

Skolens viktige rolle etter selvmord

Ny forskning om unge etterlattes ønsker om hjelp og støtte

AV KARI DYREGROV

Selv mord i nær familie eller vennekrets er svært vanskelige opplevelser. For barn og unge går det ut over skolearbeid og deltakelse, og de unge ber om hjelp fra lærerne og skolen. I denne artikkelen gis det konkrete råd om hvordan skolen kan bidra til å gjøre denne vanskelige situasjonen litt lettere for de unge.

INNLEDNING

Som i de fleste vestlige land har Norge et høyt antall selvmord pr. år. I 2003 tok 502 mennesker livet sitt, 374 menn og 128 kvinner. Raten, dvs. antall selvmord pr. 100 000 innbyggere, var 16.5 for menn og 5.6 for kvinner, og totalraten 11 (Statistisk Sentralbyrå, 2005). Med noen svingninger har selvmordsstatistikken ligget relativt stabilt gjennom årene, og raten ligger tre ganger så høyt for menn som for kvinner. De høye selvmordstallene innebærer at det hvert år sitter mange mennesker tilbake i sjokk og dyp sorg, deriblant mange barn og unge. Hvor mange unge dette gjelder i Norge, vet man ikke, men det er trolig mange. Som vist i tidligere forskning, er det en ekstremt belastende hendelse for nærstående barn, unge og voksne i lang tid etter selvmordet. I tillegg til sorgen og savnet opplever svært mange unge også en eksistensiell krise, psykologiske og kroppslige reaksjoner, skolevansker og omgripende sosiale vansker (Dyregrov, 2001; Dyregrov, Nordanger & Dyregrov, 2000).

Forskningen viser imidlertid at det er manglende forståelse for ungdoms sorg- og krisereaksjoner. Barn og unge etter selvmord er blitt omtalt som «de glemte sørgende», fordi de oversees eller ikke ivaretas godt nok av voksenpersoner i sine omgivelser (Dyregrov, 2001, 2005; McIntosh & Wroblewski, 1988; Ranheim, 2002). Ettersom skolen er en av de unges viktigste arenaer utenom hjemmet, vil lærere og skolen ha en

viktig støtterolle for unge som opplever at nærstående familiemedlemmer eller venner tar sitt liv (Dyregrov, 2004; Dyregrov & Raundalen, 1994). Usikkerheten er imidlertid stor i forhold til hvordan man kan støtte de unge, og forskningen på området har vært sparsom. Denne artikkelen refererer til et nylig avsluttet forskningsprosjekt for å bidra til å gi skoleverket økt kunnskap og trygghet i å støtte og hjelpe unge som er rammet ved traumatiske tap som selvmord.

NY KUNNSKAP VIA ET UNGDOMSPROSJEKT

For å bidra til å dekke unge etterlattes særegne og lite uttalte behov for støtte, fikk LEVE (Landsforeningen for etterlatte ved selvmord) midler fra stiftelsen Helse & Rehabilitering til prosjektet «Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord». Prosjektet bestod av tre trinn: 1) Helgesamlinger med unge etterlatte, 2) en forskningsdel for kartlegge og analysere de unges selvopplevde behov for hjelp og støtte, og 3) en formidlingsdel, for å informere potensielle støtemiljøer om hvordan de kan støtte de unge i tiden etter selvmordet.

Forskningsdelen ble gjennomført i 2004-2005, og 32 unge etterlatte fylte ut spørreskjema og deltok i kvalitative gruppeintervju. De unge representerte alle landets regioner, begge kjønn (1/3 gutter, 2/3 jenter), og alderen varierte mellom 13 og 24 år (18 år i gjennom-



snitt). Mens 25 prosent av de unge gikk i grunnskolen, var 50 prosent i videregående, og 16 prosent gikk på høyskole eller universitet. Seks unge (20 prosent) hadde mistet mor eller far, 22 (69 prosent) hadde mistet bror eller søster, mens de øvrige hadde mistet andre nære sletninger eller venner (11 prosent). Tiden siden dødsfallene varierte mellom en måned og sju år, med et gjennomsnitt på tre år.

Forskningsdelen har vært rettet mot de unges hovedvansker, deres erfaringer med hjelp og støtte fra helsevesenet, skolen, familie og venner, og andre unge etterlatte, samt deres selvhjelpsstrategier og vekstmuligheter. Skoleverket, med sine lærere, helsesøstre og sosiallærere, anses som en særdeles viktig målgruppe for formidlingsdelen (Dyregrov & Raundalen, 1994). Denne artikkelen har til hensikt å formidle kunnskap som gjelder forholdet mellom unge etterlatte og skolen som erfart av de unge selv.

SKOLEVANSKER

Som vist i tidligere forskning opplevde mange av de unge sinne, frustrasjon, selvmordstanker, depresjon,

eller angst i ulik grad etter selvmordet (Dyregrov, 2001, 2005). Omtrent halvparten av de unge slet med post-traumatiske stressreaksjoner i bekymringsfull grad (målt ved Impact of Event Scale). De var plaget med invaderende minner eller tanker om det som hadde hendt, hadde kroppslige stressreaksjoner, eller brukte uforholdsmessig mye energi på unngåelsesstrategier for å distansere seg fra alt som minnet om selvmordet. Mange hadde søvnvansker, nedsatt matlyst, økt forekomst av fysisk sykdom, og de rapporterte om manglende energi med sosial tilbaketrekking som resultat. De fleste fungerte dårligere i dagliglivet, og noen beskrev redusert selvbilde og identitetskrise. De unge fortalte om sønderknuste foreldre som hadde vært ute av stand til å gi dem støtte og omsorg i lang tid etter selvmordet. I stedet hadde mange unge måttet overta foreldrerollen overfor mindre søsken, eller omsorgsrolle for foreldre den første tiden etter selvmordet. Midt oppi dette sitt livs mareritt og krise, ble det forventet at de unge skulle fortsette på skolen, lære og prestere som om intet hadde hendt. Det er derfor ikke overraskende at de unge snakker mye om

skolevansker når de omtaler hva de sliter med i tiden etter selvmordet.

Svært mange fortalte om økt fravær og svakere karakterer på grunn av dårlig søvn med mareritt, nedsatt allmenntilstand og sykdom. Ettersom tiden gikk, økte problemene i takt med at omverdenen gradvis glemte hva de har opplevd. Økende modenhetsgrad gjorde at mange hadde behov for å forstå og snakke om hva som hadde skjedd – lenge etter at alle trodde de hadde «glemt».

KONSENTRASJONSVANSKER – ET HOVEDPROBLEM

Konsentrasjonsvansker var det enkeltproblemet som de fleste dvelte mest ved i undersøkelsen. Mens 43 prosent av deltakerne krysset av for at de «nesten alltid» hadde vansker med å konsentrere seg, sier samtlige (100 prosent) at det «av og til» eller «alltid» var vanskelig. Konsentrasjonsvanskene gjorde at mange unge opplevde at de trengte mer tid og forklaringer enn før for å lære nye og vanskelige ting.

Det blir bare sånn at en klarer ikke gangetabellen en gang, ikke sant. Det tar mye lengre tid for meg, altså, få inn at det regnestykket er sånn. Og jeg trenger mye bedre forklaring... (gutt 14 år).

Spesielt når det var stille i timen, eller ved lekselesing hjemme presset tanker seg på, med mye grubling om hvorfor selvmordet hadde skjedd. Dette avsporet de unge og forstyrret konsentrasjonen på skolefagene.

Tankene kommer liksom når man er hjemme og gjør lekser og sånn, når jeg sitter alene helt stille på et rom og så ... sånne tanker om hva som skjedde akkurat når det skjedde, hvordan det var han tenkte, hvorfor det skjedde (gutt 13 år).

MISTRO OG PRESS

De unge som opplevde å ikke bli trodd, fikk et ytre press om å yte og mestre i tillegg til det sterke indre presset. Gradvis opplevde de seg som tapere fordi de ikke klarte å leve opp til sitt prestasjonsnivå før selvmordet eller det som lærerne forventet. Mange følte seg mistrodd, under sterkt press, og uten den støtten de opplevde at de trengte. Et tydelig mønster var at de unge lettere klarte å holde de påtrengende tankene og minnene på avstand når de gjorde lystbetonte ting eller var i aktivitet, som for eksempel i friminuttene. Lærere som observerte dette mønsteret, og ikke hadde kunn-

skap om at traumatiske påminnere nettopp fungerer slik for unge, mistenkte noen for å utnytte situasjonen for å slippe lettere unna skolen. De unge som gjorde så godt de kunne på tross av konsentrasjonsproblemer og hodepine, hadde ofte depressive tanker fordi de følte seg stadig under press, ikke minst karakterpress.

På tentamen i år hadde jeg vondt i hodet på alle sammen, og jeg klarte egentlig ikke å konsentrere meg. Så sa jeg det, men de bryr seg ikke om det, de gir meg karakter. Det er dumt. Hvis du gjør det beste du kan og har veldig vanskelig for å konsentrere deg så du får en dårlig karakter, så blir det sånn fra læreren: du skulle ha gjort det bedre, jeg vet du klarer bedre. Det blir liksom nedtrykkendes på en måte (gutt, 14 år).

MANGE SKOLER OG LÆRERE ER FLINKE

De unge fortalte at de hadde fått en del hjelp gjennom skolen, og var mer tilfredse med skolen og lærerne enn med det kommunale hjelpeapparatet. Deres fortellinger avspeiler at svært mange skoler har grepet fatt i og har planer for eller tanker om ivaretagelse av elever etter selvmord i nær familie. Det ble reflektert gjennom en del gode møter mellom de unge og skolen. De fleste unge ønsket å komme så fort som mulig tilbake til skolen, dersom de fikk gå litt på egne premisser den første tiden. De ønsket seg «psykisk friminutt» fra den triste stemningen hjemme, samtidig som de så at skolen, lærere og medelever kunne gi dem viktig støtte.

Jeg klarte å holde meg fast i at jeg skulle tilbake til skolen. Det var kun det som sto i hodet mitt, holde ut i to dager, for nå er det skole snart igjen. Jeg trodde jeg ville få en fantastisk støtte, og fikk jeg og (jente som mistet pappa da hun var 15 år).

Mange framhevet hjelpen ved at lærere spurte og hjalp dem med å informere klassen om selvmordet, eller i samarbeid med dem/familien informerte klassen for dem.

Fikk gått på skolen og hadde et møte med læreren og fortalte absolutt alt. Og hun fortalte det i klassen sånn at det ikke skulle være noen spørsmål når jeg kom tilbake igjen. Det var ganske fint (jente 17 år).

De unge opplevde det som veldig positivt at lærere brydde seg litt ekstra om dem, tok opp hendelsen, og iverksatte konkrete tiltak hvis nødvendig. De satte også

stor pris på at lærerne fulgte opp regelmessig over tid og spurte (diskret) hvordan det gikk med dem.

Læreren spurte hvordan det gikk med meg innimellom, og hun var grådig ofte på skolen. Så jeg snakket med henne hvis det var noe, hun var veldig flink. Hun sa fra til meg hvis det var noe i en bok der det var snakk om at noen tok livet sitt. Og da var hun veldig sånn at: nå kommer vi inn på det, og ok hvis du ikke vil være her, så trenger du ikke (jente 13 år).

Det var særlig (hoved-)lærerne, sosiallærerne og helsesøstrene som ble framhevet som de mest sentrale og beste hjelperne.

Jeg hadde en sosiallærer på ungdomsskolen som tok kontakt med meg og alt skjedde på mine premisser. Han var en kjempeperson å snakke med, og har hjulpet meg ganske mye gjennom ungdomsskolen (jente 17 år).

De lærerne jeg har hatt, har vært som sjukepleiere hele gjengen. De er fulle av omsorg og det er som det er, og du får en veldig bra kontakt med dem. Og da kan en tørre å si alt og. Men det er ikke alle en møter på som en har like bra kjemi med (jente 19 år).

DE UNGE ØNSKER ENDA BEDRE IVARETAKELSE

Selv om skolen og lærere fikk relativt gode attester fra de unge, så påpekte de mange viktige forhold som må forbedres. Bedre ivaretagelse fra skolen var svært viktig for de unge etterlatte, og 32 prosent savnet (mer) støtte fra skolen. Et stort problem for mange var opplevelsen av forventningspress til å skulle prestere, møte opp og fortsette skolen akkurat som før, når de hadde fått det så vanskelig. I tillegg opplevde en del unge at ulike lærere på samme skole hadde ulik praksis med hensyn til ivaretagelse av samme elev etter selvmordet.

Svært mange unge ønsket at lærerne i større grad kunne forstå hva de slet med etter selvmordet, og hadde tanker om og forslag til hvordan skolen bedre kunne hjelpe dem over konsentrasjonsvanskene.

Jeg skulle ønske at noe tar kontakt med meg, skulle ønske at noen kom og hjalp meg med fraværet mitt, sånn mer konkret, at noen kunne fortelle læreren min at når man har opplevd noe sånt, er det helt normalt at man har konsentrasjonsproblemer (jente 22 år).

Det burde vært sånn at hvis jeg hadde trengt

å roe meg ned, fikk jeg sitte alene og kanskje prate med en lærer eller ett eller annet, for en kan ikke plutselig gå fra timen. Jeg skulket skolen fordi jeg ikke orket å være der, og først etter 1 ½ år, da først greidde jeg å konsentrere meg og begynne å jobbe med skolen igjen. Det hadde kanskje gått litt fortere hvis jeg hadde fått litt mer hjelp til å konsentrere meg. Det går sånn tålig nå, men rett etter at det hadde skjedd, gikk det jo ikke. Hadde jeg fått mer hjelp, hadde jeg kunnet gå inn på grupperom, hadde noen kunnet hjulpet meg med matte... (gutt 14 år, mistet bror for 4 år siden).

Et svært ømfintlig tema for de unge var empatien fra lærere og hvordan den burde uttrykkes. Det var viktig for dem at lærerne gikk forsiktig fram, signaliserte at de forstod deres situasjon, men uten å «overfalle» den unge i alles påsyn. På grunn av det ekstreme som hadde skjedd og deres alder, medførte at de var svært sårbare og ekstra sensitive på omverdenen. Samtidig som de ønsket ekte empati fra lærere, måtte den være i en slik form at de kunne ta imot. Empatiuttrykkene var dessuten avhengig av deres dagsform, hvilket forhold de opplever å ha til læreren fra før, og ikke minst – at settingen tillot nærhet. Å ta hensyn til alle disse forhold er svært krevende for lærere som selv ofte er usikre på hvordan de vil makte å takle situasjonen. Dilemmaene blir ikke mindre når en tar i betraktning de unges ulike behov for støtte og nærhet.

Fordi alle er jo forskjellige, noen har behov for masse klemmer og andre vil ikke (jente 18 år).

Et stort problem som *alle* erfarte, var at omgivelsene glemte selvmordet lenge før de selv sluttet å slite med det.

Den første måneden eller noe sånt noe, da var det lettere, så begynte de å forvente at man skal, ja, komme litt over de (19 år).

PUSH OSS, MEN FINN «SLUREPUNKTET»

Mange unge innrømmer at de selv har medvirket til at de ikke har fått den hjelpen de i ettertid skulle ønsket seg. De innrømmer at de ikke alltid er så flinke til å uttrykke og gi hjelperne beskjed om at de ikke har det godt. Fordi de unge av ulike grunner prøver å skjule det, innser de at det heller ikke er lett for andre rundt å hjelpe dem. Noen har avslått hjelp som er tilbudt, og om



DETTE ØNSER DE UNGE SEG FRA SKOLEN

- ☞ Skolen/lærerne bør få kunnskap om unge etterlattes situasjon ved traumatisk død (heriblant selvmord) gjennom grunnutdanningen og etterutdanningen for lærere.
- ☞ Det bør lages en oppfølgingsstrategi for unge etterlatte ved selvmord for skolen.
- ☞ Skolen/lærerne bør ha ansvar for at det tas kontakt med eleven/hjemmet for nødvendig tilrettelegging og planer for ivaretagelse. Involvere elevene i triaden mellom skole og foreldre.
- ☞ Ta initiativ til/hjelpe eleven med å informere klassen om det som har skjedd. Viktig at lærerne tar initiativet og signaliserer at dette kan gjøres.
- ☞ Skolen/lærerne må forvente at eleven kan trenge å komme noe gradvis tilbake etter begravelsen. Obs! Konsentrasjonsvansker.
- ☞ Mer sympati/empati fra noen lærere – men uttrykk for sympati må avpasses etter person og situasjon slik at ikke lærere «overfaller» elever.
- ☞ Mykere fraværsregler ved å slippe å være på skolen uavhengig av dagsform (spesielt aktuelt for elever i videregående).
- ☞ Muligheter for «time-out» særlig i begynnelsen – få gå til egne grupperom og distrahere tankene, for eksempel ved bruk av PC.
- ☞ Fritak for (enkelt-)prøver og eksamener ved behov – særlig like etter dødsfallet.
- ☞ Tilrettelegging ved prøver – for eksempel ved egne rom, lengre tid, eventuelt få ha muntlig prøve dersom det letter konsentrasjonsvanskene.
- ☞ Lette karakterpress - skolen kan forsøke å se nye prøver i sammenheng med hva eleven har prestert tidligere og hva han/hun har opplevd når karakterer skal gis.
- ☞ Få lov i en periode å være mer passiv i timene uten at det får følger for karakterene.
- ☞ Forberede den unge dersom temaet selvmord skal tas opp i undervisningen, eventuelt med mulighet til å trekke seg (særlig like etter selvmordet).
- ☞ Ved behov vurdere praktisk utplassering eller permisjon fra skolen i kortere perioder.
- ☞ Lærere må ha samkjørte tiltaksstrategier overfor samme elev på samme skole.
- ☞ Skolen må ha et realistisk tidsperspektiv på sorg og vansker og behov for ivaretagelse; ikke forvente at det går over etter få måneder.
- ☞ Rutinemessig kontakt med sosiallærer/helsesøster/psykolog som, i tillegg til å være et lavterskeltilbud, gir faste avtaler om kontakt gjennom semesteret.
- ☞ Tilbud om tilrettelegging og hjelp bør gjentas dersom elever som tydelig faller utenfor, avviser dette. Skolen/lærerne må vise at de bryr seg og forstår den vanskelige situasjonen etter selvmordet.

dette sier de fleste: «Push oss litt mer og gjenta tilbudet om hjelp. Hjelperne må tørre å være litt mer offensive, og ikke bare ta den første avvisningen for god fisk.»

Blir jeg spurt om det, så kan jeg det, men jeg tror ikke at jeg kommer til å ta initiativ til det selv. Hvis de spør om jeg vil informere om det, er det helt ok det.

Men en del unge er også skeptiske til å bli presset for fort til å åpne seg (for mye). Da gjelder det som denne unge sier «å finne slurepunktet».

Den psykologen jeg hadde da, skulle liksom få meg til å si absolutt alt. Jeg ville egentlig ikke si så veldig mye, men han fikk meg faktisk til å si veldig mye. Så det er sikkert det som ødela det at jeg ikke fikk den hjelpen jeg trengte. Kanskje ikke presse, men på en måte litt presse, sånn holde... finne slurepunktet liksom. Men vi må være med å bestemme (jente 17 år).

UNGES ØNSKER OG RÅD FOR IVARETAKELSE FRA SKOLEN

Det er svært viktig at hjelpen til de unge i størst mulig grad skjer i samarbeid med dem.

Det er viktig at de (skolen) spør eleven: Hva vil du ha hjelp til? Hva trenger du, og at du får tillit til den personen du snakker med (jente 17 år).

De unges råd i forhold til hvordan og hva som kunne forbedre deres situasjon på skolen, oppsummeres i boks 1. I hvilken grad ulike unge vil trenge ivaretagelse på punktene, vil variere. Det viktigste er å tilrettelegge situasjonen med hjertet og hodet for den enkelte elev.

KONKLUSJON

De unge sliter etter selvmord i nær familie eller vennekrets. Dette går ut over skolearbeid og deltakelse, og de unge ber om hjelp fra lærere og skolen. Den viktigste forutsetningen for at hjelpetiltak skal fungere er at tillit, empati og kontakt er til stede mellom elev og lærer. En god framgangsmåte for å sikre nødvendig ivaretagelse kan være å snakke med eleven på tomannshånd: Sett dere ned og ta dere god tid. Ikke overfall eleven med fysisk kontakt dersom det ikke faller helt naturlig. Ikke si at du forstår hvordan de har det, men lytt, vær til stede, og vis at du bryr deg. La eleven forstå at du/skolen vil strekke dere for å legge til rette for at hendelsen ikke skal

ødelegge skolegangen. Si tydelig at du/andre vil være der for eleven over tid, og avtal en måte der lærer regelmessig kan oppdateres om hvordan det går, og justere eventuelle tiltak for å ivareta eleven på det individuelle plan. I tillegg vil samarbeid mellom hjem og skole etter tragiske hendelser i familien være av sentral betydning. Skolen vil også, i tillegg til individuell ivaretagelse, kunne ha viktige oppgaver med å lage rammer for kollektiv bearbeiding – via minnestunder, tematisering av sorg og tap, og eventuelt ved markering av merkedager.

Artikkelen er basert på det nylig avsluttede forskningsprosjektet «Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord», der Dyregrov ser på hvordan unge som mister nære ved selvmord har det, og ønsker å bli møtt og hjulpet.

REFERANSER

- DYREGROV, A. (2004) Educational consequences of loss and trauma. *Educational and Child Psychology*, 21, 77-84
- DYREGROV, A. & RAUNDALEN, M. (1994) *Sorg og omsorg i skolen*. Magnat Forlag
- DYREGROV, K. (2001) Søsken etter selvmord. I A. Dyregrov, G. Lorentzen, & K. Raaheim (red.) *Et liv for barn. Utfordringer, omsorg og hjelpetiltak*. Fagbokforlaget (s.146-158). Bergen
- DYREGROV, K. (2003) *The loss of child by suicide, SIDS, and accidents: Consequences, needs and provisions of help*. Doctoral dissertation (dr. philos.) HEMIL, Psykologisk fakultet, Universitetet i Bergen
- DYREGROV, K. (2005) Siblings after suicide – “the forgotten bereaved». *Suicide and Life Threatening Behaviour*, 35 (6), 714-724
- DYREGROV, K., Nordanger, D., & Dyregrov, A. (2000) *Omsorg for etterlatte etter selvmord*. Etterlattestudien. Rapport. Senter for Krisepsykologi. Bergen
- MCINTOSH, J., & WROBLESKI, A. (1988) Grief reactions among suicide survivors: An exploratory comparison of relationships. *Death Studies*, 12, 21-39
- RANHEIM U. (red) (2002) *Vær der for meg*. Vollen: Tell



KARI DYREGROV er sosiolog, dr. philos. og har i 10 år arbeidet som forsker ved Senter for Krisepsykologi. Doktoravhandlingen omhandler situasjonen for etterlatte etter selvmord, andre former for traumatiske dødsfall, samt norske kommuners oppfølging og organisering av psykososiale hjelpetiltak.

Hun arbeider nå med et treårig postdoktorarbeid omkring sosial nettverksstøtte til etterlatte ved brå død. K. Dyregrov arbeider også i en deltidsstilling i selvmords-forskerteamet ved Nasjonalt Folkehelseinstitutt.