

Sorg efter suicid

Lotta Polfeldt
socionom, leg psykoterapeut
Rädda Barnen

Vad möter barn i kris och sorg?

”Allt är nästan som förut och allt,
precis allt, är olika mot förut ”

(Skorpan Lejonhjärta)

Hur påverkar ett dödsfall barnet?

- Mammans självmord – den radioaktiva kärnan (Amos Oz)
- 30 år eller kanske 50... (Drottning Ingrid)
- **Sorgen slår hårt och varar länge**

Sorgens uppgifter

- Att förstå händelsen och dödsfallet
- Att uttrycka känslor
- Att hedra livet som var
- Att gå vidare i livet och fästa sig vid andra människor också

Kasam – en känsla av sammanhang

- Begriplighet
 - Hanterbarhet
 - Meningsfullhet
- (Aaron Antonovsky, Hälsans mysterium 1991)

”Jag vill inte berätta att pappa är
död,
för då frågar de hur han dog”

Faktorer och risker

- Plötslig död
- Traumatisk, ibland våldsam död
- Tabu. Okunskap och rädsla ger sämre stöd från vårdgivare och omgivning
- Riktlinjer för bemötande saknas i vården – ger slumpartat och otillräckligt stöd till efterlevande
- Suicid efterlevande – en riskgrupp för depression, ångest och suicidtankar/–handlingar

- Ensamhet
- Svårare att prata om ("jag vill inte berätta...")
- Konflikter i släkten
- Skam, skuld, ilska
- Oro – kommer jag, eller någon annan också...?
- "Var inte jag skäl nog att leva vidare för?"
- "Räknas vår sorg mindre?"

- ”Vi var en vanlig familj – nu hr allt slagits sönder”
- **VARFÖR?**
- **SORGEN GÅR DJUPT OCH VARAR LÄNGE**

Vad ska vi säga till barn om självmord?

- Information, tydlighet, ärlighet
 - Öppenhet
 - Delaktighet
 - Respekt
-
- Gäller även efter suicid, men är svårare och kan behöva förberedas

När föräldrar är i kris och sorg...

...reduceras deras känslighet för barnets behov

- de har svårare att dela sina känslor
- de ser inte barnets behov som förut
- de har mindre tid/ork till fysisk närhet och omsorg
- de har svårare att upprätthålla regler och disciplin, ger efter mer

forts

- de har svårare att upprätthålla kontinuitet i vardagen, det blir fler stressfyllda förändringar
- de blir lättare irriterade
- och mer överbeskyddande
-
- Föräldrar som förlorat barn sörjer djupt och länge, vilket påverkar de efterlevande barnen starkt

Stödgrupper för suicidefterlevande

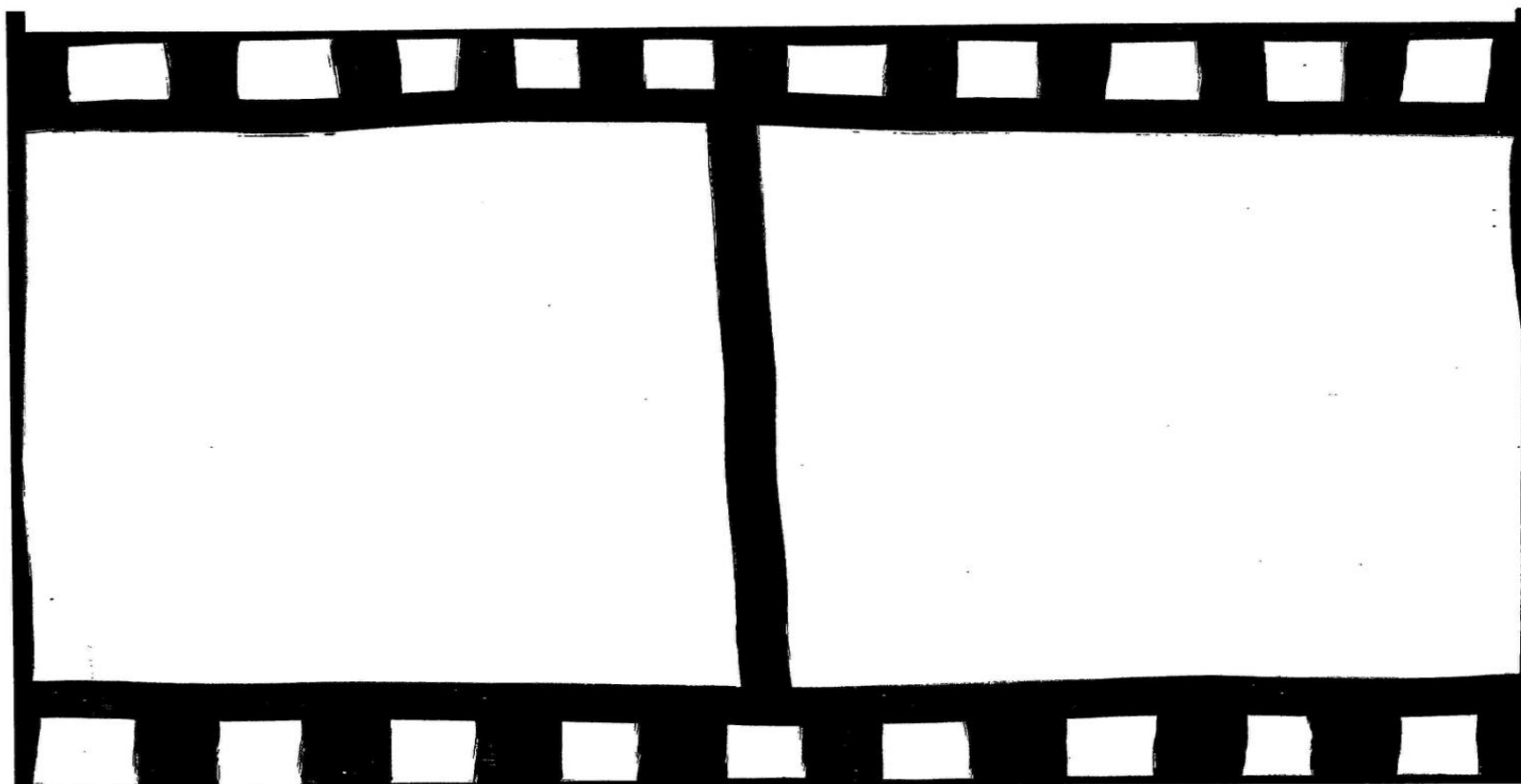
- Egna grupper, om möjligt
- En traumatisk upplevelse är svår att berätta och svår att lyssna på
- Svåra känslor att lufta med andra:
- Ilska mot den som dog
- Skam, skuld

Temat och övningar i stödgruppen

- Före - vid dödsfallet – efter – nu (filmremsor)
- Känslor, (+ ilska mot den som dog, och egna självmordstankar)
- Vad och för vem vill jag berätta?
- Minnen – minnesstenar, burkar, biografi
- Varför kan någon ta sitt liv? ”föreläsning”
- Jengatorn

Övningar

- Vår familj - vad hände?
- Filmremsan
- Vad är annorlunda?
- Känslor:
- Känslodiagram/tidsaxel, känsloglobben
- Familjens sorg/min sorg



Övningar, forts

- **Minnen:**
- Stenpåsen
- Minnesburk
- Collage
- Biografi/foto
- **Egen bemästring:**
- Första hjälpen
- Vad vill jag berätta och för vem?

Temat och övningar, forts

- Första hjälpen-låda
- Utanpå – inuti (skokartonger)

- **Framtiden**
- Cirklar: då - nu - sedan
- Filmremsor
- Ballonger (Jag vill..., jag ska..., jag hoppas)

Jag vill, jag ska, jag hoppas

