



**HVORDAN STØTTE ETTER AT EN
UNG PERSON HAR TATT SITT LIV**

Dette heftet er utarbeidet for deg som vet at en ung person i ditt lokalmiljø har tatt sitt eget liv. Målet er å gi deg informasjon og tips. Fordi de fleste unge går på skole, kan heftet være spesielt nyttig for en skole eller annen utdanningsinstitusjon; men det kan også være nyttig i andre settinger.

Unge som opplever overveldende utfordringer, kan komme til å tenke på selvmord som en mulig løsning. Dette er svært tragisk, og voksne har mulighet for å gripe inn og hjelpe. Organisasjonen LEVE har derfor utarbeidet en serie med tre hefter om selvmordsforebygging og selvskading, der du får råd om hvordan du kan håndtere ulike situasjoner sensitivt og trygt.

Hefte 1: Hvordan støtte etter at en ung person har tatt sitt liv

Hefte 2: Hvordan støtte en ung person som har selvmordstanker

Hefte 3: Informasjonshefte om selvskading

I dette heftet (Hefte 1) snakker vi først og fremst om hvordan en kan støtte etter at en ung person har tatt sitt liv. De to andre heftene kan du bestille på post@leve.no

Innholdsfortegnelse

Råd: Hvor kan man begynne?.....	Side 3
Viktigheten av god informasjon	Side 4
Forslag til handlingsplan	Side 5
Hvordan håndtere sosiale medier etter et selvmord?.....	Side 9
Risikoen for flere selvmord (cluster/imitasjon)	Side 13
Hva kan vi lære av dette?.....	Side 15
Til deg som har mistet noen i selvmord	Side 17
Hjelpetjenester	Side 18
Kilder, referanser og andre nyttige ressurser	Side 19



Heftet er utarbeidet i samråd med Anita J. Tørmoen, Førsteamanuensis, PhD, Nasjonalt Senter for Selvmordsforskning og -forebygging, Medisinsk fakultet, Universitetet i Oslo



Råd: Hvor kan man begynne?

Nyheten om at en ung person i ditt nærmiljø har tatt sitt eget liv, kan vekke mange forskjellige følelser og tanker. Tiden fremover kan bli utfordrende for mange.

Du kan føle på tristhet, sjokk, sinne, skyldfølelse eller nummenhet – alle disse følelsene er normale reaksjoner på en traumatisk hendelse som selvmord. Du kan lese mer om vanlige reaksjoner etter selvmord på denne nettsiden: snakkomselvmord.no/etterlatte/

Situasjonen kan fremstå som uoversiktlig og forvirrende. Noen kan føle seg overveldet eller

handlingslammet, andre kan få behov for å ta kontroll.

Kriseteam^[1]:

Alle kommuner i Norge bør ha tilgang til et tverrfaglig team av fagfolk som engasjeres ved akutte kriser. Et selvmord er en slik krise, og alle berørte personer og organisasjoner kan forvente hjelp for å håndtere situasjonen både umiddelbart og inntil ett år etter hendelsen.

Kriseteamet kan være kommunalt eller interkommunalt og kan kontaktes gjennom politiets sentralbord 02800.

[1] helsedirektoratet.no/veiledere/psykososiale-tiltak-ved-kriser-ulykker-og-katastrofer

Et eventuelt kriseteam vil kunne ta ledelsen den første tiden, og være en ressurs i månedene etterpå. Der hvor det ikke finnes bør oppvekstsektoren samarbeide tett over tid. Husk at det er mange ut over den nærmeste familie som kan være berørt. Disse bør man få oversikt over:

- **Unge som trenger umiddelbar støtte:** De som var i samme klasse, vennegjeng/omgangskrets eller husstand som avdøde og eventuelt de som fant vedkommende. Husk at avdøde kan ha hatt kontakt med unge i samme eller andre bydeler og kommuner, for eksempel gjennom idrett eller andre fritidsaktiviteter, sosiale medier, gaming og så videre.
- **Voksne som trenger hjelp og støtte,** fra lærerstaben og andre voksne ved skolen: De som fant, hadde kjent eller hadde støttet den

unge personen, kan trenge ekstra støtte.

- **Unge personer og ansatte som kan trenge mer intensiv hjelp,** for eksempel de som har kjente psykiske helseutfordringer, tidligere har selvskadet eller har andre taps-erfaringer.
- **Skolens hjelpeapparat,** for eksempel skolens helsesykepleier, sosiallærer/sosialpedagogisk rådgiver, og ledelsen ved skolen.
- **Lokale og landsdekkende hjelpe-ressurser og sorgstøtteorganisasjoner** som kan hjelpe enkeltmennesker. LEVES fylkeslag kan være en god ressurs her, du finner ditt fylkeslag på leve.no/fylkeslag/

Det står også forslag til ressurser på side 19 i dette heftet.

Viktigheten av god informasjon

Det er viktig å gi entydig og direkte informasjon om hendelsen, og kun informasjon som er bekreftet av skolen eller politiet. Det er også viktig å avklare med pårørende hvilken informasjon man kan dele. Det er det minst to gode grunner til:

1. Et selvmord fører ofte til umiddelbart sjokk og forvirring. Mange vil søke svar på spørsmål som «Hvorfor?» og «Hvordan?» og i mangel av god informasjon fra trygge kilder, vil spekulasjoner kunne oppstå. De er til liten

hjelp og kan være både sårende og direkte farlige. Det kan også skape unødvendig mye uro og engstelse.

2. Mange som berøres av en ung persons selvmord tror at det ikke finnes noen hjelp for dem, eller de er ute av stand til å lete etter hjelpen selv. Umiddelbar oppfølging av etterlatte og berørte er viktig for å kunne bearbeide reaksjoner. Langsiktig oppfølging gir bedre sorgarbeid.

Skolen er en viktig kilde til bekreftet, entydig og direkte informasjon om hendelsen, hvilken hjelp som finnes og hvorfor den kan være nyttig.

Forslag til handlingsplan

1. Umiddelbart når dødsbudskapet mottas

Det er viktig å etablere kontakt med familien med formål om å kondolere og vise omsorg. En kan da avklare videre informasjon og oppfølging. Det er fint om følgende forslag diskuteres med familien eller deres kontaktperson:

- Hvilken informasjon kan man gå ut med?
- Hvilken oppfølging, støtte og hjelp ønsker familien fremover?
- Avklare innhold av eventuell minnestund?
- Sette flagget på halv stang.
- Få kontakt med kriseteam/ politiet.

Få bekreftet hva som har hendt. Merk at det er politiet som i de fleste tilfeller formelt avgjør dødsårsaken. Derfor kan det være nyttig å si at «det har skjedd et tragisk og uventet dødsfall» inntil politiet har bekreftet fakta. I så tilfelle må en følge opp med den offentlige dødsårsaken når det er klart.

2. Formidling og ivaretagelse

Det er flere grupper som bør ivaretas etter en slik hendelse.

Skolens ansatte

Kall inn til et informasjonsmøte med de ansatte ved skolen, inkludert skolehelsetjenesten/skolens hjelpeapparat sammen med representanter fra kriseteamet. Sørg for at alle voksne som arbeider ved skolen er invitert og inkludert.

Når en ung person dør påvirker det veldig mange.

På møtet skal de voksne få følgende informasjon:

- Bekreftet, entydig og direkte informasjon om hendelsen
- Plan for hvordan informasjonen skal formidles til de andre elevene ved skolen. Dersom kriseteam eller helsepersonell støtter skolen, bør det avklares om teamets primære oppgave er å støtte lærere i å gi ut informasjon, eller om det er selve teamet som skal gå rundt i klasserom og gjøre dette.
- Det er mest naturlig at hver klassekontakt tar for seg sin klasse, helst med kriseteam til stede. Det er viktig at klassekontakten som får denne oppgaven får stille spørsmål, be om hjelp og føle seg støttet.
- Det er særdeles viktig at alle voksne formidler den samme informasjonen til alle elevene i løpet av en kort periode (gjerne en klassetime) slik at grupper av unge ikke mottar informasjonen uten at det er støttepersoner til stede.
- Navnet på den som kan kontaktes for oppfølging av individuelle elever som trenger det.

Elever

Samle alle elever, gjerne i sine klasserom og ved behov i mindre grupper.

Gi relevante fakta om dødsfallet.

Unngå diskusjon omkring hvordan den unge personen tok livet. Det blir fort spekulativt, det kan forverre sorgreaksjonene til de etterlatte og det kan føre til at andre sårbare individer benytter samme metode for å forsøke å ta sitt eget liv. Forklar i stedet nøkternt at selv om det er naturlig å lure på det, så velger vi å ikke snakke om det, fordi det ikke er nyttig og at du er opptatt av unges egen trygghet.

- Forklar av at alle typer reaksjoner når en får høre en slik nyhet er normale, inklusive sjokk, en følelse av uvirkelighet, sinne, skam, redsel, skyldfølelse, grubling, selvbepreidelse, panikk, uro, angst, nummenhet ...
- Si at det er viktig å støtte hverandre, og å si ifra til en voksen hvis du eller en venn trenger støtte
- Gi eksempler på positive måter å håndtere stress på
- Fortell om hvilke hjelperessurser som finnes ved skolen som kan hjelpe med spørsmål og reaksjoner omkring dette. Forklar hvordan man får kontakt med dem, at det er frivillig og at det er mulig å få konfidensielle samtaler.
- Fortell om andre eksterne hjelpeinstanser eller -ressurser og hvordan de kan nås
- Kopier opp og dele ut siden «Til deg som har mistet noen i selvmord». (Se side 17)

Hold gjerne elevene på skolen ut dagen, og i det minste til alle elevene og foreldre har fått den samme informasjonen. Deler av dagen bør settes av til aktiviteter som innbyr til samtale med elever

på nært berørte trinn/ klasser. For å gi elevene en konkret, meningsfull oppgave i møte med nyheten om dødsfallet, kan de som ønsker det, få skrive en hilsen eller lage en tegning som skolen kan gi videre til familien.

Hvis skolen har ferie, sørg for at alle elevene mottar et minimum av denne informasjonen.

Foreldre og foresatte

Foreldre og foresatte må også få informasjon om det som har skjedd. En nøkternt og sensitiv formulert e-post som inneholder den samme informasjonen som elevene har fått vil være nyttigst. Gi også ut kontaktinformasjon til en som foreldrene kan kontakte hvis de har spørsmål. Foreldre og foresatte kan også ha kjent den unge personen som døde godt, så informasjon om relevante hjelpeinstanser må også være med i e-posten.

Sosiale medier

Forsøk å få innsikt i hva som skjer på sosiale medier om saken. Grip raskt inn ved rykkespredning, bilder, anklager, spekulasjoner, sensasjonalisering eller romantisering av selvmordet.

Presse

Dersom pressen tar kontakt, skal de henvises til politiet. Beskytt medelever og ansatte fra presse om nødvendig.

Annen oppfølging

Det er viktig å legge til rette for at unge personer som har behov for det får snakke om tankene og følelsene de har, slik at de kan finne strategier for å håndtere dem.

Både individuelle og gruppe-samtaler bør tilbys. Små grupper er veldig nyttige, slik at venner og kollegaer kan ha åpne samtaler. Her er det lurt å få hjelp fra kriseteamet, eventuelt andre fagfolk som for eksempel helsesykepleier, rådgiver, kommunepsykolog og så videre. Et slikt tilbud bør være tilgjengelig også etter skoletiden, for

eksempel ved å etablere «åpen skole» eller «åpen kirke». Det bør i så tilfelle sendes ut felles informasjon om dette.

Det er fint å la besøkende ha noe konkret å gjøre, slik som å signere kondolanseprotokoll og tenne lys.

Ved skolen er det viktig å snakke med de ansatte på slutten av dagen sammen med kriseteamet. Snakk om hvordan dagen har gått, hva som gikk bra og hva som var krevende eller kunne vært håndtert bedre. Undersøk og søk svar på eventuelle spørsmål fra de ansatte. Hvis noen unge har reagert på en måte som vekker bekymring bør alle relevante ansatte gjøres oppmerksom på det og det bør legges en plan for oppfølging.

Å sjekke inn med kollegaer og snakke om erfaringene fra dagen før alle går hjem, kan gjøre det lettere å håndtere følelsene ved hjemkomst. Kanskje dere også kan se på de neste stegene sammen.

Hva med ulykkesstedet/åstedet

Dersom det er et ulykkessted/åsted, vil barn og ungdom med all sannsynlighet søke dit. Her etablerer de kanskje et sted med lys, blomster, kort og bilder. Trygge, kjente voksne bør være til stede, men la de unge få lov til å markere selv. Vis at støtte er tilgjengelig til dem som skulle trenge det, men grip minst mulig inn i sorghandlinger som unge utfører på en god måte i egen regi.

3. Ivaretagelse av de unge menneskene de neste dagene og ukene

Snakk med de unge om hverdagslige ting, og om reaksjoner som er normale når man rammes av vanskelige hendelser. Dette innebærer særlig tankekjør, søvnevansker, manglende matlyst, uro i kroppen, følelse av medtattethet, vanskeligheter med å finne ord for hva man føler, urettferdighetstanker og et stort behov for å forsøke å forstå akkurat hva som har hendt.





Sorg er en normal reaksjon etter et dødsfall, og det finnes ingen riktig eller feil måte å sørge på. Det er viktig å vise tålmodighet og omsorg ved å anerkjenne smerten og sorgen de kjenner på; det er helt normale reaksjoner til det som har hendt. Noen kan kjenne på følelser de ennå ikke har ord for eller våger å uttrykke på andre måter. Aggresjon, irritabilitet, rastløshet, konsentrasjonsvansker og endring i atferd er ikke uvanlig.

Det kan også være første gang de blir bevisst døden og sin egen dødelighet, og dette kan gjøre dem veldig redde. Reaksjonene kan også påvirke dem kognitivt og de kan få vansker med skolearbeid, søvn, spising eller toalettbesøk.

Skolen bør samle lærere på aktuelle trinn daglig, gjerne på morgenen og slutten av dagen, for å gå

gjennom hvilke elever man er bekymret for. Følg opp med konkrete tiltak, som samtaler med elevene og deres foresatte.

I et nærmiljø kan mange bli berørt på ulike vis. Det kan være behov for å invitere til et eget foreldremøte eller åpent informasjonsmøte der det gis ut grunnleggende informasjon om sorg, normale sorgreaksjoner og enkle råd om hvordan foreldre, lærere og andre voksne kan støtte barn og ungdom. Foreldre/foresatte kan være viktige medspillere her.

Dersom det oppstår vanskelige rykter og konflikter, bør disse tematiseres og følges opp i trygge rammer. Inviter til samtalemøte med berørte parter for å konkretisere hendelsesforløp og avklare påstander og rykter.

Hvordan håndtere sosiale medier etter et selvmord?

Mange unge kommuniserer mer på sosiale medier enn i virkeligheten. Hvis skolen har lagt til rette for interne sosiale medie-kanaler, kan de fort bli brukt av unge for å diskutere, kommentere og spekulere omkring selvmordet. Det er viktig å utnevne noen til å overvåke kanalene. for å sikre at innholdet forblir trygt.

Det kan være nyttig å gi tydelig veiledning her. Dette frarådes:

- Detaljer omkring metoden som ble brukt
- Spekulasjon omkring hvor selvmordet fant sted
- Diskusjoner om årsaken til selvmordet og den utløsende faktoren. Det er aldri én enkelt grunn til at noen tar livet sitt
- Spekulasjon eller anklager om at noen kan ha bidratt til eller forårsaket selvmordet
- Ord som får selvmordet til å fremstå som heroisk, modig, en løsning på et problem eller en effektiv måte å kommunisere på
- Påstander som sprer eller underbygger myter omkring selvmord (Se hefte 2: «Hvordan støtte en ung person som har selvmordstanker»)

I stedet anbefales det:

- Fokus på fakta
- Å dele at det er normalt å få mange følelser og tanker, og bra å be om hjelp med de
- Å dele kontaktinformasjon til hjelpetjenester og støtte-organisasjoner

Familien og andre nære berørte

Det er viktig å vise omsorg og forståelse for familie, venner og andre berørtes sorg. De kan selv få økt fare for selvmord i ettertid.

Sørg snarest for at avdødes familie ikke lenger mottar standardmeldinger fra skolen; det kan føre til ekstra belastninger for avdødes familie.

Hvis søsken til avdøde går på samme skole bør det avklares med dem og familien hva de trenger eller ønsker fra skolen og eventuelt medelever før de kommer tilbake til skolen. Noen vil sette pris på åpenhet og være villig til å snakke om hendelsen, andre vil ønske at skolen er et «fristed» der de slipper å tenke på det hele.

Sorg er ikke konstant og man kan ikke sørge hele tiden, selv de første dagene. Det er viktig å gi seg selv og andre lov til å «gå inn og ut» av sorgen. Til å uttrykke sorg, men også le, leke og glede seg over ting.

Uberettiget sorg

Både unge som har mistet og de som står rundt kan bli overrasket over at også de som tilsynelatende ikke hadde en relasjon til den unge personen kan få sterke sorgreaksjoner. Dette kan kalles «uberettiget sorg», en sorg vedkommende ikke føler de har rett på. Noen kan også begynne å sammenligne sorgen sin med andre som sto avdøde nærmere, og oppleve at sorgen ikke står i forhold til relasjonen de hadde og derfor blir «feil».

I slike tilfeller er det viktig å vite at uansett om de kjente den som døde eller ikke, så er sorgreaksjonen deres likevel reell og smertefull for dem. Det er viktig å tro på og respektere alles uttrykk for sorg og tilby dem støtte. Hvis en ung person vil snakke, så finn et stille sted og lytt mens de snakker eller gråter.

Syning

Noen ganger arrangeres syning av avdøde, det vil si at begravelsesbyrået legger til rette for at de som ønsker får se den døde. Dette kan være riktig av mange grunner. Når døden inntreffer plutselig får man dermed bekreftet at personen faktisk er død. Voksne kan hjelpe unge som ønsker dette i kontakt med begravelsesbyrået.

Her er eksempler på hva du kan si til en ung person:

- Jeg kan ikke forestille meg hva du går gjennom nå, men jeg vil at du skal vite at jeg er her hvis du vil snakke med meg om dette
- Jeg vet ikke helt hva jeg skal si, men jeg lytter.
- Dette er forferdelig trist og leit. Det er forståelig at du er forvirret/ sint/ lei deg/...
- Vi er alle i sjokk og lei oss. Vil du fortelle meg hvordan du føler det?
- Dette er vanskelig å sette ord på, ikke sant? Jeg er her hvis du vil snakke...
- Er det noe jeg kan gjøre for å hjelpe deg?
- Har du lyst til å gå en tur sammen? Jeg savner (navnet på den unge personen som døde). Hvordan har du det?
- Det er ikke uvanlig at vi stiller spørsmål ved meningen med våre egne liv når vi mister noen brått. Har du det sånn nå?

Her er eksempler på ting som du ikke bør si til en ung person:

- Unngå klisjeer som «Livet går videre», «Tiden leger alle sår», «De har fred nå»
- Unngå å gjøre antagelser om den unge personens religion: «De er på et bedre sted», «Det var Guds vilje», «De ser ned på oss nå»
- Unngå å bruke dømmende uttrykk «Det var egoistisk», «De valgte den lette veien ut»



Gjennomføring av minnestund

Noen ganger blir elever og ansatte invitert til å delta i begravelsesseremonien. Skolen kan også velge å sende blomster til begravelsen.

Uavhengig av dette bør skolen vurdere å gjennomføre en minnestund for klassen/trinnet/ alle elevene til minne om den unge personen. Dette bør gjøres i samarbeid eller forståelse med familien til avdøde.

En anbefaling er at alle minnestunder på en skole behandles likt, uavhengig av om dødsårsaken er selvmord eller andre årsaker.

Minnestunden skal reflektere eleven som er død. Det vil si at bilder, pynt, farger og musikk velges fritt til å gjenspeile den som døde.

Finn kreative og gode måter for å involvere så mange som mulig. Ønsker noen å spille, synge, vise bilder, fortelle eller tegne noe som vises frem i minnestunden?

Det personlige preget bidrar til at alle får bearbejdet tapet.

Tenn lys for den avdøde eleven, og et lys for alle andre som våre tanker går til.

Flagg på halv stang den dagen minnestunden gjennomføres, og heis flagget etter seremonien.

Vurder behovet for å arrangere en ny minnestund ved nærmeste høytid, for eksempel jul. Det vil gi dem som ikke fikk deltatt første gang en mulighet til å delta. Det kan føles som om man invaderer hvis man tar kontakt med de etterlatte etter noen måneder, men de fleste vil sette pris på oppmerksomheten og kanskje ønske å bistå eller delta i minnestunden.

Når det gjelder minnesmerker eller markering av årssdag for selvmordet, er det viktig å avklare med den unge personens familie hva de ønsker og er komfortable med. Det er dessuten viktig å forholde seg til følgende forhåndsregler og hensyn:

Minnesmerker kan lett bli mer eller noe annet enn de var ment å være. De kan tiltrekke seg uønsket oppmerksomhet som kan være vanskelig å håndtere. Dette gjelder spesielt digitale minnesteder.

Selv om det er viktig for samfunnet å huske den unge personen som har dødd, finnes det bevis for at slike minnesmerker kan romantisere selvmord. Dette kan være farlig for andre som kanskje tenker på selvmord. Jo mer oppmerksomhet stedet får, desto større er risikoen for lignende handlinger fra andre sårbare unge. Vårt råd er å minnes ungdommen under en forsamling på skolen. Vi fraråder langvarig bruk av minnesteder.

Å komme tilbake til hverdagen

Når det føles riktig, prøv å beholde rutiner i så stor grad som mulig. Rutiner kan gi stabilitet i en forvirrende og overveldende periode, og være nyttig for de som ikke kjenner på sorg. Men en det er viktig å fortsatt være oppmerksom på den enkeltes behov. Det viktigste en kan gjøre er å legge til rette for tillitsfull dialog mellom unge og voksne.

4. Oppfølging over tid

Noen unge kan bli sterkt berørt av flere ulike årsaker. Noen er direkte og personlig berørt av å ha mistet en venn. Andre blir sterkt berørt fordi det minner om andre tap de har hatt, som forsterkes og aktualiseres av dette nye tapet. Andre blir berørt fordi de her og nå står i en vanskelig livssituasjon og lider sine egne personlige tap.

Vær ekstra oppmerksom om noen endrer atferd, både positivt og negativt, og hvis noen blir likegyldig til skolearbeid eller livet.

Uavhengig av årsak bør alle disse de unge menneskene fanges opp og få tilbud om konkret oppfølging. For noen kan det være behov for samtale, andre trenger praktisk tilrettelegging for å klare stå i skolehverdagen. Dette kan være ting som tilpasninger i fag, utsatte innleveringer, avklaringer om gjennomføring av prøver eller lignende.

Den tomme stolen

Når en ung person dør plutselig, kan det bli steder eller gjenstander i lokalmiljøet som

fremstår som minner om tragedien, for eksempel en «tom stol» i klasserommet. Hvis dette skjer, vil det være viktig å ikke ignorere det, men å anerkjenne det. Da bør en legge til rette for en samtale med alle berørte, snakke om at den «tomme stolen» er der og hvordan den får folk til å føle seg. Det kan også være nyttig å diskutere hva som kan gjøres med den på sikt, og sammen avklare hvor lenge den skal få stå tom som et minnesmerke.

Hjelpebehov på sikt

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

Et selvmord vil ofte øke behovet for skolens omsorgstjenester. Det er lurt å planlegge for ekstra kapasitet ved å samarbeide med interne og eksterne/ kommunale ressurser inklusive sorgstøttetjenester og psykisk helseteam. [I slike tilfeller er det viktig å ha tydelige rutiner for informasjonsdeling.](#)

Voksne ved skolen kommer også til å trenge ekstra støtte og veiledning i denne perioden. Det er viktig at de vet hvilke ressurser som er tilgjengelig.

Vær oppmerksom på din egen sorg og følelser. Anerkjenn at et selvmord kan påvirke hvem som helst ved skolen, i lokalsamfunnet eller enda lengre borte. Sørg for at så mange som mulig får informasjon om dette, om hjelperessursene som finnes og hvordan de kan kontaktes.

Vurder å be kommunen om å opprette nye tjenestetilbud i lokalsamfunn hvor dette ikke finnes, for eksempel sorggrupper for ungdom.

Risikoen for flere selvmord (cluster/imitasjon)

De som har mistet noen til selvmord, har selv økt risiko for selvmord. Hvis du mistenker at et mønster av selvmordsatferd kan utvikle seg i skolen eller lokalsamfunnet ditt, er det viktig at dette formidles videre til rektor, politiet/ kriseteamet, eventuelt ansvarlige i kommunen dersom dette oppstår etter en tid.

Man snakker gjerne om sårbarhetssirkler, som kan gi økt sårbarhet for unge mennesker. Disse sirklene bør dere være oppmerksomme på:

Geografisk nærhet

De som var nært involvert i selvmordet/selv-mordene, for eksempel var vitne til hendelsen

eller dens etterspill, oppdaget liket eller ble eksponert for slike detaljer gjennom sosiale eller andre medier.

Psykologisk nærhet

Unge personer som kan identifisere seg med avdøde, for eksempel gikk i samme klasse, årsklasse, lignende interesser, samme klubb eller idrettslag, eller de som oppfattet at de på en eller annen måte lignet på personen(e) som døde.

Sosial nærhet

- Avdødes nære venner eller kjæreste
- Nåværende eller nylige partner(e) til avdøde
- Avdødes slektninger





Dersom du er bekymret, be om en samtale. Mulige tiltak inkluderer:

- Fortelle de unge menneskene at et selvmord i nær krets kan føre til at flere får selvmordstanker, og at det finnes hjelp for de som sliter.
- Oppmuntre til å passe godt på seg selv (for eksempel søvnhygiene, sunt kosthold, mosjon, opprettholde sosiale kontakter) og om å unngå skadelige mestringsstrategier (som overdreven drikking, narkotikabruk, bruk av nettsteder som har negativ effekt på den psykiske helsen og så videre).
- hjelpe personer som er spesielt sårbare med å forstå at de trenger hjelp, og legge til rette for at de får rask tilgang til nyttig hjelp.
- Økte ressurser for personer med psykiske helseproblemer.
- Tilrettelagte støttegrupper for personer som føler at de trenger hjelp.
- Forstå og møte personer med spesifikke kulturelle behov og overbevisninger.

- Støtte de unge menneskenes ønske om et minnesmerke, men samtidig forsøke å unngå å «institusjonalisere» sorgen.
- Vurdere å redusere akademisk press på berørte elever.
- Bidra til sosiale arenaer som samler ungdommen. Unngå aleneskap.
- Innstille håp ved å formidle positive historier fra mennesker som har fått nyttig hjelp, eller som har overvunnet depresjon og sorg. Tilbud om Vivat-kurs til voksne i lokalsamfunnet inklusive foreldre. (www.vivatselvmondsforebygging.net)
- Koble på «Unge LEVE» sine likepersonstilbud, sorggrupper og andre tiltak for unge som har mistet i selvmord.

Personalet kan også ha nytte av noen av disse tiltakene. De kan også trenge spesifikk hjelp gjennom egne grupper for personalet, debriefingøkter, pedagogiske økter om selvmord og selvskading, og om det å være etterlatt ved selvmord.

Hva kan vi lære av dette?

Det kan være svært nyttig å undersøke om det er lærdom å hente fra den tragiske hendelsen, for å forbedre det selvmordsforebyggende arbeidet i lokalmiljøet. Kanskje det er behov for et nytt bevisstgjøringsprogram, heve kompetansen om selvmordsforebygging i oppvekstsektoren eller endre beredskapsrutinene. Se hefte 2: "Hvordan støtte en ung person som har selvmorstanker"



Til deg som har mistet noen i selvmord

Hensikten med denne siden (både for- og bakside) er at du enkelt skal kunne kopiere og distribuere den i ditt lokalmiljø.

En ung person i vårt nærmiljø har tatt sitt liv. Dette er veldig trist, og mange vil kunne kjenne på vonde tanker og følelser. Vi er alle forskjellige og vi håper dette skrivet er nyttig for de som er berørt.

Det er vanlig å få mange forskjellige tanker og følelser etter å ha mistet noen i selvmord:

- sjokk, en følelse av uvirkelighet, nummenhet, sterke følelser og tankekaos
- kroppslige reaksjoner som hjertebank, frostanfall, skjelving, kvalme og svimmelhet
- savn, lengsel, smerte og intens gråt
- søken etter svar på hvorfor selvmordet skjedde
- (selv)bebreidelse og skyldfølelse
- gjenopplevelse av det som skjedde
- søvnforstyrrelser konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- irritasjon og sinne
- sosial tilbaketrekking

Sorg er en normal reaksjon etter et dødsfall og det finnes ingen riktig eller feil måte å sørge på. Det er viktig å vise tålmodighet og omsorg ved å anerkjenne smerten og sorgen, det er helt normale reaksjoner på det som har hendt.

Noen kan kjenne på følelser de ennå ikke har ord for eller våger å uttrykke på andre måter. Aggresjon, irritabilitet, rastløshet, konsentrasjonsvansker og endring i atferd er for eksempel ikke uvanlig.

For noen kan det være første gang de blir bevisst døden og sin egen dødelighet og dette kan gjøre en redd. Reaksjonene kan også føre til vansker med skolearbeid eller atferd som en tidligere behersket.

Lokalsamfunnet er sterkt berørt av dette og vil legge til rette for at alle som føler seg berørt, uansett alder eller relasjon til den som døde, får tilbud om konfidensielle samtaler med lokale fagpersoner.

Dersom det oppstår vanskelige rykter og konflikter, er det viktig at kriseteamet kontaktes slik at de kan følge opp i trygge rammer.

Kontaktperson er:

Navn: _____ e-post: _____

Telefonnummer: _____ (arbeisdager fra kl. _____ til kl. _____)

Du kan også kontakte kriseteamet på telefon: _____

Hjelpetjenester

Døgnåpne hjelpetelefoner/chattetjenester

Kirkens SOS

telefon: 22 40 00 40

nettside: soschat.no

Røde Kors «Kors på halsen» (under 18)

telefon: 800 333 21

nettside: korspåhalsen.no

Mental Helses Hjelpetelefon

telefon: 116 123

Nettside: sidetmedord.no

Alarmtelefonen for barn og unge:

telefon: 116 111

Nettsider med nyttig informasjon

leve.no

snakkomselvord.no/etterlatte/

ungdomogsorg.no

vivatsevmordsforebygging.net

Lokale hjelpetjenester:

Politiet: 02800

Legevakt: 116 117

Fyll inn andre lokale hjelpetjenester her:

(eksempler: kriseteam, skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom, diakon/prest, legekantor, familievernkantoret, LEVEs fylkeslag...)

Kilder, referanser og andre nyttige ressurser

Dokumenter:

"Building Suicide-safer Schools and Colleges - a guide for teachers and staff" - Papyrus Prevention of young suicide (2018)

Identifying and responding to suicide clusters - Public Health England (2019)

Nasjonal veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer

Se meg lærer! – en lærerveiledning om barn og ungdom i krise og sorg

Mehlum L., Milde A.-M., Norevik A. (2024), *Selvordsforebygging i skolen*, Oslo: Universitetsforlaget

Nettsider:

snakkomselvord.no

med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/index.html

pårørendesenteret.no

ungdomogsorg.no

Organisasjoner:

LEVE Selvmordsforebygging og sorgstøtte: leve.no

Rådet for psykisk helse: psykiskhelse.no

Kurs og kompetanse:

Vivat Selvmordsforebygging

Regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS



LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Adresse: Skippergata 17, 0152 Oslo
Telefon: 22 36 17 00
E-post: post@leve.no
Nettside: leve.no

Vil du støtte LEVE?
Kontonr.: 5010 05 63980
Vipps: #44115 Landsforeningen for etterlatte ved selvmord