Að finna orðin

Hjálplegar leiðir til að styðja þau sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi



Embætti landlæknis

„Það er mjög mikilvægt, bara að vera, vera til staðar.“



Inngangur

Fáum finnst gaman að tala um dauðann og mörgum okkar líður óþægilega í kringum fólk í sorg, jafnvel þó við þekkjum viðkomandi vel. Við viljum styðja en erum hrædd um að segja eitthvað rangt. Stundum getur það orðið til þess að við frestum því að hafa samband, svo líður tíminn og þá finnst okkur orðið of langt um liðið og of seint að segja eitthvað[1].

Samhliða óöryggi okkar um hvernig við eigum að bregðast við syrgjendum þá er það staðreynd að eftir missi vegna sjálfsvígs upplifa mörg minni stuðning frá vinum og fjölskyldu en aðrir syrgjendur. Einnig eru fá úrræði til og takmarkaður stuðningur fyrir aðstand-endur eftir sjálfsvíg.

Við vonum að þessi litli leiðarvísir hjálpi við að ná til og styðja við þau sem eru þér kær og hafa misst í sjálfsvígi.



Hvers vegna er missir í sjálfsvígi ólíkur öðrum missi

Að missa ástvin í sjálfsvígi er talin ein erfiðasta og einmanalegasta reynsla sem hægt er að ganga í gegnum

Öll sorg og missir geta valdið yfirþyrmandi depurð og kallað á flóknar tilfinningar eins og reiði, kvíða eða dofa. Rannsóknir sýna að fólk sem syrgir vegna sjálfsvígs upplifir sterkari tilfinningar um skömm, ábyrgðartilfinningu, höfnun og sektarkennd heldur en við missi eftir annarskonar skyndilegan dauðdaga[2].

Skortur á skilningi á sjálfsvígum

Almennt ríkja fordómar gagnvart sjálfsvígum og geðrænum áskorunum. Aðstandendur sem hafa misst nákominn í sjálfsvígi lýsa því oft að fólk forðist þau eða láti dæmandi og neikvæðar athugasemdir falla um þann sem lést, sem getur verið mjög særandi[2].

Sjálfsvíg eru oft skyndileg eða óvænt

Það kann að hafa komið á óvart að sá sem lést hafi fundið fyrir sjálfsvígshugsunum eða átt sögu um vanlíðan. Jafnvel þótt viðkomandi hafi sagt frá sjálfsvígshugsunum þá er andlátið jafnan átakanlegt.

Skortur á friðhelgi einkalífs

Eftir sjálfsvíg er oft mikil forvitni í nærsamfélaginu og frá fjölmiðlum. Þetta getur gert syrgjendum erfitt fyrir að syrgja í næði.

„Mér fannst eins fólk forðaðist mig.”

Fólki sem misst hefur í sjálfsvígi er hættara við heilsubresti

Rannsóknir sýna að fólk sem misst hefur í sjálfsvígi er í aukinni hættu á að upplifa sjálfsvígshugsanir, gera tilraunir til sjálfsvígs og að taka eigið líf [3,4]. Það er sömuleiðis líklegra til að eiga í erfiðleikum með að takast á við nám og vinnu[4]. Margar mögulegar ástæður eru fyrir þessu. Þættir sem kunna að hafa átt þátt í ákvörðun þess sem tók líf sitt geta verið fjárhagsvandi, ótrygg vinna, lágar tekjur, erfiðleikar í samböndum eða skortur á stuðningi. Sömu þættir geta einnig átt við eftirlifendur, sérstaklega samhliða þungbærri sorg[3]. Aðrar áskoranir geta líka haft þau áhrif að fólk finnur fyrir miklum vanmætti.

Sjálfsvíg hefur mikil áhrif

Talið er að sjálfsvíg snerti marga á einhverjum tímapunkti í lífinu. Hvert sjálfsvíg hefur gáruáhrif sem ná langt út fyrir nánustu fjölskyldu þess sem lést. Rannsóknir benda til þess að um 135 manns verði fyrir verulegum áhrifum af hverju sjálfsvígi[5].

Hvort einhver telur sig vera í þeim hópi er hvers og eins að ákveða. Samband viðkomandi við þann látna er ólíkt og eðli þess og umfang ekki alltaf augljóst. Það er einstaklingsbundið hvernig fólk bregst við missi.

Fólk samsamar sig gjarnan þeim sem dó, vegna sameiginlegs bakgrunns eða við aðstæður hans. Foreldrar sömuleiðis, t.d ef eiga barn á sama aldri. Það getur líka sett fólk út af laginu að heyra af sjálfsvígi gamals vinar sem það hefur ekki hitt í áratugi og að heyra af andláti manneskju jafnvel þó það þekki hana ekki persónulega.

Sárar upplýsingar geta komið fram eftir sjálfsvíg

Eftir sjálfsvíg geta komið í ljós upplýsingar sem aðstandendur vissu ekki af fyrir andlátið. Það gæti verið saga um sjálfsskaða, fyrri sjálfsvígstilraunir, heilsubrest, erfiðleikar í námi eða starfi, áfengismisnotkun, vímuefna- fjárhags-, samskiptavandi eða að viðkomandi hafi hætt að taka lyf án samráðs við lækni.

Gott að vita

Það er aldrei bara ein orsök sjálfsvígs

Sjálfsvíg getur verið viðbrögð við erfiðum aðstæðum eða áföllum. Það eru kannski engar augljósar ástæður. Talið er að mörg sem taka eigið líf hafi glímt við þunglyndi eða aðrar geðraskanir, hvort sem greining lá fyrir eða ekki. Stundum eru þó engin merki eða saga um geðrænar áskoranir.

Það er eðlilegt að syrgjendur fari ítrekað yfir það sem hefur gerst

Sektarkennd og leit að svörum eru algeng viðbrögð og að gefa syrgjanda svigrúm til að tala um sjálfsvígið eða þann sem lést hjálpar honum að takast á við missinn. Það gæti falið í sér að hlusta á sömu frásögnina aftur og aftur. Gott er að vita að það að hlusta án þess að dæma hjálpar syrgjanda að komast í gegnum áfallið og sorgina. Það á sjaldnast við að velta fyrir sér sök og sjálfsvíg þýðir ekki að sá sem svipti sig lífi hafi ekki elskað þá sem eftir lifa.

Sjálfsvíg er viðbrögð við mikilli andlegri vanlíðan

Fólk sem tekur líf sitt er oft að reyna að stöðva yfirþyrmandi innri tilfinningalegan sársauka sem er fyrir þeim jafn raunverulegur og óbærilegur líkamlegur sársauki. Þau vilja ekki endilega deyja, heldur vilja þau binda enda á óbærilegar tilfinningar, treysta sér ekki til að lifa eins og þeim líður. Í ljósi þessa er mikilvægt að dæma ekki þann sem er látinn.

Sorgin hverfur ekki, hún breytist

Það eru engin tímatakmörk á sorg og tíminn sem hefur liðið frá missi segir ekki endilega til um hvernig syrgjanda líður. Sorg kemur og fer eins og öldur frekar en að fylgja ákveðnu línulegu ferli. Því er misvísandi og rangt að segja að „tíminn lækni öll sár“. Fólk sem misst hefur í sjálfsvígi getur fundið fyrir þrýstingi til að „halda áfram” sem neyðir það til að fela tilfinningar sínar. Sumir lýsa því að sorgin hverfi aldrei en hún breytist, lífið finnur sér stað, stækkar í kringum hana.

Öll syrgja, en á ólíkan hátt

Sorg er mjög einstaklingsbundin. Fólk getur verið mjög ólíkt sér, skap getur breyst hratt og það er ekki óalgengt að sveiflast á milli þess að vilja vera í einrúmi og vilja félagsskap.

Gerum ekki gera ráð fyrir að syrgjandi fái stuðning

Göngum ekki að því vísu að syrgjendum hafi verið boðinn stuðningur eða að þau viti hvert eigi að leita hans. Sýndu umhyggju, hafðu samband, hlustaðu og láttu vita að þú sért til staðar ef þau þurfa á þér að halda.

Það er aldrei of seint að veita stuðning

Fólk mun halda áfram að lifa með sorginni vikum, mánuðum og árum saman.

Þú þarft ekki að vera náinn vinur til að geta hjálpað

Þú gætir verið hikandi að hafa samband, hugsað t.d, ég er ekki svo náinn vinur, ég hef ekki séð hann í mörg ár, ég mun ekki geta sett mig inn í stöðu mála eða hún á aðra að sem styðja hana. Stundum kemur mesti stuðningurinn úr óvæntri átt.

Syrgjendur fá ekki endilega stuðning frá sínum nánustu

Þótt þú hafir ekki þekkt þann sem lést þá getur þú veitt umhyggju og stuðning. Þrátt fyrir að fólk sem syrgir sömu manneskjuna leiti oft í stuðning hvors annars, getur missir einnig skapað óeiningu innan fjölskyldna eða milli sameiginlegra vina.

Viðbrögð við andláti geta verið mismunandi

Missir leiðir oft saman syrgjandi ættingja og vini en getur líka skapað sundrungu. Sumir kjósa að tala ekki um þann sem dó við aðra sem þekktu viðkomandi. Þeim finnst það geta haft áhrif á samband þeirra við þann sem þau misstu, breytt sambandinu og dregið úr hversu einstakt það var eða að fram gætu komið upplýsingar sem gætu valdið sárindum.

Gott að hafa í huga

Viðurkenndu sorgina

Það er skiljanlegt að hafa áhyggjur af því að segja eitthvað rangt eða særa syrgjanda en að hafa ekki samband eftir missi getur líka valdið vanlíðan. Betra er að segja eitthvað en ekkert. Að verja tíma með syrgjanda mun hjálpa til við að sjá hvað gæti verið hjálplegt fyrir hann.

Íhugaðu hvernig syrgjandinn vill helst að þú hafir samband við hann

Rétt eins og það eru mismunandi leiðir til að syrgja, þá velur fólk mismunandi samskiptaleiðir eftir missi. Það getur verið auðveldara að taka á móti textaskilaboðum en símtölum. Sumum getur þótt gott að fá heimsókn meðan öðrum finnst það óþægilegt. Best er að spyrja viðkomandi hvað hentar best.

Ekki taka því persónulega ef syrgjandi svarar þér seint eða illa og haltu áfram að reyna

Að svara símtölum og skilaboðum getur verið yfirþyrmandi fyrir syrgjanda. Höfuðverkur, svefnleysi og orkuleysi geta líka gert það að verkum að erfitt er fyrir fólk að horfa á síma- eða tölvuskjá. Syrgjandi getur fundið til sektarkenndar yfir því að svara ekki. Því er gott þegar þú hringir eða sendir skilaboð að láta vita að þú búist ekki við svari. Þú reynir svo bara aftur síðar. Ef þú ert í vinahópi sem tengist syrgjanda gætuð þið útnefnt einn úr hópnum sem tekur það hlutverk að sér að koma skilaboðum á framfæri.

„Láttu vita að þú sért til staðar, ef syrgjandinn vill fara í gönguferð, tala eða ef hann þarf bara einhvern til að sitja hjá og halda í höndina á.“

„Þetta snýst um að gefa fólki tækifæri til að tala, ef þau vilja.“



Vertu virkur hlustandi

Reyndu að gefa syrgjanda svigrúm til að ræða líðan sína ef hann vill, og á sama tíma að vera vakandi fyrir því ef hann vill ekki ræða hana frekar. Hægt er að opna á slíkt samtal með því að nota spurningar eins og:

- Hver er uppáhaldsminning þín um [nafn ástvinar]?
- Manstu eftir augnabliki þegar [nafn ástvinar] fékk þig virkilega til að hlæja?

Bjóddu fram aðstoð

Aðstoð í dagsins önn er oft vel þegin. Í stað þess að spyrja „Er eitthvað sem ég get gert?“ getur verið hjálplegt að bjóða frekar fram tiltekna aðstoð. Aðstoðin getur falist í barnapössun, fara út að labba með hundinn, koma með mat, aðstoða við húsverk, pappírsvinnu, símtöl eða annað tilfallandi.

Sýndu þolinmæði

Það getur tekið langan tíma að vinna úr missi eftir sjálfsvíg. Gefðu syrgjandum svigrúm og tíma til að líða eins og honum líður eins lengi og þarf. Vertu virkur hlustandi og leyfðu þeim sem syrgja að leita að orðum eða endurtaka sig frekar en að reyna að „ýta þeim áfram.“

Hlustaðu frekar en að reyna að leysa málin

Sorg er safn tilfinninga sem þurfa að flæða og hafa sinn gang, en ekki vandamál sem þarf að leysa. Ekki reyna að draga úr sársaukanum eða fegra ástandið. Ekki nota setningar sem byrja á “Að minnsta kosti.... varst það ekki þú sem komst að honum.”

Deildu minningum um þann sem lést

Margir halda ranglega að þeir ættu að forðast að nefna nafn þess sem lést af ótta við að valda tilfinningaróti. Það er ólíklegt að þú sért að „minna“ syrgjanda á sorgina. Þau sem hafa misst lifa með sorginni alla daga. Syrgjanda getur hinsvegar fundist eins og ástvinurinn hafi verið þurrkaður úr huga annarra eða að hann tengist aðeins sorg, sársauka og hvernig hann dó. Að rifja upp og deila skemmtilegri minningu getur verið mjög hjálplegt.

Láttu vita að þú munt alltaf vera til staðar

Ákveðnir tímar árs geta verið erfiðir fyrir syrgjanda, svo sem afmæli, hátíðisdagar og dánardagar. Með því að setja áminningu í dagbókina þína um þessa daga getur það hjálpað þér að muna eftir að hafa samband/og sýna stuðning á þessum tímamótum.

Sýndu aðgát þegar þú segir frá andláti vegna sjálfsvígs

Sameiginlegir vinir hafa kannski ekki frétt af andlátinu. Hafðu í huga hver þarf að vita af því og hvernig best sé að segja frá. Gerðu ráð fyrir að fólk vilji tala og hafi spurningar. Reyndu að svara eftir bestu getu. Sýna þarf sérstaka aðgát ef fólk hefur áður upplifað áföll, missi eða hefur glímt við andleg veikindi. Höfum í huga að við vitum ekki alltaf hvort sjálfsvíg hefur áður snert viðkomandi. Gætum að því hverju er deilt á samfélagsmiðlum, það gæti komið illa við fólk að lesa um andlát vinar þar.

Fjölmiðar og umfjöllun um sjálfsvíg

Á Íslandi eru til samþykktar og útgefnar leiðbeiningar um Ábyrga umfjöllun um sjálfsvíg í fjölmiðlum[6]. Þar er sérstaklega fjallað um það að ræða ekki um sjálfsvígið í smáatriðum svo sem staðsetningu, aðferð eða hvort viðkomandi skildi eftir bréf eða ekki. Frekari upplýsingar á mottaka@landlaeknir.is.

Verum vakandi fyrir viðhorfum til sjálfsvíga og orðræðunni

Þegar rætt er um sjálfsvíg ætti að segja: Dó í sjálfsvígi, tók eigið líf eða féll fyrir eigin hendi. Orðalagið „framdi sjálfsmorð“ á rætur sínar að rekja til þess þegar sjálfsvíg var glæpur og orðið “fremja” vísar í glæpsamlegt athæfi. Þetta orðalag er til þess fallið að viðhalda sektarkennd og skömm meðal eftirlifenda. Það er líka mikilvægt að hvorki fegra né upphefja sjálfsvíg á nokkurn hátt hvort sem er í tali manna á milli eða í fjölmiðlum.

„Fylgjum þörfum syrgjandans hverju sinni.”



Forðast ætti

Að biðja um ítarlegar upplýsingar um sjálfsvígið
Spurningar um nákvæma staðsetningu, aðferð sjálfsvígs, innihald síðustu samskipta eða bréf endurspeglar forvitni frekar en umhyggju. Það getur líka ýtt undir þá tilfinningu að aðrir munu slúðra um sjálfsvígið. Leyfðu syrgjanda að ráða því hvort finnst hjálplegt að tala um einstök atriði.

Forðastu vangaveltur um ástæður sjálfsvígsins
Sjálfsvíg eru flókin svo almennt ætti að forðast að koma með einfaldar ástæður eða stinga upp á skýringum á sjálfsvíginu. Það getur gert illt verra og komið inn sektarkennd hjá aðstandanum.

Ekki forðast syrgjendur eða forðast að ræða sjálfsvíg
Eftir þann glundroða sem skapast við sjálfsvíg leita margir syrgjendur huggunar í því sem er kunnuglegt. Þú getur hjálpað þeim að viðhalda eðlilegum samskiptum eins og þú myndir gera venjulega. Ef þú ræður ekki við samtalið um sjálfsvígið skaltu ekki draga það að hitta manneskjuna eða fresta og koma með afsakanir. Það er augljóst hvað það er sem þú ert að forðast eða treystir þér ekki í[7]. Viðurkenndu þeirra tilfinningar á sama tíma og þú viðurkennir vanmátt þinn og útskýrðu hvernig þér líður. Þú gætir líka bent þeim á að tala við fagaðila eða nýta önnur úrræði sem standa til boða í sorg.

„Þegar ég tala við syrgjanda, þá er ekki nauðsynlegt fyrir mig að vita nákvæmlega um tengsl hans við þann látna eða hvernig andlátið bar að, til að geta hlustað, verið til staðar og veitt stuðning.“



Ekki þrýsta á upplýsingar um tengsl

Virða þarf hvernig syrgjandi velur að skilgreina sín tengsl við þann látna. Tengsl hafa mögulega rofnað eða verið flókin fyrir andlát og það flækir sorgarúrvinnsluna. Fyrrum ástvinir eiga oft erfitt með að syrgja opinskátt og ekki er alltaf skilningur á þeirra sorg. Þetta á einnig við ef sambandið var ekki samþykkt eða opinbert.

Forðastu að einblína of mikið á sjálfan þig

Beindu athyglinni að syrgjanda og reyndu að forðast að koma að eigin tilfinningum varðandi sjálfsvígið. Undantekning er ef syrgjandinn óskar eftir því að þú deilir þinni upplifun eða reynslu.

Ekki vera neikvæður eða dæmandi í garð þess sem dó

Fólk upplifir oft flóknar og mótsagnakenndar tilfinningar til þess sem lést. Það er ekki þitt hlutverk að segja þeim hvernig þeim eigi að líða. Forðastu að segja þína skoðun á þeim sem lést eða á sjálfsvíginu. Þú mátt hinsvegar benda á það að sjálfsvíg ætti ekki að vera val og þekkja þau úrræði sem eru í boði fyrir þau sem upplifa sjálfsvígshugsanir.

Hvar er hjálp að fá

Leita má stuðnings eftir sjálfsvíg hjá:

- Heilsugæslustöðvum um allt land.
- Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar: 1770. Netspjall Heilsuveru: *heilsuvera.is*
- Hjálparsími Rauða krossins: 1717
- Netspjall Rauða krossins: *1717.is*
- Píeta samtökin: 552-2218 og *pieta.is*
- Sorgarmiðstöð: 551-4141 og *sorgarmidstod.is*

Ástvinamissir eftir sjálfsvíg
Er leiðarvísir fyrir syrgjendur sem misst hafa í sjálfsvígi.

Íslensk vefsíða:
Sjalfsvig.is
Á síðunni má finna fræðsluefni og slóðir um sjálfsvíg og missi eftir sjálfsvíg.

Erlend vefsíða:
Supportaftersuicide.org.uk
Þetta eru bresk regnhlífarsamtök sem vinna að stuðningi við eftirlifendur á landsvísu. Á síðunni er mikið af fræðsluefni.

„Ég hefði viljað fá að vita að það er möguleiki á að fá stuðning."

Um leiðarvísinn

Þessi leiðarvísir er byggður á reynslu og rannsóknum. Beinar tilvitnanir eru úr viðtölum við ungt fólk sem misst hafði í sjálfsvígi. Viðtölin voru í tengslum við könnun árið 2010 um áhrif sjálfsvígsmissis. Nánari upplýsingar sjá hjá UCL, *www.ucl.ac.uk/psychiatry/bereavementstudy*

Um höfunda

Maxine Frances Roper er rithöfundur sem hefur áhuga á geðheilbrigði og málefnum góðgerðasamtaka.

Dr Alexandra Pitman er klínískur rannsakandi við University College í London, með áhuga á rannsóknum á missi í sjálfsvígi. Hún er verndari hjá Support After Suicide Partnership (SASP).

Útgáfa

Upphafleg útgáfa er styrkt af Minningarsjóði Judi Meadows, sjá *judimeadows.com* og gefin út í samvinnu við SASP *supportaftersuicide.org.uk*

Íslensk útgáfa

Árið 2023 er leiðarvísir þessi þýddur og staðfærður með leyfi höfunda af embætti landlæknis, *island.is/en/o/directorate-of-health*

Prentun og umbrot: Prentmet Oddi, Svansvottuð prentsmiðja

Heimildir

1 Pitman et al (2017) Support received after bereavement by suicide and other sudden deaths: a cross-sectional UK study of 3432 young bereaved adults. BMJ Open 2017;7:e014487. doi: 10.1136/bmjopen-2016-014487.

2 Pitman et al (2016) The stigma perceived by people bereaved by suicide and other sudden deaths: a cross-sectional UK study of 3432 bereaved adults Journal of Psychosomatic Research 87:22-29 http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399916303154.

3 Pitman et al (2014) Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk The Lancet Psychiatry, 1(1): 86-94 http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(14)70224-X/fulltext.

4 Pitman et al (2016) Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK- wide study of 3,432 young bereaved adults. BMJ Open 6:e009948. doi:10.1136/bmjopen-2015-009948 http://bmjopen.bmj.com/content/6/1/e009948.

5 Julie Cerel et al (2019) How Many People Are Exposed to Suicide? Not Six. 2019 Apr; 49(2):529-534. PMID:29512876. DOI: 10.1111/sltb.12450. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29512876/.

6 Ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg í fjölmiðlum, sjá hjá embættis landlæknis https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/11lEdvchcmC4kceOGo0rms/f9c09f7bfd9fc567e84084b740817c76/Abyrgumfjsjalfsvig_leidb_29.8.2019.pdf. Byggt á Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2017. https://apps.who.int/iris/handle/10665/258814.

7 Pitman et al (2018) The stigma associated with bereavement by suicide and other sudden deaths: A qualitative interview study Social Science & Medicine 198; 121-129 https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953617307797.

Stuðningur þinn skiptir máli

25% þeirra sem misst hafa í sjálfsvígi segja að þau hafi engan stuðning fengið eftir sinn missi. Aðeins 1% kýs að takast á við sorg án stuðnings[1].

Af þeim sem fengu stuðning eftir missi í sjálfsvígi sögðu **64%** stuðninginn hafa komið frá fjölskyldu og vinum[1].

Að vera til staðar fyrir einhvern getur skipt sköpum.

„Ég vildi bara einhvern til að faðma, til að sitja hjá mér og leyfa mér að tala, segja það sem mig langaði að segja.”



The Judi Meadows Memorial Fund

UCL

Embætti landlæknis

Support After Suicide Partnership

Roper MF & Pitman AL (2018) Finding the words: How to support someone who has been bereaved and affected by suicide. Útgefið af The Judi Meadows Memorial Fund & the Support After Suicide Partnership. Þýðing (2023) Embætti landlæknis.