

RAPPORT

Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord

Resultat fra delmål 1 - forskningsdel

Kari Dyregrov, dr. philos

Senter for Krisepsykologi /Nasjonalt folkehelseinstitutt

Bergen, 15. september 2006



Senter for Krisepsykologi



Landsforeningen for etterlatte ved selvmord



Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

INNHOOLD	SIDE
Innledning	3
Ungdom sliter etter selvmord	3
Ny kunnskap via et ungdomsprosjekt	4
Metodisk fremgangsmåte	4
Prosjektets målsetting	4
Forskningsutvalget	5
Forskningsmetoder	5
De unges hovedvansker	6
Posttraumatiske stressreaksjoner	6
Sorg og posttraumatisk vekst	7
Selvmordstanker	8
Skolevansker – et hovedproblem	8
En ung tenåring forteller sin historie	10
Vanskelig å støtte seg til foreldre	12
Manglende tidsperspektiv hos fagfolk og nettverk	13
Hjelpen fra fagfolk	14
Mottatt hjelp	14
Grunner til manglende profesjonell oppfølging	16
Hvorfor fungerer ofte ikke psykologen? – Hva ønsker de unge?	17
”God hjelp fra psykolog”	20
De unges behov og ønsker om hjelp fra fagfolk	21
Push oss litt mer!	25
Hjelp fra skole/arbeidsplass	27
Mottatt hjelp	27
Unge ønsker for (enda) bedre ivaretagelse	29
Den vanskelige empatien mellom lærer og ung etterlatt	29
En god fremgangsmåte for ivaretagelse	31
Støtte fra venner og familie	31
Unge venner	32
Hva kan vennenettverk gjøre bedre?	33
Støtte fra foreldre/familie	34
Betydningen av å møte andre unge etterlatte	37
Viktigste selvhjelpsråd	38
Vekst og utvikling	39
Vekst - kvalitative aspekt	41
Intervjudeltakelse	42
Konklusjon	43
Referanser	44

INNLEDNING

Som i de fleste vestlige land har Norge et høyt antall selvmord per år. I 2003 tok 502 mennesker sitt liv, herav 374 menn og 128 kvinner. Raten, dvs. antall selvmord per 100 000 innbyggere, var 16.5 for menn og 5.6 for kvinner, og totalraten 11 (Statistisk Sentralbyrå, 2005). Fordelingen mellom menn og kvinner har ligget relativt stabilt gjennom årene, tre ganger så høyt for menn som for kvinner. Ethvert selvmord vil prege nærmeste pårørende over lang tid. Suicidolog Shneidman (1972) uttrykte dette presist: "*The person who commits suicide puts his psychological skeleton in the survivor's emotional closet*". Det store årlige antallet selvmord i Norge innebærer at svært mange etterlatte, derav mange unge, sitter tilbake i sjokk og sorg. I tillegg berøres deres øvrige familie, venner, skolekamerater og arbeidskollegaer dypt.

Ungdom sliter etter selvmord

Gjennom Omsorgsprosjektet utført ved Senter for Krisepsykologi (SfK) fra 1996 til 2003 (Dyregrov, 2001) og andre studier er det i den senere tid dokumentert at barn og unge sliter i betydelig grad i kjølvannet av selvmord hos en nærstående person (Brent, Moritz, Bridge, Perper & Canobbio, 1996; Cerel, Fristad, Weller & Weller, 1999; Dyregrov & Dyregrov, 2005; Rakic, 1992; Sethi & Bhargava, 2003). Pfeffer og medarbeidere (1997) konkluderte med at selvmordsetterlatte barn hadde større risiko for spesifikke former for psykososial dysfunksjon i forhold til barn som opplever andre typer dødsfall. Den viktigste forskjellen var, ved sammenligning med andre studier, at posttraumatiske symptomer bare ble observert hos barn som hadde opplevd selvmord og ikke ved udramatiske dødsfall. Brent og medarbeidere (1993) fant at unge etterlatte søsken etter selvmord oftere hadde depresjon, angst og posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD) enn et kontrollutvalg. De unge opplevde mangel på energi, søvnforstyrrelser, appetitt- og vektforstyrrelser, økt følelsesmessig og kroppslig uro, skyld, sosial tilbaketrekking, konsentrasjonsvansker og selvmordstanker. Rakic' studie (1992) og Omsorgsprosjektet (Dyregrov, 2001, 2003) bekrefter disse funnene. I en studie peker Nelson og Frantz (1996) på at selvmord kan føre til forlenget og komplisert sorgbearbeiding på grunn av at unge etterlatte er ute av stand til å dele sine opplevelser og tanker, særlig om skyldfølelsen de sliter med. Sethi og Bhargava (2003) fant at 50 % av unge etterlatte fylte kriteriene for alvorlig depresjon gjennomsnittlig ni og en halv måned etter selvmord av en nærstående person, mens bare 6.6 % i kontrollutvalget fylte kriteriene. Både Rakic' studie

(1992) og Omsorgsprosjektet viste at de unge opplevde store vansker med å uttrykke sorgen åpent i familien. I Demi og Howells studie (1991) uttrykte voksne etterlatte, 15 år etter søskens selvmord, sterk frustrasjon rundt det de hadde opplevd som hemmeligholdelse, taushet og blokkert familiekommunikasjon etter dødsfallet.

McIntosh og Wroblewski omtalte i 1988 unge etterlatte ved selvmord som ”de glemte sørgende”, og mye tyder på at det samme gjelder i dag. Tross dokumentasjonen av slike alvorlige følgetilstander har det vært lite forskning om hvilken oppfølging unge etter selvmord opplever behov for, hvilken hjelp som tilbys, og hvordan eventuelle hjelpetilbud mottas av de unge.

Ny kunnskap via et ungdomsprosjekt

For å bidra til å dekke unge etterlattes særegne og lite uttalte behov for støtte, fikk LEVE (Landsforeningen for etterlatte ved selvmord) midler fra stiftelsen Helse & Rehabilitering til det 3-årige prosjektet ”Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord” (se Grøm, 2003 for prosjektbakgrunn). Prosjektet bestod av tre deler: 1) Helgesamlinger med unge etterlatte, 2) En forskningsdel for kartlegge og analysere de unges selvopplevde behov for hjelp og støtte, og 3) En formidlingsdel, for å informere potensielle støttemiljøer om hvordan de kan støtte de unge i tiden etter selvmordet. De aller fleste unge som deltok på helgesamlingene (del 1 i prosjektet), deltok i forskningsdelen. Det er del 2, forskningsdelen, som omtales i denne rapporten.

Forskningsdelen ble gjennomført i 2004-2005, og 32 unge etterlatte fylte ut spørreskjema og deltok i kvalitative gruppeintervju. Forskningsdelen er utført av forsker, dr. philos Kari Dyregrov ved Senter for Krisepsykologi / Nasjonalt folkehelseinstitutt.

METODISK FREMGANGSMÅTE

Prosjektets målsetting

Prosjektet har undersøkt de unges vansker, deres erfaringer med hjelp og støtte fra helsevesenet, skolen, familie og venner, og andre unge etterlatte, samt deres

selvhjelpsstrategier og vekstmuligheter. Et særlig fokus har vært på hvorvidt den unge ville ha ønsket hjelpen annerledes, og i så fall:

- hva slags type hjelp/støtte hadde vært ønskelig?
- hvem ville de ønsket hjelp av?
- hvordan ville de helst ha blitt møtt?
- når er det viktig å bli møtt/få hjelp?
- i hvor stort omfang bør hjelpen være, og over hvor lang tid?
- hvilken kvalitet/kompetanse hadde de ønsket?
- hva hadde de ønsket innholdet i støtten skulle være?
- hvilke barrierer for hjelp har evt. eksistert?

Forskningsutvalget

Rekrutteringen til utvalget skjedde via LEVEs ungdomssamlinger i prosjektets første trinn etter at godkjenning fra Personvernombud (NSD) og Regional Komité for Medisinsk Forskningsetikk (UiB) var innhentet. Til sammen 32 unge fylte ut spørreskjema og deltok i kvalitative fokusgruppeintervju.

Ti av de unge var gutter/menn (31 %) og 22 var jenter/kvinner (69 %). Deres alder varierte mellom 13 og 24 år, med en gjennomsnittsalder på nesten 18 år ($M=17.8$; $SD=3.20$). Mens 25 % av de unge gikk i grunnskolen, var 50 % i videregående, og 16 % gikk på høgskole eller universitet. Vel to tredjedeler av de unge bodde i byer (69 %), mens 31 % bodde på landsbygden. Fem (16 %) av de unge var med å finne den som hadde tatt livet sitt. Seks (20 %) hadde mistet mor eller far, 22 (69 %) hadde mistet bror eller søster, mens de øvrige hadde mistet andre nære slektninger eller venner (11 %). Avdødes alder varierte mellom 12 år og 56 år, med et snitt på nesten 27 år ($M=26.69$; $SD=12.49$). Tiden som var gått siden dødsfallene varierte mellom 1 måned og 7 år (84 mnd.), med et gjennomsnitt på 35.5 måneder ($M=35.5$; $SD=23.58$).

Forskningsmetoder

Selv om kartlegging av de unges reaksjoner ikke var hovedmålet for denne studien, ble noen spørreskjema brukt som bakgrunn for beskrivelsene av behov for hjelp og støtte. De unge fylte derfor ut de standardiserte spørreskjemaene Impact of Event Scale (IES-15) (traumatiske

etterreaksjoner), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSS) (selvbilde), og Hogan Sibling Inventory of Bereavement (HSIB) (sorgreaksjoner og personlig vekst). Ungdommenes erfaringer med hjelp og støtte fra det offentlige hjelpeapparatet, skolen og det sosiale nettverket kartlagt gjennom et fire siders "Hjelpskjema" (utarbeidet ved SfK).

Fokusgruppeintervju ble valgt som metode for å få frem den enkelte unges erfaringer og opplevelser, samtidig som refleksjoner i gruppen ga de unge nye assosiasjoner og perspektiver for tolkning av sine opplevelser (Bloom, Frankland, Thomas & Robson, 2001). Ved hjelp av en intervjuguide sikret man at visse temaer systematisk ble berørt. Intervjuene ble gjennomført av K. Dyregrov, i forbindelse med en samling, i hjemmet til den unge eller på forskers kontor. Mens de kvalitative dataene ble analysert etter Steinar Kvales (1996) analyse for kvalitative data, ble deskriptive analyser av spørreskjemadata utført i STATISTICA 7.

I resultatdelen trekkes først frem noen av hovedvanskene som unge opplever etter å ha mistet et familiemedlem eller nær venn ved selvmord. Videre blir de unges erfaringer med hjelp og støtte omtalt i forhold til a) fagfolk i hjelpeapparatet, b) skolen og lærerne, c) familie og venner, og d) andre unge etterlatte. For hvert avsnitt beskrives mottatt hjelp og støtte, tilfredshet med hjelpen og hva de unge mente kunne forbedres. Avslutningsvis presenteres selvhjelpsstrategier og posttraumatisk vekst som erfart av de unge selv. Både intervju- og spørreskjema fra ungdomsutvalget danner datagrunnlaget. Av anonymitetshensyn er sitatene fra de unge presentert uten navn (unntatt et par fiktive navn), alder og kjønn. Hvert sitat under kulepunktene representerer en informant.

DE UNGES HOVEDVANSKER

Posttraumatiske stressreaksjoner

Resultatene viste at de unge sliter med betydelig grad av posttraumatiske stressreaksjoner ved at mange scorer over cut-off på 35 på IES. Gjennomsnittsscoren for IES-15 var 36, med spredning mellom 2 og 63 (SD 16.2), mens gjennomsnittet for avoidance og intrusion var henholdsvis 18.2 og 17.8. Testen viser også høye gjennomsnittsscorer for delskalaene for invaderende minner (M=23/17), og unngåelsesreaksjoner (M=24/17) for tap før og etter 14 mnd. (jfr. tabell 2). Slike testnivå tilsier at de unge har høy grad av posttraumatiske

stressreaksjoner (Yule, 1999). På IES-22 var gjennomsnittscoren 55, med en spredning på 3-94 (SD 23.3).

Tabell 1. Gjennomsnittscore (M), standardavvik (SD) og % over risikosone (% over cut-off) for posttraumatiske stressreaksjoner målt ved IES. (N = 32)

Impact of Event Scale	M	SD	% >35
IES-total (22)	54,6	23.3	
IES-15	36,3	16.2	48
IES-intrusion	17,8	8.1	
IES-avoidance	18,2	9.6	
IES-arousal	18,4	8.5	

Cut-off for risikosone er satt ved 35 for IES-15.

Når en sammenligner gjennomsnittscorene for de unge i denne studien med de unge i Omsorgsstudien fra 1997 som har samme tid siden tap (M=<14 mnd.) ser en store likhetstrekk (Dyregrov, 2003). Imidlertid nærmer den høye gjennomsnittscoren for IES-15 (M=50) seg tallet for 1997 (M=39) når en tar bort "out-liers" i 2005 studien som hadde mistet i løpet av de tre siste ukene før deltakelse i undersøkelsen.

Tabell 2. Unges posttraumatiske stressreaksjoner som målt ved IES-15 >og< 14 mnd. etter dødsfallet i 2005 (N=32), og ved 14 mnd. i 1997 (N=70).

UTVALG	IES-15 (M)	Avoidance (M)	Intrusion (M)	(høyt nivå) % >35 IES-15
1997 (n=70)				
Hj.boende	39	20	17	73
Borteboende	31	14	19	39
2005 (n=33)				
=< 14 mnd.	50	24	23	50
> 14 mnd.	34	17	17	46

Sorg og posttraumatisk vekst

Mens den ene delen av HSIB viser at de unge opplever betydelige sorgreaksjoner, viser den andre delen som kartlegger vekst, at de unge også vokser personlig i kjølvannet av det traumatiske tapet (jfr. avsnittet Vekst og utvikling).

Selvordstanker

På tross av at svært få gjør det, er om lag en tredjedel av unge etterlatte i følge litteraturen, innom tanken på selv å gjøre det slutt (Brent et al., 1996). Dette reflekteres til dels også i dette materialet. Jfr.:

- *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.*
- *Nå når jeg har det så tungt, så har jeg ikke lyst å leve på en måte.....*

På utsagnene i HSIB om at ”Jeg vil død slik at jeg kan være sammen med ham/henne” og ”Jeg tenker at jeg skulle vært død og han/hun skulle levd”, svarer 20 % at dette er ”ganske ofte” eller ”nesten alltid riktig”. Prosentandelene er like for begge spørsmålene og stiger til 25 % når en bare inkluderer de som hadde mistet i løpet av de siste 14 månedene.

Skolevansker – et hovedproblem

Et av hovedproblemene som ligger til grunn for skolevansker for mange unge er konsentrasjonsproblemer. Mens 43 % av deltakerne i undersøkelsen krysser av for at de ”nesten alltid” har vanskelig å konsentrere seg, sier samtlige (100 %) at de ”av og til” eller ”alltid” har vanskelig å konsentrere seg. Dette er det enkeltpunktet som de fleste dvelte mest med i undersøkelsen. Mange unge sliter med å lære nytt på grunn av at de ikke klarer å konsentrere seg, og fordi de kjenner seg slitne av alle tankene på det som har skjedd. De unge kan trenge mer tid enn før for å lære nye og vanskelige ting, og mange opplever at karakterene daler. Jfr.:

- *Det blir bare sånn at en klarer ikke gangetabellen en gang, ikke sant. Det tar mye lengre tid for meg altså, å få inn at det regnestykket er sånn. Og jeg trenger mye bedre forklaring...*
- *Jeg strøk jo i hvert eneste fag omtrent den første tiden på videregående, så de så jo at jeg hadde et problem, men de visste fortsatt ikke hva det var. Så jeg begynte å si fra da jeg begynte å skjønne at jeg faktisk ikke ville stå.*

Spesielt når det blir stille i timen, eller ved lekselesing hjemme melder de vonde tankene seg og gir konsentrasjonsproblemer. Jfr.:

- *Tankene kommer liksom når man er hjemme og gjør lekser og sånn, når jeg sitter alene helt stille på et rom ...*

De unge klarer lettere å holde de påtrengende tankene og minne på avstand når de gjør lystbetonte ting eller er i aktivitet, som f.eks. i friminuttene. Dersom lærere observerer dette og ikke har kunnskap om at traumatiske påminnere fungerer slik for barn og unge, så kan de unge av og til mistenkeliggjøres for å utnytte situasjonen for å slippe lettere unna skolen. Dersom de unge gjør så godt de kan på tross av konsentrasjonsproblemer og hodepine, oppleves nederlag og press når karakterene kommer. Jfr.:

- *På tentamen i år da hadde jeg vondt i hodet på alle sammen, og jeg klarte ikke å konsentrere meg. Så sa jeg det, men de bryr seg ikke om det, de gir meg karakter. Det er dumt. Det er det som teller egentlig mest .. Hvis du gjør det beste du kan og har liksom veldig vanskelig for å konsentrere deg så du får en dårlig karakter, så blir det sånn fra læreren: "Du skulle ha gjort det bedre, jeg vet du klarer bedre". Det blir liksom nedtrykkendes på en måte.*

Svært mange av de unge har tanker om, og forslag, til hvordan skolen bedre kan ivareta dem og lette konsentrasjonsvanskene de sliter med, Jfr.:

- *Jeg skulle ønske at noen tar kontakt med meg. Skulle ønske at noen kom og hjalp meg med fraværet mitt, sånn mer konkret. At noen kunne fortelle læreren min at når man har opplevd noe sånt, er det helt normalt at man har konsentrasjonsproblemer, og at når du først får sove, så må du få lov til å sove. Et par ting som det hadde vært greit liksom. Hadde vært greit at folk hilsa og at de husket litt lenger enn 2 uker da.*
- *Det burde vært sånn at hvis jeg hadde trengt å roe meg ned, kunne jeg sitte alene og kanskje prate med en lærer eller ett eller annet. For en kan ikke plutselig gå fra timen, og vi trenger like mye hjelp vi for vi mister konsentrasjonen sånn som de som har lese- og skrivevansker. For vi sliter sikkert like mye som det de gjør med å få ting inn. Jeg skulket skolen fordi jeg ikke orket å være der, ikke sant, og først etter 1 ½ 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.*

En ung tenåring forteller sin historie

Dette er en historie om en flink og pliktoppfyllende gutt som er fortvilet og frustrert fordi han ikke klarer å fungere som han gjorde før et søsken tok livet sitt helt uventet halvannet år tidligere. I økende grad opplever han seg som en taper fordi han ikke klarer å leve opp til det han gjorde før selvmordet og det som lærere og skolen krever. Han føler seg mistrodd, under sterkt press, og uten den støtten han opplever at han trenger. Etersom tiden går øker problemene hans i takt med at omverdenen gradvis glemmer hva han har opplevd. Økende modenhetsgrad gjør at han har behov for å forstå og snakke om hva som har skjedd, kanskje enda mer nå enn da selvmordet skjedde. Ungdommen sier:

Jeg var veldig mye ute av timen fordi jeg klarte liksom ikke å konsentrere meg, jeg følte meg så nyttesløs, hadde ikke noe nytte av å være der. Jeg bare satt og var syk og så gikk jeg hjem, og fikk ikke med meg så mye. Det var jo syvende og jeg begynte på ungdomsskolen. Jeg hadde like mye behov da, men jeg fikk ikke noe hjelp der sånn, for de fikk bare vite at det hadde skjedd for en stund siden og trodde sikkert alt var helt ok nå. Og den første måneden jeg gikk der, så var det sånn at jeg gjorde det virkelig bra og fikk 6-ere og begynte å orke å konsentrere meg så innmari hardt og ikke tenke så mye. Men så ble jeg dårlig igjen og så klarte jeg ikke å konsentrere meg.

Men jeg måtte følge vanlig undervisning sammen med alle de andre. Når jeg ikke klarte å konsentrere meg, så sa jeg til læreren at jeg ikke klarte å konsentrere meg, og så han sa du får bare prøve å konsentrere deg. Og etterpå så sa jeg at jeg hadde vondt i hodet, og så sa han at det trodde han ikke på. Og først etter hvert når de så at jeg ikke..., at jeg trengte hjelp, så fikk jeg være med på elevbedrift, og det eneste da var at de tok meg ut av timen og fikk lage mat og sånn, det hjalp jo ikke sånn i seg selv det. Jeg føler sånn at jeg må gjøre alt alene.

Jeg fikk 2 og 3, og du føler du blir så dårlig liksom. Du føler du ikke lærer noe nytt i det hele tatt. Jeg har jo alltid vært god på skolen egentlig. Ja, når jeg ikke klarer å konsentrere meg utover dagen, det går liksom ikke, da er det nesten like greit å bare dra hjem. Derfor sier jeg at jeg er syk og drar hjem. Men det sier jeg ganske ofte da, og så begynner læreren å tro at det er noe gærent med meg, sånn at de ber meg om å gå til legen. Det er ikke noen vits liksom, for det er ikke det som feiler meg. Det er bare det at de skjønner ikke det.

Jeg har sagt at jeg ikke klarer å konsentrere meg, men de bare lar det gå videre. Jeg må liksom bære det hele tiden. Da hadde det vært mye bedre hvis jeg, for eksempel når jeg ikke klarte å konsentrere meg, kunne fått lov til å gå ut på et rom alene og sitte. Jeg har merket at når jeg sitter ved PC`en og spiller kabal for eksempel, så får jeg konsentrert meg om noe nytt, men jeg klarer ikke å gjøre noen lekser for det. Så jeg synes egentlig det er litt dumt, at jeg ikke kunne få lov til det, for det er litt dumt å dra fra skolen hver eneste gang. Jeg mister så utrolig mye.

Da jeg kom på ungdomsskolen, så var det sånn utrolig hyggelig sosiallærer som alltid nesten hadde tid til meg. I stedet for bare si sånn at nå kan du gå inn og sette deg, så prøvde hun å motivere meg til å gjøre det. Hun sa at selv om du har vondt i hodet så kan du prøve i alle fall, og kom heller tilbake igjen så kan jeg kjøre deg hjem. Læreren min på barneskolen sa bare: "Nå må du ta deg sammen, du kan ikke drive på sånn hele tiden".

De fleste har det sånn at de ikke klarer å konsentrere seg på skolen. De kunne finne ut noe vi klarer. Liksom gjøre sånn at vi helt glemmer alt annet, og så kan vi for eksempel gå tilbake og inn i timen igjen og så klare å holde resten av dagen. Vi trenger også å gjøre noe helt annet, noe kjekt og noe morsomt. Det skulle vært sånn at en kunne slippe å gjøre lekser og sånn, for du klarer ikke å få gjort leksene. Det blir liksom sånn "åh, nå skal jeg levere inn en oppgave til i morgen på skolen, oj, når skal jeg gjøre den". Og så går det som vanlig, du klarer ikke å konsentrere deg til å gjøre det, også ender det med: "Skal jeg si at jeg skal være syk i morgen på skolen kanskje"...

Det blir vel kanskje sånn at noen lærere tror at du utnytter det. Fordi det å si sånn at: jeg klarer det ikke, fordi jeg tenker alt for mye på det, og liksom si at jeg kan ikke gjøre lekser, det blir jo på en måte at de tror at vi utnytter det. Det er jo på en måte ingen grunn til det, for vi gjør jo ikke det. Jeg føler at jeg liksom utnytter det, men jeg gjør jo ikke det. Fordi de andre får meg til å tro det, så tror jeg det nesten selv etterpå. Det skulle vært sånn at det skulle gått an å lært bort det man kunne fra noen som har tatt selvmord, sånn at lærerne for eksempel kunne forstå og liksom tatt hensyn. Lærerne skulle slutte å tro at det tar bare et par uker til du blir bra, det kan liksom gå hele livet at du tenker på det, og det kan hende at du aldri stopper tanken.

Når jeg sitter og spiller PC og sånn, så sier mamma og pappa at nå holder det, nå kan du slutte med det der, det er jo innmari dumt da, for da sier de at nå kan du sette deg med lekser ikke sant. Og så hvis du ikke klarer det da, så vil du egentlig ikke si til foreldrene dine at du ikke klarer å gjøre lekser. Du vil ikke ødelegge dagen for dem liksom. Så sier du til foreldrene dine neste dag at du er syk...

Vanskelig å støtte seg til foreldre

Når foreldre mister barn (eller ektefelle) ved selvmord er de voksne ofte så sterkt berørt over langt tid at en kan se omsnuing av roller i familien. Mange unge overtar foreldreroller og beskytter foreldre fra å se hvor vondt de selv har det. Dette innebærer at de hjemmeboende barna (oftest de eldste) overtar mye ansvar for yngre søsken, eller opptrer som omsorgspersoner som trøster søsken og foreldre (Dyregrov, 2003). Jfr.:

- *En ting til som også har gjort det litt verre for meg, er at jeg bor alene. Broren min flyttet for lenge siden, og det var alltid jeg som måtte trøste mamma, og det har vært litt vanskelig. Jeg blir liksom mammaen hennes på en måte eller forelderen hennes - jeg må trøste.*
- *Jeg kunne ikke tatt imot støtte fra mamma eller familien den tiden, det hadde ikke funket. For du ser at hun har det så vondt, og du har ikke lyst. Jeg måtte mate mamma det første døgnet, jeg kunne ikke....., det funket ikke det.*
- *Jeg har et eldre søsken og vi er jo ikke unger lenger, så på en måte ble vi en av de voksne, men ikke bare overfor min lillebror, men også overfor pappa. Jeg bodde alene med pappa en stund og da følte jeg at jeg måtte være mamma og være der 100 % for ham. Så det var litt slitsomt.*

Det hender også at ungdom som bor utenfor hjemmet flytter hjem for å ta seg av foreldre og mindre søsken, Jfr.:

- *Jeg fikk ingen støtte. Det var mer sånn at jeg dro hjem med en gang når jeg fikk vite om det, og så ble det på en måte mer at jeg måtte støtte familien.*

Mange unge forteller at de lar være å fortelle sine foreldre hvordan de selv sliter, for de mener at foreldrene har det enda verre. De unge er bekymret og redde for foreldrene, som de ikke kjenner igjen i de bunnløse sorgreaksjonene, og de ønsker å skåne dem. Derfor unnlater

mange å bekymre dem ytterligere med sine problemer, enten det gjelder tanke- og følelsesmessige vansker eller skoleproblemer. Jfr.:

- *Det er liksom så omvendt at jeg føler at jeg ikke kan være lei meg, når de (foreldrene) har det bra. For er jeg lei meg, så blir de sikkert lei seg, sant.*

En del unge unngår foreldrene for ikke å bli for nedtrykte selv. Bildet av relasjonsvansker mellom voksne og unge stemmer vel overens med resultatene fra søskenundersøkelsen i Omsorgsprosjektet (Dyregrov, 2001, 2003, 2004a; Dyregrov, Nordanger & Dyregrov, 2000). Både i denne studien og i Omsorgsprosjektet ber ungdom om at fagfolk måtte være observante på disse forholdene, og skaffe omsorgspersoner og hjelp for å avlaste eldre søsken for denne byrden. Jfr.:

- *Det jo ikke bare en unge som sitter der og har det jævlig. Det er resten av familien, og det er begrenset hva de voksne i familien kan klare å gi. Hvis en for eksempel har mistet ungen sin eller mannen eller konen sin, ja, så er det faktisk begrenset hvor 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 nettverk

Helt i tråd med det de voksne etterlatte rapporterer, forteller de unge at alle, unntatt de nærmeste berørte, glemmer det som har skjedd lenge før de selv slutter å tenke på det. Dette føler de som et stort savn og problem, og bidrar til at det blir vanskeligere og vanskeligere å takle situasjonen og be om hjelp etter som tiden går. Dette gjelder både ift. helsevesenet, skolen, en del venner og familie. Jfr.:

- *Det kan ha gått 5 år, og da tror alle at det er helt ok liksom, men det behøver ikke være det. Det er det de tror, så det er det som er problematisk.*
- *Vi har ikke mistet bestemor. Dette sitter gørrleng, og det er ikke over etter ett år en gang. Det tar så lang tid å bli ferdig med det, og det skjønner ikke de som ikke har opplevd det selv. De skjønner ikke at det tar så lang tid før man kommer seg opp igjen, og at en trenger støtte hele veien, ikke bare fra foreldrene.*
- *De første 2 månedene, da var det ganske ”på”. Alle spurte om det gikk bra og bla bla bla... tok ganske godt vare på meg, men nå er det helt glemt.*

HJELPEN FRA FAGFOLK

Mottatt hjelp

Hjelpen som omtales her er den som helsepersonell (1. og 2. linjen), politiet og Kirken bidrar med i dagene like etter selvmordet og over tid. Svarene er fremkommet via ”Hjelpskjemaet” og intervju. Når en vurderer de unges beskrivelser av mottatt hjelp er det riktig å ta i betraktning at de fleste selvmordene som her omtales, skjedde for noen år tilbake. Det er tendenser i materialet til at ungdom etter nyere selvmord får noe mer fokus enn tidligere, noe som kan avspeile at mange kommuner nå arbeider mer aktivt med psykososial oppfølging etter selvmord enn tidligere. I noen kommuner fins det åpenbart et apparat som rutinemessig følger opp de nærmeste etter et selvmord, og der faggruppene samarbeider om å skaffe nødvendig og relevant hjelp, i andre kommuner ser hjelpen ut til å være relativt tilfeldig.

Totalt oppgir 63 % av de unge at de har fått noen form for faglig oppfølging, av disse er 22 % jenter og 41 % gutter. De fleste unge (72 %) som hadde kontakt med det offentlige hjelpeapparatet fikk det ved at de selv eller andre tok kontakt, og bare 28 % ble kontaktet av hjelperne. Mens 16 % var i kontakt med hjelpeapparatet innen tre dager, var 32 % i kontakt innen det var gått en uke, og 68 % fikk kontakt med hjelpere senere tidspunkt. Frekvensen i kontakt med hjelperne øker fra et gjennomsnitt på 0.54, 0.96, og 2.88 ganger for henholdsvis den første uken, de tre neste, og etter den første måneden etter dødsfallet.

Intervjuene viser at det er stor variasjon i hjelpen til unge etterlatte etter selvmord på landsbasis. Hvem som får hjelp og hvorfor, virker nokså tilfeldig. Det ser ikke ut til at unge systematisk blir ivaretatt bedre i noen landsdeler enn andre. Men ungdom som har vært i kontakt med det offentlige hjelpeapparatet på grunn av andre tidligere vansker, synes å bli bedre sett og fulgt opp enn andre. Tabell 3 viser at de hjelperne som de unge oftest får ”støtte og trøst” fra er: psykolog (52 %), skole (35 %), helsesøster (35 %) og prest (29 %). Psykologen er også den som har gitt flest informasjon (23 %) og praktisk hjelp (16 %). Lege, begravellesbyrå, sykepleier, prest og kriseteam er, som tabellen viser, bare i kontakt med de unge i svært begrenset omfang.

Tabell 3. Viktigste hjelp som unge etterlatte mottar fra ulike hjelpere/institusjoner i %. N=32

Hjelper/institusjon	Medisinsk hjelp	Informasjon	Praktisk hjelp	Støtte/trøst
Psykolog		23	16	52
Skolen		6	13	35
Sykehus	10	13		
Lege	10	6	13	13
Helsesøster		13	10	35
Prest		13	13	29
Begravelsesbyrå		13	13	6
Kriseteam		3	6	10
Sykepleier		3	3	3

Et mindretall av de unge i studien forteller hvordan familien ble oppøst fra helsevesenet (oftest kriseteam) og tilbudt hjelp til alle eller noen familiemedlemmer. De uttrykker stor takknemlighet over at hjelpetilbudet bare kom uten at de måtte be om det. Jfr.:

- *Jeg vet ikke hvor de kom fra. Vi kaller de egentlig bare englene våres vi. Tror ikke vi hadde klart oss uten dem, for de sendte oss videre og hjalp oss med alt det praktiske. Så det var helt fantastisk. Og så kom presten da, og han var helt utrolig. Han var virkelig en utrolig person, han fulgte oss kjempemye opp og han ringer av og til nå, spør hvordan det går og sånn.*
- *Jeg fikk ganske raskt hjelp fra psykiatrisk sykepleier fra skolehelsetjenesten. Jeg vet ikke hvordan de har fått beskjed, men de kom i hvert fall på døren vår, og var der to eller tre ganger og snakket med oss og sendte oss videre ut her.*

De fleste unge sier imidlertid at de selv eller familien selv måtte be om hjelp. De ble ikke tilbudt hjelp selv om de opplevde at de trengte det. I de senere årene har det kommet mer hjelpetilbud fra kommunenes kriseteam til en del familier, og dette har også sporadisk nådd frem til de unge. Mye av dette har kommet for tidlig og ikke blitt repetert. For de unge (som eldre) innebærer dette at det ofte er mange helpere som "invaderer" huset de første dagene når de unge er i sjokk, benekter at dødsfallet har skjedd, eller de bare rømmer fra det hele. Hjelpen som tilbys de første dagene når derfor ofte ikke frem til den unge som da gjerne kan avslå et tilbud (Dyregrov, 2001). Jfr.:

- *Jeg godtok ikke, oppfattet ikke, at broren min var død før det hadde gått ca. en måned. Så jeg følte ikke at jeg hadde noen grunn til å være der, for det hadde ikke skjedd meg.*

Andre unge peker på belastningen ved at mange i hjelpeapparatet kommer de første dagene for så å forsvinne og aldri ta kontakt igjen. Jfr.:

- *Med en gang, så var det veldig mye... mange som kom. Det var prester, psykiatrisk sykepleier, diverse, diverse. Men alle sammen ville jo ta alt fra begynnelsen, og da ble det liksom 5-6 samtaler med 5-6 forskjellige personer som jeg ikke hadde peiling på hvem var. Og de var borte i løpet av fire dager. Så det var liksom å legge ut hele livet sitt til 5-6 personer, og de var borte etter fire dager, ja.*

Grunner til manglende profesjonell oppfølging

Gjennom intervjuene peker de unge på en rekke ulike grunner til det de opplever som manglende oppfølging fra det profesjonelle hjelpeapparatet:

- a) Orker/klarer ikke å ta kontakt selv og få blir kontaktet når de er klare for å motta hjelp. Selv ikke helsesøstertjenesten som et lavterskeltilbud på skolene klarer alle å oppsøke, selv om de opplever behov for hjelp. Jfr.: *Jeg synes det hadde vært alright så lenge de hadde kommet. Jeg hadde aldri gjort det... jeg hadde aldri banket på den døren selv.*
- b) Dårlig og skuffende møter med hjelperne som gjør at de ikke tar nye initiativ til tross for opplevd behov for hjelp.
- c) Vet ikke hva de trenger av hjelp, eller hvem/hva de skal etterspørre.
- d) Vanskelig å be om hjelp i tenårene, de unge er opptatt av hva andre synes og opplever å måtte få hjelp som et personlig nederlag. Jfr.: *Jeg syntes det var verre da jeg var 17 år enn nå. Ja, helt klart. Jeg tror jeg var mer opptatt av hva andre syntes om meg. Det var sånn videregående setting, og du skulle ikke skille deg ut.*
- e) Opplever at de ikke får hjelpen de trenger (manglende fagkunnskap om etterlatte og traumatisk død hos hjelperne?). Jfr.: *Jeg var på BUP i ..., og der sluttet jeg etter ganske kort tid, for jeg følte at jeg ikke fikk noe ut at det. Når jeg kom dit, så måtte jeg begynne å fortelle, og så visste jeg ikke hva jeg skulle si, så ble det mye stillhet liksom. Og kanskje det ikke passet den dagen, at jeg ikke hadde lyst å snakke om det, og så følte jeg meg presset fordi jeg hadde fått time for å komme dit.*
- f) Manglende kapasitet som gjør timingen vanskeligere/dvs. hjelp mulig når de unge er ”klare” (særlig ift. psykolog). Jfr.: *Da jeg ringte til Vinderen etter å ha fått meg rekvisisjon fikk jeg svaret: ”Nei, vi får 20-30 telefoner om dette her pr. dag, så det vet jeg ikke. Du får sende inn rekvisisjonen, da, så får vi se på det da”. Jeg kom inn i en bunke... Jeg vet ikke jeg, den er vel gått ut nå den rekvisisjonen.*

- g) Uteblir fra avtalt hjelp fordi de ikke klarer å holde, eller glemmer avtaler. Jfr.: *...og så klarte jeg å ikke møte opp til to timer, sånne ting synes jeg er ekkelt. Det er sånne ting jeg ikke pleier å gjøre da... det er ikke fordi jeg ikke vil møte opp, heller at jeg er sløv. Men så har jeg ikke fått snakket med ham etterpå, jeg ble så flau. Man gjør det liksom ikke med vilje på en måte.*
- h) Foreldrene klarer ikke å motivere til/skaffe de unge nødvendig hjelp – svært mange har nok med seg selv, spesielt like etter dødsfallet.
- i) Unge slutter i påbegynt samtaletilbud i gruppe med familien fordi de ikke føler seg tilstrekkelig ivaretatt fordi hovedfokus er på foreldrene, eller de kan oppleve at tilbudet kommer for tidlig/de er ikke klare. Jfr.: *Jeg var i familieterapi med foreldrene mine rett etter at det skjedde som ikke var til mye hjelp for meg. Det var fokus på foreldrene mine, og jeg syntes ikke det hadde gått lang nok tid etter dødsfallet til at jeg skulle sitte der og ha klare tanker og bable i vei.*
- j) Unge avslår tilbud om hjelp fordi:
- Mange bruker lang tid for å motivere seg til samtalehjelp, og kan si nei hvis de ikke er ”klare” til å snakke (må spørres flere ganger/få gjentatte tilbud i tid), Jfr.: *Da presten kom hjem til oss etter at det skjedde spurte han meg. Han prøvde å ta meg inn i samtalen med dem, men det avviste jeg, flere ganger. Og når jeg hadde bestemt meg for at jeg skulle snakke med ham, da sluttet han å spørre....Da var jeg skuffet, for da jeg først hadde bestemt meg for at det var verdt det, så... jeg hadde ikke lyst å foreslå det selv. Og egentlig skulle jeg ønske at det var en annen enn en prest da.*
 - Blir av og til tilbudt samtaler sammen med andre nære familiemedlemmer, mens de ofte ønsker å snakke alene/være mer private/skjerme foreldre fra hvor vondt de selv egentlig har det. Jfr.: *Det var noe som var feil med at mutter og fatter var med...(til psykologen).*
 - Ønsker en annen faggruppe enn den som tilbys (eks. prest/ikke prest)

Hvorfor fungerer ofte ikke psykologen? – Hva ønsker de unge?

Noen av de unge hjelpes gjennom foreldrenes kontakter med hjelpeapparatet, eller ved at de unge selv tar kontakt. Relativt mange av de unge hadde derfor vært i kontakt med psykolog, oftest på bakgrunn av at bekymrede foreldre hadde sendt dem. De fleste hadde imidlertid brutt kontakten selv etter relativt kort tid, mens noen rapporterer å ha fått god og viktig hjelp. Sett

under ett er de fleste unge lite tilfredse med hjelp fra psykologen, og annen mer terapeutisk samtalehjelp (familierådgivning, prest). De pekte på grunner til at det ikke fungerte etter at de omsider hadde fått opprettet kontakt:

* Tillit, empati og ekte innlevelse er avgjørende. De unges alder og den sårbare situasjonen de opplever gjør at de stiller store krav til "kjemi" (tillit, empati og ekte innlevelse) fra psykologen. Hvis tilliten til psykologen svikter så slutter de unge etter få ganger. Det var mange unge som hadde avbrutte kontakter. Jfr.:

- *Og så snakket jeg med helsesøster og hun kontaktet meg til PPT. Da fikk jeg en psykolog der, men det funket ikke, for jeg syntes ikke hun var noe særlig grei, og da kutta jeg ut. Hun var bare en helt vilt fremmed person som jeg ikke følte noe tilknytning til, og det er helt feil å sitte og bare... "bla, bla, bla, synd på meg". Det funket ikke.*
- *Så likte jeg ikke den første psykologen, og så likte ikke han meg.*
- *Jeg hadde psykolog - den jeg kom til først, da. Da jeg kom inn, han var bare ikke til stede da jeg begynte å fortelle. Og jeg hadde jo ikke fortalt det til så mange, da, så det er liksom å utlevere det innerste av deg selv. Og så fulgte han ikke helt med og fikk ikke helt med seg det jeg sa og sånne ting. Jeg tror han hadde en annen oppfatning av hva jeg var her for, og ellers så var han ikke til stede med kroppsspråk og hørte etter og sånn. Det gjorde meg ordentlig irritert, og da ble jeg enda surere. Jeg kom ikke noe mer.*

De unge er også veldig vare for om psykologen kan bli for "kameratslig" og snakke som om han kjenner avdøde, de ønsker respektfull omtale av vedkommende. Jfr.:

- *De (psykologene) må passe på at de ikke prater som om de skulle ha kjent den de prater om de siste 30 årene. For det er liksom Det som trengs er tillit og at de fokuserer på riktige ting.*

* Får ikke hjelpen de har behov for. Mange unge gir uttrykk for at psykologen ikke tar tak i det som plager dem, de tankene de strir med og sine til dels skremmende traumereaksjoner. Mange påpeker at fagfolkene dveler for mye med fortiden, enten ungdommen sin eller avdødes. De mener at psykologen skulle være mer orientert mot det de sliter med etter selvmordet. Noen har derfor tanker om hvilken hjelp de ville ønsket seg hos psykologen. Jfr.:

- *Det veldig viktig at de tenker på individet som sitter foran deg og ikke individet som er død. Selv om du kanskje kan gi en personschildring og fortelle åssen mennesket var som er død, så tror jeg det er viktig at de på en måte kommer inn i deg og får vite åssen du har det. Og så skal de ha kunnskap til å ordne det. Det er kjempeviktig. For hvis du bare sitter og snakker om været som jeg har hørt at de gjør, og den som er død, så det hadde i hvert fall ikke hjulpet meg så særlig. Det hadde det ikke.*

* Må ta tak i problemene. Mange sitater kan tyde på at en del psykologer står i en behandlingsfaglig tradisjon som virker meningsløs for den unge i forhold til det de sliter med, og det de ønsker å få hjelp til. De merker fort om psykologen har en tilnærming som hjelper dem eller ikke, og mange gir uttrykk for at de ikke skjønnte vitsen med å snakke med psykologen. Jfr.:

- *Den (psykologen) jeg kom til måtte jeg fortelle alt jeg husker livet mitt begynte, holdt jeg på å si. Liksom ikke noe poeng i det hele tatt.*
- *Hun sa veldig, veldig lite. Jeg ville gjerne ønsket at hun fortalte meg litt om hva som er normale reaksjoner etter at å ha mista noen i selvmord. Det gjorde hun ikke i det hele tatt. Første timen så satt hun og svarte på et par spørsmål, mye pinlige pauser og litt kjeksspising og sånne ting, og neste gang ble det ikke noe bedre heller.*
- *Så fikk jeg tilbud om noe psykologgreie, men det var bare tull. Jeg var der inne og jeg synes ikke det var noe vits i å sitte der og høre på at de to ukjente folka skulle prate masse vas om broren min, og det var liksom.... Det var mye lettere for meg å prate med de som kjente ham, enn to sånne ukjente luringer.*
- *Jeg var hos psykologen bare et par ganger så gadd jeg ikke mer. Så snakket jeg bare med vennene mine. Det var mye bedre det.*
- *Jeg gikk til rådgiveren på skolen og helsesøster på skolen, som tok kontakt med PPT for meg. Så da jeg kom til hun psykologen på PPT, så var det liksom vi skulle bare ha fremt alt sammen, hva jeg tenkte og bla, bla, bla. Det blir helt sånn...å skulle legge hele livshistorien min til en vilt fremmed person, det funker ikke.*

* Erfaring og trygghet på feltet. Sitater tyder også på at en del psykologer er uerfarne med unge etterlatte etter selvmord, og inngir manglende tillit fordi de selv er utrygge i å møte unge med traumatisk sorg. Unge som har slitt i stor grad, og selv søkte psykologhjelp forteller:

- *Så kom jeg til psykologen og hun var nyutdannet og hun kunne ikke hjelpe meg i det hele tatt. Hun skjønnte ikke hvorfor jeg var der og det eneste hun spurte meg om var hvorfor jeg ikke ville bruke navnet på hun som var død. Det var det eneste hun spurte om, og hvorfor jeg plutselig hadde funnet ut at jeg ville gå til psykolog da. Hun spurte ikke om noe som helst annet. Og så sa hun at: "nei, tror ikke det er nødvendig at du kommer hit". Sorg kunne hun ikke hjelpe meg med, det måtte jeg komme over selv. Hun spurte ikke hvordan jeg hadde det.*
- *Det blir litt feil å sitte å bable om det til fagfolka, for de kan bare teorien. De vet ikke helt hva poenget er egentlig i praksis. Det virker i hvert fall ikke sånn på meg. De kan bare sitte og fortelle... ja, nå har vi det bla, bla... og nå har vi det stadiet. Og hvordan går det, hva føler du... Det hjelper meg ingenting å sitte og fortelle til en person hva som skjer, når den andre personen ikke vet hva som faktisk foregår, men har bare lest det.*

Noen unge påpekte betydningen av at fagfolkene var direkte i sin kommunikasjon om selvmordet, ikke pakket det inn. Jfr.:

- *Hvorfor kan de ikke heller si: "Når faren din hengte seg"... for når de sier de ordene gang på gang, så er det med på å ufarliggjøre det. Det gjør vondt som bare det å høre det, men det er noe med å vende hodet til hva som faktisk har skjedd - at en snakker litt fra levra.*

* Vanskelig å få time når en trenger det. Jfr.:

- *Psykolog og sånn ble ikke kontaktet... Jeg fikk ikke noe time eller ble tilbudt det før jeg måtte tvangsinnlegge meg første gangen.*

God hjelp fra psykolog

De unge som har god erfaring med psykologhjelp peker på betydningen av: a) å slippe og fortelle hele historien (fordi psykologen kjente den fra før), b) psykologens erfaring og innsikt på traumeområdet som medfører konkrete råd (hvordan en kan takle omgivelsene, forventede reaksjoner etc.), og c) oppfølging og engasjement over tid. Jfr.:

- *I begynnelsen så var det mye bedre å gå til en psykolog, for hun visste litt mer hva rett hun skulle si. Og jeg fikk mye hjelp i hvordan jeg skulle takle andre personer når de*

snakket til meg og som jeg kunne ta meg nær av det de sa. Noe av grunnen til at jeg valgte å gå til psykolog, var at foreldrene mine hadde gått der før. Derfor visste hun hva som hadde skjedd og jeg slapp å fortelle hele historien på nytt. Det eneste jeg krevde var at da skal jeg ha samme psykolog, ellers så nekter jeg å dit. Det at psykologen vet hva som har skjedd tror jeg er veldig positivt, i stedet for å sitte der og du skal fortelle, for det er ikke noe gøy å sitte der.

En ung etterlatte som var student i utlandet da selvmordet skjedde i Norge, er en av de unge som er mest fornøyd med den profesjonelle hjelpen. Jfr.:

- *Jeg fikk veldig god hjelp gjennom universitetet. Det var egentlig veldig heldig for meg, jeg tok tak i det med en gang og det du trenger, det får du. De hadde hørt om min situasjon, og så ringte de til meg og sendte mail. Og det var flere som tok kontakt og sa "kom inn og snakk med oss, så finner vi hjelp". Og de fulgte meg bort der jeg fikk søkt om dette her og alt mulig, og det var veldig bra. Det var ganske viktig at de tok initiativ og ringte først. For jeg hadde behov for hjelp for å få tatt igjen studiet, for jeg var veldig sliten. Og jeg fikk klar beskjed om at hvis ikke kjemien stemmer, så får vi en ny og hvis ikke det går, så prøver vi en ny.*

De unges behov og ønsker for hjelp fra fagfolk

Mange uttrykker at de trenger støtte og hjelp etter et selvmord i nær familie. Jfr.:

- *Det er veldig få som kan gå gjennom sånne ting uten å få hjelp. Jeg tror de fleste må ha hjelp. Det tror jeg. Jeg tror uansett at det er viktig å snakke med noen utenfor (familien).*

Hele 69 % av de unge angir at de i har behov for hjelp fra fagfolk (svært stor, nokså stor, eller i viss grad), mens 19 % mener de i liten grad har følt behov for slik hjelp, og bare 12 % mener de ikke har hatt behov for faghjelp i det hele tatt. I de åpne spørsmålene er det enda flere, hele 87 % som mener unge etterlatte vil ha nytte av hjelp fra fagfolk. Guttene opplever mindre behov for hjelp fra fagfolk enn jentene. Mens 22 % av guttene angir at de "i liten eller ingen grad" har behov for slik hjelp, er det bare 9 % av jentene som sier det samme.

Gjennom intervjuene og de åpne spørsmålene i SfK-spørreskjemaet gir de unge detaljerte beskrivelser av hvilken hjelp de ønsker seg fra fagfolk (pkt. 1-9):

1. Ønske om fleksibilitet som hovedregel for all hjelp. Jfr.:

- *Jeg tror ikke det finnes en sånn egen plan eller oppskrift for hvordan en skal hjelpe alle. Jeg tror man må spørre den som har opplevd det, for folk opplever ting forskjellig og må få hjelp på forskjellig måte.*

2. Automatisk hjelpetilbud. Svært mange av de unge uttrykker at de spesielt savner mer og bedre støtte fra skolen og fagfolk. Hjelperne må ikke spørre dem om de trenger hjelp – de må bare tilby. De unge vil ikke be om hjelpen selv, fordi de i starten er fullstendig i sjokk og ”vet ikke opp eller ned på situasjonen”, eller hva de trenger. Etersom mange unge har mangelfull erfaring med offentlige støttetiltak er disse sitatene representative for manges ønsker for en organisering av tilbud:

- *Det hadde vært fint om det var et hjelpeapparat.*
- *Jeg synes at de burde begynne allerede når dødsfallet skjer - at det er noen der da, at en allerede da har et tilbud og vet om at det finnes.*
- *Det er ikke alltid når du sitter noen timer etter at du har fått beskjed og noen kommer og spør om du trenger noen å snakke med eller ”klarar du det nå”, så er det ikke alltid like greit å kunne svare. For du vet ikke opp ned på situasjonen eller deg selv. Man trenger å snakke, man trenger å få sortert og kanskje på en veldig mild måte. Men å be om det selv, det er i hvert fall kjempevanskelig. En vet ikke selv hva en trenger eller vil.*
- *Det burde jo være et team som på en måte til enhver tid står klar til å hjelpe hvis det har skjedd noe. For du vet jo aldri når du kan trenge hjelp. Går du på en knekk, så lønner det seg å få hjelp for at du skal komme deg forttest mulig på beina og sånn... altså du selv skal slippe å måtte ta kontakt. Det er mange som sliter veldig mye for å få den hjelpen de trenger. Det burde være automatisk at presten, lege, politi, ambulanse tar kontakt med det teamet og sånne ting, synes jeg. De burde kommet tilbake flere ganger. Noen trenger hjelp der og da, mens andre har lyst å ta det litt innover seg og roe det helt ned og prøve å finne litt ut av det selv.*

Noen er veldig skuffet over uteblitt hjelp fra samfunnet der familien ikke har kunnet stille opp. Jfr.:

- *Du får ikke hjelp fra det offentlige. Du får bare hjelp hvis du omtrent står frem i avisene eller du må vite dine rettigheter. For det er ingen som kommer til deg og sier at "jeg ser at du har problemer i familien".*

Ungdom som har mistet nære familiemedlemmer, men som ikke er mor/far eller søster/bror opplever at de ikke blir sett av hjelpeapparatet. Men de kan også oppleve sterke reaksjoner i ettertid. Spesielt sårbare er de unge som har mistet bestevenn eller kjæreste og opplever at de ikke blir regnet med. Flere unge påpeker at nære felles venner av avdøde bror eller søster sliter, men at de ikke har fått den hjelpen de kunne ha trengt. Fokus for hjelpetiltak er i beste fall rettet mot nærmeste biologiske familie, mens unge venner som kanskje har stått aller nærmest de siste årene før dødsfallet ikke inkluderes i en oppfølgingsplan. Jfr.:

- *Jeg fikk ikke så mye hjelp og støtte fordi det var jo ikke foreldre eller søsken. Så det var ikke noe hjelp eller støtte i det hele tatt, utenom fra mamma og pappa. Skolen fikk ikke informasjon heller, de var helt uvitende.*
- *Jeg tenker på det med venner av min bror. Han hadde noen venner som sto på en måte mer nært enn jeg gjorde den siste tiden, og jeg ser jo hvordan de har taklet det. Jeg ser at mange av dem ikke har taklet det så veldig bra. Det er ikke bare vi... jeg føler at jeg har fått den hjelpen jeg trenger. Dette bekymrer meg litt.*

3. Ønsker tidlig og utstrekkinge hjelptilbud som gjentas. De unge ønsker å bli tilbudt hjelp fra det offentlige like etter hendelsen. Dersom de selv avslår, fordi det er for tidlig, eller de ikke skjønner vitsen ved det, ønsker de et visittkort. Slik kunne de nå dem ved en senere anledning dersom de skulle føle behov for det og klare å ta kontakt. Men det beste er at hjelperne selv tar kontakt ved senere tidspunkt. Jfr.:

- *Jeg skulle gjerne ønsket at det kom noen første dagen, når det skjedde. Et kriseteam som ga meg en lapp og sa at "vi ringer deg igjen etter begravelsen" eller noe sånt.*

4. Ønsker informasjon. Ungdom fra 15 år og oppover etterspør informasjon ved å bli inkludert på en direkte og sensitiv måte. De vil ikke bli holdt utenfor det resten av familien vet. Dette gjelder både ved eventuell leteaksjon, og senere når selvmordet er bekreftet. De ønsker de å få informasjon om hva som har skjedd, se eventuelle avskjedsbrev og få vite hva som skal skje videre. Senere ønsker de informasjon om hva som er normale reaksjoner hos unge (og voksne/foreldre) etter å ha mistet noen i selvmord.

5. Ønsker hjelp i beredskap hvis/når en trenger det. Mange av de unge føler usikkerhet i forhold sine egne reaksjoner fordi de er så sterke, og de vet ikke helt hvor det kan ende. De ønsker derfor trygghet for at ”noen” står klar til å hjelpe dem hvis de skulle trenge det. Vissheten om at hjelpen vil kunne komme når/hvis de trenger den, vil være som en livbøye og bidra til at de ikke ”går under”. Jfr.:

- *Det aller viktigste har vært å vite at der er noen som sitter klar til å ta deg imot, hvis du ikke klarer det og hvis du faktisk ikke klarer å bære denne sorgen - at du ved et tastetrykk unna kan du ringe til noen og noen kommer. Og den personen er en person du er trygg på, og sier fra.*
- *Det er kanskje ikke absolutt at du trenger å bruke det der og da, men at du vet hvor du skal henvende deg. At noen ... at du får tilbud og så kan du selv velge om du velger å bruke det nå eller om ½ år eller når du måtte trenge det.*
- *Det så dumt at hvis du for eksempel ikke orker å prate så skulle det vært sånn at du kunne gått når du vil i stedet for å bestille time to uker før.*

6. Ønsker samtalehjelp fra kvalifiserte fagfolk. Det er særlig samtalehjelp med psykolog, helsesøster og (sosial)lærere som etterlyses og ønskes av de unge. Men de ber om at alle sentrale hjelpeinstanser etter selvmord (prest, politi, lege, lærere, begravelsesbyrå) har fokus på unge etterlattes situasjon. Men det er en forutsetning at fagfolkene også har kunnskap og kvalifikasjoner som trengs for å møte unge etterlatte etter selvmord (jfr. pkt. ”Hvorfor fungerer ofte ikke psykologen?”).

7. Krever at kjemien med hjelperne må stemme. For at ”hjelpen skal nå frem” er det avgjørende at kjemien stemmer. Mange unge hadde snakket godt med helsesøster eller sosiallærer, som for mange fungerte som et lavterskeltilbud ettersom disse var stasjonert ved skolene de gikk på. Jfr.:

- *Det er så fint at du kan gå bort og snakke (med helsesøster på skolen) hvis du har behov for det. Det er veldig greit å vite i alle fall hvis det skulle dukke opp noe. Det er så lite som skal til, og det er så lett å føle seg helt alene. Men det er så lite som skal til for at du ikke føler det.*

8. De unge ønsker eget fokus, der de kan snakke fritt. Selv om de unge ser at det også kan være nyttig med faglig hjelp til familien samlet, så er det mange som har savnet muligheten til

å snakke med en fagperson på tomannshånd. Forutsatt av at tilliten og ”kjemien” er til stede tror de at de lettere vil kunne si alt som plager dem dersom de fikk time alene. Da ville de også kunne fortelle det som de vil skåne foreldre eller søsken fra å høre. Jfr.:

- *Jeg sa ikke så mye. I og med at jeg hadde lillesøsteren min i rommet fikk jeg ikke til å si det jeg tenkte. For i og med at hun er mindre enn meg, så kanskje jeg skulle skåne henne for de tankene jeg eventuelt hadde og sånt. Men så fikk jeg ny time alene.*

Ingen av de unge opplyste at de hadde savnet å ha foreldre med under samtale med psykolog, prest, lege osv.

9. Ønsker informasjon om, og kobling til LEVE. Ønske om kontakt til LEVE nevnes både når de unge blir spurt om hvilken støtte unge etterlatte trenger, og hvilke råd for hjelp til selvhjelp de vil gi annen ungdom i samme situasjon. Mange av de unge som har vært på LEVE’s ungdomssamlinger har fått vite om samlingene fra helsesøster eller andre i hjelpeapparatet, og mener at slikt samarbeid mellom hjelpeapparatet og LEVE burde styrkes. Jfr.:

- *Ønsker samtale med noen som har veldig mye greie på det, og som hadde kobla direkte til Leve.*

De unge ønsker først og fremst at noen ser dem som egne individ og vurderer deres situasjon. De ber ikke nødvendigvis om terapeutisk hjelp i starten, den etterspørres ofte først når det er gått en tid. Det er da de unge klarer å ta hendelsen innover seg slik at de kan snakke om det. Ikke alltid er overflaten slik som innsiden, og mange unge innrømmer at de prøver å dekke over hvordan de egentlig har det. Jfr.:

- *Det er ingen som kan se utenpå deg hvordan du har det. Når du sier at du har det bra, så tror de at du har det bra.*

Push oss litt mer!

Det er mange unge som innrømmer at de selv har medvirket til at de ikke har fått den hjelpen de i ettertid skulle ønsket seg. De innrømmer at de ikke alltid er så flinke til å uttrykke og gi hjelperne beskjed om at de ikke har det godt. Fordi de unge av ulike grunner prøver å skjule det, innser de at det heller ikke er lett for andre rundt å hjelpe dem. Noen har avslått hjelp som er tilbudt, og om dette sier de fleste: ”push oss litt mer” og ”gjenta tilbud om hjelp”. Hjelperne må tørre å være litt mer offensive, og ikke bare ta den første avvisningen ”for god fisk”. Jfr.:

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

Andre unge som aldri har fått hjelp, kan tenke seg at det vil kunne være vanskelig å ta imot hjelpetilbud. Men de tror de ville ha gjort det dersom utenforstående hadde motivert dem. Jfr.:

- *Hvis de bare hadde fortalt oss at vi måtte være i stand til å ta imot hjelpen. For jeg er ikke noe flink til å ta imot hjelp. Dette er ting man har for seg selv hvis man er usikker på seg selv og ikke vil belaste andre.*
- *Det er vanskelig å si om jeg hadde tatt imot hjelp. Jeg tror at jeg hadde svart ja, for jeg ville jo, men de måtte kanskje stå på litt da. Ja, at man pusher litt på, liksom sier at "det er viktig å snakke med noen". For fra jeg var liten så har det på en måte alltid vært: "Åh, stakkars foreldre, stakkars". Så jeg har på en måte ikke lært meg å si hvordan jeg føler. Det er faktisk ting jeg sliter med ennå.*
- *En som angrrer litt på at han ikke var med å bære kisten sier: Jeg trakk meg unna sånn med en gang. Kanskje de tenkte at jeg ikke ville, det så sånn ut sikkert.*

Men en del unge er også skeptiske til å bli presset for fort til å åpne seg (for mye). Da gjelder det som denne ungdommen sier "å finne slurepunktet". Jfr.:

- *Den psykologen jeg hadde skulle liksom få meg til å si absolutt alt. Jeg ville egentlig ikke si så veldig mye, men han fikk meg faktisk til å si veldig mye. Så det er sikkert det som ødela at jeg ikke fikk den hjelpen jeg trengte. De må kanskje ikke presse, men på en måte presse litt, sånn holde... finne slurepunktet liksom. Men vi må være med å bestemme.*

De unge innrømmer at det ikke vil være lett for fagfolk eller familiemedlemmer å finne "slurepunktet", eller å vite hvor mye de skal "pushe" den enkelte unge for å gi den hjelpen og støtten de trenger og/eller klarer å ta imot. Mange unge signaliserer at de må holde en del av reaksjonene unna i starten, for i det hele tatt å være i stand til å holde seg oppe. Like etter selvmordet må de ta virkeligheten inn litt og litt, og da klarer de ikke å forholde seg til velvillige hjelpere eller familiemedlemmer som intenst vil hjelpe dem i et for hurtig tempo. Nærværelse og gjentagne forsiktige tilbud om hjelp og støtte vil derfor være løsningen for mange. Jfr.:

- *At de på en måte bare er der, at tilbudet er der for oss unge. Men at de kanskje ikke pusher sånn... at de lar det gå en tid, fordi det er såpass nært og sårt.*

Box 1. Unges ønsker om hjelp fra fagfolk

- Automatisk hjelpetilbud
- Fleksibilitet som hovedregel
- Tidlig og utstrekkinge hjelpetilbud som gjentas
- Informasjon
- Hjelp i beredskap hvis/når en trenger det
- Samtalehjelp fra kvalifiserte fagfolk
- Kjemi med hjelperne
- Eget fokus – snakke fritt
- Informasjon om, og kobling til LEVE

HJELP FRA SKOLE/ARBEIDSPASS

Dersom de unge ikke får nødvendig hjelp og tilrettelegging på skolen kan følgende onde sirkel av problemer oppstå:

- Konsentrasjonsproblemer og innlæringsvansker pga. invaderende tanker og minner om det som skjedde, og grubling om hvorfor (jfr. *Sånne tanker om hva som skjedde akkurat når det skjedde, hvordan det var han tenkte, hvorfor det skjedde...*).
- Økt fravær på grunn av dårlig søvn m/mareritt, nedsatt allmenntilstand og sykdom.
- Dersom skolen ikke tror på den unge: Opplevs et ytre press om å yte/mestre i tillegg til det sterke indre presset (jfr. En tenårings' historie)
OBS! En annen mulighet: "Overyttere" som kolliderer etter en tid.
- Fungerer dårligere - dårligere karakterer, redusert selvbilde, depressive tanker, mulighet for sosial isolasjon.

Mottatt hjelp

De unge forteller at de får en del hjelp gjennom skolen, og de er alt i alt mer fornøyd med skolen og lærerne enn det kommunale hjelpeapparatet. Det de forteller avspeiler at svært mange skoler har grepet fatt i og har planer for eller tanker om ivaretagelse av elever etter selvmord i nær familie. Dette reflekteres gjennom en del meget gode erfaringer og møter mellom unge etterlatte og lærere/skolen.

Mange nevner betydningen av at lærere spør dem om de vil informere i klassen og så hjelper dem, eller i samarbeid med dem/familien informerer klassen om selvmordet til mor/far eller søsken. Jfr.:

- *De lærerne, de brydde seg faktisk og de pratet om det. Jeg husker det liksom det var i går da jeg sto oppreist i klasserommet og fortalte det til klassen første gang jeg var på skolen etter det skjedde. Så stille som der var i klassen da har det vel aldri vært.*
- *Det var jo vinterferien, nei juleferien, så jeg bare troppet opp på skolen og sa at jeg måtte si dem en ting.*
- *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 noen spørsmål når jeg kom tilbake igjen. Det var ganske fint.*

De unge ser også betydningen av å komme så fort som mulig tilbake til skolen, dersom de kan få gå litt på egne premisser den første tiden. De ønsker seg ”psykisk friminutt” fra den triste stemningen hjemme, samtidig som de ser at skolen, lærere og medelever vil kunne gi dem viktig støtte. Jfr.:

- *Jeg klarte å holde meg fast i at jeg skulle tilbake til skolen. Det var kun det som sto i hodet mitt - holde ut i to dager, for nå er det skole snart igjen. Jeg trodde jeg ville få en fantastisk støtte, og det fikk jeg og.*

De unge opplever det som veldig positivt at lærere bryr seg litt ekstra om dem og tar opp hendelsen, samt iverksetter konkrete tiltak der det trengs. De setter også stor pris på at læreren følger opp regelmessig over tid og spør (diskret) om hvordan det går med dem. Jfr.:

- *Læreren spurte hvordan det gikk med meg innimellom, og hun var grådig ofte på skolen. Så jeg snakket med henne hvis det var noe, og hun var veldig flink. Hun sa i fra til meg hvis det var noe med en bok der det var snakk om at noen tok livet sitt. Og da var hun veldig sånn at: ”Nå kommer vi inn på det, og det er ok at hvis du ikke vil være her, så trenger du ikke”.*

Det er særlig (hoved)lærerne, sosiallærerne og helsesøstrene som trekkes frem som de mest sentrale og beste hjelperne ved skolene. Jfr.:

- *Jeg hadde en sosiallærer på ungdomsskolen som tok kontakt med meg og alt skjedde på mine premisser. Han var en kjempeperson å snakke med, og har hjulpet meg ganske mye gjennom ungdomsskolen.*
- *De lærerne jeg har hatt har vært som sjukepleiere hele gjengen. De er fulle av omsorg og du får en veldig bra kontakt med dem. Og da kan en tørre å si alt og. Men det er ikke alle en møter på som en har like bra kjemi med.*

Unge ønsker for (enda) bedre ivaretagelse

Selv om skolen og lærere får relativt gode attester fra de unge, så påpeker de mange og viktige forhold som må forbedres. Bedre ivaretagelse fra skolen er svært viktig for de unge etterlatte, og 32 % av de unge sier at de har savnet (mer) støtte fra skolen. Et stort problem for mange er opplevelsen av forventningspress til å skulle prestere, møte opp og fortsette skolen som før når de har det så vanskelig. I tillegg opplever en del unge at ulike lærere på samme skole har ulik praksis mht. ivaretagelse av en og samme elev etter et selvmord. Et annet aspekt som trekkes frem, er når elever skifter skole i løpet av de første årene etter selvmordet – hvordan skal man da informere den nye skolen? Mange unge påpeker dette som et problem, spesielt fordi omgivelsene glemmer selvmordet lenge før de selv slutte å slite med det. Jfr.:

- *Den første måneden eller noe sånt noe, da var det lettere. Så begynte de å forvente at man skal... ja, komme litt over det.*

Den vanskelige empatien mellom lærer og ung etterlatt

Et svært ømfintlig tema for de unge er empatien fra lærere og hvordan den bør/kan uttrykkes. Det er viktig for dem at lærerne går forsiktig frem, viser at de forstår deres situasjon, men uten å overfalle den unge i alles påsyn. Jfr.:

- *Jeg liker ikke å bli overrasket av sympati.*

På grunn av det ekstreme som har skjedd er de svært sårbare og ekstra sensitive på omverdenen. Samtidig som de ønsker ekte empati fra lærere, må den være slik at de kan ta det i mot. Empatiuttrykkene må være tilpasset deres dagsform, hvilket forhold de opplever å ha til læreren fra før, og ikke minst i hvilken setting det skjer. Å ta hensyn til alle disse forhold er svært krevende for lærere som selv ofte er usikre på hvordan de vil makte å takle situasjonen.

Dilemmaene blir ikke mindre når en tar i betraktning de unges ulike behov for støtte og nærhet. Jfr.:

- *Alle er jo forskjellige. Noen har behov for masse klemmer og andre vil ikke.*

I hvilken grad ulike ungdom vil trenge ivaretagelse på skolen vil variere. Det viktigste er å tilrettelegge situasjonen best mulig for den enkelte elev. I box 2 oppsummeres de unges råd i forhold til hvordan, og hva, som kunne forbedre deres situasjon på skolen:

Box 2. Oppsummering av ønsker om ivaretagelse fra skolen

- Skolen/lærerne bør få kunnskap om unge etterlattes situasjon ved traumatisk død (heriblant selvmord) gjennom grunn- og etterutdanningen for lærere.
- Det bør lages en oppfølgingsstrategi for unge etterlatte ved selvmord for skolen.
- Skolen/lærerne bør ha ansvar for at det tas kontakt med eleven/hjemmet for nødvendig tilrettelegging og planer for ivaretagelse. Involvere elevene i triaden mellom skole og foreldre.
- Ta initiativ til/hjelpe eleven med å informere klassen om det som har skjedd. Viktig at lærerne tar initiativet og signaliserer at dette kan gjøres.
- Skolen/lærerne må forvente at eleven kan trenge å komme noe gradvis tilbake etter begravelsen Obs! Konsentrasjonsvansker.
- Mer sympati/empati fra noen lærere – men uttrykk for sympati må avpasses etter person og situasjon slik at ikke lærere ”overfaller” elever.
- Mykere fraværregler ved å slippe å være på skolen uavhengig av dagsform (spesielt aktuelt for elever i videregående).
- Muligheter for ”time-out” særlig i begynnelsen – eks. få gå til egne grupperom og distrahere tankene, for eksempel ved bruk av PC.
- Fritak for (enkelt)prøver og eksamener v/behov – særlig like etter dødsfallet.
- Tilrettelegging ved prøver – f.eks. ved egne rom, lengre tid, evt. få ha muntlig prøve dersom det letter konsentrasjonsvanskene.
- Lette karakterpress - skolen kan forsøke å se nye prøver i sammenheng med hva eleven har prestert tidligere og hva han/hun har opplevd når karakterer skal gis.
- Få lov i en periode å være mer passiv i timene uten at det får følger for karakterene.
- Forberede den unge dersom temaet selvmord skal tas opp i undervisningen, evt. med mulighet til å trekke seg (særlig like etter selvmordet).
- Ved behov, vurdere praktisk utplassering eller permisjon fra skolen i kortere perioder.
- Lærere må ha samkjørte tiltaksstrategier overfor samme elev på samme skole.
- Skolen må ha et realistisk tidsperspektiv på sorg og vansker og behov for ivaretagelse; ikke forvente at det går over etter få måneder.
- Rutinemessig kontakt med sosiallærer/helsesøster/psykolog som, i tillegg til å være et lavterskeltilbud, gir faste avtaler om kontakt gjennom skoleåret.
- Tilbud om tilrettelegging og hjelp bør gjentas dersom elever som tydelig faller utenfor avviser dette. Skolen/lærerne må vise at de bryr seg og forstår den vanskelige situasjonen etter selvmordet.

En god fremgangsmåte for ivaretagelse

Snakk med eleven på tomannshånd. Sett dere ned og ta dere god tid. Ikke overfall eleven med fysisk kontakt dersom det ikke faller helt naturlig. Ikke si at du forstår hvordan de har det, men lytt, vær til stede, og vis at du bryr deg. La eleven forstå at du/skolen vil strekke dere for å legge til rette for at hendelsen ikke skal ødelegge skolegangen. Si tydelig at du/andre vil være der for eleven over tid, og avtal en måte der lærer regelmessig kan oppdateres om hvordan det går, og justere evt. tiltak for å ivareta eleven.

Helsevesenet som arbeidsplass burde kanskje forstå hvordan etterlatte har det, noe en ung voksen ikke erfarte da vedkommende ble spurt om å ta ekstravakt på sykehjem 3 dager etter begravelsen for et søsken som hadde tatt livet sitt.

Forsvaret kan være mange unges ”arbeidsplass” og oppfordres til å vise innlevelse og forståelse for hva det vil si å være ung og oppleve selvmord i nær familie. Jfr.:

- *Det var lite sympati vil jeg si. Det var bare å komme seg i gang igjen med de samme rutine etter en uke fra jeg fikk vite det til begravelsen var ferdig. Når begravelsen var over, skulle livet gå på skinner igjen. Du må bare komme deg videre, livet går videre uansett - det er jo en sannhet i det også. Men følelsen av å ikke få sympati i en slik situasjon, det er den vanskeligste følelsen å kjenne på, tror jeg.*

STØTTE FRA VENNER OG FAMILIE

De er unge er generelt sett mest fornøyde med støtten fra venner og familie, men sier at det av ulike grunner er vanskelig å snakke med og støtte seg til nær familie/foreldre. Selv om noen av de unge ikke vurderer hjelp fra fagfolk som nyttig eller nødvendig, nyanserer de fleste her. Mens de vil ha hjelp fra fagfolk for det ”vanskeligste”, så ønsker de støtte og trøst og å ”ha det gøy”, ”være normal”, ”gjøre de vanlige tingene” med venner. Som de voksne, verdsetter også de unge at naboer og familiens venner stiller opp for familien. Noe av det som varmer mest er når naboer stiller opp uventet, uoppfordret, spontant og ekte. Jfr.:

- *Vi har en nabo som jeg egentlig ikke kjente, men som mamma og pappa pleide lufte hunden med. Så kom de på døren den 3. dagen med pizza og tenkte at vi ikke hadde fått laget middag på en stund, og hun kjente vi omtrent ikke. De som bodde rett over,*

som vi pleide å snakke med ute i gaten, de så vi ikke snurten av. Men det var hun vi ikke kjente som kom bort og ringte på døren. Hun var ikke redd for å vise ansiktet sitt og snakke med oss. Det synes jeg var helt utrolig.

Unge venner

De unge vektlegger sterkt betydningen av at deres venner og kjærester stiller opp etter dødsfallet. Først og fremst er det viktig at venner kan være til stede og lytte når de unge har behov for å prate om det som har skjedd. De vektlegger betydningen av å ha noen som de kan ringe, eller dra til når som helst, og som da stiller opp og ikke backer unna. Jfr.:

- *De sa klart fra at "kom når du vil, ring når du vil, kom og grin, kom og vær glad, gjør hva du vil, men bare vit at vi er her...". Og de torde å si det.*

Mange unge oppdaget at de bruker noen venner for å dekke behov for nærhet og dele vonde tanker med, mens de bruker/har kontakt med andre i vennekretsen når de ønsker "friminutt fra sorgen" og å ha det gøy. De som bare er "festvenner" er gjerne blitt det fordi de ikke har vist så mye forståelse for situasjonen, eller har aldri vært nære. Jfr.:

- *Jeg føler at jeg har forskjellige venner til forskjellige behov. Jeg liker fortsatt å ha den der tullejentegjengen som jeg går ut med og har det så kult med. Men jeg trenger også de andre som jeg kan snakke med.*
- *Jeg har noen (venner) som har stått oppi det med meg liksom som vet akkurat hva som har skjedd som jeg har kjent lenge som lytter når jeg snakker. Det synes jeg egentlig er veldig greit, bare at de er der. Og at de liksom ikke backer unna fordi de ikke har lyst å snakke om det.*

Den aller viktigste vennen er den de unge kan fortelle "alt" til. Gjennom spørreskjemaet svarte 72 % av de unge at de "hadde en person som de kunne fortelle alt til", og 2/3 (63 %) brukte denne kontakten i "svært stor" eller "nokså stor" grad. Få tenåringer omtalte foreldrene som sine nærmeste betroede, de åpnet seg langt oftere for de nære jevngamle vennene eller venninne.

Blant de unge som hadde mistet søsken var det mange som hadde hatt kontakt med søsterens eller brorens venner i ettertid, enten de hadde vært i den omgangskretsen fra før eller ikke. At

vennene kjente avdøde er ofte av stor betydning, fordi søskenet og vennene da kan dele minner, sorg og savn, og fungere som støtte for hverandre fordi de er ”i samme båt”. Jfr.:

- *Jeg og min brors venner ble veldig spleiset ganske tidlig på grunn av det som skjedde og at vi jobbet i sammen bransje. Og jeg må si at den tryggheten jeg fikk og den tryggheten jeg ga dem, det tror jeg gjorde sterkt inntrykk på begge parter.*
- *Det viktigste for meg var den felles vennegjengen. Det var de jeg hadde mest kontakt med og det var veldig, veldig godt.*
- *Jeg er veldig heldig for jeg har en utrolig stor omgangskrets her, og det har vært utrolig viktig for meg.*
- *Jeg adopterte vennene til broren min før det skjedde. Men jeg adopterte dem veldig etterpå, og de hadde jo meg også.*

Hva kan vennenettverk gjøre bedre?

De unge ønsker vennestøtte på egne premisser! Dette innebærer at støtten tilpasses dagsformen slik at den unge får: snakke når en ønsker, trøst når en trenger det, og ha det moro når en trenger å ha ”friminutt”. Sårende bemerkninger kan ryddes av veien og en kan klargjøre den unges ønsker for støtte gjennom å ta opp og snakke om hvordan de unge helst vil møtes/støttes. Jfr.:

- *Jeg ga dem vel en forklaring på hvorfor han valgte å ta sitt eget liv, hvordan jeg og min familie følte i dette her, takler det. De kom hjem til meg og spurte: ”Jonas, hvordan skal vi gå frem i denne prosessen her?” Det syntes jeg var veldig bra.*

Særlig ungdom i det mer perifere nettverket av venner kan slenge bemerkninger som har en sårende kraft som de overhodet ikke er klar over. Vanlige ungdomssjargonger som: ”Gå og heng deg”, ”Skyt meg”, eller ”Skyt deg”, virker veldig sårende på unge som har opplevd at en kjær person nettopp har gjort dette. Slike bemerkninger kan fort snu en god dag til en vond.

I box 3 oppsummeres noen råd til venner basert på hva de unge forteller om positive og negative erfaringer fra møtene:

Box 3. Råd til venner

- Uttrykk at du ikke har ord for situasjonen, vet hva du skal si
- Ikke tro/si at du forstår hvordan din venn har det
- Ikke forsøk å si de "rette" ordene eller gi råd
- Snakk med og spør vennen din hvordan du kan støtte ham/henne i sorgen
- Respekter hans/hennes ønsker for hvordan du skal opptre og spør etter en tid om det er ok det du gjør
- 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
- Lag friminutt fra sorgen, ha det moro – når og hvis din venn klarer det
- Unngå bemerkninger som sårer, som f.eks. "Gå og heng deg", og stram opp andre på dette
- Ta initiativ, og støtt din venn over tid

Støtte fra foreldre/familie

Selv om 70 % av de unge i HSIB krysser av for at: "Jeg bryr meg nå mer om familien enn før", bruker de ord om at det blir "feil", "teit", "tungt", etc. om å snakke med foreldre og familie om hva de sliter med. Gjennom intervjuene ser man at det som skjuler seg bak begrepene er ønske om å beskytte foreldre, liten tidligere praksis med å snakke åpent med dem, løsrivningsprosesser, forskjellig forklaring på dødsfallet med bakgrunn i ulik kjennskap til den døde, eller at de unge har overtatt foreldrenes omsorgsroller. I sistnevnte tilfeller er det heller aktuelt at barna beskytter og støtter foreldrene enn omvendt.

Svært mange unge uttrykker vansker med å motta støtte hjemme fordi de mener at foreldrene har det verre enn de selv, og de vil beskytte foreldrene fra å se hvordan de selv sliter. Jfr.:

- *De hadde egentlig ikke noen mulighet, for de var ikke... de hadde mer enn nok med seg selv. De hadde ikke noe... Jeg har alltid fått masse, masse oppfølging fra foreldrene mine i forhold til skole og sånn. Det ble veldig brått slutt da, de hadde mer enn nok med seg selv.*
- *Jeg trekker meg også litt unna tror jeg, fordi mamma ble jo helt borte. Så jeg lot henne være, jeg ville ikke snakke med henne i det hele tatt. Jeg så at hun hadde problemer. Sånn var det egentlig med pappa og, så det har kanskje med det å gjøre og. Og så hadde jeg ikke så veldig god kontakt med foreldrene mine fra før heller. Det har sikkert mye å si.*

En del unge sier, som den unge over, at det ikke er helt naturlig for dem å støtte seg til mor eller far etter en slik hendelse, fordi de ikke hadde et spesielt godt forhold før selvmordet på grunn av ungdomsløsrivelse eller opprørstrang. Da er det mer naturlig å søke venner for støtte som, i følge de unge, kjenner dem bedre. Jfr.:

- *Det har jo veldig med alder å gjøre også, for når du er i en sånn alder som det her, så er liksom ikke foreldrene dine du går og snakker med når du føler noe liksom, uansett hva det er liksom. Det er jo vennene dine som du har kontakt med når du er i denne alderen. Det blir liksom helt feil å snakke med familien, det er liksom ...*

Et annet forhold er at foreldre, fordi de er bekymret for barna sine etter selvmordet, ofte presser barna til å snakke mer enn de unge ønsker eller klarer. Jfr.:

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

Når de unge gir etter for presset om å fortelle foreldre om hvordan de har det, bagatelliserer de gjerne situasjonen og sier at det går bedre enn det egentlig gjør. Dette skjer både fordi de da håper på å slippe unna uten ytterligere ”mas”, eller for å beskytte foreldrene mot å forstå hvor vondt de egentlig har det. Jfr.:

- *Familien min var liksom sånn... ”Oj, går det bra med deg?” Og da var det bare sånn: ”ja, ja, det går kjempebra”, og bare spille i vei og late som alt er bra. Men så var det ikke det i det hele tatt. Men mine venner gikk ikke på det - så det var veldig enkelt, synes jeg.*
- *Jeg er jo forskjellig fra jeg er sammen med vennene mine til jeg er sammen med familien min. Familien min ser jo ikke hvordan jeg er når jeg er sammen med vennene mine, og da blir det at de kjenner meg egentlig ikke sånn som vennene mine gjør. De kjenner meg på en helt annen måte, og klarer ikke å se det samme som vennene mine ser da. Veldig ofte føler du deg mer eller mindre tvunget av foreldrene til å fortelle dem. Du blir liksom bare tvunget. Og da blir det bare helt... og da klarer du ikke å si noe liksom.*

Det virker også svært uheldig på foreldre-barn forholdet dersom de voksne, ofte for å skåne

dem, holder tilbake informasjon til de unge. Når de unge oppdager at de er holdt utenfor, evt. også er blitt løyet for, kan det gjøre ubotelig skade. Jfr.:

- *En ting som har gjort det ganske mye verre, var at jeg ikke fikk vite sannheten. Jeg gikk lenge og trodde at han hadde dødd, at han hadde kræsja. Og jeg tror fortsatt det er ting jeg ikke har fått vite ennå. Det gjør det vanskelig for meg å forstå det hele. Og når de først ikke fortalte meg sannheten med en gang... For eksempel det brevet som han etterlot seg... det har jeg ikke fått se ennå, for det var på politikammeret. Men jeg har fortsatt lyst til å se det brevet. Jeg har sagt at jeg har lyst å se det, men de prøver liksom å gå inn på et annet tema.*

Men det er også unge som verdsetter støtten enormt fra foreldrene. Jfr.:

- *Åpenhet med familien er utrolig viktig. En må ikke lukke alle følelser selv om det er gått 4 ½ år. Det at det er lov å ta opp temaet ... tror jeg er veldig viktig, det er balansegang...*

I box 4 oppsummeres noen råd til foreldre og voksne nettverkspersoner basert på de unges positive og negative erfaringer med slik støtte:

Box 4. Råd til foreldre og voksne nettverkspersoner

- Gi korrekt og ærlig informasjon, tilpasset alders- og utviklingstrinn. Ikke hold tilbake viktig informasjon som den unge ønsker å få, eller vil få høre fra andre.
- Ikke press den unge til å sørge på foreldrenes/voksnes måte.
- Ikke press den unge til å snakke, men gi signal om at det er ok, og vær der når den unge er klar og ønsker å snakke eller dele følelser.
- Ikke påtving den unge for mye av de voksnes fortvilelse eller la de ta over voksenroller.
- Ikke fortvil unødvendig 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 (sover ok vs. mareritt og søvnvansker, spiser normalt vs. endret spisemønster, møter venner vs. isolerer seg, skoleprestasjoner som før vs. overtying/karakterfall).
- Forsøk å gi/godta at den unge får "friminutt" for å gjøre kjekke ting/koble av med venner, selv på et tidlig tidspunkt der voksne ikke kan tenke seg det.
- Snakk med skolen om hvordan den unge fungerer, om nødvendige støttetiltak er igangsatt (sammen med den unge).
- Sørg for at evt. en nær slektning/bekjent i starten kan fungere som "støttekontakt" for den unge (en som den unge fra før av har god kontakt med).
- Signaliser til den unge at det er lov å snakke om avdøde og hendelsen over tid.

BETYDNINGEN AV Å MØTE ANDRE UNGE ETTERLATTE

De aller fleste av ungdommene har ikke møtt andre etterlatte annet enn gjennom LEVE's ungdomssamlinger. Samlingene blir fullrost av samtlige deltakere. Jfr.:

- *Når vi møter andre etterlatte starter vi med det innerste, ikke det ytterste slik vi pleier.*
- *Jeg tror det er noe av det jeg likte best (ved ungdomssamlingen) var å få se at man ikke er alene.*
- *Det funker. Det blir veldig sånn, ja, det blir veldig fokusert på det da. Det blir liksom sånn hengende over som den helgen her. Ja, alle har jo mistet noen, så du går litt og lurer litt for deg selv og så går det greitt igjen. Det har vært litt moro å møte andre mennesker som har opplevd det. Og jeg visste ikke helt... ingen som jeg vet om som har mistet en person på samme måte, så ... 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.*

I de åpne spørsmålene i spørreskjemaene og gjennom intervjuene kom det frem ulike grunner til at de unge verdsetter ungdomssamlingene og det å treffe andre i "samme situasjon". Dette er oppsummert i box 5:

Box 5. Det positive ved LEVE's ungdomssamlinger

- Møte andre 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
- Få snakket om tanker og følelser, bli lyttet seriøst til og virkelig føle seg forstått av andre unge og av voksenpersoner
- Mulighet til å uttrykke tanker/følelser en sjelden lufter med andre på samme alder
- "Slipper å si så mye", blir virkelig forstått, "de tåler å høre"
- Får råd og informasjon (egenmestring, hjelpetilbud, litteratur)
- Får håp og tro på at det er mulig å gå videre (gjennom å møte andre med lengre "fartstid")
- Kan ta "time-out", "gjøre gøyete ting", "få være ung" sammen med andre, samtidig som en har med seg alvoret
- Mulighet til å støtte andre – gir mening
- Fortsette å gi og få støtte over tid (når alle har glemt)

VIKTIGSTE SELVHJELPSRÅD

”Det viktigste er å finne noe som gir en litt ro”.

Flere nevner at de presser seg til å gjøre ting som de vet hjelper dem, selv om de egentlig ikke har lyst eller føler at de orker. De gjør det fordi de ut fra tidligere erfaring vet at det virker godt på dem. Å lage ”seg friminutt” eller oppleve ”lysglimt” nevnes ofte som viktige selvmestringsråd av de unge, med vekt på når og hvis, man kan greie det. Jfr.:

- *Nå tvinger jeg meg selv å gjøre fysisk aktivitet, fordi jeg vet at fysisk trening gir fysisk overskudd. Så når jeg er sliten så går jeg og trener. Og det hjelper. Det tror jeg faktisk det er det eneste som har hjulpet meg, og det å snakke - hvis jeg har lyst å snakke om det. Det hjelper det og. Når jeg trener så vet jeg ikke hva som skjer, men det legger seg bak.*
- *Å kunne klare å ha noen lysglimt nå og da er godt, særlig med vennene - sitte der og fnise som jenter gjør og snakke om det som jenter snakker om.*

Andre unge forteller om viktigheten av å prøve å leve mest mulig som før, og beholde daglige vaner og rutiner så godt de klarer. Dette gjelder særlig skole og fritid. Jfr.:

- *Det er viktig at du har noe annet å gjøre, noe som er fast og som du bestandig har hatt.*

Svært mange unge poengterer hjelpen i å gjøre ting som skyver tankene bort fra det vonde tapet, og konsentrere om noe annet, som f.eks. ”ta lappen”. Noen hadde også erfaring fra betydningen av å ta mer aktivt kontroll og styring over tankene. Jfr.:

- *Jeg tror kanskje jeg har vært litt sånn observant på tankelivet. Jeg har tenkt på å ikke godta enkelte tanker, og hvilke tanker jeg godtar, og hva jeg får lov å tenke på. Jeg er så redd for at.. Det var en mann som sa en gang at alt begynner med en tanke...*

Men det er også unge som har opplevd at for å klare komme videre i sorgen så må de av og til konfrontere seg med tankene, ikke bare skyve dem bort. Jfr.:

- *Det å kunne ... lære seg å faktisk romme følelsene, er jo viktig for å kunne kjenne hva som står i deg, og så legge dette bort igjen.*

Om erfaringen med å skrive ned tanker for å stanse tankekjør sier en ungdom:

- *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.*

De fleste har funnet en måte å minnes den døde på, og å forholde seg til sorgen. Ut fra hva som hadde hjulpet de unge selv best hadde de følgende selvhjelpsråd til andre som kommer i samme situasjon (box 6):

Box 6. De unges selvhjelpsråd etter selvmord

- Er sammen med venner ("ha friminutt" / "time-out", ha det gøy, glemme)
- Lar andre se at man tåler og ønsker åpenhet
- Skriver (dikt, dagbok, brev/minneord/sanger til avdøde, lage minnealbum, få ut tankekjør)
- "Snakker med" avdøde (eks. ved graven)
- Lytter til/spille musikk (gjerne den avdøde likte)
- Minnes avdøde på merkedager (eks. feire bursdag)
- Tenker på positive opplevelser med avdøde, mimrer og gråter
- Får ut sinne (eks. slå hardt på pute)
- Leser dikt, litteratur om selvmord
- Går tur for å tenke på eller snakke om avdøde (alene/sammen med noen)
- Driver hard fysisk aktivitet (gir energi, fri fra tankene)
- Driver religiøse aktiviteter
- Jobber (også husarbeid!)

VEKST OG UTVIKLING

Den veldig krevende tiden etter selvmordet gjør at de unge i ettertid opplever at de har mistet viktige måneder eller år av livet. De føler at de "har gått glipp av en del av ungdomstiden, fordi de ikke var mentalt tilstede". Noen nevner at de ikke kunne delta i russetiden, eller lot være å gå på fester som de pleide, og når de igjen kunne delta med venner så var toget gått og de hadde vokst forbi deler av venneflokken. Likevel opplever de fleste vekst i kjølvannet av selvmordet, det som Tedeschi kalte "post-traumatic growth" (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998). På spørsmålet (i SfK-spørreskjemaet): "I hvilken grad har dødsfallet endret din oppfatning av hva som er viktig i livet?", rapporterer 84 % av de unge at dette har skjedd i "svært" eller "nokså stor grad" etter selvmordet. Dette er i tråd med internasjonal forskning

som viser at 75-90 % gjennomgår positive personlige endringer etter traumer og tap (Davis, 1995).

Vekstbegrepet rommer at utviklingen etter betydningsfulle tap, på sikt, ofte kan gi opplevelse av positiv endring. Fordi det nesten alltid er vanskelig å snakke om noe positivt etter et selvmord i nær familie, snakker få etterlatte om dette, i alle fall ikke før det er gått lang tid etter selvmordet. Veksten oppleves som en uintendert positiv konsekvens av en svært vanskelig/negativ livshendelse (selvmordet). Jfr.:

- *Når vi står i den situasjonen så tror jeg ikke vi søker den type erfaring, jeg vil ikke tro det. Men når man har fått seg en spade i ansiktet så ønsker man å komme seg på beina igjen. Og når man kommer seg på beina igjen, så er man - ja sju mil mer voksen, rett og slett. Det er ikke noe man selv kan styre.*

Vanskene og utfordringene som de unge opplever starter ved den traumatiske opplevelsen av å miste en nær person ved at de helt uventet har tatt livet sitt. Ofte ses en ond sirkel av et problemkompleks, som er vanskelig for de unge og omgivelsene å forstå og møte. At krisen også handler om eksistensielle spørsmål, selvtillit og identitet, viser denne ungdommen. Jfr.:

- *Når jeg først fikk orden på selvtilliten igjen, fikk jeg bygge meg selv opp igjen på en måte. Så jeg er blitt mye mer trygg på meg selv, og på mine egne begrensninger. Men mye mer - jeg har en mye klarere identitet og vet mye klarere hvem jeg er og hva jeg er nå enn før. Jeg er selvfølgelig også blitt eldre, men jeg tror også dette skyldes mye at jeg har opplevd det jeg har.*

På HSIB har de unge en sumskåre mellom 30 og 73, mens gjennomsnittskåren er 51 (M), (SD= 10.6). Fra enkeltspørsmålene som kartlegger posttraumatisk vekst kan en se følgende resultater (tabell 4):

Tabell 4. Resultater fra enkeltspørsmål i HSIB (N=32)

Hogan Sibling Inventory of Bereavement	Nesten/ganske ofte riktig (%)
Jeg bryr meg mer om familien	70
Jeg forsøker å være snillere mot andre	67
Jeg har mer medfølelse overfor andre	64
Jeg kan bedre hjelpe mennesker i sorg	64
Jeg er blitt sterkere pga. sorgen	61
Jeg har endret prioriteringer i livet	49
Jeg er blitt en bedre person	42

Vekst - kvalitative aspekt

Gjennom det åpne spørsmålet i SfK-skjemaet beskriver de unge den personlige veksten og utviklingen slik:

- Endret livsstil; endring i relasjoner og prioriteringer i levemåte;
jfr.: *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.*
- Økt nærhet til egne følelser.
- Setter mer pris på livet og små ting, sterkere fokus på hva som er viktigste verdier,
jfr.: *Man er mye mer glad for små ting, får et annet syn på livet, rett og slett, og setter pris på de verdiene man vil ha og rett og slett ønsker.*
- Mer opptatt av å ta vare på øyeblikket og ”leve i nuet”,
jfr.: *Før var jeg sånn veldig til å planlegge, men nå har jeg funnet ut at det kanskje er smart å leve litt i nuet. Det kan være for sent i morra lissom - ikke vente på ting.*
- ”Ny identitet” - de unge stoler mer på seg selv; er sterkere, mer moden og uavhengig,
jfr.: *Det der er at jeg har vært gjennom denne situasjonen her og følelsen av å bli trukket på, følelsen av å bli uthengt, alle de vonde følelsene sånn, gjør en fryktelig trygg på seg selv. Jeg er blitt ja... rett og slett realitetsorientert, ikke bare av meg selv men også av omgivelsene mine.*
- Opplever at livet i større grad er avhengig av en selv og hva en gjør det til,
jfr.: *Jeg er blitt mer bevisst på å skape gode ting... Man blir ikke mer lykkelig enn man gjør det til selv. Det er en selv det kommer an på når det gjelder hvordan man har det.*
- Blitt mer forståelsesfull, aksepterende, og medfølende overfor medmennesker.
- Kan bli en god støtte og ressurs for andre etterlatte,
jfr.: *Du skygger ikke, du tør å fronte det. Jeg vet ikke... du tør liksom spørre: ”Ja var det fælt i jula nå?” ... En tør å spørre om sånne ting.*
- Åndelig og religiøs utvikling,
jfr.: *For meg så har min tro gjort at jeg på en måte har følt at jeg har fått en overnaturlig ro over det her med sorgen.*
- Styrkede relasjoner, familiemedlemmer er brakt nærmere hverandre.
Dette avspeiles ved at 70 % av de unge mener familien betyr mer for dem nå enn før, og 73 % mener familien er kommet nærmere hverandre etter selvmordet.

INTERVJUDELTAKEELSE

I tråd med funnene fra Omsorgsstudien uttrykte de aller fleste unge at de satte pris på å bli intervjuet. Nesten alle, og langt flere enn det som var rammene for prosjektet, ønsket å la seg intervjuet. I likhet med tidligere studier opplevde de unge intervjuet som ”terapi” (Dyregrov, 2004b). De opplevde at intervjusamtalen ga dem nye ting å tenke på i forhold til egen sorgbearbeiding, delvis fordi de hørte andres svar og delvis fordi de selv reflekterte videre på tema som ble tatt opp i intervjuet. Noen synes intervjudeltakelse var følelsesmessig krevende, men ingen sa at de skulle ønske de hadde unngått intervjuet, eller blitt intervjuet alene og ikke i gruppe. De unge vektla også betydningen av å kunne bidra til å hjelpe andre som en positiv effekt av forskningsdeltakelsen. Jfr.:

- *Snakke sånn som vi gjør nå (gruppeintervju med andre unge etterlatte), det hjelper veldig mye for meg, det her.*
- *Jeg synes det var veldig greitt med en sånn undersøkelse, og jeg synes det er veldig greitt å bli intervjuet.*
- *Det er veldig greit å høre andres erfaring med det som har skjedd og hvordan hjelp de har fått og få vite at... oj, hjelper det? Kanskje jeg skal prøve noe sånt.*
- *Jeg synes det er kjempetøft (intervjuet), mye tøffere dette her enn det i går (samtale i gruppe). Det er mer direkte spørsmål her som du ikke kan lure deg unna, du må faktisk komme med et svar. Det er ikke bare en vond måte å være tøft på, for du vet at du kan sitte her og bidra med noe, men det er veldig hardt å skulle gå inn i det ja.*
- *Det er veldig konkrete spørsmål, og en må jo tenke litt. Men de er stilt på en god måte.*
- *Håper dere kan bidra til at informasjonen blir bedre.*

KONKLUSJON

Unge etterlatte etter selvmord sliter og ønsker hjelp og støtte. De ber om et tidlig, automatisk og utstrekkelig hjelpetilbud som gjentas, er individuelt tilpasset, og er lett tilgjengelig.

I hovedsak kan en konkludere med at de unge savner bedre støtte fagfolk, mer støtte fra skolen, noe bedre forståelse fra venner og familie, mens støtten fra andre etterlatte langt på vei beskrives som optimal. De unge har mer varierte og positive erfaringer med hjelpen fra skolen enn fra det offentlige hjelpeapparatet. Spesielt savnes mer problemorientert hjelp fra psykolog. De unge presiserer at hjelpen må være mer på "den unges premisser", dvs. komme når den unge er klar til å ta inn over seg det som har hendt i tilstrekkelig grad til at det kan bearbeides. Til slutt ber de unge om faglig spisskompetanse som har fokus på det de sliter med, og at all hjelp og støtte har varighet over tid. Med god støtte og hjelp vil den personlige veksten som mange unge opplever mange år etter krisen, også kunne optimaliseres.

Selv om de unge verdsetter familien høyt etter selvmordet, opplever de av ulike grunner at det er vanskelig å snakke med og få trøst av foreldre og nær familie. Av den hjelpen de har mottatt, er det støtten fra andre etterlatte og fra venner som oppleves som den viktigste.

Unge etterlattes situasjon kan først og fremst bedres gjennom å spille med og på de unges mestring gjennom:

- ❖ Skoletiltak
- ❖ Oppfølging fra hjelpeapparat (av de unge, foreldre/familie og andre berørte)
- ❖ Optimalisering av sosial nettverksstøtte
- ❖ Utnytte UngeLEVE som arena for likemannsstøtte

Følgende publikasjoner utgår fra denne studien:

Dyregrov, K. (2006). Skolens viktige rolle etter selvmord. Ny forskning om unge etterlattes ønsker for hjelp og støtte. *Bedre Skole*, nr. 1/2006.

Dyregrov, K. (2006). Hvordan ønsker unge selvmordsetterlatte å bli møtt av psykologer? – en brukerundersøkelse. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 43, 8, 787-794.

Dyregrov, K. (in press). Hva sliter unge etterlatte etter selvmord med, og hvordan ønsker de å bli møtt av hjelpeapparatet? *Tidsskrift for Den norske lægeforening*.

REFERANSER

- Bloom, M., Frankland, J., Thomas, M., & Robson, K. (2001). *Focus groups in social research*. London: Sage Publications.
- Brent, D. A., Perper, J. A., Moritz, G., Liotus, L., Schweers, J., Roth, C., Balach, L., & Allman, C. (1993). Psychiatric impact of the loss of an adolescent sibling to suicide. *Journal of Affective Disorders*, 28, 249-256.
- Brent, D. A., Moritz, G., Bridge, J., Perper, J., & Canobbio, R. (1996). The impact of adolescent suicide on siblings and parents: A longitudinal follow-up. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 26, 253-259.
- Cerel, J., Fristad, M. A., Weller, E. B., & Weller, R. A. (1999). Suicide-bereaved children and adolescents: A controlled longitudinal examination. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 672-679.
- Davies, B. (1995). Sibling bereavement research: State of the art. In I. B. Corless, B. B. Germino, & M. A. Pittman (Eds.), *A challenge for living. Dying, death, and bereavement* (pp. 173-201). London: Jones and Bartlett Publishers.
- Demi, A. S., & Howell, C. (1991). Hiding and healing: Resolving the suicide of a parent or sibling. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5, 350-356.
- Dyregrov, K. (2001). Søsken etter selvmord. I: A. Dyregrov, G. Lorentzen, & K. Raaheim (red.), *Et liv for barn. Utfordringer, omsorg og hjelpetiltak*. Fagbokforlaget (s. 146-158). Bergen.
- Dyregrov, K. (2003). *The loss of child by suicide, SIDS, and accidents: Consequences, needs and provisions of help*. Doctoral dissertation (dr. philos). HEMIL, Psykologisk fakultet. Universitetet i Bergen. ISBN 82-7669-099-8.
- Dyregrov, K. (2004a). Søsken etter selvmord – ”de glemte sørgende”. *Barn*, 3, 69-85. ISSN 0800-1669.
- Dyregrov, K. (2004b). Bereaved parents' experience of research participation. *Social Science & Medicine*, 58, 391-400.
- Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2005). Siblings after suicide – ”The forgotten bereaved”. *Suicide and Life Threatening Behaviour*, 35(6), 714-724.
- Dyregrov, K., Nordanger, D., & Dyregrov, A. (2000). *Omsorg for etterlatte etter selvmord. Etterlattestudien*. Rapport. Senter for Krisepsykologi. Bergen.

- Grøm, T. (2003). Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord. Rehabiliteringsprosjekt for perioden 2004-2006. Revidert prosjektbeskrivelse. Oslo.
- Kvale, S. (1996). *InterViews. An introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage Publications.
- McIntosh, J., & Wroblecki, A. (1988). Grief reactions among suicide survivors: An exploratory comparison of relationships. *Death Studies, 12*, 21-39.
- Nelson, B. J., & Frantz, T. T. (1996). Family interactions of suicide survivors and survivors of non-suicidal death. *OMEGA, 33*, 131-146.
- Pfeffer, C. R., Martins, P., Mann, J., Sunkenberg, R. N., Ice, A., Damore, J. P., Gallo, C., Karpenos, I., & Jiang, H. (1997). Child survivors of suicide: Psychosocial characteristics. *Journal of American the Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 36*, 65-74.
- Rakic, A. S. (1992). *Sibling survivors of adolescent suicide*. Doctoral dissertation. The California School of Professional Psychology Berkeley, Alameda, USA.
- Sethi, S., & Bhargava, S. C. (2003). Child and adolescent survivors of suicide. *Crisis, 24*, 4-6.
- Shneidman, E. (1972). Foreword. In A. C. Cain (Ed.), *Survivors of suicide*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. N.Y.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Yule, W. (Ed.) (1999). *Post-Traumatic Stress Disorders. Concepts and therapy*. John Wiley & Sons. London, UK.