



• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

Hvordan støtte pårørende og etterlatte ved selvmord?

Omkring 650 mennesker har tatt sitt eget liv hvert år de siste årene. Over 70% av dem er menn. Forekomsten av selvmordsforsøk anslås å være ti ganger så høy. For hvert menneske som dør eller gjør et selvmordsforsøk, blir minst seks nære familiemedlemmer berørt.



Da Finn ikke kom på jobben



En vond bitterhet



Omsorg er mer enn ord



Å bli berørt av selvmord og selvmordsforsøk vil hos de fleste være svært belastende og vil kunne føre til nedsatt helse, funksjon og livskvalitet. Nære etterlatte ved selvmord har også to til tre ganger høyere risiko for selv å gjøre forsøk på å ta sitt eget liv, og mange har selvmordstanker. Å støtte etterlatte er også et selvmordsforebyggende tiltak.

Pårørende og etterlatte vil ha behov for støtte, men kan ha vanskelig for selv å vite hva slags støtte de trenger i akutfasen. Skam kan gjøre terskelen for å be om hjelp høyere enn ved andre typer dødsfall. Behovet for støtte kan vare over lang tid.

“ Det aller viktigste arbeidskolleger og arbeidssted kan gjøre er å ha et arbeidsklima som tillater de etterlatte å ha reaksjoner og gir dem lov til å ha varierende arbeidskapasitet.

| Kari og Atle Dyregrov

Sinne og frustrasjon mot den som er død kan være vanskelige følelser å håndtere, og kan i sin tur gi forsterket opplevelse av skyld og skam. Mistillit, sinne og bitterhet rettet mot hjelpeapparatet er ikke uvanlig. Etterlatte kan kjenne seg sviktet. Slike følelser og opplevelser kan bidra til at etterlatte ikke søker hjelp og støtte for egen del.

Vanlige reaksjoner hos pårørende og etterlatte:

- følelse av sjokk og uvirkelighet. Kan dette ha skjedd?
- sorg, smerte og fortvilelse
- ensomhet, tomhet, meningsløshet, tristhet og hjelpeløshet
- sinne, bebreidelse og opplevelse av å være forlatt og sviktet
- lettelse; best at det gikk som det gikk

- skyld og skam; hva har jeg gjort galt, hva vil folk tenke?
- angst, rastløshet, konsentrasjonsvansker, søvnproblemer, mareritt eller kroppslige symptomer.

– NSSF, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

Hva kan arbeidsplassen gjøre?

- Utarbeid en plan for arbeidsplassen dersom en medarbeider opplever tap.
- Ha en plan for drøfting og evaluering med tanke på sykemelding og behov for tilrettelegging på arbeidsplassen.
- Vis at du bryr deg ved å ta kontakt og vær opptatt av hva vedkommende har gjennomgått. Det går bra å ta kontakt flere ganger.
- Forsøk å mobilisere sosial støtte rundt personen.
- Undersøk om de har behov for praktisk hjelp og hva arbeidsplassen kan bidra med.
- Informer kolleger i tråd med den pårørendes eller etterlattes ønsker.
- Dersom du ser at tapet fortsetter å slite sterkt på, anbefal din kollega å søke hjelp – gjerne via fastlegen.
- Etter et tap tar det tid før den rammede får full arbeidskapasitet. Tilpass krav og forventninger.

“ Du trenger ikke tenke på å handle denne uka. Vi har bestilt matlevering på døra til dere.

Hvordan kan du som fagperson ruste deg selv for samtaler rundt dette temaet?

Å støtte kolleger eller ansatte er meningsfullt og viktig.

For å gi støtte til andre, må man finne en balanse i eget liv slik at man har påfyll for egen del. Skal man være i stand til å gi god støtte og omsorg for andre, må man ta vare på egen helse.

Gode og trygge kollegafelleskap med muligheter for å diskutere vanskelige og belastende saker er viktig.

En leder vil ha ansvaret for å sørge for tilgang til eksterne ressurser som bedriftshelsetjeneste når det er nødvendig.

Alle mennesker kan ha ubearbeidede eller pågående belastninger i eget liv. Dersom man får støtte og hjelp i møte med egne livsutfordringer, kan det man har opplevd gi en styrke man ta med seg i møtet med andre.

I perioder kan det være behov for å skjerme seg for noen oppgaver, for eksempel hvis man har opplevd kriser, selvmord eller selvmordsforsøk i egen familie.

Hva kan du si?

- Ikke si «Alt vel?» eller «Går det bra?». Still gjerne åpne spørsmål som «Hvordan går det med deg?» eller føy til «akkurat nå?» og lytt til svaret.
- Si *noe*. Et «fy #@\$\$%» kan for noen være akkurat nok til at de skjønner at du føler med dem. Stillhet og unngåelse er vondt.
- Si at du tenker på dem selv om du ikke vet hva du skal si. Emojis fungerer fint.
- Ikke gi opp hvis du ikke får svar. Prøv igjen. De vil kanskje snakke senere selv om de ikke orker akkurat nå.
- Husk på den som er død over tid. Mange setter særlig pris på hilsener på merkedager. Legg gjerne merkedagene inn i kalenderen din.

← Til refleksjonseksempel

→ Lytt til vår podcast

Opprinnelig publisert: 8. mars 2023

Skrevet av:

Faggruppen på Pårørendesenteret

Kilder: [Psykologtidsskriftet.no – fagessay](#), [Psykologtidsskriftet.no – fra praksis](#), [Forskning.no](#), [NSSf.no](#), [LUB.no](#)