

Slik snakker du med noen som har mistet noen i selvmord

Når vi snakker med noen som har mistet en av sine nærmeste i selvmord, stiller det oss overfor utfordringer som kan være mer kompliserte enn en vanlig sorgprosess. Til tross for at vi har gode hensikter kan vi komme til å si støtende ting når intensjonen er å trøste eller unngå lange pauser i en samtale. Frykten for å gjøre smerten vanskeligere for de etterlatte ved å si feil ting kan også føre til at vi sensurerer oss på en måte som ikke hjelper, eller at vi unngår personen som sørger.

Nedenfor finner du ti tips du kan bruke til å snakke med de etterlatte etter et selvmord på en vennlig, omtenkstom og ansvarlig måte.

"Jeg vet ikke hva jeg skal si, men jeg er her for deg."

Sorgprosessen i kjølvannet av et selvmord er vanskelig, smertefull og lammende. Det finnes ingen enkle svar eller løsninger. Vær en tålmodig og ikke dømmende lytter. Skap et trygt sted der den etterlatte kan få utløp for raseriet, frustrasjonen, angsten, lettelsen, sorgen og de andre følelsene de bærer på. Eller vis at du er til stede – det kan føles lindrende å vite at man ikke er alene i sorgen.

Unngå å si ting som: "Jeg vet hvordan du har det".

Sorgen etter et selvmord er ingen vanlig sorg. Det er umulig å forstå hva vedkommende føler. Og det er greit, samtidig som det er greit å vedgå at det er slik. Det viser at du forstår at den etterlattes sorg er komplisert, samtidig som du legger til rette for en åpen samtale.

Ikke still nærgående spørsmål om hvordan personen døde.

Hvis den etterlatte ikke tar opp selvmordsmetoden, kan du gå ut i fra at de ikke vil snakke om det. Hvis de forteller hvordan personen døde, bør du ikke be om mer informasjon enn den som gis av vedkommende. Men du trenger heller ikke unngå å snakke om døden. Spør heller om det er noe personen vil snakke om i tilknytning til dødsfallet. Hvis de ikke vil snakke om det, kan du forsikre vedkommende om at du er en god lytter hvis de har lyst til å snakke om det på et senere tidspunkt.

Unngå enkle råd og sårende klisjeer.

Du kan minne den etterlatte på at de må ta vare på seg selv (de bør hvile, trene og spise sunt), men unngå å gi direkte råd. Det finnes ingen rett eller gal måte å bearbeide sorg etter et selvmord på. Hvis barn også er rammet av selvmordet, er det de nærmeste etterlatte som bestemmer hva, hvordan og når de skal fortelles om det. Unngå å komme med uønskede råd som: "De er for unge til å høre om et slikt dødsfall", eller "Bare fortell dem at det var en ulykke".

Husk også at noen av de vanligste frasene vi bruker når vi uttrykker sympati – som "Hun har det bedre nå", "Alt skjer av en grunn", "Du blir ikke gitt mer enn du kan takle", eller "Livet går videre" – kan være vonde å høre fordi de bagatelliserer den etterlattes sorg.

Ikke gi selvmordet en verdidom.

Ikke beskriv selvmordet som egoistisk, syndig, svakt eller som et resultat av svekket tro, kjærlighet eller styrke.

Ikke fordel eller impliser skyld.

Etterlatte gir ofte seg selv skylden når de prøver å besvare spørsmål om selvmordsårsaken. Vær forsiktig slik at du ikke sier ting eller stiller spørsmål som impliserer at vedkommende er direkte eller indirekte ansvarlig for selvmordet: Gjorde de noe som såret personen? Var det noe de skulle ha gjort? Så de ikke faresignalene? Tok de ikke signalene på alvor? Slike spørsmål kan forsterke angst, anger og skyldfølelse som den etterlatte allerede sliter med – eller enda verre – føre til nye spørsmål i en vanskelig tid.

Ta initiativ til å tilby hjelp.

Det er ofte vanskelig å be om hjelp, og mange vet kanskje ikke hvilken type hjelp de kan trenge, spesielt når de befinner seg i en sjokktilstand i løpet av de første dagene etter selvmordet. Derfor kan enkle utsagn som "Gi beskjed hvis du trenger noe" ikke være nok. Fortsett å tilby hjelp, og tilby deg å hjelpe med bestemte ting. Hva kan du gjøre for å redusere stress de neste dagene? Trenger den etterlatte hjelp med å utføre ærender eller til å hente barna på skolen? Vil de ha selskap en liten stund? Når du tilbyr deg å hjelpe med bestemte ting, viser du at tilbudet ditt er ekte samtidig som det blir enklere for den etterlatte å ta imot tilbudet.

Ikke vær redd for å snakke om den avdøde.

Si navnet deres på samme måte som ved andre dødsfall. Gi den etterlatte en mulighet til å minnes personen sammen med deg.

Vær tålmodig.

Ikke skap en tidslinje for sorgprosessen. Sorg er en følelse som må bearbeides gjennom hele livet. Velmente fraser som "Du kommer deg gjennom dette", eller "Det blir bedre", kan føre til at den etterlatte føler seg presset til å komme seg videre.

Ikke forsvinn.

Husk at ukene og månedene etter begravelsen, tiden når det første, store sjokket avtar og følgene av det som har skjedd synker inn, kan være den vanskeligste tiden for den etterlatte. Fortsett å ta kontakt med vedkommende, og fortell dem at du tenker på dem og alltid er tilgjengelig for en samtale.