



Hvordan bistå **UNGE** **ETTERLATTE** etter selvmord

- Traumat og sorgen ved selvmord påvirker unge i lang tid
- De unge sliter med psykososiale, eksistensielle og relasjonelle vansker
- De unge trenger og ønsker støtte fra sosiale nettverk, andre etterlatte og fagfolk
- Skolen står i en særstilling for hensyntagen i skolehverdagen
- Skole, ungdomsklubber, arbeidsliv, kirke, og helsevesen må tilby hjelp over tid
- Vi kan alle bidra til å lette hverdagen, ta livet videre, og sikre personlige vekst fra den smertefulle livskrisen som et selvmord hos nærstående representerer

Forord

Antall selvmord i Norge i dag innebærer at det er tusenvis av sørgende unge etterlatte. Selvmord skjer brått og uventet og medfører et alvorlig traume og langvarig sorg. For barn og unge innebærer dette at de for en periode ikke fungerer slik som før. Livet snus opp – ned og de unge strever hardt med å komme tilbake til normal hverdag. De unge selv og omsorgspersoner rundt kan være sterkt preget av dødsfallet, og hjemmet fungerer ikke optimalt slik at de unge ofte tar over voksenroller. Mange har søvnvansker og grubler mye omkring dødsfallet i tillegg til at de har konsentrasjons- og innlæringsvansker på skolen, andre bruker mye energi for å holde tankene unna. Noen har også selvmordstanker eller sliter med angst og depresjon. Alt dette tar energi og fokus i unges liv.

Felles for alle de unge er at de ønsker støtte fra venner og sosiale nettverk, mange også fra andre etterlatte. De ønsker at nettverk, skole, ungdoms-klubber, arbeidsliv, kirke og helsevesen skal se dem, og tilby hjelp og støtte. Fra nettverk ønskes

mulighet til å forholde seg til det som har skjedd på egne premisser, i vekselvirkning med å ta friminutt sammen med venner og gjøre hyggelige ting. Fra skole og helsevesen ønskes informasjon, emosjonell støtte, behovsrelatert terapeutisk hjelp, og ikke minst tilrettelegging av skole-hverdagen. Fordi unge av ulike årsaker har lett for å avvise hjelp og støtte, så ber de om at hjelperen tilbyr hjelp flere ganger over tid, og "finner slurepunktet" mellom tilbud og press. Et hovedproblem er det korte tidsperspektivet de fleste, inklusiv fagfolk, har etter selvmord. Det er derfor svært viktig å holde den utstrakte hånden langt utover det første året. Som resultat av det smertefulle dødsfallet og påfølgende iherdige forsøk på å komme seg på bena igjen skjer en personlig vekst og modning hos de fleste unge.

La oss alle, nettverk som fagfolk, hjelpe unge etterlatte etter selvmord så veien videre blir kortere og mindre smertefull enn om vi ikke stiller opp!

Dr. philos Kari Dyregrov
Bergen, 10.12.2006



Selvordstanker

- En tredjedel er innom tanken på selv å ta sitt liv – men det betyr ikke at de gjør det

Noen ganger så har jeg... tenker bare er det noe poeng med å leve. Når jeg begynner å tenke sånn og, jeg liker jo ikke det, det er ikke så ofte jeg tenker på det... for du kan jo bli sprø av å tenke på selvmord hver dag.

Skolevansker

- Konsentrasjonsvansker er ett av hovedproblemene
- Lettere å holde minner og tanker på avstand når de gjør lystbetonte ting, for eksempel i friminutt. Kan bli mistenkt for å utnytte situasjonen for å slippe unna skolen

Jeg skulket skolen fordi jeg ikke orket å være der, ikke sant, og først etter 1 1/2 år greide jeg å konsentrere meg og begynne å jobbe med skolen igjen. Så det hadde kanskje gått litt fortere hvis jeg hadde fått litt mer hjelp til å konsentrere meg.

Vanskelig å støtte seg til foreldre

- Unge overtar omsorgsroller, beskytter foreldre og tar ansvar for søsken
- Unge unnlater å snakke med foreldrene fordi de mener de har det enda verre
- Unge unngår foreldrene for ikke å bli nedtrykte selv

Hvis en for eksempel har mistet ungen sin eller mannen eller konen sin, ja, så er det faktisk begrenset om de kan hjelpe. Du ser jo egentlig at personen holder på å dø av sorg selv. Kanskje heller gi en klar beskjed til de av fagfolkene som er rundt at: "Jeg klarer ikke å ta meg av ungen min akkurat nå, kan du snakke med hun eller han? Kan noen støtte?"

Manglende tidsperspektiv hos fagfolk og sosiale nettverk

- De fleste glemmer det som har skjedd lenge før de unge selv slutter å tenke på det. Dette gjør det vanskeligere å be om hjelp

De første to månedene, da var de ganske tett "på". Alle spurte om det gikk bra og bla bla bla... tok ganske godt vare på meg. Men nå er det helt glemt.

Unge ønsker om hjelp fra fagfolk

- Automatisk hjelpetilbud og fleksibilitet som hovedregel
- Tidlig og utstrakt hjelpetilbud som gjentas
- Hjelp i beredskap hvis/når en trenger det
- Samtalehjelp fra kvalifiserte fagfolk - kjemi er viktig
- Informasjon om og kobling til LEVE
- "Push oss litt mer!" (det er vanskelig å ta imot tilbud om hjelp)

Jeg må si det at når jeg ser tilbake på meg selv som jeg var, så var jeg nok utrolig avvissende. Men da tenker jeg at de kan ikke gi seg. De må forsøke igjen – for tenåringer spesielt som er i en løsrivningsfase og sånn...

Unge ønsker om ivaretagelse fra skolen

- Ta initiativ til/hjelpe eleven med å informere klassen om det som har skjedd. Viktig at lærerne tar initiativet og signaliserer støtte
- Skolen/lærerne må forvente at eleven kan trenge å komme noe gradvis tilbake etter begravelsen. Være observant på konsentrasjons- og innlæringsvansker
- Muligheter for "time-out" særlig i begynnelsen – eks. få gå til egne grupperom og distrahere tankene (eks. v/ bruk av pc)
- Få lov til å være mer passiv i timene uten at det får følger for karakterene
- Lærere må ha samkjørte tiltaksstrategier overfor samme elev på samme skole

Fikk gått på skolen og hadde et møte med læreren og fortalte absolutt alt. Og hun fortalte det i klassen sånn at det ikke skulle være noe spørsmål når jeg kom tilbake igjen. Det var ganske fint.



Unge råd til venner

- Uttrykk at du ikke har ord for situasjonen eller ikke vet hva du skal si. Du trenger ikke forsøke si de "rette" ordene
- Husk at det ikke er å rippe opp i såret ved å snakke naturlig om den som er død. Din venn tenker ofte på den som er død
- Ta initiativ og støtt din venn over tid

Råd til foreldre og voksne nettverkspersoner

- Gi korrekt og ærlig informasjon, tilpasset alders- og utviklingstrinn. Ikke hold viktig informasjon tilbake
- Ikke press den unge til å sørge på voksnes måte, ikke press noen til å snakke. Vær heller der når den unge er klar til å dele følelser
- Ikke fortvil over manglende reaksjoner eller prat fra den unges side (de fleste snakker med vennene sine)
- Se om den unge fungerer bra i dagliglivet etter de første kaotiske månedene
- Signaliser til den unge at det er lov å snakke om den avdøde og hendelsen over tid

Jeg tror at det er veldig viktig at ungen selv går til foreldrene eller familie, og velger det i stedet. At familien og foreldrene liksom ikke kommer til deg, det er du som skal komme til dem.

Betydningen av å møte andre (unge) etterlatte

- Møte andre etterlatte og se at de er i samme situasjon som en selv
- Få bekreftelse på det en selv sliter med, og få tro på at en er helt normal
- Kan ta "time-out", gjøre morsomme ting og føle seg ung
- Få håp og tro på at det er mulig å gå videre (v/ å møte andre med lengre "fartstid")

Du går for deg selv ute på gata, og tror du er den eneste i hele verden. Så når du kommer hit da, så ser du at det er noen andre og. Du tenker ikke på når du går på gata at det er faktisk en del som kan gå forbi som har opplevd det samme.

Viktigste selvhjelpsråd

- Være sammen med venner
- Gjøre lystbetonte aktiviteter – ta "time-out" fra sorgen
- La andre se at man tåler og ønsker åpenhet
- Skrive (dikt, dagbok, brev/minneord/sanger til avdøde)
- "Snakke med" avdøde (eks. på merkedager)
- Få ut sinne
- Gå tur for å tenke på eller snakke om avdøde

Spesielt hvis du er alene og tankene surrer og du ikke får det ut, så er det fint å sette det ned på papiret. Du skriver ikke det samme om og om igjen, for da har du fått det ut. Men når du bare sitter og tenker så går det bare rundt og rundt.

Vekst og utvikling

- Endret livsstil, endring i relasjoner og prioriteringer i levemåte
- Familien og gode venner betyr mer enn før
- Økt nærhet til egne følelser, og kan lettere ta del i andres
- Setter mer pris på livet og små ting. Mer opptatt av å ta vare på øyeblikket
- Stoler mer på seg selv, og har lært at livet i større grad er avhengig av en selv og hva en gjør det til

Jeg merker veldig godt at jeg er blitt mer sånn selektiv på hva jeg gidder å bruke energi på. Det er blitt viktig å ta vare på seg selv og dagen man faktisk har og ønsker.



- Traumat og sorgen ved selvmord påvirker unge i lang tid
- De unge sliter med psykososiale, eksistensielle, og relasjonelle vansker
- De unge trenger og ønsker støtte fra sosiale nettverk, andre etterlatte og fagfolk
- Skolen står i en særstilling for hensyntagen i skolehverdagen
- Skole, ungdomsklubber, arbeidsliv, kirke og helsevesen må tilby hjelp over tid
- Vi kan alle bidra til å lette hverdagen, ta livet videre og sikre personlig vekst fra den smertefulle livskrisen som et selvmord hos nærstående representerer.

Dr. philos Kari Dyregrov gjennomførte i 2006 en undersøkelse blant unge etterlatte ved selvmord, på oppdrag fra LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord. Resultatet er samlet i en egen rapport, som danner grunnlag for denne brosjyren.

Ønsker du å lese mer om temaet, kan rapporten bestilles hos LEVE.

Rapportens tittel:
"Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord". Resultatet fra delmål 1 – forskningsdel

Antall sider: 45
Pris: Kr. 100,- + porto

For bestilling, send navn og adresse til post@leve.no.



Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Tlf. 22 36 17 00 Storgata 38, 0182 Oslo
post@leve.no • www.leve.no