

6b RÅD TIL FORESATTE ETTER SELVMORD

Selvmord er skremmende, både for barn og voksne, ikke minst når dette skjer med barn og unge. Denne sorgen vil berøre både barna og de foresatte, om enn på ulik måte.

Den voksne skal både forholde seg til egen og barnets sorg. I tillegg vil et barns død ved selvmord ofte skape redsel for hva som kan ramme eget barn.

Skal foresatte klare å møte barnets sorg, bør de sørge for å få bearbeidet sin egen. Det er også viktig å ha kunnskap om hvordan barn i ulik alder normalt vil reagere.

Hva skal man si til barna om selvmord?

Mange voksne vegrer seg for å ta dette spørsmålet opp med barna. Det kan være av hensyn til barna, som de vil skjermes for alle spørsmål det ikke finnes svar på, og frykt for at barna skal få selvbekreftelse.

Men voksne kan også vegre seg for å ta opp temaet av hensyn til seg selv: Dette er for vanskelig å snakke om, både hva som skal sies og hvordan det skal gjøres. Mange vil vente til barna selv spør. Da er det imidlertid stor fare for at barna i stedet snakker med andre, noe som gjør at den foresatte mister kontrollen over hvilken informasjon barnet får. Den voksne mister også muligheten til å korrigere tanker og forestillinger barnet bærer på.

FORSLAG TIL FREMGANGSMÅTE

1

Barna må få leve med i sorgen

Om barna skal skjermes, vil de ikke komme på innsiden av de voksnes sorg. Barna vil fort oppleve at de står overfor en vond hemmelighet. Også barna trenger å forstå mest mulig for å kunne komme videre i sorgen sin.

2

Sannheten

Sannheten om selvmordet bør fortelles i sin helhet med en gang. Det bør ikke skje gradvis, for da vil barna bli usikre på når de vonde avsløringene vil ta slutt. Barna bør få kjennskap til omstendighetene: Metode, tid og sted. Hvis ikke elevene får vite sannheten med det samme, kan deres tillit til de voksne bli svekket. Så langt som mulig bør det fortelles hvorfor selvmordet skjedde, men uten at man gir seg inn på spekulasjoner.

3

Tankesykdommer

Magne Raundalen har en forklaringsmodell som heter "tankesykdommer".

- Et menneske som har dette mørket i hjernen som vi kaller depresjon, kan oppleve at de gode, friske tankene visner litt etter litt.
- Dette kan skje når vi har det vondt, og ikke får hjelp med det som plager oss.
- Til slutt er det bare en svart tanke igjen: "Jeg må reise til døden".
- Derest kan det formidles hvordan den døde tok sitt liv.

Fortsettelse neste side.....

Akutfase 06. Elev dør ved selvmord

....fortsettelse

RÅD TIL FORESATTE ETTER SELVMORD

4

Avdødes status og hvilken lærdom vi kan trekke av det som har hendt

- Det er viktig hvordan den avdøde omtales og selvmordet formidles.
- Det er kjent at det av og til kan skje flere selvmord i en bekjentskapskrets.
- For å motvirke selvmordsfare, er det viktig at avdøde ikke får en heltestatus, eller blir omtalt med stor forståelse og medfølelse. Da kan andre som savner forståelse og oppmerksomhet, søke det ved selv å ta sitt liv.
- Barn og unge bør hjelpes til å trekke lærdom av det tragiske:
 - Når vi har det vanskelig, er det viktig å snakke med andre om det, og søke hjelp, slik at vi ikke får "tankesykdommer".
 - Det er en dårlig løsning å velge å dø: Da kan vi ikke hjelpe den døde mer – og det gjør så vondt for de som er igjen.

ANDRE HJELPEMIDLER

Skilleark 20: Råd til foresatte med barn i sorg.

Dyregrov, Kari: "Hvordan bistå unge etterlatte etter selvmord?"

Kilde: www.leve.no/pdf/PosterUngeEtterlatte.pdf

...fortsettelse

RÅD TIL FORESATTE MED BARN I SORG

Gi forklaringer som er tilpasset barnets alder. Bruk direkte termer som "død" – og ikke begreper som "sover" eller "er reist bort". Bruk mest mulig konkrete begreper og beskrivelser av hva døden er. Gi rom for spørsmål, selv om det ikke alltid er lett å svare. Det er lov å undre seg sammen med barnet over hvorfor vonde ting skjer.

Følelsesbearbeiding

Alt i tidlig skolealder begynner barn å undertrykke følelser. Dette skjer i særlig grad hos gutter. Derfor er det viktig at voksne gjør det legitimt å vise følelser.

- Vær ikke redd for å vise egne følelser, og vise nærhet og omsorg.
- Snakk om redselen for at andre skal dø.
- Snakk om årsak til døden.
- Snakk om eventuell skyldfølelse knyttet til hva som skulle vært gjort for den døde eller eventuelt ikke gjort.

Kroppslige reaksjoner

Etter hvert vil barnet kunne reagere med:

- Angst og sårbarhet for atskillelse fra foresatte.
- Sterke minner og vonde drømmer, særlig dersom de var vitne til det som har skjedd.
- Søvnforstyrrelser – våkner opp og får ikke sove igjen.
- Sinne og trass som krever oppmerksomhet.
- Lengsel og savn – tristhet.
- Søking etter den døde i eiendeler, og dveling ved minner.
- Opptatt av skyld; kan bebreide andre og seg selv for hva de har gjort eller tenkt.
- Kroppslige plager med hodepine og mageverk.
- Konsentrasjonsvansker og skolevansker.

Snakk med barnet om hva som kan skje med kroppen vår når vi er lei oss:

- Vi kan få vondt i magen når vi er lei oss.
- Vi kan være urolige og ikke få sove.
- Vi kan være urolige og få problemer med å være alene.

Aktiviteter

Sorgen kan ikke ties i hel, men må aktivt bearbeides. Her følger forslag til noen gjøremål:

- Se på bilder sammen med barnet, og ha fremme minner om den døde.
- Tillat at barna leker død og begravelse.
- La barnet få tegne eller skrive brev til den døde.
- Gå eventuelt på dødsstedet og kirkegården.
- Vurder å la barnet se den døde dersom det stod den døde svært nær.
- Snakk om deltagelse i begravelse.