

Sådan taler du med en, der har mistet på grund af selvmord

At tale med en person, der har mistet en nærtstående på grund af selvmord, byder på udfordringer ud over dem, vi normalt har i forbindelse med sorg. På trods af vores bedste intentioner kan vores iver efter at trøste eller undgå "pinlige" pauser få os til uforvarende at sige sårende ting. På samme måde kan frygten for at øge smerten ved at sige noget forkert få os til at holde igen med at sige noget eller føre til, at vi undgår de sørgende.

Herunder er ti nyttige tips til at have samtaler med personer, der har mistet på grund af selvmord, på en venlig, omsorgsfuld og ansvarlig måde.

"Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige, men jeg er her for dig."

Tab på grund af selvmord er kompliceret, frygteligt og rystende. Der er ingen lette svar eller lette løsninger. Lyt opmærksomt og uden at dømme. Vær et trygt sted for den efterladte, så denne kan give udtryk for sin vrede, frustration, frygt, lettelse, tristhed, eller hvilken som helst anden følelse personen måtte have. Eller bare vær sammen med personen. Det kan være meget betryggende og trøstende bare at være sammen med en, der er omsorgsfuld.

Undlad at sige, "Jeg forstår godt, hvordan du har det."

Tab på grund af selvmord minder ikke om nogen anden form for tab, så det er umuligt for dig at vide, hvad den efterladte føler. Det er i orden, og det er også i orden at anerkende det. Det viser, at du anerkender kompleksiteten af den efterladtes sorg, og det kan hjælpe med at holde samtalen åben.

Undlad at stille grænseoverskridende spørgsmål om hvordan personen døde.

Hvis den efterladte ikke selv bringer selvmordsmetoden på banen, bør du gå ud fra, at det er fordi, vedkommende ikke vil tale om det. Hvis vedkommende nævner, hvordan den mistede døde, skal du ikke bede om detaljer ud over dem, som den efterladte fortæller af sig selv. På den anden side behøver du ikke fuldstændig undgå at tale om døden. Tilbyd i stedet en mulighed for en uforpligtende snak: Er der noget, den sørgende har lyst til at tale om i forbindelse med døden? Hvis ikke, så lad personen vide, at du klar til at lytte, når som helst personen er klar til at tale.

Undgå simple råd og klichéer.

Ud over at minde den efterladte om at passe på sig selv (slappe af, få motion, spise sundt), bør du ikke give direkte råd. Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at håndtere et tab efter selvmord på. Hvis der er børn, som er påvirket af et selvmord, er det op til deres nærmeste at bestemme, hvad børnene skal have at vide, hvordan de skal have det at vide og hvornår. Undlad at komme med uønskede råd som "De er for små/unge til at høre den slags", eller "Bare sig, det var en ulykke".

Husk også på, at nogle af de almindelige ting, vi siger, når vi vil vise vores sympati – "Hun er et bedre sted nu", "Der er en grund til alting", "Du får aldrig mere, end du kan klare" og "Du skal nok komme over det" – kan virke sårende, fordi de prøver at minimere karakteren og omfanget af den efterladtes sorg.

Undlad at udtale dig værdiladet om selvmordet.

Undlad at henvise til selvmordet som et egoistisk valg, en synd, en svag handling eller mangel på tro, kærlighed eller styrke.

Undlad at tildele eller antyde skyld.

I forsøget på at forstå årsagen skyder efterladte ofte skylden på sig selv. Pas på med at sige ting eller stille spørgsmål, der kan antyde, at de er ansvarlige for selvmordet, uanset om det er direkte eller indirekte: Var der noget, de gjorde, som gjorde personen ked af det? Noget de ikke gjorde? Overså de nogle advarselstegn? Undlod de at tage tegnene alvorligt? Disse spørgsmål kan øge frygt, fortrydelse og selvbekyndelse, som den efterladte allerede kæmper med, eller endnu værre give nye problemer i en allerede svær tid.

Vær proaktiv med hensyn til at tilbyde hjælp.

Folk har ofte svært ved at bede om hjælp, eller de ved ikke engang, hvilken type hjælp de har brug for. Dette gælder især i de første dage efter et tab på grund af selvmord. Af den grund er det ikke nødvendigvis nok at sige "Sig til, hvis du har brug for noget". Tilbyd specifik hjælp gentagne gange. Hvilke hverdagsting, der stresser dem, kan du hjælpe med på kort sigt? Har den efterladte brug for hjælp til ærinder eller til at hente børn i skolen? Har den efterladte brug for lidt selskab? Ved at stille konkrete forslag viser du, at dit tilbud om hjælp er ægte, og det gør det nemmere for den efterladte at tage imod.

Du skal ikke være bange for at tale om den afdøde.

Sig personens navn, som du ville gøre efter ethvert andet tab. Giv den efterladte mulighed for sammen med dig at huske den person, vedkommende elskede.

Vær tålmodig.

Undlad at sætte den efterladtes sorg på en tidslinje. Heling efter et tab på grund af selvmord er en livslang proces. Uanset hvor velmenende det er, kan sætninger som "Det skal nok gå over" og "Du skal videre" få den efterladte føle sig presset til at "komme over det".

Forsvind ikke.

Husk, at de uger og måneder, der følger efter begravelsen, når det første chok har lagt sig, og den fulde sandhed om det skete begynder at synke ind, kan være de sværeste for de efterladte. Fortsæt med at tjekke op på dem, og lad dem vide, at du tænker på dem, og at du er der for dem.