



Råd til etterlatte etter selvmord

I Norge tar rundt 500 mennesker livet sitt hvert år. Det betyr at svært mange opplever et selvmord blant sine nærmeste. Boken "Etter selvmordet – veien videre" beskriver hvordan etterlatte kan komme seg videre i livet. To av forfatterne, Kari Dyregrov og Gudrun Dieserud, er ansatt ved Nasjonalt folkehelseinstitutt.

– Boken er først og fremst skrevet som en hjelp til selvhjelp for dem som er personlig berørt av et selvmord, men vil også være til hjelp for etterlattes nettverk og profesjonelle hjelpere. Det viktigste med boken er formidlingen av troen på at det går an å mestre også slike vanskelige problemer, sier selvmordsforsker og hovedforfatter Kari Dyregrov ved Divisjon for psykisk helse, Folkehelseinstituttet.

Omfattende bok om selvmord og etterlatte

Ifølge Dyregrov er selvmord forbundet med omfattende personlige og samfunnsmessige problemer, både for dem som tar livet sitt, og de enda flere som berøres som etterlatte. Jo nærmere en stod avdøde, desto større blir sjokket, traumet og sorgen over tapet.

– Vi har forskjellige måter å mestre påkjenninger på, og ulik styrke til å bære dem. Hvilke sosiale ressurser og nettverk den enkelte har, varierer også mye. Alt dette tilsier at det er mange veier "tilbake til livet" for etterlatte, sier Dyregrov.

Boken presenterer relevant fagstoff om selvmord og etterlatte, ispedd med mange sitater fra de etterlatte selv. Hensikten er å gi støtte gjennom gjenkjennelse sammen med fagkunnskap og

Dyregrovs egen forskning.

Boken tar blant annet for seg vanlige reaksjoner på selvmord, hvordan kan venner, familie, skole, arbeidsplass og fagfolk takle de store utfordringene som oppstår, og hvordan de kan hjelpe. Boken beskriver også vanlige reaksjoner hos barn og unge etter et selvmord og hvordan voksne kan støtte de unge.

Forfatterne ønsker å medvirke til større åpenhet og forståelse for de mange etterlatte som kanskje har følt seg glemt av sine nærmeste eller sviktet av helsevesenet som ikke har vært tilstrekkelig oppmerksomme på de psykososiale problemene de har slitt med etter et selvmord.

Ledetråder for veien videre:

- * Selvmordet representerer for mange etterlatte et eksistensielt, psykologisk, og sosialt traume.
- * Sterke og tildels skremmende reaksjoner er i utgangspunktet normale reaksjoner på en ekstrem situasjon.
- * Tiden leger ikke alle sår – men tiden er en venn.
- * Det er viktig å kunne pendle mellom å sørge og å forsøke å gå veien videre. * Veien videre lettes ved å ta imot tilbud om hjelp og støtte og gi tydelige signaler om hvordan man ønsker dette.
- * Barn og unge sliter også etter selvmord, men kan få en bedret situasjon gjennom at voksenverdenen ser dem. Nære omsorgspersoner, familiens sosiale nettverk og skolen kan bidra med uvurderlige tiltak.
- * Etterlattes viktigste mestringsstrategi er "åpenhet" til omgivelsene om hva som har hendt, hvordan man har det, og hvordan man ønsker støtte og hjelp.
- * Sosialt nettverk ønsker oftest å støtte, men er usikre, og blir best gjennom åpen dialog med etterlatte om hva de skal gjøre og hvordan.
- * Andre etterlattes erfaringer kan gi viktig støtte gjennom gjenkjennelse og redusere følelse av skam og skyld.
- * Fagfolk kan bety en viktig forskjell for etterlatte gjennom empatisk, tidlig, utstrekkelig, kvalifisert, og eventuelt langvarig hjelp med utgangspunkt i den enkelte families/medlemmers behov.
- * Noen etterlatte vil trenge terapeutisk hjelp fra fagfolk dersom sorgen låser seg fast over tid.
- * De fleste etterlatte vil over tid oppleve personlig vekst og livsvisdom og at livet faktisk går videre.

"Etter selvmordet - veien videre" er skrevet av Kari Dyregrov, Gudrun Dieserud og Einar Plyhn.

Plyhn er forlagssjef i Abstrakt forlag som gir ut boken.