



Ungdom i sorg

En litteraturstudie om ungdommers eksistensielle
sorgreaksjoner

1008

VID vitenskapelige høyskole

Oslo

Bacheloroppgave

Bachelor i sosialt arbeid

Kull: SosHel18

Antall ord: 7705

05.05.21

Opphavsrettigheter

Forfatteren har opphavsrettighetene til oppgaven.
Nedlasting for privat bruk er tillatt.

Sammendrag

I denne oppgaven vil temaene sorg og eksistensielle sorgreaksjoner blant ungdom være sentrale temaer. Jeg har utarbeidet følgende problemstilling: På hvilken måte kan eksistensielle temaer være en del av ungdommers sorgprosess, og hvordan kan en sosionom på en skole møte dette på en god måte? Jeg har undersøkt og samlet litteratur og data som allerede finnes om dette temaet. I litteraturgjennomgangen kommer det frem en bakgrunnsforståelse om hvordan sorg kan forstås og at eksistensielle sorgreaksjoner kan være vanlig for ungdom. Det sies noe om i hvilken grad sosionomer på skoler får sosialfaglig opplæring om eksistensielle temaer. Det blir drøftet hva en sosionom kan gjøre med egen verdibevissthet og kunnskap, for å møte ungdom i sorg på en best mulig måte. Det konkluderes med at verdibevissthet er viktig å få integrert i en selv som profesjonell og privatperson, og at sorg og eksistensielle sorgreaksjoner er viktige områder for sosionomer.

Abstract

In this assignment grief and existential grief reactions among adolescents are central subjects. I have chosen the following research question: In which way can existential subjects be a part of an adolescent's grief process, and how can a school social worker approach this in a favorable way? The literature review contributes with a background understanding on how to understand grief and existential grief reactions. There will be a discussion to what extend social workers have received social work training on existential and spirituel issues, and how they can approach this with awareness of their own values and knowledge. In conclusion, awareness of your own values is important to have integrated in yourself, both as a professional and a private person/individual. Grief and existential grief reactions are important areas for social workers.

Innhold

1 Innledning.....	1
1.1 Tema/bakgrunn	1
1.2 Problemstilling.....	1
1.3 Begrepsavklaring og avgrensning	2
1.3.1 Sorg	2
1.3.2 Ungdom.....	3
1.3.3 Eksistensielle temaer	3
1.3.4 Sosialt arbeid i skolen	3
1.3.5 Avgrensning.....	4
1.4 Sosialfaglig relevans.....	4
2 Metode	6
2.1 Fremgangsmåte, søksstrategier og type litteratur.....	6
2.2 Kildekritikk	6
3 Litteraturgjennomgang	8
3.1 Ungdommers eksistensielle sorgreaksjoner.....	8
3.1.1 Forståelse av sorg - To-prosessmodellen.....	8
3.1.2 Mestringsstrategier i sorg.....	9
3.1.3 Eksistensielle sorgreaksjoner	9
3.1.4 Meningskrise	11
3.2 Hvordan kan en sosionom møte eksistensielle sorgreaksjoner?.....	11
3.2.1 Bakgrunnsforståelse.....	11
3.2.2 Verdinøytral eller verdibevisst?.....	12
3.2.3 Kunnskap.....	13
3.2.4 14 Unge: om døden og livet videre.....	14
4 Drøfting.....	15
4.1 Sosialfaglig opplæring om eksistensielle temaer	15
4.2 Verdibevissthet	16
4.3 Henvise videre	17
4.4 Sosionom eller andre.....	18
4.5 Meningsskaping	19
4.6 Reaksjoner og tid	19

4.7 Oppmerksom	20
5 Konklusjon	22
Litteraturliste.....	23
Vedlegg 1: Liste over selvvalgt pensum	26

1 Innledning

1.1 Tema/bakgrunn

Denne oppgaven handler om ungdommers reaksjoner i sorg, mer spesifikt eksistensielle reaksjoner, og hvordan en sosionom kan møte dette. Jeg synes arbeid med ungdom er interessant og viktig, og valgte ut denne gruppen til å studere nærmere i min oppgave. Dette er også en gruppe jeg kunne tenke meg å jobbe med senere i livet, som mange sosionomer allerede gjør. Etter undervisning i fjor høst om sorg, fikk jeg øynene opp for sorg som tema. I ungdomstiden kan man være sårbar, man skal finne seg selv og egen identitet og opplever man tap og sorg i denne tiden kan det være ekstra sårbart (Canda et al., 2020, s. 333). Senere i prosessen har jeg blitt introdusert for viktigheten av det eksistensielle som en del av det å være menneske, og ville derfor fokusere nærmere på dette temaet knyttet opp mot sorg, og hva det krever av en sosionom å møte dette. Det eksistensielle handler om meningen med livet og vi vet aldri når vi kan møte dette temaet.

Det er vanskelig å finne eksakte tall på hvor mange ungdom som opplever å miste noen nære (Dyregrov & Dyregrov, 2016). Det antas likevel at rundt fire prosent av barn og ungdom vil miste en eller begge foreldre før de fyller 18 år (Dyregrov & Dyregrov, 2016). Tall fra kreftregisteret viser at «rundt 700 barn og unge under 18 år vil miste en forelder av kreft i løpet av et år» (Kreftregisteret, gjengitt fra Dyregrov & Dyregrov, 2016). Dette er bare tall for dødsfall på grunn av kreft og gjelder bare foreldre. Det er rimelig å anta at tallet vil være høyere når en regner med alle typer dødsfall og ikke bare foreldre, men også andre som kan stå ungdom nær. Dette viser at problemstillingen kan være vanligere enn man skulle tro, og vi skal se nærmere på om det kan være aktuelt for sosionomutdanningen.

1.2 Problemstilling

Jeg tenkte lenge på hvordan jeg skulle formulere en problemstilling som fanget de temaene jeg ønsket å diskutere i oppgaven, til slutt landet jeg på problemstillingen:

På hvilken måte kan eksistensielle temaer være en del av ungdommers sorgprosess, og hvordan kan en sosionom på en skole møte dette på en god måte?

1.3 Begrepsavklaring og avgrensning

For å kunne si noe om eksistensielle temaer hos ungdom i sorg, må jeg først definere og avgrense begrepene sorg, ungdom og eksistensielle temaer. Deretter vil jeg si noe om oppgavens begrensninger og avgrensninger.

1.3.1 Sorg

«Sorg er de opplevelsene, reaksjonene, uttrykkene og responsene som følger etter betydningsfulle tap» (Sandvik et al., 2018, s. 11). Man kan få reaksjoner på flere områder som for eksempel det emosjonelle, kognitive, adferdsmessige, kulturelle og eksistensielle (Austad, 2020, s. 120). Sorg blir regnet som en prosess hvor man jobber med å få tapet vevd inn i livet, og å finne ut hvordan livet kan leves videre med tapet. Sorgens varighet er helt ulikt fra person til person. Det er også individuelt hvordan sorgen kommer til uttrykk, hvor intens den er og hva dets innhold er. Dette vil også endres over tid for den enkelte. Sorgprosessen påvirkes av ulike forhold før, under og etter tapshendelsen (Sandvik et al., 2018, s. 11).

Sorg kommer som en virkning av tap. Det kan være tap av en rolle, hjem, kjæledyr, relasjon eller en fysisk plass (Mogensen og Engelbrekt, 2013, s. 16). I denne oppgaven fokuseres det på tap av mennesker på grunn av død. Jeg ønsker ikke å avgrense sorgreaksjonene etter type relasjon mellom ungdommen og den avdøde. Det som er avgjørende er hvor nær relasjonen er, uansett om det er en forelder, tante, nabo, trener eller venn.

Det er viktig å anerkjenne ungdommens sorg når det er en venn som dør, på samme måte som når man mister et familiemedlem (Røkholt & Bugge, 2018, s. 141). Denne sorgen anerkjennes ikke i like stor grad av voksne (Dyregrov, 2006, s. 52). Det er ikke like vanlig at venner blir inkludert i ritualer, og som venn (fremfor familiemedlem) får man heller ikke et like godt oppfølgingstilbud i ettertid. Dette kan gjøre sorgen vondere for ungdom å bære (Røkholt og Bugge, 2018, s. 141). Derfor ønsker jeg å sette fokus på ungdom i sorg uansett hvilken relasjon det var mellom ungdommen og den døde.

1.3.2 Ungdom

I oppgaven fokuseres det på gruppen ungdom. Denne gruppen kan defineres ut fra alder og en tenker gjerne at ungdom er mellom 13 og 18 år (Bugge & Røkholt, 2009, s. 16).

Utgangspunktet for kontakten mellom sosionomen og ungdommene er på ungdomsskolen og videregående skole. Alderen til elever på disse trinnene vil variere fra 12 til 19 år. Det kan også være elever på videregående skole som er eldre enn 19 år, men de vil være i mindretall og er ikke hovedfokuset for denne oppgaven, selv om det kan være kunnskap og poenger som er relevant uansett hvilken aldersgruppe det er snakk om. I oppgaven vil flere betegnelser bli brukt for denne gruppen, både «ungdom», «elev» og noen ganger går den samme gruppen under betegnelsen «klient».

1.3.3 Eksistensielle temaer

Eksistensielle temaer handler om eksistens, altså temaer knyttet til det å være til.

Eksistensielle temaer rommer spørsmål som meningen med livet, hvorfor døden rammer, og hva som skjer etter døden (Austad, 2020, s. 118). Begreper som mening, tro og håp er nært knyttet til det eksistensielle (Austad et al., 2020, s. 12). For noen kan dette være sterkt knyttet opp mot religion eller livssyn, men det er ikke nødvendigvis det. Eksistensielle temaer handler om hva som betyr noe og er viktig for en person, hvem personen er midt i andre ting som skjer rundt, og hva som gir personen mening. Det eksistensielle anses som en viktig del av livet, både når vi har det godt og når vi møter motgang (Austad et al., 2020, s. 11).

1.3.4 Sosialt arbeid i skolen

En sosionom som jobber på en skole kan utøve sosialt arbeid forebyggende på tre ulike nivåer, det primære, sekundære og tertiære (Gustavsson & Tømmerbakken, 2011, s. 37).

Forebyggende arbeid på det primære nivået er det man gjør for å hindre at problemer oppstår. Sekundært nivå gjelder fokus på områder eller elever som kan være i faresonen, for å hindre at vansker utvikler seg videre. På det tertiære nivå jobber en sosionom med individuelt tilpassede tiltak for elever som allerede har vansker, for å forhindre at problemene blir forverret. Tradisjonelt har skolen hatt ansvar for det primære og

sekundære, og etater utenfor skolen har jobbet med det tertiære, men med en sosionom ansatt på skolen flyttes noe av det tertiære forebyggende arbeidet inn på skolen (Gustavsson & Tømmerbakken, 2011, s. 37). Man kan se på tiltak som settes inn av en sosionom på en skole på tre nivåer, nemlig universelle tiltak som gjelder alle elever, selektive tiltak som gjelder elever i risikozonen, mens indikerte tiltak «handler om elever med ulike problemer» (Gustavsson & Tømmerbakken, 2011, s. 38).

1.3.5 Avgrensning

Utgangspunktet for oppgaven er at det er en sosionom ansatt på elevens skole. I tillegg tar oppgaven utgangspunkt i at sosionomen på skolen er klar over tapet eleven har opplevd. Jeg velger å ikke gå inn på informasjonsflyt eller hvordan det tverrfaglige samarbeider rundt eleven og på skolen foregår. Det er flere spennende og viktige temaer jeg kunne gått nærmere inn på, men på grunn av oppgavens omfang velger jeg å ikke gå inn på kompliserte sorgreaksjoner, kommunikasjonsteorier og samtalemetoder.

1.4 Sosialfaglig relevans

For å svare på hva som er sosialfaglig relevant, er det nyttig å vite hva sosialt arbeid er. Veldig enkelt fortalt er sosialt arbeid et praktisk fag der målet er å hjelpe mennesker i vanskelige livssituasjoner (Berg et al., 2015, s. 19). Arbeid med sosiale problemer kan skje på individ-, gruppe- eller samfunnsnivå. I denne oppgaven fokuseres det på arbeid som gjøres på individnivå, men den samme kunnskapen om sorg kan være overførbart og nyttig for arbeid med grupper. Kunnskaper om sorg og eksistensielle reaksjoner kan også være viktig og utviklende på samfunnsnivå, fordi det kan ha betydning for hvordan et samfunn møter mennesker i sorg.

En sosionom skal kjempe mot forhold som skaper utenforskap, blant annet ved å skape gode oppvekstforhold for barn og unge (Berg et al., 2015, s. 24). Å bruke kunnskap om sorg og eksistensielle sorgreaksjoner i møte med ungdom, kan virke forebyggende for utvikling av sosiale problemer senere, for eksempel ved å droppe ut av skolen. I denne oppgaven prøver jeg spesielt å si noe om ungdommers sorgreaksjoner, det kan likevel være mye av kunnskapen som gjør seg gjeldende for mennesker uansett alder.

Sorgen er sider av menneskers liv som sosialarbeidere må forholde seg til. Uansett hvilken arbeidsplass sosionomen jobber ved, kan eksistensielle sorgreaksjoner bli aktuelt. Dyregrov og Dyregrov (2016) gjengir informasjon om at mange barn og ungdom opplever at nære personer dør, og dermed også opplever sorg.

Hvordan en selv som fagperson skal møte temaer som kan være utfordrende, vil i alle sammenhenger være positivt og relevant å lære noe om. Det er også viktig at den profesjonelle er bevisst egen væremåte, verdier og hvordan dette påvirker den man møter (Fellesorganisasjonen, 2019, s. 8). Det kan ha positiv effekt for sosionomer som privatpersoner, som profesjonelle, for klienter og dermed også samfunnet. Det er ikke hovedmålet med oppgaven å svare på hvordan sosionomer kan få det bedre privat, men det er en bonus.

2 Metode

2.1 Fremgangsmåte, søksstrategier og type litteratur

I denne oppgaven har jeg undersøkt litteratur og data som allerede eksisterer for å se hvilke svar det kan gi på min problemstilling, dette kalles en litteraturstudie eller dokumentanalyse (Thagaard, 2018, s. 53). Etter hvert som jeg har satt meg inn i diverse litteratur fant jeg spesifikke områder som interesserte meg, og som gjorde at jeg spisset problemstillingen inn på temaet jeg ønsket å se nærmere på.

Jeg gjorde generelle søk i ulike databaser, blant annet Google Scholar, Idunn, Oria, og EBSCO, og brukte ord som «sorg», «ungdom», «skole», «beravement», «adolescents», «loss», «grief» og «School social work», og ulike kombinasjoner av disse søkeordene. Jeg fant en del artikler og mye litteratur i bokform om sorg og ungdom i sorg. Etter hvert som jeg undersøkte litteratur og dens litteraturhenvisninger fant jeg frem til nye artikler og bøker. Denne prosessen blir omtalt som «snøballmetoden» (Leseth & Tellmann, 2018, s. 45). I forhold til internasjonal litteratur og forskning har jeg plukket ut noe, men jeg har begrenset mengden, både på grunn av oppgavens omfang og at jeg ønsket å finne svar på hvordan ulike forhold er i Norge. Noe internasjonal litteratur og forskning er likevel tatt med fordi det bringer inn noe til oppgaven jeg ikke fant i norsk forskning.

Parallelt som jeg har jobbet med bacheloroppgaven har jeg hatt fordypningsemnet «åndelige og eksistensielle temaer i sosialt arbeid». På grunn av dette emnet har jeg fått øynene opp for en mer helhetlig forståelse av mennesker og sosiale problemer. Med denne helhetlige forståelsen av mennesket, påvirket dette meg til å bli interessert i å finne ut i hvilken grad ungdom har eksistensielle sorgreaksjoner. I tillegg hva som kreves av en sosionom for å møte eksistensielle sorgreaksjoner på en god måte.

2.2 Kildekritikk

Det blir benyttet ulike forfattere for å få ulike vinklinger og synspunkt. Dette er et bredt felt og særlig når det kommer til temaet sorg, oppdager jeg stadig ny litteratur om dette.

Dermed kan en konsekvens av tiden jeg har til rådighet være at det stadig dukker opp ting jeg ikke har satt meg inn i.

Jeg har valgt å bruke en undersøkelse gjort av Quinn-Lee (2014), som er publisert i *Children & Schools*, et tidsskrift under *National Association of Social Workers*. Dette er USAs største organisasjon for sosialarbeidere. I undersøkelsen er det brukt både kvantitativ metode ved en spørreundersøkelse som 59 sosialarbeidere på skoler svarte på, og kvalitativ metode hvor 22 av disse 59, ble intervjuet individuelt og mer dyptgående. En svakhet med å bruke undersøkelsen som kilde, kan være at den er gjort i et annet land, og en annen verdensdel. I USA er det en annen kultur, utdanning og strukturell oppbygning i samfunnet i forhold til hva det er i Norge. Selv om det er mye av det grunnleggende sosialfaglige som er likt, og vi blant annet bruker amerikansk litteratur som pensum i studiet, finnes det ulikheter mellom USA og Norge, noe som er verdt å merke seg.

En annen artikkel jeg bruker, er skrevet av Andersen (2011) og er publisert i *Fontene*, som er Fellesorganisasjonens sitt tidsskrift. Gjestvang og Slagsvold (2008), er en bok og kilde som baserer seg på historier fortalt av ungdom i sorg. Jeg velger å ha den med i oppgaven for å illustrere, og gi eksempler til et tema som lett kan bli teoretisk og man ubevisst kan distansere seg fra. Jeg bruker den derfor ikke som kunnskap som kan generaliseres, men som en illustrasjon (Leseth & Tellmann, 2018, s. 18).

En mulig feilkilde kan være utvalget av litteratur. I denne oppgaven velger jeg ut en av flere mulige sorgreaksjoner som jeg fordyper meg i. Det finnes litteratur som ikke nevner eksistensielle sorgreaksjoner i det hele tatt. Det er derfor viktig at dette blir nevnt og husket på, slik at det ikke virker som at eksistensielle sorgreaksjoner er mer anerkjent som sorgreaksjon i faglitteraturen enn det faktisk er.

Et annet poeng vel verdt å merke seg, er at mye av litteraturen jeg bruker er noen år gamle. Her har jeg vurdert at selv om det er en stund siden noe av litteraturen ble skrevet og det kan være en feilkilde i forhold til hvordan situasjonen er akkurat i dag, er det bedre å bruke eldre kilder enn å ikke ha det med i det hele tatt.

3 Litteraturgjennomgang

3.1 Ungdommers eksistensielle sorgreaksjoner

For å kunne si noe om ungdoms behov rundt eksistensielle temaer, må vi vite noe om hvordan en forstår sorg, og sorg hos ungdom. Som en del av en bakgrunnsforståelse skal jeg derfor forklare to-prosessmodellen og mestringsstrategier i sorg, før jeg begynner på eksistensielle sorgreaksjoner etter tap.

3.1.1 Forståelse av sorg - To-prosessmodellen

Som nevnt tidligere kan sorg bli beskrevet som en prosess og reaksjoner på tap (Austad, 2020, s. 120). Det har skjedd en endring når det kommer til forskning på sorg og hvilke sorgtilbud som eksisterer (Sandvik et al., 2018, s. 35). Det sosialfaglige har gjennom denne endringen fått en utvidet forståelse av sorg, og har i stor grad gått bort fra forståelsen av sorg som en lineær prosess, hvor man etter en bestemt tid er ferdig med å sørge. To-prosessmodellen er blitt mer og mer anerkjent i fagmiljøet og påvirker forståelsen av sorg (Andersen, 2011, s. 55, Mogensen & Engelbrekt, 2015, s. 55).

To-prosessmodellen er utviklet av Margaret Stroebe og Hank Shut, og viser hvordan den sørgende pendler mellom å være tapsorientert og gjenoppbyggingsorientert (Stroebe & Shut, 1999,2008, gjengitt fra Sandvik et al., 2018, s. 36-37). Pendlingen skjer ved at man gjennom opplevelser i hverdagen beveger seg mentalt fra å tenke på tapet til å tenke på livet videre og konsekvenser av tapet. Hyppigheten på pendlingen varierer, og kan holde seg til den ene siden i flere dager, minutter eller bare sekunder før den sørgende flytter fokus til den andre siden igjen. For at man skal komme seg videre i sorgprosessen må en jobbe med både tapet og livet videre, og derfor er begge fokusene like viktige (Sandvik et al., 2018, s. 36-37). En kritikk av to-prosessmodellen er at den ikke sier noe om at man kan ha flere følelser på en gang, for eksempel at man kan kjenne glede samtidig som man kjenner sorg og savn (Andersen, 2011, s.56).

3.1.2 Mestringsstrategier i sorg

Alle mennesker har ulike mestringsstrategier for å håndtere sorg når en nær person dør (Dyregrov & Dyregrov, 2017, s. 32). Disse mestringsstrategiene utvikles og endres i takt med situasjonens og personens egen utvikling, og kan være bevisste eller ubevisste handlinger. Et eksempel på en mestringsstrategi kan være å holde sorgen på avstand, det kan gjøres ved å fokusere på andre ting. For eksempel ser man at ungdom har en tendens til å øke aktivitetsnivået (Sandvik et al., 2018, s. 22). Å holde sorgen på avstand kan være positivt en viss tid, for eksempel under en prøve på skolen eller for å få fri fra vonde tanker for en stund. Det kan også bli for mye avstand slik at sorgen aldri slippes skikkelig inn hos den sørgende og han/hun dermed ikke får jobbet seg videre i sorgen. Når det kommer til hva som er gode og dårlige mestringsstrategier er dette helt individuelt. Det blir derfor vanskelig å definere hva som er gode mestringsstrategier for den enkelte (Dyregrov & Dyregrov, 2017, s. 51-52).

3.1.3 Eksistensielle sorgreaksjoner

Ungdomstiden kan være preget av spørsmål om identitet, meningen med livet og fremtiden, som er eksistensielle spørsmål (Canda et al., 2020, s. 334). Ungdom kan ifølge dette ha eksistensielle tanker uavhengig av om de er i sorg. Voksne kan ha lett for å begrense barn og unges åndelighet, fordi en bare ser på det som et potensial som først blir relevant når en er voksen (Canda et al., 2020, s. 333). Dette sier noe om synet noen voksne kan ha på viktigheten av eksistensielle og åndelige tema hos ungdom. Dette kan prege hvordan ungdom blir møtt av voksne når det er snakk om eksistensielle sorgreaksjoner.

En undersøkelse gjort i USA blant sosialarbeidere på skoler, undersøker hvilke erfaringer sosialarbeidere har med å arbeide med elever i sorg (Quinn-Lee, 2014, s.99). Resultatet av undersøkelsen kategoriseres i fire deler, hvor en av delene er barrierer for å hjelpe elever i sorg. En av barrierene er det spirituelle og eksistensielle som tema på grunn av skillet mellom kirke og stat, og at sosialarbeiderne er usikre på hvordan de skal gå inn på temaet. Det blir likevel sett på som en viktig del av elevenes sorgprosess. Det kommer også frem at mange elever har et behov og ønske om å snakke om eksistensielle og åndelige temaer i forbindelse med sorg (Quinn-Lee, 2014, s. 99).

Mogensen og Engelbrekt (2013) presenterer fem kategorier av sorgreaksjoner (s. 18). Eksistensielle reaksjoner er en av disse fem kategoriene. Eksempler på eksistensielle reaksjoner kan være å oppleve meningsløshet, identitetstap eller forvirring. En kan oppleve isolasjon som kan spille inn på følelsen av tilhørighet, og en kan ha en opplevelse av urettferdighet og at overbevisninger kan utfordres og endres (Mogensen & Engelbrekt, 2013, s. 18). Et mønster i sorgen som ofte ses hos barn og unge er at det er lite reaksjoner kort tid etter tapet, men at det kommer sterkere reaksjoner etter hvert i sorgforløpet (Sandvik et al., 2018, s. 34). Hos voksne kalles dette en forsinket sorgreaksjon og kan være starten på å utvikle kompliserte sorgreaksjoner. Hos barn og unge er det vanligere, og betyr ikke nødvendigvis at de utvikler kompliserte sorgreaksjoner.

Eksistensielle spørsmål har vært og er fortsatt viktig i forbindelse med tap og sorg og er nært knyttet opp til døden (Austad, 2020, s. 118; Sandvik et al., 2018, s. 33). Ungdom i sorg kan gruble over eksistensielle spørsmål som kan handle om meningen med livet, hvorfor døden rammer og hva som skjer etter døden (Dyregrov, 2006, s. 38). Andre eksistensielle reaksjoner ved sorg kan være en følelse av meningsløshet og identitetstap, som utfordrer tidligere overbevisninger og kan sette i gang en prosess for å skape en mening (Austad, 2020, s. 118). «Forståelsen av sammenheng i livet slår sprekker, livet oppleves mindre hensiktsfullt og betydningsfullt, og en viktig tilhørighet er borte» (Austad, 2020, s. 121). Etter at man har opplevd tap kan det startes en prosess med å bygge opp mening i livet. Dette kan gjøres ved å jobbe med å skape en forståelse, betydning, hensikt og tilhørighet (Austad, 2020, s. 121). En studie av Neimeyer viser at det å søke en forståelse for dødsfallet og hendelsen, har fem ganger så mye innvirkning på sorgprosessen enn tiden som er gått siden dødsfallet og type død (Keesee, Currier & Neimeyer, 2008, gjengitt fra Austad, 2020, s. 121). Austad (2020) beskriver også viktigheten av deltakelse, ritualer, fellesskap og bekreftelse fra andre for å skape en mening i en situasjon hvor en kan føle på meningsløshet eller er i en meningskrise (s. 128-129). Å jobbe med å skape en mening kan ses på som viktig for utviklingen av sorgprosessen.

3.1.4 Meningskrise

Klarer man ikke å skape en mening kan man oppleve det som beskrives som en meningskrise (Austad, 2020, s. 123). Alle mennesker har det som kalles global mening, som består av den enkeltes generelle meningsforståelse, trosfortellinger, mål og subjektive følelser (Austad, 2020, s. 123). Man har også det som kalles situasjonell mening som refererer til meningen en opplever i en bestemt sorg- og krisesituasjon, altså den opplevde meningen knyttet til en bestemt situasjon. En kan oppleve at disse to meningskategoriene ikke går opp i hverandre og dette skaper da en spenning (Austad, 2020, s.123). Det kan gjøre det vanskelig å danne seg en ny mening og forståelse. En meningskrise kan ha to ulike utfall, gjennom eksistensiell kamp kan en utvikle komplisert eksistensiell sorg, men en kan også oppleve vekst (Austad, 2020, s. 127). En slik vekst kan gi mye smerte, men kan også ha positive sider ved at det kan gi nye perspektiver og ny styrke (Canda et al. 2020, s. 322). Det er imidlertid ofte knyttet skam og dårlig samvittighet til det å anerkjenne egne positive sider og vekst etter et tap (Dyregrov, 2017, s. 55).

3.2 Hvordan kan en sosionom møte eksistensielle sorgreaksjoner?

I denne delen skal jeg først presentere en bakgrunnsforståelse og forutsetning til denne delen av problemstillingen. Deretter vil jeg presentere ulike sider ved verdibevissthet og kunnskap og til slutt gjengir jeg eksempler fra ungdommers erfaringer med å bli møtt av skolen som sørgende.

3.2.1 Bakgrunnsforståelse

Lévinas' filosofi sier at vi alle er ansvarlige for å være gode mot de vi møter, og at å møte godhet fra andre er noe vi som mennesker er avhengige av (Lévinas gjengitt fra Skjeggstad, 2012, s. 91). Et eksempel ut ifra dette er at: «det kan være en krenkelse om en sosionom ikke åpner seg opp og er tilgjengelig for å ta inn over seg hvem den andre er, og eventuelt hva den andre trenger» (Skjeggstad, 2012, s. 91). Dette regnes som et menneskelig ansvar, og ikke minst når en møter klienter i en profesjonell kontekst.

Det har historisk vært liten åpenhet rundt viktigheten av religion, livssyn og eksistensielle spørsmål i sosialfaglige miljø, spesielt i psykologien (Leenderts, 2020, s. 39). Det beskrives en viss endring i fagmiljøene knyttet til disse temaene. Det er blitt en litt mer åpen holdning til at eksistensielle temaer kan være viktige for pasienter og klienter, og er derfor verdt å ta med i en vurdering av personen og situasjonen som helhet. På studiet bachelor i sosialt arbeid, på VID har kullet fra 2018 hatt faget «åndelige og eksistensielle tema i sosialt arbeid» som et valgfritt fordypningsemne (VID vitenskapelig høgskole, 2018, s. 44). Senere har studietilbudet hos VID fått en endret fagplan, og emnet «åndelige og eksistensielle tema i sosialt arbeid» tilbys ikke lenger som fordypningsemne (VID vitenskapelige høgskole, 2019, s.8-9). En undersøkelse fra 2008 i USA viser at 83,5% av respondentene ikke har fått sosialfaglig opplæring når det kommer til åndelige og eksistensielle temaer i sosialt arbeid (Canda et al., 2020, s. 335). Dette viser oss at faglig opplæring rundt disse emnene prioriteres i ulik grad.

3.2.2 Verdinøytral eller verdibevist?

Historisk har det lenge vært et kunnskapssyn med et ideal hvor den profesjonelle skal være verdinøytral (Leenderts, 2014, s. 116-117). Dette henger i stor grad igjen i de tradisjoner vi har i dag. Verdinøytraliteten har representert en holdning om at ting skal skje på klientens premisser, og har på den måten hatt gode intensjoner om ikke å overkjøre pasienter og klienters ønsker, ved for eksempel å misjonere ulike tros og livssyn (Leenderts, 2014, s. 132). Leenderts (2014) derimot, setter fokus på å være verdibevist fremfor verdinøytral (s. 143). Hun begrunner det med at alle mennesker vil ha med seg erfaringer og oppfatninger som preger hvordan man er, både som privatpersoner og profesjonelle. Verdinøytralitet blir derfor umulig, fordi man ikke klarer å legge fra seg alle holdninger og erfaringer i døra når man kommer på jobb (Leenderts, 2014, s. 138). Å jobbe for å være bevisst eget livssyn, menneskesyn, og egne tanker rundt eksistensielle tema, vil gjøre det lettere å fokusere på klientens behov (Leenderts, 2014, s. 148-149). Som profesjonell kan man godt ha egne eksistensielle spørsmål man strever med, men med et bevisst forhold til det har man en fordel. Fordelen med å ha et bevisst forhold til eksistensielle tema er at man har mer tankeoverskudd til å ha fokuset på klienten og ikke seg selv. Dette er fordi man har brukt tid på å tenke på disse temaene for sin egen del tidligere. Verdibevistheten gjør at en må

vurdere i hver enkelt sak om en skal dele personlige verdier eller holde de for seg selv, alt etter hva klienten har behov for (Leenderts, 2014, s. 157). Det kan være ulike behov sosionomer oppfatter at klienter har, og de kan oppfatte feil. Er man dette bevisst er det mye lettere å oppdage når man tråkker feil. Kanskje trenger klienten uansett å møte et menneske som ikke er unnvikende og uklar når det kommer til spesifikke temaer, men ekte og tilstedeværende.

3.2.3 Kunnskap

Samme logikk og utfordring kommer når det er snakk om kunnskap. Når man som sosionom mangler kunnskap og kjennskap til noe, for eksempel en klients livssyn, kan det bli lettere å holde eksistensielle tema utenfor samtalen (Leenderts, 2020, s. 40-41). Det man risikerer er å kanskje ubevisst avvise behov klienten har. Sosionomens relasjonskompetanse blir viktigere for relasjonen og samtalen enn den kunnskapen sosionomen har.

Relasjonskompetanse kan være å vite viktigheten av å møte temaer som handler om livssyn og tro på samme måte som man møter andre forhold som er ukjente. En åpen og spørrende holdning i møte med et hvilket som helst tema kan hindre avvisning. Er det likevel behov for at klienten får en annen samtalepartner og hjelp vil sosionomen finne ut av det i løpet av samtalen. Det vil dermed ikke være like brått og avvisende for klienten som når sosionomen ikke vil bevege seg inn i ukjent «landskap» (Leenderts, 2014, s. 41).

Alle landskap trenger ikke å være ukjente om sosionomen har kunnskap om og erfaring fra temaet. Det vil derfor uansett være positivt å ha kunnskap om ulike reaksjoner og sider ved det å møte ungdom i sorg. For eksempel at ungdom er vare for hva omgivelsene tåler og omgivelsenes reaksjoner, er kunnskap som kan være nyttig (Bugge & Røkholt, 2009, s. 51). En undersøkelse gjort i USA viser at bare 18% av unge tar selv opp problemer rundt åndelighet og religion i møte med en sosionom (Canda et al., 2020, s. 334). Dette kan tyde på at det er viktig at sosionomer tør å vurdere, og ta initiativ til å gå inn på disse temaene.

3.2.4 14 Unge: om døden og livet videre

Boka, «14 unge: om døden og livet videre» forteller ulike historier knyttet til det å miste en nær person (Gjestvang & Slagsvold, 2008). Noen av historiene i boka beskriver hvordan de blir møtt på forskjellige måter på skolen, etter at de har opplevd dødsfall i nære relasjoner.

Ett eksempel handler om to brødre som mista faren sin (Gjestvang & Slagsvold, 2008, s. 90). På videregående får den ene broren tilbud om samtaler og psykolog, og får tilpasset skolearbeidet etter sitt behov, slik at det blir mer overkommelig. På ungdomsskolen derimot får den yngste broren beskjed om å ikke bruke dødsfallet til faren som unnskyldning for å ikke gjøre skolearbeid. Han opplever å ikke få noe god tilpasning fra skolen. Når det viser seg at skoleprestasjonene går nedover, får han mer tilsnakk enn støtte (Gjestvang & Slagsvold, 2008, s. 96-97).

Det blir fortalt en annen beskrivelse av hvordan skolen var i møte med en 12 år gammel gutt som hadde mistet moren sin (Gjestvang & Slagsvold, 2008, s. 208). Gutten, som heter Andreas, forteller at kontaktlæreren spør om det er greit at hun forteller klassen at moren hans er død og at de andre i klassen ikke skal snakke med han om det. Han sier det er greit, og resultatet av denne beskjeden blir at de andre elevene unngår Andreas og det blir ukomfortabelt for både han og dem. «...jeg kunne ønske at vi hadde fått noen råd fra fagfolk utenfra» forteller Andreas i ettertid (Gjestvang & Slagsvold, 2008, s. 208). Konsekvensene av denne vurderingen og utsagnet fra læreren preget Andreas i lang tid senere. Det går igjen i eksemplene fra Gjestvang og Slagsvold (2008), at det er vondt for elever i sorg når mennesker er usikre i møte med dem, og derfor velger å trekke seg unna. På bakgrunn av dette er det ekstra viktig at vi som fagpersoner ikke trekker oss unna, men tør å møte elevene i det de står i.

4 Drøfting

Det er funnet en del litteratur om eksistensielle tema for ungdom i sorg, som er presentert i denne oppgaven. Det finnes tilsynelatende lite ny forskning på temaet i Norge. Det finnes noe utenlandsk forskning og litteratur som tar for seg sorgreaksjoner generelt. For eksempel at eksistensielle tanker er naturlige reaksjoner på sorg uansett alder (Canda et al., 2020, s. 334). Man kan få et inntrykk av at eksistensielle reaksjoner er vanligere enn det faktisk er, siden litteraturen ofte ikke svarer nøyaktig på hvor vanlig det er, og det er heller ikke målet for denne oppgaven å svare på det. Det er viktig å få frem hvor stor plass andre reaksjoner kan ha og at mye litteratur ikke nevner eksistensielle sorgreaksjoner. Det kan derfor være viktig å vite om at det er like normalt og naturlig å ikke ha eksistensielle tanker som å ha det. For eksempel om ungdom har tanker om meningen med livet og livet etter døden vil alltid være individuelt. En sosionom som møter ungdom i sorg, bør derfor være var på hvilke behov hver ungdom kan ha. Av og til kan det å stille direkte spørsmål være nyttig for å møte disse behovene. Det er nødvendig å være varsom og oppmerksom på samme tid, for å ikke skape et press eller en forventning om at det eneste normale er å ha eksistensielle tanker.

4.1 Sosialfaglig opplæring om eksistensielle temaer

I en undersøkelse gjort av Canda og flere (2020) kommer det frem at 83,5% av sosialarbeiderne som svarte, ikke har fått sosialfaglig opplæring når det kommer til åndelighet og eksistensielle temaer (s. 335). En kan spørre seg hvordan en sosionom på en skole skal møte åndelige eller eksistensielle problemstillinger hos elever i sorg om man aldri har snakket om temaet eller fått noen opplæring på hvordan. Som en illustrasjon på hvordan dette kan være i Norge ser vi eksempler fra studiet sosialt arbeid på VID. Der tilbys emnet: «åndelige og eksistensielle tema i sosialt arbeid» som et valgfritt fordypningsemne, og det kan si oss noe om skolens tankegang om hva som er viktig (VID vitenskapelige høgskole, 2018, s. 44). På den ene siden kan man se på det som positivt at dette emnet er tilbudt som fordypningsemne, i forhold til å ikke være et alternativ. Mens på den andre siden er emnet valgfritt, i motsetning til emner som er obligatorisk og blir sett på som viktig og nødvendig for alle som skal bli sosionomer ved VID. Det sier noe om synet på temaet og viktigheten av temaet. I den nye studieplanen for kull fra 2020 og 2021 ser det ikke ut til å være en del av

fagplanen i det hele tatt (VID vitenskapelige høgskole, 2019, s. 8). Ut ifra dette kan det se ut til å være et lite prioritert tema, og man skal ikke se bort ifra at det er en høy prosent av sosionomer ved VID som også ville svart at de ikke har fått sosialfaglig opplæring i åndelige og eksistensielle temaer.

4.2 Verdibevissthet

Verdibevissthet er et sentralt tema sosialarbeidere kunne fått sosialfaglig opplæring i. Hvis man som sosionom klarer å være verdibevisst fremfor verdinøytral, og er åpen og stiller spørsmål der en mangler kunnskap, kan det som nevnt tidligere gjøre det enklere å sette klientens behov først og kan hindre at ungdommen føler seg avvist (Leenderts, 2014, s. 41). Hvis en sosionom ikke går inn på temaer han/hun ikke kjenner til fullt og helt, kan konsekvensen bli at man er åpen til kjente livssyn og temaer, og lukket og avvisende til ukjente temaer. Dette kan føre til en forskjellsbehandling av ungdommer, ettersom hva sosionomen er kjent med og hvilket livssyn og tematikk den enkelte ungdom tar opp. Alternativt for å hindre forskjellsbehandling kan sosionomen være lukket uansett hvilket livssyn eller tema som tas opp. Det kan kreve noe av sosionomen å gi et like godt tilbud til alle. Men å være lukket alle gangene temaet livssyn eller eksistensielle spørsmål kommer opp, fordi man ikke får møtt alle klienter på en lik måte, blir ingen god løsning.

En annen vinkling av samme type sak er at sosionomer kan møte problemstillinger og eksistensielle temaer som de er godt kjent med. Da bør sosionomen være oppmerksom på å ikke ta ting for gitt, og huske å spørre og sjekke med ungdommen. Det er ikke sikkert det er på samme måte som erfaringene våre tilsier. Det vil være en hjelp og styrke om sosionomen klarer å finne verktøy for å bygge opp en spørrende og undrende holdning til alle en møter uansett hva temaet eller problemstillingen er (Leenderts, 2020, s. 40). Det er også viktig å ikke ha spesielle temaer som sosionomen vil unngå. Derfor er det viktig å gå i seg selv og prosessere egne tanker og følelser så godt det lar seg gjøre, så ikke dette tar unødvendig og uhensiktsmessig plass i samtalen. Uansett om sosionomens tanker og følelser får direkte plass i samtalen, eller det som kanskje oftere er tilfellet, plass i sosionomens bevissthet. Dette kan stjele av sosionomens tilstedeværelse i samtalen og fokus på ungdommen.

Verdibevissthet og relasjonskompetanse er noe som bør jobbes med før sosionomen selv står i en situasjon hvor dette trengs. Utviklingen av verdibevissthet og relasjonskompetanse er noe som bygges opp blant annet gjennom de erfaringer man gjør og som kan komme til uttrykk gjennom skjønn og kan ligge intuitivt i oss. Det gjør det lettere å få et sant bilde av egne begrensninger når sosionomen er bevisst, og på den måten blir det lettere å ta vare på ungdommene en møter, blant annet fordi dette kan hindre en avvisning. Har ungdommen behov for en annen samtalepartner vil sosionomen merke det i prosessen. Det vil da ikke være like brått og avvisende for ungdommen som om sosionomen ikke tør å bevege seg inn i ukjent «landskap» (Leenderts, 2014, s. 41). På den andre siden kan man risikere å «kaste bort» dyrebar tid og ressurser om sosionomen alltid skal prøve seg, og er redd for å henvise fordi det kan oppfattes avvisende. Vi må og ta med i vurderingen at det tidligere har skjedd overtramp hvor profesjonelle har delt for mye personlig og endt opp med å presse klienter (Leenderts, 2014, s. 132). Målet må derfor være å få verdibevisstheten og relasjonskompetansen integrert i en selv, både som profesjonell og medmenneske.

4.3 Henvise videre

En del av det å være bevisst som profesjonell ligger og i å vite egne begrensninger og vite når man burde henvise til andre, om det er til for eksempel sorggrupper, lærer eller psykolog. Det er forskjell på en sosionoms begrensninger som profesjonell og hva som ikke er sosionomens mandat, men som går under andres ansvarsområder og kompetanse. Når en henviser videre er det viktig at en gjør det på en varsom måte og forklarer hvorfor en gjør det. På grunn av at en henvisning kan, som nevnt tidligere, bli oppfattet som en avvisning og døren for å snakke om eksistensielle temaer lukkes (Leenderts, 2020, s. 41). Når en sosionom først skal henvise videre burde det være på grunn av behovet til eleven. Det burde ikke være fordi sosionomen føler det utfordrende å møte et krevende tema, et ukjent livssyn, eller ikke er bevisst egne verdier, holdninger og livssyn. På en annen side kan det være fornuftig og riktig å henvise videre, hvis det er noen andre som har god kjennskap til problemstillingen og temaene eleven strever med. Hvis det er noen som kan forstå på en bedre måte, har mer eller annen kompetanse, og kan støtte eleven i utforskningen på en måte som sosionomen ikke kan er det positivt å henvise. Forskjellen er da at det går på andre faktorer enn sosionomens egen verdibevissthet eller åpenhet i møte med eksistensielle temaer.

Det kan tenkes det blir en skadelig kultur og holdning blant sosionomer hvis man aldri henviser videre, fordi man er redd for at henvisningen skaper en følelse av avvisning hos ungdommen. Det kan gjøre det vanskeligere for ungdommene som må forklare seg til et nytt menneske når de kanskje akkurat har begynt å åpne seg. Men det er fordeler i å se egne begrensninger og ikke alltid skulle prøve seg frem og utforske, når det finnes andre som kan gi bedre og mer nøyaktig hjelp til ungdommen.

4.4 Sosionom eller andre

Annen kunnskap som kan være nyttig for sosionomer i møte med eksistensielle reaksjoner hos ungdom, er at ungdom er vare på hva menneskene rundt de tåler og hvordan de reagerer (Bugge & Røkholt, 2009, s. 51). Derfor kan det tenkes at det kan være positivt å være en støttespiller som kan tåle og som kanskje ikke skal være i ungdommens nære omgivelser i lang tid senere. Det kan være en lettelse for ungdommen å slippe å møte sosionomen og dens reaksjoner rundt middagsbordet hjemme, på fotballtrening eller i mattetimen. På en annen side kan det være en styrke å være i ungdommens nærmiljø. Det kan gjør relasjonen sterkere og tryggere, og det kan gjøre det lettere for ungdommen å dele. I tillegg til at man har mulighet til å se endringer hos ungdommen og på den måten har bedre forutsetninger til å følge opp på en god måte. På en måte kan dette ses på som en konstruert problemstilling, i og med at det kanskje er i nettopp de tilfellene hvor man ikke har andre trygge voksenpersoner som kan stille opp, hvor det virkelig er behov for at en sosionom på skolen kan gjøre det.

En annen styrke ved at en bevisst sosionom kan ta en samtale med ungdom om eksistensielle spørsmål etter et tap, er at en kan ta de sidene ved en ungdom på alvor. Voksne kan ha lett for å begrense åndelige og eksistensielle temaer hos ungdom (Canda et al., 2020, s. 334). Om man er klar over at ungdom kan ha eksistensielle tanker, uavhengig av om de er i sorg eller ikke, kan dette gjøre at en møter disse problemstillingene på en bedre måte. Det er likevel ikke sikkert at dette er et reelt problem, og hvorfor kan man ikke ha flere støttespillere rundt seg på en gang, som hver utfyller sin funksjon.

Har en sosionom kunnskap om sorg og ungdommers sorgreaksjoner, kan det være med på å forhindre at elever blir møtt på en dårlig måte når de kommer til skolen. Eksemplene fra

Gjestvang og Slagsvold (2008) viser oss hvor viktig det er med kunnskap om sorg og ungdom. Kunnskap og bevissthet kan gjøre at fremtidens ungdom ikke blir mistenkeliggjort for å utnytte sorgen sin for å slippe skolearbeid, eller å bli rådet til å ikke bli snakket med og dermed ende opp mye alene (Gjestvang og Slagsvold, 2008, s. 88, 208). I tillegg illustrerer disse eksemplene for oss hvor viktig det er at vi som fagpersoner ikke trekker oss unna, men tør å møte elevene i det de står i. Heldigvis har kunnskapen om sorg utviklet seg mye, både på skoler, og i samfunnet ellers siden disse hendelsene skjedde. Men det kan nok aldri bli tilstrekkelig kunnskap om disse temaene, da det stadig er nye sider å lære noe om.

4.5 Meningsskaping

Vi har sett gjennom forskning at det å finne en mening med dødsfallet, og få en forståelse er positivt for sorgprosessen (Austad, 2020, s. 121). Om en sosionom klarer å skape et rom hvor en kan snakke om dødsfallet så ungdommen kan oppleve å bli sett, hørt og anerkjent med sine tanker og følelser kan dette være hjelpsomt og betydningsfullt for ungdommen (Austad, 2020, s. 121). Det menes ikke at å snakke med en sosionom automatisk gjør at ungdommen finner en mening med dødsfallet. Men en samtale kan gjøre at ungdommen ikke trenger å bære alle tankene sine alene, det kan være utfordrende, men også godt å si ting høyt til et annet menneske. Dette kan tyde på at det ikke alltid er akkurat hva en sier som spiller størst rolle, men at man lytter. Klarer man å lytte og være åpen og skape et rom for ungdommene kan det hjelpe de å utforske egne tanker om mening i en situasjon hvor mange kan kjenne på en meningsløshet. Som det blir vist i Austad (2020) kan dette ha positiv virkning på sorgforløpet (s. 121).

4.6 Reaksjoner og tid

Et mønster i sorgen som ofte ses hos barn og ungdom er at det er lite reaksjoner i den første tiden etter tapet, men at det kommer sterkere reaksjoner etter hvert i sorgforløpet (Sandvik et al., 2018, s. 34). Kort tid etter et tap er det mest fokus og støtte fra andre, og ungdommens reaksjoner er kanskje ikke så store. Etter en tid er det mindre oppmerksomhet fra andre, og ungdommen står mer alene med enda sterke sorgreaksjoner, som kan oppleves vanskelig. For eksempel etter at begravelse og minnestund er gjennomført, kan

den ekstra oppmerksomheten fra lærer avta, samt trøst og støtte fra venner og klassekamerater. Vi ser eksempler på dette fra Gjestvang og Slagsvold (2008) at sorgen og tapet ofte blir mindre husket på og glemt hos folk rundt, når det virkelig blir vanskelig for ungdommen. Har en sosionom kunnskap om at sorg og eksistensielle reaksjoner kan komme senere enn man lett kan tro i sorgforløpet, kan det være en stor fordel i møte med ungdommer i sorg. Nettopp fordi en kan være var og oppmerksom og lettere kan møte eleven når det faktisk trengs. Hvis alle elever som har mistet noen nære får et ekstra spørsmål om hvordan det går og tilbud om en prat etter den første tiden har gått, kan det være fint for de som først etter noen uker og kanskje måneder virkelig syns tapet er tungt.

4.7 Oppmerksom

Det kan kreves av en sosionom at han/hun er oppmerksom rundt ungdommen for at ungdommen i det hele tatt vil åpne seg og snakke om temaet. Sosionomen bør også være oppmerksom på at ungdom er vare på voksnes reaksjoner, og at de kan ha erfaringer hvor andre voksne ikke har tatt deres eksistensielle tanker på alvor (Bugge & Røkholt, 2009, s. 51; Canda et al., 2020, s. 333). Dette støtter opp om å være oppmerksom, samtidig som en må passe på og ikke presse ungdommen til å snakke om noe de ikke vil, eller ikke har behov for å snakke om. Det kan og være en fare ved å legge for mye i egne tolkninger av en ungdom, at en blir for oppmerksom så en finner tegn som ikke er der, og leser for mye inn i ting, det kan og være tilfeller hvor ungdommen rett og slett ikke strever med eksistensielle tanker, og det kan være andre ting som opptar ungdommen. Det kan være viktig å ikke legge forventninger til hvilke reaksjoner som er vanlig, for å ikke skape dårlig samvittighet som unge kan slite med fra før (Dyregrov & Dyregrov, 2017, s. 55).

Vi har sett at mennesker har mestringsstrategier i møte med sorg (Dyregrov & Dyregrov, 2017, s. 32). Disse mestringsstrategiene kan være ubevisste, for eksempel å ikke slippe følelsene sine inn. Er dette tilfellet, kan det være at ungdommer ikke lar eksistensielle og potensielt vonde tanker slippe inn, som følge av tapet og sorgen. Det kan være utfordrende å skulle støtte ungdommer som ikke er klar over at de dytter vekk vonde tanker. Det er derfor viktig med kunnskap om ulike mestringsstrategier og hvordan sorg fungerer, for å kunne møte ungdommen på en god måte.

I tillegg hvis bare 18% av unge tar opp åndelige og eksistensielle problemer selv, vil det være viktig å stille kontrollspørsmål for å undersøke om det er behov for hjelp og støtte (Canda et al., 2020, s. 334). Det kan være skam knyttet til eksistensielle tanker og spørsmål man har, og det kan gjøre det vanskeligere for ungdommen å ta opp temaet selv. Da kan det være godt med en sosionom som tør å sette ord på ting, og si ting høyt. En sosionom kan alltid risikere å trå feil men da vil verdibevistheten og relasjonskompetansen hjelpe sosionomen til å se det og håndtere det på en god måte likevel.

5 Konklusjon

I denne oppgaven har det blitt gjort rede for eksistensielle sorgreaksjoner. Det er fokusert på gruppen ungdom og deres sorgprosess når nære personer dør. Målet har vært å svare på hvordan en sosionom kan møte eksistensielle tema i ungdommers sorgprosess. Dette spørsmålet har flere svar, blant annet kan man trekke frem verdibevissthet som et viktig trekk hos en sosionom for å møte eksistensielle temaer på en god måte. Vi har sett på viktigheten av å ha ulike kunnskaper, blant annet å vite egne begrensninger og at en av og til bør henvise til andre. Sorgreaksjoner og sorgprosesser er individuelt, og derfor blir også svaret på hvordan å møte mennesker i sorg, ulikt.

Som en konklusjon kan man si at eksistensielle temaer er en viktig del av hva som gir en mening, og hvem man er som menneske. Eksistensielle sorgreaksjoner kan være en viktig del av ungdommers sorgprosess, og det er viktig å anerkjenne denne siden av sorgprosessen, spesielt siden det virker som det ikke har så stor plass i litteraturen. Funn i litteraturen viser oss at sosialfaglig opplæring om eksistensielle temaer prioriteres i ulik grad. Derfor kan økt bevissthet blant sosionomer, andre fagfolk og i samfunnet generelt føre til bedre støtte av ungdom i sorg. Målet må derfor være å stadig få økt verdibevissthet og kunnskap om eksistensielle sorgreaksjoner integrert i en selv, både som profesjonell og som medmenneske.

Litteraturliste

Andersen, K. (2011). Fri oss fra fasene. *Fontene*, 2011 (2), s.50-56.

Austad, A. (2020). Eksistensielle dimensjoner i sorg. I L. Rykkje & A. Austad (Red.). *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis*. (s. 117-133). Universitetsforlaget.

Austad, A., Stifoss-Hanssen, H., Borge, L. & Rykkje, L. (2020). Innledning: Det eksistensielle. I L. Rykkje & A. Austad (Red.). *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis*. (s. 11-21). Universitetsforlaget.

Berg, B., Ellingsen, I. T., Levin, I. & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid?. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg & L. C. Kleppe (Red.). *Sosialt arbeid: en grunnbok*. (s. 19-35). Universitetsforlaget.

Bugge, K. E. & Røkholt, E. G. (2009). *Barn og ungdom som sørger: faglig støtte til barn og ungdom som opplever alvorlig sykdom eller død i nær familie*. Fagbokforlaget.

Canda, E. R., Furman, L. D. & Canda, H.-J. (2020). *Spiritual diversity in social work practice: the heart of helping*. (3. utg.). Oxford University Press.

Dyregrov, A. (2006). *Sog hos barn: En håndbok for voksne*. (2. utg.). Fagbokforlaget.

Dyregrov, A. & Dyregrov, K. (2016). Barn som mister foreldre. *Scandinavian Psychologist*, 3, e9. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.3.e9>

Dyregrov, A. & Dyregrov, K. (2017). *Mestring av sorg: håndbok for etterlatte og hjelpere*. Vigmostad & Bjørke.

Fellesorganisasjonen (2019). *Yrkesetisk grunnlagsdokument: for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Fellesorganisasjonen.

<https://www.fo.no/getfile.php/1311735-1585635696/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>

Gjestvang, B. & Slagsvold, M. (2008). *Ung sorg: 14 unge om døden og livet videre*. Aschehoug.

Gustavsson, U. & Tømmerbakken, N. (2011). *Sosialfaglig arbeid i skolen: om samarbeidet mellom lærer og sosialarbeider*. Kommuneforlaget.

Leenderts, T. A. (2014). *Person og profesjon: om menneskesyn og livsverdier i offentlig omsorg*. (3. utg.). Gyldendal Akademisk.

Leenderts, T. A. (2020). Trygg i det utrygge. I A. Austad, L. Borge, T. A. Leenderts, H. Stifoss-Hanssen & M. Thomassen (Red.). *Lidelse, mening og tro*. (s. 31-45). Vigmostad & Bjørke.

Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2018). *Hvordan lese kvalitativ forskning?*. (2. utg.). Cappelen Damm Akademiske.

Mogensen, J. R. & Engelbrekt, P. (2013). *At forstå sorg: teoretiske og praktiske perspektiver*. Samfundslitteratur.

Quinn-Lee, L. (2014). School Social Work with Grieving Children. *Children & Schools*, 36 (2), s. 93-103.

Røkholt, E. G. & Bugge, K. (2018). Oppfølging av barn, ungdom og deres foreldre. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s. 131-154). Fagbokforlaget.

Sandvik, O., Røkholt, E. G., Bugge, K. E. & Sandanger, H. (2018). Noen begreper og teorier om sorg. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s. 31-52). Fagbokforlaget.

Sandvik, O., Røkholt, E. G., Bugge, K. E. & Sandanger, H. (2018). Tap, sorg og livet videre. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s. 11-30). Fagbokforlaget.

Skjeggestad, E. (2012). Møte med «den ukjente» og «det ukjente»: - den profesjonelles møte med klienter med ukjente svar på eksistensielle spørsmål. I T. Danbolt & G. Nordhelle (Red.). *Åndelighet – mening og tro: Utfordringer i profesjonell praksis*. (s. 91-102). Gyldendal Akademisk.

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder*. (5. utg.). Fagbokforlaget.

VID vitenskapelige høgskole (Revidert juni 2018). *Fagplan 2011. Bachelor i sosialt arbeid 180 studiepoeng*. Canvas: <https://vid.instructure.com>

VID vitenskapelige høgskole (2019). *Studieplan for bachelor i sosialt arbeid: 180 studiepoeng*. Canvas: <https://vid.instructure.com>

Vedlegg 1: Liste over selvvalgt pensum

Andersen, K. (2011). Fri oss fra fasene. *Fontene, 2011 (2)*, s.50-56. (6 sider).

Austad, A. (2020). Eksistensielle dimensjoner i sorg. I L. Rykkje & A. Austad (Red.). *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis*. (s. 117-133). Universitetsforlaget. (16 sider).

Austad, A., Stifoss-Hanssen, H., Borge, L. & Rykkje, L. (2020). Innledning: Det eksistensielle. I L. Rykkje & A. Austad (Red.). *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis*. (s. 11-21). Universitetsforlaget. (10 sider).

Bugge, K. E. & Røkholt, E. G. (2009). *Barn og ungdom som sørger: faglig støtte til barn og ungdom som opplever alvorlig sykdom eller død i nær familie*. Fagbokforlaget. (Kapittel 2 s. 27-49, kapittel 3 s. 52-71, kapittel 4 s. 73-112, kapittel 5 s. 119-144 og kapittel 6 s. 147-175). (133 sider).

Dyregrov, A. & Dyregrov, K. (2017). *Mestring av sorg: håndbok for etterlatte og hjelpere*. Vigmostad & Bjørke. (Kapittel 1-6 s. 11-160). (150 sider).

Gjestvang, B. & Slagsvold, M. (2008). *Ung sorg: 14 unge om døden og livet videre*. Aschehoug. (s. 90-111 og s. 202-249). (68 Sider).

Hansen, I. (2018). Sorg, religion og kultur. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s.75-90). (15 sider).

Mogensen, J. R. & Engelbrekt, P. (2013). *At forstå sorg: teoretiske og praktiske perspektiver*. Samfundslitteratur. (Kapittel 1 s. 15-23, kapittel 12 og 13 s. 141-182). (50 sider).

Quinn-Lee, L. (2014). School Social Work with Grieving Children. *Children & Schools, 36 (2)*, s. 93-103. (10 sider).

Røkholt, E. G. & Bugge, K. (2018). Oppfølging av barn, ungdom og deres foreldre. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s. 131-154). Fagbokforlaget. (23 sider).

Røkholt, E. G., Sandanger, H., Bugge, K. E. & Sandvik, O. (2018). Sorgstøttetiltak. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s.109-130). (21 sider).

Sandanger, H. & Bugge, K. E. (2018). Å være en god hjelper. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s. 91-108). (17 sider).

Sandvik, O., Røkholt, E. G., Bugge, K. E. & Sandanger, H. (2018). Noen begreper og teorier om sorg. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s. 31-52). Fagbokforlaget. (21 sider).

Sandvik, O., Røkholt, E. G., Bugge, K. E. & Sandanger, H. (2018). Tap, sorg og livet videre. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s. 11-30). Fagbokforlaget. (20 sider).

Sandanger, H. & Røkholt, E. G. (2018). Profesjonell støtte når barn dør. I E. G. Røkholt, K. Bugge, O. Sandvik & H. Sandanger (Red.). *Sorg*. (2. utg., s.155-176). (21 sider).

Totalt antall sider: 581 sider.