

Når selvmordet rammer

-vrede og sorg hos efterladte
Palliativ d. 12. november 2011

Projektleder Jane Jakobsen
Mobil 2046 6978

Min baggrund

Cand.mag.et art

Kommunikation, Køn og Kultur

Etik i omsorgsydelsen

Mentorkvalificering

Medstifter af NEFOS som fagperson

Projektleder Jane Jakobsen

Mobil 2046 6978

www.nefos.dk



NEFOS

Netværket for selvmordsramte

EFTERLADTE



Er du efterladt efter selvmord eller skal du hjælpe og støtte en efterladt efter selvmord, klik [her](#)

PÅRØRENDE



Er der en i din familie eller vennekreds, der har forsøgt selvmord eller truer med selvmord, kan du som pårørende hente hjælp [her](#)

SELMORDSTRUETUEDE



Har du selvmordstanker eller forsøgt selvmord er der hjælp at få uanset hvor du bor i Danmark

Netværket for Selvmordsramte

NEFOS – Netværket for Selvmordsramte

- En frivillig organisation stiftet i 2005. Bestyrelsen består af efterladte efter selvmord, pårørende til selvmordstruede og fagpersoner
- Arbejder frivilligt, søger midler fonde/puljer/projekter, §18 midler og donationer
- Vi har mlm. 30-50 frivillige med forskellige faglige kompetencer, opgaver og tilknytning. Nogle er også efterladte efter selvmord eller pårørende til selvmordstruede
- I perioder kan vi lønne enkelte medarbejdere gennem projektmidler
- I NEFOS ser vi ikke ofre, men mennesker, der er eller har været udsat for en ekstrem handling eller belastning, som de har svært ved at håndtere med deres normale beredskab.

kontakt@nefos.dk

NEFOS – Netværket for Selvmordsramte

Vi rådgiver og støtter:

- Efterladte, der akut eller tidligere har mistet ved selvmord
- Pårørende til en person, som truer med at begå selvmord eller laver selvmordsforsøg
- Fagpersoner

Høj grad af fleksibilitet:

- Individuelle samtaler;
Samtale grupper;
Hjemmebesøg; Mentor -
en voksen støtte/kontakt
- Direkte møde eller over
mail, telefon m.m.
- Faglig sparring; Foredrag -
Undervisning – Oplysning

Et eksempel: Åbne fleksible tilbud til unge

- De er ofte til korte overskuelige forløb – De kan altid vende tilbage



Er du efterladt efter selvmord og under 18 år?

Er det svært at være dig lige nu?
Også selvom det er lang tid siden du har mistet?
Mangler du nogen at tale med?

Netværket for selvmordsramte, www.nefos.dk

Vigtigt

- Vi skal lave en aftale, før du kommer
- Vi skriver ikke noget ned
- Det koster ikke noget

- Du kan altid maile sammen med os om dine tanker og problemer
- Du kan altid bruge vores kontakttелефон
- Læg en besked og dit nummer eller send en sms

- Vi svarer indenfor 3 dage

Kvalitet i det frivillige arbejde

Vi møder børn, unge og voksne i svære situationer

Vigtigt for kvaliteten:

- vores rådgivere har kompetencer, der matcher opgaven (fx en sundheds-/socialfaglig/ pædagogisk eller humanistisk uddannelse. Nogle har eller er i gang med en terapeut-/psykologiuddannelse.)
- kender til/mestre samtalen med efterladte efter selvmord
- kender til/mestre samtalen med pårørende til selvmordstruede
- at de har erfaring og/eller viden om de belastninger selvmord og selvmordsforsøg kan medføre

Vigtigt for kvaliteten

- Opkvalificering, generel og specifik ift. selvmord.
- Løbende opdatering på ny viden, tal m.m.
- At passe på sig selv, når man støtter andre:
 - Alle frivillige, der selv er efterladte efter selvmord får tilbud om at indgå i et samtalegruppeforløb
 - Er obligatorisk, hvis man arbejder som gruppeleder, voksen støtte-kontaktperson (mentor), rådgiver.
 - Obligatorisk opfølgning - supervision - tryghedssamtale

Som I jeres fag er:

Professionel adfærd = faglig + personlig + teoretisk udvikling

Antal Selvmord i Danmark

2007 2008 2009

10-14 år	2	1	2
15-19 år	5	9	8
20-24 år	10	21	16
25-29 år	28	18	18
30-34 år	28	30	18
35-39 år	28	27	44
40-44 år	41	34	58
45-49 år	41	42	42
50-54 år	35	45	42
55-59 år	51	38	54
60-64 år	29	32	46
65-69 år	23	35	31
70-74 år	21	22	34
75-79 år	15	21	26
80-84 år	26	20	23
85+ år	18	20	15
Total i DK Mænd	401	415	477

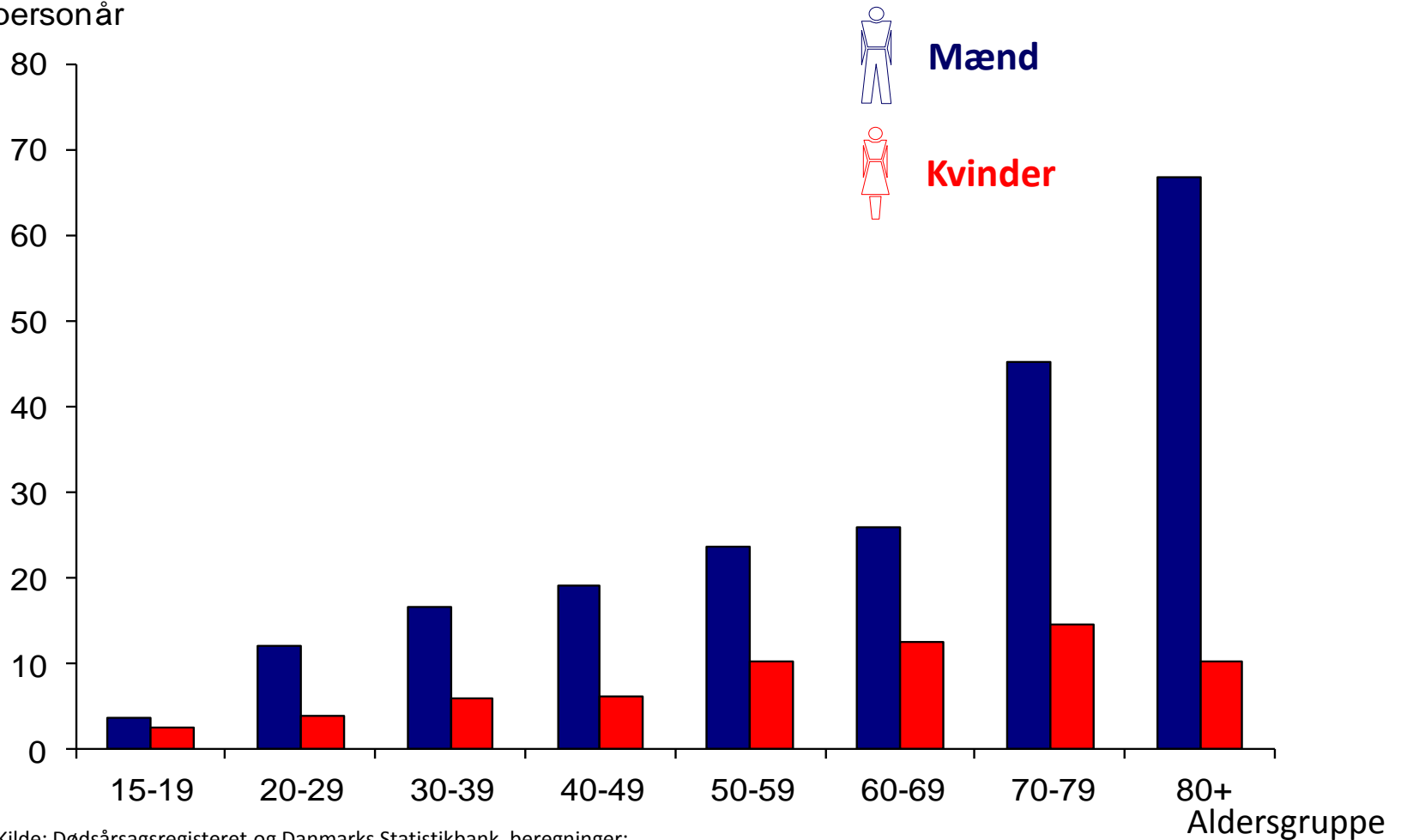
2007 2008 2009

10-14 år	0	2	1
15-19 år	2	3	3
20-24 år	4	5	1
25-29 år	5	4	2
30-34 år	10	5	11
35-39 år	11	10	6
40-44 år	21	18	10
45-49 år	22	27	13
50-54 år	17	18	14
55-59 år	11	16	11
60-64 år	14	19	21
65-69 år	20	18	13
70-74 år	9	10	7
75-79 år	9	11	11
80-84 år	8	7	4
85+ år	16	9	17
Total i DK Kvinder	179	180	145

Selvmondsraten i 2006

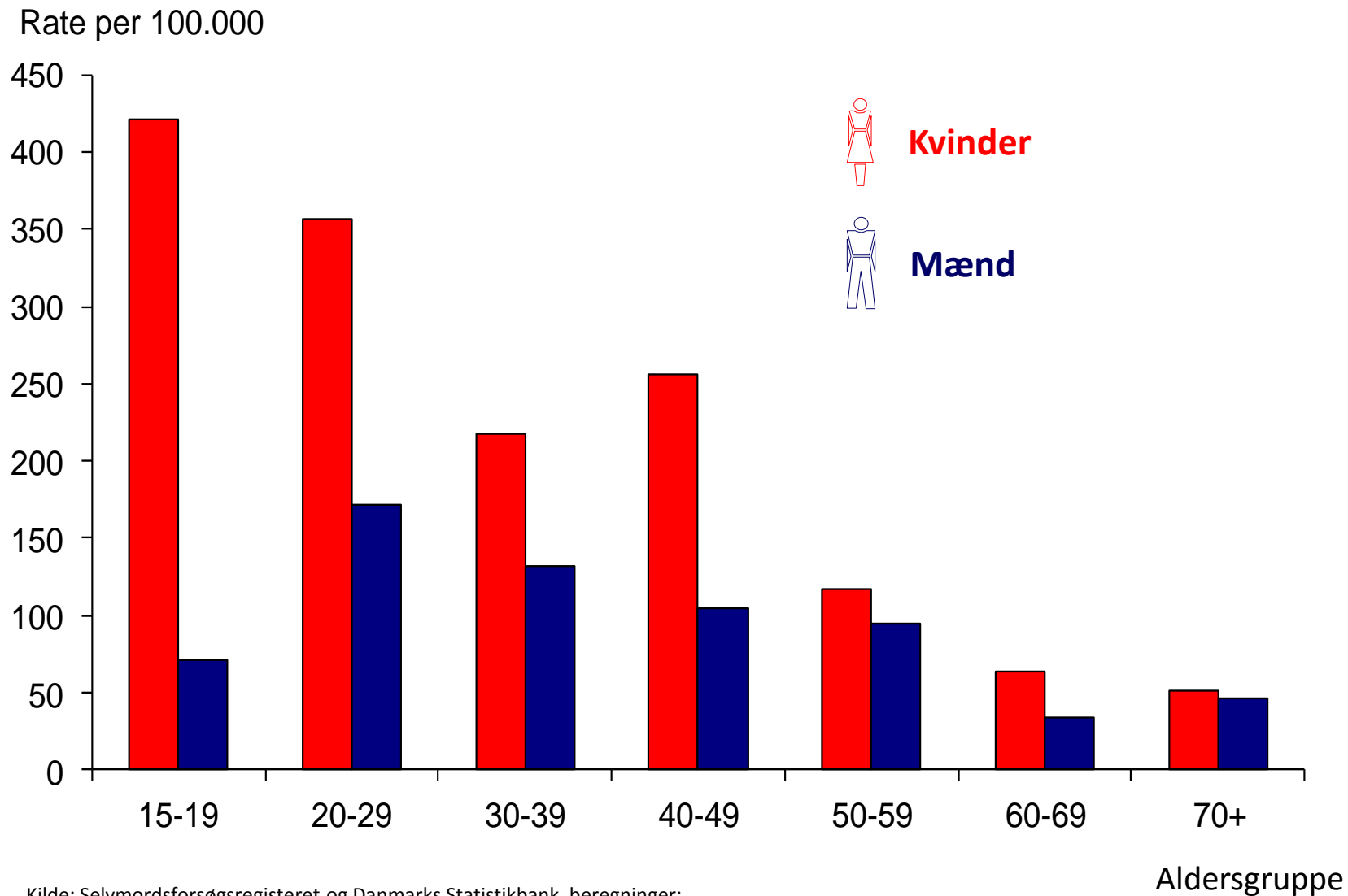
(en illustration af køns- og aldersforskellen)

Rate per 100.000
personår



Kilde: Dødsårsagsregisteret og Danmarks Statistikbank, beregninger:
Annette Erlangsen PhD, Psykiatrisk Center København

Selvordsforsøgrraten i 2008 på Fyn (er repræsentativ)



Kilde: Selvmordsforsøgsregisteret og Danmarks Statistikbank, beregninger:
Annette Erlangsen PhD, Psykiatrisk Center København

Værd at vide

- Sorgen ved selvmord kan give svære komplikationer for den enkelte
- Tabet ved selvmord kan give større belastning på familien pga. andres og egen berøringsangst, tabuisering, samfundets holdninger til det skete. Det øger risikoen for mistrivsel i familien - og fortielse
- Hurtig støttende og rådgivende indsats når selvmord sker kan modvirke senere følgesymptomer hos de efterladte
- Sorgen efter selvmord har ingen alder – nogle reaktiverer efter 20-30 års tavshed
- Sorgen kan udløse vrede – vedvarende vrede kan være tegn på depression

Samtalegruppe med ligesindede

– for børn, unge og voksne

Blandede samtalegrupper er ikke ideelt ved selvmord. Især unge opleve sig ofte stigmatiseret i forhold til andre:

- Der er stor forskel på at miste ved sygdom, uheld eller lignende, og på at miste en forælder eller anden nærtstående fordi vedkommende valgte livet fra, og dermed også indirekte valgte MIG fra.
- Fornemmelsen af at være anderledes og unormal kan let forstærkes i de blandede grupper, og blokere for det der i forvejen er svært at tale om, når man er efterladt efter selvmord.

Grupperne i NEFOS matcher:

- efterladte efter selvmord
- pårørende til selvmordstruede.
- Matcher relation:
 - fx forældre til..., børn af..., søskende til... , ægtefælle/ partner til...
- Matcher alder:
 - Jævnaldrende børn og unge; Unge voksne; Voksne

Erfaringerne viser at det er godt at hører på andre ”der har prøvet at være i samme situation/ ligner mig lidt”. Her lærer vi mest af hinanden.

Registerforskning

- Børn af forældre, der begår selvmord, har større risiko for selv at tage deres eget liv. Senest viser en omfattende undersøgelse blandt svenske indbyggere, at børn og unge under 18 år har tre gange større risiko for selv at begå selvmord senere i livet.

Maj, 2010: The Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.

Risikofaktorer for børn efterladt efter selvmord

- Generel sårbarhed
- Familiens reaktioner og funktion (kan forælderen træde i karakter
- Omgivelsernes reaktioner
- Forældres selvmord
- Risikofaktorer fører ikke automatisk til uhensigtsmæssig udvikling, men forøger risikoen.
- Børn er robuste af natur og kan klare meget – men der en grænse

Beskyttende faktorer

- Omsorgsperson/relationer – blot en der vil mig
- Robusthed
- Sociale færdigheder
- Kognitiv kapacitet
- Kreativitet og interesser
- Oplevelse af mening, håb og sammenhæng
- Familiens mestring (ikke at skulle passe på de andre)

Følelser og reaktioner ved selvmord

- Børn og unge reagerer (aldersrelateret - se Agger) forskelligt på sorg og selvmord, og de reagerer anderledes end voksne.
- Afvisning, almagt, angst, apati, chok, længsel, protest, skam, skyld, stærke minder, søvnløshed, sårbarhed, tristhed, udadrettet/indadrettet vrede, adfærd m.m., vekslen mellem sorg og "glemsel".....

Følelser og reaktioner ved selvmord

- angst for at glemme den afdøde (ofte større børn/unge)
- manglende koncentration
- regressiv adfærd
- stress
- social tilbagetrækning (ofte hos ældre)
- personlighedsforandringer (ofte hos ældre)
- fremtidspessimisme (ofte større b/u)
- spekulationer årsag/mening

To-sporsmodellen Stroebe & Shut

Dynamisk vekselvirkning

Følelses-orienteret

Problem-fokuseret

Integration af tabet i selv-opfattelsen

Viser at sorgen kan veksle og at der er fordele ved også at kunne fortrænge sorgen og lade sig aflede fra nogle sider af tabet.

Tab, sorg og vrede

Selvmord - brat død

- Mark 10 år og Maria 16 år har lige mistet mor ved selvmord –
- Nygifte Gretha mistede sin mand en lillejuleaften
- Thomas 33 år mistede far som 11 årig
- Sille 16 år mistede storebror i foråret
- Stinne mistede sin mand for 6 år siden – hun var ikke vred på ham
- Rene mistede sin mor for 7 år siden

Vreden rettet mod

- Maria: Mor - at hun ikke tog mig med
- Diffuse andre
- Mor – fortællinger, ”skåne ham”
- Storebror: skulle ha sagt....
- ”Systemet ”, der svigtede
- Mor at hun ikke bad om hjælp

Vreden opsummerende

Udspring:

- Afmagt
- Kærlighed
- Tillidsbrud
- Magtesløshed
- Kontroltab
- At være valgt fra
- *Skyld/fralæggelse af...*

Reaktioner:

- Emotionelle
- Adfærdsmæssige
- Fysiske
- Eksistentielle

Hvad kan vi alle give alle

- Tid, ro og tålmodighed
- Rummelighed og fordomsfrihed
- Undgå både fordømmelse og heroisering
- Respekt for forskellige reaktioner
- Tag også vreden alvorligt - den er ikke nødvendigvis usund
- Lyt, giv ikke trøst og medlidenhed eller gode råd
- Spørg åbent og direkte
- Sorg er ikke sygdom: men
 - kan vende tilbage
 - kan blive det

Børn og unge er også efterladt efter selvmord*

- Åben og ærlig kommunikation (doseret/alder)
- Vis egne følelser og lade barnet vise sine
- Informer om fakta
- Inddragelse, forberedelse og opfølgning undervejs
- Hold fast - også ved aftaler, en efterladt efter selvmord har mistet tillid mindst en gang

* Det overser man let, enten fordi de af nødvendighed tilpasser sig i situationen, er for udadreagerende eller fordi de er børn!!

Sproget repræsenterer ikke virkelighed, det producerer virkeligheden

Gør ikke tab, adfærd eller situationen til identitet

- **Validering** – respekter/anerkend den andens synsvinkel eller fortolkning.
- **Eksternalisering** – adskil person og problem/undgå at problematisere den anden.

...

Eksemplificering – brug andres erfaringer , eksempler m.m.som indgang, hvis den anden mangler ord – vi kalder det at låne ord

Det går over – nej det gør ikke!

- Komme videre
- Det går bedre
- Komme igennem - leve med de smertefulde erfaringerne
- Gå i stå i sorgen/ at dø af sorg
- Du kan ikke tage smerten væk, men du kan være der fortsat og vise at du lytter
- Du skal ikke forstå – det lukker samtalen

Børn og unge

- Tabet er med børn/unge resten af livet og opfattelsen af tabet ændres i takt med øgede alder og modning. De vender tilbage til det der er hændt, og er afhængige af at voksne stadig støtter dem

Litteratur

- Register for selvmordsforsøg, Center for Selvmordsforskning 2010
- Agger,N.P.: Børn som pårørende. Frie Skoler. nr. 6 , april 2006
- Agger. N.P. Dødsnavigering – psykologiens bidrag til den postmoderne død. I: Jacobsen, M.H. (2008) Memento Mori –døden i Danmark i tværfagligt lys. Syddansk Universitetsforlag.
- Bache, M. og Engelbrekt,P.: Sorgteorier omsat til praksis: Psykologi Nyt 12,2008
- Bowlby,J.: Attachment and loss: Loss, Sadness, and Depression (VOL. III). Basic Books,1980
Bowlby,J.: Den sikre base. Det lille forlag 1996
- Cullberg,J.: Krise og udvikling. 5.udg. Hans Reitzel 2007
- Cullberg,J. Dynamisk Psykiatri i Teori og Praksis. 5. ud: Hans Reitzel1999
- Dyregrov,A: (2006). Kompliseret sorg: Teori og behandling. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2006
- Dyregrov,A.:Sorg hos born. Bergen: Sigma. 1989
- Fleischer,E & Jessen, G: Når tavsheden taler 2004 og rev. 2011
- Fleischer,E.: Ensomheden - selvmordets følgesvend: Månedsskrift for praktisk lægegerning. nr. 4, 2009
- Jacobsen, B.: Livets dilemmaer. Hans Reitzels Forlag 2009

Litteratur

- Lang, P. & Cronen, V. E.: Language and Action. Wittgenstein and Dewey in the Practice of Therapy and Consultation. *Human Systems*. 1994
- Lang, P., Little, M. & Cronen, V. E.: The Systemic Professional - Domains of Action and the Question of Neutrality. *Human Systems* 1990
- Marner, T.: *Kom - lad os snyde problemet. Eksternalisering i familieterapi efter Michael White og David Epstons metode*. København: Hans Reitzels Forlag 1998
- Metner, L. & Storgård, P.: Mestring og Mestringsstrategier. www.KRAP.nu 2007
- Nielsen, T.: Sorg - om fortabthedsfølelsen og den langvarige sorg: Forskningsnyt fra psykologien, okt. 2000, 9
- Pearce, B.W.: *Interpersonal Communication: Making Social Worlds*. HarperCollins College Publishers Inc. 1994
- Sørensen, Camilla Lahn: Ændret livsperspektiv hos voksne tabsbørn: Psykolog Nyt nr. 20. 2005
- Walter, Tony: A New Model of Grief. *Mortality*, Vol. 1, March 1996
Walter, T. (1997): Letting go and keeping hold: a reply to Stroebe. *Mortality*, Vol. 2, No. 3, 1997.
- Worden, J. William: *Grief Counselling and Grief Therapy*. Routledge London 1983 og 1991
- White, M. : Kort over narrative landskaber. Hans Reitzels Forlag. 2008

Tak for i dag

Besøg www.nefos.dk