



Til deg som har
mistet noen i selvmord

Innhold

Introduksjon	3
Reaksjoner etter selvmord	4
Sørgende med ulike reaksjoner og behov	8
Hvordan kan venner, kollegaer og lærere hjelpe?	16
Praktisk informasjon	20
Kontaktliste og lenker	26
Litteratur	28
Bakgrunnen for brosjyren	30

Foto: Anita Seilo

Introduksjon

Denne brosjyren har som formål å belyse noen av de vanligste praktiske og følelsesmessige forholdene som berører etterlatte ved selvmord. Noen kapitler vil være nyttig umiddelbart etter selvmordet, mens andre kapitler kan være til hjelp i ukene og månedene som følger.

Brosjyren er et initiativ fra de regionale ressursentrene (RVTS) og LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord. Prosjektgruppen har bestått av Ingrid Nesje fra RVTS-Nord, Bente Espeland fra RVTS-Midt, Gudrun Austad fra RVTS-Vest, Nils Petter Reinholdt fra RVTS-Øst og Gry Lunde fra LEVE.

LEVE ble etablert i 1999 og er en frivillig organisasjon som har som formål å sikre etterlatte ved selvmord omsorg og støtte. Foreningen arbeider også forebyggende og er organisert i fylkeslag som dekker hele landet. LEVE arrangerer sorggrupper for etterlatte, kafétreff, årlige konferanser og er nasjonal arrangør for Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september.

Bakgrunnen for arbeidet med «Til deg som har mistet noen i selvmord» var en erkjennelse om at det i Norge var både usystematisk og ingen samlet informasjon om reaksjoner og oppfølging av etterlatte ved selvmord. Denne brosjyren kan være et skritt på veien for å lette etterlattes situasjon.

Arbeidsgruppen takker professor Keith Hawton og Sue Simkin ved Center for Suicide Research, University of Oxford for å ha fått låne ideer fra deres informasjonshefte til etterlatte «Help is at hand».

Brosjyren er utgitt med støtte fra Helsedirektoratet. Hoveddistribusjonen vil foregå via begravellesbyråene, men den kan også bestilles gjennom det regionale ressursenteret i helseregionene, eller hentes ned fra nettet på følgende linker:

- www.leve.no
- www.selvmordsforebygging.no

Brosjyren er primært rettet mot mennesker som er berørt av selvmord, men gir også informasjon og veiledning til andre som er i kontakt med etterlatte.

Reaksjoner etter selvmord

Umiddelbare reaksjoner

Selvmord som dødsårsak er et sjokkerende og voldsomt tap som kan etterlate familie og venner med et stort spekter av følelser og ubesvarte spørsmål. Selv om alle sørger på sin egen måte og det ikke finnes noen rett eller gal måte å sørge på, vil mange likevel oppleve noen av de samme reaksjonene.

Dette avsnittet har som mål å beskrive noen av de vanligste følelsene og reaksjonene som etterlatte etter selvmord kan oppleve. Intensjonen er å vise at vanskelige og sammensatte følelser er vanlige og forståelige i denne tiden.

Et uventet dødsfall av noen som står en nær, er et stort sjokk. Når man er i sjokk kan man oppleve å føle seg nummen og ha en sterk følelse av uvirkelighet eller å være på siden av seg selv. Tanker som «dette kan ikke være sant» kan komme. Denne følelsen av nummenhet er en naturlig reaksjon som beskytter fra de sterkeste følelsene, og kan være til hjelp for å komme gjennom den første tiden. Å ta inn over seg det som har skjedd, vil skje gradvis, og i disse første dagene og ukene er det normalt å kunne erfare sterke og sammensatte følelser. Mange blir kroppslig veldig slitne og er som i en konstant alarmtilstand, noe som for enkelte vil kunne vedvare over tid. Tankene og følelsene gir en ikke fred, og mange sover lite og dårlig. Noen kan også være plaget med mareritt og «flashbacks» hvor man opplever å være tilbake i den akutte situasjonen.

Ritualene i forbindelse med minnestund og begravelse vil hjelpe en til å akseptere dødsfallet. Mange opplever likevel å «lete» etter den avdøde og drømmer at personen er tilbake. De beskriver at de både føler, opplever og ser vedkommende. Dette kan virke skremmende, og noen sier at de «føler de holder på å bli sprø». Smerten og de ulike følelsene kan være så intense at det føles uoverkommelig. Behovet for å snakke igjennom det som har hendt gjentatte ganger, er en naturlig reaksjon og bidrar til å akseptere tapet. Ta imot hjelp fra venner og familie, og vær åpen om selvmordet så langt det føles naturlig.

I de tilfellene der familien har levd med sykdom og bekymringer over lang tid og hvor selvmordet kanskje ikke er uventet, kan også lettelse være en vanlig og normal reaksjon.

Reaksjoner etter at den akutte fasen er over

Følelser som ofte kommer etter hvert, er typiske sorgreaksjoner som gråt, fortvilelse, ensomhet, forlatthetsfølelse, tristhet og savn. Mange opplever i tillegg sinne og raseri mot den som har tatt sitt eget liv, eller mot andre som en synes har et ansvar for det som har skjedd.

Behovet for å forstå hvorfor personen tok sitt eget liv, er et av spørsmålene de etterlatte står ovenfor. Det å finne en forklaring på dødsfallet og å håndtere tanker og følelser knyttet til om man kunne gjort noe annerledes, beskriver mange etterlatte som en nødvendig og vanskelig prosess. I denne prosessen er det vanlig å kjenne skyldfølelse. Skyldfølelsen kan knyttes til eget sinne, vonde konfrontasjoner, ikke å ha formidlet nok kjærlighet til avdøde eller ikke å ha gjort nok eller skjønt nok for å forhindre selvmordet.

Isolasjon

Noen etterlatte isolerer seg i etterkant av dødsfallet. Dette kan det være ulike grunner til. Noen føler seg utmattet og har lite overskudd til å være sosiale. Andre oppgir at de føler skam og trekker seg av den grunn tilbake. Reaksjonene fra omgivelsene kan også medvirke til tilbaketrekking. Mange etterlatte beskriver at de opplever at andre unngår dem eller virker hjelpeløse i forhold til å vise støtte til de som sørger. Dette kan igjen føre til at noen etterlatte trekker seg tilbake fra mye av det sosiale livet og samværet med andre mennesker.

Forskning som er gjort i Norge, viser at de som klarer å være åpne om selvmordet og å opprettholde sosial aktivitet, har et fortrinn i forhold til å komme seg tilbake til hverdagen.

Depresjon

Følelsene kan ha mye til felles med mennesker som er deprimert. Akkurat som depresjon kan sorg oppleves som en dyp tristhet og fortvilelse som kan forstyrre søvnen, konsentrasjonen og matlysten. For en periode kan etterlatte være mer utsatt for tristhet og depresjon. Hvis depresjonen vedvarer over tid eller den sørgende får egne selvmordstanker, er det nødvendig med profesjonell hjelp.

Å komme tilbake til hverdagen

Det er bred faglig enighet om at plutselige dødsfall, slik som selvmord, medfører større helsemessige konsekvenser enn forventede dødsfall. Å tidfeste hva som er en vanlig sorgprosess er ikke lett, men sorg etter et forventet og naturlig dødsfall, har vanligvis kortere tidsperspektiv enn selvmord. De fleste etterlatte vil kjenne seg igjen i en beskrivelse av at de første årene kan være preget av store svingninger med opp- og nedturer. Omgivelsene vil ofte være utålmodige og forvente at man ser fremover og legger selvmordet bak seg raskere enn en selv er klar for. Etter hvert i sorgprosessen vil de aller fleste finne måter å leve videre på. De vil tilpasse seg den nye situasjonen, gå tilbake til jobb, daglige gjøremål og sosiale aktiviteter. Samtidig vil forholdet til den avdøde videreføres gjennom ulike minner og ritualer.

Sorg blir som oftest omtalt som en individuell prosess. Likevel vil et selvmord ramme hele familien. Barn, ungdom og voksne vil reagere ulikt, og tapet av den døde kan ha forskjellig betydning i en familie. Neste avsnitt vil belyse dette.

Sørgende med ulike reaksjoner og behov

Foreldre som etterlatte

De voksne sørgende vil som en hovedforskjell fra barn og ungdom, bære sorgen med seg hele tiden. Barn og unge kan skaffe seg «fri» fra sorgen ved å gå mer ut og inn av den. Som voksen vil det være vanskelig å finne hvile fra sorgen, spesielt i den første tiden etter dødsfallet.

Når et barn dør, mister foreldrene det umistelige. De mister barnet som de skulle beskytte mot alle farer på vei mot voksen alder. De mister også en sønn eller datter som skulle bli neste slektsledd som et symbol på at livet går videre. Å miste et barn i selvmord er en personlig katastrofe. Mange føler at de har mislyktes som foreldre når de ikke har kunnet se og hjelpe sitt eget barn. Dette leder ofte til mye skyldfølelse som er tung å bære, og som krever mye bearbeidelse og sortering for å komme igjennom. Foreldre kan også oppleve det som vanskelig at andre klandrer dem for å ha vært dårlige foreldre. Ingen foreldre er perfekte. Det er viktig at foreldre husker på alle de gode tingene de har gjort for barnet sitt.

I Norge er det sjelden at barn under 15 år tar sitt eget liv, men det skjer dessverre oftere senere i tenårene. Hos unge menn under 30 år er selvmord en av de viktigste dødsårsakene i Norge. De fleste foreldre til barn som tar sitt eget liv, vil derfor være foreldre til ungdommer/unge voksne som har startet på sin egen vei mot det å bli voksen, og dermed også er i ferd med å frigjøre seg fra foreldrene. I tiden etter et selvmord vil mange foreldre kunne oppdage at det dukker opp forhold de ikke kjente til, og mange gir uttrykk for at de ikke kjente barnet sitt så godt som de trodde. Det er viktig for foreldre å huske på at det er normalt ikke å vite alt om sine barn når de når en viss alder. Gjenlevende søsken kan noen ganger ha mer innsikt i hva deres bror eller søster var opptatt av, og de kan føle det som en belastning at de har kjent til «hemmeligheter» eller problemer som den avdøde hadde.

For de som er foreldre til flere barn, vil behovet for nærhet fra foreldrenes side, være større enn vanlig i tiden etter selvmordet. Det kan være til hjelp for barna med oppmuntring og samtaler om deres tanker og følelser, slik at barna finner måter å uttrykke seg på. Forsøk å ikke bli overbeskyttende eller å legge for mye press på dem. Det er viktig å verdsette gjenlevende barn for deres egne kvaliteter. Et godt råd kan være å sørge for at søsken får noen voksne å snakke med utenom foreldrene. Dette kan være andre voksne i familien, venner eller fagpersoner. Det vil også avlaste deg, fordi det er krevende å sørge selv og samtidig være en omsorgsperson. Som voksen

Foto: Anita Sævi

i familien vil man ofte ha en påvirkning på hvordan selvmordet omtales både innad i familien og utad. Det har etter hvert blitt mer vanlig å være åpen rundt selvmord, men likevel er det noen som kan leve i familier eller lokalsamfunn hvor det fortsatt knytter seg vanskelige holdninger og følelser til selvmord. All forskning så langt konkluderer med at åpenhet er å anbefale, og de som har vært åpne, forteller at åpenheten har vært med på å hjelpe dem til å komme i gang med sorgen ved å kalle den ved sitt rette navn.

Foreldre som har mistet sitt voksne barn i selvmord, kan oppleve å få mindre støtte enn barnets ektefelle og barn. Det er lett å føle et ekstra ansvar for å gjøre alt for barnebarna, samtidig som man også kan føle avmakt i forhold til hva man kan gjøre. For separerte eller skilte foreldre kan det oppstå ekstra komplikasjoner. Den av foreldrene som ikke levde med barnet, kan føle seg ekskludert fra familiesorgen og kan oppleve mindre støtte eller til og med bli klandret. Steforeldre kan også føle seg satt utenfor. Hvis dette er situasjonen, kan det være til hjelp å snakke med noen, det være seg slekt, venner eller noen i det offentlige hjelpetilbudet.

Menn og kvinner sørger noen ganger både ulikt og i utakt. Når mennesker sørger, forandrer de seg ofte. Det kan virke skremmende på personen selv, men også på partneren. Det kan se ut som om menn oftere mestrer sine reaksjoner gjennom arbeid og aktiviteter. Kvinner slipper i større grad til reaksjonene og konfronterer dem. Mange beskriver at de etter hvert klarer å forstå og støtte hverandres ulike måter å takle sorgen på, og dermed kommer nærmere sammen. Enkelte fagpersoner tar til orde for et differensiert tilbud til etterlatte som kan ivareta kjønnsforskjellene. Selv om noen forhold går i oppløsning, er det ikke ut fra forskning noen entydighet om at foreldre som mister barn, har en forhøyet skilsmissemfrekvens.

Å miste sin partner

Når en voksen person mister sin partner vil det kunne medføre andre utfordringer i familien enn når foreldre mister barn. Det kan være en stor byrde for den som sitter igjen med hovedansvaret for barn. Noen vil føle seg både sviktet og forlatt av sin partner uansett om det er barn i forholdet eller ikke. I familier som mister en forsørger, vil det medføre økonomiske endringer av større eller mindre grad. Den gjenlevende må forholde seg til arveloven og til overformynderiet når det er barn under 18 år i familien. Mange etterlatte føler det som en stor påkjenning å måtte håndtere disse praktiske oppgavene i tillegg til egne reaksjoner. For å få råd og bistand rundt disse problemstillingene kan LEVE kontaktes.

Eldre mennesker

Selvmord var en kriminell handling i Norge fram til 1902, men fortelsen av selvmord har vart helt fram til de siste tiårene. Endringer av holdninger til selvmord har tatt lang tid, og for mange er det også i dag vanskelig å snakke om selvmord. For en del eldre medfører dette en sterkere følelse av skam hvis noen i deres familie tar sitt liv. Da kan en bli mer tilbakeholden i forhold til å snakke med andre mennesker om selvmordet eller til å søke hjelp, fordi en tenker det gir et dårlig bilde av familien. Den fysiske helsen er mer sårbar, og det er større risiko for å utvikle depresjon. Noen eldre kan ha mindre tilgang til sosial støtte spesielt hvis familien bor langt unna, og det øvrige nettverket er lite. Det kan være en utfordring både for den eldre selv og for omgivelsene å fange opp reaksjoner og hjelpebehov. Hjelpeapparatet bør være informert, for eksempel fastlegen.

Barn som etterlatte

Barn kan oppleve sorg på andre måter enn voksne. Det er vanlig at barn skifter mellom å være opprørte og triste, for i neste øyeblikk å leke som om ingenting har skjedd. De kan veksle mellom latter og gråt uten noen åpenbar årsak. Dette er barns måte å mestre på, og betyr ikke at de er upåvirket av dødsfallet. Barn gir ofte uttrykk for følelser gjennom lek. Det kan være følelser de ennå ikke har ord for eller våger å uttrykke på andre måter. De kan uttrykke aggresjon og sterke følelser. Irritabilitet, rastløshet, konsentrasjonsvansker og endring i atferd er vanlige reaksjoner. Ofte kan barn kreve mer oppmerksomhet og ønske å være i nærheten av trygge voksne. Barn kan trenge bekreftelse på at det er like høyt elsket som før. Også barn kan få problemer med å sove. De kan ha mareritt eller føle seg utrygge. Voksne bør forsøke å finne ulike måter å trygge barnet på.

Det er lett å undervurdere dybden i eldre barns følelser. Ønsket om å skåne familie og venner kan føre til at de skjuler sorgen og fortvilelsen. Omgivelsene bør være ekstra oppmerksomme på dette.

De yngste barna kan ha vansker med å forstå at døden er endelig og at en død kropp ikke kjenner noe. Barna kan tenke at de har forårsaket døden på en eller annen måte, og derfor føle skyld. Det er svært viktig å gjøre det helt klart at det ikke er barnet som har forårsaket selvmordet.

Ofte stiller barnet det samme spørsmålet flere ganger. Det er viktig å lytte til deres spørsmål, og forsøke å svare ærlig og konsekvent. Det er ikke sikkert barnet oppfatter alt med en gang, men må få høre forklaringene og svarene flere ganger. Dette kan hjelpe dem til å avfinne seg med tapet.

Det er viktig at de vanlige rutinene blir opprettholdt. Det kan være godt for barnet om venner og slektninger setter av tid til å være en del sammen med dem den første tiden. Da kan de få en voksen å uttrykke sine følelser og spørsmål til. Små barn kan være redde for at også andre kan forsvinne. Gjør tydelige avtaler med barnet, slik at det opplever å ha trygghet og oversikt over hva som skjer. Snakk med barnet om at det ikke alltid vil føle det så vanskelig som nå. Ikke vær redd for at barna ser at de nærmeste sørger, men det er også viktig å la barna få vite at de ikke må sørge hele tiden. Lek og fysisk aktivitet hjelper. Noen barn synes det er nyttig å lage en minnebok med fotografier, tegninger og historier om den avdøde. Denne kan de komme tilbake til når de blir eldre. Dette kan være en verdifull familieaktivitet.

Barnehagen, skolen og fritidsaktiviteter må informeres om dødsfallet. Det kan også være lurt å informere helsesøster, og barnet må vite at alle er informert om situasjonen. Kan hende må informasjonen gjen- tas til barnehage og skole senere. Øv gjerne med barnet på hvordan de skal snakke om selvmordet til venner og andre.

skal barna se den døde og gå i begravelsen?

Det er ikke alltid mulig eller riktig å anbefale at barn får se den avdøde, men hvis de gjør det, er det viktig å forberede dem. De må få beskrivelse og forklaring på hva de kommer til å se. Barnet trenger også å få vite at den døde ser annerledes ut og at kroppen vil kjen- nes kald hvis man tar på den. For noen kan det være til hjelp å få se et fotografi av den avdøde for å forberede seg.

Noen barn har sagt at det var til hjelp for dem å bli tatt med i plan- leggingen av begravelsen, for eksempel ved å ta med blomster, bilder, eller ved å synge eller lese et dikt. Dette kan være en hjelp i proses- sen med å akseptere døden, gi uttrykk for sin sorg og ta farvel. En begravelse kan være forvirrende for små barn. De vil ofte ha behov for å bli forklart hva som skal skje. Det kan være lurt at noen ser til barnet under begravelsen.

Ungdom som etterlatte

Unge mennesker i sorg vil oppleve den samme variasjon og intensitet i følelser som voksne. Dette kan virke skremmende, og mange vil engste seg for hvordan de skal mestre situasjonen. Ungdomstiden er en brytningstid som ofte medfører usikkerhet og sterke følelser, sorgen vil forsterke dette. Det er viktig å forsøke å akseptere følelsene som kommer, og ikke undertrykke disse. Å snakke om disse følelsene kan hjelpe til å finne en mening med det som har skjedd.

Forslag som kan være til hjelp for barn og unge

Ungdom som har mistet mor eller far, kan føle seg skremt, sviktet og sint over å ha blitt forlatt. Noen føler seg også såret over at mor eller far tilsynelatende ikke elsket dem nok til å ville leve videre. Mange unge mennesker i sorg forteller at de må skjule sin egen sorg for å unngå å belaste familien ytterligere. Rollene endres i familien, noe som medfører en opplevelse av å bli voksen for fort. Det er viktig at ungdommer er oppmerksomme på sine egne behov. Å gå ut med venner og fortsette med vanlige aktiviteter vil være en hjelp i sorg- arbeidet.

Ved tap av søster eller bror mister man en man har vokst opp sammen med. I et vanlig søskenforhold inngår krangler, diskusjoner, sjalusi, kjærlighet og omsorg. Disse sammensatte og komplekse følelsene blir ofte sentrale i sorgarbeidet. Skyldfølelse, tanken på hvordan selv- mordet kunne vært forhindret, sinne mot avdøde, er vanlige reaksjoner. Foreldre kan være så overveldet av egen sorg at de ikke makter å se de unges behov. Det kan være nyttig å finne en annen slektning eller venn av familien å snakke med. Noen ganger idealiseres den personen som er død, og urealistiske forventninger blir plassert på gjenlevende barn. Ingen kan forvente at gjenlevende barn skal ta plassen etter den som er død, enhver person har sine egne kvaliteter. Det kan være til hjelp å snakke med noen som har hatt en liknende erfaring. LEVE har flere steder i landet egne grupper for ungdom.

Å miste en venn vil være en opprivende og dramatisk hendelse. Mange kjenner fortvilelse og skyldfølelse over ikke å ha forstått hvor ille han eller hun hadde det. Andre venner kan være en støtte i denne situasjonen, og vennene kan møtes for å dele tanker og minner. Det kan også være til hjelp å besøke avdødes familie.

Noen kan ha behov for å være borte fra skolen en periode, for andre vil det kjennes mer riktig å begynne igjen så snart som mulig. Det vil være til hjelp at lærere og klassekamerater vet hva som har skjedd, slik at de kan vise forståelse og ta hensyn. Det kan være vanskelig å klare skolearbeidet, og det vil ofte være vanskelig å konsentrere seg. Når man opplever det slik, bør man snakke med læreren slik at skolen kan tilpasse kravene om prestasjoner for en periode. Det kan være vanskeligere å snakke om selvmord enn andre dødsfall. Man bestemmer selv hva og hvor mye som skal sies. Man kan velge å si «broren min døde», eller «broren min tok livet sitt».

Å akseptere at en person er død, betyr ikke å glemme han eller henne. Slik som for barn, vil det også for ungdom være viktig å

delta i planleggingen av minnestunder og begravelse. Hvis man er usikker på om man vil se den avdøde, går det an å spørre noen fra begravelsesbyrået eller familien om hva man får se. For mange er det fint å få se den avdøde, røre ved personen og ta farvel. Begravelsen kan også være en hjelp til å akseptere realiteten av døden og dele sorgen med familie og venner.

Bursdager, jul og andre spesielle anledninger er ofte vanskelige dager. Det kan være en hjelp å planlegge på forhånd hva som skal skje disse dagene.

Det er viktig å ta vare på seg selv og gjøre ting man liker. Det er ok å le og ha det moro, man må ikke være trist hele tiden, det betyr ikke at man ikke savner den personen som er død. Man kan oppleve å gjøre ting som er lite typisk for en selv, for eksempel å drikke for mye alkohol, bruke rusmidler, bli involvert i forhold en angres på, havne i krangler eller til og med slagsmål. Hvis man føler seg ute av kontroll, er det viktig å tenke gjennom hvordan man oppfører seg og spørre seg selv om det henger sammen med sorgen man opplever.

Du må kanskje ta kontakt med noen voksne for å be om hjelp, dette kan være en skolerådgiver, helsesøster, lege eller en annen voksen du stoler på. Hvis du ikke har noen du føler du kan snakke med, har Kirkens SOS, Mental Helse og Røde Kors hjelpetelefoner (se liste over tilgjengelige ressurser). Ikke vær flau over å be om hjelp, det er vanligere enn man tror, men det kan være til stor hjelp å få snakket gjennom situasjonen. For ytterligere informasjon om ungdom og sorg, ta kontakt med LEVE.

selvmordstanker

All forskning viser at de som mister noen i selvmord, kan ha større risiko for selv å få selvmordstanker. For noen kan sorgen og savnet bli så voldsomt at de ikke ønsker å leve lenger. Andre kan oppleve en sterk lengsel etter den avdøde. For noen vil derfor tanken om å ta sitt eget liv kunne komme og gå med varierende styrke og intensitet. Etterlatte har fortalt om hvordan de har trengt hjelp og støtte på ulike måter. Mange har god hjelp av samtaler hos helsepersonell og i tillegg eventuelt medikamentell behandling. Skulle selvmordsfaren bli akutt, må andre beskyttelsestiltak vurderes. Det er viktig å ta sine egne tanker og følelser på alvor og diskutere og vurdere hvilken hjelp man trenger. Mange etterlatte har beskrevet hvordan de etter å ha fått hjelp etter hvert har kommet til en overbevisning om at selvmord aldri vil eller kan bli en løsning for dem.

Foto: Anina Steilo

Hvordan kan venner, kollegaer og lærere hjelpe?

Hvordan kan venner hjelpe?

I forbindelse med selvmord ønsker gjerne venner, kollegaer og lærere å hjelpe dem som sørger, men er usikre på hvordan dette skal gjøres. Her er noen forslag til hvordan venner, kollegaer og lærere kan møte den sørgende når han/hun kommer tilbake til arbeidsplassen eller skolen.

Mennesker i sorg går gjennom mange intense følelser, og sorg kan være overveldende. Som venn kan man oppleve at den etterlatte gråter, er sint, har angst, er irritabel og tilbaketrukket. Det beste er å være tålmodig og forståelsesfull overfor disse følelsesuttrykkene, det er normale reaksjoner på det å være i sorg. Noen ganger kan den sørgende føle seg skamfull og isolert på grunn av det sosiale stigmaet som knytter seg til selvmord. Dette kan du avhjelpe med å være til stede og på den måten vise at man ikke avviser dem. Det er viktig som venn å spørre hva du kan bidra med for å hjelpe. Det kan være krevende å støtte noen som har mistet en av sine kjære i selvmord. Som hjelper kan man selv trenge støtte gjennom for eksempel å snakke med venner eller familie, eller at det settes av tid til å gjøre hyggelige ting.

Hva skal man si?

Det kan være vanskelig å snakke om døden, men det er bedre å si «Jeg vet ikke hva jeg skal si» enn å unngå den sørgende. Uttrykk medfølelse så raskt som mulig da dette blir vanskeligere etter hvert hvis det utsettes. Hvordan den etterlatte reagerer, gir en følelse av om det er ok å snakke om det som har skjedd eller ikke. Spør ikke så mye om detaljene rundt dødsfallet, la den etterlatte komme med så mye informasjon som han/hun er bekvem med. Noen ganger vil det være usikkerhet knyttet til om det var et selvmord eller ikke. Unngå å bidra til spekulasjoner. Det er viktig å passe på at man ikke oppleves som fordømmende. Det er bedre å spørre om hvordan han eller hun har det og hva man kan bidra med for hjelpe, enn å komme med utsagn som «Jeg vet hvordan du har det».

Hva skal man gjøre?

Man kan hjelpe simpelthen gjennom å være sammen med den etterlatte, vise at man bryr seg eksempelvis gjennom praktisk bistand. En av de viktigste tingene man kan gjøre, er å lytte. La den etterlatte snakke når han/hun er klar for det. Vær tålmodig, en viktig del av bearbeidelsen til den sørgende er å fortelle sin historie gang på gang.

Unngå å gi råd om hvordan han eller hun skulle eller burde reagere, mennesker sørger ulikt. Noen foretrekker å være for seg selv, mens andre opplever det som godt å ha mennesker rundt seg. Hvis den etterlatte ikke ønsker å snakke, respekter dette uten å trekke den slutning at han/hun ikke sørger, fordi de ikke viser det offentlig. Respekter at mennesker trenger ulik tid når de gjennomgår en sorg. For noen er det naturlig å gå videre med sine liv relativt raskt, mens andre trenger lengre tid.

Sørgende barn og ungdom trenger særskilt omsorg, da foreldre ofte kan være overveldet i egen sorg. Det kan være vanskelig for barn og ungdom hvis omgivelsene spør om hvordan det går med foreldrene, eller sier ting som «Nå må du ta vare på moren din», uten å bekrefte at de unge selv trenger støtte og omsorg.

Hvis den etterlatte ønsker det, bør man tilby seg å finne ut av hva slags tilbud hjelpeapparatet har. Det kan hende at det er en lokal støttegruppe for etterlatte, eventuelt et lokallag av LEVE som kan bistå.

På lengre sikt

Det er ikke slik at den etterlatte trenger støtte kun den første tiden etter dødsfallet. Sorg etter selvmord varer for mange over flere år. En av de klareste tilbakemeldingene fra etterlatte er at omgivelsene ofte forventer at de skal være ferdige med sorgen lenge før de selv er det. Å integrere minnet om den avdøde på en god måte tar tid og krever at man får anledning til å snakke om det som har skjedd. Mange vil erfare merkedager som for eksempel dødsdagen, fødselsdag og høytider som spesielt vanskelige, og vil da ha et spesielt behov for omsorg. Oppretthold kontakt regelmessig, ikke bare de første ukene etter dødsfallet. Tilby fellesskap, men vær oppmerksom på behovene. Kanskje er det lettere å gå på kino eller spise et måltid sammen enn å tilby vedkommende å være med på en stor fest.

Hvordan kan arbeidsgiver og kollegaer hjelpe?

Det å returnere til jobb er ofte en stor utfordring for den sørgende, og dette bør reguleres i forhold til den enkeltes behov. Det kan være nødvendig å jobbe fleksibelt eller deltid en periode, noen vil også trenge å få tilpasset arbeidssituasjonen for å følge opp behandlings-tiltak. Det å være i sorg påvirker konsentrasjon og reaksjonsevne, i tillegg til at det ofte blir vanskeligere å vurdere komplekse situasjoner, noe som igjen vil kunne påvirke selvtillit og selvfølelse. Gjennom å vise forståelse for tapet kan man bidra aktivt i den rammedes anstrengelser med å gjenvinne selvtillit og mestringsevne.

Hvordan kan lærere hjelpe?

Noen har et arbeid der de omgås mennesker i krise, eksempelvis helsepersonell, sosialarbeidere og politifolk. Sørgende med slike yrker kan ha vanskeligheter med å hjelpe andre i krise. De vil være særlig sårbare, og det kan føles som å legge ytterligere byrde til deres vanskelige situasjon. Dette kan forsterke egne reaksjoner og påvirke evnen til å la seg berøre. Man bør være oppmerksom og forståelsesfull overfor disse reaksjonene, og hjelpe til med å legge forholdene til rette for den det gjelder.

Noen ganger vil den sørgende oppleve det som enklere å snakke med noen som er mer distansert til dødsfallet enn venner og familie, for eksempel kollegaer. Det kan oppleves ubekvent, men dette kan være til svært god hjelp for den sørgende. Man kan bidra gjennom å vise interesse, lytte til historien og bringe opp døden som tema.

Barn og ungdom som rammes av selvmord i familien, vil trenge støtte fra skolen. Noen ganger vil det fortone seg slik at strukturen og rutinene på skolen kan representere en trygg ramme for eleven i en hverdag som ellers er preget av familiens sorg. Det er viktig å forsøke å opprettholde en så normal skolehverdag som mulig, samtidig som det legges til rette for at eleven har mulighet til å snakke med lærer eller en rådgiver.

Det er viktig at lærere tar initiativ til å gi informasjon om det som har skjedd til klassen. Her vil samarbeid med eleven selv og eventuelt familien være nødvendig. Gi saklig informasjonen om det som har skjedd, og unngå å bidra til spekulasjon rundt selvmordet.

Å sørge krever mye tankevirksomhet og blir av mange betegnet som hardt arbeid. Selvmord krever mye bearbeidelse og tar som hovedregel lenger tid enn naturlige og forventede dødsfall. Unge trenger lang tid før de slutter å tenke på det som har skjedd, noe omgivelsene ofte har problemer med å forstå. Dette igjen gjør det vanskelig for unge å be om hjelp.

De unge etterlattes hovedproblem på skolen er evnen til å holde seg konsentrert i timene. Det vil være lettere å holde minner og tanker på avstand i friminuttene når det skjer mer lystbetonte ting. Skolen må være forberedt på å legge forholdene til rette og at eleven kanskje må komme gradvis tilbake etter begravelsen. Lærere må være observante på innlæringsvansker og konsentrasjonsproblemer. Det kan være aktuelt å legge til rette for «time-out» og å få lov å være mer passiv i timene uten at det går ut over karakterene.

Praktisk informasjon

Obduksjon

Det følgende er praktisk informasjon om aktuelle prosedyrer etter at noen har tatt livet sitt.

Selv mord som dødsårsak regnes som et unaturlig dødsfall. Alle unaturlige dødsfall skal etterforskes av politiet. Når politiet har avsluttet sin etterforskning på åstedet, er det politiet som frigir den avdøde. Politiet bruker begravelsesbyråene til kjøring av den avdøde fra ulykkesstedet, med mindre det eksisterer et særskilt transportbyrå.

Obduksjon vil vanligvis bli begjært for å få en endelig avklaring på dødsårsaken. Politiet begjærer og betaler for rettsmedisinsk obduksjon.

Dødsattest, skifteerklæring og skifteattest

«Legeerklæring om dødsfall» utstedes av legen som har konstatert dødsfallet. Denne attesten skal bl.a. inneholde opplysninger om dødsårsak. Det er politiet som sender ut dødsattest i løpet av de nærmeste dagene. Dødsattesten er nødvendig dokumentasjon for mange av de prosedyrene som beskrives i dette kapittelet. Politiet sender også ofte med en skifteerklæring som må fylles ut og returneres til skifteretten. Vanligvis sender retten skifteattest tilbake til arvingene innen 1–2 uker etter at skifteerklæringen er sendt inn, men dette er under forutsetning av at alle arvinger undertegner skifteerklæringen. Skifteattesten gir arvingene rett til å disponere over avdødes eiendeler og starte booppjøret, f.eks. avslutte bankkonti, selge bolig og verdipapirer, inngå avtaler m.m.

Det kan være praktisk å overlate arbeidsoppgaver for boet til en eller noen av arvingene, eller til en utenforstående, f.eks. til en advokat. Da må vedkommende ha fullmakt fra de andre arvingene, i tillegg til skifteattest, for å kunne disponere eiendeler, bankkonti og annet. Fullmakten blir også sendt med fra politiet. Hefter som omhandler arv kan fås hos skifteretten eller på Justisdepartementets hjemmesider, under «Veiledninger og brosjyrer». Det er mange lover og regler å ta hensyn til når det gjelder hvem som har rett til arv blant de gjenværende. Hvis avdøde har skrevet testament, er det egne regler for det.

Begravelsesbyrået sørger for melding til følgende:

Skifteretten/tingretten eller lensmannen
Folkeregisteret
Politiet (ved kremasjon)
Trygdekontoret
Sokneprestens kontor
Kirkevergen/kirkegårdskontoret

Annøse Dødsfallet kunngjøres gjennom dødsannonse i avisen. Mange etterlatte velger å skrive i dødsannonse at vedkommende tok sitt eget liv. Noen velger ordlyden «valgte å avslutte livet», mens andre ikke nevner omstendighetene rundt dødsfallet. Begravelsesbyrået kan være behjelpelige med veiledning rundt teksten i dødsannonse.

Begravelsen Alle har rett til et gravsted, uavhengig av trosforhold. Den første kontakten med etterlatte er det ofte begravelsesbyråene som har. De nærmeste pårørende avgjør hva slags seremoni de skal ha og hva seremonien skal inneholde, og vanligvis samarbeider familien om disse avgjørelsene. Hvis den avdøde har skrevet ned tanker eller uttrykket ønsker om sin egen begravelse, er det naturlig at man tar hensyn til dette. Hvis avdøde ikke ville kremeres, må de pårørende etterkomme dette ønsket. Begravelse eller kremasjon skjer vanligvis inntil åtte dager etter dødsfallet. Ved kremasjon skal urnen gravlegges senest seks måneder etter dødsfallet.

Det er gratis å bruke sognets kirke og kapeller. Av og til betaler man et beløp for å få en organist til å spille, men som regel er spillet til salmene inkludert. Hvis man velger en Human-Etisk seremoni, må man betale for gravferdstalen hvis man ikke er medlem i forbundet.

Alle har rett til fri grav på gravlund i sin hjemkommune. Retten til fri grav gjelder ut en fredningsperiode på 20 år, graven kan deretter festes mot en mindre avgift i året. Dersom det er ønskelig å reservere en plass til kiste ved siden av, vil de fleste steder ta en festeavgift for denne. Opplysning om takster m.m. fås ved henvendelse til gravferdsetaten, kirken, kirkegårdskontoret eller begravellesbyrået.

I de fleste kommuner må man betale en avgift for kremasjon. De fleste begravellesbyråer sender fakturaen om lag en uke etter begravelsen.

Bankboks Dersom avdøde hadde bankboks, kan man kontakte byfogden eller tingretten (tidl. skifteretten) og be om en midlertidig tillatelse (begrenset fullmakt) til å åpne bankboksen for å undersøke om det finnes et testament. Dette må man gjøre før man sender inn skifteerklæring.

Betale regninger Etter at skifteattesten har kommet, kan man betale regninger. Skifteattest og fullmakter må legges frem for banken hvor avdøde hadde konto. Bankene tar vanligvis kopi og registrerer hvem som er fullmaktshaver, slik at den som disponerer kontoen slipper å legge frem fullmakt. Allerede før skifteattesten foreligger, vil banken tillate de etterlatte å betale begravelsesregning, strømregning og husleie.

Etterlatte skal selv sørge for melding til:

Bank: Avdødes brukskonto bør ikke gjøres opp før etterinnbetalinger av lønn eller pensjon o.a. er kommet inn på konto. Det kan ta 2–3 måneder før alle etterinnbetalinger er kommet.

Post: Ta kontakt med posten for eventuell omadressering, det vil fortsette å komme post en tid etter dødsfallet.

Forsikringselskap: Når forsikringen sies opp, er det vanlig å få tilbake den delen av forsikringspremien som dekker tiden som er igjen av forsikringsperioden. Hør også om det finnes evt. livsforsikringer.

Verdipapirer og fond: Det kan komplisere arveoppgjøret noe dersom verdipapirer og fond skal overføres til arvinger. Normalt bør derfor verdipapirer og fond selges eller innløses.

Telefonselskap, internett- og strømleverandør når dette er aktuelt.

Fagforening: Hvis avdøde var medlem av en fagforening, bør du undersøke om boet har krav på dødsfallsutbetaling derfra.

Andre foreninger

Den avdøde kan også ha hatt abonnementer som bør sies opp (avis, blader, tv-lisens). Nærmeste familie kan overta disse abonnementene og tjenestene, slik som telefonabonnement. Flere offentlige kontorer ber om avdødes og evt. ektefelles fødselsnummer.

Dødsfall på institusjon

Når dødsfallet finner sted på sykehus eller institusjon, utstedes vanligvis biattest (til bruk bl.a. på trygdekontoret) som familien får. Etterlatte bør tilbys møte med personale og ansvarlig behandler. Etterlatte skal også gis tilbud om å se avdøde. Hvis sykehuset ønsker obduksjon, skal de etterlatte så raskt som mulig kontaktes om dette og få anledning til å uttale seg. Etterlatte kan reservere seg mot sykehusobduksjon. Sykehusobduksjon skal ikke gjennomføres når det er grunn til å tro at rettsmedisinsk obduksjon vil bli begjært. Alle avdelinger og institusjoner bør se på omstendighetene rundt selvmordet og ha en gjennomgang av rutiner for å se om disse bør endres. Pårørende skal opplyses om mulighet for innsyn i journal, mulighet til å søke Norsk Pasientskadeerstatning om erstatning og anledning til å reise tilsynssak hos Helsetilsynet i fylket.

De som blir borte

Savnete personer kan erklæres døde ved dom. Tingretten treffer denne avgjørelsen ved kjennelse. Når kjennelsen er avsagt, kan pårørende få gravsted.

selvmord i media

Noen ganger vil media være interesserte i å skrive om konkrete selvmord. For etterlatte som blir kontaktet av media, er det noen særlige hensyn det er viktig å være oppmerksomme på:

Når et selvmord omtales i media, spesielt ved kjente personers dødsfall, spekuleres det ofte i bakgrunnen. Når familie, slekt og venner må forholde seg til offentlig publisering av private og personlige detaljer, blir dette en ekstra belastning. Det har vært tilfeller der etterlatte har stått fram kort tid etter dødsfallet. Man kan spørre seg om intervjuobjektene har blitt godt nok beskyttet, eller om de stiller opp på noe de ikke forstår rekkevidden av. Det å bli eksponert i media mens man fortsatt er i den første sjokk-/sorgperioden, kan føre til at man sier mer enn man egentlig ønsker. Det er vanskelig for etterlatte å forestille seg hvordan virkningen av mediafokus kan være og hvordan man vil takle det. Det er derfor veldig viktig at journalistens ønske om å formidle en sak ikke går på bekostning av beskyttelse av den etterlattes privatliv.



Kontaktliste og lenker

LEVE

LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Telefon: 22 50 25 70

Telefaks: 22 50 25 71

E-post: post@leve.no

Kontakt ditt fylkeslag av LEVE, se www.leve.no

Etterlatte og fagpersoner i fylkeslagene kan brukes som samtalepartnere.

Sorggrupper

Sorggrupper kan være nyttig for mange. LEVE kjenner til hvem som driver sorggrupper for etterlatte ved selvmord i ditt distrikt. Ditt trossamfunn, begravelsesbyrå eller din lokale menighet kan også kontaktes.

Den Norske Kirke: www.kirken.no

Human-Etisk Forbund: www.human.no

Hjelpetelefoner/
-nettsider

Kirkens SOS: Telefon 815 33 300, nettsjeneste: www.kirkens-sos.no

Mental Helse: Telefon 810 30 030

www.mentalhelse.no, nettsjeneste: www.sidetmedord.no

Nettkirken: www.nettkirken.no

Nyttige nettsider

SSFF: Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging:
www.selvmord.no

Samling av ressurser for selvmordsforebygging i Norge:
www.selvmordsforebygging.no

Helsedirektoratet: www.shdir.no/psykiskhelse

Rådet for Psykisk Helse: www.psykiskhelse.no

Senter for krisepsykologi, Bergen: www.krisepsyk.no

Psykososial oppfølging etter kriser og katastrofer: www.kriser.no

Stiftelsen Psykiatrisk opplysning: www.psykopp.no

Foto: Anita Sævi

Litteratur

Sorg

Bugge et. al.

Sorg

Fagbokforlaget, 2003.

ISBN 97-882-767470-89

Ronge, Kari

Vi som blir igjen: mennesker i møte med sorgen

– og livet som går videre.

Oslo: Grøndahl Dreyer, 1998.

ISBN 82-504-2546-4

Sorgen etter
selvmord

Anneberg, Inger

Sorgen ved selvmord: En bog til de efterladte.

København: Høst & Søn, 2002.

ISBN 87-14-29766-3

Bøhle, Solveig

Noen blir tilbake: Når et menneske tar sitt liv.

Oslo: Ex Libris, 1988.

ISBN 82-7384-282-7

Bøhle, Solveig

Å ville døden sterkere enn livet:

Om depresjon, selvmord og etterlattes situasjon.

Oslo: Gyldendal akademisk, 2004.

ISBN: 82-05-33726-8

Torkelsen, Terje

Sangen etter dine sko: Når en av våre kjære tar sitt eget liv.

Hertervig forlag, 2007.

ISBN: 978-82-8216-002-5

For foreldre

Dyregrov, Atle

Barn og traumer: En håndbok for foreldre og hjelpere.

Bergen: Fagbokforlaget, 2000.

ISBN 82-7674-682-9

Dyregrov, Atle

Små barns sorg: Informasjon og veiledning til foreldre.

Oslo: Pedagogisk Forum, 1997

ISBN: 82-992534-7-0

Raundalen, Magne

Hva skal vi si til barn om selvmord?

Suicidologi 2000; 5 (2): 12-15

For barn og unge

Bugge, Kari/Grelland, Eline/Schrader, Line

Informasjonshefte, utgitt av tidl. Landsforeningen ved krybbedød (i dag LUB), i samarbeid med foreningen Vi som har et barn for lite, Kreftforeningen, Landsforeningen for trafikkskadde, LEVE.

Kan bestilles hos LEVE.

Ungdom og sorg, pdf-fil.

Ranheim, Unni (red.)

Vær der for meg: Om ungdom, død og sorg.

Vollen: Tell, 2002.

ISBN 82-7522-193-5

skjønnlitteratur

Runvik, Margaretha

Pappa ville ikke leve.

Oslo: Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging, 2003

Kan bestilles fra SSFF v/Trine Jensen.

Sundelin, Arne

Det som skjer.

Oslo: Bokvennen, 2001.

Utgitt første gang på svensk i 1996

ISBN 82-7488-116-8

Sørum, Steffen

Du elsker meg.

Oslo: Tiden, 2000.

ISBN 82-10-044487-7

Et rom står avlåst.

Jeg lengter etter deg.
Et rom står avlåst i kroppen min.
Alle tingene dine fins der og avtrykkene
av det korte livet ditt, flyktige
som skygger på snøen i måneskinnet.
Nøkkelen har jeg og går inn
med sekunders mellomrom. Jeg tar på alt
og taler uten ord med tomheten,
en kronisk lytter

Jeg lengter etter deg
også fordi du var likest meg. Uten deg
går jeg alene med vranglynnet mitt.
Alt som var fint i meg og nå falmer
bar du som en tidlig sommerdag, et flott
langtidsvarsel. Også lavtrykkene mine
langt vest i deg kunne hope seg opp.
Av og til
kolliderte vi og værlagene våre. Skybrudd
og solgangsbris tørnet sammen. Men oftest
hang dagene våre som enige
søskenperler på kjedet.

Lengter etter deg.
Hverken vær eller dager løper mer.
Og tomheten svarer aldri.

*Kolbein Falkeid
Fra diktsamlingen En annen sol (1989)*





LEVE

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord



RVTS
Ressursenter om vold, traumatisk stress
og selvmordsforebygging



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM



RVTS
Ressursenter om vold, traumatisk stress
og selvmordsforebygging



HELSE BERGEN
Haukeland Universitetssjukehus

Ressursenter om vald, traumatisk stress
og selvmordsforebygging (RVTS Vest)