



Vejledning ved udlevering af pjecen: **Livet efter selvmord**

Det kan have langvarig negativ indflydelse på menneskers fysiske, psykiske og sociale velbefindende at være efterladt efter selvmord. Det er væsentligt, at ældre efterladte efter selvmord får information om, hvilke reaktioner de kan forvente, samt hvor og hvordan de kan få hjælp og støtte umiddelbart efter selvmordet og på længere sigt.

Inden du udleverer pjecen, anbefaler vi, at du læser den grundigt igennem.

Det er vigtigt at du:

- er nærværende og har god tid, når du gennemgår pjecen med den efterladte
- tilføjer relevante telefonnumre
- ved, at du ikke kan gøre/sige noget forkert. Det værste er allerede sket
- giver faktisk information enkelt og tydeligt
- lytter til den efterladte
- ved, at det er naturligt med en forstyrret døgnrytme den første periode efter tabet. Hvis der er søvnforstyrrelser i flere dage, kan egen læge ordinere medicin

Lige efter selvmordet er det vigtigt at du:

- sikrer, at en anden person tager over, inden du går. Særligt hvis du er bekymret for den efterlattes sikkerhed
- hjælper med at underrette og tilkalde familie og/eller venner
- anbefaler, at den efterladte ikke er alene de første døgn efter tabet
- tilbyder at skabe kontakt til stedet, hvor den afdøde befinder sig
- ved, at politiet kan vejlede om oprydning efter et selvmord

Krise- og sorgreaktioner

Ved krise- og sorgreaktioner er det normalt og naturligt med:

Følelsesmæssige reaktioner

- f.eks. længsel, tomhed, vrede, hjælpeløshed, ensomhed

Fysiske reaktioner

- f.eks. søvnproblemer, kvalme, hovedpine, manglende energi, mavepine, hjertebanken, åndenød

Adfærdsmæssige reaktioner

- f.eks. sårbarhed, social isolation, gråd, irritabilitet, afhængighed, opfarendhed, ændrede seksualvaner

Kognitive reaktioner

- f.eks. nedsat koncentration, manglende beslutningsevne, tab af fremtidsperspektiv, undgåelse af minder, forstyrrelse af perception

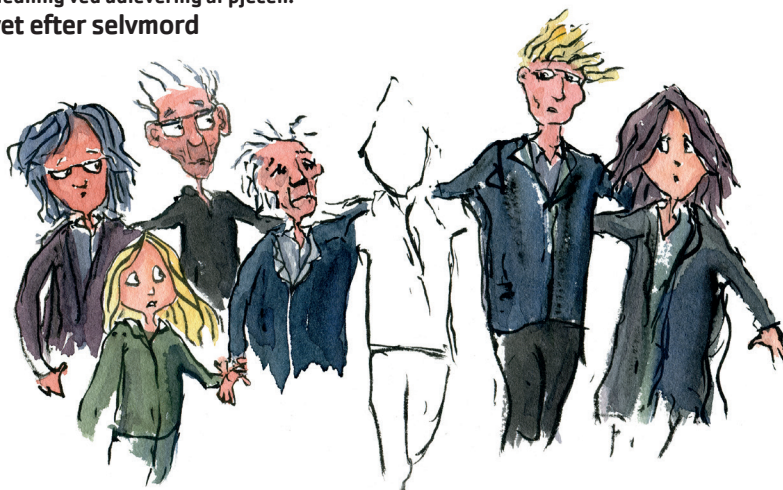
Eksistentielle reaktioner

- f.eks. meningsløshed, identitetstab, isolation, oplevelse af uretfærdighed





Vejledning ved udlevering af pjecen: Livet efter selvmord



Ældre efterladte efter selvmord fortæller ...

” ... Lægen var meget professionel, og det var de to unge betjente også. Betjentene var næsten mere berørte af det, end vi var. De skulle egentlig bare vente på at få besked på, om at de måtte forlade stedet, og før de havde fået den besked, måtte vi heller ikke gå...”

Søn, 69 år

” ... Da politiet fortalte, at min mand var død, blev jeg fuldstændig som et lille forkælet barn. Altså det der med at være høflig: ”Vil du ikke godt være sød at...” - det var der ikke noget af...”

Ægtefælle, 72 år

”... Næste dag ringede jeg til min læge. Jeg vidste, at der var ventetid, men jeg kunne komme til med det samme. Vi snakkede det hele igen-nem. Hun sagde, at vi havde al den tid, vi skulle bruge. Hun var rigtig, rigtig god. Hun er ikke psykolog, men hun havde sådan en empati. Det var lige det, jeg havde behov for...”

Ægtefælle, 64 år

”... Vi sad i bilen og ventede på, at politiet lavede noget inde i huset, da vi havde fundet mit barnebarn. Jeg frøs og jeg rystede, og det blev jeg ved med en hel time. En gang imellem dukker det op igen...”

Mormor, 81 år

Baggrund for vejledningen

Vejledningen er udarbejdet af efterladte efter selvmord ≥ 60 år, professionelle og forskere: Biretha Vitalis Joensen, Elin Kristensen, Gitte Laugesen, Karen Skou, Karin Brems, Lars Iversen, Lene Lauge Berring og Morten Holler.

Vejledningen er en del af et forskningsprojekt. Du kan finde yderligere information og under-visningsmateriale på: www.regionsjælland.dk/efterladte

1. udgave, december 2019

