

# איך לדבר עם אדם שחווה אובדן כתוצאה מהתאבדות

שיחה עם אדם שאיבד מישהו קרוב כתוצאה מהתאבדות מציבה אתגרים מורכבים מעבר לחוסר הנוחות שאָבֵל מעורר בנו. דווקא הרצון הטוב שלנו לנחם או להימנע משתיקות ארוכות עלול לגרום לנו לומר דברים פוגעים, שלא בכוונה. והחשש לומר את הדבר הלא נכון ולהעמיק את כאבו של האָבֵל עלול לגרום לנו לצנזר את עצמנו שלא לצורך, או להימנע מלהתייחס לאנשים שמתאבלים על האובדן.

להלן 10 עצות שיעזרו לכם לקיים שיחות עם אנשים שחווים אובדן כתוצאה מהתאבדות, בצורה עדינה, מכבדת ואחראית.

## “אני לא יודע/ת מה לומר, אבל אני כאן בשבילך.”

אובדן כתוצאה מהתאבדות הוא מורכב ומחריד, וקשה מאוד להתמודד איתו. אין תשובות פשוטות ואין פתרונות קלים. כל מה שאתם יכולים לעשות זה להיות סבלניים ולהקשיב בלי לשפוט. נסו לספק תחושת ביטחון לאדם שחווה את האובדן. תנו לו אפשרות לבטא את הכעס. התסכול, הפחד, ההקלה, העצב, או כל רגש אחר שהוא מרגיש. או רק תהיו שם איתו ובשבילו. הנוכחות המרגיעה של מישהו שאכפת לו יכולה להיות מקור לנחמה.

## הימנעו מאמירות כמו "אני מבין/ה מה עובר עליך".

אובדן בעקבות התאבדות אינו דומה לאובדן אחר, ואי אפשר להבין מה באמת עובר על מי שחווה אותו. זה בסדר להרגיש ככה, וזה גם בסדר להגיד את זה. זה מראה שאתם מבינים את המורכבות של האבל ושל האובדן, וגם יעזרו לכם לשמור על שיחה פתוחה.

## אל תשאלו שאלות חטטניות על נסיבות ההתאבדות.

אם האדם שחווה את האובדן בוחר שלא להעלות לשיחה את נסיבות ההתאבדות, צאו מנקודת הנחה שהוא מעדיף לא לדבר על זה. אם הוא מספר מיוזמתו על פרטי המוות, אל תבקשו פרטים נוספים מעבר למה שהוא בוחר לשתף. מצד שני, אתם לא צריכים להתעלם מהמוות לחלוטין. במקום זאת, אתם יכולים להציע לו בעדינות לדבר איתכם, ולשאול אותו אם יש דברים שהוא רוצה לדבר עליהם. אם הוא לא רוצה לדבר, הבהירו לו שתהיו זמינים להקשיב לו ברגע שירגיש שהוא מוכן לדבר.

## הימנעו מעצות מאולצות או מקליטאות נדושות.

אפשר להזכיר למי שחווה את האובדן לדאוג לעצמו ברמה הבסיסית (לנוח, לבצע פעילות גופנית, לאכול נכון), אבל לא כדאי לתת לו עצות שמתייחסות להתמודדות עם האובדן. אין דרך נכונה או לא נכונה להתמודד עם אובדן כתוצאה מהתאבדות. בנוסף, אם ישנם ילדים שהושפעו ממותו של האדם שהתאבד, האנשים שהיו קרובים אליו יקבעו מה לספר להם, מתי לספר להם, ובאיזו צורה לעשות זאת. הימנעו מלתת עצות מבלי שהתבקשתם, כמו "הם צעירים מדי ולא צריכים לשמוע על מוות כזה" או "אפשר להגיד להם שזו הייתה תאונה".

כדאי גם לזכור שביטויי נחמה מסוימים, כמו "היא במקום טוב יותר עכשיו", "לכל דבר יש סיבה" או "אתה תתגבר על זה בסופו של דבר", עלולים לפגוע במי שחווה את האובדן, משום שהם ממעיטים בערכו של האבל שהוא חש ובעוצמה שלו.

## אל תאמרו דברים שעלולים להיתפס כשיפוטיים ביחס להתאבדות.

אל תתייחסו למוות כמעשה אנוכי, כחטא, כמעשה של חולשה, או כמעשה שנובע מחוסר באהבה או באמונה.

## אל תחפשו אשמים.

אנשים רבים שאדם יקר להם שם קץ לחייו נוטים להאשים את עצמם במעשה, בניסיון להבין למה קרה מה שקרה. הימנעו מלומר דברים שעלולים לייחס לאדם האָבֵל אחריות להתאבדות, במישרין או בעקיפין. כדי מאוד להימנע משאלות: האם עשה משהו שפגע באדם ששם קץ לחייו? האם נמנע מלעשות משהו שיכול היה למנוע את המקרה? האם פספס סימני אזהרה או התעלם ממצוקתו? אולי לא לקח ברצינות את סימני האזהרה? השאלות האלה עלולות להעצים את הפחדים, את החרטות ואת תחושת האשמה שהאדם האָבֵל מתמודד איתם, או גרוע מכך – לגרום לו לסבול מתחושות קשות חדשות בתקופה קשה מנשוא.

## הציעו עזרה מיוזמתכם.

אנשים שחווים אובדן לא תמיד מרגישים בנוח לבקש עזרה, או שהם לא יודעים איזו עזרה תועיל להם, במיוחד בימים הראשונים שלאחר ההתאבדות, כשהם עדיין שרויים בהלם. לכן, לא מספיק לומר לאדם האָבֵל "עדכן אותי אם אתה צריך משהו". חשוב להציע לו עזרה ספציפית שוב ושוב. האם יש מטלות שתוכלו לעזור לו בהן בזמן הקרוב כדי להסיר ממנו לחץ מיותר? האם אפשר לעשות עבורו סידורים, או לאסוף את הילדים מבית הספר? אולי הוא זקוק למישהו שיהיה בחברתו? הצעת עזרה קונקרטיה מעידה על רצון כן לעזור ומקלה על האדם האָבֵל לקבל אותה.

## אל תפחדו לדבר על האדם שמת.

זה בסדר לומר את שמו כפי שהייתם אומרים אותו אילו נסיבות המוות היו שונות. תנו לאדם האָבֵל הזדמנות להעלות איתכם זיכרונות מהאדם ששם קץ לחייו.

## גלו סבלנות.

התאבלות על אדם ששם קץ לחייו היא תהליך שנמשך כל החיים, ולכן אין טעם לקבוע "תאריך תפוגה" לאָבֵל. למרות הכוונות הטובות שמאחוריהן, אמירות נפוצות כמו "מתישהו זה יעבור" או "צריך להמשיך הלאה" יכולות לגרום לאדם שחווה אובדן כתוצאה מהתאבדות להרגיש לחץ "להתגבר" על האבל שלו.

## אל תיעלמו.

זכרו שהשבועות והחודשים לאחר ההלוויה עלולים להיות הקשים ביותר עבור האדם שחווה את האובדן. ההלם הראשוני מפנה את מקומו להבנה המלאה של מה שקרה, ולקושי להתמודד עם המציאות החדשה. לכן, חשוב שתמשיכו לדרוש בשלומם ולתת לו להרגיש שאכפת לכם ממנו ושאתם שם בשבילו.