

## Livet etter døden

Ny bok skal hjelpe etterlatte etter selvmord.

– **Hvor mange tar livet sitt årlig i Norge?**

– Cirka fem hundre, ifølge den offisielle statistikken. Det er dobbelt så mange som det dør i trafikkulykker.

– **Likevel hører vi lite om det. Er selvmord fortsatt tabu?**

– Ja, men det går fremover. Pressen har skrevet lite om selvmord på grunn av frykten for smitteeffekten. Men det er synd at vi ikke snakker mer om selvmord generelt, og om *hvor mange* det faktisk gjelder. Det er ikke farlig.

– **Hva blir gjort for å forhindre at det skjer med flere?**

– Det har vært en stor offentlig satsing de siste ti årene, men det er vanskelig å forebygge selvmord. Vi kjenner til mange risikofaktorer, men vet mindre om dynamikken mellom dem. På Folkehelseinstituttet er vi nå i gang med et stort prosjekt der vi prøver å forstå selvmordene uten å anlegge et psykiatrisk perspektiv.

– **Hvem har dere skrevet boken for?**

– Den er ment som en hjelp til selvhjelp for de som er personlig berørt av selvmord. Interessen har vært overveldende. Da vi lanserte den på Litteraturhuset, var det ikke engang plass til alle. Vi vet at boken også vil være til hjelp for venner og kollegaer av etterlatte, og behovet er stort også blant profesjonelle i helsetvesenet.

– **Er skam og skyldfølelse et stort problem for de etterlatte?**

– Først kommer sjokket. Verden raser sammen. Så rammes man av skam, skyldfølelse og selvbebreidelser. Mange tenker «hadde jeg bare ...» og «hva kunne jeg gjort?». Skyldfølelse forekommer etter alle former for brå død, men det finnes en skam som er spesifikk for de etterlatte etter selvmord. I boken prøver vi å sette stigmatiseringen av selvmord inn i en kulturell og historisk sammenheng. Stigmaet er tross alt et mye mindre problem i Norge enn



### UKENS NAVN

**Kari Dyregrov** er forsker. Hovedforfatter av boken *Etter selvmordet – veien videre* (Abstrakt forlag).

i mange andre land. I store deler av verden er det fortsatt slik at etterlatte ikke forteller noen om hva som egentlig har skjedd. Da er det vanskelig å få hjelp til å komme seg videre i livet.

– **Dere skriver i forordet at boken er preget av en optimistisk holdning?**

– Vi ønsker å formidle en tro på at det går an å mestre også en slik situasjon. Selv om de fleste har det veldig tungt de første årene, ser vi at folk kommer seg videre etter en tid. All forskning og erfaring viser at dersom man får støtte og hjelp, og har gode egenmestringsstrategier, så blir fremtiden god. Mange opplever faktisk det vi kaller posttraumatisk vekst: De får et nytt syn på hva som er viktig i livet, andre verdier å leve etter.

– **Hvordan møter vi best etterlatte etter selvmord?**

– Støtten fra det sosiale nettverket – familie, venner, arbeidskolleger og så videre – er det aller viktigste etter selvmord. En åpen dialog er avgjørende. Det er viktig at nettverket er på tilbudssiden: at man oppsøker, ringer uoppfordret, og at man kommer tilbake selv om man blir avvist første gang. Man må være litt modig, men man behøver ikke alltid si så mye. Vær heller spørrende og lyttende.

JON KÅRE TIME