnt ved gruppesamtalerne? Det kunne have været meget mere rart at snakke med nogle andre, som også har mistet til selvmord. Og måske også har..., sådan, prøvet at begå selvmord. Det ville måske også have været lettere..."*

En anden sorggruppemedtager, der mistede sin mor til sygdom, havde de samme overvejelser omkring at sammensætte grupper efter tabstype, men fra et lidt andet perspektiv. For hende var gruppen overvældende. Hun syntes, at det var begrænsende for hendes egen sorgproces, at hun både skulle håndtere sine egne følelser i forbindelse med sin egen sorg og de følelser hun fik, når de andre gruppedeltagere fortalte om deres tab, særligt når de havde mistet til selvmord. Her kunne hun ikke genkende sin egen sorgerfaring, og hun havde svært ved at rumme medfølelsen de andres historier vakte i hende, fordi hun ikke følte, at hendes sorg var helt så legitim som deres, og samtidigt havde et stort behov for at få bearbejdet sit eget tab. Tidsrammen for den enkelte deltagers fortælling var desuden ret stram i begyndelsen af det første forløb, hvor der var 7 deltagere. Ved grupper med blandede tabstyper, vil det derfor være vigtigt at sikre, at alle tabstyper opleves som lige legitime og at sorggruppemedtagerne har bedre tid til at tale om deres tab.

*"... fordi vi havde jo de der cirka 10 minutter, hvor andre talte om deres følelser, og hvordan de havde det, og vi skiftedes med at fortælle om, hvordan vi følte, og... vi skal også håndtere, hvad andre har sagt, så det kunne måske være bedre, måske, at... man talte om, dem der "bare" afgik ved døden, og dem, der begik selvmord, og... eller er døde af en anden årsag. Så kunne man også mere, hvordan skal jeg sige det... At man er lidt mere fælles om det, for eksempel, hvis man havde et mere fælles forløb over de følelser man havde... og det kunne... fordi min mors død var lidt anderledes end de andres... Det var kun to andre, som havde det samme som mig (en forælder, der var død af sygdom, red.)"*

Fra hvert sit perspektiv, er de to deltagere enige om, at sammenlignelighed i tabserfaringer måske kan give et fællesskab i sorgen. For andre var det mindre væsentligt, hvordan de øvrige deltagere

havde mistet deres familiemedlemmer, partnere eller venner. For dem var det væsentlige, at de øvrige sorggruppemedlemmer havde mistet nogen og var i sorg. De fandt genkendeligheden i de andres fortællinger om sorgens følelser, reaktioner og konsekvenser.

### **Mulighed for at tale om multiple tab**

Enkelte sorggruppemedlemmer havde mistet mere end en person, men på grund af, at programmet, som sorggruppeforløbet har hentet inspiration fra, har en regel om, at man kun kan tale om et tab per sorggruppeforløb, så var det i de første grupper ikke muligt at tale om flere tab. Nogle af de deltagere, der havde lidt multiple tab, følte derfor ikke, at de fik bearbejdet al deres sorg, men kun dele af den. Som en konsekvens af dette, eksperimenterede gruppelederne efter en evaluering midt i det andet sorggruppeforløb med at deltagere måtte inddrage alle tab.

*"Ja, som jeg også har nævnt tidligere, da vi evaluerede forløbet, så havde det nok været godt, hvis det ikke kun var muligt at tale om én person, som man har mistet. Jeg har jo mistet flere personer, så det kunne være godt, hvis vi også kunne have talt om de andre personer, som vi har mistet."*

For andre var det "fint nok" at tage udgangspunkt i, og fokusere på, et enkelt tab. For en ung kvinde blev fokuseringen på hendes brors død en måde at starte sorgbearbejdningen på.

*"Jeg tænker på, at det er fint nok, at man kan tale om én person, men det kunne måske også være rart, hvis man kunne nævne nogle flere, måske senere i forløbet. Men det var i hvert fald noget der hjalp, faktisk, for mig, fordi de ting, som jeg snakkede om, med hensyn til min lillebror, det har hjulpet, fordi de ting jeg bare holdt for mig selv, kan jeg nogle gange have svært ved at sætte ord på. Så det har været rart at kunne snakke om, altså, da min lillebror levede, og hvordan han døde og hvad der skete efter, at han døde."*

### **Behov for at tale om selvmordstanker og selvmordsforsøg**

Flere sorggruppemedtagere efterlyste, at der blev givet mulighed for at tale om selvmordstanker og selvmordsforsøg i sorggruppen. I den første gruppe var det ikke muligt, men i sorggruppe #2 var sorggruppelederne opmærksomme på at følge op på evalueringen af den første sorggruppe og det førte til flere samtaler om selvmordstanker.





For en deltager i sorggruppe #1 var det vigtigt at understrege, at det også på samfundsplan burde være noget man snakkede meget mere om:

*"Jeg synes, det er vigtigt at snakke om, fordi i de fleste tilfælde plejer det at være sådan, at folk, eller autoriteter, først begynder at prøve at arbejde på noget (hjælp, red.) efter det er sket. Jeg synes, at det er vigtigt... det burde være noget man kunne snakke mere om. Fordi, efter vi mistede to til selvmord, så har vi, eller... mig og min familie, vi har slet ikke haft mulighed for at snakke med nogen (professionelle, red.), indtil nu her, hvor jeg startede i gruppen... Så jeg tror sådan, at det sker meget, at der går for lang tid før, at... man får snakket om selvmordene, de døde... Der er meget at genkende, i gruppen, når man taler med de andre gruppedeltagere, og så er der også meget man forstår. Så det... Ja, også det med, at man ikke får snakket med nogen, og... bare generelt, så er der så meget at genkende... Det med selvmordsforsøg, og det med at lukke sig selv inde efter tab..."*

### **Indholdet i sessionerne**

Gruppelederne måtte, undervejs i forløbet, ændre på indholdet i særligt én session, fordi de var bekymrede for, at det gik meget direkte imod nogle grønlanderes forståelse af, at sjælen kan genfødes i et andet menneskes krop. Sessionen omhandler en øvelse, hvor man skal skrive et afskedsbrev til den afdødes fysiske krop og derigennem konfronteres med, at døden er absolut og endegyldig. I denne forståelse skal øvelsen hjælpe de efterladte med at acceptere, at den afdøde aldrig kommer tilbage. Gruppelederne valgte at afstå fra at gennemføre denne øvelse, da de vurderede, at øvelsen ikke var relevant i en grønlandsk kontekst. De valgte i stedet en mere åben og afsøgende tilgang til forskellige måder at forstå døden på. Et biprodukt af denne beslutning var, at den sidste del af forløbet indeholdt en session med et mindre gennearbejdet oplæg i et løsere og mere refleksivt orienteret format. Følgende kommentar relaterer primært til denne session:

*"Det kunne være godt, hvis I stillede nogle lidt dybere spørgsmål og nogle mere varierede spørgsmål i hjemmeopgaverne. De minder nogle gange virkelig meget om hinanden, spørgsmålene."*

### **Svært at starte i terapi**

For nogle betød det at starte i terapi, at sorgen kom tættere på og begyndte at fylde mere. Det er helt klassisk i et terapiforløb, at der kan komme en indledende periode, hvor det kan være udfordrende at skulle være i kontakt med de svære følelser (Kleiven, Hjeltnes, Råbu, & Moltu, 2020). Citatet her stammer fra en ung mand, der ikke gennemførte forløbet:

*"Og altså, jeg synes, at det har hjulpet at være med i sorggruppen, især i starten, men efter noget tid, var det som om, at jeg fik endnu mere sorg. Fordi, da jeg skulle til at vise nogle billeder med hende, så blev det sådan lidt... Altså, det blev sådan meget svært for mig. Ja... Og det er som om, at det var svært at følge med i mit studie, hvor jeg altså, stadigvæk, har svært ved at følge med. Også fordi, det fylder rigtig meget, stadigvæk. Og det er også nok, fordi jeg ikke har bestået min eksamen. Det kan være, at det (sorgen) er grunden til... (at jeg ikke har bestået, red.)".*

### **Gruppeterapi eller individuel terapi – forskellige behov**

Enkelte sorggruppedeltagere afbrød deres deltagelse i forløbet undervejs. En ung kvinde afbrød, men valgte efterfølgende at takke ja til et individuelt sorggruppeforløb, da hun mente, at det forbedrede hendes muligheder for at få hjælp til sin sorgbearbejdning. Hun havde en oplevelse af, at sorggruppen tvang hende ud i situationer, hvor hun skulle udtrykke sine følelser, og at det var svært for hende i en gruppe:

*"Jeg havde mere brug for en en-til-en samtale. Igennem*

*forløbet fandt jeg ud af, at jeg bedst kan udtrykke mine følelser i et individuelt forløb... kigge på mig selv og hvordan jeg havde det, lige på det tidspunkt, og... ikke på andre. For jeg kan have svært ved at udtrykke mine følelser, og gemte på forskellige følelser, jeg havde på det her tidspunkt, da jeg var i sorggruppen. Selvom jeg udtrykte nogle følelser, så var det ikke alle de følelser jeg havde, jeg kunne finde ud af at udtrykke."*

Den unge kvinde foretrækker individuel terapi, fordi det giver hende mulighed for at fordybe sig i sine egne følelser i relation til sorgen, uden at skulle føle sig presset over at være i tvivl om følelsernes karakter og alligevel skulle kommunikere dem til gruppen:

*"Det... har været bedre for mig, personligt, og jeg har lige været til min samtale. Lige nu her. Det har i hvert fald påvirket mig godt, at jeg... lige nu har, øh... hvordan skal jeg sige det? At jeg, øh... jeg er bevidst om, hvad det er for nogle følelser jeg har lige nu, og hvordan jeg måske kan håndtere det bedre. Har tid til mig selv, og de følelser jeg føler, kun tænker på mig selv. Ja, det er i hvert fald godt for mig".*

Empirien peget her på, at det er vigtigt at udvikle en god metode til at informere potentielle sorggruppedeltagere grundigt om rammerne for gruppeterapien og give dem mulighed for at træffe et valg mellem individuel terapi eller deltagelse i sorggruppen.



# Hvad har de unge fået ud af at deltage i Aliasunneq – online sorggruppen

## Den kollektive sorgbearbejdning

De fleste unge var virkelig glade for gruppeformatet. Det var grænseoverskridende for dem at skulle fortælle deres tabshistorie til mennesker de ikke kendte, i starten. Men i løbet af sorggruppeforløbet begyndte flertallet af deltagerne at føle sig trygge ved den kollektive bearbejdning og de gensidige udvekslinger af følelser og erfaringer relateret til deres sorg:

*"Du ved, jer (gruppelederne, psykologerne)... som kunne... som hele tiden prøvede at forstå, hvad vi føler og hvad vi tænker, og så giver I gode råd til os. Og det er virkelig hjælpsomt med jeres erfaring. Og så... i gruppen... for en som mig... øh... selvom de ikke har jeres erfaring... så udtrykker de, hvad de føler. Selvom vi... vores sprog ikke er helt i toppen, kan vi stadigvæk ... forstå hinanden".*

Den unge kvinde beskriver her, hvordan følelserne transcenderer sproget og skaber forståelse på tværs af sproget. Men det at tale om sorgen, sætte ord på følelser og blive bedre til at tale med venner og familier om sorg, var ønsket, der gik igen hos alle sorggruppedeltagere, når vi spurgte dem, hvad de ønskede at få ud af sorggruppen. Og i det følgende citat fortæller en ung mand, hvad den kollektive sorgbearbejdning har betydet for ham:

*"Jeg var glad for, at min studievejleder fortalte mig, at jeg kunne have samtaler hos jer (Qinngorneq, red.) Jeg var også glad for at kunne dele sammen med jer. Så i starten synes jeg, at det gik godt, men med tiden synes jeg, at forløbet blev hårdt og svært for mig. Men jeg har ikke fortrudt, at jeg sagde ja til at være med i sorggruppen, og jeg føler, at jeg også er taknemmelig for, at jeg har deltaget i sorggruppen. Jeg følte mig lettere, fordi jeg kunne sætte ord på mine følelser, og I kunne give nogle gode råd. Også fordi I kan spørge ind til nogle ting. Nogle gode spørgsmål, som jeg kunne... som jeg synes var relevante. Og jeg har også nogle venner, som jeg kan dele med, og de hjælper mig også til, at jeg kan dele mine følelser. Og sætte ord på..."*

## Ud af isolationen

En ung kvinde havde ikke haft mulighed for at tale om sin sorg med professionelle i over et år, og følte sig vred og frustreret. Hun forklarede, at hun havde en følelse af, at der ikke var plads til hendes følelser og smerte, og at hun var slidt af at skulle tage sig af alle andre omkring hende. Alligevel sagde hun ja til et gruppeforløb. Her forklarer hun, hvorfor det virkede begrænsende i starten, men efterhånden blev bedre:

*"Ja. De første par gange var det sådan lidt, øh... ja, jeg nød det ikke så meget. Dengang. Vi havde jo ikke så meget taletid der. Og... de første par gange var mine følelser jo... voldsomme. De var størst der. Fordi det var der, jeg havde mest brug for at tale. Men det var fint nok... Og så... resten det var okay. Det var rigtig godt."*

En ung mand, der havde mistet flere familiemedlemmer, havde ikke talt med professionelle om sin sorg i over 10 år. Han fortæller her, hvorfor det har været meningsfuldt, for ham, at dele sine følelser med andre og hvordan han kan bruge det han har lært i sorggruppen fremadrettet:

*"Jeg kan mærke, at det har hjulpet rigtig meget. Det har hjulpet at være med til sorggruppen, også fordi, at man ikke føler sig alene med sorgen. Fordi man kan dele med nogen. Jeg fik noget ud af det og det har givet meget mening for mig. Jeg føler, at jeg er mere åben og har lettere ved at tale om mine følelser og hvordan jeg har det og sådan. Så det har hjulpet på mange forskellige måder".*

For en ung mand, der var langt hjemmefra for at tage sin uddannelse, var det svært at finde ud af, hvad han skulle stille op med sorgen over, at hans ex-kæreste, som han stadig holdt meget af, havde begået selvmord. Han havde reageret ved at lukke sig inde, men en studievejleder havde motiveret ham til at søge om samtaler i Qinngorneq, hvor han blev tilbudt at komme med i sorggruppen:

*“Nogle af os synes, at det er den bedste vej til at ‘komme ud’ igen eller ‘åbne op’ igen (sorggruppen, red.). Øh, det var en dårlig ting, at jeg havde ventet alt for længe... men det var godt, at I spurgte ind til alt, hvad der var sket.”*

### **Nye handlemuligheder: At overføre dialogen om sorgen fra gruppen til hverdagslivet**

*“Jeg føler, at... det har hjulpet mig, at jeg har været med til sorggruppen. Og jeg føler, at det går fremad med at leve, altså... rent privat, som familie. Og selvom... også fordi, at vi har jo været langt væk fra hinanden, altså som familie. Og altså jeg føler, at det har hjulpet, fordi jeg kunne gennemføre praktikken... Jeg føler, at det går stille og roligt fremad. Og det går bedre... Også fordi, nu er jeg sammen med min familie ... Ja, det begynder så småt... vi begynder at gøre nogle små ting, hvor vi kan sige til hinanden, at i dag har jeg det lidt... trist, eller i dag har jeg det ikke så godt. Så vi begynder at dele nogle ting med hinanden, og sætte ord på det. Vi begynder at gøre små ting...”*

Citatet stammer fra en ung familiefar, der mistede et familiemedlem til selvmord, mens han var i praktik i sin uddannelsesby. Han mistede familiemedlemmet i starten af året og søgte hurtigt herefter samtaler hos Qinngorneq. Et par måneder efter tabet startede han i Aliasunneq-sorggruppen. For ham betød den hurtige adgang til hjælp, at han ikke følte sig så ensom med sine følelser, under de sidste måneder af praktikopholdet og at han derfor kunne gennemføre sin praktik. Citatet indikerer også, at han ligesom andre, vi har interviewet, har taget erfaringer fra sorggruppen med sig hjem i sit hverdagsliv og familieliv, og at det kommer hele familien til gavn, på den måde, at de øver sig på at tale om sorgen, og f.eks. fortæller hinanden, når de har en dårlig dag, og dermed forsøger at undgå at føle sig isolerede af sorgen i deres parforhold, eller i familien. Som tidligere nævnt, havde de studerende forskellige erfaringer med, hvornår de følte sig klar til at tale om deres sorg. For den unge mand var Aliasunneq online sorggruppen til rådighed netop som han havde mest brug for den.

### **Taknemmelighed og accept som nye handlemuligheder**

For en af de unge kvinder, der gennemførte sorggruppeforløbet, blev den kollektive sorgbearbejdning og samtalerne om hendes tabshistorie, hendes sorg og de sorgreaktioner hun havde haft, en mulighed for at overskride den begrænsende fastlåshed og vrede, som hun

var begyndt at tænke, var et livsvilkår for hende, og finde motivation og inspiration i livet igen. Hun forklarer her, hvordan det blev muligt for hende at skifte fokus til taknemmelighed:

*“Ja, lige pludselig kom jeg til at tænke på, at jeg havde været ked af det i næsten to år. Selvom der var andre ting, der foregik i mit liv, så har den der fyldt så meget... den der sorg. Men så kom jeg til at tænke på, at i stedet for at være ked af det hele tiden, så kunne jeg være taknemmelig over, at de har været her, i mit liv... (...) Øh, jeg kan have sådan nogle flashbacks. Det er okay, at de er der (flashbacks, red.), jeg får det jo bedre igen. Det kommer og går.”*

Formålet med sorggruppen har ikke været at få deltagerne til at tro, at de kan blive kureret for sorg, men derimod, at deltagerne gennem at dele deres sorg med andre har kunnet finde frem til nye måder at leve med sorgen på. Sorgen vil - i forskellige former, og nogle dage mere end andre dage - altid være en del af de efterlattes liv. Der vil komme flashbacks og minder. Og det er okay. De kommer og går.

### **Konklusion**

Pilotprojektet Aliasunneq – unge studerendes perspektiver på online sorggruppe har søgt at undersøge forskningsspørgsmålet:

- *Hvilke kulturelle og samfundsmæssige betingelser har betydning for studerendes muligheder for sorgbearbejdelse, og hvordan skaber vi relevant terapi i en online sorggruppe – fra de studerendes perspektiv?*

En oversigt over rapportens hovedkonklusioner findes i punktform på side 5 og 6. Herunder udfoldes udvalgte dele af hovedkonklusionerne, samt implikationer for praksis og forskning.

Når unge mennesker mister et familiemedlem, en ven eller en partner, er det, ifølge analysen af empirien i dette pilotstudie, forskelligt, hvordan deres sorgprocesser former sig. Sorgprocesser kan være afhængige af dødsfaldets karakter, omstændighederne omkring dødsfaldet og det unge menneskes livssituation og livsvilkår. Strukturelle betingelser som de store afstande, der kan være mellem unge under uddannelse og deres familier, hvilke muligheder der er for at få hjælp i de unges kommuner og hvilken adgang de selv har til at søge hjælp, har betydning for de unges

muligheder for sorgbearbejdning. Samtidigt er det svært at sige noget entydigt om, hvornår de unge i pilotstudiet havde brug for hjælp og var klar til hjælp. Empirien indikerer, at det kan være en ide at inddrage de efterladte i en vurdering af, hvad de har brug for, og herefter lave en plan for støtte til sorgbearbejdning, sammen med dem. Men det forudsætter et system, der er tilgængeligt og har ressourcer nok til at kunne hjælpe alle.

I nogle tilfælde er de unge efterladte blevet tilbudt krisehjælp, men i de fleste tilfælde har det ikke været muligt for de unge at søge hjælp. For de fleste unge gjaldt det, at deres begrundelse for at søge samtaler hos Qinnorneq var, at de nu var studerende, og at det derfor var muligt. Hvis det havde været muligt for de unge at ansøge om samtaler, selvom de ikke var i uddannelse, men f.eks. var i arbejde eller var arbejdsløse, kunne nogle af konsekvenserne af de unges manglende sorgbearbejdning muligvis have været undgået.

Analysen viser, at tavshedskulturen eller følelsesafvisningskulturen omkring sorgens følelser i de unges familier udgør en væsentlig kulturel betingelse, der begrænser sorgbearbejdning og medfører sekundære tab. F.eks. ses i analysen eksempler på, at relationen mellem familiemedlemmer og partnere kan blive svær, parterne kan fjerne sig følelsesmæssigt fra hinanden, de efterladte kan få selvmordstanker, begå selvmordsforsøg eller anvende alkohol og hash i et forsøg på at undgå sorgen.

Forældrenes forsøg på at skåne deres børn for sorgen, f.eks. ved at sige: sket er sket, opfattes, ifølge analysen, af de sørgende unge som en afvisning af deres følelser. Overordnet kan man sige, at sorg forstås som et privat anliggende, men at analysen tyder på, at den bearbejdes bedst kollektivt. En af de studerende påpegede i sit interview, at hun ser den kollektive sorgbearbejdelse i sorggruppen som en forlængelse af en gammel grønlandsk tradition for at dele, f.eks. fangst, med andre i det tætte sociale netværk. Her er det blot sorgen man deler. I sorggruppen udgøres fællesskabet ikke længere af det tætte sociale netværk, men af unge med sorgerfaringer. Alle unge fremhæver genkendeligheden i de øvrige sorggruppedeltagernes tabshistorier og sorgerfaringer som en kvalitet, der hjælper dem til at overskride isolation og ensomhedsfølelse, og skaber motivation for at komme videre i livet med

sorgen som en naturlig del af hverdagen. Analysen peger således på, at der er brug for, at sorgen bliver gjort til et kollektivt anliggende og at dette vil kunne forbedre betingelserne for sorgbearbejdning og samtidigt have en positiv selvmordsforebyggende betydning.

Det blev undervejs i sorggruppeforløbet tydeligt, at der i navngivningen ligger en vigtig praksis i relation til, hvordan man lever videre med de døde, eller genfødte, i Grønland, og vi fik forståelsen af, at det kan være meget forskelligt fra familie til familie og fra by til bygd og landsdel, hvordan - og om - navngivning praktiseres. Essentielt er det, at den grønlandske tro og religion medtænkes i den videre udvikling af sorggruppeforløbets udformning på en måde, der er relevant, og tro mod den grønlandske sorgkultur.

### **Implementering af pilotstudiets resultater i praksis**

Viden udviklet i pilotstudiet om, hvad der gør en online sorggruppe i Grønland relevant, er allerede implementeret i Qinnorneqs daglige sorggruppepraksis. Det er derfor nu muligt at ansøge om sorggruppeforløb, der gennemføres på grønlandsk med grønlandske terapeuter. Lidt under en halvdel af terapeuterne i Qinnorneq er grønlandske, og det vil derfor være nødvendigt at gennemføre nogle af sorggruppeforløbene på dansk, men målet er, at deltagerne i fremtiden skal kunne vælge mellem en gruppe, hvor der tales grønlandsk, og en gruppe, hvor der tales dansk, så der ikke skal bruges tid på tolkning, som er bedre anvendt på sorggruppedeltagerne.

Der er indført nye forsamtaleprocedurer for at sikre, at de unge får den bedste mulighed for at træffe valget mellem individuel terapi eller sorggruppe på et informeret grundlag.

Det er nu muligt for sorggruppedeltagere at inddrage multiple tab i deres sorgproces i gruppen, ligesom terapeuterne inviterer deltagerne til at åbne op omkring selvmordstanker og selvmord.

Evaluerings af sorggruppesessionerne undervejs i forløbet anvendes til at informere udviklingen af kommende online sorggrupper. Sorggruppeformatet i Qinnorneq er derfor en refleksiv og organisk praksis, hvor deltagerne inddrages i sorggruppernes fortsatte udvikling og sikring af relevans. Formålet med pilotprojektet, som her afrapporteres,

var bl.a. at afklare behovet for et større forsknings- og udviklingsprojekt, med udgangspunkt i hvilke kulturelle og samfundsmæssige betingelser, der har betydning for studerendes muligheder for sorgbearbejdelse, og hvordan vi skaber relevant terapi i en online sorggruppe - fra de studerendes perspektiv.

Som beskrevet ovenfor er udviklingsprocessen med inddragelse af brugerne allerede implementeret i den daglige praksis, men Aliasunneq-sorggruppen udgør en form for prototype som vil kunne danne udgangspunkt for udvikling af andre sorggruppeformater – f.eks. til folkeskoler, eller udvikling af andre måder at bearbejde sorg på. Og det blev gennem interviews med sorggruppedeltagerne tydeligt, at der er brug for, at viden om, hvilke muligheder der er for at søge hjælp i Grønland gøres mere tilgængeligt for befolkningen. Der er desuden behov for at udvikle indsats målrettet alle dele af befolkningen, fordi sorg kan ramme alle og ofte medfører ét dødsfald sorg for en hel gruppe af mennesker, der vil have brug for hjælp til at leve videre på en ny måde med sorgen.

På Vejlederkonferencen, som blev afholdt af Aqut (tidligere Center for National Vejledning) i Nuuk i september 2023 mødtes vejledere fra hele Grønland. Der var repræsentanter fra folkeskoler, ungdomsuddannelser og universitet. Her blev de foreløbige resultater fra analysen af pilotprojektet fremlagt for vejlederne. På vejlederkonferencen var der stor og positiv interesse for sorggrupper og sorgworkshops, men der var også kritiske røster. En majoriaq-vejleder påpegede, at der mangler forskning i, og viden om, hvordan man kan hjælpe

mere socialt udfordrede unge, der ikke er parate til at indgå i terapiforløb, med at bearbejde deres sorg på relevante måder. Denne udpegning af et problem i praksis gav inspiration til et nyt forskningsprojekt, med inddragelse af elever ved højskoler og majoriaq, samt praktikere fra den pædagogiske og psykologiske praksis, som aktuelt søges finansieret.

### **Forskning i sorg fremadrettet**

Det er igennem pilotstudiet og sorggruppeforløbet blevet tydeligt, at der er meget arbejde at gøre i forhold til sorghåndtering i Grønland, både i praksis og forskningsmæssigt, og at sikring af hjælp til efterladte vil kunne have en væsentlig betydning for det grønlandske samfund, både på det menneskelige og det økonomiske plan. Hver eneste sorggruppedeltager i dette studie har en familie, der også har brug for hjælp, og vi mangler viden om, hvordan vi, som samfund, bedre kan støtte alle grupper i samfundet, både børn, unge, voksne og ældre. Ikke alle er parate til at gå i terapi og der mangler derfor også forskning i og viden om, hvordan vi kan hjælpe mennesker med at håndtere sorg på alternative måder. Analysen peger på, at hjælp i rette tid kan forhindre, at sorgen bliver problematisk og livsforstyrrende, der mangler derfor særligt forskning i, hvordan pædagogisk praksis kan udvikles til bedre varetagelse af børn og unge i sorg.







# Del II

## Udvikling af Qinngorneqs online sorggruppeforløb Aliasunneq

### Udvikling

I slutningen af marts 2022 afholdt Kreds Grønland, under Dansk Psykologforening, i samarbejde med Ph.d. og specialist i klinisk børnepsykologi Tanja Gjerlev Andersen og Ph.d. og seniorforsker Lene Holm Larsen, begge fra Det Nationale Sorgcenter, Danmark, årskursus om "Sorg i familien – viden, praksis og virksomme interventioner". Kurset gav chefpsykolog ved Qinngorneq Bjørn Noer inspiration til ideen om en online sorggruppe for studerende. Herefter blev et samarbejde med Det Nationale Sorgcenter indledt.

Der blev nedsat en projektgruppe på Center for National Vejlednings (nu aqqu) forårssamling i 2022 bestående af 4 psykologer: Marcus Jacobsen, Trine Jepsen, Laila Marie Lund og Sussanne Hangård Vendelbo. I sommeren 2022 indledtes arbejdet med at udvikle online sorggruppekonceptet "Aliasunneq", og der blev afholdt ugentlige projektmøder frem til februar 2023. Formålet med projektmøderne var at udvikle konceptet for online sorggruppen, samt at udarbejde en manual over sorggruppen, som kollegerne i Qinngorneq kan anvende, når de i fremtiden skal varetage funktionen som gruppeledere. Manualen er således en løbende videregivelse af kompetencer til de psykologer i Qinngorneq, der aktuelt arbejder med sorggruppen. Manualen udgør også et fælles udgangspunkt for Qinngorneqs psykologer og terapeuter, da ændringer i procedurer og beslutninger vedrørende sorggruppen registreres her.

### Sorgforståelse

I Aliasunneq sorggrupper arbejdes der ud fra en sorgforståelse, hvor tabet af et familiemedlem, en partner eller en ven ikke er noget man som menneske kan, eller skal, "komme over" eller lægge bag sig. Tilgangen er derimod, at den efterladte kan lære at leve med sorgen, og de nye betingelser, som tabet af en nærtstående udgør for den efterladte, både følelsesmæssigt og praktisk i hverdagen. De fleste efterladte må forholde sig til, at de selv og

deres tilværelse bliver gennemgribende forandret efter et tab af en nærtstående (Larsen & O' Connor, 2021). Som teoretisk fundament for gruppens sorgforståelse anvendes teorien om vedvarende bånd (Klass, 2006; Klass, Silverman, & Nickman, 1996) og tilknytningsteorien (Bowlby, 1980), to-procesmodellen for coping med tab (Stroebe & Schut, 1999), samt viden om naturlige sorgreaktioner (Guldin, 2018; Mogensen & Engelbrekt, 2013). Teorierne, der kort beskrives herunder, danner både udgangspunkt for den indledende psykoedukation i grupperne og gruppeledernes terapeutiske tilgang til gruppeterapien.

I den vestlige sorgforståelse blev en vedvarende tilknytning til en nærtstående, efter døden, tidligere anset for at være et udtryk for psykologiske problemer og en manglende evne hos den sørgende til at acceptere døden og afslutte en sorgproces succesfuldt (Klass et al., 1996)

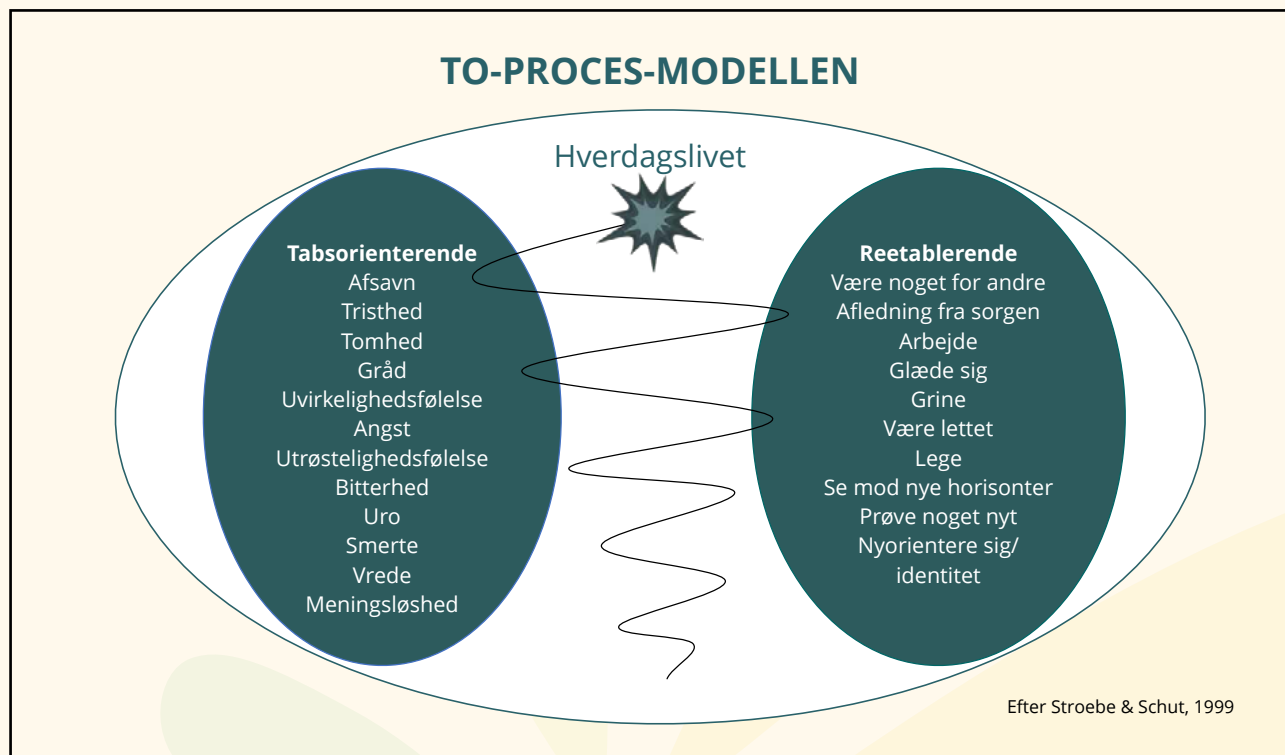
Teorien om vedvarende bånd er et opgør med denne forståelse. I vedvarende bånd sorgmodellen (Klass et al., 1996), der bl.a. tager afsæt i tilknytningsteorien (Bowlby, 1980) anerkendes de efterlattes behov for at vedligeholde forbundetheden og tilknytningen til de afdøde ved, at der arbejdes aktivt med at konstruere indre repræsentationer af den døde, som en betydningsfuld del af sorgprocessen. De efterlattes indre repræsentation af, og tilknytning til, de døde kan ændre og udvikle sig i takt med, at de efterladte udvikler sig og lever deres liv. Ifølge vedvarende bånd sorgmodellen vil relationen mellem den levende og den døde fortsætte så længe den efterladte lever. Det er forskelligt fra menneske til menneske, hvordan relationen til den døde kommer til udtryk i deres liv. Essentielt er det dog, samtidigt, at den efterladte forstår og accepterer, at den døde aldrig kommer tilbage, og at tabet derfor er absolut (Klass et al., 1996).

I to-proces-modellen (the dual process model of bereavement) forstås de efterlattes sorgarbejde som komplekst, livslangt og pendulerende mellem to parallelle, men dynamiske processer; en tabsorienteret proces og en reetablerende proces (Stroebe & Schut, 1999). De to processer er rettet mod de stressorer, som er relateret til at miste en nærtstående. Modellen beskriver kognitive coping-strategier som typisk anvendes i forbindelse med efterlattes tilpasning til tabet som en skelsættende livsbegivenhed. Ifølge teorien bag to-proces-modellen anvender efterladte varierende typer og grader af tabs- og reetablerende coping-strategier. Coping er, ifølge Stroebe og Schut (1999) indlejret i hverdagslivet og tilpasningsprocessen er ikke konstant. Det medfører, at der også er dage, hvor sorgprocessen sættes på pause og hverdagslivet tager over (Stroebe & Schut, 1999).

Ifølge to-proces-modellen indgår det, der traditionelt anses for at være sorgarbejde,

i den tabsorienterede proces, f.eks. at tænke på omstændighederne omkring dødsfaldet, at længes efter den døde, at mindes gode stunder, men også ruminering, dvs. intense grublerier over døden. Alle disse elementer forstås som en del af bearbejdelsen af tabet og redefineringen af tilknytningen til den døde. I tiden lige efter dødsfaldet, vil den tabsorienterede proces, ifølge teorien om to-proces-modellen, være dominerende, men med tiden udvikles en form for fleksibilitet i forhold til de negative følelser omkring tabet og der kan opstå øjeblikke, og senere dage, hvor den efterladte kan glemme sorgen.

Ifølge Stroebe og Schut (1999), sker tilpasningen til den nye situation, som den efterladte befinder sig i efter tabet af den døde og alle de forandringer som dette indebærer, f.eks. praktisk i hverdagslivet, identitetsmæssigt og relationelt i den reetablerende proces.



Figur 1. To-proces-modellen

Stroebe og Schut, 1999

Den anvendte teori afspejler sorgforståelsen i en dansk-vestligt kontekst og kultur, og et af formålene med pilotstudiet var at undersøge, om denne tilgang var relevant for unge, grønlandske studerende. Sorgreaktioner har både følelsesmæssige, fysiske, adfærdsmæssige, kognitive og eksistentielle udtryk (Guldin, 2018; Mogensen & Engelbrekt, 2013). I sorggruppen anvendtes psykoedukation i nedenstående oversigt over naturlige sorgreaktioner som udgangspunkt for samtaler om sorgens konsekvenser for deltagerne i deres hverdagsliv, efter tabet.

Følelser	Fysiske reaktioner	Adfærdsreaktioner	Kognitive symptomer	Eksistentielle reaktioner
Chok	Søvnproblemer	Social isolation	Koncentrationsbesvær	Meningsløshed
Ked af det	Appetitændring	Afhængighed	Sanse-forstyrrelser	Identitetstab og -forvirring
Vrede	Hovedpine	Undgåelse	Forvirring	Isolation
Skyld/lettelse	Mavepine	Uro, rastløshed	Rumination	Oplevelse af uretfærdighed "hvorfor mig?"
Angst/utryghed	Hjertebanken	Hyperaktivitet	Selvordstanker	
Følelseløshed		Ritualisering		
Længsel/savn				

Figur 2. Oversigt over naturlige sorgreaktioner

Efter Mogensen & Engelbrekt, 2013; Guldin, 2018





## Struktur

Sorggruppeforløbets format ses herunder. Udformningen af strukturen udvikles løbende i relation til feedback fra deltagerne. Understående skal derfor forstås som det udgangspunkt, der var gældende for de to første Aliasunneq gruppeforløb:

- Online
- 8 sessioner
- Hver session varede 2 timer, inkl. pause
- Hver session havde et overordnet, teoretisk begrundet, tema
- Der blev givet hjemmeopgaver mellem hver session
- Der var 2 evalueringer undervejs i forløbet. Formålet var, at deltageres feedback og behov kunne informere de resterende sessioner
- Alle sessioner blev tolket
- Alle sessioner havde den samme, genkendelige ramme, for at skabe tryghed. Et eksempel på dette er, at hver session startede med, at deltagerne tjekkede ind, dvs. delte tanker og følelser siden sidste session.

## Skabelon for de enkelte sessioners indhold

Med angivelse af indholdets teoretiske forankring:

1. Introduktion og præsentation, rammer for deltagelse
2. Hvem har du mistet? (Narrativet introduceres, den tabsorienterede proces, to-proces-modellen)
3. Sorgens følelser (den tabsorienterede proces, to-proces-modellen)
4. Hvordan har tabet forandret dig? (Den tabsorienterede proces, to-proces-modellen) Fælles evaluering
5. Mindegenstand (vedvarende bånd teorien)
6. Skriv et brev til den afdøde (vedvarende bånd teorien)
7. Hvem er jeg nu, hvordan vil jeg leve og hvordan tager jeg den afdøde med mig ind i fremtiden? (Reetablerende proces, to-proces-modellen)
8. Afslutning. Hvad har jeg lært i gruppen, hvad tager jeg med mig? (Reetablerende proces, to-proces-modellen) Fælles evaluering

## Gruppeledernes position og deltagernes position

Den første session blev indledt med en kort velkomsttale. Sorggruppedeltagerne blev inviteret til at komme med kommentarer og forslag til ændringer undervejs i forløbet, da Qinnorneq ønsker at udvikle sorggruppeforløbet i samarbejde med de studerende, så det bliver så relevant som muligt for dem. De studerende blev derfor opfordret til at opfatte sorggruppeforløbet som en proces, som de havde indflydelse på gennem deres deltagelse i gruppen og løbende dialog med gruppeledere om form og indhold. Ved samme lejlighed gjorde gruppelederne deres position klar. Gruppelederne fremlagde, at de har en generel viden om sorg, men at de ikke er eksperter på at være studerende i sorg i Grønland. Gruppelederne havde derfor brug for de studerendes hjælp til at blive klogere på, hvad udfordringerne havde været i deres sorgproces, hvad de havde brug for og hvordan sorggruppeforløbet bedst organiseres, så det matcher unge studerendes behov. Samtidigt blev gruppedeltagerne opfordret til at gøre gruppelederne opmærksomme på, hvis de overskred nogle kulturelle grænser og f.eks. sagde noget upassende eller bad de studerende om at gøre noget upassende, f.eks. i forbindelse med deres hjemmeopgaver.

## Sorggruppedeltagere

Alle studerende i Grønland har mulighed for at ansøge Qinnorneq om et samtaleforløb på op til 10 gratis psykologsamtaler via et online ansøgningsskema på [aqquut.gl](http://aqquut.gl)

Efter implementeringen af online-sorggruppen Aliasunneq i Qinnorneqs tilbud, er der tilføjet et item til online ansøgningsskemaet, der specifikt henvender sig til studerende, som ønsker hjælp til at få behandlet deres sorg.

Sorggruppen Aliasunneq blev desuden inkluderet i Studenterrådgivningens præsentationer af tilbud om gratis psykologsamtaler på de grønlandske uddannelsesinstitutioner fra januar 2023. Endelig blev der fremstillet plakater og foldere om sorggruppen, der distribueredes til studerende og vejledere på uddannelsesinstitutionerne.

Aliasunneq-sorggruppen tilgås online. Pointen med dette format er, at alle studerende, uanset om de bor i en by eller en bygd, har mulighed for at deltage. Nogle deltagere valgte at deltage i

sorggruppe-sessionerne fra Qinnorneqs online samtale-rum i Nuuk, Ilulissat, Sisimiut eller Aasiaat. Andre valgte at tilgå online-gruppeterapien fra computere i deres egne hjem. Enkelte fik stillet et lokale til rådighed på deres uddannelsesinstitution.

Der var deltagere fra Østgrønland og fra hele kysten fra Upernaviarsuk i Syd til Pituffik i Nord i de første to sorggrupper. Herunder ses en oversigt over henholdsvis de studerendes fødebyer og studiebyer.

By	Hjemby	Studieby
Aasiaat		2
Iginniarfik	1	
Ilulissat	2	
Maniitsoq	2	
Narsaq	1	
Nuuk	2	5
Pituffik		1
Qaanaaq	1	
Qasigiannuguit	1	
Qaqortoq		2
Qeqertarsuaq	1	
Sisimiut		3
Tasiilaq	2	
Upernaviarsuk		1
Ummannaq	1	

Tabel 2. Geografisk fordeling af deltagernes hjem- og studiebyer

Deltagerne var fordelt på et bredt udvalg af uddannelsesinstitutioner:

Uddannelsesinstitution	Antal
KTI (Erhvervsskoler)	2
Peqqissaanermik Ilinniarfik (Den grundlæggende sundhedsuddannelse)	1
Vectrus Service, Pituffik (Uddannelser tilknyttet Pituffik Space Base)	1
GUX (Gymnasier)	4
Højskole	2
Ilisimatusarfik (Det grønlandske Universitet)	3
Selvstyrets Landboskole	1

Tabel 3. Deltagere fordelt på uddannelser

Herunder ses en tabel over sorggruppedeltagernes køns- og aldersfordeling.

Køn	18 - 24 år	25 - 29 år	30 - 34 år	35 - 40 år
Mænd	2		1	1
Kvinder	5	2	2	1

Tabel 4. Køn- og aldersfordeling sorggruppe Aliasunneq 1 og 2

Ved forsamtalen spurgte gruppelederne ind til selvmordstanker og selvmordsforsøg for at sikre, at klienten fik tildelt det rigtige tilbud og for at få et overblik over fænomenets omfang og relevans i relation til sorg. Det skal understreges, at det må forventes, at ikke alle studerende har haft modet til at dele deres oplevelser med selvmordstanker så tidligt i forløbet. Deltagere i interviewundersøgelsen, efter forløbets afslutning, blev dog igen spurgt ind til selvmordstanker og selvmordsforsøg. Deltagernes svar matchede deres svar vedrørende selvmordstanker fra forsamtalen, vi udleder heraf, forsigtigt, at sorggruppedeltagernes svar giver et nogenlunde reelt billede af omfanget af selvmordstanker og selvmordsforsøg blandt deltagerne.

Ingen selvmordstanker eller selvmordsforsøg	4
Selvmordstanker	9
Selvmordsforsøg	1

Tabel 5. Selvmordstanker- og forsøg efter tabet

Herunder ses fordelingen af sorggruppedeltagernes tabstyper.

Drab på forælder	1
Forælder eller andet familiemedlem død af sygdom	4
Flere familiemedlemmer døde af sygdom	1
Familiemedlem død i ulykke	3
Flere familiemedlemmer døde i ulykke	1
Bror eller søster har begået selvmord	2
Anden slægtning har begået selvmord	1
Flere familiemedlemmer har begået selvmord	1
Ex-kæreste har begået selvmord	1

Tabel 6. Oversigt over deltageres tabstyper

Nogle af deltagerne havde haft flere typer af tab. Dette ses i den efterfølgende tabel. Der kan have været flere i gruppen, der havde mistet flere personer, som de ikke talte om i gruppen på grund af kravet om, at man kun kunne deltage i gruppen med én person. Dette blev senere ændret for at matche de unges behov for at kunne tale om alle deres tab.

Sorggruppedeltagere med et tab	Sorggruppedeltagere med multiple tab
11	3

Tabel 7. Oversigt over antal tab

### Aliasunneq sorggruppeforløb 1 og 2

Ved de første møder var der stort fremmøde. Men gruppelederne måtte, særligt i forbindelse med de første sessioner, bruge tid på at kontakte enkelte deltagere, som ikke mødte op til tiden. Det var dog ofte tekniske problemer, eller problemer med at få adgang til en computer, der var årsag til forsinkelsen. Der var i løbet af sorggruppeforløbet frafald af deltagere. Frafaldet skyldtes, ifølge de studerende, enten, at de fandt ud af, at de foretrak individuel terapi, eller praktiske omstændigheder som f.eks. skoleophold eller eksamensforberedelser. Både sorggruppe #1 og #2 blev gennemført i foråret, og da sessionerne foregik i skoletiden, var der undervisning eller arrangementer relateret til eksamener og skole- og uddannelsesafslutninger, som de studerende

valgte at prioritere højere end sorggruppen. De studerende angav desuden syge børn, børnefødselsdage og dårlig internetforbindelse som årsag til fravær. Når en studerende undlod at melde afbud, ringede gruppelederne vedkommende op for at lade dem vide, at de stadig var velkomne i gruppen.

Gruppelederne sendte de power point slides, der var blevet anvendt i sessionen, til de studerende efter sessionen. Her var hjemmeopgaven til den kommende session anført. Flere sorggruppe-medlemmer fremhævede, at det var rart, at de anvendte slides var på grønlandsk. Gruppelederne sendte desuden en påmindelse på sms til sorggruppedeltagerne forud for hver session.

Fremmøde	1 - 2 gange	3 - 4 gange	5 - 6 gange	7 - 8 gange
Antal deltagere	4	2	5	3

Tabel 8. Oversigt over deltagerfremmøde

### Deltagerfeedback og gruppelederrefleksioner

Efter hver session mødtes de to gruppeledere og diskuterede og reflekterede over dagens session. Det gav mulighed for at inddrage de studerendes kommentarer og feedback, samt aftale ændringer, eller nye udviklinger, i de kommende sessioner, så de passede til gruppen. Et eksempel på en opmærksomhed som de studerende hjalp gruppelederne til at have fokus på, gennem deres løbende feedback, var, at nogle sessioner var tungere end andre, og at det gav en god dynamik i gruppen, at der blev vekslet mellem lethed og tyngde i sessionerne. De tunge elementer i sessionerne var typisk opgaver, hvor deltagerne kom i kontakt med tabsorienterede følelser, som f.eks. sessionen, hvor de skulle fortælle om, hvem de havde mistet, eller sessionen, hvor deltagerne skulle læse, eller genfortælle, et afskedsbrev til den døde. Elementer i sessionerne, hvor der var fælles og mere spontane diskussioner i gruppen, f.eks. om hvilke følelser de studerende havde mærket efter tabet, eller hvordan tabet havde forandret deltagerne og deres hverdagsliv, blev oplevet som lettere. Gruppelederne forsøgte, så vidt muligt, efter påpegningen af dynamikken mellem tunge og lette elementer, at give tid til den mere frie diskussion i gruppen.

### Kvalificeringsproces

Ph.d. og seniorforsker ved Det Nationale Sorgcenter, Danmark, Lene Holm Larsen, har i forlængelse af samarbejdet med Aqqut (tidligere Center for National Vejledning), Qinnqorneq, Grønland, stillet sig til rådighed som supervisor på udvikling af Aliasunneq sorggruppeforløbet i relation til kvalificering af forløbets indhold, samt manualen. Endelig har gruppelederne med ca. 2 ugers mellemrum haft 2 timers supervision med Lene i løbet af de to sorggruppeforløb. Her er blevet sparret med Lene om udfordringer, problematikker og erkendelser, der er fremkommet undervejs i forløbet.



# Referencer

- Berliner, P., & Tróndheim, T. (2017). Unges fortællinger om resiliens i Nanortalik. *Psyke & Logos*, 38(1), 193-216.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. III. Loss: Sadness and depression*: Hogarth.
- Brinkmann, S., & Petersen, A. (2021). Indledning. Sorg i udvikling: En introduktion. In A. Petersen & S. Brinkmann (Eds.), *Menneskets sorg - et vilkår i forandring* (Vol. 1. udgave, 1. oplag.). Aarhus: Forfatterne og Klim.
- Dreier, O. (1979). *Den kritiske psykologi*: Rhodos.
- Guldin, M.-B. (2018). *Sorg* (Vol. 55): Aarhus Universitetsforlag.
- Holzkamp, K. (1985). Grundkonzepte der kritischen Psychologie. *Klaus Meissner (Hg.): Gestaltpädagogik-Fortschritt oder Sackgasse. Berlin (GEW)*, 31-38.
- Holzkamp, K. (1988). Die Entwicklung der Kritischen Psychologie zur Subjektwissenschaft. *Psychologie als Gesellschaftswissenschaft: Geschichte, Theorie und Praxis kritischer Psychologie*, 298-317.
- Holzkamp, K. (1998). Daglig livsførelse som subjektvidenskabeligt grundkoncept. *Nordiske Udkast*, 2(3-31).
- Holzkamp, K., Boreham, A., & Sloan, T. (2013). *Psychology from the standpoint of the subject: Selected writings of Klaus Holzkamp*: Springer.
- Holzkamp, K., Maiers, W., & Markard, M. (2015). Kritische Psychologie als Subjektwissenschaft. *Marxistische Begründung der Kritischen Psychologie. Hamburg: Argument (Schriften, 6)*.
- Højholt, C., & Schraube, E. (2015). Introduction: Toward a psychology of everyday living. In *Psychology and the conduct of everyday life* (pp. 1-14): Routledge.
- Jartoft, V. (1996). Kritisk psykologi. I: C. Højholt & G. Witt (red.). *Skolelivets socialpsykologi*.
- Klass, D. (2006). Continuing conversation about continuing bonds. *Death Stud*, 30(9), 843-858. doi:10.1080/07481180600886959
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. New York: NY: Routledge.
- Kleiven, G. S., Hjeltnes, A., Råbu, M., & Moltu, C. (2020). Opening Up: clients' inner struggles in the initial phase of therapy. *Frontiers in Psychology*, 11, 591146.
- Lai, W.-S., Li, W.-W., & Chiu, W.-H. (2021). Grieving in silence: Experiences of bereaved Taiwanese family members whose loved ones died from cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 52, 101967.
- Larsen, L., & O' Connor, M. (2021). Terapeutiske perspektiver. In A. Petersen & S. Brinkmann (Eds.), *Menneskets sorg - et vilkår i forandring* (Vol. 1. udgave, 1. oplag, pp. 187 - 210). Aarhus: Forfatterne og Klim.
- Marshall, B. J. (2009). *Silent grief: Narratives of bereaved adult siblings*: University of Toronto.
- MIOs sekretariat og deltagerne. (2022). *QAMANI - unges anbefalinger til forebyggelse af selvmord i Grønland*. Retrieved from [https://mio.gl/wp-content/uploads/2022/09/A5\\_Haefte\\_Qamani\\_DK\\_HIGH.pdf](https://mio.gl/wp-content/uploads/2022/09/A5_Haefte_Qamani_DK_HIGH.pdf)

- Mogensen, J. R., & Engelbrekt, P. (2013). *At forstå sorg: teoretiske og praktiske perspektiver*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Sargeant, H., Forsyth, R., & Pitman, A. (2018). The epidemiology of suicide in young men in Greenland: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), 2442.
- Schraube, E. (2010). Første-personers perspektivet i psykologisk teori og forskningspraksis. *Nordiske Udkast*, 38. doi:<https://doi.org/10.7146/nu.v38i1.133963>
- Schraube, E. (2018). Teori gør forskellen: Analytiske strategier i kritisk psykologi. *Nordiske Udkast*, 45(2), 24-39.
- Seidler, I. K., Hansen, N. L., Bloch, A. P., & Larsen, C. V. L. (2023). A systematic review on risk and protective factors for suicide and suicidal behaviour among Greenland Inuit. *International Journal of Circumpolar Health*, 82(1), 2226284. doi:10.1080/22423982.2023.2226284
- Seidler, I. K., Tolstrup, J. S., Bjerregaard, P., Crawford, A., & Larsen, C. V. L. (2023). Time trends and geographical patterns in suicide among Greenland Inuit. *BMC psychiatry*, 23(1), 1-11.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death studies*, 23(3), 197-224. doi:10.1080/074811899201046
- Young, J., Bailey, G., & Rycroft, P. (2004). Family grief and mental health: a systemic, contextual and compassionate analysis. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 25(4), 188-197.
- Østergaard, T. G., Grube, B., & Larsen, C. V. L. (2019). *Sorg i Grønland: En undersøgelse af sorg og kortlægning af sorgaktører og tilbud*. Retrieved from <https://sorgcenter.dk/wp-content/uploads/2020/07/Sorg-i-Gr%C3%B8nland.pdf>



Aqqut.gl  
Imaneq 24B, 2. sal  
3900 Nuuk  
Tel: +299 34 68 50  
Mail: nti@aqqu.gl

Udgivet med støtte fra Grønlands  
Forskningsråd, forskningsfremmefonden.



Nunatsinni Ilisimatusarnermik Siunnersuisoqatigiit  
Grønlands Forskningsråd