

Mange etterlatte sliter ofte med bebreidelser, skam og skyld.

# Når verden snus opp ned

– Nyere forskning viser at brå død, med unntak av det å miste barn, fører med seg større konsekvenser for de etterlatte enn forventede dødsfall. Det er eksempelvis ingen tid til å ta avskjed, sier dr. philos. Kari Dyregrov ved Senter for Krisepsykologi i Bergen.

Hun forteller at selvmord svært ofte er omspunnet av spesielt belastende og skremmende hendelser.

– Mange etterlatte opplever at de mister kontroll over livet – at verden snus opp ned. De kan ofte slite med sterke sanseinntrykk eller fantasier om hvordan dødsfallet kan ha sett ut. Etterlatte sliter dessuten ofte med bebreidelser, skam og skyld, sier Dyregrov.

«Hvorfor tok du livet ditt?»

Svært mange etterlatte sliter med spørsmålet «hvorfor».

– Nyere forskning viser at selvmord sjelden kan forklares med en enkelt faktor, men som resultat av et maksimalt uheldig samspill mellom mange faktorer. Dette sier forsker og dr. psychol. Gudrun Dieserud ved Folkehelseinstituttet i Oslo.

Hun nevner også andre trekk:

Den suicidale prosessen kan utvikle seg over lang tid, uten at det kommer tydelig til uttrykk.

Omgivelsene har ikke nødvendigvis innsyn i det som skjer.

Tiden mellom tanke og handling kan være kort.

Selv mord sees på av hovedpersonen som den beste mulige løsningen på tilsynelatende uløselige problemer.

Hovedpersonens smerte er ikke alltid logisk å forstå.

– Hvordan kan suicidale mennesker overse hensynet til dem som blir igjen?

– I en krisesituasjon kan man begynne å oppfatte verden med kikkertsyn. Man ser ikke perspektivene, og klarer ikke å tenke klart. Også mennesker som vanligvis er dyktige til å løse og mestre problemer, kan bli overmannet av hjelpeløshet. Det er ikke uttrykk for vond vilje, men de ser ingen annen vei ut. Det blir en totalløsning på alle problemer, forklarer Dieserud.



– Åpenhet rundt årsak gir venner og kjente muligheten til å tre støtte til. Det forhindrer også ryktespredning, sier forfatterne av den nye boken *Etter selvmordet*, Kari Dyregrov (t.v.), Einar Plyhn og Gudrun Dieserud.

FOTO: TORGEIR W. SKANCKE

## Råd på veien videre

I februar i år ble boken *Etter selvmordet – veien videre* utgitt av forfatterne Einar Plyhn, Kari Dyregrov og Gudrun Dieserud. Boklanseringen foregikk på Litteraturhuset i Oslo, med overveldende publikumsbesøk.

– *Etter selvmordet* er skrevet med tanke på etterlatte, fagfolk og pårørende, forteller Einar Plyhn. Han jobber til daglig som forlegger, og har selv mistet kone og eneste barn i selvmord.

**Boken tar for seg** det meste om temaet selvmord; bl.a. om vanlige sorg- og krisereaksjoner, om barn og unge som etterlatte, og om mestring på veien videre.

– Vi forsøker å formidle så oppdatert og relevant kunnskap om selvmord som mulig, forteller Plyhn.



**Boken formidler bl.a. følgende råd til etterlatte:**

**Vær åpen.** Det er positivt om du greier å: Være åpen om dødsårsak, om hvordan du har det, om hvordan du opplever å ha mistet noen. (Åpenhet behøver ikke å bety unødige detaljer eller private betroelser.) En slik strategi kan ha en terapeutisk effekt, og åpner opp for støtte fra andre. Åpenhet utover det nærmeste nettverket, eksempelvis gjennom dødsannonsen, kan også forhindre ryktespredning, og til å bygge ned følelsen av skam og skyld over tid.

**Unngå offerrollen.** Forfatterne understreker hvor viktig det er å komme seg ut av offerrollen. «Det hindrer konstruktiv tenking, og gjør det vanskeligere enn nødvendig å komme over i en mer mestrende rolle.»

**Skriv om sorgen.** Mange sørgende kan finne trøst i kunst eller musikk. Både barn og voksne kan oppleve god hjelp i å skrive. Ekspertene mener at skriving etter traumatiske hendelser kan ha svært gunstige virkninger på sorgprosessen.

**Fysisk aktivitet.** Fysisk aktivitet mobiliserer egne ressurser, positive tanker og skaper økt selvtillit. Over halvparten av de spurte i en undersøkelse om etterlatte oppga at trening eller turgåing hadde hjulpet dem.

**Skap friminutt.** Det er vanskelig å tvinge bort sorg og savn. Mange får også dårlig samvittighet over å skulle glede seg over noe. Men et godt råd er å gi seg selv friminutt i sorgen. Tenk på hva du likte å gjøre før dødsfallet: se film, gå på konsert, reise bort, besøke familie eller dyrke hobbyer.

**Mer info om boken på: [www.abstrakt.no](http://www.abstrakt.no)**