

Når far eller bedstefar tager sit liv – de efterladtes perspektiv



Min mors bedstefar
- en historie om at tie

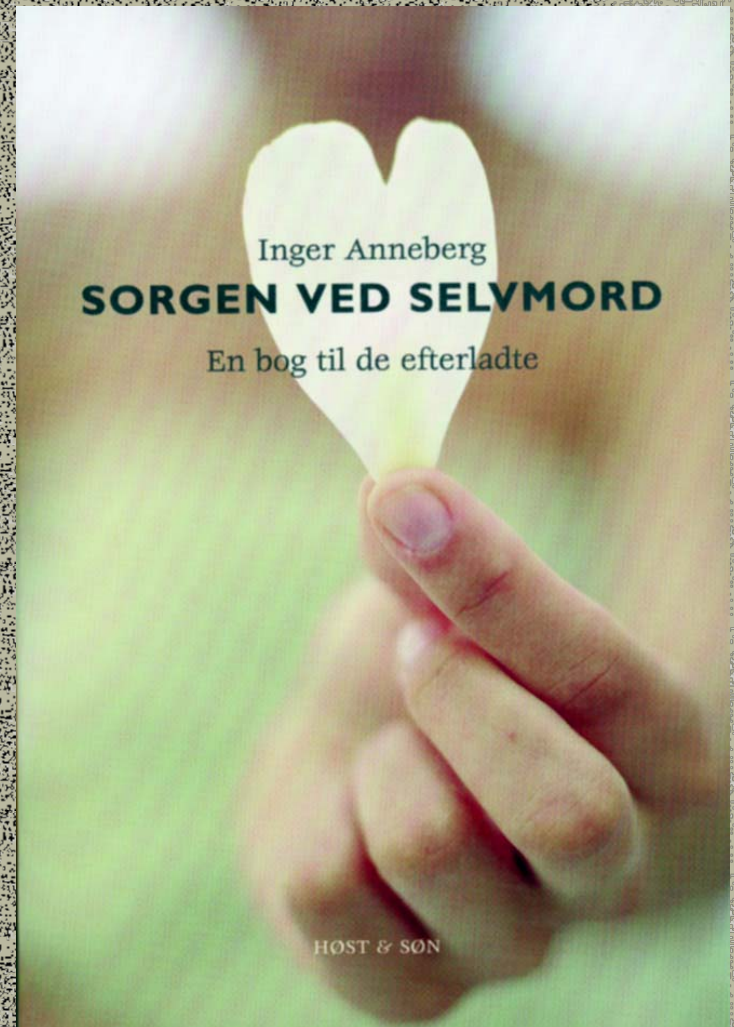


Sorgen ved
selvmord-

En bog til de efterladte

Høst og Søn 2002

Hvorfor og hvordan
blev den skrevet?



Selv mord blandt
gamle mennesker –
myter, viden og
forebyggelse

Nyt Nordisk Forlag

2004, redigeret af Jorrit Tellervo

(akvareller af Jorrit Tellervo)

Selv mord blandt gamle mennesker
– myter, viden og forebyggelse



INGER ANNEBERG · ACNETE BIRKTOFT · UNNI BILLE-BRAHE · ANNETTE ERLANGSEN
ELENE FLEISCHER · HANNE FRANDSSEN · SISSE LANDERT · PETER KEMP
HENNING KIRK · LENE MALMSTRØM · KATE RUNGE · KAREN SCHOUSBOE
PETER STORM · JORIT TELLERVO · JAN-HENRIK WINSLØV · LILIAN ZØLLNER

NYT NORDISK FORLAG ARNOLD BUSCK

Anne-Lenas far – ”Jeg har fundet et reb..”

- Mange signaler om selvmordet på forhånd
- Tab & depression
- De efterladte i krise





Dagbogsnotater, skrevet af Anne-Lenes far

Januar: *På besøg hos lægen.
Lykkepiller, sove- og vanddrivende
piller. "Kom om en måneds tid." mit
humør er i bund.*

Juli: *jeg vil gerne snart dø, men
Vorherre vil ikke, selv om jeg beder
morgen og aften*

Maries svigerfar – ” I ridser mine nerver”

- Diffuse signaler
- Tab af kørekort og af frihed
- Angst for forandringer
- Barnebarnets skyld og vrede



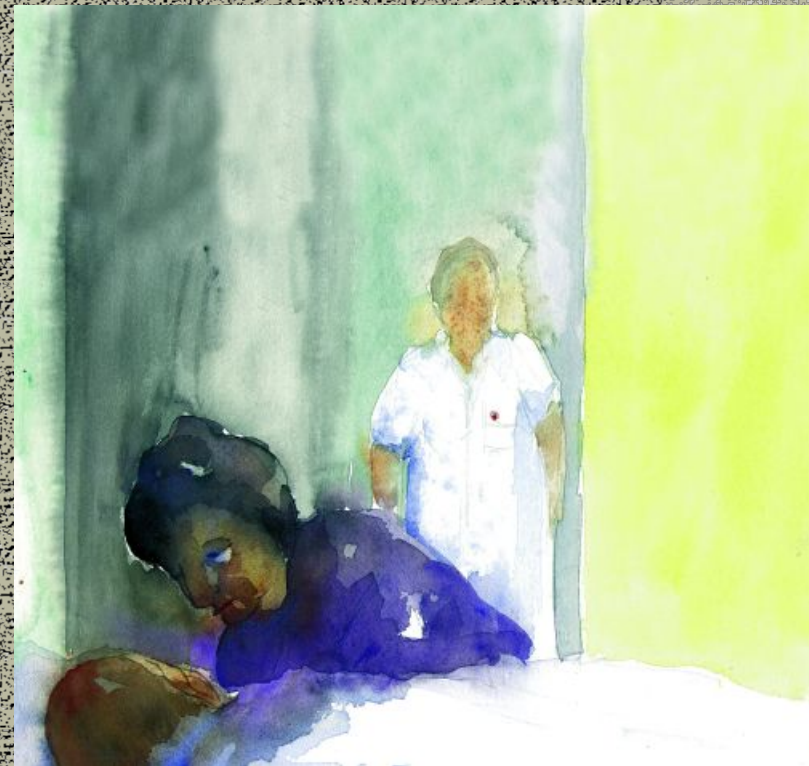
Mændenes temaer i bogen:

Forskellige former for tab:

- Tab af arbejde
- Tab af prestige/identitet
- Tab af status
- Tab af ægtefælle ved død eller ved skilsmisse

Andre temaer:

- Psykisk sygdom
- Depression
- Misbrug
- Indelukthed
- Uopdagede kriser



De gamle mænd :

Motiver til selvmord (fra bogen)

At blive enkemænd

Ensomhed, savn, depression

At blive syg/angst for sygdom

Tab – fx af kørekort, status, evnen til at arbejde

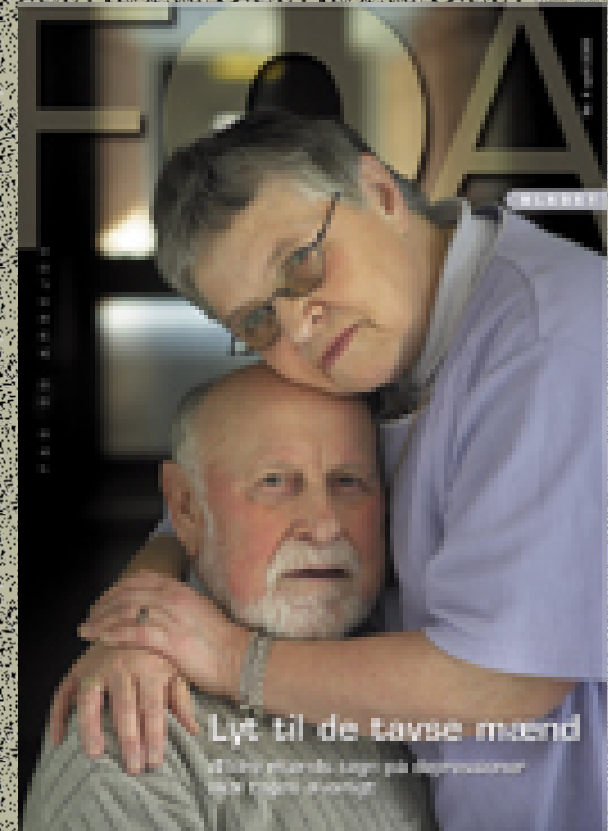
Strategier til overlevelse: (cases fra interviews til FOA og Kristeligt Dagblad)

At mødes med andre (sorggruppe)

At være fleksibel, men alligevel opretholde rutiner

At gifte sig igen

At være noget for andre, løse andres problemer (fælde træer, rydde op)





Kirstens ægteemand

- Identitetskrise
- Fornægtelse
- Tavshed i familien
- De efterladtes skyld

De efterladedtes reaktioner, 1

- Chok – over at finde den afdøde, over at selvmordet kunne finde sted
- Lettelse – over at truslerne om selvmord er forbi, over at livet igen kan blive normalt
- Fornægtelse – man tror ikke på dødsfaldet, nægter at tro på det var selvmord, kalder det måske oven i købet noget andet
- Rædsel over hvad afdøde må have været igennem af kvaler



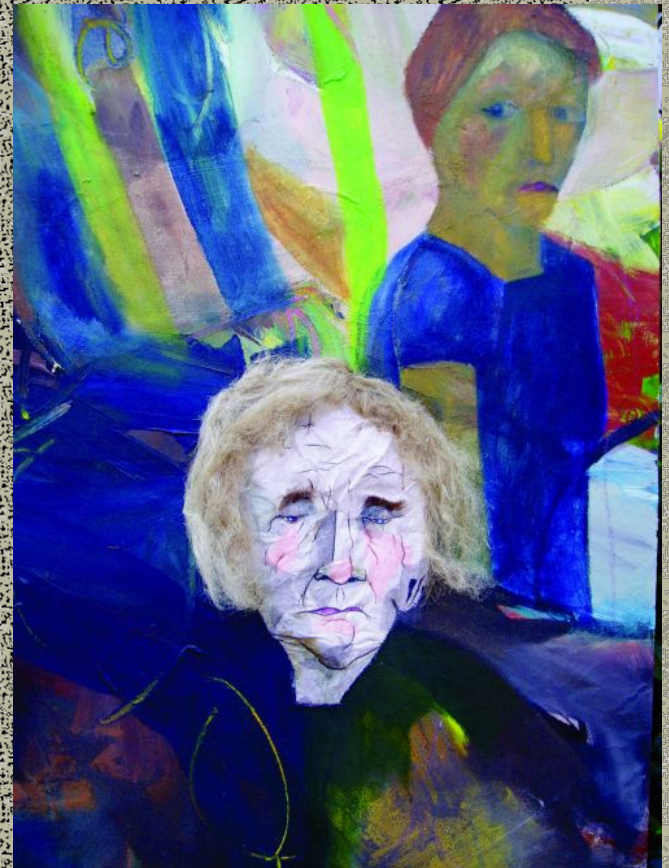
De efterladtes reaktioner, 2

- Hvorfor og hvordan? Detektiv-arbejdet, opklaringen, hvad førte til dødsfaldet, hvordan havde afdøde det lige før selvmordet
- Skyld og skam – over ikke at have forhindre selvmordet, ikke have set signalerne
- Modstridende følelser, vrede blandt med lettelse, kaos
- Afvisning – man føler sig forrådt og svigter
- Tab af tillid og værdier, egne selvmordstanker



Reaktioner fra omgivelserne

- Det er fuldt forståeligt, han/hun var jo gammel – og det er ikke sjovt at blive gammel
- Det må folk da selv om, det er jo ens eget valg
- Tavshed, undvigelser





De efterladdes behov:

- Tag kontakt. Tilbyd hjælp, overlad ikke initiativet til os
- Kom ikke alle sammen på samme tid – og kom ikke bare i begyndelsen
- Vær fleksibel, lyt til hvad vi trænger til men tag over, når det er nødvendigt.
- Hjælp os med at sige farvel på den bedst mulige måde
- Hjælp os med ritualerne
- Lad være med at trække jer – I skal turde være nærværende
- Det er ikke altid så vigtigt at sige noget, bare vis at I føler med os
- Praktisk hjælp, fx aflastning i forhold til børn, er uvurderligt
- Vis respekt og tålmodighed for vores måde at sørge på
- Glem aldrig, at vi har mistet
- *Kilde: Kar Dyregrov, mfl, Suicidologi nr. 2/2004*



Hent mere viden..

www.selvmordsforebyggelse.dk

Center for Selvmordsforskning i Odense

www.efterladte.dk

Landsforening for efterladte efter selvmord, dannet i november 2002

www.sorgnyedselv mord.dk

Hjemmeside som omtaler bog og film samt aktuelle artikler mv. til forskellige målgrupper

www.elene.dk – hjemmeside om blandt andet efterladte og om især ældres selvmord

www.geronet.dk om ældre og selvmordsforebyggelse forskning mv