



KOLLEGASTØTTE: Jo mer åpen den etterlatte er overfor kollegene, dess bedre vil de kunne støtte vedkommende på hans/hennes premisser. (Illustrasjonsfoto: Colourbox)

Hvordan ivareta selvmords-etterlatte på arbeidsplassen

Svært mange nordmenn opplever selvmord blant sine nærmeste. Hva kan vi som ledere og kolleger gjøre for dem som blir igjen?

TEKST: GRETHE ETTUNG

Hvert år dør noe under en million mennesker i selvmord på verdensbasis. Selvmord er en av de fremste dødsårsakene, spesielt blant unge mennesker. I Norge ligger antall årlige registrerte selvmord rundt 600. Det er vanlig at det er omtrent to-tre ganger så mange

menn som kvinner som dør ved selvmord. Få unge mennesker under 15 år tar livet sitt, og relativt få mellom 15 og 19 år, men fra 20 år er forekomsten betydelig høyere.

HJELP TIL SELVHJELP Hvordan skal vi best forholde oss til de etterlatte? I boka *Etter selvmordet – veien videre*,

beskriver forfatterne Kari Dyregrov, Einar Plyhn og Gudrun Dieserud reaksjoner på selvmord, hva slags støtte og omsorg som er viktig for de etterlatte, og hvordan hjelpen best kan organiseres.

- Vi ønsket å skrive en hjelp til selvhjelp-bok, forteller Kari Dyregrov, professor ved Høgskolen

«Dyregrovs forskning har vist at etterlatte som får støtte på arbeidsplassen, verdsetter denne svært høyt.»

på Vestlandet, tidligere forsker ved Folkehelseinstituttet og Senter for Krisepsykologi AS i Bergen.

Hun har arbeidet med temaet siden 1995, og truffet mange etterlatte som har etterspurt en bok som dette.

SKJULT DØD Forfatterne omtaler selvmord som en på mange måter skjult død. De omtales sjelden i mediene, samtidig som de fleste pårørende ønsker mer åpenhet rundt selvmord som fenomen.

- Åpenheten de etterlatte etter spør er ikke tåredryppende hjemme hos-reportasjer i mediene. Heldigvis har mediene en *Vær varsom-plakat* å forholde seg til, samt at de er bevisste på mulig smitteeffekt av selvmord. Det vi kunne ønske oss, er at mediene skriver om og problematiserer temaet, sier Dyregrov.

- Det de etterlatte ønsker, er åpenhet i forhold til familie og den sosiale omgangskretsen rundt hjelp og selvhjelp, og selvmord som fenomen.

VERDSETTER STØTTE Vi har forskjellige måter å mestre påkjenninger på, og ulik styrke til å bære dem.

Det er mye som skal bearbeides etter et selvmord fordi det gjerne ligger mange og sammenvevde årsaker bak en slik handling. Dyregrovs forskning har vist at etterlatte som får støtte på arbeidsplassen, verdsetter denne svært høyt. De erfarer at velvilje og forståelse fra kolleger og ledelse er en forutsetning for å komme tilbake til livet igjen.

- Arbeidsplassen er utrolig viktig som sosial arena, den er identitets- og tilhørighetsskapende og gjennom gode støttetiltak kan de etterlatte komme raskere tilbake i arbeid, poengterer Dyregrov.

Hun understreker imidlertid at vi er forskjellige og sorgmønsteret kan variere. Noen vil tilbake i jobb så fort som mulig, mens andre trenger mer tid.

Ledere kan formidle omsorg og ivaretakelse på mange måter.

- «Ta den tiden du trenger!», signaliserer forståelse for en vanskelig situasjon, og aksept for at vi opplever sorg ulikt. Det stiller den enkelte friere til å gjøre det som er best for seg i samarbeid med arbeidsgiver.

IKKE PRESSE SEG FOR MYE Det er viktig at leder og arbeidstaker sammen finner ut når det er greit for den etterlatte å ta på seg flere arbeidsoppgaver, og når det er riktig å ta en «time out», og ikke presse seg for mye.

- Det å starte litt senere på dagen, kan være til stor hjelp for dem som har problemer med å sove om natten. Oppgaver som krever høy grad av konsentrasjon og presisjon, kan fort bli for krevende og bør byttes ut med andre arbeidsoppgaver for en periode, påpeker Dyregrov.

Etter selvmord vil god støtte fra kolleger og ledelse dempe og lindre sorg- og stressreaksjoner. Men det er viktig at de sørgende får styre tempoet i sørgeprosessen, og at nærheten må tilpasses den som sørger. Mangel på oppmerksomhet, forståelse og tilrettelegging kan gjøre sitt til at for eksempel sykmeldingsperioden forlenges og sorgprosessen kompliseres.

På arbeidsplassen kan man også forebygge ved å snakke om sorg, krisereaksjoner og kollegastøtte som tema.

- Bedriftshelsetjenesten kan være en aktuell samarbeidspartner og god støtte, som kan sette fokus på det å miste noen og hvordan dette vil kunne virke inn på arbeidsplassen, mener Dyregrov.

GÅR PÅ AUTOPILOT Mange opplever usikkerhet og utilstrekkelighet i møte med etterlatte etter selvmord. De vet ikke hva de skal si eller hvordan de skal oppføre seg: Vil den etterlatte prate om det? I tilfelle, når? Skal jeg vente til han/hun tar initiativ til en samtale?

- De etterlatte mangler ofte initiativ og energi, mange går på autopilot og orker ikke forholde seg til mer enn det aller nødvendigste. Arbeidskapasiteten kan svinge over

lang tid, faktisk langt utover det første året etter dødsfallet.

Det er viktig at vi som kolleger viser at vi bryr oss.

- Til dem som er sykmeldt kan vi sende hilsninger, gå på hjemmebesøk eller kanskje bake en kake. Praktisk hjelp og avlastning kan være en god støtte. På arbeidsplassen kan vi plassere en blomst på skrivebordet, gi en klapp på skulderen, vise empati og omsorg.

Dyregrov oppfordrer oss som kolleger til å spørre den etterlatte hvordan man best kan støtte, dersom vi er usikre på hvordan vi skal forholde oss.

ÅPENHET ER AV DET GODE Jo mer åpen den etterlatte er overfor kollegene, dess bedre vil de kunne støtte vedkommende på hans/hennes premisser. Kanskje ønsker de at ledelsen skal informere kollegene, og fortelle hvordan de ønsker å bli tatt imot når de kommer tilbake på jobb.

Åpenhet er av mange etterlatte pekt ut som den viktigste mestringsstrategien.

- Dette er en gjenganger, både når det gjelder unge og eldre etterlatte. Er de i stand til å møte omgivelsene de ønsker støtte fra, og signalisere hva de ønsker å snakke om eller hvilken støtte som er bra for seg, har vi erfart at de får den støtten de ønsker. Denne samhandlingen som bidrar til at de etterlatte gir omgivelsene lov til å vite om og gi støtte, fungerer godt.

Dyregrov understreker at det er viktig å være ærlig. Om den etterlatte har det tungt, selv om det har gått lang tid og omgivelsene forventer at nå går det bedre, kan det å være åpen om hvordan en virkelig har det bidra til god støtte og forståelse. ■