

LEVEs likepersonssamtaler 2022



«Tre dager etter Olafs død snakket jeg med en mann på min egen alder som hadde mistet en datter i et like uventet selvmord ett år tidligere. Jeg visste det ikke da, men den samtalen ble viktig og ga retning for mye av det jeg selv skulle finne mening med i mitt nye liv som selvmordsetterlatt» (Jon Schultz 2021)

En rapport av Lisa Aareskjold, fag- og frivillighetskonsulent i LEVE

Innholdsfortegnelse

Rapport om LEVEs likepersonssamtaler	1
Forfatterens forord.....	3
Innledning.....	4
<i>Erkjennelse og mening gjennom felles erfaring.....</i>	<i>6</i>
Selvmordets egenart	8
LEVEs likepersonstjeneste.....	8
<i>Om arbeidsprosessen og fremgangsmåter.....</i>	<i>9</i>
Året 2022 – det første året samtalen ble registret	9
Rapportens struktur	11
Resultater av registrering av likepersonssamtaler	11
Antall likepersoner per likepersonssamtale	12
Antall samtaler fordelt per måned i 2022.....	12
Likepersonens rolle	13
Antall likepersonssamtaler.....	13
Oversikt kjønnsbalanse	14
Alder på etterlatt.....	14
Tapserfaring til den etterlatte.....	14
Har kriseteamet i kommunen tatt kontakt?	15
Hvordan likepersonssamtalen ble organisert	16
Samtaletid for likepersonssamtalen	16
Temaer i likepersonssamtalene.....	17
Suicidalitet.....	18
Er det jeg opplever normalt?	18
Hvordan leve videre	21
Sinne.....	23
Skyldfølelse og skam	24
Familielasjoner.....	24
Høytider/merkedager	25
Informasjon om ulike helsetilbud	26
Oppsummering og hovedfunn fra registreringen av likepersonssamtalene	27
<i>Hovedfunn fra rapporten</i>	<i>27</i>
<i>Videre tiltak og fokusområder for LEVE.....</i>	<i>28</i>
Referanser	28

Forfatterens forord

Dette er en rapport basert på likepersonssamtaler i året 2022. LEVEs likepersoner, likepersonerveiledere og likepersonskoordinatorer har registrert sine samtaler digitalt gjennom 2022 til LEVEs sekretariat. Året 2022 er det første året LEVE systematisk har samlet inn data fra likepersonssamtaler med etterlatte ved selvmord, og dette er den første rapporten i noe vi tenker vil bli en fremtidig tradisjon.

Arbeidet med å få systematisert likepersonssamtaler har vært del av en større arbeidsprosess som startet i LEVE med sekretariatet under tidligere generalsekretær Terese Grøm og prosjektleder Birte Skjelten. Ingrid Fjeld har også bidratt inn i dette arbeidet. Det nye sekretariatet med Knut Harald Ulland som generalsekretær fra 2022, og prosjektleder Lisa Aareskjold står for sammenskrivingen og tolkningen av data. Vi vil takke det forrige sekretariat Terese Grøm, Birte Skjelten, og Ingrid Fjeld, som har bidratt inn til innsamlingen av disse dataene og som har gjort et grundig forarbeid til noe vi kan videreføre i årene fremover. Denne informasjonen vil kunne bidra til at vi får mer informasjon om likepersonenes arbeid og innsats og også hva de etterlatte formidler til oss i sine samtaler med våre likepersoner. Deres innsats og rapportering gir grunnlag for bedring av organisasjonen og kunnskapsformidling til samfunnet.

Ellers vil vi også takke alle likepersoner, likepersonerveiledere og koordinatorene som både har gjennomført samtaler og flittig dokumentert og registrert samtaler inn i det sentrale systemet til LEVE. I tillegg fortjener alle som har tatt kontakt med oss en stor takk, for å dele sin historie, sin erfaring og hvor de tar imot hjelpen og støtten som LEVE tilbyr.

Vi håper at denne rapporten kan bidra til at flere tar kontakt med LEVE og at vi når ut til så mange som mulig.

LEVE, mai 2023, Oslo

Lisa Aareskjold
Fag- og frivillighetskonsulent

Innledning

*«så utåelig ordløst ubærlig med den
stillheten som alltid skal være stillhet alltid skal være
ditt fravær det er ikke mulig å fortelle deg å skrive deg
fram du bar deg selv i den levende kroppen din det var
lukten av huden din håret ditt lyset som traff skulderen
kinnet ditt verdenslys sol det var lyset fra øynene dine
i tussemørket stemmen din søvnen din pust latter det
var tårene dine lepper halsens ynde hånden hvilende på
låret ditt alt det du bar i den levende kroppen din var
deg din kropp deg ingen ord kan beskrive og hvordan
skal jeg leve med alltid» (Fra Carls bok, Aidt, Najamarie 2018 s. 87)*

I året 2022 har vi systematisk kartlagt LEVEs likepersonssamtaler. En likeperson er et menneske som har opplevd noe liknende som den de skal hjelpe, og som bidrar med samtale og støtte gjennom sin erfaring og kunnskap. Dyregrov, Plyhn og Dieserud tar i boken «*Etter selvmordet – Veien videre*» opp noe av betydningen likepersoner kan ha for etterlatte ved selvmord. De definerer likepersonsstøtte som «*støtte fra andre med liknende tapserfaringer som en selv*» (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s. 143). LEVE har per i dag 126 aktive likepersoner. I tillegg kommer likepersoner som har trappet ned arbeidet, men som likevel finnes i organisasjonen og som bidrar inn i nettverket vårt på ulikt vis. Annet hvert år utdanner vi også nye likepersoner, og i 2023 vil vi utdanne 30 nye likepersoner.

Etterlatte har økt forekomst av vanskelige psykiske tilstander, slik som posttraumatiske stress, forlenget sorg, depresjon, angst og selvmordstanker- og forsøk (Andriessen og Krysinska 2011, Samaritans 2016, Young et al 2012). I Norge har vi en politikk som knyttes til en sterk velferdsstat, og vi liker å se på oss selv som et samfunn som kan tilby hjelp og støtte til sårbare og andre som har behov for bistand. Vi har et av de mest utviklede velferdsstatene i verden. Likevel scorer vi høyt på antall selvmord og vi har fremdeles ikke tilstrekkelig kunnskap til hvordan vi kan forhindre det. Regjeringens «*Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025, Ingen å miste*» legger opp til en innsats for å forebygge selvmord og hjelpe etterlatte. I forbindelse med støtte og hjelp til etterlatte, vektlegges det at det er for lite kunnskap og at vi trenger mer. Det uttrykkes også at man vet for lite om helsetjenestebruk og oppfølging for etterlatte ved selvmord. Det refereres til den pågående NORHJELP-studien, som blant annet undersøker hvordan etterlatte motter hjelp og tjenester etter selvmord og andre typer dødsfall. I denne studien undersøker de også psykisk livskvalitet, forlenget sorgforstyrrelse, arbeidsevne og mer. LEVE er også med å bidra med data inn til denne studien. Det refereres også i handlingsplanen til Folkehelseinstituttet (FHI), som gjør en undersøkelse fra 2019-2025 med navn «*Treatment pathways for suicide victims and suicide bereaved – prosjektbeskrivelse*. Det avsluttes med at det bør lages en standardisert oppfølgingsløp for etterlatte ved selvmord og hvor brukerorganisasjoner bør inngå i dette.

Vår systematisering av likepersonssamtaler og denne påfølgende rapporten kan leses som et innspill inn i et felt som trenger mer kunnskap om etterlatte og deres behov. Samtidig trenger vi kunnskap om hva likepersonene står i. Den nordiske samfunnsmodellen tar utgangspunkt i at mennesker som trenger kompenserende tiltak eller hjelp, varig eller periodevis, skal motta dette fra staten, og på den måten motta et likeverdig liv som medborger. Dersom man ønsker at

etterlatte ved selvmord skal fungere i arbeid, jobb og med et meningsrikt liv, etter ofte det største tapet og livskrisen som ofte har skjedd i deres liv, er det nødvendig med kunnskap om hva denne gruppen trenger. Etterlatte ved selvmord har større sannsynlighet enn majoritetsbefolkningen til å ta sitt eget liv og for å utføre selvmordsforsøk (Pitman AL, Osborn DPJ, Rantell K, *et al.* 2015). Vi trenger kunnskap om hvordan vi kan forebygge selvmord, både fra et bredt folkehelseperspektiv, for selvmordsutsatte og for etterlatte. Denne rapporten belyser det siste, og vil med søkelys på likepersonssamtaler vektlegge hva likepersonssamtalene våre består i og noen overordnede temaer som går igjen i samtalene.

Bakgrunnen for å kartlegge likepersonssamtaler for LEVE handlet om en undring om hva likepersonene står i og hva de etterlatte som tar kontakt med LEVE trenger. Sentralt for kartleggingen er hvordan vi kan forbedre oss til å hjelpe likepersonene i sitt arbeid. I tillegg er det et mål at denne rapporten kan fungere som en kunnskapskilde inn mot det faglige sorgstøtteamet i samfunnet, til media og som et grunnlag for å fungere som en aktør inn i arbeidet for å bedre helsetjenestene for etterlatte i Norge. Våre likepersoner kjenner på mange måter hvor skoen trykker for mange etterlatte, både fordi de etterlatte ofte tar kontakt med LEVE før eller samtidig med annen helsehjelp, og også etter endt behandling og mottatt hjelp. Mange av våre medlemmer har vært med i vår organisasjon i mange år. De sitter derfor med verdifull kunnskap om både sine egne erfaringer, men også andres.

I tillegg gjør likepersonene en verdifull jobb på frivillig basis, ofte ved siden av jobb, barn og fritidsaktiviteter. Det er tunge samtaler de står i, og mye ansvar hviler på deres skuldre. Vi ønsker derfor å undersøke deres arbeidsvilkår i sitt frivillige virke for LEVE. Med rapporten ønsker vi å bidra med et bilde over temaer eller problemstillinger som kan være relevante å gripe ytterligere tak i, både for oss internt i LEVE, men også for andre som arbeider med likepersonsarbeid eller etterlatte ved selvmord. Kartleggingen er derfor tosidig; den kan både anvendes internt til forbedring for oss i LEVE, og samtidig representerer rapporten kunnskap som kan formidles ut til offentlige myndigheter, media, sorgstøttefeltet og andre interesserte. Vi ønsker at rapporten kan bidra til økt refleksivitet for oss selv og andre, slik at etterlatte kan få best mulig tilbud i tråd med sine forventninger og behov.

I mediareportasjer ser man ofte at selvmord omtales som en sjokkerende hendelse. Man blir kanskje presentert for en familie som har mistet noen nære, man ser bilde av familiemedlemmene, og hvor artikkelen vekker sympati og medfølelse, og samtidig vantro og tristhet på vegne av familien som opplever tapet. Det er viktig at slike historier kommer frem. Slike artikler viser frem noe av etterlatterfaringen, da gjerne starten. Vi i LEVE kommer i kontakt med familier og personer i ulike faser etter dødsfallet. Noen tar kontakt umiddelbart når de mistet en nær venn eller familiemedlem. Noen tar kontakt også før begravelsen. Andre tar kontakt etter flere tiår. Hva de trenger av LEVE som organisasjon varierer. Noen vil være i sosiale treff med andre, mens andre igjen, vil ha mer strukturert hjelp gjennom likepersonssamtaler eller sorggrupper. Felles for de aller fleste er at selvmordet har preget dem dypt, både på kort- og langsikt. Hvordan hver etterlatt mestrer og lever med tapet varierer. Våre likepersoner forholder seg til alle slags mennesker, med ulike tap, mestringsstrategier og ulik bearbeiding. I dette heterogene landskapet ønsker vi å kunne møte flest mulig der de er. Som frivillig aktør har vi muligheten til å være fleksible på hva vi tilbyr våre medlemmer og vil jobbe for å tilby et så rikt tilbud som mulig, gitt ut fra våre økonomiske betingelser og rammer. Med innsikt i likepersonssamtalenes innhold, form og funksjon, får vi mulighet til å kunne både støtte likepersonene og de etterlatte.

Erkjennelse og mening gjennom felles erfaring

«Man skjønner hva man mener uten at man sier noe» (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s. 146).

Det å få oppleve å snakke med noen med samme opplevelse som seg selv er for mange en viktig erfaring for våre medlemmer. Troen på medmenneskets evne til å gi og tilby støtte og omsorg er bærende for LEVEs verdigrunnlag og virksomhet. Likepersonsarbeid er noe som skjer i mange ulike organisasjoner i mange ulike land. En viktig del av likepersonstøtte er å gi mulighet til vekst og mestring ved å finne sin egen vei gjennom sorgen (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s. 147). Likepersonene kan ofte i tillegg til å tilby en likende erfaring og forståelse, bidra med litteratur, nettsteder, foreninger, profesjonelle hjelpere, nettverk, møtesteder, og hvor man kan komme videre i bearbeidingen på sin måte (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s. 148). Likepersoner kan sees på som en samfunnsressurs gjennom at likepersoner gjør situasjonen bedre for dem som kommer etter og dermed «gir mening i det meningsløse» og mange etterlatte engasjerer seg i selvmordsforebyggende arbeid, for å forhindre nye dødsfall (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s. 149).

Erfaringen med å være likeperson er for mange i vår organisasjon en spesiell og sterk opplevelse. Likepersonene har selv opplevd egne kraftige tap, og deretter skal de møte og gi noe til andre i en liknende situasjon. Den erfaringen som likepersonen sitter på er unik i den forstand at man ikke lett kan tilegne den seg, med mindre man har opplevd det selv (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s. 143-44). Samtidig er det et vilkår at likepersoner har et «*oppriktig ønske om å hjelpe, og har tilstrekkelig avstand til eget tap og egen sorg til å kunne være virkelig til hjelp*» (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s. 143-44). LEVE-medlemmet Jon Schultz er nestleder i LEVEs mannegruppe og leder sorggruppe i Fransiskushjelpen for foreldrepar som har mistet et barn i selvmord (Jon Schultz 2021 s. 75). Han uttrykker at «*i likepersonsarbeidet er vi like i den forstand at vi har opplevd noe lignende*» (Jon Schultz 2021). Han beskriver likevel hvordan likepersonen har mer erfaring og dermed har en lederrolle. De må ha bearbeidet tapet og sorgen, har fått opplæring og har veiledning (Jon Schultz 2021 s. 75). I dette påpeker Schultz noe sentralt: «*Denne likepersonens drivkraft skal primært ikke være å dekke egne behov, men å bistå andre*» (Jon Schultz 2021 s. 76). For noen er det en givende og helende prosess å få gi noe til andre. Samtidig kan mange kjenne på egen aktivering, overidentifisering og hvor gamle minner kommer opp. Noen av våre medlemmer fortsetter som likepersoner i mange år, mens noen kjenner at de bare ønsker å være likeperson i en bestemt periode. Andre igjen kjenner at dette er en type arbeid som ikke passer dem selv, men kan likevel ha nytte av å være i nettverket til LEVE og delta i ulike typer arrangementer.

Det er behov for mer kunnskap om etterlatte og likepersonsarbeid generelt. Kaspersen, Kalseth og Stene-Larsen har blant annet undersøkt helsetjenester- og hjelp for etterlatte etter selvmord i en kunnskapsoversikt, og vektlegger at likepersonsarbeid er et essensielt bidrag og tillegg til de offentlige helsetjenestene for mange og hvor mange får nyttig hjelp til å bearbeide egne opplevelser, erfaringer, tap og forhindre sosial isolasjon og stigma (Kaspersen, Kalseth og Stene-Larsen 2022)

I Finland har Pietila (2002) gjennomført kvalitative intervjuer med etterlatte. Funnene i denne studien konkluderte med hvordan mennesker som har deltatt i sorggrupper for etterlatte ved selvmord fikk hjelp til å gjøre mening ut av selvmordet og erfaringene de sitter med i etterkant gjennom språkliggjøring i fellesskap. Artikkelen retter søkelys mot at i stedet for å snakke universelt om temaet, snakket de om opplevelsen slik den oppsto lokalt og for dem personlig.

Ofte forklares likepersonsarbeid i lys av psykiske lidelser og tilstander. Lyons, Cooper og Lloyd-Evans (2021) undersøker i en systematisk gjennomgang effekten av likepersonsstøtte overfor personer med psykiske helsetilstander. Shalaby og Agyapong (2020) gjør blant annet en litteraturoversikt i artikkelen «Peer Support in Mental Health Review». Shalaby og Agyapong (2020) påpeker at stadig flere benytter seg av likepersonstjenester. De ønsket å undersøke litteraturen om temaet, se utviklingstrender, utfordringer og effekter av likepersonstjenester innenfor psykisk helse og avhengighet. Likepersonsarbeidet defineres av dem som «*the help and support that people with lived experience of mental illness or a learning disability can give to one another*» (Shalaby og Agyapong 2020). I denne definisjonen legges det til grunn i begrepet at det er mennesker med sykdom eller læringsutfordringer. Selv om etterlatte ved selvmord kan oppfylle kriteriene for depresjon, posttraumatiske stressreaksjoner, angst og komplisert sorg, er det i seg selv ikke de psykiske lidelsene som gjør at man finner hverandre i LEVE, men *erfaringen som etterlatt*. Identiteten handler om etterlatterfaringen, ikke ens egne symptomer og livsutfordringer. Slik er ikke nødvendigvis all likepersonsforskning overførbart fra en kontekst til en annen, selv om mye også kan være overlappende eller likt. En kjent representant og aktivist som er en forkjemper for likepersonsarbeid er blant annet Shery Mead, som blant annet vært en sentral aktør for å fremme likepersonsarbeid, da særlig på fokus for folk med psykiske vansker. I artikkelen «*A Theoretical Perspective – Intentional Peer Support* (2014) (Mead, Hilton og Curtis) redegjøres det for et teoretisk perspektiv for likepersonsstøtte. Artikkelen tar opp hva som ligger i begrepet «peer support», og beskriver et som:

“Peer support is a system of giving and receiving help founded on key principles of respect, shared responsibility, and mutual agreement of what is helpful. Peer support is not based on psychiatric models and diagnostic criteria. It is about understanding another’s situation empathically through the shared experience of emotional and psychological pain. When people find affiliation with others they feel are “like” them, they feel a connection” (Mead, Hilton og Curtis 2014 s. 6).

I denne definisjonen handler likepersonsstøtte om medmenneskelighet og ydmykhet overfor den andres opplevelser og følelser slik de trer frem, uten bedømming eller vurdering. I dette ligger troen på at et annet menneske som har en likende erfaring vil være særlig egnet til å ivareta disse behovene. Likepersonsarbeid handler ifølge definisjonen om empati gjennom å dele erfaringen med smerte og lidelse. I dette ligger en antakelse om at det i erfaringsdelingen oppstår det noe som kan virke støttende og helbredende. Likepersonsarbeidet tilbyr med dette perspektivet noe annet, en kontrast eller et tillegg til behandling og fagekspertise. Man oppsøker ikke en person man tror vet mer enn seg selv. Man oppsøker en annen med samme erfaring og likeverdighet.

Farzana og Lucock tar opp likepersonsarbeid for mennesker som er etterlatt ved selvmord. I artikkelen *“It’s like getting a group hug and you can cry there and be yourself and they understand’ Family members’ experiences if using a suicide bereavement peer support group”* (2020) beskriver de erfaringer med likepersonssorggruppe. I artikkelen fremheves nettopp det å møte andre som har opplevd det samme som en selv. Erfaringene som var felles i disse gruppene ble brukt som verktøy til å håndtere og tilpasse seg det nye livet etter dødsfallet. I sorggruppen med andre som hadde opplevd det samme, fikk deltakerne blant annet hjelp til å normalisere tapet og sorgen (Farzana og Lucock (2020).

Selv mordets egenart

Funnene til Farzana og Lucock (2020) tar særlig opp et tema som funn. Selvmordet som særskilt måte å dø og være etterlatt på ble tatt opp av nesten alle deltakerne. Deltakerne opplevde at det var noe annet enn annen type død. Forskjellen ble beskrevet som at man ikke fikk noen avslutning i relasjonen, og hvor personene bare forsvinner ut av deres liv plutselig. Samtidig mottar ikke etterlatte samme grad av helseinformasjon fra offentlige instanser etter døden som med andre typer dødsfall. I tillegg måtte de forholde seg til andre følelser i tillegg til sorgen. Typisk var dette følelser som avvisning, forlatthet, skam, skyld og ansvar for dødsfallet. Disse følelsene gjorde det vanskeligere å håndtere dødsfallet. De hadde et sterkt behov til å forstå hvorfor dødsfallet skjedde, og i denne prosessen var det å møte andre likesinnene viktig. Mange av deltakerne følte også at de fikk stigma utenfra. Dette førte til isolasjon for enkelte, som gjorde deres psykiske helse verre (Farzana og Lucock 2020 s. 54). Erfaringene i gruppene handlet om *dele* følelsene og erfaringene. De skriver:

“The difficulties of making sense of the suicide was highlighted and all the participants ruminated on what they could have done differently to prevent the suicide. However, listening to how other attendees had tried different approaches helped some to find resolution that they could not have prevented the death.” (Farzana og Lucock 2020 s. 54).

Sitatet viser essensen i likepersonsarbeidet ved at selve *erfaringsdelingen* har en funksjon for sorgbearbeiding på en måte andre mennesker uten tapserfaringer ikke like lett kan gi. De andre medlemmene som hadde mistet for lenger tid siden ble rollemodeller for de nyere, og ga dem håp gjennom at de viste hvordan de var kommet lenger i prosessen, og dermed ga dem håp for at de selv kunne lære å håndtere det også (Farzana og Lucock 2020 s. 54-55). Funnene til Farzana og Lucock (2020) samsvarer med Dyregrov, Plyhn og Dieseruds sin påstand om at

«selvmord er vanligvis tyngre og vanskeligere å takle enn annen brå død, fordi det som førte til døden, ble satt i bevegelse av avdøde selv..(..). Det som gjør at døden skjer for egen hånd, gjør at de fleste etterlatte leter etter svar på alle spørsmål om hvorfor avdøde tok livet sitt – svar som de kan gå videre med i livet» (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s 19).

Dyregrov, Plyhn og Dieserud trekker frem fellesskapet, med at man får følelsen av å ikke være så alene, og de etterlatte får en følelse av normalitet. De fremhever også muligheten for å dele vanskelige følelser og tanker som ikke oppleves så enkelt å ta opp med andre nære. De trekker frem temaer som selvmordstanker, sinne overfor den avdøde, lettelse over dødsfallet, skam, skyld, bebreidelse, selvbekreidelse, følelse av å bli forlatt, spørsmål på hvorfor det skjedde (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s. 144-5). I tillegg til at likepersonssamtalene fungerer som et trygt rom for samtale, er det også lettere for mange å tørre å kjenne på gode følelser, som latter, glede og humor, som ofte kan være vanskelig for etterlatte som har mistet nære i selvmord (Dyregrov, Plyhn og Dieserud 2010 s. 147).

LEVEs likepersonstjeneste

LEVE tilbyr sorgstøtte på ulike måter. LEVE har sentrale og lokale tilbud og arrangementer rundt om i Norge. Eksempler på sorgstøtte kan være arrangementen av Verdensdagen for forebygging av selvmord, ulike seminarer, kurs, sosiale treff og nettverk. Dette skjer både digitalt og gjennom fysiske treff. I tillegg tilbyr LEVE deltakelse sorggrupper, og utdanning av nye sorggruppeledere. I denne rapporten er det *likepersonssamtalene* som er tema. Av sorgstøttetilbudet til LEVE er likepersonsarbeidet en av kjerneoppgavene i LEVEs virksomhet. En *likeperson* i LEVE er en person som selv har mistet noen som har tatt livet sitt, og som utdannes til å kunne fungere som en

trygg samtalepartner og støtte for andre etterlatte. LEVE utdanner likepersoner og likepersonene avslutter kursingen med et kursbevis og kontrakt. Dette skjer gjennom to arbeidshelger, samt ved oppfølgingskurs annethvert år. I tillegg har våre likepersoner jevnlig veiledning av en likepersonerveileder, som er en fagperson. Disse fagpersonene får igjen støtte fra en fagperson hos RVTS. Slik forsøker vi å sikre at ingen skal sitte alene med vanskelige problemstillinger og at alle i vår organisasjon har noen å vende seg til om de trenger det.

Likepersonskurset utformes ut fra LEVEs formål som organisasjon. LEVE arbeider for gi støtte til etterlatte, og samtidig forebygge selvmord gjennom opplysningsvirksomhet og politisk arbeid. I kurset får deltakerne ulike opplæringsoppgaver- og foredrag, og hvor målet er at man etter de obligatoriske kurshelgene skal være en god samtalepartner, ha kunnskap om hva man forplikter seg til gjennom å være likeperson, vite at man har taushetsplikt og hvor man kan be om hjelp om man trenger det. Utover dette kurset, samt at likepersonene har tilgang til nettverket til LEVE, utfører de samtale selv og uten føringer. LEVE baserer seg som frivillig organisasjon på troen på at likepersonssamtaler har verdi gjennom at den etterlatte får mulighet til å møte en annen som har vært i en liknende situasjon, og hvor de får aksept og validering på de følelsene, reaksjonene og tankene de har. I utdanningen til å bli likepersoner lærer deltakerne også om etikk og grenser, oversikt over andre hjelpetjenester, og hva man skal gjøre om man trenger ytterligere hjelp eller ikke vet hva man skal gjøre.

Det å ha arbeidskontrakt som likeperson i LEVE innebærer at man står oppført i en intern liste over likepersoner, som kan kontaktes av LEVEs likepersonskoordinatorer. Koordinatene er de som fordeler hvem som skal ta hvilke etterlatt-samtaler. Likepersonene står oppført fylkesvis (tidligere fylkesinndeling), slik at likepersonene primært anvendes lokalt.

Likepersonskoordinatorerne forsøker også å finne likepersoner som har samme tapserfaring så langt det er mulig, og velger personer de tror er mest egnet i det bestemte tilfellet. Utvelgelsen baserer seg på skjønn gjennom samtale. Alle våre likepersoner er medlemmer av LEVE.

Om arbeidsprosessen og fremgangsmåter

Denne rapporten er resultatet av en lengre arbeidsprosess. Nåværende sekretariat i LEVE har skrevet sammen, presentert og tolket dataene, som baserer seg på arbeid som er gjort av det tidligere sekretariatet under Terese Grøm, prosjektleder Birte Skjelten. Ingrid Fjeld var også med inn som bidragsyter inn i denne prosessen. Beslutningen med å ønske å registrere alle likepersonssamtaler ble gjort av disse og selv innsamlingen ble gjort av disse. De utarbeidet også en pilot som gikk i delvis av år 2021. Nåværende sekretariat ønsker å videreføre denne tradisjonen med å fortsette å registrere våre likepersonssamtaler som en del av det kontinuerlige utviklingsarbeidet til LEVE.

Året 2022 – det første året samtale ble registrert

Den 4 mai 2020 hadde tidligere sekretariatet under Terese Grøm et internt møte hvor de utviklet grunnideene med å registrere alle likepersonssamtalene. Det å registrere likepersonssamtaler kan være et nøyaktig og vanskelig arbeid på mange måter. LEVE er basert på frivillig innsats fra medlemmene, og det å få alle til å registrere samtale sine kan være en vanskelig jobb praktisk sett. Det vil også være vanskelig å kreve dette av likepersonene, siden de arbeider frivillig og det er begrenset hvor mye krav man kan ilegge dem. Likevel ble det et mål å få flest mulig av våre likepersoner til å registrere sine likepersoner og deres samtaler i et skjema gjennom LEVEs nettsider. I dette skjemaet svarte likepersonene på ulike spørsmål. Spørsmålene som det ble ønsket svar på var:

- Antall likepersonssamtaler totalt sett
- Antall likepersonssamtaler per fylke
- Dato for samtalen
- Er den etterlattes kjønn
- Den etterlattes aldersgruppe
- Om kriseteam har tatt kontakt
- Antall samtaler per etterlatt
- Tapserfaring (hvem har den etterlatte mistet: forelder/søsken/samboer etc)
- Hvordan gjennomføres likepersonssamtalen (telefon/fysisk/digitalt etc)
- Varighet på samtalene
- Overordnede temaer for samtalen

Der hvor likepersonene skulle velge temaer for samtalen kunne likepersonene klikke av for kategoriene «*hvordan leve videre*», «*er det jeg opplever normalt?*», «*sinne*», «*skyldfølelse*», «*skam*», «*suicidalitet*», «*høytider/merkedager*», «*familierelasjoner*» og «*informasjon om ulike hjelpetilbud*». Disse ble utformet av sekretariatet basert på hva de anså som relevante temaer, basert på erfaring og samtale med etterlatte. Disse ble oppgitt som valgalternativer likepersonene kunne klikke av for. Likepersonene kunne klikke av så mange eller få alternativer de selv ville. I tillegg ble det opprettet et ledig kommentarfelt hvor de kunne fylle ut andre temaer som ble tatt opp. Det var også et kommentarfelt på slutten av skjemaet, hvor likepersonene kunne skrive og legge til ekstra informasjon de selv anså som sentral.

Svarene gis anonymt og det er også en egen beskjed om at likepersonene ikke må skrive inn informasjon som kan spores tilbake til den etterlatte i kommentarfeltet. I rapporten har vi i tillegg gjort om fakta som i teorien kan spores. Skjemaet som likepersonene fyller danner en kvanitativ rapport i den forstand at rapporten viser tallene i oversikt med antall og prosent. Kommentarene som er lagt inn har vi analysert kvalitativt. Kommentarene peker både mot det som kanskje ble oppfattet som mest sentralt i samtalene. Alternativt tok de også opp temaer som likepersonene ikke følte de fikk fylt ut, men ville formidle. Ut fra selve kommentarfeltet kan man ikke si noe om mengde og representativitet i materialet. Derimot kan vi løfte frem noen tematikker og variasjoner som trer frem i materialet. Sitatene fra kommentarene var i utgangspunktet anonyme allerede da de kom inn til oss. I tillegg har vi redigert enkelte irrelevante fakta ytterligere, slik at vi sørger for en dobbel sikring.

LEVE begynte prosessen med å utarbeide et registrerings skjema for likepersonssamtaler i oktober 2020. Det ble først etablert en arbeidsgruppe som bestod av en likeperson, en fagperson/likepersonskoordinator og sekretariatet. Arbeidsgruppen utarbeidet et utkast til et registrerings skjema, både med tanke på utforming, brukervennlighet og innhold. Det ble informert om dette arbeidet på en felles informasjonse-post til alle likepersonene, som ble sendt ut fra sekretariatet i november. I denne eposten ble det også spurt om noen av LEVEs likepersoner kunne tenke seg å sitte i testgruppen for skjemaet. Totalt 8 personer sa ja til dette. Testgruppen representerte totalt fem fylkeslag fra nord til sør i landet. Testgruppen hadde oppstart for testperioden etter jul, og fullførte en testperiode på 10 uker, frem mot påske. Gruppen kom deretter med tilbakemeldinger, og skjemaet er revidert ut ifra disse tilbakemeldingene. Tilbakemeldingene fra testgruppen var i all hovedsak at skjemaet verken er vanskelig eller tidkrevende. Skjemaet fylles ut etter hver likepersonssamtale, uavhengig om det er første samtale med den etterlatte eller om en har hatt flere. Likepersonskoordinatorer som har den første kartleggings samtalen før den etterlatte blir henvist til en likeperson, fyller også ut skjemaet. Den etterlatte er anonym. For at statistikken vi henter ut skal være riktig, er det viktig at alle blir med og fyller ut skjemaet hver gang. For nye likepersoner som kurses i år blir dette lagt inn i både likepersonskurset og i kontrakten.

Året 2022 var det første året samtaler ble registrert. Totalt kom 320 likepersonssamtaler registrert med 110 kommentarer på slutten i skjemaet. I praksis har ikke alle våre likepersoner fylt ut skjema, i tråd med dette ønsket. Totalt er det likepersoner eller likepersonskoordinatorer fra totalt 13 (tidligere) fylker som har fylt ut skjema. Dette betyr at det er likepersoner fra totalt 5 (tidligere) fylker som ikke har fylt ut i det hele tatt. Samtidig vet vi fra samtaler fra ulike fylkeslag at mange ikke registrer samtaler som kommer inn første gang, selv om samtalen varer over 30 minutter og handler om den etterlattes historie, erfaring, behov, følelser og tanker. I tillegg vet vi også at mange av likepersonene bruker chat og epost, og hvor dette heller ikke registreres. Eller har vi også grunn til å tro at det generelt er underrapportering i registrering av likepersonssamtaler. Det er derfor rimelig å tro at vi har et relativt stort mørketall. Likevel tegner rapporten bilde over en del av våre likepersonssamtaler og hva som kjennetegner dem. Det er ikke noe grunn til å tro at form, varighet og tema vil variere noe særlig mellom ulike fylker. Rapporten er derfor nyttig slik den er med de resultatene som har kommet inn i 2022. Et mål for fremtiden er likevel å oppmuntre alle være likepersoner i hele Norge til å registrere sine likepersonssamtaler.

Rapportens struktur

Rapporten er strukturert i fire deler. Del 1. er en innrammende del, hvor denne delen inngår. Del 1. består av innledning. Her beskrives formålet med rapporten, litt generelt om likepersonstilbudet til LEVE og likepersonsarbeid og betydningen av dette. I tillegg redegjør vi kort for hva annen litteratur sier om betydningen av likepersonsarbeidet for etterlatte ved selvmord. I denne delen beskriver vi også kort metodologien og fremgangsmåtene som ble gjort i registreringen, og hvilke valg som ble tatt underveis.

I Del 2. og 3. presenterer vi resultatene fra rapporten. I Del 2 presenteres svarene likepersonene har svart i skjemaet de har fylt ut gjennom året. Her vil vi gå igjennom ulike sider ved likepersonssamtalen; antall likepersoner som bidro inn i samtalen med den etterlatte, antall samtaler per måned gjennom året, antall samtaler med samme etterlatt, kjønnsbalanse, aldersgruppe, tapserfaring, hvordan likepersonssamtalen fant sted og varighet på samtaler. I denne delen har vi hovedvekt på likepersonene og hvordan LEVE kan forbedre sitt arbeid overfor dem.

I Del 3. presenterer vi temaene i samtalen. Dette er en blanding av at likepersonene har fylt ut og klikket av for ulike temaer vi har satt opp i spørreskjema, kombinert med kommentarfeltet. Denne delen er derfor også kvalitativt orientert. I denne delen rettes fokuset både mot etterlattes erfaring, men også delvis mot likepersonen.

Avslutningsvis er oppsummering av hovedfunn, og en referanseliste

Resultater av registrering av likepersonssamtaler

«Å bygge opp igjen et «normalt» dagligliv etter en slik hendelse tar tid. I begynnelsen føler du at du balanser på en stram line, og at det skal svært lite til før du «ramler ned», det vil si: Du får tilbake til den vanskelig tida like etter selvmordet» (Stormo, Helge «En etterlatts historie i et 20-årsperspektiv, 2021 s. 65)

Antall likepersoner per likepersonssamtale

Samtale med etterlatte	Antall	Prosent
Samtaler med én likeperson	283	88 %
Samtaler med to likepersoner	37	12 %
	320	100 %

Oversikten viser hvor mange av samtaler som hadde én person og to personer i likepersonssamtalen. De aller fleste samtaler skjer med én likeperson. Bare 37 samtaler var med to personer, og resten, 283 samtaler skjedde med en enkelt likeperson. Det betyr at likepersonene langt på vei står alene i situasjonen. Dette er i tråd med det LEVE allerede kjenner til. Likepersonene utdannes til å kunne ha samtaler alene. Samtidig vet vi at mange finner støtte i å kunne være to, særlig når det er vanskelige samtaler. Om de er en eller to likepersoner er valgfritt. Samtidig oppfordrer LEVE sentralt til å ha en samtalepartner i forbindelse med likepersonssamtalene, da særlig i starten. Støtten kan enten hentes hos andre likepersoner, eller hos veileder for likepersonene. Det kan være et mål for LEVE å undersøke disse rutinene ytterligere, for å undersøke hvordan man benytter seg av hverandre etter disse samtaler, og om de er alene med alt, eller om de har noen å lufte tankene med etterpå.

Antall samtaler fordelt per måned i 2022

MÅNED	ANTALL SAMTALER	PROSENT
Januar	36	11 %
Februar	34	11 %
Mars	34	11 %
April	23	7 %
Mai	23	7 %
Juni	24	8 %
Juli	11	3 %
August	23	7 %
September	38	12 %
Oktober	34	11 %
November	23	7 %
Desember	17	5 %
Sum	320	100 %

Oversikten viser at det er ganske jevnt med tanke på når LEVE sine likepersoner blir kontaktet og gjennomfører likepersonssamtaler med etterlatte. Tabellen viser en nedgang i sommermånedene, som gir mening fordi det samsvarer med sommerferieukene i Norge. Man ser også en nedgang i desember, til tross for at desember kan være en vanskelig tid for mange etterlatte fordi det er høytid og jul. Det kan også henge sammen med at likepersonene ikke er like tilgjengelige i høytidsdagene i julen. Den måneden som har flest registrerte likepersonssamtaler er september med 38 samtaler, tett etterfulgt av januar med 36. Både februar, mars og oktober har 34 samtaler.

Det er relativt jevnt mellom månedene og ikke det store forskjellene. Våren starter med flest samtaler og blir forsiktig mindre mot sommeren. Mot høsten øker det etter sommerferien med en topp i september, og hvor det igjen daler inn mot slutten av året. Kanskje kan ferietider være en tid man rettet spesielt fokus, da man vet at slike tider kan være vanskelige, men hvor det likevel er færre samtaler.

Likepersonens rolle

Rollen til likepersonen

Både koordinator og likeperson	74	23,10 %
Jeg er koordinator	52	16,20 %
Jeg er likeperson	194	60,60 %

Her ser man ut av tabellen at det både er likepersoner og koordinator som har registrert likepersonssamtalene. Koordinator er personene som tar inn de første samtalene, og skal fordele dem videre. Det er en stor majoritet av personer som bare er likepersoner; da 60,6%. Dette gir mening, da det bare er én koordinator per (tidligere) fylke. Det betyr at samtalene koordineres videre fra koordinator, i tråd med LEVEs intensjoner. Likevel, totalt er det 16,2 % som er koordinator og 23,1% som er begge deler. Det vil si at 39,1% er koordinator alene eller koordinator og likeperson samtidig. Det vil si at ganske mange av samtalene blir tatt i denne første samtalen når de ringer inn, og de som er koordinator tar prosentvis en stor andel av samtalene. En årsak kan også være at de som er koordinator er mer administrativt orientert mot LEVE, og dermed har rutineene mer innarbeidet med tanke på å registrere likepersonssamtalene. Det at disse menneskene får en såpass stor andel av samtalene totalt sett kan være noe de gjør frivillig, men kan også være tegn på at de har mye arbeidsmengde og kanskje ikke klarer å delegerer samtalene ut. Kanskje mangler det likepersoner som vil stille opp i det bestemte lokallag og de ender med å gjøre det selv. Dette er noe som er relevant å undersøke videre i fremtiden. Dette for å ikke belaste koordinatorrollen mer enn tiltenkt.

Antall likepersonssamtaler

Antall samtaler med etterlatte

En samtale	138	43,10 %
To samtaler	63	19,70 %
Tre samtaler	37	11,60 %
Fire samtaler	24	7,50 %
Fem samtaler	14	4,40 %
Seks samtaler	9	2,80 %
Syv samtaler	9	2,80 %
Mer enn syv samtaler	26	8,10 %

Skjemaet viser at 43,1 % har hatt én samtale med likeperson. Dette er den store majoritet. Likevel er det også flere som har behov for flere samtaler. Hele 8,1 % har hatt flere enn 7 samtaler. Det er variasjon i hvor mange samtaler hver etterlatte trenger og har behov for. At hver person ofte ikke har flere samtaler enn 1-3 betyr kanskje at vi har potensiale til å rekruttere flere, om de vet at det

ikke er et varig oppdrag hvor man skal fungere som en fast mentor over flere år, men bidra inn med støtte der og da, ofte i mindre perioder.

Oversikt kjønnsbalanse

Kjønn	Antall	Prosent
Kvinne	280	87,50 %
Mann	28	8,80 %
Flere personer/familie	12	3,70 %

Det er en stor overvekt kvinner som tar kontakt med fylkeslaget for å få en likepersonssamtale. I tabellen kan man se at så mye som 87,5% av de som ber om likepersonssamtale er kvinner. Dette kan forstås utfyllende til dødsårsaksregisteret, hvor flest selvmord er menn og pårørende da er flest kvinner. Samtidig er det en kjent sak innenfor psykisk helsevern at kvinner benytter seg mer av helse- og hjelpetjenester sammenliknet menn. LEVE kan slik sett arbeide videre med å nå menn og gjøre et støtte- eller hjelpetilbud relevant på en måte som menn ønsker å delta i.

Alder på etterlatt

Alder	Antall	Prosent
Yngre enn 20 år	3	0,90 %
20-29 år	45	14,10 %
30-39 år	30	9,40 %
40-49 år	75	23,40 %
50-59 år	102	31,90 %
60-69 år	52	16,20 %
70-79 år	8	2,50 %
80 år eller eldre	0	0 %
Flere aldersgrupper deltok i samtalen	5	1,60 %

Oversikten viser at de fleste samtaler skjer med den mer voksne befolkningen av etterlatte. Flest er andelen 50-59 år, som utgjør 31,9 %. Alderen 40-49 har 23,4 % og 60-69 har 16,2%. Totalt er det da særlig etterlatte fra 40-70 som tar kontakt med oss. De eldste, de over 80 har vi ingen registrerte samtaler i 2022, og alderen 70-79 utgjør 2,4%. I alderen 30-39 var et 9,4 %. Etterlatte i 30-årene er derfor lavere representert enn både de yngre og eldre. For de i 30 årene kan det mulig forklares med at det er et tiår hvor mye skjer i manges liv; mange har en karriere som tar form, man får barn, stifter partnerskap og familie. Kanskje kan det være behov for tilbud til denne gruppen som lar medlemmene delta på en måte som samsvarer med et hektisk liv, blant annet gjennom digitale tilbud. Av de yngre er det 14,1% som var mellom 20-29. Av de som er yngre enn 20 år, var det 0,9 %. Bildet her kan være noe skjevt fordi de unge muligens tar kontakt med Unge LEVE og får støtte der, gjennom egne samtaler som ikke registreres i likepersonsregisteret. Dette bør kartlegges ytterligere. Etterlatte over 70 år er en gruppe LEVE ikke når tilstrekkelig ut til. Kanskje kan informasjon om LEVE være med løfte frem denne gruppens aktivitet, og hvor LEVE aktivt oppsøker arenaer hvor man vet det er eldre.

Tapserfaring til den etterlatte

Type relasjon	Antall	Prosent
Mor	17	5,30 %
Far	41	12,80 %
Sønn	86	26,9
Datter	50	15,60 %
Søsken	54	16,90 %
Besteforelder	4	1,30 %
Annen slektning	13	4,10 %
Ektefelle/samboer/kjæreste	54	16,90 %
Venn	11	3,40 %
Kollega	0	0 %
Annet	8	2,50 %

Denne oversikten viser hvem som tar kontakt med oss og som vil ha likepersonssamtale, og her er det forskjell på type tap. Flest er de som har mistet en sønn. Det utgjør 26,9 %. Dette samsvarer med dødsårsaksregisteret om at det er flest selvmord av menn og gutter. Det er 15,6% som har mistet en datter. Det vil si at 42,5% av de registrerte likepersonssamtalene er det etterlatte som har mistet barn. Dette er majoriteten av våre medlemmer. Kjønnforskjellen kommer også til uttrykk over de som har mistet foreldre, hvor de som har mistet far ligger på 12,8 % og mor 5,3%. Totalt har de som har mistet foreldre 18,1 %. De som har mistet ektefelle/samboer/kjæreste ligger på 15,9%. De som har mistet søsken har 16,9 %. Det er dermed ganske likt mellom de som har mistet enten foreldre, ektefelle og de som har mistet søsken. Det er færre som har mistet besteforeldre; 1,3%. Det er heller ikke mange som har mistet venner, 3,4%. Tilbudet til LEVE retter seg særlig mot støtte for de som har mistet barn (de kan være voksne barn), og også de som har mistet ektefelle, foreldre og søsken. Disse resultatene kan tolkes på ulike måter. På en side kan det være at foreldre som mister barn har mest behov for slik støtte som LEVE tilbyr. Alternativt kan det også tolkes som etterlatte som har mistet barn selv er i en alder hvor de klarer å aktivt oppsøke hjelp og støtte hos LEVE. Som barn er det for eksempel ikke naturlig å selv ta kontakt med likepersonsstøtte, med mindre man får hjelp av noen andre utenfra. Som barn er man avhengig av at andre voksne i deres krets hjelper dem å ta kontakt. Etterlatte som er voksne, men mistet foreldre som barn eller da de var yngre har kanskje tapet litt på avstand. Behovet for støtte kan da være mindre aktuelt eller ikke like pressende, da man har bearbeidet tapet underveis med hjelp av andre aktører, f.eks. profesjonelle aktører. Et mulig svar på hvorfor det er overvekt av noen type tap kan også mulig handle om at nye som kommer inn i organisasjonen merker det er overvekt av et bestemt type tap, og dermed ikke føler organisasjonen er relevant for en selv. Et mål for LEVE kan være å gjøre tilbudene mest mulig relevant og inkluderende for alle, også for mennesker som har mistet venner, klassekamerater, bonusbarn osv.

Har kriseteamet i kommunen tatt kontakt?

Kontakt med kriseteam	Antall	Prosent
Kriseteamet har tatt kontakt	185	57,80 %
Kriseteamet har ikke tatt kontakt	55	17,20 %
Vet ikke	56	17,50 %
Ikke aktuelt	24	7,50 %

Dette spørsmålet er delvis misvisende fordi ikke alle likepersonssamtaler er med nye tap. Noen av de som tar kontakt med behov for likeperson har mistet for lang tid siden, hvor de ikke er naturlig at kriseteam kobler seg på. Man skulle likevel tro at disse plasserte sitt svar under «ikke aktuelt». De som svarer vet ikke, faller også inn under denne kategorien. Det er også noen som har likepersonssamtale som ikke er i den nærmeste kretsen; det er bare de aller nærmeste slektningene som kriseteamet kontakter, og dersom man er mer perifer eller venn, vil ikke kriseteamet ta kontakt. I denne oversikten svarer 57,8 % at kriseteamet har tatt kontakt. Dette viser at kanskje mest at det er mange av likepersonssamtalene til LEVE som har nye deltakere og med mennesker som nylig har mistet. Det er 17,2% som svarer nei. Dette kan tale i retning av at dette er personer som forventer at kriseteam skulle ta kontakt, men hvor dette ikke har skjedd. I dette skjemaet får vi heller ikke informasjon om hvordan kontakt kriseteamet har gjort. I fremtiden kan dette spørsmålet spesifiseres på en slik måte at det er enklere å vite hvem som svarer og hvor lenge siden tapet det er.

Hvordan likepersonssamtalen ble organisert

Hvordan samtalen foregikk	Antall	Prosent
Fysisk møte	107	33,40 %
På telefon	210	65,60 %
På sms /chat	2	0,60 %
Videosamtale	1	0,30 %

Her viser grafen at samtalen foregikk over telefon for 65,6% av likepersonssamtalene. Det er 33,4 % som har møttes fysisk. Dette er et noe overraskende funn fordi LEVE har i stor grad delt opp sorgstøtten etter tidligere fylker, nettopp med mulighet for lokale treff. Det er fremdeles en viktig del av støtten å møtes fysisk, og likepersonssamtaler faller inn under en bredere kategori av sorgstøtte, med cafe, sosiale treff, fagseminarer, og andre lokale aktiviteter. Likevel kan det tale i retning av at likepersonssamtaler mulig har potensiale til å kunne være mindre lokalt enn andre sorgstøttetjenster. Kanskje kan likepersonene fungere mer nasjonalt, en base hvor man kan benytte seg av likepersoner fra ulike steder i landet. Dette kan gi fleksibilitet med tanke på at ikke noen blir overbrukt og hvor alle skal bli brukt, om de ønsker det. Fordelen med lokale likepersoner er likevel at de kjenner det lokale tilbudet og hvordan det lokale stedet tilrettelegger for etterlatte.

Samtaletid for likepersonssamtalen

Tid for samtalen	Antall	Prosent
Mindre enn 15 minutter	7	2,20 %
Ca. 15 minutter	28	8,80 %
Ca. 30 minutter	69	21,60 %
Ca. 45 minutter	52	16,30 %
Ca. 60 minutter	70	21,90 %
Mer en 60 minutter	94	29,40 %

Tabellen viser at 51,3% av likepersonssamtalene varer 1 time eller mer, og hvor 29,4 % av samtalene som varer over en time. Ellers varer de fleste av de andre samtalene mellom 30-60 min. I skjemaet hadde LEVE et kommentarfelt hvor man kunne fylle ut på om man anvendte mer tid enn selve samtalen, og dette kom blant annet inn som svar:

«Litt chat for å avtale tidspunkt»
«Transport 90 min tur/retur»
«Vi har ofte snakket med hverandre og meldt på telefonen»
«Med transport på 30 min, ca. 2 timer»
«Telefon med kriseteam»
«Diverse telefoner og oppfølgingsamtale»
«Ca. en time eposter og telefon»
«Ca. en time med tekstmeldinger»
«Samtale med kriseteam»

Kommentarene viser at det ligger arbeid forut og etter en del av disse samtalene. Flere bruker tid på kjøring, transport, forberedelser eller hjelp, nettpprat, utover samtalen. Kommentarene spenner fra ingen ekstra tid, til ca. ½ time, til en time. Flere møter også samme person på sosiale treff, som cafeen, som kanskje setter dem i en rolle hvor de fungerer som likeperson igjen. Det ligger dermed en uforutsigbarhet likepersonssamtalene. I motsetning til en profesjonell avtale gir likepersonene av seg selv på en måte som ikke har tilsvarende rammer som en profesjonell avtale. Samtalene varer ofte over en time, skjer ofte på kveldstid, når arbeidsdagen er over og de har sitt eget privatliv og familieliv. Dette peker mot at LEVE kontinuerlig bør ha rutiner for å sjekke at likepersonene blir ivaretatt og ikke tar på seg mer arbeid enn de har kapasitet til. Dette ekstra arbeidet kan mulig være noe som følger med, delvis utilsiktet, og er derfor noe LEVE bør undersøke ytterligere.

Temaer i likepersonssamtalene

«En natt så full av redsel
En natt så full av redsel
En natt så full av redsel, så full av redsel, så full av redsel
så full av redsel, så
Jeg klarer ikke forme en setning»
Språket mitt er goldt»
(Fra Carls bok, Aidt, 2018 s. 12)

Temaer i samtalen	Antall	Prosent
Hvordan leve videre	213	66,60 %
Er det jeg opplever normalt?	162	50,60 %
Sinne	96	30 %
Skyldfølelse	149	46,60 %
Skam	64	20 %
Suicidalitet	71	22,20 %
Høytider/merkedager	91	28,40 %

Familierelasjoner	237	74,10 %
Informasjon om ulike helsetilbud	125	39,10 %

Oversikten viser de ulike temaene som likepersonene har klikket av som temaer i sine samtaler med etterlatte. Kategoriene «*hvordan leve videre*», «*er det jeg opplever normalt?*», «*sinne*», «*skyldfølelse*», «*skam*», «*suicidalitet*», «*høytider/merkedager*», «*familierelasjoner*» og «*informasjon om ulike hjelpetilbud*» har alle høy svarprosent, alle mellom 20-74,1 %.

Dette kan tolkes som at kategoriene i skjemaet opplevdes relevant og at de speilet de temaene som kom frem i likepersonssamtalene. I det følgende vil vi redegjøre kort for de ulike kategoriene. Dette basert på resultatene i oversikten, sammen med kommentarene som ble gitt av likepersonene i kommentarfeltet.

Suicidalitet

Det er en stor andel av likepersonessamtalene handler om suicidalitet. Dette er det likepersonene klikker av for. Oversikten viser at det er 71 personer av det totale antallet, som utgjør 22,20% Det er likevel ikke noe som gjenspeiles i kommentarene som likepersonene har skrevet inn. Likepersonene skrev ikke dette inn i skjemaet, annet enn gjennom at de klikket på at samtalen handlet om suicidalitet. Fravær av kommentarer om dette kan tolkes på ulike måter. Dette kan mulig handle om at likepersonen kjenner ansvar og at føles alvorlig å registrere at noen har selvmordstanker uten å agere videre. Det kan også være at suicidaliteten ble formulert vagt på en sån måte at ikke likepersonene ville skrive det ned. Uansett er dette et sentralt og viktig funn som peker mot at likepersonene står i samtaler hvor de selv vurderer at over 20% av samtalene handler suicidalitet. I seg selv fremstår med dette samtalene som samtaler med tung materie og karakter. Det betyr nødvendigvis ikke at likepersonene personlig synes det er vanskelig å håndtere. At 20 % rapporterer at likepersonssamtalene tar opp suicidalitet kan peke mot en bekymring hos de etterlatte de snakker med. Alternativt kan det også tolkes som at samtalene handler om suicidalitet i generell forstand; ikke nødvendigvis de etterlattes suicidalitet. Dette er en mer positiv tolkning. Det er vanskelig å vite hvordan denne suicidaliteten kommer til uttrykk i samtalene ut fra dette skjemaet; kanskje er det indirekte utsagn som «*jeg vet ikke hvordan jeg skal leve videre nå*», «*Jeg finner ingen mening i livet lenger*» og liknende, eller om det er mer direkte sucidale utsagn som «*Jeg vurderer å avslutte livet slik ting har blitt nå*». Med utgangspunkt i at det ikke skrives om det i kommentarfeltet, kan det peke mot at det er mer en indirekte suicidalitet som kommer frem i samtalene. Dette er et tema hvor det er nødvendig med mer kunnskap og innsikt. Dette både for å forstå hva likepersonene står i når de har disse samtalene, og samtidig for å kunne støtte de etterlatte best mulig. Samtidig viser svarene fra de andre kommentarene at mye av samtalene er tunge og har innhold som kan være tøft å bære, både for de etterlatte selv, og for likepersonene. Dette er derfor et resultat LEVE må utforske ytterligere.

Er det jeg opplever normalt?

Mange av likepersonene klikket av på at det var et tema om det de etterlatte opplever er normalt. Hele 50,6% klikket av på dette i spørreskjemaet. I kommentarfeltet kommer det frem at det etterlatte er svært påvirket av sterke følelser og hvor det å få bekreftelse på at det er

normalt er et tema for mange. Av kommentarene er det ulike kommentarer som tar opp ulike temaer.

Overveldet av følelser

Noen av kommentarene peker mot at den avdøde tar stor plass og hvor det er vanskelig å få plass til noe annet:

«*Vanskelig å snakke om avdøde, selvmordet tar all plass*»

«*Møter hun har møtt sønnen sin på etter dødsfallet, som i syner*»

I det første sitatet ser man en kompleksitet hvor det er vanskelig å i det hele tatt snakke om avdøde, fordi selve selvmordet dominerer. Det at det er vanskelig å snakke om den avdøde kan peke mot at selve personen forsvinner i at personen er død, og alle følelser av sorg, tanker og følelser tar over og hvor det blir vanskelig å tenke på andre sider ved den personen. Kanskje kan man si at sorgen og selvmordet tar plassen og fyller minnet om personen, og hvor de gode minnene og andre sider ved den avdøde ikke lenger står isolert eller i den konteksten de gjorde tidligere. Dette kommer til uttrykk gjennom at selvmordet «tar all plass». Minnene endevendes, må tolkes og leses på ny og den som er død, må tolkes på nytt som person, i lys av selvmordet. Handlingen som ligger i selvmordet blir sterk at den blir talende for personen på en grunnleggende måte.

En noe annen måte overveldelse kom til uttrykk i kommentarene kommer til uttrykk gjennom det andre sitatet. Personen føler hun «møter» sønnen sin, som i «syner». Det å kjenne på nærværet til den man har mistet er vanlig, og dette sitatet viser det tydelig. Det er også kjent at mennesker med komplisert sorg kan blant annet få slike følelser. Den avdødes nærvær kan føles til tross for at de ikke lenger lever. Det sier noe om styrken i tapet; at selv om personen er død, er deres nærvær, følelsen av dem, tett på de etterlatte. Hva disse opplevelsene gjør med den etterlatte kommer ikke frem i kommentarene; om det er en måte å holde seg forbundet med barnet sitt, en religiøs følelse eller om det er en sorg som er så sterk at hun ser barnet sitt, i drømme, i dagdrømme eller i en slags selvvalgt fremprovosert ønsketenkning. Uansett er det sterke følelser hvor døden og den avdøde tar plass på en måte som kobles til dødsfallet og hvor denne følelsen overmannen den etterlatte. Dette er også sterke utsagn for likepersonene å håndtere og viser noe av det de forvalter av følelser hos den etterlatte.

Fysiske og kroppslige reaksjoner

«*Sliten av sorg, vanskelig å kombinere med arbeid*»

«*Fysisk utmattelse ved sorg*»

«*Drømmer, mareritt, søvnproblemer*»

«*Følelser gir utslag i kroppslige reaksjoner*»

I skjemaet var ikke fysiske symptomer et svaralternativ. Noen av kommentarene tar likevel opp det fysiske. Dette er også et kjent tema for medlemmene i LEVE, at de føler seg fysisk preget og påvirket etter dødsfallet. Kommentarene over viser noe av det som ble uttrykket til

likepersonene. De fysiske opplevelsene kan sees på som sterke utslag for sorgen. I alle utsagnene over anvendes begreper som har fysisk manifestasjon; «sliten», «utmattelse», «drømmer, mareritt, søvnproblemer», «utslag i kroppslige reaksjoner». Kroppen føles ikke som før sorgen. I tre av sitatene anvendes følelser, hvor de kobles til det fysiske. I det første er det «sorg» som knyttes til slitenheten. Også i det andre uttrykkes det at utmattelsen knyttes til «sorg». Det siste utsagnet knytter følelser opp mot kroppen. Dette kan tolkes som at slitenheten, utmattelsen og de fysiske symptomene kjennes emosjonelle ut. En deltaker beskriver mareritt som viser hvordan personen heller ikke får hvile ordentlig om natten. I disse utsagnene vet vi ikke om det er mennesker som akkurat har mistet noen nære eller om det er lenge siden tapet. Det at likepersonene skriver dette inn i kommentarfeltet etter samtalen kan være et tegn på at dette har vært en viktig del av samtalen og er noe som bør innlemmes som egen kategori til neste års skjema

Årsaker til selvmordet

«Tatt i betraktning Olafs død kom så brått og uventet, har det vært vanskelig å finne noe eksakt svar på hvorfor han selv avsluttet livet. Jeg forsto det raskt etter hans død, at her finnes det ikke noe fasitsvar. Likevel, opplevde at jeg ganske kort tid etterpå hadde laget meg en historie, eller rettere sagt en forklaring, på Olafs død» (Johan Gotfred Tangen Schultz 2021 s. 85).

Det er et tema som går igjen, nemlig årsaker, en grunn til selvmordet. Likepersonene merker de etterlattes behov for å finne en årsak. Det er vanlig å lage seg et narrativ om hva som skjer i et liv og særlig når noe vanskelig har skjedd, trenger man en forklaring. Dette kommer til uttrykk gjennom at likepersonene skriver det på ulike måter i kommentarene:

*«Tenker at medisiner kan ha øket selvmordsfaren»
«Alvorlig fysisk sykdom utløsende årsak»
«Ønsket å snakke om flere ting som skjedde før selvmordet»
«Avdødes økonomiske situasjon»
«Dødsårsaken usikker»
«Lyn fra klar himmel»
«Kunne mer vært gjort?»*

I det første sitatet over er det en undring over om medisiner kan ha bidratt til selvmordet. En annen spekulerer i om helsen gjorde ting vanskeligere, økonomi. Det tredje sitatet peker mot at den etterlatte er usikker og tar opp mange hendelser før dødsfallet. Det fjerde sitatet retter fokus mot den etterlattes økonomi. Andre igjen er ikke sikre på om det faktisk var selvmord, slik som i femte sitat. I det sjette er det bare skrevet «lyn fra klar himmel» som peker mot at det er vanskelig og kanskje absurd på en sånn måte at man ikke kan se noen årsak. Kommentarene og narrative som skapes peker mot det vanskelige spørsmålet: «kunne mer vært gjort». I dette ligger det en smerte og tap, og usikkerheten i om man kunne ha gjort noe

annerledes. Om det ville endret noe. Dette får man ikke svar på, men dette er et tema i mange av samtalene. Likepersonene står i dype og tunge samtaler. Det å skulle drøfte årsaken til et dødsfall kan også mulig være aktiverende for likepersonene selv. For noen blir spørsmålet «kunne mer vært gjort» en påminnelse på egne opplevde forkortkommenheter, for andre en motivasjon for å hjelpe andre.

Ubearbeidet sorg kommer tilbake

«Tap langt tilbake i tid, men ubearbeidet.»

«Gammelt traume som også bør bearbeides»

I disse to utsagnene kommer gammel sorg opp, som handler om andre tap eller andre traumer. Disse kan gå langt tilbake i tid. I begge kommentarene anvendes ordet «ubearbeidet» og «bearbeidet», som trekker i retning av at likepersonen opplever at dette er en sorg som ikke er sortert og ikke håndtert på en ideell måte tatt tiden i betraktning. Det kan tolkes som at den etterlatte fremdeles blir aktivert og trenger å snakke om sorgen på en måte som minner om når sorgen er ny. Ordene «gammelt» og «langt tilbake i tid» peker også mot at dette er lenge siden. At det «bør» bearbeides i følge likepersonen, kan tolkes som at likepersonen tolker det som en sorg som har sittet i for lenge, eller at det er på tide å løsne opp i det for å få et bedre liv. Selvmordet kan også ha vært noe som har ligget i skjul i lang tid, men som av ulike årsaker har kommet opp til overflaten nå, og preger personens liv på en sånn måte at vedkommende må gjøre noe med det. Igjen kan det også være at noen trenger lang tid på å kunne kjenne på sorgen, og endelig kunne ta tak i den. Når vedkommende først tar tak i den, kommer mange ulike følelser. Noen har bestemte traumeminner og reaksjoner i tillegg til sorgen, eller som en del av sorgen. Tapet fortsetter å være noe som opptar den etterlatte på en måte hvor det plager dem og det går utover livskvaliteten deres.

Hvordan leve videre

«Vi plantet magnoliatre på graven din. Det var det samme magnoliatreet som sto ved kisten din i begravelsen. Det sto fire epletær der. Blomster fra magnoliatreet til mormoren din som prydet kisten. Og hvit syrin, hvite roser, Victoria-plommegrener, skilla. Og det var forglemmegei og stikkelsbærgrener, det var kirsebærgrener og liljekonvall som du fikk med deg» (Fra Carls bok, Aidt, Najamarie 2018 s. 27)

Av de registrerte likepersonssamtalene var det 213 av dem som klikket av på at et tema var «Hvordan leve videre». Dette utgjør 66% av alle samtalene. Dette utgjør en stor del av samtalene. I kommentarene ser man noen av temaene som ligger i dette.

Praktiske endringer

I tillegg til sorgen, kommer det ofte relasjonelle og praktiske endringer inn i livet til den som mister en i selvmord. Ansvar som tidligere har vært delt på flere personer, står nå

aleneforeldre alene igjen med, med ansvar for barn, økonomi og praktiske anliggender. Andre kan oppleve at de mister kontakt med familiemedlemmer og relasjoner kan generelt sett endre seg. Disse utsagnene illustrer noe av dette:

«Person med stort nettverk. Opplever likevel å stå alene når det gjelder alle avgjørelser»

«Det å plutselig være aleine med ansvaret i hjemmet. Ansvaret for barn, økonomi. Ivaretakelse av egen sorg. Barnet som ikke vil snakke om avdøde»

«Er opptatt av å ha kontroll i en svært uoversiktlig situasjon. Har prøvd å jobbe, men ser det ikke går, For lite hjelp fra kriseteam»

«Hvordan komme hjem der det skjedde og ta hjemmet i besittelse»

Sitatene viser hvordan livet kan føles vanskelig på flere arenaer etter dødsfallet. Det er ikke bare tapet, men det praktiske, ansvar og det å stå alene. Det første sitatet viser hvordan personen føler seg *alene* med ansvaret i hjemmet. Ordet «*plutselig*» viser hvordan dette er noe som har skjedd brått. Det å håndtere egen sorg, barnets sorg og samtidig det å stå alene oppleves som mye. Begge de to første sitatene handler om å være «alene». Utsagnet alle om «alle avgjørelser» kan peke mot hverdagsvalg, barneoppdragelse, handling av mat, kontrakt med bank, evt oppussing, ja alt av livets pågående prosjekter. Når man er to deler man kanskje ansvarsoppgaver, og hvor man ikke innlemmes like mye i alt. Når denne partneren går vekk, blir den som står tilbake i en situasjon hvor de kanskje må sette seg inn i nye ting, som de enten har gjort sammen eller som har vært den andre partners ansvar. Følelsen av å måtte ta ansvar alt, gir her en følelse av å være *alene*. I det tredje sitatene er situasjonen «*uoversiktlig*». Hva som ligger i dette er uklart, men vedkommende klarer ikke jobbe. Det kan peke mot den store kontrasten fra livet før dødsfallet.

Det fjerde sitatet fremstår praktisk, gjennom at det handler om «hjemmet». Samtidig rommer det mer, da det er en person som mangler. Ut fra sitatet fremkommer det at personen døde i det bestemte hjemmet. Å bruke uttrykket «ta i besittelse» viser til noe motsetningsfylt til ordet hjem. «Å ta noe besittelse» er noe man gjør i starten av et eierskap. «Å besitte» er noe man har, men «ta i besittelse» peker nettopp mot noe ukjent og nytt. Det ligger en smerte i dette utsagnet med at nettopp «hjemmet», det stedet man ofte kjenner seg tryggest og er det stedet som for mange assosieres med varme og kjærlighet, nå er noe som er fremmed eller ikke assosieres med slike gode følelser mer. Det oppleves ikke som eget mer. Samtidig kan det tolkes som en type kampvilje; at man gjør en innsats for å gjøre hjemmet til noe godt og eget igjen. Noe som føles som hjem.

Kompliserte livsforhold som tillegg til sorgen

Noe som kommer opp som tema i kommentarene er det vi her velger å kalle kompliserte livsforhold. Når de etterlatte kontakter våre likepersoner, er det ikke nødvendigvis bare sorgen etter ett bestemt tap som blir tema, men hvor ulike sider av individets liv kommer frem og virker sammen med sorgen. Noen eksempler på dette kan man se her:

«Mistet barn for et par år siden. Mistet samboer i sykdom, og ønsker å gå i sorggruppe da alt dette har blitt for mye å takle alene»

«Flere dødsfall i samme familie»

Her ser man at to tap virker inn på hverandre og hvor likepersonen blir ringt opp som likeperson på ett traume, men også tilbyr støtte med et annet vanskelig dødsfall, men som ikke er selvmord. Det andre sitatet sier bare at det er flere dødsfall. Dette har dermed vært tema i samtalen. Det kommer ikke frem hva som var dødsårsaken i disse andre eller hvordan det preget den etterlatte. Når flere personer har gått bort, og ofte med ulike årsaker, skaper det en kompliserende faktor inn i samtalen, hvor likepersonen ikke bare skal støtte opp under erfaringen med selvmord, men et bredere sett av problemstillinger og erfaringer.

Sorgen kan også ta vendinger som tar opp andre problemstillinger enn bare sorgen over den tapte. Eksempler kan være disse utsagnene:

«Følelse av fravær av støtte av fagpersoner, jobb eller studiested»

«Erfaringer knytta til jobb og møte med andre ble et tema. Erfaringer knytta til et hjelpeløst hjelpeapparat, manglende forståelse og manglende innsikt ble også sentralt»

«Manglende/ dårlig oppfølging fra studiestedet hun studerer ved»

Alle disse sitatene viser hvordan samtalen handler om at den etterlatte ikke føler de mottar tilstrekkelig hjelp og støtte. Ordet «fravær» av peker mot noe sårt, da det å miste noen i selvmord er sårt, og det å ikke få støtte, hverken fra fagpersoner, jobb eller studiested kan føles tyngende. Det står ikke om venner og familie stiller opp på en måte som vedkommende liker. Likevel er fraværet av støtten blitt tema i samtalen, som derfor peker mot at dette var en essensiell følelse og del av samtalen. Også ordet «manglende» blir gjentatt. Det peker mot at noe burde vært der. Det kan peke i retning av et tomrom, eller brudd på forventning av hva som burde vært eller en følelse av at man må sitte med noe alene, som man hadde forventet et profesjonelt apparat ivaretok. Det er særlig jobb og studiested som nevnes her. Kanskje er det et sted man kan styrke innsatsen; fokus på arbeidsmiljø og hvordan man skal møte etterlatte ved selvmord.

Sinne

Det er overraskende mange som nevner sinne som emosjon og tema i samtalene. Det er 96 personer, altså 30% av samtalene som har sinne som tematikk. Likevel er det lite kommentarer som tar opp dette. Det var noen kommentarer om etterlatte som var påvirket av alkohol og hvor dette sinnet ble rettet mot en likeperson. Ellers er det sinne mot den avdøde eller mot andre familiemedlemmer. Noen er også sinte på seg selv, noe som kommenteres tett opp mot følelser om skyld. Andre temaer kan handle om at vedkommende ikke mottar den hjelpen de selv føler de trenger og hvor dette blir et tema som kommer i tillegg til sorgen. Sinnet i kommentarene kan uttrykkes slik som dette:

«Sinnet er rettet mot andre i familien, ikke mot datteren»

I sitatet er det sinne mot andre i familien. Det kommer ikke frem av kommentaren hva som ligger i dette sinnet, men man kan se for seg at det handler om noen som har opptrådt på en måte den etterlatte mener var feil sett i etterkant, eller at personen som en del av sin sorgprosess har mer tilgang til følelsen sinne enn andre følelser. Sitatet kan være et eksempel på hvor dødsfallet mulig kan eskalere konflikter og følelser som allerede var i familien, og hvor katastrofen gjør at dette blir forsterket og løftet frem på nye måter.

Skyldfølelse og skam

Følelsene skyld og skam er overlappende på den måten at det ikke er så lett å sondre mellom dem i en oversikt som dette. Derfor er de av praktiske hensyn slått sammen. Noen av kommentarene pekte mot disse følelsene. Skyldfølelse var tematikk for 149 personer, altså 46,6%. Skam var et tema i 64 personer. I 20% av samtalene. Overlappende til disse er også følelser om tabu. Begrepet «skyldfølelse» ble også brukt i noen av kommentarene. Det kommer blant annet til uttrykk slik:

«Han hadde sterk skyldfølelse, det siste han hadde sagt til moren var at han ikke ønsket henne i livet sitt lengre. Hun visste at det ikke var hans skyld at moren døde.. Den rasjonelle delen av han forsto at selvmordet ikke var hans feil, men følelsen av skyld var likevel til stede»

Her har vedkommende sagt ting som vedkommende ikke mente og som nå personen angrer på, etter dødsfallet. Selv om man teoretisk forstår det, er det vanskelig i praksis. Å si til noen at man ikke ønsker dem i livet kan være sterkt å tenke på etterpå, tatt det som skjedde i betraktning. Utsagnet viser noe av kompleksiteten som kan erfares etter et slikt tap. Det er ikke bare diffuse skyldfølelser som gjør seg gjeldende, men for noen også konkrete hendelser, hvor man faktisk selv agerte på en måte man selv ikke ville gjort om man fikk tenkt seg bedre om, og hvor man vet at det man gjorde var sårende. Det som kanskje ellers ville vært en vanlig krangel, blir her et tema som skaper dypere skyld og skam, som den etterlatte må håndtere i tillegg til sorgen.

Selv mord og tabu kan henge sammen. Det er flere som kjenner på tabu i forbindelse med selvmord i nær slekt. Dette er noe som kommer til uttrykk, i kommentarene da særlig overfor de som mistet for en stund siden:

«Mistet for lenge siden, ingen hjelp eller tilbud, måtte ta seg av yngre søsken og mor. Slitt mye med alt i livet. Ingen ville snakke om selvmordet.»

«Det var flere tiår siden hun mistet, jeg opplevde at hun hadde behov for å sette ord på det som hadde hendt. Den gangen var selvmord en skam for familien som satt igjen, og hun hadde aldri snakket om det - før nå.

I disse to utsagnene er et lenge siden de mistet. Likevel har dette vært et tema som sitter i og påvirker den etterlatte. Det første sitatet beskriver at vedkommende har «*slitt mye med alt i livet*», som er en altomfattende måte å snakke om egen sorg og utfordringer på. Dette knyttes direkte opp mot tabu, gjennom utsagnet om at «*ingen ville snakke*». Dette kan tolkes som at personen har blitt sittende med sorgen og følelsene alene, og ikke fått hjelp til å bearbeide og forholde seg til tapet på en sunn måte. Dette er overlappende til det andre sitatet, hvor ordet skam anvendes direkte, at og selvmordet har vært en «skam for familien». Også i dette andre sitatet har skammen og tabu gjort at personen mister samtalepartnere og blir sittende alene med alle følelsene. Det er felles for begge sitatene at personene er preget på en dyp måte av å sitte med dette alene og hvor skammen og tabuet har forhindret dem i å bearbeide tapet.

Familierelasjoner

Det var mange likepersoner som klikket av på at familierelasjoner var tema i samtalene. Hele 237 personer, altså 74,1 % handlet om dette. Dette er flertallet av alle samtalene. Likepersonersamtalene handlet derfor ikke bare om den etterlattes erfaringer med tapet av den

døde. Det handlet også om bekymring og tanker om de gjenlevende. Dette kommer til uttrykk blant annet gjennom følgende utsagn:

«Barnet vil ikke snakke om avdøde»

«Føler seg svært alene med ungdomsdatter»

«Familien sørger på ulikt vis»

«Mistet partner. Har mistet kontakt med bonusbarn uten å vite hva som er grunnen»

Disse utsagnene peker alle mot hvordan den store omveltningen av selvmordet har essensiell effekt på familielivet og relasjonene blant de gjenlevende. I det første sitatet er det et barn som ikke vil snakke om avdøde, og hvor det er vanskelig for forelderen å komme inn på barnet. Barnet vil ikke snakke om den avdøde, som sikkert vekker bekymring, ansvar og redsel. Mange som har mistet et barn i selvmord vil være redd for at det skal skje igjen, og nærhet til gjenlevende barn kan føles nødvendig. Det andre sitatet handler overlappende om å stå igjen alene med et barn som enda ikke er voksent. Vedkommende må håndtere egen sorg og samtidig håndtere barnet sitt sin sorg. I det andre sitatet ser man også at gjenlevende barn særlig er et tema. En person føler seg «svært alene». I dette ligger ensomhet og peker mot en følelse av overveldelse. Tapet og ansvaret for gjenlevende barn er et stort ansvar. Slik blir likepersonssamtalene ikke bare sentrert omkring selve den etterlatte, men også deres barn, ansvar og familierelasjoner. Det tredje sitatet peker mot at familiemedlemmene sørger på ulikt vis. Det viser skoglandskapet i praksis; hvordan det som binder dem sammen med et felles dødsfall samtidig kan vekke ulike mestringsstrategier og måter å håndtere reaksjoner på. Samtidig kan også det å snakke med de nærmeste føles ekstra nært og vanskelig når følelsene er sterke og overveldende. I det siste sitatet er det tillegg har bonusbarn her forsvunnet, og vedkommende forstår ikke hvorfor. Bonusbarnrelasjon kan være mer usikker enn biologisk barn, og hvor tapet av kontakt med disse barna vekker følelser og usikkerhet.

Likepersonssamtalene kan også dreies mot andre familiemedlemmer utenom egne barn:

«Sorg over manglende kontakt med barnebarn»

«Engstelig for et barnebarn som sliter, og hvordan snakke med han på en "trygg" måte»

Her er det barnebarn som er tema. Her er ordet engstelig tydeligere enn ordet alene. Dette peker mot at besteforeldre kanskje ikke har den tette dag-til-dag relasjonen, men hvor tankene likevel vendes mot barna i familien. Likepersonen må derfor stå i både en relasjon til den direkte sørgende de snakker med, men kan også indirekte bli involvert i andre pårørendes sorg og reaksjoner. Utsagnet om usikkerheten om å snakke om selvmordet på en trygg måte, kan peke mot den allmenne forståelsen av selvmord som et tema som både kan smitte og gjøre mer vondt.

Høytider/merkedager

Det var en del av samtalene som tok opp høytider og merkedager. Av alle likepersonssamtalene var det 91 personer, eller 28, 4% som tok opp høytider eller merkedager som tema. Dette vil også speiles av når på året samtalen finner sted, og hvor samtaler opp mot høytider og spesielle merkedager mest sannsynlig gir utslag på denne. Selvmord rammer for LEVEs medlemmer ofte inn i den nærmeste familiekjernen og at det blir et særlig tema omkring høytider gir mening.

Informasjon om ulike helsetilbud

En stor andel av samtalen handler om å hjelpe etterlatte med å kartlegge eller finne helsetilbud. Av likepersonssamtalene var det 125 som klikket av på dette, noe som utgjør 39,1 %. Det kan både være nettverk, sorggrupper eller likepersoner hos LEVE, kontakt med kriseteamet, psykolog eller annet. I dette blir likepersonene hjelpere for å finne annen hjelp. Likepersonssamtalene handler om medlemmenes erfaringer og opplevelser. Ofte kommer likepersonene opp i situasjoner hvor de føler de må agere og handle utover selve samtalen. Dette var en stor del av kommentarene som likepersonene gir. Dette kommer til uttrykk blant annet i disse utsagnene:

«Jeg er i gang med å undersøke tilbud om hjelp»

«Vedkommende har prøvd å jobbe, men ser det ikke går. For lite hjelp fra kriseteam og NAV. Jeg sjekker om bedre oppfølging av Kriseteam eller andre muligheter»

«Jeg sjekker om hun kan få et tilbud fra kriseteamet».

«Barnebarn har behov for støtte. Sjekker sorgstøtten i byen»

«..formidlet kontakt med kriseteam i bydel»

Alle disse utsagnene viser hvordan likepersonene handler utover samtalen de har. De «undersøker tilbud om hjelp», «sjekker sorgstøtten», «formidlet kontakt». I disse utsagnene ligger det en handling som strekker seg ut over selve samtalen. De tar ansvar. Implisitt kan det tolkes som at de ikke opplever at de etterlatte har kapasitet til å gjøre dette selv. I stedet for å gi telefonnummer og kontaktinformasjon, gjør de jobben for dem. Kanskje oppleves dette som en del av jobben som frivillig likeperson. Mange har selv vært i dyp krise etter selvmord, og vet hvor slått ut og hvordan man mister initiativ, og hvor deres bidrag blir en måte å skåne og hjelpe samtidig. Det peker mot at likepersonssamtalene strekker seg ut over én enkelt samtale, men ofte rommer og betyr noe mer i praksis. Som likeperson vet de hvor overveldende tapet er for mange, og at det å ta kontakt selv for å motta hjelp kan fremstå som en vanskelig oppgave. Ressursene de tar kontakt med er kriseteam og generell sorgstøtte i byen. Det peker mot en tillitt mot at systemene kan være virksomme og gode, om de fungerer, og et generelt ønske om samarbeid og hvor likepersonstjenesten står side om side med offentlige hjelpetilbud. Det er mange av kommentarene som handler om akkurat dette; at likepersonene hjelper de etterlatte på denne måten og at det er et behov. Etterlattes ekstra behov for hjelp er noe som likepersonene står i og må forholde seg til; et menneske som har et behov; som ofte er i dyp krise. I dette kommer særlig ansvarsfølelsene og handlinger fra likepersonene til uttrykk, da gjennom at de sjekker tilbud for medlemmet. Behovet for hjelp fremstår stort, og mange vil ha mer enn det de mottar på det tidspunktet de snakker med likepersonen. Likepersonene er ofte koblet på å kontakte med kriseteamet i den forstand at de ofte tar initiativ eller forholder seg til kriseteamet. Når likepersonene vet at DPS eller kriseteam er inne, kan det være det en trygghet i å vite at man er flere omkring den samme personen. Likepersonene må også forholde seg til hjelpere som ikke har fungert på en måte som den etterlatte trengt eller ønsket, og hvor de står i en rolle med å hjelpe dem å finne passende hjelp.

Oppsummering og hovedfunn fra registreringen av likepersonssamtalene

Hovedfunn fra rapporten

- 88% av samtalene skjer med én likeperson
- Det skjer færrest likepersonssamtaler i ferier og høytider
- 39 % av de som registrerer likepersonssamtaler er koordinatorene eller koordinatorene og likeperson samtidig
- 43 % har bare totalt én samtale med likeperson
- 8 % har mer enn 7 samtaler med samme likeperson
- 88 % av de som ber om likepersonssamtale er kvinner
- 72 % av de som vil ha likepersonssamtale er i alderen 40-70
- Av de som er eldre enn 70 år utgjør 2,5 %
- De som er i 30-årene tar minst kontakt med oss for å motta en likepersonssamtale 9 %
- Av de som ber om likepersonssamtale har flest mistet sønn (27%)
- Totalt av alle samtalene har 43% mistet barn (i ulike aldre, inkludert voksne)
- Det er 18 % som har mistet foreldre
- Det er 16 % som har mistet ektefelle/samboer/kjæreste
- Det er 17 % som har mistet søsken
- Det er 1 % som har mistet besteforeldre
- Det er 3 % som har mistet venner
- 58 % av de etterlatte sier at kriseteamet har tatt kontakt
- 67 % av likepersonssamtalene skjer på telefon
- Mange av likepersonene har ekstraarbeid i tillegg til selve likepersonssamtalene
- Tematisk handler ofte likepersonssamtalene om andre temaer enn den etterlattes egne sorg; som blant annet relasjonene til gjenlevende og deres sorg
- De etterlatte har ofte bekymring for andre gjenlevende, og hvor dette tar plass i likepersonssamtalene

Videre tiltak og fokusområder for LEVE

- Undersøke hvordan likepersonssamtalene handler om suicidalitet – undersøke hvordan dette kommer mer konkret til uttrykk i likepersonssamtalene
- Undersøke rutiner for samarbeid mellom likepersoner for å hindre overbelastning på hver enkelt likeperson
- Undersøke om det er mer behov for likepersonssamtaler i høytider og ferier
- Finne tiltak for de likepersonssamtalene som går over flere enn 7 ganger og undersøke om det er behov for tilleggstiltak
- Styrke tilbudet vi har rettet mot menn og gutter
- Arbeide for å nå etterlatte over 70 år
- Utarbeide fleksible løsninger for etterlatte i 30 årene
- Et mål for LEVE kan være å gjøre tilbudene mest mulig relevant og inkluderende for alle, også for mennesker som har mistet venner, klassekamerater, bonusbarn osv.
- Undersøke hvordan man bedre kan undersøke etterlattes relasjon til kriseteam
- Undersøke arbeidsmengde til likepersonene ytterligere, da særlig det som ikke registreres sentralt (kjøring, telefoner, annen støtte og hjelp)

Referanser

- Aidt, Najamarie (2018) *Har døden tatt noe fra deg så gi det tilbake*. Gyldendal Norsk forlag. Oslo. Oversatt fra dansk av Trude Marstein, først publisert 2017 Gyldendal Danmark
- Andriessen, K. (2006). Can postvention be prevention? Abstract Book, 11th European Symposium on Suicide and Suicidal Behavior. *Psychiatria Danubina*, 18(1), 125
- Cerel, J., Padgett, J. H., Conwell, Y., & Reed Jr, G. A. (2009). A call for research: The need to better understand the impact of support groups for suicide survivors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(3), 269–281.
- Dyregrov, Kari, Einar Plyhn og Gudrund Dieserud (2010) *Etter selvmordet – Veien videre*. Abstrakt Forlag AS 2010. Oslo
- Farzana Ali & Mike Lucock (2020) 'It's like getting a group hug and you can cry there and be yourself and they understand'. Family members' experiences of using a suicide bereavement peer support group, *Bereavement Care*, 39:2, 51-58, DOI: 10.1080/02682621.2020.1771951
- Kaspersen, S.L.; Kalseth, J.; Stene-Larsen, K.; Reneflot, A. Use of Health Services and Support Resources by Immediate Family Members Bereaved by Suicide: A Scoping Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 10016. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610016>
- Lyons, N., Cooper, C. & Lloyd-Evans, B. A systematic review and meta-analysis of group peer support interventions for people experiencing mental health conditions. *BMC Psychiatry* 21, 315 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03321-z>
- Mead, Shery, David Hilton og Laurie Curtis (2014) *A Theoretical Perspective – Intentional Peer Support* (2014) <https://www.intentionalpeersupport.org>. 2014/02
- Pietilä, M. (2002). Support groups: A psychological or social device for suicide bereavement? *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(4), 401–414.
- Pitman AL, Osborn DPJ, Rantell K, *et al*. Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults. *BMJ Open* 2016;**6**:e009948. doi: 10.1136/bmjopen-2015-009948
- Samaritans. (2016). *Suicide Statistics Report 2016: Including data for 2012–2014*
- Shalaby RAH, Agyapong VIO. Peer Support in Mental Health: Literature Review. *JMIR Ment Health*. 2020 Jun 9;7(6)
- Stormo, Helge (2021) *LEVE og etterlatte ved selvmord i et 20 årsperspektiv*. I: Dyregrov, Kari og Vigdis Songe-Møller (red.) *Nye perspektiver på selvmord. Sorgstøtte og forebygging hånd i hånd*. Cappelen DAMM AS. Oslo. 2021
- Young, I. T., Iglewicz, A., Glorioso, D., Lanouette, N., Seay, K., Ilapakurti, M., & Zisook, S. (2012). Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues Clin Neurosci*, 14(2), 177–186.