“Førstehjelpenes” møte med etterlatte ved selvmord – psykososiale utfordringer

Ved Kari Dyregrov og Målfrid Litlere

Politi, medisinsk personell, prest og begravelsesagenter vil oftest være i kontakt med de etterlatte nokså umiddelbart etter at et selvmord er avdekket. I tillegg til at disse “førstehjelperne” utøver sine ulike faglige roller og oppgaver i forhold til avdøde og etterlatte, vil de ha det til felles at de møter mennesker i en krisesituasjon. Hvordan tenker og handler disse faggruppene i forhold til etterlattes psykososiale hjelpbehov? Dette var utgangspunktet for et prosjekt der RVTS-Vest ønsket å bedre omsorgen for etterlatte ved selvmord i sitt nedslagsområde.

Situasjonen til etterlatte ved selvmord var inntil slutten av 1990-årene lavt prioritert i kommunene og et relativt lite kjent tema blant folk flest (Dyregrov, Dyregrov & Nordanger, 1999). Gjennom økt fokus fra myndigheter og fagmiljøer, forskning, lokale kriseteam og Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE) er det sannsynlig at flere etterlatte nå får bedre hjelp enn for bare ti år siden. Det er mange gode krefter som drar i riktig retning, men dessverre dokumenterer møter med etterlatte i klinikk og forskning at en del fortsatt står igjen (Dyregrov & Dyregrov, 2007).

Et prosjekt

Prosjektet “Bedre oppfølging for etterlatte ved selvmord” var et samarbeidsprosjekt mellom Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging i region Vest (RVTS – Vest) og Senter for Krisepsykologi i Bergen.

Prosjektet bestod av:

- 1) En forskningsdel (fokusgruppeintervju – med prester, politi og begravelsesbyrå)
- 2) Et utvekslingsseminar (foredrag og utveksling av informasjon – med prest, politi, begravelsesbyrå, LEVE og Landsforbundet mot stoffmisbruk, bydelenes kriseteam og Livskrisehjelpen v/ Bergen legevakt)
- 3) Et erfaringsseminar (drøfting av samarbeid og kompetansehevende tiltak – med kriseteam, Bergen kommune og Livskrisehjelpen, Bergen legevakt).

Prosjektet ble gjennomført ved hjelp av midler fra RVTS-Vest. Artikkelen omhandler del 1 – forskningsdelen. (Av avgrensingsgrunner er medisinsk hjelp utelatt i denne studien).

Metode

Målet for fokusgruppeintervjuene (Bloom, Frankland, Thomas & Robson, 2001) var å undersøke hvordan faggruppene:

- a) ivaretar psykososiale aspekt i møtet med de etterlatte
- b) reflekterer rundt etterlattes behov for psykososial hjelp
- c) vurderer samarbeid med andre faggrupper ved oppfølgingstiltak

Dette ble belyst gjennom intervju i tre fokusgrupper.

Hver fokusgruppe bestod av fire til fem deltakere (1. gruppe: fem politi, 2. gruppe: fem prester, 3. gruppe: fire begravelsesagenter). Fagfolkene representerte stor-kommunen Bergen, og begge kjønn, selv om det bare var en kvinne i hver av gruppene. Deltakerne hadde en relativt høy gjennomsnittsalder, der politiet representerte de yngste og prestene de eldste. Tilsvarende hadde prestene lengst yrkeserfaring både generelt og i forhold til selvmord, og politiet kortest. Politikutvalget hadde langt hyppigere kontakt med selvmord pr. år ($M=8$), enn presten ($M=2$) og begravelsesagentene ($M=5$).

Tre av de fem prestene hadde erfart selvmord i nær familie, mens bare en i politiet og ingen av begravelsesagentene hadde opplevd dette.

Gjennomføring av intervju og analyse

Tre gruppeintervju ble gjennomført av selvmordsforsker høsten 2007. Utvalgene ble dannet ved at RVTS-Vest via sitt kontaktnett inviterte representanter fra aktuelle faggrupper i Bergensområdet til prosjektet. En temaguide ble brukt for å sikre at målsettingenes kvalitative aspekt systematisk ble berørt. Gruppeintervjuene varte i 2–3 timer hver og det ble gjort lydopptak og transkripsjon. Intervjudata ble analysert etter fortolkende fenomenologisk metode (Kvale, 1996). Dette innebar at utsagn som angikk problemstillingen ble identifisert, og meningsinnholdet innenfor de kategoriene som avtegnet seg i materialet ble analysert med vekt på likheter og forskjeller. Her presenteres noen sentrale funn fra gruppene.

Resultater

Politiet vektla faktainformasjon

Politiets oppgaver ved selvmord var knyttet til utrykning til åstedet, undersøkelse og sikring av bevis, og eventuelt obduksjonsbegjæring. De kan ha varslingsansvar (ofte delegert til prest), forskjellige fagoppgaver overfor pårørende, avhengig av om den som har tatt livet sitt først har vært savnet, eller om han/hun blir funnet av familien eller andre

Tabell 1. Deltakerne i fokusgruppene

	Prester	Politi	Begravelsesbyrå
Antall i yrkesgruppen	5	5	4
Kvinne/Mann	1/4	1/4	1/3
Alder (gj.sn.år)	57	42	52
Utdannelse (gj.sn.år)	19	14	16
Yrkeserfaring (gj.sn.år)	30	20	25
Yrkeserfaring med selvmord (gj.sn.år)	24	18	21
Kontakt med selvmord (gj.sn. år)	2	8	5
Selvmord i nær familie (ja/nei)	3/2	1/4	0/4

som kontakter politiet. Er man usikre på om avdøde har tatt livet sitt eller om dødsfallet kan skyldes en ulykke, vil etterforskning og praktisk arbeid på funnstedet (sikrer bevis, tar bilder etc.) ha hovedfokus. Selv om slike oppgaver av og til kan gå på tvers av omsorgen for etterlatte, hadde politigruppen stor bevissthet på nødvendigheten av å ivareta dem. De uttrykte vilje og innsikt i psykososial ivaretagelse og mente at de, i tillegg til faglige oppgaver, også hadde en rolle "som noen som kommer inn og gir kaoskontroll".

Spesielt trakk politiet frem sin plikt og oppgave i forhold til å informere. De hadde alltid gjennomgang med familien om hvor han/hun ble funnet, hva som kunne ha skjedd, hvordan det så ut på stedet, sannsynlige omstendigheter før selvmordet, og hva som skulle skje videre (obduksjon, undersøkelser, begravellesbyrå etc.). De vektla å orientere så fak-tanært som mulig, samtidig som de tok hensyn til etterlattes svært sårbare situasjon, jfr.:

Det de vil vite er fakta, mest mulig om fakta, hva som faktisk har skjedd. Da forteller jeg dem hva som har skjedd, hva som blir beskrevet på stedet og pakker det selvfølgelig litt inn. Jeg gir jo ikke alle detaljer, men mest mulig om det som er fremkommet. Så går vi igjennom den biten der, og de har ofte litt spørsmål til det, og så er jo da spørsmålet om de vil ut til stedet.

Gruppen var tydelig på at hele familien må få og "har rett på" de samme opplysningene fra politiet, men man må nyan-sere hva man sier til hvem, f.eks. til barn. Selv om det også for fagfolk er tøft å forholde seg til de yngste, mente de at barna må være med når nære pårørende dør, ettersom de uansett skjønner mye av det som skjer. Men innhold og form må tilpasses "laveste nivå", jfr.:

Vi må være dønn ærlige overfor unger og. Vi lekker jo så ufattelig nonverbalt samtlige som sitter der, at ungene skjønner jo hva det er det går i. Og hvis de ikke får være med i den prosessen er jo det nesten et overgrep i seg selv, ikke sant. Alt du sier, skal være sant, men du trenger ikke nødvendigvis si alt som er sant.

I tillegg til å informere besvarte politi-gruppen ofte spørsmål fra familien, enten med en gang, eller etter noe tid (er det merker etter obduksjonen?, mistanke om noe annet? etc.). De hjalp dem med å "sortere tanker", og realitetsorientere dem ved å vise bilder, saksdokumenter eller obduksjonsrapporter. Politibetjentene fortalte at de ofte brukte tid til å lytte til etterlattes teorier om selvmordet, av og til med forsiktig korrigerende, eller de kunne gi dem en skulder å gråte på. Politiet var opptatt av å ikke forsterke skyld, og godtok gjerne rollen som "hoggestabbe" dersom etterlatte reagerte med sinne på selvmordet. Bare i sjeldne tilfeller møtte ikke politiet de etterlatte, enten fordi prest eller begravellesbyrå hadde tatt seg av dem, eller fordi de av-slo tilbudet om å treffe politiet.

Prestene vektla å ikke overkjøre

Prestenes oppgaver etter selvmordet var knyttet til å gå med dødsbudskap, bæreandakt, sørgesamtale før/etter be-gravelsen eller bisettelsen, eventuell syning, begravelse/bisettelse og urned-settelse. De hadde hyppigst kontakt med etterlatte første uken, men kunne også ha samtaler over tid. Prestene var, i likhet med politigruppen, opptatt av å vise em-pati og omsorg i møte med de etterlatte. Prestene møtte de etterlatte på et men-eskelig, eksistensielt og åndelig plan, der en respektfull tilnærming med "åpen-het" ble vektlagt. De var ofte tilbakehold-ne med å omtale selve hendelsen, og ville "ikke presse etterlatte før de var klare". Likevel kunne de utfordre dem noe ved å være tydelige på at hemmeligholdelse av selvmord ville kunne være vondt og kunne få uheldige konsekvenser, spesielt i forhold til etterlattes sosiale nettverk. Etterlatte ble derfor forsiktig anbefalt å være ærlige om årsak utad og tenke litt fremover i forhold til konsekvensene av det motsatte. Omsorg og fokus på etterlatte barn ble også poengtert gjennom råd om å inkludere dem i ritualer, informasjon og samtaler. Samtalene hadde som målsetting å hjelpe etterlatte til å leve videre ved å være sammen med dem i det vonde og "være tilhører for spørsmål uten svar". Dette kunne innebære å støtte opp om deres tanker om at han/hun hadde det godt nå (evt. "i Guds hender"). Prestene opplevde dessuten et ansvar for

å omtale selvmord slik at ikke selvmords-nære i omgivelsene (f.eks. ungdom) gikk samme vei.

Selv om prestene kunne ha forslag til hvordan for eksempel dødsårsak skulle formuleres i minnetalen, så var det de etterlatte som hadde siste ordet. De "eier" det som skal gjøres og sies i forhold til ritualene, og man må respektere deres endelige valg. Prestene hadde stor respekt for at familier vet mye om sitt liv og hva som er godt og ikke godt for dem, og mente at det var viktig for etterlatte å ta egne valg også når en er i krise, og unngå å overkjøre dem, jfr.:

Når en er som mest skjør og sårbar så får en styrke ved å ha tatt noen egne valg. Og det å bli overkjørt tror jeg ikke er bra i noen sammenhenger og jeg tror det er enda mindre bra i sånne sorgsammenhenger.

Begravelsesagentene vektla aktiv deltakelse

Begravelsesagentenes oppgaver var knyttet til transport, stell og syning av avdøde, samtaler med pårørende, utføring av ønsker for begravelsen og gjennom-føringen av selve gravferds-seremonien. De forsøkte alltid å la pårørende selv velge hvor de ville møtes, i eget hjem eller på kontoret. Gjennom samtaler om de praktiske tingene (annonser, sanger, blomster, musikk, bæreandakt/ ikke bæreandakt etc.) fikk agentene oftest vite dødsårsak, noe de mente var avgjørende for å kunne gjøre en god jobb.

Gravferdsagentene poengterte sensitivi-tet og respekt som hovedrettesnor i arbeidet, og opplevde at det krevde noe ekstra av dem å møte selvmordsetterlatte. Den ekstra utfordringen var knyttet til det selvpåførte aspektet ved selvmord, og til etterlattes sorg og fortvilelse, som i større grad enn ellers var knyttet til sjokk, vantro og spørsmål om "hvorfor"? En av gravferdsagentene varierte rekke-følgen på de praktiske oppgavene av-hengig av hvordan han ville gå frem med den enkelte familie. For eksempel ville utfylling av offentlige papirer kunne oppleves som mest ufarlig, mens en i arbeidet med blomstene fikk vite slekts-forhold og om etterlatte hadde behov for å si noe veldig nært. Ved gjennomgang av annonsen fikk de etterlatte sagt hvem de var, og man kunne komme inn på personalia og kanskje mer sensitive fakta

rundt selvmordet. Agentene ga vanligvis forsiktige råd med hensyn til det praktiske og "ga gjerne alternativer", men hadde respekt for etterlattes løsningsvalg. De motiverte til deltakelse i ritualer, for eksempel syning (f.eks. ta på avdøde, tegninger, svøpe, lystenning etc.), og inkluderte gjerne barna. En forutsetning for å ta barn med var forutgående informasjon om hva som skulle skje, hva de kom til å se og at voksne ivaretok dem underveis. Informasjonen skjedde direkte og på barnas premisser, og voksne og barn ble informert sammen.

I tillegg til yrkesgruppens arbeidsoppgaver gjorde begravelsesagentene ofte mange andre praktiske oppgaver i hjemmene. De gjorde det som trengtes, og fortalte om alt fra bleieskift til matlaging. En agent fortalte at hun i et hus der alt var kaos, hadde satt en lapp på kjøleskapet da hun gikk. Der stod det: "Ikke glem barna".

Begravelsesagentene opplevde at etterlatte hadde et sterkt behov for noen som lyttet til dem i den akutte fasen, og brukte derfor mye tid til å la dem få lufte tanker og følelser. Ofte var det skyld og "hvorfor-spørsmålet" som kom opp i slike samtaler. De poengterte imidlertid at de ønsket å være medmennesker, og ikke leke "hobbypsykologer". Begravelsesagentene påpekte at utformingen av dødsannonser kan bidra til sympati og omsorg fra sosiale nettverk etter dødsfallet, eller til å stenge dem ute. Varsomt oppfordret de etterlatte til å være åpne om dødsårsaken, for eksempel ved å skrive "hun valgte å forlate oss", "han orket ikke å leve lenger", og unngå å annonsere "forbigåelse i stillhet" eller "kondolanse ønskes ikke", jfr.:

Det er viktig å formidle at "Vennligst ikke kondoler" – det gjelder faktisk ikke bare den dagen, det gjelder frem til begravelsen og ukene etterpå... Da fratar du en masse mennesker anledning til å vise sin sympati og nærhet.

Diskusjon

"Førstehjelpenes" vurderinger av hjelpebehov

Det var store likheter i politibetjentenes, prestenes og begravelsesagentenes vurderinger av hjelpebehov hos etterlatte ved selvmord. Vi velger derfor å omtale gruppene under ett. "Førstehjelpene" så

mennesker i stor livskrise i sine møter med denne gruppen etterlatte. De poengterte også likhetstrekkene i reaksjoner mellom etterlatte ved selvmord og andre former for brå død. Videre hevdet de at den enkeltes sorg, krise og hjelpebehov er like stort etter et selvmord som ved store ulykker der mange dør samtidig, og at dette burde myndighetene ta innover seg. Selv om "førstehjelpene" var overrasket og imponert over styrken som mange selvmordsetterlatte klarte å mobilisere, var de ikke i tvil om at mange trenger hjelp og støtte. De så det store spennet i etterlattes opplevelser av et selvmord og påpekte at de ofte så svært ulike reaksjoner innen samme familie. Hvor mange som ville ha behov for hjelp utenfor nærmeste familie, og hvilken hjelp de trenger, var ikke lett for dem å vurdere så tidlig etter et selvmord. Annen ekspertise enn de selv burde kobles inn for slike vurderinger.

Selv om alle de tre gruppene hadde et sterkt fokus på medmenneskelighet og empati i den akutte fasen, opplevde de at de selv ikke kunne gi nok psykososial støtte. Imidlertid anså de heller ikke dette å være deres hovedoppgave eller noe de hadde tilstrekkelig kompetanse til. Selv om "førstehjelpene", og spesielt prestene hadde forståelse og kunnskap om sorgreaksjoner, var de tydelige på avgrensning av egen rolle, og etterlyste at andre fagfolk rutinemessig kom på banen. Alle informantene opplevde ansvar for å formidle kontakt mellom de etterlatte og øvrige hjelpeinstanser, hvis det var nødvendig etter at de selv hadde avsluttet egne arbeidsoppgaver. Hvordan samarbeidet gruppene seg imellom og med andre?

Mer samarbeid etterlyses

Det var relativt store forskjeller ift. hvor tilfredse de tre gruppene "førstehjelpene" var med samarbeidet seg imellom. Mens politiet og prestene hadde et fast og relativt formalisert samarbeid, opplevde begravelsesagentene å stå utenfor. Dette var delvis knyttet til overholdelse av taushetsplikt, delvis til formaliserte samarbeidslinjer/oppgaver. Fordi politiet ofte delegerte sitt formelle varslingsansvar, praktiserte de taushetsplikten "fleksibelt/pragmatisk" til beste for de etterlatte og ga noe faktainformasjon til prestene før de skulle varsle de etterlatte om selv-

mordet. Prestene verdsatte politiets opplysninger for å kunne gjøre en best mulig jobb overfor de etterlatte. Likevel savnet de mer informasjon fra helsevesenet som de mente bare "informerte kollegialt innad i helsevesenet". Selv syntes de at det var vanskelig å gi fra seg opplysninger, og praktiserte taushetsplikten strengere enn de to andre gruppene. En av prestene fortalte imidlertid at hun ga nødvendig informasjon til begravelsesbyrå etter samtykke fra pårørende, og at det "sjelden var motstand". Begravelsesagentene på sin side, fikk lite opplysninger fra prester og politi. De opplevde at det ble forventet at de informerte prestene uten at det fikk noe igjen. Av og til kunne de ha gjort en bedre jobb dersom de hadde vært litt mer forberedt på familiens belastninger.

Mens begravelsesbyråene og politiet spurte etterlatte om de ønsket kontakt med prest eller annen profesjonell hjelp, fulgte prestene i større grad selv opp dersom etterlatte ønsket å snakke med dem. Dette var en implisitt følge av prestenes kompetanse og tradisjon med sjelesorgarbeid, men også prestene hadde behov for å henvise til andre instanser. "Førstehjelpenes" samarbeids- og henvisningserfaringer med faggrupper utenfor dem selv var stort sett nedslående. De opplevde at stort arbeidspress og lite tid til å kontakte andre, samt mangler ved organisering og oversikt over eksisterende tilbud, var til hinder for å skaffe etterlatte adekvat hjelp. Vanligvis var det tidkrevende å komme igjennom til hjelpeinstansene, og spesielt var det vanskelig å skaffe kompetent psykologhjelp. Gruppens erfaringer med hjelpeapparatet i forhold til akutt krisehjelp var at det ikke var noe poeng å henvende seg til kriseteam dersom dødsfallet skjer utenom arbeidstid. Deres erfaring var at det i hovedsak ble politiet og prester som måtte tilby krisehjelp på døgnbasis. Politiet var mest fleksible fordi de hadde vaktordning og var flere, og dermed kunne skyve annet arbeid unna ved behov.

Et annet problem var knyttet til å gi ut brosjyre og informasjonsmaterieell over psykososiale hjelpetilbud i privat eller offentlig regi. Dette kunne være hjelpe-telefoner, kriseteam eller pårørendeforeninger. "Førstehjelpene" opplevde et etisk dilemma ved å anbefale tilbud som de tidligere hadde fått tilbakemeldinger

om at kvalitetsmessig ikke helt holdt mål, eller ikke ble fulgt opp. En begravelsesagent tok derfor alltid sjekkprøver på om hjelpeinstanser tok telefonen, før han ga etterlatte et slikt telefonnummer. Gruppene poengterte at de heller ville la være å anbefale hjelpetiltak enn å ta sjansen på å utsette de kriserammede for skuffelser og brutte løfter. Hvilket oppfølgingssystem så gruppene behov for?

Ønsker for et oppfølgingssystem

"Førstehjelperne" hadde mange tanker om et oppfølgingssystem for ivaretagelse av etterlatte ved selvmord. Ideelt sett burde alle etterlatte som trengte det, få hjelp som var fleksibelt tilpasset dem selv og deres familie. Slik hjelp ville kreve en døgnåpen beredskap, slik at "førstehjelperne" hadde ett nummer man kunne ringe for å iverksette kompetent hjelp. De pekte på at det burde være en koordinerende instans som kunne se hva som trengtes, og mobilisere nødvendig hjelp i ethvert tilfelle. Hjelperne, for eksempel i et kriseteam, måtte kunne rykke ut umiddelbart, og det måtte ikke være politiets eller begravelsesagentenes oppgave å vurdere om, og hvilken oppfølging etterlatte eventuelt trengte. Spesielt politio- og begravelsesagentene poengterte at et slikt system måtte "fungere 100 %", slik at de kunne "slippe dem i trygghet på at de får kompetent hjelp". Selv om de mente de selv hadde et visst medmenneskelig ansvar, opplevde de at de ofte "ble sittende igjen med alt". Politiet mente at det ville være naturlig at for eksempel psykolog tok hovedansvaret for innholdet av psykososial ivaretagelse i den akutte krisen, men at kompetanse var viktigere enn fagtilhørighet, jfr.:

Et ideelt system finnes vel knapt, men et system som var så tilpasset at man kunne komme igjennom når man måtte ha behov for det til en hvilken som helst tid på døgnet, natt eller dag, helg eller høgtid. Det er i disse tilfellene det er nødvendig. Jeg kunne godt hatt noe mer å tilby og sagt at "Okey, ta kontakt her og da får du hjelp", men nå kan jeg ikke love noe sånt, for det er ikke sikkert at han får den hjelpen.

Avsluttende refleksjoner

Resultatene kan ikke diskuteres i forhold til tilsvarende annen norsk forskning, og er i begrenset grad omtalt tidligere (Herrestad, 2004; Lindhardt, 2006).

Det finnes ingen lignende studier fra Norge. Gruppens hovedbudskap til andre faggrupper er at f.eks. kriseteam skal forstå deres dilemma og komme på banen i større grad i akutfasen og hjelpe etterlatte utover den. De ønsker samarbeid, og de ønsker avlastning fra faggrupper som har en klarere rolle og mer psykososial krisekompetanse enn dem selv.

På grunn av utvalgenes begrensede størrelse og metodens begrensninger og etnografiske tilsnitt, kan man ikke generalisere funn og beskrivelser fra dette prosjektet i vanlig statistisk forstand. Likevel kan fagfolkenes beskrivelser kanskje skape gjenkjennelse og refleksjoner hos myndigheter og andre hjelpere (analytisk/teoretisk generalisering) (Kvale, 1996). Kanskje kan "førstehjelpernes" erfaringer gi noen tanker og idéer til andre hjelpers kontakt med etterlatte?

Kari Dyregrov er sosiolog, dr. philos., og arbeider som forsker ved Senter for Krisepsykologi (SfK), Bergen og Nasjonalt folkehelseinstitutt, Oslo. Hun har gjennomført mange forskningsprosjekt knyttet til selvmord, etterlatteproblematikk, sorg og kriser.

Målfrid Litlere har arbeidet med selvmordforebygging i Helseregion Vest (Tiltak mot selvmord) siden år 2000. Hun er psykiatrisk sykepleier og spesialrådgiver v/RVTS-Vest og har ledet prosjektet "Bedre oppfølging av etterlatte ved selvmord".

Referanser

- Bloom, M., Frankland, J., Thomas, M., & Robson, K. (2001). *Focus groups in social research*. London: Sage Publications.
- Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Nordanger, D. (1999). *Omsorg for etterlatte etter selvmord – "Kommunestudien"*. Tidsskrift for Den norske lægeforening, 27, 119: 4010-5.
- Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2007). *Sosial nettverksstøtte ved brå død. Hvordan kan vi hjelpe?* Bergen: Fagbokforlaget.
- Herrestad, H. (2004). *Begravelsesbyråets rolle etter et selvmord*. Ola R. Vigdal intervjues av Henning Herrestad. Suicidologi, 2, 9, 16-18.
- Lindhardt, M. (2006). *Præsten og selvmordet*. Suicidologi, 2, 11, 7-10.
- Kvale, S. (1996). *InterViews. An introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage publications.