

Unge & Sorg

tidligere Ungekontakten

Tredje rapport, juni 2004:

**Ungegruppen - en terapeutisk gruppe
for unge, som har mistet forældre**

Unge & Sorg. Tredje rapport. Ungegruppen – en terapeutisk gruppe for unge som har mistet forældre

© Unge & Sorg og Psykologisk Konsulent Michael Linde
København juni 2004
Undersøgelsen er udarbejdet af
Psykologisk Konsulent Michael Linde
Layout og tryk: Unge & Sorg
1. udgave, 1. oplag, København 2004

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne rapport eller del deraf er tilladt med tydelig henvisning til Unge & Sorg.

ISBN 87-990221-0-9

Køb af rapporten kan ske ved henvendelse til Unge & Sorg

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

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

Resumé

"UNGE & SORG" blev oprettet i år 2000, som et treårigt projekt under navnet "Ungekontakten". Målet var at skabe et rådgivningscenter for unge mellem 16 og 28 med alvorligt syge forældre, eller hvor en eller begge forældre var døde. Indsatsens formål var at støtte de unges muligheder for at fortsætte deres udvikling til at blive voksne, selvstændige mennesker på trods af forældrenes sygdom eller tidlige død. Der tilbydes bl.a. telefonisk og personlig rådgivning og terapeutiske støtte. Nogle tilbud varetages af frivillige unge, som selv tidligere har mistet en forælder, mens professionelle terapeuter varetager andre tilbud. Projektet har løbende været evalueret. I 2002 kom den første evalueringsrapport som fokuserede på sammensætningen af de forskellige tilbud og Unge & Sorgs særlige kombination af professionelle rådgivere og frivillige unge. Evalueringsrapport nr. 2 kom i januar 2003 og satte fokus på de unge brugeres udbytte og oplevelser af Unge & Sorg.

Nærværende rapport er tredje og afsluttende evalueringsrapport og sætter fokus på Ungegruppen, som er et længerevarende terapeutisk gruppebehandlings-tilbud. Evalueringen består af en kvantitativ opgørelse og en kvalitativ interviewundersøgelse.

Den kvantitative opgørelse præsenterer Ungegruppen i tal, og undersøgelsen forsøger samtidigt at vurdere og kvantificere nogle karakteristika ved Ungegruppens deltagere før og efter deltagelsen på baggrund af vurderinger foretaget af Ungegruppens to terapeuter.

Opgørelsen viser bl.a., at ca. to tredjedele af deltagerne i Ungegruppen ved starten af forløbet har kunnet beskrives som unge med alvorlige problemer ud over tabet af en forælder. Opgørelsen viser også, at deltagelsen i Ungegruppen har reduceret problemniveauet hos 70 % af deltagerne. Ligeledes synes det ud fra opgørelsen, som om Livsdueligheden bedres hos 66 % af deltagerne. Det ser ud til, at det især er unge med svære problemer og ringe livsduelighed ud over forældretabet, der tydeligst profiterer af forløbet i Ungegruppen.

Anden del af evalueringen er en interviewundersøgelse, som bygger på interviews med tidligere deltagere i Ungegruppen og præsenteres med en række udvalgte citater.

Deltagelsen i gruppen har været oplevet forskelligt af deltagerne. Selvom der nævnes kritikpunkter, er det primært et meget positivt billede, der tegnes af Ungegruppens mulighed for at bidrage til den unges sorgbearbejdning og videre udvikling.

Resultaterne almengøres og perspektiveres i lyset af både samfundsmæssige tendenser og den teoretiske udvikling og forståelse af sorgprocesser. Det fremhæves, at et terapeutisk tilbud som Ungegruppen naturligvis ikke kan erstatte, hvad der familie- og samfundsmæssigt måtte mangle, for at unge mere optimalt kan bearbejde forældretab. Men et tilbud som Ungegruppen kan alligevel være en kompensation, hvor terapeutisk og udviklingsorienteret voksen-nærhed tilbydes i en tidsbestemt kontinuitet. Således kan Ungegruppen potentielt give den unge en mulighed for at bearbejde sit tab, og herigennem deltage mere adækvat i livet og fortsætte den personlige udvikling.

Indholdsfortegnelse

Resume.....	3
Indholdsfortegnelse.....	4
Indledning.....	5
Unge & Sorg.....	5
Evalueringens fase et og to.....	6
Evalueringens tredje fase.....	6
Formål og metode.....	7
Den kvantitative opgørelse.....	7
Den kvalitative beskrivelse.....	7
Hvad er Ungegruppen? – Baggrund og rammer.....	8
Ungegruppen. Teori, metode og rammer.....	8
Ungegruppen i tal – en kvantitativ opgørelse.....	11
Tab, problemer og livsduelighed	12
Problemindeks.....	12
Et tentativt mål for livsduelighed.....	14
Ungegruppen i ord – en kvalitativ beskrivelse.....	17
a. Baggrund for deltagelse i gruppen.....	18
b. Oplevelsen af forløbet i gruppen.....	22
c. Den terapeutiske metode.....	25
d. Kritiske kommentarer om gruppeforløbet og metoden.....	29
e. Deltagelsen i Ungegruppen – hvad har det betydet for den enkelte.....	31
Unge & Sorg. Konklusioner og perspektiver på Ungegruppen.....	33
"Forældre dør da ikke".....	33
Urgamle følelser i en sen-moderne tilværelse.....	34
Varige bånd og adskillelse. Pejlemærker for intervention med unge i sorg.....	37
Kilder.....	40
Bilag.....	41

"Jeg har fået en fortid. Jeg har overlevet. Nu har jeg også en fremtid, og jeg synes, jeg har relativ kontrol over mit liv".

"En deltager fra Ungegruppen"

Indledning

Rådgivningscentret "**UNGE & SORG**", som indtil 2003 hed **Ungekontakten**, blev oprettet i år 2000 som et treårigt projekt. Formålet var at skabe et rådgivningscenter for unge mellem 16 og 28 år, som har alvorligt syge forældre, eller som har mistet forældre på et tidspunkt i deres liv, hvor forældrenes nærvær stadig er af stor betydning. Unge & Sorg har til huse i lokaler på Østerbro i København og drives af 5 ansatte professionelle behandlere og p.t. 16 unge frivillige. Fra 1.6 2004 udvider Unge & Sorg med en rådgivning i Århus.

Rådgivningsprojektet, blev iværksat og ledes også i dag af Annette Jarmer og Preben Engelbrekt, begge socialrådgivere og psykoterapeuter (MPF). Det økonomiske fundament blev sikret gennem støtte fra Sygekassernes Helsefond, Socialministeriet, Kræftens Bekæmpelse, Frederiksberg og Københavns Kommune samt Københavns Amt. Fra 2003 til 2005 er Socialministeriet hovedbidragsyder suppleret med støttebidrag fra Frederiksberg og Københavns Kommuner (1).

Som ved andre projekter har det fra start været hensigten, at Rådgivningscentret Unge & Sorg skulle evalueres. Evalueringens formål har været at sammenfatte de første års erfaringer på flere områder med henblik på at udvikle kvaliteten i Unge & Sorgs forskellige tilbud.

Denne rapport indgår som en del af projektets evaluering. Rapporten er den tredje og sidste og afslutter dermed sammenfatningen af de første års erfaringer og den hidtidige udvikling af arbejdet med unge og sorg. Der sættes i denne tredje rapport især fokus på **Ungegruppen**, som er et langtids-terapeutisk tilbud til unge med komplicerede tab og traumer.

Unge & Sorg

Rådgivningens generelle indsats er rettet mod at støtte unges muligheder for at fortsætte deres udvikling til at blive voksne, selvstændige mennesker på trods af forældrenes sygdom eller tidlige død (1).

Hensigten har fra starten været at imødekomme unges behov for at bearbejde de ofte komplicerede tab og traumer, der opstår, når forældre dør, med henblik på at støtte op om det aktuelle ungdomsliv og begyndende voksenliv, som de unge nødvendigvis må forholde sig til.

For at imødekomme behovene hos unge, der har alvorligt syge forældre, eller som har mistet forældre, har Unge & Sorg lige fra starten haft forskellige råd-

givnings- og støttetilbud, som har været varetaget af såvel professionelle behandlere som frivillige unge, der alle selv har mistet en eller begge forældre.

Tilbudene omfatter i dag individuel *personlig rådgivning og terapi* og *terapi-grupper* af professionelt personale. Herunder hører også *Ungegruppen*, som er et tilbud om terapeutisk bearbejdning af komplicerede tab. Desuden leder de unge frivillige *samtalegrupper* og tilbyder *personlige samtaler*. Endvidere findes "*Linien*" og "*Brevkassen*", som er internetbaseret, og som ligeledes besvares af unge frivillige.

Evalueringens fase et og to

Evalueringen har været inddelt i tre faser med hver sit evalueringsfokus. Første fase, som afsluttedes i sommeren 2002, havde fokus på de konkrete rådgivningstilbud eller kerneydelser, som rådgivningens professionelle og frivillige medarbejdere tilbyder brugerne. Der blev i denne første fase af evalueringen fokuseret på sammensætningen af de forskellige tilbud og Unge & Sorgs særlige kombination af professionelle rådgivere og frivillige unge.

Evalueringens anden fase, som afsluttedes i januar 2003, satte fokus på de unge brugeres udbytte og oplevelser af Unge & Sorg og var udformet som en kombineret spørgeskema- og interviewundersøgelse (2, 3).

Evalueringens tredje fase

Evalueringens tredje fase blev iværksat i efteråret 2003. Forud herfor var rådgivningen inde i en meget aktiv og travl periode. En periode, som har skabt både udvikling og forandringer i rådgivningen, bl.a. ændring af rådgivningens navn fra "*Ungekontakten*" til "*Unge & Sorg*" og oprettelsen af endnu et rådgivningstilbud, "*Brevkassen*". Endvidere er der sket en udvidelse af åbningstiden på "*Linien*", et andet rådgivningstilbud i Unge & Sorg.

Perioden frem til 2003 betød også, at Unge & Sorgs oprindelige forsøgsperiode blev afsluttet, og at det besluttedes at drive og videreudvikle Unge & Sorg i foreløbig tre år frem til udgangen af 2005.

Arbejdet med at etablere Unge & Sorg med en ny rådgivning i Århus tog for alvor fart i 2003, og den nye afdeling i Århus åbner efter planen 1. juni, samtidig med at evalueringens 3. fase afsluttes med denne rapport.

Evalueringen og denne rapport er udarbejdet af Psykologisk Konsulent Michael Linde.

Formål og metode

Formålet med evalueringens 3. fase er at fokusere på, hvad de unge har fået ud af at gå i Ungegruppen. Der sættes især fokus på følgende spørgsmål:

- Hvad er de deltagende unges situation og behov ved gruppeforløbets start?
- Hvordan har den unge oplevet deltagelsen i gruppen?
- Hvordan er de unges situation efter at have afsluttet forløbet i Ungegruppen?
- Hvilke faglige og metodiske overvejelser ligger der bag arbejdet i gruppen?

Evalueringens 3. fase består af en kvantitativ opgørelse og en kvalitativ beskrivelse af Ungegruppen.

Den kvantitative opgørelse

Evalueringens kvantitative del præsenterer Ungegruppen i tal og er samtidig et forsøg på at vurdere og kvantificere nogle karakteristika ved Ungegruppens deltagere før og efter deltagelsen. Hensigten er at nærme sig et billede af effekten ved deltagelse.

Det drejer sig for det første om den enkelte unges grad af **belastninger og problemer** ud over forældretabet før starten i Ungegruppen sammenlignet med efter deltagelsen i gruppen.

For det andet er det forsøgt at vurdere den enkelte unges evne til at mestre tilværelsens aktuelle problemer og udfordringer. Dvs., hvor **livsduelig** den enkelte deltager i Ungegruppen formodes at have været i perioden omkring tabet af forælder og frem til starten i Ungegruppen sammenlignet med den vurderede livsduelighed efter deltagelsen i gruppen.

Den kvalitative beskrivelse

Evalueringens kvalitative del bygger på interviews med tidligere deltagere i Ungegruppen. Hensigten har været at komme i kontakt med samtlige, som har afsluttet et forløb i Ungegruppen siden Unge & Sorgs start i 2000. Forud for interviewene med de unge er Ungegruppens to terapeuter blevet interviewet.

Fra Rådgivningscentrets start har 27 unge afsluttet et kortere eller længere forløb i Ungegruppen. 24 af disse kunne der findes en adresse på, og der blev sendt en

invitation til at deltage i undersøgelsen. 22 svarede, og heraf var der 17 positive tilsagn og 5, som ikke ønskede at deltage. De 2 ubesvarede invitationer kom retur med adressen ubekendt.

Alle, som tilkendegav, at de ønskede at deltage, blev inviteret til at deltage i et fokus-gruppeinterview. Af de 17, som tilkendegav, at de ville deltage, var det muligt for de 15 at deltage på de tidspunkter, der var til rådighed. Disse 15 tidligere deltagere blev interviewet i 3 fokusgrupper.

Ud af de 15 fokusgruppemedtagere blev 4 unge endvidere interviewet individuelt. Disse blev tilfældigt udvalgt ud fra følgende kriterier: Én ung, som inden for de sidste 6 mdr. havde afsluttet forløb i Ungegruppen. En ung, som havde afsluttet forløb i Ungegruppen for mellem 6 og 18 måneder siden. Og endelig to unge, som havde afsluttet Ungegruppen for mere end 18 mdr. siden.

I den foreliggende rapport vil der blive refereret til Ungegruppens terapeuter og til de deltagende unge. Materialet fra interviews med de unge fremstår som citater.

Af hensyn til den enkelte unges anonymitet er person- eller stedsangivelser ændret på en måde, der ikke forstyrrer den udtrykte mening i citatet.

Hvad er Ungegruppen? Baggrund og rammer

Ungegruppen er en terapeutisk gruppe for unge voksne, som har mistet en eller begge forældre inden for de seneste ca. 6 år, og hvor der arbejdes med den enkeltes situation, følelser, relationer og perspektiver på en måde, der nødvendigvis udspringer af forståelsen for og hensynet til den enkelte unges aktuelle behov, modenhed og livssituation.

Unge & Sorg henvender sig generelt til unge mellem 16 og 28 år. Tidligere deltog unge mellem 19 og 25 år i Ungegruppen. I dag er deltagerne mellem 20-25 år, mens andre grupper retter sig mod de 16-19-årige. Ungegruppen fik for år tilbage navnet af de unge gruppedeltagere, som ønskede, at det skulle udtrykke, hvem gruppen henvendte sig til, og ikke signalere noget tungt eller stigmatiserende, hvorfor de tog afstand fra "sorggruppe", "tabsgruppe" o. lign.

I praksis mødes gruppen en gang om ugen på en fast dag og et fast klokkeslæt. Der er i gennemsnit 8 deltagere ad gangen. Hver session varer 2 timer og ledes af de to terapeuter, og efterfølgende er deltagerne samlet til en mere uformel snak uden terapeuternes deltagelse. Både selve sessionen og den obligatoriske efter-seance for gruppedeltagerne foregår i rådgivningens lokaler.

Visitationen til Ungegruppen foregår ved en forsamtale, hvor Ungegruppens to terapeuter som regel begge deltager. Forud for denne forsamtale kan der eksempelvis have været en telefonisk samtale med en rådgiver fra Unge & sorg.

Ungegruppen er en del af det samlede rådgivningstilbud i Unge & Sorg og blev oprindeligt startet som et tilbud under Kræftens Bekæmpelses rådgivningscenter i København. Herfra førte Ungegruppens to terapeuter dette arbejde videre i selvstændigt regi støttet af Socialministeriet i et år og lagde dermed grunden til Unge & Sorg. Ungegruppen var således en ganske væsentlig og central del af projektet samt et allerede afprøvet behandlingstilbud i den tidlige etableringsfase af Unge & Sorg i 2000.

Ungegruppen. Teori, metode og rammer

Ungegruppen kan betegnes som et langtids-terapeutisk tilbud. Det er et dybtgående og intensivt behandlingstilbud, hvor de unge ofte går i et år eller mere. Ungegruppen er således også rettet mod den gruppe af unge, hvis forældretab samt tidligere og aktuelle livsomstændigheder rummer vanskeligheder, der kan nødvendiggøre et intensivt, langvarigt terapeutisk tilbud.

Ungegruppen lader sig fagligt og metodisk inspirere af den såkaldte sorggruppemetode, som den er beskrevet i den faglige litteratur, og som den har været praktiseret i en årrække i bl.a. Danmark (4, 5). Det betyder, at der er tale om en form for fokuseret gruppeterapi efter et slow-open princip. Dvs., at deltagerne kommer ind en efter en i takt med, at andre holder op i gruppen. Gruppen vil derfor altid bestå af nogle, som har været der en rum tid, og andre,

som har været der kortere tid. Der arbejdes med den enkelte unge i gruppen, idet terapeuterne fokuserer på den enkelte unge, mens resten af gruppen lytter.

Den terapeutiske kontakt med den enkelte unge handler ofte om at i-tale-sætte tabet, savnet og de vanskeligheder, den unge kan opleve ved at forholde sig til realiteterne, dvs. både tabets realitet og den aktuelle livssituations realiteter. Den terapeutiske kontakt hviler på samtale, emotionel spejling, konfrontation og refleksion. Endvidere arbejdes der med minder om den afdøde ved hjælp af billeder, tegninger og drømme. Som det også er kendt fra sorggruppemetoden, bruges "brevskrivning" og oplæsning af breve i gruppen som et centralt terapeutisk redskab. For nogle bruges brevskrivning som afsked med den afdøde, medens alle afslutter et forløb i gruppen med et afskedsbrev, hvor den enkelte unge gør status over at have mistet en forælder og over deltagelsen i gruppen.

Parallelt med, at der arbejdes med den enkelte i gruppen, inddrages resten af gruppen også i de fælles temaer. Det sker primært på terapeuternes initiativ. Dette skal ses i kontrast til fx de gruppeterapeutiske metoder, hvor selve gruppeprocessen udvikles mere ustruktureret inden for den afgrænsede terapeutiske ramme.

Terapeuternes rolle er således rettet såvel mod den enkelte deltager som mod gruppen som helhed. Det ligger ligeledes i terapeutrollen at være nærværende og klar i forvaltningen af den terapeutisk proces og generelt arbejde i retning af et afstemt forhold mellem konfrontation og støtte over for den enkelte deltager og mellem rummelighed og struktur i gruppesessionen, således at hver deltager får den nødvendige tid og terapeutiske hjælp i sin sorgproces.

Ungegruppen tog oprindeligt afsæt i sorggruppemetoden, og gruppens aktiviteter kan i visse henseender stadig ligne den praksis, der kan ses i mange sorggrupper. På den anden side adskiller Ungegruppen sig fra netop sorggruppemetoden på flere måder. Sorggruppemetoden er udviklet til og rettet mod voksne på en måde, der forsøger at støtte og fastholde den voksne sørgende gennem sorgarbejdet og dets opgaver for derigennem at forløse den voksne fra de følelsesmæssige bånd, der ligger i en nødvendig adskillelse fra en afdød(4,5).

Ungegruppen betoner ikke med samme vedholdenhed nødvendigheden af den følelsesmæssige ud- og gennemlevning af sorgens følelser, ligesom det netop i forhold til de unge ikke på samme måde kan være meningsfuldt at tale om et endeligt farvel, således som det tilstræbes i sorggruppearbejde med voksne. Tværtimod har den unge, som har mistet, ofte brug for at etablere et varigt indre bånd til den afdøde forælder.

Terapien er langt mere jeg-støttende, hvilket kan være nødvendigt over for unge for at støtte den igangværende udviklingsproces for at opnå autonomi og identitetsfølelse.

Gruppeterapien balancerer mellem de unges lyst til at ville klare sig selv og til at modtage hjælp fra andre unge og terapeuterne. Samtidig er gruppen socialiserende for den enkelte og hjælper til at udvikle nye færdigheder.

Da mange af de unge har levet længe med meget syge forældre, kommer fokus for den enkelte og gruppen til også at handle om den påvirkning, dette har haft såvel følelsesmæssigt som udviklingsmæssigt. Mange unge må hjælpes tilbage på sporet igen og genoptage de udviklingsopgaver, der hører en tidligere periode til, fx at etablere kæresteforhold, som kan være udskudt.

Endelig hjælpes den enkelte gennem andre vanskeligheder, der ikke knytter sig til at have levet med syge forældre eller til at have mistet disse. Problemerne kan fx være spiseforstyrrelser, depression eller selvdestruktiv adfærd, som kan skyldes svigt eller anden uhensigtsmæssig påvirkning af forskellig art under opvæksten.

Ungegruppen er således *ikke* en sorggruppe i ovennævnte forstand med de erfaringer og associationer, der kan knyttes til dette begreb. Men derimod en terapigruppe for unge, hvis vanskeligheder efter et forældredødsfald har udviklet sig i en komplicerende og ofte også patologisk retning.

Ungegruppen i tal - en kvantitativ opgørelse

Ungegruppen har været et tilbud i Unge & Sorg siden starten i januar 2000. Ved opgørelsestidspunktet 31.10.2003 har gruppen i Rådgivningscentrets regi fungeret i 3 år og 10 måneder. I denne periode har der været i alt 143 sessioner à 2 timer.

Som nævnt ovenfor fungerede Ungegruppen også før januar 2000 som et tilbud i Kræftens Bekæmpelses regi. I dette regi fungerede gruppen helt tilbage fra august 1992, og det er opgjort, at der i perioden indtil januar 2000 har været i alt 278 sessioner à 2 timer. Dette nævnes her for at understrege grundlaget for den erfaring, som ikke alene Ungegruppen, men hele Unge & Sorg-konceptet som udgangspunkt hviler på.

Gruppen i Kræftens Bekæmpelses regi blev ikke nedlagt for at starte en ny gruppe. Gruppen og dens 9 deltagere fortsatte i Unge & Sorg i januar 2000. Disse 9 deltagere er talt med ved den kvantitative opgørelse af gruppen, og de 9 indgår i evalueringens materiale blandt de i alt 27 unge, som har afsluttet Ungegruppen i perioden januar 2000 til og med oktober 2003.

Man kan sammenholde det antal, der er visiteret til Ungegruppen, med antallet af henvendelser til Unge & Sorg i det hele taget i perioden. Derved får man et billede af, hvor stor en del af de samlede henvendelser der resulterer i deltagelse i Ungegruppen.

Af de to første evalueringsrapporter fremgår det, at der i år 2000 var i alt 173 henvendelser til rådgivningen, i 2001 i alt 366 henvendelser, i 2002 i alt 414 henvendelser og pr. 31.10.2003 i alt 337 henvendelser (for hele 2003 i alt 458 henvendelser). Nogle af disse har været engangshenvendelser med diverse forespørgsler, hvor der er givet telefonisk rådgivning (2,3). Alle de øvrige henvendelser fra unge med tab og traumer er fulgt op med en personlig, uddybende samtale med en professionel for på baggrund af den unges problemstillinger at visitere til et af rådgivningscentrets tilbud. Udover individuelle samtale- og terapiforløb med professionelle tilbydes mange plads enten i en samtalegruppe eller terapigruppe. Hvert år har der således været ca. 15 grupper, hvor ca. 7 grupper er ledet af frivillige og 8 grupper ledet af professionelle.

I den samme periode har der været visiteret i alt 26 nye deltagere til Ungegruppen. Det er altså en ganske lille del af de mange henvendelser, der fører til et forløb i Ungegruppen.

I perioden fra januar 2000 til og med oktober 2003 er i alt 26 blevet visiteret til Ungegruppen.

I Ungegruppen er der i gennemsnit 8 deltagere ad gangen. For at få nye ind kræves det derfor, at der er plads, dvs., at nogle holder op. De 26, som begyndte i Ungegruppen i perioden fra 2000 og frem til og med oktober 2003, afspejler derfor ikke nødvendigvis antallet af henvendende personer, som kunne have behov for et tilbud som Ungegruppen.

Af de 26, som *påbegyndte* Ungegruppen efter 1.1.2000, var 24 kvinder og 2 mænd.

Gennemsnitsalderen var 21 år for kvinderne og 22,5 år for de to mænd. 7 startede i løbet af år 2000, 7 i løbet af år 2001 og 9 i løbet af 2002. I 2003, til og med oktober, startede 3. Af de 26 unge afsluttede de 19 igen inden for perioden, mens 7 fortsat er i gang efter oktober 2003.

I perioden fra januar 2000 til og med oktober 2003 er der i alt 27 unge, som afslutter et forløb i Ungegruppen, 9 af dem er startet i Ungegruppen før januar 2000.

Tab, problemer og livsduelighed

Hvem er det så, der visiteres til Ungegruppen? Det har drejet sig om unge, hvor det blev vurderet, at andre korterevarende tilbud ikke var tilstrækkelige, og unge, som vurderedes at kunne profiteres af et langtids-terapeutisk tilbud. Unge med forskellige komplicerende personlige eller psykologiske forhold, som formodes at gøre bearbejdningen af et forældretab yderligere vanskeligt.

I det følgende er det forsøgt at tegne et billede af Ungegruppens deltagere ved at se på de vanskeligheder og problemtyper, som mange af dem har, inden de starter i gruppen. Det samlede mål har været at beskrive og konkretisere det forhold, at unge med komplicerede livsomstændigheder vurderes at have en stor problembyrde og ofte også en svækket evne til at håndtere tilværelsen – en ringe livsduelighed.

De to mål, problemindekset og livsduelighedsmålet, sammenholdes for den samlede gruppe før og efter deltagelsen.

Problemindeks

Det er retrospektivt forsøgt at vurdere, hvilke problemer der var i den enkelte delta-gers tilværelse op til det tidspunkt, hvor den unge begyndte i Ungegruppen. Det understreges, at der er tale om kliniske skøn.

Det har været forsøgt at vurdere den enkelte unges

- modenhed og udviklingsniveau
- identitetsfølelse
- fysisk og psykisk symptomniveau
- socialt netværk og eventuelt parforholds styrke
- kompleksiteten i sygdomsforløbet, herunder dets varighed og komplikationer
- andre komplicerende livsforhold, fx misbrug, omsorgssvigt, psykisk syge forældre, selvmord mv.

Hvert af de seks problemområder har kunnet gradueres fra 1-10. (Se bilag 5) Problemindekset kan ses som et tentativt forsøg på at konkretisere og tilkende-

give, hvad den unge var oppe imod ud over det at have mistet. Sammenholdes problemindekset før starten i gruppen og efter ses følgende (Fig.1).

Fig 1. Problemindeks: Fra før til efter:

N = 15	Lavt (1-20)	Middel (21- 40)	Højt (41-60)
Forbedret	1 (6,7 %)	10 (66,6 %)	
Uforandret		3 (20 %)	1 (6,7 %)
Forværret			

4 unge har et uforandret problemniveau, mens 11 unge har forbedret deres. Langt de fleste, eller 66 %, fra højt til middel og en enkelt fra middel til lavt. Ingen blev forværret.

Der er altså op mod 70 % af de unge, som vurderes at have et lavere problemniveau efter deltagelsen i Ungegruppen

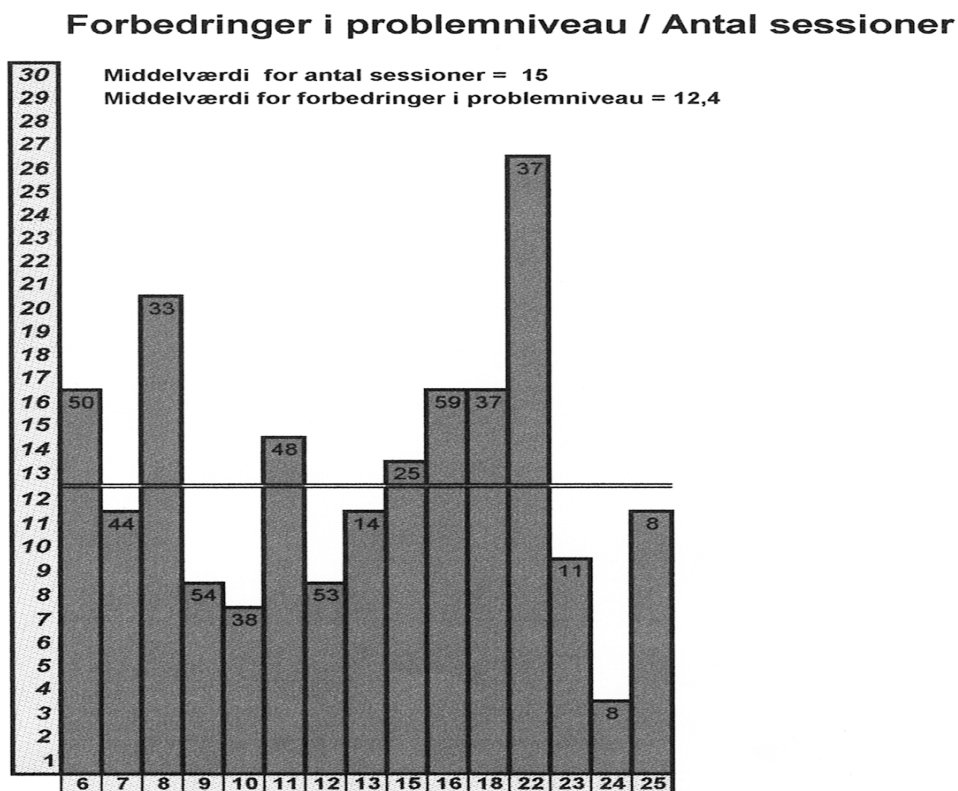
Hvis en sådan skønnet reduktion af de unges problemniveau betragtes som en effekt af terapien i gruppen, som 70 % har opnået, så svarer denne procentvise andel af unge, som fik et udbytte, til resultater fra en lang række undersøgelser af psykoterapieffekt i al almindelighed. Fx Smitt, Glass og Millers såkaldte metaundersøgelse fra 1980 af 475 effektstudier, hvor det bl.a. viste sig, at netop 70 % i en given behandlingsgruppe vil have et positivt udbytte af psykoterapi sammenlignet med en kontrolgruppe (6, p.58).

Ser vi på varigheden af forløbet for den enkelte deltager i Ungegruppen og antallet af sessioner, synes der ikke at være nogen klar sammenhæng. Der er stor spredning i antallet af sessioner. I gennemsnit har deltagerne været med 34,6 gange i Ungegruppen

I gennemsnit har de unge kvinder i gruppen været med 30 gange, mens de unge mænd har været med 26 gange. I kun lidt under 1/5 af forløbene deltager den unge mindre end 10 gange.

Tabel 1 angiver forbedringerne i problemniveauet og antallet af sessioner for de enkelte deltagere. Hver søjle repræsenterer en deltager, og tallet øverst i hver søjle viser antallet af sessioner. Den lodrette akse angiver en værdi mellem 1 og 30, og hver søjle viser den enkelte deltagers forbedring af problemniveauet. Den gennemsnitlige forandring for deltagergruppen var på 12,4. Tre af deltagerne var med mellem 8 og 11 gange

Tabel 1:



Et tentativt mål for livsduelighed

Tilsvarende har Ungegruppens to terapeuter også retrospektivt forsøgt at vurdere den enkelte gruppedeltagers livsduelighed¹ før og efter deltagelsen i gruppen. Målet har været at vurdere den unges evne til at leve og udfolde et meningsbærende liv til trods for det givne livs problemer, udfordringer og tab af forælder.

Konkret er der tænkt på^o, hvordan den enkelte unge skønnes at have

- livssammenhæng / livsperspektiv
- kontrollerbarhed / forudsigelighed
- livsengagement
- evne til sund og sikker tilknytning
- evne til at rumme og bearbejde adskillelse og tab
- evne til at håndtere og fungere i arbejde og uddannelse

Hvert af de seks livsduelighedsområder har kunnet gradueres fra 1-10. (Se bilag 5)

Sammenholdes vurderingen af de unges livsduelighed før og efter deltagelsen i gruppen, ses følgende (Fig. 2)

¹ Livsduelighedsbegrebet som det tentativt forsøges anvendt her, trækker på og læner sig op ad centrale begreber fra en række forskellige, men også beslægtede teoridannelser, der forsøger at beskrive og begribe det enkelte individs evne til at mestre givne problematiske livsomstændigheder på en meningsfuld og konstruktiv måde. Det drejer sig bla. om begreberne Appraisal og Coping (7) Hardiness (8) Sense of Coherence (9) samt Self efficacy (10).

Fig. 2 Livsduelighed før og efter:

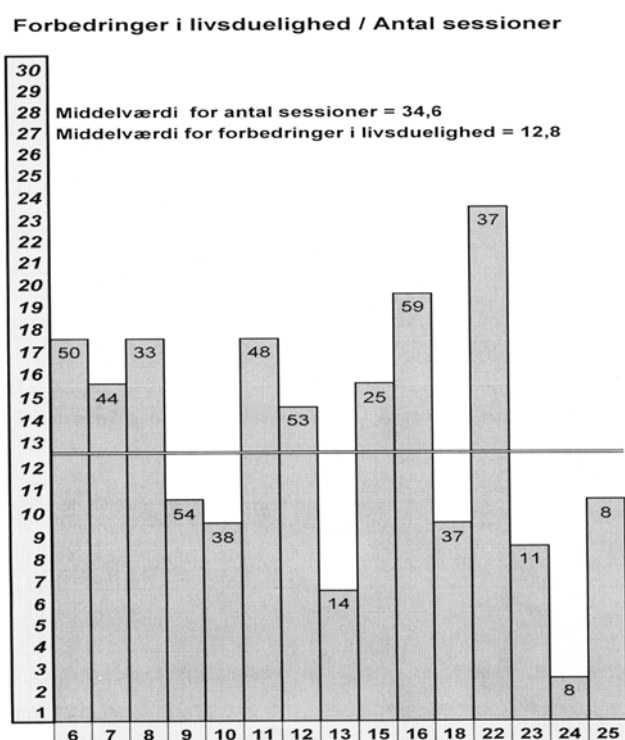
N = 15	Lavt (1-20)	Middel (21- 40)	Højt (41-60)
Forbedret		10 (66,6 %)	
Uforandret	2 (13,4 %)	3 (20 %)	
Forværret			

Det fremgår af figuren, at der ifølge terapeuternes retrospektive vurdering er sket en forbedring af de unges livsduelighed hos 10 af de 15 eller mere end 66 %, som alle er rykket fra et lavt til et middel niveau. Hos 33 % ses et uforandret niveau. Enten uforandret ringe (lav) livsduelighed eller uforandret middel livsduelighed.

Over 66 % skønnes at have ændret deres livsduelighed til det bedre efter deltagelsen i Ungegruppen

Sammenholdes forbedringerne i livsdueligheden med antallet af gruppesessioner, ses det, at der ikke er nogen klar sammenhæng mellem forbedringer og antal sessioner.

Tabel 2:



Som det fremgår af nedenstående model, ser det ud til, at de unge, som har mange problemer, også er dem, som har en begrænset kapacitet til at håndtere dem.

Figur 3 viser, at der før start i Ungegruppen var 73 % af deltagerne, som havde både et højt problemniveau og en ringe livsduelighed.

Fig. 3 Psykisk funktionsmatriks: **Før (N=15)**

Prob. niv. \ Livsd.	Højt (41-60)	Middel (21- 40)	Ring (1-20)
Lavt	Lavt prob.niv. \ Høj livsd.	Lavt prob.niv. \ Middel livsd.	Lavt prob.niv. \ Ring livsd.
Middel	Middel prob.niv. \ Høj livsd.	Middel prob.niv. \ Middel livsd. 2 (13,3 %)	Middel prob.niv. \ Ring livsd. 1 (6,7 %)
Højt	Højt prob.niv. \ Høj livsd.	Højt prob.niv. \ Middel livsd. 1 (6,7 %)	Højt prob.niv. \ Ring livsd. 11 (73,3 %)

Det fremgår også af nedenstående figur 4, at det netop er gruppen af unge med mange problemer og en mindre livsduelighed, som kan rykkes mod det bedre i et gruppeforløb.

Således viser figur 4, at ingen efter forløbet i gruppen længere har et højt problemniveau og en ringe livsduelighed, men at 80 % vurderes at have et middel problemniveau og en middel livsduelighed.

Fig. 4 Psykisk funktionsmatriks: **Efter (N=15)**

Prob. niv. \ Livsd.	Højt (41-60)	Middel (21- 40)	Ring (1-20)
Lavt	Lavt prob.niv. \ Høj livsd.	Lavt prob.niv. \ Middel livsd.	Lavt prob.niv. \ Ring livsd.
Middel	Middel prob.niv. \ Høj livsd.	Middel prob.niv. \ Middel livsd. 12 (80 %)	Middel prob.niv. \ Ring livsd. 2 (13,3 %)
Høj	Højt prob.niv. \ Høj livsd.	Højt prob.niv. \ Middel livsd. 1 (6,7 %)	Højt prob.niv. \ Ring livsd.

Med de forbehold, der følger af en retrospektiv vurdering, kan det konkluderes, at Ungegruppen til syne-ladende formår at give mere end 2/3 af de unge et skub væk fra det høje problemniveau og den ringe livsduelighed til et mere acceptabelt middelniveau.

Ungegruppen i ord

Dette afsnit forsøger at tegne et billede af Ungegruppen ud fra deltagernes oplevelser. Det består af fem underafsnit, der hhv. fokuserer på

- a) de unges tab og baggrunden for deltagelsen i gruppen,
- b) oplevelserne af forløbet i gruppen,
- c) den terapeutiske metode
- d) kritiske kommentarer om gruppeforløbet og metoden
- e) deltagelse i Ungegruppen – hvad har det betydet for den enkelte?

Afsnittet bygger på tre fokusgruppeinterviews og fire individuelle interviews med i alt 15 tidligere deltagere i Ungegruppen. De individuelle interviews har været mellem 1 og 2 timer, og fokusgruppeinterviewene mellem 2 og 2½ time. Forud for interviewene med de unge har der været et baggrundsinterview med Ungegruppens to terapeuter.

De unge var mellem 22 og 28 år på det tidspunkt, hvor de blev interviewet, men var fra 19–25 år, da de blev visiteret til gruppen. Der var langt flere unge kvinder end unge mænd. Flere af de interviewede var i arbejde, både faglært arbejde og akademisk arbejde. Flere endnu i gang med en lang eller mellemlang videregående uddannelse. Flere var samlevende eller gift, og nogle havde fået børn og stiftet familie i tiden efter gruppeforløbet. Tiden, siden de afsluttede forløbet i Ungegruppen, varierede meget fra en uge til over 2 år.

Af de ca. 15 timers interviewmateriale er meget mere valgt fra, end det har været muligt at præsentere. Alligevel er det håbet og intentionen gennem de udvalgte citater at vise noget væsentligt om, hvad et tilbud som Ungegruppen kan indeholde. Ligeledes er det hensigten at vise, hvad der kendetegner unge, som sørger.

De interviewede har hver især fortalt hele og sammenhængende historier om sider af deres liv, tabet af en eller begge forældre, deres deltagelse i Ungegruppen og livet efter forløbet. Beretninger, som for den enkelte placerer tabet af forældre og deltagelse i gruppen i en særlig og personlig sammenhæng.

Alle disse beretninger er hver for sig stærke, unikke og også livsbekræftende vidnesbyrd, som kunne fortjene deres helt egen historie eller præsentation. I denne sammenhæng er der imidlertid efter aftale med de unge ikke lagt vægt på at portrættere enkeltpersoners sammenhængende beretning.

I stedet beskrives i det følgende en række temaer og problemstillinger gennem citater af de unge. Der er lagt vægt på at udvælge citater, som er konkrete og illustrative. Citater, der er valgt ud, fordi de, udover at sige noget om den enkelte unge, også kan sige noget karakteristisk om unge i sorg, unge med komplicerede tab og noget om det terapeutiske arbejde med unge i sorg. Citaterne præsenteres tematisk, men taler ellers for sig selv. Der er således bevidst ikke forsøgt en tolkning af udtalelserne. Snarere har det været intentionen at

tegne et kalejdoskopisk billede af Ungegruppen ved at lade de unge komme til orde på denne særlige måde.

Det skal understreges, at citaterne fra de unges beretninger er anvendt i en form, der på én gang forsøger at bevare den udtrykte mening og sammenhæng, og samtidig tager hensyn til den enkeltes anonymitet. Dette er sket ved at lave små ændringer i citaterne i form af ikke-meningsforstyrrende og moderate udeladelser, tilføjelser og sammenføjninger samt ved at ændre person- og stednavne, årstal og andre identificerbare angivelser.

a. Baggrund for deltagelse i gruppen

I første afsnit ser vi på baggrunden for de unges deltagelse i Ungegruppen, på deres liv før gruppen, på det, de mistede, og på, hvordan omstændighederne ved tabet af en forælder kan være.

Det er allerede før nævnt, at de unge, som visiteres til Ungegruppen, ikke alene har mistet en forælder. Flere har også haft særlige psykosociale problemer ud over tabet, eller der er omstændigheder ved forældres ofte langvarige sygdom og død, som har bidraget til en kompliceret sorgbearbejdning. Det skønnes også, som nævnt i sidste afsnit, at flere af de unge i Ungegruppen har været udsat for belastninger, der har begrænset deres livsduelighed .

At miste en forælder og vanskelige omstændigheder ved tabet

Omstændighederne ved tabet af en forælder kan være med til at gøre tabet mere kompliceret. Nogle faktorer, som spiller ind her, er bl.a., hvor traumatisk selve tabet eller tabssituationen er, hvor langt sygdomsforløbet har været, hvis der er tale om sygdom, eller hvor pludseligt og overraskende en forælder dør. Eksemplerne nedenfor viser, hvordan tab kan kompliceres af omstændighederne.

En kvinde fortæller, at hun var på studierejse i en anden verdensdel, da hun blev ringet op og fik nyheden om sin fars pludselige død:

"Jeg var alene, og så ringede min mor til mig, og hun vidste jo godt, at jeg ikke havde det sådan supergodt. Så jeg blev så glad over, at hun ringede. Jeg sagde: 'Hej Mor, hvor er det dejligt at høre fra dig', og så blev hun ved med at sige: 'Sidder du ned?', 'sidder du ned?'. Og hun blev ved, og jeg kunne godt høre, at der var noget helt galt. Men det strejfede mig ikke, at det kunne være en, der var så tæt på, der var død. Alle mulige sygdomme og ulykker strejfede mig, men slet ikke så tæt på. Og til sidst så skreg jeg til min mor: 'Så sig dog, hvad det er!'.

Så siger hun: 'Det er Far – han er død!' Og så skreg jeg, kan jeg huske. Knugede mig helt sammen. Og jeg kan stadigvæk mærke det, når jeg virkelig bliver ked af det over det med min Far, så får jeg præcis samme fornemmelse i brystet, som jeg fik dengang. En følelse af, at det hele falder sammen. Og jeg ville bare hjem. Det blev den længste nat i mit liv. Jeg pakkede bare alle mine ting og forestillede mig, at jeg aldrig skulle nogen steder igen".

Udover det store tab af en forælder rummer denne unge kvindes historie også nogle belastende og traumatiske omstændigheder derved, at hun var alene, så langt væk, og at det skete så uventet.

En anden fortæller om farens selvmord og om nogle af konsekvenserne:

"Min far begik selvmord for 5 år siden. Det var ikke sådan et selvmord, der var varslet. Der var ingen af os, der var klar over det. Og jeg havde et godt forhold til min far, så jeg blev fuldstændig knust. Var ked af det, græd meget, og så syntes jeg ikke rigtig, at min hverdag hang sammen mere."

I modsætning til et pludseligt, overraskende tab har andre levet meget længe med truslen om at miste. Levet længe med de påvirkninger og svære konsekvenser, det kan have for den unges udvikling:

"Min mor var syg en stor del af mit liv - med kræft - faktisk i 16 år. Hun fik det konstateret, da jeg selv var 7 år. Men jeg vidste ikke selv noget om det dengang. Jeg tror, at mine forældre havde bestemt, at det skulle vi (søskende) ikke have noget at vide om. Og så gik der 8-9 år. Så afslørede min mor så for os, at den kræftknude, hun havde, skulle fjernes. Og det var sådan set ganske forfærdeligt, men også en lettelse, fordi jeg jo godt havde kunnet fornemme, at der var et eller andet galt. Men ikke hvad. Så det var egentlig godt, at der kom ord på. En slags lettelse. For som barn tænkte jeg meget over, hvad det kunne være.

Det var samtidig en meget stor erkendelse og meget smertefuldt. Jeg fandt jo ud af, at min mor var dødelig. Og jeg var meget påvirket af det. Ja, jeg blev sådan set halvsyg af det. Holdt op med at spise og var meget deprimeret - noget der grænser til anoreksi.

For 4 år siden begyndte hun at få det dårligt igen. Hun blev sygemeldt fra arbejdet. Lå derhjemme og kunne ingenting. Og igen formåede mine forældre så ikke at sige, hvad det var. Det var skjult for os, men vi fik så endelig meget sent at vide, at det var den knude, der havde været der, som var dukket op igen og havde spredt sig til knoglekræft. Og så lå min mor syg 1½ år, hvor jeg til dels passede hende. Ja, hjemmesygeplejersken kom også og passede hende lidt. Og sådan frem og tilbage på hospitalet. Og så døde hun så i februar. Og det liv, jeg havde haft inden da, synes jeg, havde været præget meget af, at min mor havde været syg, og at jeg havde vidst, at hun nok ikke ville leve så længe."

Andre har levet med psykisk syge forældre eller misbrugende forældre, som dør af sygdom eller ved en ulykke. En tidligere deltager i Ungegruppen beretter kontant om sine tab:

"Min far var død tidligere. Han havde et misbrug. Min mor havde det også svært. Havde psykiske problemer og også et alkoholmisbrug. En dag er hun stiv - og har røget i sengen - så der opstår en brand, og hun dør af røgforgiftning. (...) Jeg føler mig på mange måder snydt."

Om livet efter tabet

Et stort og komplicerende problem for flere af de unge i Ungegruppen har ikke alene været selve tabet eller savnet, men også de konsekvenser, tabet havde for

deres selvopfattelse og udvikling. En unge kvinde, hvis far døde ved en trafikulykke, 3 år før hun søgte hjælp, fortæller, hvordan der var problemer på næsten alle områder:

"Da jeg startede her (i gruppen), var jeg ikke livsduelig, det var jeg virkelig ikke. Jeg kunne ikke få nogen af de ting, jeg var i, til at fungere. Jeg kunne ikke få mit studium til at fungere, fordi jeg ikke kunne koncentrere mig. Jeg vidste simpelt hen ikke, hvad jeg skulle gøre. Jeg identificerede mig meget med at være en, der havde mistet. Jeg var 'hende, som var meget ked af det'."

Det ubearbejdede tab havde på en måde vævet sig ind i den unge kvindes identitet. Var blevet noget centralt i hendes selvopfattelse og det billede, andre så. En anden ung kvinde beskriver ligeledes, hvordan hendes tab prægede kontakten med omverdenen:

"Jeg fungerede sammen med andre, når jeg skulle, men det føltes ikke rigtigt mere - lige som at have en hel mur rundt om sig."

En tredje gruppedeltager fortæller her, hvordan det hele så lovende ud, indtil farens pludselige død fuldstændig ændrede det hele:

"... alt det, jeg havde troet, skulle fungere - jeg havde en super velfungerende familie bag mig. Jeg havde også fået venner, men det var bare hele tiden, at jeg synes, at alt, hvad jeg indeholdt, det var stort set, at min far var død. Det var det, der fyldte - hele vejen."

Hun fortsætter:

"Man kunne også sige, at rammerne var i orden, men det, jeg udfyldte rammerne med, var kun sorg og frustrationer og ikke noget, jeg overhovedet kunne være tilfreds med. Og så var der en stor tvivl om, hvordan jeg overhovedet skulle få det her liv til at fungere."

Det var ikke hos alle, at problemerne trådte så tydeligt frem. Nogle formåede at klare sig på overfladen eller kompensere ved at kaste sig ud i en masse projekter. En ung kvinde, hvis far døde efter et kortere sygdomsforløb, fortæller:

"Jeg havde virkelig kæmpet og faret rundt. Og jeg kastede mig ud i mange ting. Men kunne ikke være der... (det var) en stakåndet tilgang til livet. Jeg kunne ikke finde ud af, hvornår jeg skulle sætte grænser for mig selv, og havde svært ved at skille tingene ad. Hvad er sorg over Far? Hvad er utilpassethed?"

En ung kvinde med en alvorligt syg mor fortæller, at hun godt kunne fungere med sit studium, men at der under den tilsyneladende velfungerende overflade var problemer med livet og med at være ung som andre unge:

"Fagligt havde jeg egentlig være dygtig hele tiden. Men der blev aldrig plads til sådan at være rigtig ung. Sådan med ungdomskæresten og sådan noget. Det kunne jeg overhovedet ikke overskue. Jeg koncentrerede mig mere om at få nogle gode karakterer. Derudover tror jeg, det var mine forældre, der optog mig. Det var mere eller mindre mine interesser."

Om at søge professionel hjælp

At søge professionel hjælp, når man har mistet og har det svært, kan være en god idé for andre, men en virkelig overskridelse, når det gælder en selv. Således fortæller flere om, hvor svært det var at tage skridtet og søge hjælp. Ovennævnte unge kvinde fortæller herom:

"En god bekendt havde hørt, at der var det tilbud om hjælp, og syntes, at jeg skulle benytte mig af det. Først tænkte jeg 'nej', men på et tidspunkt kunne jeg godt se, at det nok var det bedste."

En anden ung kvinde fortæller:

"Jeg begyndte at søge hjælp nogen tid efter. Jeg var også blevet opfordret til det. Fik bl.a. en henvisning til psykolog fra min læge. Men det tog alligevel lang tid, inden jeg tog skridtet. Men da jeg først gjorde det og fik en i røret, der sagde: 'Bare fortæl din historie', da var det, som om, at så overgav jeg mig. Meget, meget hurtigt. Her fik jeg den omsorg, jeg havde savnet."

Noget anderledes var det for en anden gruppedeltager. Hun gik 5 år efter morens død, inden hun søgte hjælp, og inden det gik op for hende, at det var nødvendigt. At hun ikke kunne klare det hele alene:

"Der gik 5 år, inden jeg tog mig sammen og tog kontakt. Det handlede nok meget om, at jeg sagtens kunne klare den selv – jeg ville selv – lidt stædigt måske."

Hun siger videre:

"Jeg havde ikke lært at klare mig selv, inden min mor døde. Var meget afhængig af hende. Hun styrede det hele – styrede hverdagen. Og det havde jeg det egentlig meget godt med. Men det fungerede bare ikke sådan med omverdenen. Da hun døde, tænkte jeg ret hurtigt, at det var jeg da kommet over. Men det var sådan mere min kæreste, der ikke syntes det. Jeg tror, han så en indelukket pige, som ikke fungerede, som bare lå derhjemme. Han satte det lidt op som, at hvis det stadig skulle være ham og mig, så skulle jeg have hjælp. Og så mærkede jeg også, at jeg havde det dårligt og kunne godt se, at der skulle noget hjælp til."

Ovenstående er eksempler på tab og personlig baggrund for tabet af forældre. Det er også eksempler på de unges ballast, livsduelighed og "bagage" på det tidspunkt, hvor de får kontakt med Unge & Sorg og visiteres til Ungegruppen.

b. Oplevelsen af forløbet i gruppen

Herunder sættes der fokus på noget af det, de unge mødte under forløbet i gruppen, fra det første møde til afskeden med gruppen.

Oplevelsen af mødet med gruppen

Den første gang i gruppen har sat spor hos de unge. Det var mødet med noget fremmedartet, skræmmende og håbgivende på én gang:

"Det var på mange måder et chok. Jeg kan huske første gang, at jeg sad og tænkte: 'Jeg ved altså ikke, om det er noget for mig - så slemt er det da heller ikke'. Har lyst til at distancere mig fra de andre og sige: 'Jeg kan da godt klare den'."

En anden deltager oplevede det helt anderledes:

"Jeg syntes, det var lidt komisk. Alle sad i rundkreds, og der var to Kleenex-pakker inde midt i."

Flere taler om ærligheden, facaden, der skal anlægges, og de stærke følelser:

"Man blev hurtigt nødt til at opgive den der facade. Der var en enorm ærlighed. Sådan, kom bare, som du er. Det var lokkende og skræmmende på samme tid. Og der gik lidt tid med at tage den til sig. Så jeg brugte mange kræfter på at finde ud, af hvordan jeg skulle bære mig. Hvordan jeg kunne være den dygtige elev. Men da jeg gav slip, sad jeg bare og græd hele tiden. Og det blev alligevel meget hurtigt trygt."

En deltager husker mest, at hun var glad for at starte i gruppen:

"Jeg kan slet ikke huske den første gang. Jeg var tæt på min fars død. Totalt tårer hver dag, så der var ingen facade. Var bare glad for, at der var et sted, hvor jeg kunne få hjælp. Der var en, som læste et afskedsbrev, første gang jeg var der. En, der havde mistet begge forældre, og så ud, som om han havde det ok. Det gav håb."

En anden deltager beskriver mødet med gruppen således:

"Det synes jeg var hårdt! Og nogle gange spurgte jeg mig selv, hvorfor jeg skulle pine mig selv ved overhovedet at komme. Men det gjorde jeg jo alligevel. Fordi jeg kunne mærke, at det måske nok skulle blive godt for mig."

En ung kvinde formulerer følgende om sit første møde med gruppen:

"Det var forfærdeligt. Var bare med på en lytter. Men da de spurgte mig til sidst, så tudede jeg bare helt vildt. Det væltede bare ud."

En anden ung kvinde siger:

"Jeg skulle sidde og lytte og beslutte til slut, om det var dér, jeg skulle være - om det var det rigtige sted for mig. Jeg var lidt usikker, men sagde ja alligevel. Der var en pige, som jeg kunne identificere mig med. Vi havde historier, der mindede utrolig meget om hinanden."

Mødet med terapeuterne

At komme i gruppen de første gange var en overvældende oplevelse for flere. Mødet med terapeuterne blev oplevet som specielt af de fleste deltagere, men på forskellige måder. En kvinde fortæller:

"Jeg synes, de var meget hårde i starten. Til forsamlingen kan jeg huske, at de spurgte, hvad jeg forestillede mig, jeg skulle have ud af det. Jeg synes, det var strengt at spørge om det. Jeg vidste jo bare, at jeg ville have det godt. Jeg kunne ikke ligesom svare. Så det synes jeg var et helt vildt krævende spørgsmål.

En af dem spurgte: 'Tror du overhovedet, at du vil passe ind?' De var meget kontante og direkte – hvad jeg hurtigt og lige siden har sat meget pris på. Det er nu en af de ting, der gør, at jeg har så stor tillid til dem, som jeg har. Men i starten syntes jeg, det var sådan 'puha'."

En anden deltager havde det helt omvendt med terapeuterne. Hun siger:

"Det synes jeg ikke, de var over for mig. For mig var de mere en eller anden mor og far-rolle. Så jeg knyttede mig helt vildt meget til A [terapeut] og havde lyst til at spørge, om jeg ikke måtte tage dem med hjem. Det var lige det, jeg havde manglet hjemme hos min far og mor. De var simpelt hen støttende og omsorgsfulde og forstående over for mig."

En tredje deltager bemærkede, at de to terapeuter havde forskellige roller:

"En støtter og er omsorgsfuld. Den anden forlanger, at man skal slå hjernen til. Det kunne være svært at høre omsorgen i de rationelle interventioner. På den anden side, så er det også, som om den første virkelig tager rundt om én og siger: 'Kom her!'. Støttende, men også udfordrende"

En fjerde fremhæver den oplevelse at føle sig set og husket af terapeuterne som noget værdifuldt:

"De kunne altid huske, hvad der var blevet sagt tidligere. Virkelig meget betryggende. Noget, der får én til at føle sig som en person."

Forløb, kriser, udvikling

Et vigtigt spørgsmål er, hvad den enkelte oplever og får med sig i forløbet. Hvordan oplever de, at de kommer videre? Hvad bremser eller stopper udviklingen? Hvilke enkeltepisodes huskes og betyder noget? Herunder følger nogle eksempler på, hvordan gruppeforløbet kan opleves.

Generelt følte de unge, at det på én gang var givtigt, men også meget hårdt at deltage i forløbet. En deltager fortæller:

"Lige når man sad der – i hvert fald de første gange – så var det utrolig hårdt. Og det syntes jeg nok gennemgående hele vejen i gennem. Når jeg tænker over det, synes jeg også, at det var enormt givtigt."

En kvindelig deltager har næsten samme oplevelse:

"... at sidde i gruppen? Det synes jeg var hårdt – nogle gange spurgte jeg mig selv, hvorfor jeg skulle pine mig selv ved overhovedet at komme. Men det gjorde jeg jo alligevel. Fordi jeg kunne mærke, at det måske nok skulle blive godt for mig."

Hun fortsætter:

"Det var jo en proces. På en måde, som om man skulle uddrive 'det onde', før 'det gode' kunne komme. - Men det var jo ikke sådan, det var, hele tiden. Det handlede mere om, at man skulle leve med det tab, der var."

En anden fortæller om forventninger, som ikke blev indfriet - i starten:

"Jeg havde nok en forhåbning om, at jeg ville få det bedre, og at nu kom der mere styr på mit liv. Til at starte med var det det modsatte. Jeg blev mere ked af det. Jeg måtte virkelig sidde og overbevise mig selv om, at det her skulle der nok til, for at jeg kunne blive glad igen. Det kom bag på mig."

Efterhånden kunne der dog øjnes en udvikling og en mulighed for at komme videre:

"Det blev mere og mere trygt, og jeg åbnede mig mere og mere og sagde nogle personlige ting. Det kan godt være, at man føler, man har nogle mærkelige tanker – men de andre har altså akkurat de samme tanker. Det var enormt befriende og rart, at man ligesom kunne spejle sig, og at de kunne forstå. Der er ligesom sådan en intern forståelse."

Om at få det bedre fortæller en kvindelig deltager:

I: "Hvordan mærkede du, at du fik det bedre?" - *"Det gjorde jeg meget ved brevene. Man arbejdede også med det hele ugen fra tirsdag til tirsdag. Det fyldte meget, og så skulle man fordøje - og når man så endelig havde gjort det – var kommet op igen, så skulle man til at være klar igen til at få skrevet det der brev. Det tog rigtig meget energi. Men den er godt givet ud, må jeg nok sige."*

En mandlig deltager følger op og fortæller, hvordan det at sammenligne sig med de andre i gruppen var med til at understrege, at der skete en udvikling:

"Fremdrift i gruppen. Ja, det var at skrive breve – og det der med at vide, hvor man er henne. Man måler enormt meget på de andre."

At arbejde med forholdet til andre

I gruppeforløbet blev der arbejdet med mange forhold hos den unge. At bearbejde forholdet til den forælder, som var mistet, stod selvfølgelig centralt,

selvom der også blev arbejdet med relationerne til levende forældre, søskende, kærester og kammerater. En ung kvinde siger:

"Jeg kan huske, at terapeuten satte sig hen til mig, og jeg skulle snakke som min mor – eller hvad min mor ville have sagt i den og den situation dér, hvor min far fik en ny kone."

Hun fortsætter:

"Selvom det var rigtig hårdt, så er det jo hende [terapeuten], jeg kan takke for, at jeg fattede, at min mor var død. Og så det med, at hun tog armen rundt om mig. Det gjorde jo simpelt hen, at jeg fik tillid og mærkede hendes omsorg. Jeg blev jo fuld af håb for det hele. Kunne ikke rigtig holde noget som helst tilbage. Det virkede heller ikke forkert at give los. Det var nok en af de første gange, jeg syntes det var ok. Fordi jeg alligevel ikke kunne styre det. Jeg kunne lige så godt lade være. Det var både en enormt ubehagelig og også en enormt rar følelse."

Andre arbejdede både med følelsen af tab og de traumatiske omstændigheder. Og måske især på at skille de to forhold ad:

"Først var der jo afsked med min mor. Jeg havde jo de der meget stærke billeder af min mor på hospitalet, og jeg spurgte, om jeg ikke måtte skrive to afskedsbreve. Så jeg skrev et, hvor jeg sagde farvel til sygdommen – meget detaljeret. Fik sagt farvel til det. Og så lavede jeg et afskedsbrev til hende. Og der, da jeg så sagde farvel til hende i det andet brev. Så var det meget lettere, at det ikke fyldte ind over hende. Det var meget mere hende. Det gjorde det jo også hårdere, at det ikke var sygdommen. Men jeg har nok haft en tendens til at tage det der traumatiske indover – være ked af det i stedet for egentlig at se på, hvad det var, jeg havde mistet."

Det understreges tydeligt med dette citat, at traumatiske omstændigheder på mange måder kan komme ind og overskygge selve tabet. I det terapeutiske arbejde er det netop vigtigt at få skilt disse ting ad og få dem bearbejdet separat.

c. Den terapeutiske metode

Hvordan oplevede deltagerne i Ungegruppen den terapeutiske metode og de terapeutiske virkemidler?

De unge, som er blevet interviewet, har hæftet sig ved flere forhold, når de beskriver metoden. De har ikke givet en sammenhængende beskrivelse af metoden, men sat fokus på de aspekter ved den terapeutiske metode, som er iøjnefaldende, vedkommende, udfordrende eller problematiske. Det drejer sig bl.a. om oplevelsen af anerkendelse, opmærksomhed og rummelighed i Ungegruppen. Det drejer sig endvidere om at skrive breve, hvilket er et af Ungegruppens hyppigt anvendte redskaber til at skabe erkendelse hos deltagerne og kontakt med sorgens følelser. Endelig taler de interviewede unge om forholdet til de andre unge.

Om trygheden og stemningen i Ungegruppen

Et af de forhold, som mange af de tidligere deltagere fremhæver, er den særlige atmosfære eller stemning i gruppen. En stemning, der beskrives med begreber som *tryghed, forståelse, rummelighed og opmærksomhed*. En kvindelig deltager udtrykker det således:

"Hvad gruppen tilbyder? Den tilbyder flere ting. Bl.a. tilbyder den 'bare' en hel masse forstående blikke og en hel masse nikkende hoveder. Bare den tryghed i at høre, man er normal, og at éns tanker er genkendelige for andre, der er i samme situation. Og at der faktisk er folk, der er kommet længere end én selv og har det godt – selvom de også har 'svære ting'."

En anden deltager forklarer:

"Man behøver ikke forklare alting. Der ligger bare en eller anden helt grundlæggende forståelse, som man ikke møder andre steder – og som jeg egentlig heller ikke møder fra mine søskende. Man får fra fuldstændig fremmede mennesker – som er fremmede for éns liv - men som alligevel helt udefra kan 'kigge ind' og ligesom vise, at der er nogle mekanismer, som er fælles."

En tredje tilføjer:

"Man kan arbejde med alt. Man kan fralægge sig de hensyn, man ellers tager over for de nærmeste. Man kan være svag, blive vred og vise sin skrøbelighed, som den er – alle de ting, som man – eller som jeg i hvert fald - censurerer fra over for min familie."

De fleste unge har i interviewene fortalt om disse fundamentale og basale kvaliteter ved metoden. Kvaliteter, som er meget generelle og ikke særlig konkrete, men som opleves tydeligt.

At skrive breve

På den anden side hæfter de fleste unge sig også ved meget mere konkrete sider af gruppemetoden. Fx brevskrivningen. Det handler om, at deltagerne flere gange i deres proces i gruppen får til opgave at skrive et brev til fx en afdød forælder eller en anden betydningsfuld person. Breve, som ofte ikke kan eller skal sendes, men skal tjene til at blive både en anledning og en platform til at udtrykke deltagernes følelser. Samtidig giver brevskrivning også en støtte til den nødvendige erkendelsesproces i forbindelse med tabet af en forælder. Brevene skrives af den unge hjemme, og der medbringes et billede af den, man skriver til, ofte den mistede forælder.

En deltager udtrykker det meget kontant:

"Man bliver 'tvunget' til at skrive nogle breve. Det var så svært, men det var godt at blive skubbet lidt – at blive sparket bagi."

Om tvangen siger hun videre:

"Det var ikke nogen rigtig tvang. Jeg tror, det var nødvendigt. Det kræver et par timer, og det gør man ikke bare. Det handler jo om, at man skal op til den der gruppe – at vi stoler på hinanden. Ja - vi skal bidrage for at få noget."

En anden deltager kom ikke i gang med brevskrivningen og følte sig på en måde hægtet af gruppen

"Jeg brugte ikke det der skriveri – og det var, ligesom jeg ikke kom rigtig i gang i gruppen."

Udsagnet synes at vidne om, hvor centralt brugen af brevskrivning er, og at det er vanskeligt at være helt med, hvis man ikke deltager på den front.

Hvorfor brevskrivningen betones så meget og er så vigtig en del af metoden kan måske anes i nedenstående udsagn fra en mandlig deltager:

"Når man læser det op – ja, det bliver jo 10 gange forstærket. Man får ikke lov til at jappe det igennem. Man får lov til at starte forfra. Og så sidde med det billede der og glo på det hele tiden. Man kan jo ikke andet end fokusere. Det er meget svært at være overfladisk der."

Endelig kan brevskrivning i Ungegruppen bruges som en måde at holde øje med trinene i den udviklingsproces, deltageren gennemgår. En deltager beskriver det således:

"Brevene er markører. Bare det der med at have brevene derhjemme i den der bog, som man havde – man ved, at herinde (i bogen), der ligger alle de der følelser, som man har rodet rundt med i hovedet engang. Men nu er der styr på dem. De er stadig deroppe også (i hovedet)."

Deltagernes oplevelse af brevskrivningen har altså mange sider, og det er klart noget, som står centralt i deltagernes bevidsthed. Det gælder både de breve, de selv har skrevet, og de breve, andre har læst op i gruppen.

Om at græde

Det at græde står på én gang som noget naturligt, når man har mistet, og som noget, der kan være svært. Svært, når der er andre til stede, og svært hvis det bliver en slags pligt. Kendetegnende for Unge & Sorg er, at 'det at græde' bliver centralt og næsten også uundgåeligt:

"Det var også grænseoverskridende for mig at græde i en gruppe, hvor der var en masse mennesker, jeg næsten ikke kendte. Altså, jeg kunne ikke gøre noget ved det. Det var jo naturligt., men det havde jeg aldrig gjort før. Derhjemme var der ikke andre, der fik lov til at se, når jeg græd. Bortset fra min mor."

En mandlig deltager fortæller om det at græde:

"Det var jo det at græde. Det var stort og befriende og godt at lære og få lov til. Kan huske, at det var enormt befriende at se, at andre i gruppen også gav los på den der måde, uden at der skulle det store tilløb til. Og det fik mig også selv til at gøre det samme. Altså, hvor det var naturligt og ikke blev pinagtigt."

Om at blive udfordret og konfronteret

Flere har følt, at noget af det mest udbytterige ved den terapeutiske proces i Ungegruppen var at blive udfordret eller konfronteret.

Bl.a. kan der ske det, at de to terapeuter konfererer åbenlyst med hinanden undervejs i processen, idet de omtaler en af deltagerne og udtrykker deres opfattelse af vedkommende eller dennes problem. En ung mandlig deltager fandt dette stærkt provokerende:

"Mærkeligt første gang, så sad de [terapeuterne] og 'bagsnakkede' lige foran mig. 'Hvad er det her for noget?', tænkte jeg. Det er helt vildt underligt. Bare den situation, at man sætter sig ned, siger sit navn og så bare fortæller det mest personlige. Bare river hjertet ud og lægger det på bordet. Og så sidder de [terapeuterne] bare og 'bagsnakker' om én! Ja, jeg skulle lige vænne mig til metoden."

Senere tilføjer samme mandlige deltager, at denne meget ukonventionelle fremgangsmåde netop var det, der betød noget. Han siger:

"... Også det der med, at de [terapeuterne] sagde: 'Vi har talt om dig'. Og så tænker man umiddelbart, at det er da lidt af en provokation – at man siger åbenlyst, at vi faktisk har snakket om dig efter sidste gruppesession, og du var altså sådan og sådan. Men det er jo egentlig en kæmpe tillidserklæring, at man siger: 'Vi har overvejet din situation, vi har tænkt over, hvad der ville være godt for dig'. Og det er jo en kæmpe omsorg at mærke. Og jeg synes også, at netop de der provokationer, selvom det var svært i starten, så var det virkelig det, der rykkede mig."

En deltager, hvis far har begået selvmord, giver yderligere et eksempel på terapeuternes 'provokationer':

"Kan huske, jeg på et tidspunkt var meget besat af tanken om at finde ud af, hvorfor min far havde begået selvmord. Og så siger P [terapeut]: 'Hvorfor vil du vide det? Er det ikke en befrielse ikke at vide det? Tænk nu, hvis han havde skrevet, at det bla. var på grund af dig, at han gjorde det!' Og det var sådan en, hvor man tænker, når man får den. Ja, jeg sad med tilbagestrøget hår og var ved at brække mig over det. Men det satte utrolig mange tanker i gang. Og jeg tænkte: 'Det er der aldrig nogen ude i venskabskredsen, der ville turde sige. Der er ingen, der ville gå i rette med dig, hvis du siger: 'Jeg er ked af, at min far har begået selvmord'. – Så er der ingen, der siger, at han ikke kan forstå det eller det. Så det satte tanker i gang at vende den. Jeg syntes, det var rigtig godt."

Forholdet til de andre deltagere i gruppen

Ungegruppens deltagere beskriver på forskellig vis, hvordan de er opmærksomme på hinanden, og hvordan de identificerer sig med hinanden. En deltager peger på, at netop fordi gruppen kun mødes i rådgivningen, giver det en særlig mulighed, idet man ikke kender de andre:

"Det ikke at kende de andre gav et kæmpe frirum sammenlignet med vennegruppen og familien. Man skulle ikke tage hensyn fx til sine søskende eller andre tæt på. Altså det, som hæmmer i andre situationer, er der ikke. Her kunne der siges det, der ikke kan siges i andre situationer".

En anden deltager udtrykker det på denne måde:

"Det har krævet meget arbejde at falde til ro med sorgen. Det essentielle i en gruppe er nok, at man siger nogle ting højt, man knap tør tænke selv, og så sidder der 8 – 9 andre og hører, hvad man siger. Uden at man ved, hvad de tænker – det er en stor overvindelse."

Andre taler om 'eftersnakken'. Det tidsrum efter hver terapisesion, hvor gruppedeltagerne sidder samlet for sig selv i rådgivningen, drikker te og kaffe og taler frit med hinanden:

"Det var hyggeligt at tale mere frit sammen bagefter. Også selvom man var ny, og selvom der var en kerne – nogle, som kendte hinanden godt. Ingen var udenfor."

Der er mange flere forhold, der omtales, men de ovennævnte er dem, som mange har nævnt, og de giver nok et ganske godt billede af Ungegruppens iøjnefaldende og centrale sider.

d. Kritiske kommentarer om gruppeforløbet og metoden

De interviewede deltagere blev også spurgt, om der var noget, de savnede, noget, som gruppen ikke kunne give. Det er bemærkelsesværdigt, at kritikpunkterne var få, og at flere ikke kunne komme med konkrete kritikpunkter. Men der var dog enkelte kritiske bemærkninger, og de handlede bl.a. om Ungegruppens muligheder for og begrænsninger i at være netværks-skabende. Det drejer sig også om enkeltes oplevelse af problemer mellem nye og gamle gruppemedlemmer og om køns- og aldersfordelingen blandt deltagerne. Nogle af deltagerne var også optaget af dropouts, dvs. af relationen til de deltagere, som droppede ud af gruppen efter få gange, eller som aldrig rigtig kom i gang i gruppen.

Gruppen som netværks-skaber – de gamle og de nye.

En deltager udtrykker det således:

"Der var helt klart nogle, man kunne identificere sig mere med end andre. Det var også sådan, at der var den gamle del af gruppen, og så var der de nye – og jeg synes, det var en meget stærk gammel gruppe, der var der. Der var nogle stykker af dem, der – hvad skal man sige? – de havde et sammenhold omkring de erfaringer, de havde gjort sammen. Det betød – tror jeg – at der ikke var noget ud over gruppen. Der var ikke mulighed for socialt netværk, når man ikke havde delt deres erfaringer."

Om køn og alder som problem

Nogle mente, at det var et problem, at der var så skæv en kønsfordeling blandt gruppedeltagerne. Mange har oplevet, at der i en gruppe på 8-9 deltagere ofte kun var 1-2 unge mænd, og det har sat nogle spekulationer i gang. En mandlig deltager, som selv har fået et godt udbytte af at deltage i gruppen, lufter sine fantasier om, hvorfor der er så få unge mænd i gruppen:

"Drenge er ikke gode til at formulere deres følelser. De er også oppe imod noget mere. Nogle fordomme, måske. Ligesom terapi er en pigekultur. Det er ligesom 'lidt bøsset' at være i en terapigruppe."

Andre er mere optaget af alder. De mener, at der burde være to grupper. En for de 18-21-årige og en for dem på 22-25 år.

Andre igen mener ikke, at alder alene skal være bestemmende. En deltager mener ligefrem, at gruppen burde sammensættes efter, om man boede hjemme eller ej, da det ifølge hendes opfattelse er et af de forhold, der mest markant siger noget om, hvorvidt man står i samme situation.

Problemet med dropouts

Som det er fremgået af den talmæssige opgørelse i forrige afsnit, er det kun et fåtal, der dropper ud eller kun går få gange i gruppen. Alligevel kan det af nogle opleves som et problem.

En deltager synes, at det var et problem, at nogle holdt op i utide. Når de først var kommet ind, skulle de helst ikke holde op igen. Hun mener også, at det nogle gange havde noget med køn at gøre, fordi det kunne være svært at være ung mand, når der ikke var andre mænd til stede, som nævnt ovenfor, eller det kunne netop hænge sammen med alder. Hun siger:

"Der kom en pige ind i gruppen, som vist kun var 18, eller i hvert fald yngre end mig. Og jeg følte en helt vild stor omsorg for hende, da hun startede. Hun stoppede efter en eller to gange og fik aldrig rigtig skrevet de der breve og sådan noget. Og jeg mener også, at hun gav udtryk for, at hun følte sig meget ung i forhold til os andre. (senere)... Jeg var ked af, at hun ikke fik mere ud af det."

En anden deltager er enig:

"Kunne man ikke 'redde' nogle af dem, der trådte ud af gruppen for tidligt? Måske tilbyde dem nogle individuelle samtaler. Det er da ikke altid,

at det er nemt, når man måske har holdt noget inden i sig selv i flere år, så pludselig at sidde der over for 7-8-9 fremmede mennesker og åbne sig. Jeg ved ikke, om det faktisk sker, men ellers kunne man måske lige tage folk ud en gang eller to og så tale med dem. Ligesom time out, ... hvis det kunne hjælpe nogle."

Der luftes altså her en kritik af eller en begrænsning ved gruppen. Citaterne kan dog lige så vel ses som udtryk for en omsorg for de deltagere, der ikke passer ind, eller for hvem det ikke lykkes at komme ordentlig i gang i gruppen.

Endelig har en deltager kritik af, at der ikke arbejdes nok med at komme af med vrede følelser i gruppen:

"Det var lidt svært med vrede. Ikke så meget med at smække med en dør eller at stampe i gulvet. Sådan! Det kunne jeg godt savne – det kunne der godt have været noget mere af."

En tredje deltager roser, at man havde en gruppesession, hvor man talte om kæresten. Noget, som optog de fleste. Hun savnede dog, at kæresten medens hun deltog kunne komme med over i gruppen og se på, da det var svært at forklare, hvad Ungegruppen var, og hvad der skete. Det ville have været hjælpsomt for hende.

Trods disse synspunkter var flere af deltagerne ikke særligt kritiske. Et forhold, som måske skal ses i sammenhæng med, at de unge var så optaget af deres egen sorgproces. Optaget på en måde, som gjorde, at den enkeltes fokus ikke var rettet mod at reflektere metoden og valgene. En deltager siger:

"Der var egentlig ikke noget, jeg savnede i gruppen. Jeg tror ligesom, at jeg smed alt, hvad jeg havde i hænderne. Smed alle forbehold. Havde tillid til, at (terapeuterne) gjorde noget for os, som var hensigtsmæssig på alle måder. Jeg stillede ikke så mange spørgsmålstejn ved, hvordan det var, og hvordan det foregik. For der var jo helt faste rammer. Det var jo helt klarlagt, hvordan sådan en session skulle foregå."

e. Deltagelse i Ungegruppen – Hvad har det betydet for den enkelte deltager?

Hvad har det betydet at deltage i Ungegruppen? Hvordan har det påvirket tabet, minderne og livsdueligheden? Nedenstående citater fortæller hver på sin vis noget om, hvad den enkelte unge har fået med sig:

"Det, der gav mening for mig, var, at jeg ikke skulle leve sådan et liv mere"...

"Det handler også om en slags træning i at gøre én livsduelig igen. Så derfor griber det også videre."

"Jeg har fået en hel ufattelig viden om egne mønstre og dårlige vaner. Tænker på det dagligt, hvordan jeg fungerer. Også nogle gange irriterende at være så bevidst."

"Har fået en viden om livet, som både gør det meget værdifuldt, og som også bevirker, at jeg passer godt på mit liv, men som også gør det svært at leve, for jeg har jo ikke den der frimodighed eller den der sorgløse tilgang til livet – og nogle gange ville jeg ønske, at jeg havde det. Hvor man bare kan kaste sig ud i alting og tror, det går godt. Den har jeg ikke mere."

En anden formulerer efter forløbet sit tab på følgende måde:

"Min mors død er der jo i mig. Men jeg lever godt med det. Synes også på en måde, at jeg nogle gange ser tingene lidt klarere. Forstår mekanismer lidt bedre end andre, der ikke har været igennem et sådant forløb eller har fået de redskaber, jeg har fået her. Har lidt mere overskud. Skal prioritere ikke at vælge de ting, der ikke betyder så meget."

På spørgsmålet om, hvordan de unge forestiller sig, at det kunne have været, hvis Ungegruppen ikke havde været en mulighed, lyder det:

"Det kan jeg jo næsten ikke forestille mig, ... men livet var gået videre. Det er jeg ikke i tvivl om. Men jeg havde nok ikke fået det ud overhovedet. Tror ikke, jeg havde været så glad. Havde nok været mere indadvendt. Mere overfladisk."

"Jeg var i gruppen i 1 år og 3 måneder. Hvis jeg skal forestille mig, at jeg ikke havde haft gruppen, tror jeg, jeg ville have haft utroligt svært ved mange ting. Tror, at det har været en god ventil - en følelsesventil. Jeg tror, at der er mange ting, der kan hobe sig op i mig, som jeg ikke kan få udtrykt. Jeg kunne godt være bange for, at jeg havde fået endnu en depression, hvis jeg ikke havde haft Unge og Sorg. ... Jeg kunne godt forestille mig, at det (Mors død) ville have været en sorg, jeg ikke ville have kunnet komme ud over. For jeg har jo opdaget, at jeg har en tendens til at blive deprimeret. Men nu er jeg ikke bange for det."

"Har sagt til så mange mennesker, at det bedste, jeg nogen sinde har gjort for mit eget liv, det var at starte i Ungegruppen. For hvis jeg ikke var startet her, var jeg aldrig blevet lykkelig, og jeg var aldrig blevet klar over, hvor min grænse gik, og hvad jeg stod for eller står for. Det får man helt styr på i gruppen. Jeg ville højst sandsynligt have været en skrupforvirret pige. En, der ikke på samme måde vidste, hvem jeg selv er. En, der ikke selv ved, hvad hun står for, en, der ikke kan lukke andre ind – en, der følte sig underlig unormal."

En deltager sammenfatter forløbet og sin følelse af at have fået en mere sammenhængende fornemmelse af sit livsforløb før og efter at have mistet sine forældre:

"Jeg har fået en fortid. Jeg har overlevet. Nu har jeg også en fremtid, og jeg synes, jeg har relativ kontrol over mit liv".

Unge & Sorg - Konklusioner og perspektiver på Ungegruppen

”Forældre dør da ikke...”.

Den amerikanske psykoterapeut og forsker Yalom fremhæver som andre eksistens-tænkere vores vanskelige forhold til tilværelsens forskellige grundvilkår, ikke mindst døden (11). Han udmaler, hvorledes dette at miste nogen man holder af, er en uundgåelig del af livet, som paradoksalt for mange både er en distant viden, og på samme tid noget vi alligevel ikke rigtig begriber, før det bliver højst nødvendigt.

På samme måde som med vores egen dødelighed holder vi tanken om tab og forgængelighed på behørig afstand. Det kan også godt se ud, som om rigtig mange handler med en vis foragt for døden og med en tilsyneladende skødesløshed i forhold til egen sundhed og sikkerhed, fx i trafikken eller som et generelt træk ved den senmoderne livsstil. Det er, som om vi på en måde tror, at vi er så specielle eller særlige, at det at kunne dø mest gælder 'de andre'. Denne form for tro på vores egen særegenhed, mener Yalom videre, er en måde netop at beskytte sig mod forestillingen om døden på (11).

Det kan også være, at vi forestiller os, at nogen eller noget måske en gud eller andre højere magter holder hånden over os(11). Ja som om nogen sørger for, at vi kan bevare forestillingen og forventningen om, at 'hvis vi endelig skal dø', så skal det ske i næsten demokratisk rækkefølge, hvor de ældste dør først. Således skal forældre selvfølgelig først herfra, men vel at mærke først når de er gamle og mætte af dage, og slet ikke mens der er brug for dem som forældre.

Denne måde at anskue tilværelsen og vores forhold til døden på, er måske den voksnes måde at videreføre det lille barns tro på forældrefigurernes uforanderlighed, usårlighed og uforgængelighed. Det er et tankesæt og et stykke ad vejen en sund illusion, som barnet med den stabile og sikre tilknytning til forældrene kan beholde i tilstrækkelig lang tid til at udvikle sig til en selvstændig person. Som om vi helst burde eksponeres for livets grundvilkår bl.a. forældrenes dødelighed i små doser, og helst når vi kan stå på egne ben.

Alligevel går det jo netop ikke altid sådan. Unge & Sorg er netop udtryk for, at forældre bliver syge og dør i 'utide'. Ligeledes understreger de problemer og behov, der ses hos en del af deltagerne i Ungegruppen, at langt fra alle får lov til at vokse op med stabile og sikre tilknytninger til forældrene eller i familier, hvor illusionen om forældrenes uforgængelighed kan få lov til at virke i de tidlige og unge år.

Tværtimod viser nogle af de vanskeligheder, som flere i Ungegruppen har haft, at det ikke alene er tabet af en forælder, der er problemet. Det er også en række andre problemer, der kan give sig udslag i manglende modenhed, vag identitets-

følelse, kontaktsværligheder eller reduceret evne til at skabe og vedligeholde et socialt netværk.

Andre er ud over selve tabet ramt af, at forældrenes sygdomsforløb har været langstrakt og kompliceret og dermed har overskygget andre forhold og aktiviteter i den unges liv. Andre igen har haft forældreforhold, hvor basale behov for tryghed, stabilitet og kontinuitet kun har været delvist opfyldt. Familier med misbrug, forringet omsorg eller måske psykisk sygdom.

Har man en sådan baggrund, vil tabet af en forælder være ekstra belastende, og tilmed vil der ofte være stor mangel på de personlige og sociale ressourcer, som er så nødvendige for at gennemleve en sorg – i særdeleshed, når man er midt i en udviklingsperiode.

Således har vi med Ungegruppens terapeuters vurdering og perspektiv set at:

- de unge, som visiteres til Ungegruppen, ikke alene har mistet forældre men også har andre komplicerede livsomstændigheder.
- ca. to-tredjedele af deltagerne i Ungegruppen var, da de startede i gruppen, unge med alvorlige problemer ud over tabet af en forælder.
- blandt deltagerne i Ungegruppen er der flere, der, når de begynder i gruppen, har en reduceret evne til at mestre tilværelsen. De har en forringet livsduelighed ikke bare i forhold til de særlige omstændigheder, der følger af at miste en forælder, men også vanskeligheder ved at mestre og takle flere sider af tilværelsen, ungdomslivet og det gryende voksenliv.

Opgørelsen peger videre på at:

- deltagelsen i Ungegruppen har reduceret problemniveauet hos 70% af deltagerne. Ligeledes kan det ud fra opgørelsen se ud, som om livsdueligheden rykker noget mod det bedre hos 66 % af deltagerne.
- det er gruppen af unge med svære problemer og ringe livsduelighed ud over forældretabet, der især kan profitere af tilbudet. Det betyder ikke, at denne gruppe slipper af med problemerne eller får stort overskud på livsdueligheden, men at de rykker mod et mere moderat problemniveau og en mere acceptabel livsduelighed.

Urgamle følelser i en senmoderne tilværelse

Det er konstateret ovenfor, at en del af de unge i Ungegruppen ikke alene har mistet forældre, men også har haft mange andre problemer og vanskelige livsomstændigheder, som har reduceret deres formåen til at forholde sig til

tilværelsens krav og udfordringer. Udover hvad den enkelte deltager i Ungegruppen måtte have haft med sig, så er alt dette samtidig indlejret i en større samfundsmæssig sammenhæng og regularitet.

Der kan med andre ord anlægges det perspektiv, at den unges private sorg og individuelle håndtering af sorgprocessen er mere eller mindre underlagt en række vilkår, som sætter rammen for sorgen og 'dikterer' den enkeltes måde at forstå sin situation på.

Et af de mest markante vilkår for den unge i senmoderniteten er foranderligheden. Vi lever efter fleres opfattelse i en verden og i en periode med store kulturelle og samfundsmæssige forandringer (12). Forandringer, der sker med stor hastighed, og som let kan gøre tilværelsen for den enkelte meget ugenomsigtlig og uforudsigelig.

Familiemønsteret er ændret på flere måder. Bl.a. deles visse forældreopgaver i et eller andet omfang mellem institutioners professionelle omsorgsgivere, lærere og forældrene. Den enkelte forælder skal udover at være en god far eller mor også bruge tid på så forskelligartede opgaver som at holde hverdagen kørende, restituere sig efter arbejdet, fastholde egen udvikling og pleje parforholdet. Alt sammen skal gøres på samme tid. Med andre ord rummer forælderrollen både en omsorgsgiver- og opdragerfunktion, samtidig med at det senmoderne menneske også skal 'være med', have et aktivt identitetsfastholdende liv og helst også en erhvervskarriere. Dertil kommer, at kravene på arbejdsmarkedet er opskruede og presset på den enkelte ofte enormt, hvilket stress, udbrændthed, livsstilssygdomme og dødelighed vidner om.

For mange er det en uoverkommelig opgave, som betyder, at der sniger sig mange usikkerhedsmomenter ind omkring forældrenes egen identitet og forældrefunktion. Dermed sås megen usikkerhed omkring børns og unges opvækst og udvikling.

Konsekvenserne af dette ses ved, at mange unge i dag har travle, stressede eller 'legitimt' selvoptagede forældre. Der kan let mangle det sted i hverdagen, hvor de unge spejler sig i en dialogisk udviklende sammenhæng med voksne. At der med andre ord mangler en generativt opbyggelig ramme, mangler det sted og det rum i hverdagen, hvor ung og voksen mødes, hvor forældrefunktionen fastholdes og kvalificeres, og hvor den unge kan udvikle sig.

Med psykologen Carsten René Jørgens ord kan det synes, som om mennesket i det senmoderne samfund er 'identitetsmæssigt underfrankeret' og mangler de nødvendige forudsætninger for at håndtere de mange og nye krævende fordringer (12).

Den tid, vi lever i, stiller ofte store krav til det enkelte individ om valg, fravalg og individualitet. Der rettes et pres på den enkelte til selv at komponere et liv i et væld af muligheder og relative sandheder. Livet med sådanne forhold gør i forvejen svære vilkår endnu vanskeligere, når man mister. Det gælder både unge og voksne.

Dertil kan det ud fra nærværende evaluerings perspektiv føjes, at der også er en vis underfrankering for at blive i billedet, i forhold til at rumme, forstå og mestre de følelser og tanker, som truslen om og oplevelsen af forældretab afstedkommer. Følelser af smerte, afsavn og tab er urgamle men også samfundsmæssigt og kulturelt indlejret.

- Hvis man er en nogenlunde stabil og psykisk sund voksen med et rimeligt socialt netværk, kan det måske lade sig gøre at sørge under sådanne vilkår, fordi der her er tale om et færdigudviklet selv og en grundfæstet følelse af individualitet. Når den unge midt i en udviklingsfase mister far eller mor, afkræver det enten en endnu ikke opnået voksen handlekompetence eller varige relationer til stabile nærværende voksne. Med andre ord er unge, der mister forældre i en yderst sårbar situation, fordi de ikke er færdige med de forældrerelationer, som skal sikre dem en udvikling ind i voksenlivet.

Derfor er det måske ikke overraskende, at flere af de unge fra Ungegruppen i interviewundersøgelsen fremhæver at:

- Ungegruppen kan opleves som et helle, et fast forankringspunkt, i en vanskelig periode i deres liv.
- i Ungegruppen kan der siges det, som man ikke siger til forældre, søskende og andre nære, for ikke at såre dem.
- Ungegruppen gør det muligt at lægge "facaden", at være tilstede med sine følelser af sorg og smerte uden at det forbindes med kontroltab eller skam.
- i Ungegruppen kan man græde, og gråden bliver oplevet som forløsende. Ikke alene fordi det forløser smerten og det indre tryk, men måske især fordi de udtrykte følelser genkendes og spejles i de øvrige deltageres øjne.

Videre peger evalueringen på at:

- Ungegruppen på nogle måder tilbyder at befordre en udvikling, ved paradoksalt at fastholde de unge i det nære og nærværende gensidige, i stedet for at give mange valg og skubbe den unge fremad.
- de unge i Ungegruppen kan udtrykke stærke følelser af sorg og smerte og...
- at de unge, som ofte føler alenehed og ensomhed, gennem gruppeprocessen, får mulighed for at opbygge stærke relationelle følelser af respekt, genkendelighed og gensidighed.

Lidt mere overordnet er det forsøgt at illustrere, at det senmoderne vestlige samfund synes at rumme stor fleksibilitet og høj udviklings- og forandrings-hastighed.

- Konklusionen er netop her, at det er andre og helt modsatte kvaliteter, der kræves, når mennesker i al almindelighed og unge med komplicerede forældretab og problemer i særdeleshed, skal bearbejde sorgen for at komme videre i livet.

Med andre ord kan det understreges at vilkårene for den unge i senmoderniteten ikke er gunstige, når urgamle følelser af sorg og smerte skal have plads. Det bliver tydeligt, at der mangler traditioner og ritualer, stabile nærværende og rummelige voksne, dialog og tålmodighed, omsorg og tankerum.

- Det er ikke konklusionen, at et terapeutisk tilbud som Ungegruppen kan erstatte alt det. Ungegruppens eksistens er måske et symptom på det.
- Derimod er konklusionen, at Ungegruppen med sine ugentlige sessioner, tilbyder en slags compensation og en restituerende ramme, hvor valgfrihedens byrde er reduceret, og hvor terapeutisk og udviklingsorienteret voksennærhed, tilbydes den unge indenfor den specifikt angivne situations- og tidsafgrænsede sammenhæng.

Varige bånd og adskillelse – pejlemærker for terapeutisk intervention i forhold til sørgende unge.

En ung, som mister en forælder, må vi ud fra ovenstående antage, har meget at kæmpe for og meget at kæmpe imod. Helst skal den unge igennem sorgen ved hjælp af egen og familiens støtte. Helst skal den unge komme videre med sin udvikling hen mod et modent voksenliv trods tabet og savnet af en forælder.

Gennem tiderne har synet på, hvordan dette skal foregå, svinget en del. Freud gjorde i 1917 opmærksom på betydningen af at løsrive sig følelsesmæssigt fra "det tabte objekt". Med andre ord betød dødsfald for den enkelte, at man måtte påbegynde et stykke sorgarbejde for netop at trække de følelsesmæssige bånd tilbage fra den, man havde mistet. Lykkedes en sådan proces ikke, mente Freud, at det "tabte objekt" ville 'kaste skygge på egoet' og derved gøre "objekttabet til et jegtab". Med andre ord ville en ubearbejdet sorg kunne udvikle sig til depression, hvis ikke det lykkedes gennem sorgarbejdet at adskille sig fra og frigive den følelses- og tankemæssige energi, som var knyttet til den, man havde mistet. Tanken hos Freud var, at denne energi skulle reinvesteres i tilknytningen til en ny, betydningsfuld anden. Et nyt objekt, en ny partner, en ny reserveforælderfigur.

Disse tanker hos Freud, som han udviklede med udgangspunkt i sine patienters psykoanalytiske forløb, har haft en kolossal betydning for forståelsen af tab, sorg og depression op gennem det 20. århundrede, og har i dag ikke kun en historisk betydning. Hele tankesættet har sat sit præg på mange terapeutiske retninger,

selvom forholdet mellem indsigt på den ene side og følelsesmæssig udlevelse på den anden er vægtet endog meget forskelligt i forskellige terapiformer. Således er der med afsæt i Freud skabt sorgterapier, der fokuserer næsten ensidigt på følelsesforløsning, og andre der ikke tillægger dette element særlig betydning. (For en diskussion af dette se bl.a. 14,15,16,17).

I 1990'erne kom Gaines, Hagman og andre (19,20,21) nogle skridt nærmere en revideret forståelse af sorgprocessen. På forskellige måder understreger de alle adskillelsens nødvendighed, men modsat Freud understreges betydningen af en fortsat relation til "det tabte objekt", altså til den man har mistet. Også disse teorier tager afsæt i Freud, men det primært psykodynamiske udgangspunkt blandes med eksistentiel psykologi og social-konstruktionisme, selvom de forskellige aner vægtes noget forskelligt.

Tyson-Rawson påpeger, at mens hovedfokus i litteraturen har været voksne sørgende, så er der de seneste 20 år sket en udvikling omkring børn og unge især pubertetsunge. Konsekvenserne af forældretab og andre tab specielt for de lidt ældre unge, er derimod ganske sparsomt belyst (22). Det er dog væsentligt for den unge sørgende at beholde et vedvarende indre bånd til den mistede forælder, ligesom kammeratskabsrelationer og gruppetilhørsforhold samt kvaliteten af relationerne til voksne også betyder noget, når unge skal sørge (21).

Ser vi på Ungegruppe-medlemmernes udsagn i forhold til dette perspektiv kan det sammenhængende fremhæves at:

- Mange af de unge udtrykker, at det har været en meget positiv oplevelse at deltage i Ungegruppen og gruppeforløbet har fået positive konsekvenser for deres udvikling og liv.
- De unge beskriver ikke gruppemetoden som sådan, men hæfter sig ved gruppens nærvær og de anderledes sociale spilleregler i gruppen. Blandt de positive ting synes oplevelsen af gensidig forståelse og fællesfølelse at blive trukket frem.
- Et langvarigt gruppeterapeutisk tilbud som Ungegruppen synes således at tilbyde den sørgende unge flere ting:
 - Oplevelse af fællesfølelse af at være i gruppen (også påpeget i evalueringsrapport I (2, p19).
 - Muligheden for at skabe netværk eller få en erfaring med netværksskabende interaktion
 - Oplevelsen af gensidig forståelse og identifikation med andre unge i samme situation.
 - Muligheden for at vise sin sorgfuldhed og blive set.

Skal der fremhæves nogle kritiske punkter, kan det gøres gennem udsagn fra interviewundersøgelsen, som viser, hvordan nogle unge har kunnet opleve deltagelsen i gruppen.

- Nogle kritiserer den skæve kønsfordeling og andre, at der var for stor aldersspredning med en konsekvens, at man ikke helt kunne identificere sig med hinanden.
- Nogle påpeger vigtigheden af, at der gives plads til alle slags følelser, dvs. ikke kun gråd og smerte men også frustration og vrede.
- Nogle mener, at der burde tages bedre hånd om de unge som påbegynder et forløb, men hurtigt mister motivationen og dropper ud.

Det betyder bl.a. at der kan arbejdes yderligere med at styrke visitationen, således at det sikres, at den unges motivation kan udvikles i gruppen.

Dette kan måske indbefatte større fleksibilitet i forhold til de unge, hvis motivation svigter undervejs, ved fx. at afbryde den unges gruppeforløb for en periode, til fordel for individuelle samtaler. Dette vil måske befordre en endnu bedre mulighed for at bruge Ungegruppens potentiale på sigt.

Ovennævnte synspunkter kan ikke gøre det ud for en sammenhængende metodekritik, og berører bl.a. forhold, som der allerede arbejdes med metodisk i gruppen. Alligevel kan det have betydning i den videre udvikling af metodikken bag Ungegruppen, at se på disse områder.

Afslutningsvis har interviewundersøgelsen fokuseret på de unges vurdering af forløbet og dets betydning. De unge udtrykker alle en meget positiv oplevelse af deltagelsen i gruppen og gruppedeltagelsens konsekvenser for deres udvikling og liv. I generelle vendinger har evalueringen peget på at:

- Arbejdet med unge sørgende rummer store muligheder for forandringer pga. sammenhængen mellem sorg og udvikling. De unge står midt i en udvikling af selvstændighed og er ved at finde deres ståsted i tilværelsen. Således tilbyder gruppen et forum for, at "noget er sikkert, forudsigeligt og punktligt." De voksne (terapeuterne) er stabile, nærværende og deltagende.
- Gruppen giver over tid den unge en mulighed for at bearbejde tabet af en far eller mor, 'at samle sig' og blive mødt og hørt. Endvidere kan den unge bruge egne erfaringer til gavn for andre, og med oplevelserne og erfaringerne som ballast også få muligheden for at komme videre i sin personlige udvikling og for at deltage mere adækvat i livet.

Kilder

1. Fra Unge & Sorgs hjemmeside: <http://www.ungeogsorg.dk>. (2004).
2. Andersen, J. & Gundelach, S. (2002). *Ungekontakten. Første rapport*. København: Ungekontakten og Udviklingsforum I/S.
3. Andersen, J. & Gundelach, S. (2003). *Ungekontakten. Anden rapport. En brugerundersøgelse*. København: Ungekontakten og Udviklingsforum I/S.
4. Davidsen-Nielsen, M. & Leick, N. (2001). *Den nødvendige smerte. Om sorg, tab og adskillelsesangst*. Gyldendal Uddannelse, 2. udgave.
5. Worden, J. W. (1982). *Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York: Springer Publishing.
6. Hougaard, E. (1996). *Psykotering. Teori og forskning*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
7. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
8. Kobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness*. Journal of Personality and Social Psychology. 37, 1-11.
9. Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
10. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman Company.
11. Yalom, I. D. (1980) *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
12. Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
13. Freud, S. *Sorg og melankoli*. [1917]. I Ankjær Olsen, Kjær & Køppe (red) (1983). *Metapsykologi 1*. København: Hans Reitzels Forlag.
14. Gammelgaard, J.:(1993) *Katharsis - sjælens renselse i psykoanalyse og tragedie*. København: Hans Reitzels forlag.
15. Frankiel,R(Ed.).(1994) *Essential Papers on Object Loss*. New York University Press
16. Stroebe, M.S. et al. (1993) *Contemporary themes and controversies in bereavement research*. In. Stroebe,M.S. Stroebe, W. & Hansson, R.O.(Eds). *Handbook of Bereavement. Theory, Research and Intervention*. Cambridge University Press.
- 17 Parkes,C.M.: (1984) *Sorgen og den sørgende*, Nyt Nordisk Forlag 1984

18. Schneider, J. (1984). *Stress, loss, and grief: Understanding their origins and growth potential.* Baltimore: University Park Press.
19. Gaines, R. (1997) *Detachment and Continuity: The Two Tasks of Mourning.* Contemporary Psychoanalysis, 33, 549-571.
20. Hagman, G. (2000). *Beyond Decathexis: Toward a New Psychoanalytic Understanding and Treatment of Mourning.* In R.A.Niemeyer (Ed.), *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss.* Washington D.C.: American Psychological Association.
21. Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief.* Philadelphia: Taylor & Francis.
22. Tyson-Rawson, K. (1996). *Relationship and Heritage: Manifestations of Ongoing Attachment Following Father Death.* In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds: New Understandings of Grief.* Philadelphia: Taylor & Francis.

Bilag – Oversigt

- 1 – Invitation til deltagelse i evalueringen**
- 2 - Orientering om interview af deltagere fra Ungegruppen.**
- 3 - Svarbrev**
- 4 - Interviewguide**
- 5- Kvantitativt opgørelsesskema 1. Problemindeks og livsduelighedsskema**
- 6- Kvantitativt opgørelsesskema 2. Psykisk funktionsmatriks**

Kære -----

Vi skriver til dig for at spørge, om du vil medvirke i et interview, som vil indgå i Ungekontaktens samlede evaluering af vore tilbud til unge med alvorligt syge forældre, eller hvor en af disse er døde.

Ungekontakten blev som mange af jer ved, etableret i år 2000, og er i dag en rådgivning med 5 ansatte og 15 unge frivillige. Nogle af jer vil have været i Ungegruppen, medens den endnu havde til huse i Kræftens Bekæmpelses lokaler, men denne periode indgår alligevel i undersøgelsen, idet dette var Ungekontaktens start.

Evalueringen falder i tre dele, og vi er nu nået til sidste del, hvor focus vil være på den professionelle hjælp, der tilbydes i Ungegruppen. I forbindelse med evalueringen vil vi meget gerne have belyst gruppetilbudet, og om hvordan det har kunnet bruges af unge i sorg. Hvad var fx svært ved henvendelsen, hvad har forandret sig undervejs i gruppen, og hvordan går det nu.

Den samlede evaluering vil dokumentere, hvilken værdi Ungekontaktens tilbud har, og vil være et værdifuldt bidrag til forbedring af den terapeutiske indsats. Desuden vil den indgå i det fortsatte arbejde med at bevare Ungekontakten i København samt til, at der dannes Ungekontakter andre steder i Danmark. Derfor håber vi meget, at du vil deltage i interviewet, og rejseudgifter refunderes.

Denne del af evalueringen foregår ved vores evaluatør, psykologisk konsulent Michael Linde.

På vedhæftede skrivelse beskriver Michael Linde undersøgelsen nærmere.

I alt har ca. 30 unge afsluttet et behandlingsforløb i Ungegruppen siden år 2000, hvor Ungekontakten startede.

Vi vil bede dig sende dit svar, om du vil medvirke i interviewet.

Du kan også ringe til Susanne Svane på vores tlf. 3542-4300 eller sende en e-mail på uk@ungekontakten.dk

Det er vigtigt, at du **svarer senest den 5. november 2003**. På forhånd tak.

Med venlig hilsen

Rådgivningslederne

Annette Jarmer

Preben Engelbrekt

Orientering om:

Interview af deltagere fra Ungekontaktens ”Ungegruppe”

Som beskrevet i brevet fra Annette Jarmer og Preben Engelbrekt, er Ungekontakten ved at blive evalueret. Målet er at undersøge, om de tilbud, der er i Ungekontakten, hjælper unge, hvis forældre er alvorligt syge eller døde.

Nu skal der sættes fokus på de unge, der har modtaget eller modtager hjælp i den terapeutiske gruppe ”Ungegruppen”, som du ved ledes af Annette og Preben. Det er især vigtigt at finde ud af, hvad der var eller er hjælpsomt ved at deltage i Ungegruppen, og hvad der ikke ændres på ved at gå i gruppen.

Hvordan foregår det?

Du kan hjælpe Ungekontakten i dets arbejde på at give bedst mulig støtte til sørgende unge, hvis du vil deltage i et interview. Du kommer til at tale med psykolog Michael Linde, enten i form af et fællesinterview sammen med andre gruppedeltagere eller individuelt. Et individuelt interview tager ca. 1 time, et fællesinterview ca. det dobbelte. Interviewene ligger på en hverdag i november i ugerne 46, 47 eller 48.

Interviewet er en samtale om, hvad der er sket for dig i forbindelse med din fars eller mors død, og på hvilken måde Ungegruppen var et hjælpsomt sted for dig at komme eller ikke hjalp dig. Du vil blive spurgt om, hvilke problemer du havde, da du startede i gruppen, samt hvilke forandringer din deltagelse i gruppen har medført. -. Endelig vil vi komme til at tale om, hvordan du har det i dag.

- Interviewet finder sted i Ungekontakten, Østerbrogade 27 2100 Ø, en hverdag i november.

Fortrolighed:

Når man deltager i et interview, har man krav på fortrolighed. Derfor vil materialet blive anonymiseret.

Hvad skal du gøre?

Det er vigtigt, at så mange som muligt deltager i undersøgelsen, hvorfor jeg håber, at du gerne vil lade dig interviewe. Du bedes udfylde den blå svarskrivelse og sende den snarest muligt og senest den 5. november til Ungekontakten. Du kan også eller maile til uk@ungekontakten.dk. Det er vigtigt, at du svarer, selvom du vælger ikke at deltage.

Med venlig hilsen

Psykologisk konsulent Michael Linde

Svarbrev:

Jeg vil gerne interviewes: _____
Sæt kryds

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr: _____

Telefon: _____

E-mail adr: _____

Jeg kan:
sæt krydser, hvor det passer dig bedst

Formiddag: _____

Eftermiddag: _____

Aften: _____

I uge 46: _____

I uge 47: _____

I uge 48: _____

Jeg ønsker ikke at blive interviewet: _____
Sæt kryds

Med venlig hilsen

Annette Jarmer og Preben Engelbrekt

Interviewguide til interviews med deltagere fra Ungegruppen,

ML:/november/december 2003.

Intro om interviewets varighed, fortrolighed, brugen af materialet, og hovedtemaer i interviewet.

Hovedtemaer:

- De deltagende unges behov ved gruppeforløbets start
- Hvad der har været virksomt ved at deltage i gruppen
- Hvilke forhold hos de unge har Ungegruppen ikke kunnet ændre ved
- Metodiske overvejelser bag arbejdet i gruppen
- De deltagende unges aktuelle situation

I. Situation og behov ved gruppeforløbets start

Situationen/baggrunden: hvem var syg/hvem har du mistet?

Oplevelse undervejs. I tiden før du mistede /din far/mor blev alvorligt syg.

Fortæl hvordan det var? /Hvad skete der? Hvem så hvordan du havde det?

Kilder til stress og lindring i forløbet

Unge & Sorg. Hvornår og hvad hørte du om Unge & Sorg /Ungekontakten?

Den første kontakt – hvordan og hvad oplevede du?

Forventningerne – hvad forventede du?

Status ved gruppestart.

Hvad var din situation da du startede forløbet?

II. Hvad der har været virksomt ved at deltage i gruppen

Om gruppen som sådan. Hvad var dit førstehåndsindtryk?

Hvordan mødte du og oplevede de andre i gruppen?

Hvordan mødte du og oplevede du terapeuterne?

Hvor dan virkede de. / deres tilstedeværelse?

Hvad gjorde de som var hjælpsomt? / Beskriv processen – forløbet.

Hvad skete der mellem gangene ? Gruppen nærvær/fravær.

Tegn på forandringer (positive som negative) undervejs?

Episoder der huskes særligt fra forløbet med andre og sig selv?

III. Hvilke forhold hos de unge har Ungegruppen ikke kunnet ændre ved

Hvad kan der ændres ved og hvad kan der ikke ændres ved.
Oplæg til åben snak.

IV. Metodiske overvejelser bag arbejdet i gruppen

Hvad er det som kan hjælpe og hvordan?

Har du lært noget ved at være i gruppen som kan give noget til andre som sørger og har det svært?

Har du fundet ud af nærmere hvad du har brug for når du har det svært?

Hvad er det gruppeterapeuterne gør, som er anderledes – hvad er det er som er givtigt?

Hvad er det hos de øvrige deltagere, som man kan bruge når man sørger og har det svært?

V. De deltagende unges aktuelle situation

Fortæl om hvordan du har det nu, sammenlignet med da du *startede* i gruppen?

Hvad er der sket siden du *sluttede* i gruppen?

Hvordan er det at komme tilbage hertil Ungekontakten?

Hvordan har det været at tale om det her?

Klient nr.	Første gruppesession	Sidste gruppesession	Antal sessioner i alt

Problemindeks <i>Rev. udgave</i> Vedr. scorer: 1-20 = LAVT, 21-40 = Middel, 41-60 = Højt	Lavt (0-3)		Middel (4-6)		Højt (7-10)	
	Før	Efter	Før	Efter	Før	Efter
Problemniveau i forhold til alderssvarende modenhed/udvikling Vurderet niveau af identitetsintegration						
Symptomniveau						
Problemniveau i forhold til socialt netværk / parforhold Problemniveau i forhold til sygeforløbets varighed og grad af komplikationer Særligt komplicerende livsforhold. *) Eksempelvis misbrug, omsorgssvigt, psykisk syg forældre, selvmord, mv.						
Samlet sum før: (1-60)	Samlet sum efter: (1-60)					

Livsduelighed <i>Rev. udgave</i> Vedr. scorer: 1-20 = LAV, 21-40 = Middel, 41-60 = Høj	Lav (0-3)		Middel (4-6)		Høj (7-10)	
	Før	Efter	Før	Efter	Før	Efter
Livssammenhæng/livsperspektiv						
Kontrollerbarhed / forudsigelighed						
Livsengagement						
Evne til sund og sikker tilknytning						
Evnen til at rumme og bearbejde adskillelse						
Evne til at håndtere og fungere i arbejde / uddannelse						
Samlet sum: (1-60)	Samlet sum efter: (1-60)					

Klient. nr. :

Problemer og livsduelighed (Psykisk funktionsmatrice) : Før og efter

Livsd.	Høj		Middel		Ringe	
	<i>Før</i>	<i>Efter</i>	<i>Før</i>	<i>Efter</i>	<i>Før</i>	<i>Efter</i>
Problemniv.						
Lavt	Lavt problemn. \ Høj livsd.		Lavt problemn. \ Middel livsd.		Lavt problemn. \ Ringe livsd.	
Middel	Middel problemn. \ Høj livsd.		Middel problemn. \ Middel livsd.		Middel problemn. \ Ringe livsd.	
Højt	Højt problemn. \ Høj livsd.		Højt problemn. \ Middel livsd.		Højt problemn. \ Ringe livsd.	