

Referanse til artikkelen: Tina Salte Rosland, Silje Lill Rimstad & Trond Erik Grønnestad (2023). Unge jenters opplevelse av deltakelse i sorggruppe. *Fontene forskning*, 16(1), 20-32.

NØKKELORD: UNGDOM, SORGGRUPPE, SORG, MESTRING, ETTERLATTE, SENSE OF COHERENCE



**Tina Salte Rosland**

Klinisk sosionom og familieterapeut, fagkoordinator ved Familiesenteret i Time kommune, master i rus- og psykisk helsearbeid  
[tina.s.rosland@gmail.com](mailto:tina.s.rosland@gmail.com)



**Silje Lill Rimstad**

Klinisk sosionom, familieterapeut og førstelektor i rus- og psykisk helsearbeid, Avdeling for folkehelse, Det helsevitenskapelige fakultet, Universitetet i Stavanger.  
[silje.l.rimstad@uis.no](mailto:silje.l.rimstad@uis.no)



**Trond Erik Grønnestad**

Førsteamanuensis, Avdeling for folkehelse, Det helsevitenskapelige fakultet, Universitetet i Stavanger  
[trond.gronnestad@uis.no](mailto:trond.gronnestad@uis.no)

# Unge jenters opplevelse av deltakelse i sorggruppe

Artikkelen presenterer en studie om unge jenters opplevelse av deltakelse i sorggruppe. Artikkelen bygger på kvalitative intervjuer med syv jenter mellom 14 og 20 år som har deltatt i sorggrupper hos pårørendestiftelsen «SeMeg». Jentene hadde erfart å miste en forelder eller et søsken i dødsfall. Analysen viser at ungdommene kjente seg forstått og mindre alene etter å ha deltatt i sorggruppe. I sorggruppen opplevde de gjenkjennelse med de voksne gruppelederne som selv hadde egenerfaring med sorg, og med de andre gruppedeltakerne. Fellesskapet knyttet til sorgerfaringer ga jentene håp for fremtiden og tro på egen mestring i en utfordrende ungdomstid. I motsetning til voksne sorggruppedeltakere vektla ikke jentene forskjeller i tapsårsak og relasjon når de vurderte trivsel i gruppen. De unge hadde fokus på det som er felles ved sorgen og betydningen av å dele historier med jevnaldrende som hadde erfart tap i nære relasjoner. Studien presenterer ny kunnskap om hvilken betydning måltidet og lokalet hadde for deltakernes vurdering av tilbudet. Det var viktig at samlingene inneholdt mer enn samtaler om sorg. De fremhevet hvordan gode omgivelser, uformelt samvær og hyggelige måltidssituasjoner fremmet trygghet og fellesskap mellom deltakerne.



Illustrasjon: Eldbjørg Ribe

Formålet med artikkelen er å dele ungenes opplevelse av deltakelse i sorggruppe og fremheve hva de anser som viktige faktorer ved et slikt tilbud. Hvert år opplever barn og unge i Norge å miste foreldre eller søsken. Selv om det ikke finnes tall for hvor mange som mister sine foreldre i Norge, antas det at omtrent fire prosent av barn i den vestlige verden mister en eller begge foreldre innen de har fylt 18 år (Pearlman et al., 2010). I tillegg kommer barn som opplever tap av søsken og annen nær familie, eksempelvis steforeldre. Litt over en prosent av svenske barn vil oppleve å miste et søsken før sin 18-årsdag (Rostila et al., 2019), og vi antar det samme gjelder for Norge. Barn og ungdom som mister foreldre har økt risiko for psykiske plager som sosial tilbaketrekning, atferdsproblemer og skoleutfordringer i tillegg til somatiske plager og tidlig død (Bergman et al., 2017; Burell et al., 2021; Dyregrov & Dyregrov, 2016; Ensby et al., 2008). Det å miste et søsken kan, med tanke på sorg og konsekvenser, sammenlignes med tap av foreldre (McCown & Pratt, 1985; Robinson & Mahon, 1997). For å forebygge risiko for negative sosiale og helsemessige følger, er det viktig å støtte etterlatte barn og ungdom i deres sorgmestring.

I Norge er det lange tradisjoner for å drive sorggrupper for etterlatte, både i offentlig og privat regi (Johnsen et al., 2011). Sorggrupper tilbyr et fellesskap som gir støtte og mulighet for å dele følelser og erfaringer med andre i lignende situasjoner (Dyregrov et al., 2012; Johnsen et al., 2011). Det at etterlatte møtes og deler hverandres historier, bidrar både til en tankemessig og følelsesmessig mestring av tapet (Dyregrov, 2006).

Studien omhandler mestring og tilpasning til nye livssituasjoner etter store tap som har potensial til å true ungdommenes helse. I studien har vi utforsket følgende problemstilling: *Hvordan opplever unge jenter å delta i en sorggruppe, og hva trekker de frem som betydningsfulle faktorer ved sorggruppetilbud?*

Det finnes mange private ideelle organisasjoner som tilbyr sorggrupper. Deltakerne i denne studien deltok i sorggrupper i regi av pårørendestif-

telsen «SeMeg» som var lokalisert på Sør-Vestlandet (SeMeg, 2022). Målet til «SeMeg» var at pårørende barn og unge skulle bli sett, og stiftelsen tilbød både samtaler, aktiviteter og ulike pårørendegrupper. Stiftelsen la ned sitt arbeid ved utgangen av 2022 (SeMeg, 2022). Sorggruppene i studien består av åtte samlinger og følger et opplegg skissert i veilederen «Metodisk veileder - Sorggrupper for barn og ungdom» (Andersen et al., 2016). De første samlingene hadde fokus på å bli kjent og omhandlet temaer som forståelse og mestring av sorg. Deretter fulgte samlinger med temaer knyttet til selve tapet, det smertefulle i sorgen, begravelse og ritualer. De siste samlingene hadde et fremtidsfokus og handlet om relasjoner, selvforståelse og familienettverk. Veilederen har teoretisk forankring i forskning om sorgprosesser og mestring hos barn og unge og har et forebyggende fokus med sorgmestring som formål (Andersen et al., 2016). Gruppelederne til «SeMeg» hadde relevant høyere helse/sosialfaglig utdanning og et flertall hadde i tillegg erfaring med tap i nære relasjoner.

## TIDLIGERE FORSKNING

To større kunnskapsoversikter har undersøkt nytten av deltakelse i sorgstøttende intervensjoner for etterlatte barn og unge. Oversiktene viser primært til randomiserte, kontrollerte studier som har studert ulike behandlingsmål knyttet til psykisk helse, som sorgsymptomer, skolefungering, atferd, selvfølelse, samt forståelse og kommunikasjon rundt tapet. Kunnskapsoversiktene viste varierende grad av nytte (Bergman et al., 2017; Currier et al., 2007). De beste resultatene fant man i de nyeste studiene (Bergman et al., 2017), når sorgstøtteintervensjonen ble gitt til barn som viste tegn på problematisk sorg (Currier et al., 2007; Bergman et al., 2017), og der hvor tilbudet kom tett etter dødsfallet (Currier et al., 2007). Kvalitative undersøkelser om barn og unges opplevelse av deltakelse i sorggrupper viser gjennomgående gode tilbakemeldinger på deltakelse i fellesskap med andre som har opplevd noe liknende. Studiene trekker frem hvordan sorggruppene

gir anledning til å dele tanker og følelser rundt tapet, samtidig som gjenkjenningen de erfarer gjør at de kjenner seg mindre alene om sin situasjon (Dencker & Hartmann, 2017; Ensby et al., 2008; Matthiesen, 2011; Metel & Barnes, 2011).

Det finnes forholdsvis mye forskning om voksnes opplevelse av deltakelse i sorggrupper (Bugge 2015; Johnsen et al., 2011), men begrenset kunnskap om hva ungdom opplever som viktig ved deltakelse i sorggrupper. I denne artikkelen ønsker vi derfor å undersøke hva unge jenter opplever som betydningsfullt ved å delta i sorggruppe for å mestre tapet og håndtere sorgen.

Palmer et al. (2016) skriver om hvordan ungdomstiden preges av forventninger om at man stadig tar mer ansvar, viser større modenhet og begynner å planlegge fremtiden. Ungdommene utforsker og oppdager egen identitet og sosiale rolle. Foreldrene er fortsatt en viktig søyle i ungdommenes liv, men ungdomstiden er preget av søken etter autonomi og fellesskap med jevnaldrende utenom familien. Tap av foreldre eller søsken kan derfor være særlig krevende i ungdomsårene (Palmer et al., 2016).

### TEORETISK PERSPEKTIV

For å få større forståelse for hvilke erfaringer unge jenter har med deltakelse i sorggruppe og hva de mener er betydningsfulle faktorer ved et sorggruppetilbud, har vi benyttet teori om salutogenese. Salutogenese retter fokus på hva som fremmer helse og velvære, som en motvekt til patogenese som vektlegger risikofaktorer og årsaker til sykdom (Antonovsky, 1979; Langeland, 2014). Antonovsky (2012) beskriver at vi alle befinner oss i et kontinuum mellom helse og uhelse, hvor vi søker å bevege oss i retning av helse. Han trekker linjer mellom salutogen teori og mestring og har forsket på hvilke beskyttelsesfaktorer man finner hos mennesker som opplever stressende livshendelser. Antonovsky (2012) utviklet begrepet «sense of coherence» (SOC) (opplevelse av sammenheng) som en sentral beskyttelsesfaktor i det salutogene perspektiv. Opplevelse av sammenheng forklarte han ved begrepene begripelighet,

håndterbarhet og meningsfullhet. SOC handler både om kognitiv forståelse, å være i stand til å bearbeide og takle det livet byr på, og å kunne kjenne følelsesmessig at livet er forståelig og verdt å motiveres og engasjeres i (Antonovsky, 2012). Antonovsky (1979, s. 99) definerer motstandsressurser som: «enhver karakteristikk av personen, gruppen eller omgivelsene som kan fremme effektiv mestring av spenning», og beskriver at den enkeltes motstandsressurser har sentral betydning for opplevelse av sammenheng (SOC). Langeland (2014) peker på at motstandsressurser og stressfaktorer står i et dynamisk forhold i så måte, og at gode relasjoner og fokus på kvaliteter som fremmer mestring og velvære er viktig ved en salutogen tilnærming.

### METODISK TILNÆRMING OG ETISKE VURDERINGER

For å studere unge jenters opplevelse med deltakelse i sorggruppe og deres vurdering av betydningsfulle faktorer, benyttet vi kvalitativ forskningsmetode (Thagaard, 2013). Fordi studiens tema krevde rom for trygghet og ettertanke, fant vi at individuelle intervjuer var best egnet som metode for datainnsamling (Malterud, 2002).

### Utvalg

Studien bygger på kvalitative intervjuer med syv jenter mellom 14 og 20 år som i løpet av 2019 og 2020 har deltatt i tre ulike sorggrupper. Sorggruppeliderne rekrutterte deltakere til studien ved å rette forespørsler til 13 ungdommer som hadde deltatt i sorggrupper i løpet av 2019 og 2020. Ingen av de forespurte guttene takket ja til deltakelse i studien.

Jentene som takket ja representerte ikke en homogen gruppe, men hadde som felles bakgrunn at de hadde mistet en forelder eller et søsken i sykdom, ulykke eller selvmord mellom to måneder og åtte år før oppstart i sorggruppe.

### Intervjuer

Vi benyttet en semistrukturert intervjuguide med åpne spørsmål, for eksempel: «beskriv din opplevel-

se av gruppeledelsen/gruppesammensetningen/inholdet på samlingene». Under hvert åpne spørsmål hadde vi mer utdypende spørsmål, som «hva var det beste du fikk ut av å delta i gruppen/har du anbefalinger til gruppeledere som skal arrangere sorggrupper i fremtiden?» Jentene ble også spurt om de kjente seg klare for å slutte av når gruppen var slutt og hvorvidt de ble tilbudt oppfølging i etterkant. Ved intervjuets avrundning gjorde vi en oppsummering av det som var kommet frem og ga ungdommene mulighet for å legge til noe.

### **Personvern og etikk**

På grunn av deltakernes unge alder og temaets sensitive innhold, ble intervjuene tilpasset ved å vise varhet i spørsmålsstilling og gjennomføring av intervjuene (Malterud, 2013). Det var viktig at ungdommene kunne kjenne seg komfortable og trygge under intervjuene (Thagaard, 2013) og de fikk derfor selv bestemme sted for samtalen. Jentene fikk servert enkel mat og drikke, og vi brukte tid i starten av intervjuet til å opprette kontakt og trygghet. Intervjuene varte mellom 45 og 70 minutter, og ble tatt opp digitalt. For å ivareta ungdommene i tiden etter intervjuene ble det gjort en avtale om at gruppelederne kontaktet dem for en oppfølgingssamtale. Etter ferdigstillelse av studien gjennomførte vi et treff for ungdommene hvor vi presenterte vår analyse og våre funn. Jentene ga tilbakemeldinger på at de kjente seg igjen i det som ble lagt frem.

Studien har involvert både helseforskning og persondata og er godkjent av Regional komite for medisinsk forskningsetikk (prosjekt nr. 185265) og Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (prosjekt nr. 120281). Studien har fulgt de forskningsetiske retningslinjer som følger denne typen studier, med særlige krav til aktsomhet når man studerer sensitive temaer og henter datamateriale fra spesielt utsatte grupper (Malterud, 2013; WMA, 2013, punkt 19). Alle deltakerne fikk skriftlig og muntlig informasjon om studien, signerte samtykkeskjema og fikk informasjon om at de når som helst kunne trekke seg fra studien. For deltakeren på 14 år ga vi også informasjon og innhentet samtykke fra foresatte.

Forfatterne hadde ingen profesjonell eller privat tilknytning til organisasjonen i forkant av studien. Studien er hverken finansiert eller initiert av «SeMeg». Førsteforfatters interesse for temaet sorggrupper for unge oppstod etter å ha møtt etterlatte barn og unge via arbeid som familierapeut ved et kommunalt familiesenter. Dette er ikke en evaluering av sorggruppene til «SeMeg», men en studie av unge jenters opplevelse, samt hva de vektlegger som betydningsfulle faktorer, etter å ha deltatt i sorggrupper.

### **Analyse**

Analysen av datamaterialet har tatt utgangspunkt i Graneheim og Lundman (2004) sin kvalitative innholdsanalyse. Intervjuene ble transkribert ordrett, inkludert markering av pauser, latter, kremting og liknende. Det transkriberte materialet ble lest flere ganger med et åpent utgangspunkt for å fange helheten i innholdet, før vi identifiserte 161 relevante meningsenheter, setninger og avsnitt som hadde betydning for studiens problemstilling. Hvert enkelt intervju ble deretter analysert hver for seg, og meningsenhetene ble forkortet og kondensert (Graneheim & Lundman, 2004). Den kondenserte teksten ble så fortolket for å få frem den underliggende meningen, det latente innholdet (Graneheim & Lundman, 2004). Videre ble det kondenserte innholdet abstrahert til undertemaer som igjen ble plassert under fire hovedtema. Disse viste essensen av ungdommenes beskrivelser og svarte på studiens problemstilling.

#### **1. Kjenne seg forstått og mindre alene**

- mindre alene sammen med andre som har mistet
- lettere å snakke med andre som forstår
- kunne dele uten å måtte ta hensyn
- det hjelper å snakke om sorgen

#### **2. Gjenkjennelse som gir håp**

- gjenkjennelse som fører til fremtidstro
- gjenkjennelse som leder til oppdagelse av mestring
- gjenkjennelse som gir troverdighet
- gjenkjennelse som normaliserer

### 3. Helende atmosfære og pause i sorgen

- veksling som gir pauser fra det vonde
- mer enn bare sorg
- betydningen av måltidet og lokalene
- gruppeledere som gir av seg selv

### 4. Erkjennelsen av at sorgarbeid tar tid

- avslutningen kom for tidlig
- sorgen er ikke over selv om sorggruppen tar slutt
- ønsker tilbud om videre oppfølging

Analyseprosessen ble kvalitetssikret ved at første og siste forfatter vurderte og drøftet hverandres analyser underveis.

#### FUNN

De fire hovedtemaene som ble analysert fram vil i det følgende bli presentert ved hjelp av sitater fra data-materialet. Temaene omhandlet nytten av atmosfæren og fellesskapet i sorggruppen for å oppleve gjenkjennelse, og betydningen av erfaringsdeling for at sorgarbeidsprosessen skal skje, selv om ungdommene erkjenner at det tar tid.

#### Kjenne seg forstått og mindre alene

I forkant av deltakelsen i sorggruppen hadde ungdommene hatt en opplevelse av å være alene om sin situasjon og kunne kjenne på en form for ensomhet selv om de var sammen med andre. Etter å ha blitt en del av en gruppe hvor alle hadde erfart tap og sorg i nærmeste familie, kjente de seg mindre alene, noe som samtidig førte til en opplevelse av å være normal. Ida beskrev det slik:

«Det å kunne høre andre sin side fra deres sorg. Når du hører andre historier om hvordan de opplevde det når de hadde sin sorg, da føler du deg ikke alene. Jeg kom inn hit og tenkte, jeg var i boblen min, men du fikk høre så mange andre rørende ting. At du kjenner deg ikke alene lenger.»

Jentene forstod hverandre på en spesiell måte, å åpne seg om vanskelige følelser var enklere og mer komfortabelt i sorggruppen sammenlignet med andre sammenhenger. Flere fortalte at de hadde erfart at både venner og bekjente unngikk å snak-

ke om tapet for å skåne dem. De fleste hadde i tillegg opplevd at forsøk på å ta opp temaer knyttet til død, sorg og savn ble mislykket eller resulterte i at de selv satt igjen med en dårlig følelse i etterkant. Sorggruppen ble dermed en arena hvor de kjente at det var komfortabelt å snakke om tapet, og hvor de slapp å føle at de måtte presse samtalen på noen. Lise beskriver det på denne måten:

«Det er mye mer komfortabelt å snakke med andre med lignende erfaring for å si det sånn. Det er sånn at her kan du si alt, uten å tenke «hvorfors sa jeg det»? Men liksom når jeg generelt åpner meg for folk, så er det sånn at jeg angrer litt etterpå fordi de tar det på en sånn måte at jeg tenker jeg skulle like godt ikke sagt noe, mens her var det sånn at alle åpnet seg, alle hørte på hverandre, alle var forståelsesfulle. Alt var bare veldig fint og greit, og ikke ukomfortabelt og ekkelt.»

Ungdommene fortalte at det var godt å snakke med noen som man ikke trengte å ta hensyn til, noen som ikke selv hadde sorg knyttet til det samme tapet. På samme vis som venner unngikk temaet om sorgen for å beskytte dem, unnløst jentene å snakke om sorgen hjemme for å beskytte foreldre og søsken mot smerten ved sorgen. I sorggruppene kunne de derimot snakke åpent uten å ta slike hensyn. Mari forklarte det slik: «Foreldrene mine er det ikke like lett å snakke med det om. Også er det det å ta det opp med søsken eller foreldre, du vet at da kan de bli, at du liksom får dem også til å tenke og sånn».

Selv om det å dele hverandres historier kunne være smertefullt, opplevde jentene at det gjorde godt å få snakke om sorgen, og de betraktet det som en nødvendig del av prosessen for å komme seg videre. Eli forteller på denne måten hvordan det vonde og det lindrende foregår parallelt når man delte sine historier:

«Det er selvfølgelig vondt å høre andre fortelle eller fortelle selv, det er jo ikke en veldig god opplevelse, men det er på en måte godt å få snakka ut om det. For det er en ting som hjelper. Det hjelper i alle fall ikke å holde det inne i seg selv.»

Å samles med andre unge som hadde opplevd sorg i nære relasjoner var viktig fordi det ga jentene trygghet til å dele sine ulike historier med hverandre. Det å dele historier om tap og savn førte til stor grad av gjenkjennelse, og jentene kjente seg dermed både forstått og mindre alene i sorgen.

### **Gjenkjennelse som gir håp**

Jentene beskrev at det å kjenne seg igjen i hverandres historier var sterke opplevelser som tente håp. Når de sammenlignet seg med andre i gruppen som hadde kommet lenger i sorgprosessen, så ga det mestringstro for deres egen videre prosess. June sa:

«Ja, og så hjelper det å se hvor godt det har gått med andre. Ja, da er det liksom, det er ikke så galt liksom, også kan du tenke at det blir bedre. Det hjelper, fordi da er det de som har mistet noen nylig, så kan de se på dem som mistet for noen år siden og tenke at det går fint. Jeg har tenkt mye sånn, at når de klarte det, så klarer jeg det også».

De som hadde kommet litt lenger i sorgprosessen oppdaget gjennom andre deltakere at de selv hadde kommet videre og det styrket håpet for den videre prosessen. Mette beskrev det slik:

«Når noen hadde mistet veldig nylig og fortalte, så var det slik at jeg kunne kjenne meg igjen. Og det var sånn på en måte at jeg kjente selv at jeg var glad for at jeg hadde kommet videre fra den fasen, og at da innså jeg at etter en stund til så vil det bli enda bedre igjen, og at tiden hjelper jo.»

Selv om tapsopplevelsene var forskjellige, kunne ungdommene kjenne seg igjen i hverandre. Gjenkjennelsen medførte også at de ga hverandre tips og råd som opplevdes nyttige og troverdige. Eli fortalte: «En av de andre mistet søsteren og jeg mistet broren min, og da var det sånn; ja sånn var det for meg også, vi kunne gi hverandre litt sånn tips om du skjønner».

Gjenkjennelsen gjorde at ungdommene i tillegg fikk normalisert reaksjoner eller handlinger som de hadde vært plaget med i forbindelse med tapet. Mari beskrev det slik:

«Når jeg fikk vite det med broren min så reager-

te jeg veldig dårlig, og det har jeg egentlig alltid hatt sånn dårlig samvittighet for. Det å høre at de også hadde gjort det. At det var liksom sånn normalt, det var herlig å høre.»

De unge jentene dro kjensel på erfaringer, tanker og følelser i hverandres historier, noe som gav en opplevelse av at både de og deres følelser var normale. Samtidig ga gjenkjennelsen troverdighet til de tilbakemeldingene de fikk og hjalp dem å oppdage egen mestring og kjenne håp for fremtiden.

### **Helende atmosfære og pause i sorgen**

Jentene beskrev at de på forhånd hadde sett for seg at deltakelse i sorggruppe var å sitte i en ring og snakke om det triste. I sorggruppen ble det derimot slik at vekslingen mellom samtaler, aktiviteter, måltid og uformelt samvær ga pauser som ungdommene opplevde «lukket igjen» alt det triste de hadde åpnet opp for. Betydningen av å snakke om hverdagslige tema ble løftet frem av Mette:

«Etter vi hadde snakka satt vi alltid rundt bordet og spiste og gjorde andre ting. Og jeg likte også godt den delen. For da var det slik at vi snakket om mer «casual» ting, hva har skjedd, andre ting, ble kjent og sånn. Jeg synes det var bra at det ikke var bare tungt og bare snakk om det som var trist. Men at vi også koste oss og spiste og snakket om gilde ting og gode minner og masse sånn forskjellig. Jeg følte egentlig at alt det med maten fikk oss til å føle oss hjemme, og trygge, og til å bli mer åpne. Om du skulle sitte der i noe kontorliknende psykologopplegg, så vet ikke jeg.»

Ungdommene trakk frem betydningen av måten gruppelederne møtte dem på. De beskrev lederne som glade, takknemlige, energiske og imøtekomende voksne. Flere hadde på forhånd sett for seg sorggruppeledere som var mer alvorspregede. De beskrev hvordan gruppeledernes varme måte å møte dem på var en viktig faktor for hvordan de trivdes i sorggruppen. Jentene fortalte at det var viktig at gruppelederne selv hadde erfaringer med tap i nære relasjoner og at det resulterte i at de som deltakere ga mer av seg selv. Kari sa:

«Gruppelederne har opplevd det selv, og de vet liksom litt av hva som er problemene. De vet litt om hva som er vanskelig som kanskje ikke alle andre forstår. Så da spør de litt om sånne ting også. Som kanskje ikke folk hadde forstått dersom de ikke hadde opplevd det selv. Så det tror jeg er en veldig bra ting, det at de har opplevd det selv.»

Ungdommene beskrev i tillegg hvordan lokalene til sorggruppen hadde betydning for atmosfæren som oppstod i gruppen. Ida uttrykte det slik:

«At det er koselig stemning på en måte. At det ikke bare er på et kontor. At du kan slappe av. At det ikke føles som du er syk og skal til psykolog liksom. Du fikk sånn familiefølelse. Her [i lokalene] er det jo kjempekoselig. Du føler deg sånn hjemme. Sofa, bord, fine ting, du føler deg trygg. Det er litt viktig føler jeg, enn hvis det var et tomt lokale med et bord».

Gruppeledere som selv hadde erfaring med tap i nære relasjoner, klarte å vise glede og skape god stemning i koselige lokaler. Sammen med kvaliteten på måltider og hyggelige samtaler om andre tema, bidro dette til at samlingene hadde en helende virkning og gav en pause i sorgen.

### **Erkjennelsen av at sorgarbeid tar tid**

Jentene kjente seg ikke klare for å slutte i sorggruppen da de kom til siste samling, og alle kjente en form for tristhet over avslutningen. De mente at de ville vært mer klare for avslutning dersom sorggruppene hadde vart over lenger tidsrom. June fortalte hvordan det opplevdes å avslutte sorggruppen:

«Jeg husker jeg syns det var så dumt. Vet ikke helt hvor lenge jeg hadde sett for meg at det skulle vart. Husker vi sa at vi burde hatt sorggruppe for at sorggruppen var slutt. Jeg tror at jeg kanskje hadde vært litt mer klar for å slutte om jeg hadde gått enda lenger.»

En av ungdommene fortalte at hun opplevde å akkurat ha blitt godt kjent før de måtte avslutte. Hun skulle ønske at de fikk anledning til å gå i gruppen en stund etter at man hadde kommet til det stadiet hvor relasjonene var så trygge at man åpnet seg for hver-

andre. Samtidig var det en som trakk frem at det likevel var viktig med en avslutning, slik at man ikke ble gående i sorggruppen over for lang tid med tanke på livet utenfor gruppen. Mari sa:

«Personlig kunne jeg nesten tenkt meg å bare gått og gått, men det passer nok å ha en avslutning også. For sånn som jeg, er jo ganske opp-tatt med skole, aktiviteter og jobb. Det kunne blitt vanskelig og balansert alt. Ja, så sånn at det ikke blir at du må gå på det, men ikke orker, det er jo greit med en avslutning.»

Flere sa at det kunne være vanskelig å selv måtte ta initiativ til å be om hjelp, og påpekte at sorgprosessen ikke var ferdig selv om sorggruppen var ferdig. En av jentene beskrev tapet som et åpent sår som ble gravd i når hun gikk i sorggruppen, og hvordan det var spesielt å bare «gå ut i frisk luft» når sorggruppen var ferdig. Lise beskrev behovet for videre oppfølging på denne måten:

«Jeg tenker i alle fall at de burde hatt et tilbud, at de sørger for at du blir ivaretatt etterpå. Uansett om det ikke blir herfra. At de sjekker opp at du faktisk har noen. For det er ikke alltid så lett å si ifra. For det er ikke sånn at etter de åtte samlingene så er alt greit. Det er jo bare starten liksom.»

Ungdommene fortalte at de ikke hadde fått spørsmål om eventuell videre oppfølging ved gruppens avslutning. Alle mente det ville være lurt om gruppelederne undersøkte med hver enkelt om de hadde behov eller ønske om videre tilbud fra «SeMeg» eller andre deler av hjelpeapparatet. En påpekte at lederne også burde informere om at de kunne ta kontakt dersom de takket nei til oppfølging og senere bestemte seg.

Sorg tar tid og savnet vil vare livet ut. Mange av jentene ønsket derfor at sorggruppen skulle ha vart over lengre tidsrom og mente de burde blitt spurt om behov for videre oppfølging i tiden etter sorggruppen. De etterlyste således erkjennelse fra hjelpeapparatet om at sorg tar tid.

### **DISKUSJON**

Målet med studien var å undersøke hvordan unge



jenter opplever å delta i en sorggruppe, og hva de trekker frem som betydningsfulle faktorer ved gruppen.

### **Betydningen av fellesskap og deling av sorgerfaring**

De syv unge jentene som deltok i vår studie opplevde at det å være en del av et fellesskap med sammenlignbare tapserfaringer og forståelsesrammer gjorde at de kjente seg mindre alene. Dette samsvarer med funn fra andre studier om sorggrupper for denne aldersgruppen (Metel & Barnes, 2011; Dencker & Hartmann, 2017). Ungdomstiden utmerker seg ved at man er i en løsrivelsesfase hvor jevnaldrende har en større betydning enn i andre deler av oppveksten (Palmer et al., 2016; Lytje, 2017). Derfor er det mulig å forstå at ungdommene blir ekstra sårbare dersom de ikke opplever gjenkjennelse, forståelse og fellesskap med andre ungdommer. Jentene i vår studie opplevde seg forskjellige fra sine jevnaldrende som ikke hadde mistet noen nære relasjoner og som dermed ikke kunne forstå deres sorg. Dette stemmer overens med Lytje (2017) som i sin forskning på sorg i ungdomstiden fant at ungdommer som har mistet en forelder ofte har en opplevelse av å være annerledes. Ungdommenes sammenligning med jevnaldrende kan dermed virke forsterkende på ensomheten og annerledesfølelsen de har erfart i sorgen. Unge som opplever dødsfall i nære relasjoner, kan ende med å trekke seg bort fra slike identitetsskapende fellesskap (Mogensen & Engelbrekt, 2013).

Sorg og tapsopplevelser er uten tvil store stressfaktorer som har potensial til å bli helseskadelige. I det salutogene perspektiv er stress noe vi aldri kan frigjøre oss fra, men om det blir skadelig for oss bestemmes av vår evne til å håndtere stresset, altså våre motstandsressurser (Langeland, 2007). Viktige motstandsressurser i denne sammenhengen er derfor vissheten om sosial støtte, kunnskap, innsikt, oversikt og ikke minst opplevelsen av kontroll, ja rett og slett følelsen av å være normal. Ungdommene i vår studie kjente at de hadde støtte i hverandre, og at de etter hvert opplevde å få både kunnskap

og innsikt om sorgarbeid, noe som gav dem følelse av å være som andre ungdommer. Dyregrov (2006) beskriver hvordan den følelsesmessige mestringen av tapet styrkes av samtale og refleksjon, og fremhever hvor viktig evnen til å håndtere egne følelser er for barn og unges videre grep om livet. Dette handler nettopp om å styrke ungdommenes motstandsressurser.

For jentene i vår studie var det viktig å få dele sine historier med noen som forstod uten å dømme. Gjennom gjensidig deling av egne historier og indre følelser fikk deltakerne en mer bevisst forståelse av seg selv og egen situasjon. De ble bevisste på hva de opplevde som meningsfullt, og de fikk hjelp til å se framover for å skape endring som gjorde at de kunne komme inn i en konstruktiv identitetssirkel (Hansson & Cederblad, 2004).

Deltakerne i studien hadde ulike tapserfaringer, både når det gjaldt relasjon til den døde, dødsårsak og hvor langt bak i tid tapet lå. Studier på voksne sorggruppedeltakere viser at slike ulikheter har en negativ virkning på den opplevde tilfredsheten med sorggruppedeltakelsen (Johnsen et al., 2014; Bugge 2015). Bugge har løftet frem alder på deltakere, relasjon til avdøde og dødsårsak som viktige faktorer når sorggrupper iverksettes. Hun understreker at etterlatte etter selvmord ofte trenger egne sorggrupper fordi forsoningsprosessen er mer komplisert (Bugge, 2015). I vår studie var imidlertid samværet med andre ungdommer med tapserfaringer viktigere enn å ha felles dødsårsak eller å ha mistet et bestemt familiemedlem. Jentene vi intervjuet fant at sorgen hadde mange fellestrekk selv om de hadde ulike historier og erfaringer. Samtidig fremhevet de at opplevelsen av fellesskapet med andre ungdommer var viktigere enn ulikhetene ved tapene. Dette kan henge sammen med kunnskapen om at forholdet til jevnaldrende i ungdomstiden er viktig for identitetsutvikling (Palmer et al., 2016; Lytje, 2017).

Den sosiale støtten fra de andre unge gruppedeltakerne var en viktig motstandsressurs. Når jentene i denne sammenhengen holdt foreldrene utenfor skyldes det at de ikke ønsket å belaste dem med sin sorg.

De opplevde at foreldre og søsken hadde nok med sin egen sorg. Jentene opplevde det som befriende at de uten foreldrene til stede kunne snakke fritt om sin sorg og sine bekymringer uten å ta hensyn til noen. Samtidig er ungdomstiden en periode der unge skal forme sin egen identitet, derfor blir det ekstra viktig å samtale med noen man kan identifisere seg med og erfare gjensidig anerkjennelse hos. Sorggruppene tilbyr både anerkjennende sosiale relasjoner og mulighet for å dele indre følelser og eksistensielle spørsmål. Ungdommene fremhevet i tillegg betydningen av å høre hvordan andre hadde håndtert sin sorg, og ikke minst fortellinger om fremgang i sorgarbeidet, altså mestringshistorier. Dette skapte håp og tillit til egen styrke, slik også Landsverk og Kane (1998) beskriver.

### **Betydningsfulle faktorer ved organiseringen av sorggruppetilbudet**

De fleste gruppelederne som stod bak sorggruppene i studien hadde egen erfaring med tap i nære relasjoner. Ved gjennomgang av tidligere forskning om sorggrupper for barn og unge fant vi ikke beskrivelser av grupper med ledere som hadde egenerfaring i tillegg til fagbakgrunn (Dencker & Hartmann, 2017; Ensby et al., 2008; Matthiesen, 2011; Bugge, 2006; Tillman & Prazak, 2018). Ungdommene tilla gjenkjennelsen med gruppelederne en spesiell verdi, de mente det åpnet opp for samtaler og ga trygghet og tillit i gruppen. Deltakerne beskrev gruppeledere som delte av sin egen erfaring med sorgarbeid og benyttet seg av den i sin ledelse av sorggruppen.

Jentene beskrev hvor viktig de opplevde de uformelle samtaler rundt et godt måltid og ga gode tilbakemeldinger på variasjonen mellom samtaler om tapet og aktiviteter med mer uformelt samvær. Dette er i tråd med annen litteratur som fremhever hvor energikrevende det er for både barn og ungdom å gå inn i sorgens landskap, og at det dermed er behov for pauser med avstand til sorgen, når de går inn i det mest smertefulle (Bugge & Røkholt, 2009; Dyregrov, 2000). Ungdomstiden er en fase med mange fysiologiske og psykologiske endringer som kan gjøre det

særlig utfordrende å konfronteres med alvorlige og krevende temaer og spørsmål (Bugge & Røkholt, 2009). De unge har sorgreaksjoner som ligner voksnes på grunn av økt forståelse og tankemessig kapasitet, og de har samtidig ofte følelsesmessige reaksjoner av samme sterke intensitet som man ser hos barn (Dyregrov, 2000).

Ungdommene i vår studie satte hjemmekoselige lokaler opp mot det de negativt ladet beskrev som «kontorlignende» eller «psykolog-lokaler». De tilla også måltidet en stor betydning for trivselen de opplevde. I det salutogene perspektivet er det ikke tilstrekkelig å frigjøre seg fra stressfaktorer. Det er like viktig å vektlegge helsebringende faktorer. Betydningsfulle mestringsressurser kan også ligge i omgivelsene (Langeland 2014). Måltidene kan betraktes som en form for rituelle handlinger som kan gi en opplevelse av permanens, eller opplevelse av sammenheng, en visshet om at de får en pause fra det vonde. Betydningen av måltider og lokaler er overraskende ikke beskrevet i tidligere forskning om sorggruppetilbud til barn og unge (Ensby et al., 2008; Matthiesen, 2011; Dencker & Hartmann, 2017; Metel & Barnes, 2011; Bugge, 2006). Måltider og trivelige lokaler var imidlertid et sentralt funn i vår studie, og en viktig faktor ved jentenes vurdering av trivselen i sorggruppen.

### **Sorgprosessen er ikke ferdig når sorggruppen avsluttes**

I vår studie kom det fram at jentene mente sorggruppen sluttet for tidlig, og at de hadde behov for flere samlinger. De ønsket mer tid sammen etter at de hadde blitt godt kjent og trygghet var etablert. At sorggruppen avsluttes for tidlig, beskrives også i en annen studie av sorggrupper med lignende omfang og alder på deltakerne (Metel & Barnes, 2011). Tilbudet som ungdommene i vår studie hadde deltatt i tilbyr åtte samlinger til sine sorggrupper, i tråd med anbefalingen fra den metodiske veilederen de bygger sitt gruppetilbud på (Andersen et al., 2016). Veilederen gir ingen begrunnelse for hvorfor den har valgt akkurat dette antallet samlinger. Norske studier om

sorggrupper for voksne viser et gjennomsnitt på 15 møter (Johnsen et al., 2014) og varighet på sju-åtte måneder (Bugge, 2015). Våre funn tyder på at ungdommene ønsker varighet og omfang nærmere det som tilbys voksne sorggruppedeltakere. Veilederen «SeMeg» benytter seg av (Andersen et al., 2016) anbefaler å ha møter med et par ukers mellomrom for prosessen sin del. Jentene i studien fortalte at møtene for det meste hadde foregått med en ukes mellomrom. Denne forskjellen gjør tidsperioden for sorggruppen betydelig kortere og kan ha styrket ungdommens opplevelse av at avslutningen kom for tidlig.

De unge jentene vi intervjuet var klar på at sorgprosessen ikke var over selv om sorggruppen ble avsluttet. Som tidligere beskrevet var de enige om at arrangøren burde spørre hver enkelt deltaker om hun hadde behov for videre oppfølging. De erkjente at det kunne være vanskelig å be om hjelp selv, og poengterte at gruppelederne burde forsikre seg om at deltakerne visste hvor de kunne søke hjelp dersom de ønsket det på et senere tidspunkt. Veilederen legger ikke opp til å spørre deltakerne om behov for oppfølging, men anbefaler kun videre henvisning ved tegn på komplisert og behandlingstrenende sorg (Andersen et al., 2016). Dette kan henge sammen med at veilederen har et forebyggende perspektiv (Andersen et al., 2016) med fokus på normalisering og bevisstgjøring av egne tilgjengelige ressurser. Samtidig finnes det, som nevnt innledningsvis, omfattende kunnskap om hvilken risiko det er å miste en nær relasjon tidlig i livet (Dyregrov & Dyregrov, 2016; Bergman et al., 2017; Ensby et al., 2008). Den kunnskapen gir relevans til ungdommens ønske når det gjelder oppfølging.

#### **STUDIENS BEGRENSNINGER OG STYRKER**

Utvalget i studien består utelukkende av unge jenter. Vi kan dermed ikke anta at resultatene er dekkende for unge gutters opplevelse og erfaring med sorggrupper. Samtidig viser to tidligere norske studier at både gutter og jenter vurderer sorggruppedeltakelse som viktig (Ensby et al., 2008; Bugge, 2006). Likevel kunne et kjønnsrepresentativt utvalg ført til

andre resultater. Man kan anta, ut fra kunnskap om at jenter ofte er mer verbale når det gjelder å uttrykke følelser (Dyregrov, 2006), at jenter kan vurdere utbyttet fra å dele sine historier i sorggruppe annerledes enn gutter ville gjort. Samtidig tilbyr sorggrupper variasjon mellom aktivitet og samtaler (Andersen et al., 2016), noe som er innrettet til å passe uavhengig av kjønn.

Det er en styrke at utvalget i undersøkelsen er basert på deltakere fra tre ulike sorggrupper. Et utvalg med syv informanter er lite i forhold til total populasjon av ungdommer som har gått i sorggrupper. Samtidig er en slik utvalgsstørrelse ikke uvanlig for denne type kvalitative studier, fire til syv informanter regnes å kunne være tilstrekkelig til å gi et rikt materiale (Malterud, 2013). Dataene vi samlet inn var så rike og lite sprikende at vi opplevde å oppnå metning. Ikke alle ungdommer i sorg ønsker å delta i sorggrupper, det kan dermed tenkes at de som deltar i slike tilbud kan ha særlige behov knyttet til sorgarbeidet. Resultatene trenger dermed ikke å være trefende for hvilket utbytte unge flest kan få av sorggruppe, men kan likevel være relevante for ungdommer som takker ja til deltakelse i sorggrupper.

Alle deltakerne kommer fra samme sorggruppearangør, «SeMeg», noe som kan være en svakhet i vurderingen av generell overføringsverdi. At «SeMeg» bygger sorggruppene på en veileder som benyttes av flere andre arrangører, og at datamaterialet på en rekke områder samsvarer med tidligere studier, tilsier at resultatene kan være relevante også utover dette aktuelle sorggruppetilbudet.

#### **OPPSUMMERING**

Denne studien viser at de unge jentene sitter igjen med en rekke gode opplevelser etter deltakelse i sorggruppe. Gjennom fellesskapet med andre ungdommer får de anledning til å styrke sine motstandsressurser (Antonovsky, 2012). Den sosiale støtten som jentene med tapserfaring opplevde i sorggruppen har potensial til å bidra til utvikling av deres «sense of coherence» (SOC) via de tre dimensjonene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

Ved å dele sorgen med andre og styrke sine mest-  
ringsressurser ble sorgen håndterbar og tapserfa-  
ringen mer begripelig for dem. De unge jentene kjen-  
te seg forstått og mindre alene, og gjennom gjen-  
kjennelsen med andre deltakere opplevde de håp og  
mestring, og sorggruppen ble en etterlenget arena  
hvor de kunne dele hverandres historier. Sorggrup-  
pen innebar balanse mellom å snakke om sorgen og

tapet og deltakelse i aktiviteter, uformelt samvær og  
måltider i en hyggelig atmosfære. Dette er salutoge-  
ne øyeblikk som jentene verdsatte og fremhevet som  
betydningsfulle faktorer ved deltakelse i sorggrup-  
pen. Vi konkluderer derfor med at deltagelse i sorg-  
grupper har potensial til å styrke deltakernes mest-  
ringsressurser og deres opplevelse av sammenheng  
(SOC).

## SUMMARY

### Young girls' experiences of participation in a peer group for bereavement support

This paper presents a study on young girls' experience of participation in a peer group for bereavement support. The article is based on qualitative interviews with seven girls between the ages of 14 and 20 who have participated in bereavement groups at the nonprofit organization «SeMeg». The girls had experienced the death of a parent or sibling. The findings show they felt understood and less alone after participating in a bereavement group. They experienced a sense of recognition with the adult group leaders, who had their own experience of grief, and with the other group participants. The community linked to experiences of grief gave the girls hope for the future and faith in coping during a challenging youth.

In contrast to adult bereavement-group participants, the girls did not emphasize differences in the cause of loss and relationships when they assessed well-being in the group. Instead, they focused on what is familiar about grief and the importance of sharing stories with peers who also had experienced loss in close relationships. In addition, our study presents new knowledge about the significance of the meal and the venue; it was important for the young girls that the gatherings contained something more than conversations.

*Keywords:* Youth, bereavement group, peer group, grief, coping, bereaved, sense of coherence

## REFERANSER

- Andersen, K., Røkholt, E. G. & Rise, M.** (2016). *Metodisk veileder. Sorggrupper for barn og ungdom*. Seksjon for sorgstøtte. Akershus universitetssykehus.
- Antonovsky, A.** (2012). *Helsens mysterium: den salutogene modellen*. Gyldendal Akademisk Forlag.
- Antonovsky, A.** (1979). *Health, Stress, and Coping*. Jossey-Bass.
- Bergman, A.-S., Axberg, U. & Hanson, E.** (2017). «When a parent dies—a systematic review of the effects of support programs for parentally bereaved children and their caregivers». *BMC Palliative Care*, 16(39). <https://doi-org.ezproxy.uis.no/10.1186/s12904-017-0223-y>
- Bugge, K. E.** (2006). *Støtte til mestring i sorg for barn, ungdom og deres familier*. (HiO- Rapport nr.10, 2006). Høgskolen i Oslo.
- Bugge, K. E. & Røkholt, E. G.** (2009). *Barn og ungdom som sørger*. Fagbokforlaget.
- Bugge, R. G.** (2015). Ulike dødsårsaker – ulike sorggrupper. Refleksjoner om sorggruppers betydning. *Suicidologi*, 20(1), 11-16. <https://doiorg.ezproxy.uis.no/10.5617/suicidologi.1903>
- Burell, L.V., Mehlum, L. & Qin, P.** (2021). Psykososiale vansker etter tap av foreldre i barndom og ungdomstid. *Suicidologi*, 26(3), 4-25. <https://doi.org/10.5617/suicidologi.9321>
- Currier, J. M., Holland, J. M. & Neimeyer, R. A.** (2007). The effectiveness of bereavement interventions with children: a metanalytic review of controlled outcome research. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 32(2), 253-259. <https://doi-org.ezproxy.uis.no/10.1080/15374410701279669>
- Dencker, A. & Hartmann, M. E.** (2017). Børns udbytte af at gå i en skolesorggruppe. *Omsorg: Nordisk*

**TINA SALTE ROSLAND, SILJE LILL RIMSTAD & TROND ERIK GRØNNESTAD**  
*Unge jenters opplevelse av deltakelse i sorggruppe*

- tidsskrift for Palliativ Medisin, 34(1), 50-55.
- Dyregrov, A.** (2000). *Barn og traumer – En håndbok for foreldre og hjelpere*. Fagbokforlaget.
- Dyregrov, A.** (2006). *Sorg hos barn. En håndbok for voksne* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Dyregrov, A., Johnsen, I. & Dyregrov, K.** (2012). *Hvordan lede sorggrupper? En håndbok for sorggruppeveiledere*. Abstrakt forlag.
- Dyregrov, A. & Dyregrov, K.** (2016). *Barn som mister foreldre. Scandinavian Psychologist*, 3(9), 1-21. <http://dx.doi.org/10.15714/scandpsychol.3.eg>
- Dyregrov, A. & Dyregrov, K.** (2017). *Mestring av sorg*. Vigmostad & Bjørke.
- Ensby, T., Dyregrov, K. & Landmark, B.** (2008). «Å treffe andre som virkelig forstår», *Sykepleien forskning*, 3(3), 118-127. <https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2008.0042>
- Graneheim, U. H. & Lundman, B.** (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112. <https://doi-org.ezproxy.uis.no/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Hansson, K. & Cederblad, M.** (2004). Sense of Coherence as a Meta-Theory for Salutogenic Family Therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 15(1-2), 39-54. DOI:10.1300/J085v15n01\_04
- Johnsen, I., Dyregrov, K. & Dyregrov, A.** (2011). Omfang og organisering av sorggrupper i Norge. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 48(12), 1178-1183. Hentet fra [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=159880&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=159880&a=2)
- Johnsen, I., Dyregrov, K. & Dyregrov, A.** (2014). Etterlattes erfaringer med sorggruppetilbud i Norge. *Nordisk Sykeplejeforskning*, 4(3), 227-240. Hentet fra [http://www.idunn.no/ts/nfs/2014/03/etterlattes\\_erfaringer\\_med\\_sorggruppetilbud\\_i\\_norge](http://www.idunn.no/ts/nfs/2014/03/etterlattes_erfaringer_med_sorggruppetilbud_i_norge)
- Langeland, E.** (2007). *Sense of coherence and life satisfaction in people suffering from mental health problems. An intervention study in talk-therapy groups with focus on salutogenesis*. [Doktorgradsavhandling]. Universitetet i Bergen.
- Langeland, E.** (2014). *Salutogenese og psykiske helseproblemer, en kunnskapsoppsummering*. (NAPHA Rapport nr. 1/2014). NAPHA – Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid. [https://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb\\_digibok\\_2020110507827](https://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb_digibok_2020110507827)
- Landsverk, S. S. & Kane, C.F.** (1998). Antonovskys sense of coherence: Theoretical basis for psychoeducation in schizophrenia. *Issues in Mental Health Nursing*, 19(5), 419-431.
- Lytje, M.** (2017). Towards a model of loss navigation in adolescence. *Death Studies*, 41(5), 291-302. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1276488>
- Malterud, K.** (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskriftet Den norske legeforening*, 122(25), 2468-2472. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2002/10/tema-forskningsmetoder/kvalitative-metoder-i-medisinsk-forskning-forutsetninger-muligheter>
- Malterud, K.** (2013). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring* (3. utgave). Universitetsforlaget.
- Matthiesen, H. N.** (2011). Samtalegruppe for barn, som har mistet en forælder. *Sykeplejersken*, 11(12), 58-62. Hentet fra <http://www.dsr.dk/Sykeplejersken/Sider/SY-2011-12-58-1-fag.aspx>
- McCown, D. E. & Pratt, C.** (1985). Impact of sibling death on children's behavior. *Death Studies*, 9(3-4), 323-335. <https://doi.org/10.1080/07481188508252527>
- Metel, M. & Barnes, J.** (2011). Peer-group support for bereaved children: a qualitative interview study. *Child and Adolescent Mental Health*, 16(4), 201-207. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2011.00601.x>
- Mogensen, J. R. & Engelbrekt, P.** (2013). *At forstå sorg. Teoretiske og praktiske perspektiver*. Samfundslitteratur.
- Palmer, M., Saviet, M. & Tourish, J.** (2016). Understanding and Supporting Grieving Adolescents and Young Adults. *Pediatric nursing*, 42(6), 275-281. Hentet fra <https://search-proquest-com.ezproxy.uis.no/scholarly-journals/understanding-supporting-grieving-adolescents/docview/2303660959/se-2?accountid=136945>
- Pearlman, M. Y., Schwalbe, K. D. & Cloitre, M.** (2010). *Grief in childhood. Fundamentals of treatment in clinical practice*. American Psychological Association. doi:10.1037/12131-000
- Robinson, L. & Mahon, M. M.** (1997). Sibling bereavement: a conceptual analysis. *Death Studies*, 21(5), 477-499.
- Rostila, M., Berge, L., Saarela, J., Kawachi, I. & Hjern, A.** (2019). Experience of sibling death in childhood and risk of psychiatric care in adulthood: a national cohort study from Sweden. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(12), 1581-1588.
- SeMeg** (2022, 18.mai). *Om oss*. Hentet fra <http://semeg.no/om-oss/>
- Thagaard, T.** (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget.
- Tillman, K. S. & Prazak, M.** (2018). Kids Supporting Kids: A 10<sup>+</sup>week Small Group Curriculum for Grief and Loss in Schools. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(4), 395-401. <https://doi-org.ezproxy.uis.no/10.1002/capr.12190>
- WMA** (2013). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Hentet fra <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>