



Ástvinamissir vegna sjálfsvígs

Handbók til sjálfshjálp
fyrir aðstandendur

Ástvinamissir vegna sjálfsvígs
Handbók til sjálfshjálpar fyrir aðstandendur

Útgefin 2009 af fræðsluviði Biskupsstofu og Skálholtsútgáfu með leyfi
Survivors of Suicide, Inc., Folcroft, PA, Phyllisos.tripod.com.

Þýðandi: Elín Ebba Gunnarsdóttir.

Endurprentun 2011, 2015 og 2020 kostuð af Minningarsjóði Orra Ómarssonar.

Endurbætt útgáfa gefin út 2023 af embætti landlæknis.

Endurprentun 2025 gefin út af embætti landlæknis. Öll réttindi áskilin.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi - Svansvottuð prentsmiðja 

ISBN: 978-9979-792-63-5

*Vertu vakandi yfir hugsunum þínum; þær verða að orðum þínum.
Vertu vakandi yfir orðum þínum; þau verða að gerðum þínum.
Vertu vakandi yfir gerðum þínum; þær verða að venjum þínum.
Vertu vakandi yfir venjum þínum; þær mynda persónuleika þinn.
Vertu vakandi yfir persónuleika þínum; hann veldur örlögum þínum.*

- Frank Outlaw





Efnisyfirlit

Um handbókina	6
Hvað er átt við með að ná sér?	7
Hvers þörfnumst við svo að okkur líði betur?	8
Hvar er hjálp að fá?	9
Tilfinningaorðalisti	10
Af hverju finnst okkur tilveran stjórnláus?	13
Hvernig gat þetta gerst?	14
Hvers vegna urðum við einskis áskynja?	15
Af hverju sagði ástvinur/vinur okkar ekkert við okkur?	16
Hefði verið hægt að gera eitthvað á annan hátt?	17
Er orsaka sjálfsvíga að finna í geðsjúkdómum?	19
Þekkt áhrif sjálfsvíga á eftirlifendur	20
Börn og umræða um sjálfsvíg	21
Fylgir sorgarferlið eftir sjálfsvíg einhverju mynstri?	22
Hvernig getum við hjálpað sjálfum okkur?	23
Hvað er jafningjastuðningur?	25
Hvað er stuðningshópur?	26
Hvers þörfnumst við þegar frá líður?	27
Hvað þýðir stuðningur í kjölfar sjálfsvígs?	28
Hvað getur hugsanlega gert okkur erfiðara fyrir í sorg okkar?	29
Algengar mýtur um sjálfsvíg	31
Orðræða um sjálfsvíg	32
Samantekt	33
Hjálplegar upplýsingar	34

Um handbókina

Að missa einhvern, sem maður elskar vegna sjálfsvígs, er eitt mest áfall sem hugsast getur. Enginn er viðbúinn slíku og einungis þau sem reynt hafa á eigin skinni vita hvað slíkt hefur í för með sér og hvaða tilfinningar fylgja í kjölfarið.

Í bókinni er notað form spurninga og svara því það sorgarferli sem missir eftir sjálfsvíg kemur af stað, er oftast en ekki rekið áfram af leitinni að svörum.

Ástvinamissir eftir sjálfsvíg getur valdið tilfinningalegri, líkamlegri og félagslegri vanlíðan. Ráðlagt er að fá álit læknis til að útiloka sjúkdóma.

Þessari handbók er HVORKI ætlað að koma í stað aðstoðar fagfólks NÉ stuðnings frá félagasamtökum.

Bókin veitir upplýsingar fyrir þau sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi og byggir upphaflega á efni frá Survivors of Suicide (SOS) í Bandaríkjunum. Hér eru einnig viðbætur og staðfærslur sem eru ekki í frumtextanum.

Að endurbættri útgáfu árið 2023 stendur embætti landlæknis.

Hvað er átt við með að ná sér?

Að ná sér eftir missi af völdum sjálfsvígs merkir að öðlast ákveðna stillingu; að öðlast nægilega innri ró til að ná stjórn á tilfinningum sínum og tilveru.

Að jafna sig er ekki „að lækna“ eða „að komast yfir eitthvað“ eða „að máli sé lokið“. Slíkar skilgreiningar falla ekki undir það sem þið eruð að ganga í gegnum. Sorg eftir sjálfsvíg hverfur aldrei og missinn verður ekki hægt að leggja að baki sér, en það er hægt að læra að lifa með honum og sorgin mildast með tímanum.

Þessi vegferð til bata felur í sér að takast á við athafnir daglegs lífs í breyttum veruleika.

Þegar þið finnið að þið eruð ekki lengur í jafn miklu tilfinningauppnámi og þið eruð nú, miðar ykkur í rétta átt. Sorgin, doðinn, kvíðinn, depurðin, spennan og sársaukinn verða smátt og smátt viðráðanleg.

Á þeim tímapunkti er mikilvægt að gefa sér tíma til að skoða hvernig þið viljið halda áfram með lífið, rækta samskipti við ykkar nánustu og takast á við persónuleg málefni, félagslíf, nám eða starf.

Að vissu leyti breytir sjálfsvíg aðstandendum. Lífið breytist og markast af tímanum fyrir og eftir missinn. Með viðeigandi stuðningi er hægt að lifa með áfallinu og sorginni. Hlúðið að sjálfum ykkur. Það er það sem að ná sér fjallar um.

Að ná jafnvægi krefst virkrar sjálfsvinnu og að leita sér aðstoðar. Þannig endurheimtið þið vellíðan og lífsgæði á ný.

Hvers þörfnumst við svo að okkur líði betur?

Á fyrstu vikum og mánuðum sorgarferlisins, munuð þið þarfnast eins eða alls af eftirfarandi:

- Að gera ykkur grein fyrir að allar tilfinningar eru eðlilegar í þessum aðstæðum.
- Að verða ykkur úti um stuðning, bæði í nærsamfélaginu hjá fagaðilum og/eða jafningjum.
- Að læra meira um sjálfsvíg.
- Að öðlast innsýn í eigin missi og að minnka hættuna á streituvaldandi sorgarviðbrögðum, t.d. að kaffæra ykkur í vinnu, læsa tilfinningar ykkar inni eða nota áfengi eða önnur vímuefni í óhófi.

Nú spyrjið þið sjálfsagt hvernig líðan ykkar í augnablikinu geti mögulega talist „eðlileg“. En það er hún einmitt. Það sem gerðist var úr takti við tilveruna og tilfinningar ykkar eru fullkomlega eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum.

Fæst okkar vissu eitthvað fyrirfram um sjálfsvíg. Við þörfnumst þekkingar á sjálfsvígum og hvers vegna þau eiga

sér stað. Aukin vitneskja dregur úr fordómum og hjálpar okkur að takast á við sorgina og krefjandi tilfinningar sem henni fylgja.

Stuðningur er hugtak sem kemur oft fyrir á eftirfarandi blaðsíðum. Í kjölfar sjálfsvígs takast eftirlífendur á við flókna sorg, sem oft tekur langan tíma að vinna úr. Hugsanlega komist þið í gegnum þetta ein, en reynsla annarra hefur sýnt að með aðstoð ykkar nánustu, vina, nærsamfélags, fagaðila og jafningja verður það mun auðveldara.

Við syrgjum öll á mismunandi hátt. Engin ein leið er rétt og ekki hentar sama leið öllum. Það sem hér er lagt til er frekar til upplýsinga en eiginleg leiðarlýsing í gegnum sorgarferlið.

Hvar er hjálp að fá?

Á þessari stundu er það „að vera í hættu“ líklega það síðasta sem þið vilduð heyra en eftir missi vegna sjálfsvígs eru eftirlifendur í hættu á að upplifa sjálfsvígshugsanir. Mikilvægt er að vera meðvituð og vakandi fyrir ákveðnum hættumerkjum, bæði hjá sjálfum ykkur og ykkar nánustu.

Ef sjálfsvígshugsanir gera vart við sig er mikilvægt að leita aðstoðar fagaðila:

- Hjálparsími Rauði krossins: 1717
- Netspjall Rauða krossins: 1717.is
- Píeta síminn: 552-2218
- Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar: 1700
- Netspjall Heilsuveru: 1700.is
- Heilsugæslustöðvar um allt land
- Bráðamóttaka geðþjónustu Landspítala við Hringbraut: 543-1000
- Bráðamóttaka geðsviðs Sjúkrahússins á Akureyri: 463-0202
- Í neyð: 112

Mögulegan stuðning fyrir eftirlifendur má finna hjá eftirfarandi félagasamtökum:

- Sorgarmiðstöð (áður Ný dögun) styður syrgjendur á öllum aldri, bæði börn og fullorðna: sorgarmidstod.is
- Píeta samtökin veita aðstandendum þeirra sem misst hafa í sjálfsvígi stuðning: pieta.is
- Birta Landssamtök er vettvangur foreldra/forsjáraðila barna og ungmenna sem látist hafa skyndilega: birtalandssamtok.is
- Örninn heldur úti starfi fyrir börn og unglinga á aldrinum 9-17 ára sem hafa misst náinn ástvin og glíma við sorg: arnarvaengir.is
- Bergið Headspace er stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri: bergid.is

Tilfinningaorðalisti

Það að ná jafnvægi þýðir ekki að sækjast eftir botnlausri kæti en gleði er öllum nauðsynleg og hún er ekki endilega tjáð með kátínu. Varist að festast í krefjandi tilfinningum. Þær eru í sjálfu sér ekki hættulegar, en að festast í þeim getur tafið sorgarúrvinnslu. Listinn hér að neðan hjálpar okkur að orða líðan okkar.

Sæll:	Dapur:	Reiður:	Efagjarn:
glaður	sorgmæddur	gramur	vantrúaður
lukkulegur	óhamingjusamur	pirraður	tortrygginn
afslappaður	niðurdreginn	æstur	grunsemdafullur
rólegur	þunglyndur	ergilegur	efins
ljúfur	stúrinn	brjálaður	óviss
fullnægður	dapurlegur	móðgaður	spyrjandi
friðsæll	þrugaður	misboðið	flöktandi
himinlifandi	vansæll	fúll	á báðum áttum
kátur	hnugginn	sárreiður	hikandi
ákafur	þögull	hneykslaður	ráðþrota
þakklátur	harmþrunginn	óskynsamur	óákveðinn
glaðvær	óttasleginn	fáránlegur	vonlaus
viljugur	drungalegur	órökrænn	magnlaus
örvaður	dauður	ofsareiður	hjálparvana
glaðlyndur	marklaus	fullur bræði	sigraður
áhyggjulaus	leiður	fullur heiftar	svartsýnn
kvíðalaus	langt niðri	afundinn	
bjartsýnn	fúll	önugur	Líkamlegt:
vongóður	geðvondur	bitur	þaninn
kappsfullur	afundinn	beiskur	stífur
líflægur	önugur	geðvondur	fastur
röskur	óánægður	órólegur	lamaður
veglyndur	vonsvikinn	þrár	strekktur
örlátur	samúðarfullur	þrjóskur	tekinn
hress	vorkunnsamur	deilugjarn	innantómur
reifur	bældur	ruglaður	sterkur
galsafullur	óframfærinn	vandræðalegur	veikur

Sæll:	Dapur:	Reiður:	Efagjarn:
ljómandi	feiminn	ráðþrota	Líkamlegt:
áhyggjulaus	vandræðalegur		sveittur
gáskafullur	skammarlegur		(laf-)móður
fagnandi	sneyptur		flökurt
	gagnslaus		silalegur
	einskis nýtur		hægur
			lúinn – þreyttur
			virkur – lifandi
Ákafur:	Særður:	Óhræddur:	Hræddur:
eldheitur	einangraður	hugrakkur	smeykur
snarpur	móðgaður	sjálfsöruggur	skelfdur
einlægur	beygður	fullviss	huglaus
ákveðinn	kvalinn	áræðinn	hikandi
alvarlegur	þjáður	djarfur	skjálfandi
niðursokkinn	harmi lostinn	kjarkmikill	kvíðinn
kappsamur	niðurbrotinn	harðger	eirðarlaus
ötull	örvinglaður	staðfastur	óttasleginn
brennandi	píndur	trúr	móðursjúkur
ástríðufullur	einmana	stoltur	felmtri sleginn
sólginn	átakanlegur	ákafur	óöruggur
Áhugasamur:	Ástúðlegur:	Ýmis orð:	óþolinmóður
umhyggjusamur	náinn	högvær	taugaóstyrkur
hrifinn	blíður	tættur	háður
altekinn	kynæsandi	ringlaður	undir þrýstingi
uppnúminn	ástríðufullur	öfundsjúkur	áhyggjufullur
spenntur	heillandi	afbrýðisamur	efins
forvitinn	hlýr	upptekinn	óttafullur
spurull	aðlaðandi	grimmur	dauðhræddur
skapandi	áleitinn	fjarlægur	hótandi
einlægur	tælandi	leiður	angistarfullur
		hræsnifullur	magnlaus
		falskur	kjarklaus
		undirföru	
		samvinnuþýður	



Af hverju finnst okkur tilveran stjórnlaus?

Þið hafið orðið fyrir erfiðu áfalli. Sjálfsvíg eru skyndileg og koma okkur oftast í opna skjöldu. Missir í sjálfsvígi er einn sárasti missir sem til er. Ekki einungis hrifsar hann ástvin burt úr lífi ykkar, heldur breytir lífsýn ykkar til frambúðar.

Mögulega finnst ykkur þið vera svikin, reið, stjórnlaus, illa áttuð og særð. Ef til vill finnst ykkur ástvinur ykkar hafa brugðist ykkur og skilið ykkur ein eftir með ósvaraðar spurningar, tómleika og sorg.

Kannski eruð þið viðkomandi reið því þið fenguð ekki tækifæri til að koma til hjálpar. Hugsanlega eru þið full sektarkenndar eða ábyrgðartilfinningar vegna þess að ykkur finnst sem þið hefðuð átt að gera eitthvað til að koma í veg fyrir sjálfsvígið. Tilfinningar geta borið ykkur ofurliði og flest hafið þið enga sambærilega reynslu úr fortíðinni að styðjast við. En fyrst og fremst finnið þið fyrir óbærilegum sársauka í líkama, huga og sál.

Þetta er það sem gerist eftir sjálfsvíg. Við sem staðið höfum í sömu sporum

og þið, þekkjum þessa líðan. Enginn er nokkru sinni viðbúinn eftirköstum sjálfsvígs. Það dregur allan mátt úr hverjum þeim sem var aðilanum náinn. Sjálfsvíg eru ávallt harmleikur. Missirinn er fullkomlega óskiljanlegur þeim sem ekki hefur lent í því sama.

Hugur ykkar mun stillast, þið öðlist nýja sjálfsmynd, þar sem þið takið orðnum hlut. Þið eruð að taka fyrstu skrefin í þessu ferli einmitt núna, með því að lesa um sjálfsvíg og sorg, sem vonandi hjálpar ykkur.

Hjá flestum munu þessar tilfinningar líða hjá þrátt fyrir allt. Hversu langan tíma það tekur veltur á sjálfum ykkur, fyrri reynslu, styrk ykkar og þeim stuðningi sem þið gefið og þiggið í sorginni.

Hvernig gat þetta gerst?

Þetta er stóra spurningin. Þið þráið svar og leitin hefst jafnvel strax eftir áfallið. Stundum finnast svör en það á hins vegar ekki alltaf við. Flestir öðlast þó almennan skilning með tímanum.

Hvert sjálfsvíg er frábrugðið því næsta og aðstæður sem að baki því búa eru alltaf einstakar þeim sem í hlut á. Samt sem áður sýna margar rannsóknir að orsökina er nístandi sálarkvöl og hyldjúpt vonleysi þess sem tekur sitt eigið líf.

Mörg okkar hafa endrum og sinnum upplifað sálarangist en sum okkar þekkja hana ekki. Hún hellist yfir okkur þegar eitthvað virðist óleysanlegt og/eða aðstæður vonlausar. Þetta geta verið ýmis konar vandamál er varðar samskipti, missi atvinnu, skólavanda, geðrænar áskoranir, fjárhag, áföll, erfiða upplifun eða eitthvað allt annað.

Hvert svo sem eðli vandamálsins er, er það eitthvað sem maður er sannfærður um að muni vera óyfirstíganlegt. Það getur kallað fram vonleysi.

Kannski komumst við aldrei að því hvað lá að baki sársaukanum sem kvaldi ástvin okkar. Þó að við vitum ástæðuna er ekki víst að við hefðum gætað brugðist við á ögurstundu.

Áfengi og önnur vímuefni geta dregið úr hömlum, aukið hvatvísi, ýtt undir sjálfsvígshugsanir og þannig aukið hættu á sjálfsvígi.

Stundum verður sálarkvöl svo nístandi og óbærileg að þau sem þjást trúa því að dauðinn sé eina lausnin til að binda endi á hana. Við þessar aðstæður geta sjálfsvíg átt sér stað. Það sorglega við sjálfsvíg er að viðkomandi kom ekki auga á að slíkar aðstæður eru venjulega tímabundnar.

Hvers vegna urðum við einskis áskynja?

Þetta er önnur spurning sem þið hafið hugsanlega barist við í langan tíma og sættist loks á að engin lausn finnst. Það er erfitt að sjá fyrir hvernær mikil hættu er á að einhver deyi í sjálfsvíg. Að hluta til skýrist það af almennri vanþekkingu á einkennum djúprar vanlíðunar og hvað getur kallað fram sjálfsvígshugsanir.

Margir sem þjást af geðrænum áskorunum eins og þunglyndi leggja talsvert á sig til að leyna því. Sumir átta sig hugsanlega ekki á að um þunglyndi sé að ræða. Aðrir eru kannski hræddir um að virðast veiklundaðir eða að verða sér til skammar, biðji þeir um hjálp.

Stundum er erfitt að greina á milli leiða, drunga, vonleysis og þunglyndis. Meira að segja þegar við spyrjum beint eftir líðan fólks er svarið stundum í þá veru að allt sé í lagi.

Þó svo að mörg hættumerki um ástandið séu til staðar, eru ekki öll í sjálfsvígshættu sem láta þau í ljós. En jafnvel þegar ástæða er til að hafa áhyggjur, er erfitt að kyngja því að ástvinur sem maður þekkir út og inn sé í slíkri hættu.

Séum við sjálf lífsglöð getur það gert okkur erfitt fyrir að taka eftir vanlíðan annarra. Það er erfitt að trúa því að einstaklingur sem okkur þykir svo vænt um og erum tilbúin að leggja allt í sölurnar fyrir, sé í sjálfsvígshættu.

Þetta getur jafnvel átt við þau sem áður hafa gert tilraun. Við vildum trúa því að ástvinur okkar myndi ekki gera okkur það að taka eigið líf, en áttum okkur ekki á því að manneskjan væri á barmi örvæntingar og sæi enga aðra leið. Staðreyndin er sú að mörgum sem reyna að svipta sig lífi mistekst ætlunarverk sitt. Sumum tekst það og enginn getur verið viss um af hverju.

Af hverju sagði ástvinur /vinur okkar ekkert við okkur?

Sumum veitist erfitt að biðja um hjálp. Einstaklingar í sjálfsvígshættu vilja e.t.v. ekki íþyngja öðrum með vandamálum sínum, sérstaklega ekki þeim sem næst þeim standa.

*Sálarangist getur dregið
úr kjarki til opinna samræðna.
Mikil kvöl, sama hvaðan hún er
sprottin, truflar athyglina og tærir
manneskjur að innan. Svokölluð rörsýni
eða þröngt sjónarhorn einkennir
hugsunina, einstaklingurinn missir
alla stjórni og sér enga leið út úr
svartnættinu.*

Sjálfsvígshugsanirnar eru íþyngjandi og geta myndað gjá milli einstaklinga sem upplifa þær og þeirra sem þykir vænt um þá.

Einstaklingar í slíkum hugleiðingum vilja sjaldnast í alvörunni deyja. Þeir vilja einungis losna undan kvölinni og vonleysinu og treysta sér ekki til að lifa eins og þeim líður. Margir þeirra sem íhuga sjálfsvíg heyja innri baráttu um þetta misræmi fram á lokastund.

Þó svo að ástvinurinn hafi ekki viljað eða getað deilt angist sinni með öðrum, þýðir það ekki að viðkomandi hafi ekki þótt vænt um þau sem nú þjást vegna missisins. Rörsýni er fylgífiskur sjálfsvígspanka.

Hefði verið hægt að gera eitthvað á annan hátt?

Sjálfsvíg er ekki fyrirsjáanlegt. Að vissu marki má greina að einhver sé hugsanlega í slíkri hættu. Hins vegar er nánast vonlaust að sjá fyrir hvort eða hvenær manneskja tekur eigið líf.

Einstaklingar í sjálfsvígshugleiðingum deila stundum ætlunum sínum með öðrum. Fólk sem hlustar trúir þeim hugsanlega ekki eða veit ekki hvernig best sé að bregðast við.

Vinir og/eða ættingjar þeirra, sem hafa átt það til að skaða sjálfa sig eða eiga að baki margar sjálfsvígstilraunir, geta smám saman orðið ónæmir fyrir hættunni. Þeir átta sig hugsanlega ekki á því að hættan eykst meðan sjálfsvígshugleiðingarnar eru til staðar.

Kannski eru sorglegustu aðstæðurnar þær, þegar viðkomandi fær aðra til að sverja þagnareið um áform sín. Þetta gerist gjarnan meðal ungmenna sem þegja af trúmennsku einni saman. Þau hræðast að tapa vináttunni en átta sig ekki á að vinurinn gæti dáið.

Margir setja sig í samband við heilsugæslu og/eða heilbrigðisstofnun skömmu fyrir dauða sinn. Ófullnægjandi skimun við þunglyndi og mat á sjálfsvígshættu geta valdið því að ástandið fer fram hjá fagfólki.

Lögð hefur verið rík áhersla á forvarnir í heilbrigðisþjónustu, að skimað sé fyrir sjálfsvígshættu og unnið eftir gagnreyndu verklagi. Því miður dugar það ekki alltaf til.

Að greina sjálfsvígshættu er flókið og fagfólk á stundum meira að segja í erfiðleikum með að átta sig á einstaklingum í sjálfsvígshugleiðingum. Ástæðurnar geta verið vegna ólíkra birtingarmyndar þunglyndis, hættumerkja og sjálfsvígshugsana. Einnig hefur áhrif að þau sem glíma við sálarangist eiga erfitt með að tjá sig um hana.



Er orsaka sjálfsvíga að finna í geðsjúkdómum?

Sagt er að geðrænn vandi tengist gjarnan sjálfsvígum á einn eða annan hátt. Þetta er oft misskilið á þann hátt að geðsjúkdómar valdi sjálfsvígum eða að einungis þau sem hafi geðsjúkdóm, falli fyrir eigin hendi. Það er hins vegar ekki rétt.

Jafnvel í þeim tilfellum sem ástvinur glímdi við geðrænar áskoranir var það ekki eina orsök andlátsins. Geðrænn vandi er oft flókinn og getur verið viðvarandi. Hann getur haft áhrif á samskipti í fjölskyldu/

vinahópi, námshæfni og vinnugetu, en hann er ekki endilega banvænn.

Fólk sem missir ástvin í sjálfsvígi finnur oft fyrir fáfræði um geðrænan vanda og sjálfsvíg. Það er ekki óvanalegt að heyra meinlegar athugasemdir eða fá vanhugsaðar spurningar um geðheilsu og/eða andlát ástvinar eftir sjálfsvíg.

Þekkt áhrif sjálfsvíga á eftirlifendur

Eftir hvert sjálfsvíg sitja eftir á annað hundrað einstaklingar sem eru harmi slegnir. Áfallið og missirinn getur haft áhrif á heilsu þeirra og líðan. Aðstandendur með sögu um heilsufarsvanda geta þurft sérstakan stuðning til að takast á við sorgina.

Hjá sumum munu andlegar afleiðingar missis eftir sjálfsvíg líða hjá samhliða því að jafnvægi er náð. Hjá öðrum verða vandamál sem upp koma viðvarandi eða fara versnandi. Þess vegna er mælt með að eftirlifendur setji sig í samband við sinn heimilislækni til að fyrirbyggja frekara heilsutap.

Sorg er ekki sjúkdómur, en óunnin sorg getur leitt til heilsubreysts. Því er mikilvægt að hver einstaklingur hlúi að heilsu sinni og sé meðvitaður um hvað gerir honum gott í sorgarferlinu. Það er mikilvægt að halda daglegri rútínu í úrvinnslunni, fara á fætur á morgnana, viðhalda tengslum við sína nánustu, muna að næra sig og hreyfa sig hæfilega. Einnig er mikilvægt að passa upp á svefninn.

Börn og umræða um sjálfsvíg

Leitast skal við að segja börnum satt um það hvernig andlátið bar að. Það er ekki hjálplegt að fela það að um sjálfsvíg var að ræða og gefa aðra skýringu á dauðsfallinu.

Það er engin ein rétt leið nema sú að segja barni sannleikann á þann hátt sem það getur meðtekið og hæfir aldri þess og þroska. Það þarf ekki að fara í smáatriði.

Mikilvægt er að segja barninu fréttirnar sem fyrst og mælt er með því að það heyri um andlátið frá þeim sem þau treysta best. Gott er að fá aðstoð sálgætis/fagaðila við að ræða við börn um andlátið.

Börn geta haft áhyggjur af því hvort þau hafi gert eitthvað rangt og hvort þetta sé mögulega þeim að kenna. Mikilvægt er að leiðrétta slíkan misskilning strax.

Eftir skyndilegt andlát eins og sjálfsvíg er ekki alltaf víst frá upphafi hvernig andlátið bar að, hvort um var að ræða

slys, sjálfsvíg eða önnur veikindi. Eftir krufningu liggur fyrir niðurstaða en hún tekur tíma og stundum er hún ekki afgerandi eða skýr. Mikilvægt er að börnunum sé sagt frá nýjum upplýsingum þegar þær berast.

Eftir því sem frá líður verður erfiðara að segja barni sannleikann. En það er aldrei of seint. Hafi einhver vafi verið og/eða upplýsingar óljósar er best að viðurkenna að þú hafir ekki vitað betur, treyst þér til eða fundið rétta tímann fyrr en nú.

Því miður eru mörg dæmi þess að barn hafi frétt það utan frá að ástvinur þess hafi svipt sig lífi, jafnvel heyrt það á skólalóðinni.

Börn munu spyrja þann sem þau treysta nánar út í andlátið þegar þau eru tilbúin. Spurningar geta komið á óheppilegum stað eða tíma en gott er þá að vera viðbúin, þakka barninu fyrir spurninguna og fá leyfi til að svara henni þegar aðstæður eru betri.

Bókin *Börn og sorg* eftir Sigurð Pálsson (1998) er hjálpleg lesning fyrir öll sem styðja börn í sorg.

Fylgir sorgarferlið eftir sjálfsvíg einhverju mynstri?

Staðlað sorgarferli sem allir ganga í gegnum er ekki til. Samt sem áður virðumst við öll ganga í gegnum ákveðin stig. Þau leiða ekki endilega hvert af öðru, eru ekki í línulegu ferli frá a til ö, en það er auðveldara að ræða þau í ákveðinni röð.

Við virðumst öll ganga í gegnum **ringulreiðarstig**. Það er upphafið; þegar ekkert gengur upp hjá okkur í bókstaflegri merkingu. Þetta getur verið tímabil örvæntingar, sektar-kenndar og ásökunar.

Í kjölfarið gæti fylgt **magnleysis-stig**; tímabil sem okkur finnst við að niðurlotum komin, bæði andlega og líkamlega. Bráðasársaukinn sem við

skynjum ásamt streitu og depurð kallar þetta fram. Okkur finnst þau sem ekki deila með okkur sorginni vera okkur fráhrerf og jafnvel að við missum tókin á tilverunni.

Þessi stig geta varað svo mánuðum skiptir; jafnvel ár eða meira. Smátt og smátt og oft ómeðvitað, hrökkvum við aftur í gírinn. Bráðasorg okkar hjaðnar. Sálarangistin færir á bæri-legra stig. Við köllum þetta **ónæm-ingarstig**. Við öðlumst meiri orku og áhugamálin sem ýtt var til hliðar eiga e.t.v. aftur upp á pallborðið. Þetta er nokkurs konar forstig að jafnvægis-stiginu. Okkur er enn hætt við bakslagi en við mjökumst í rétta átt.

Síðasta þrepið er **umbreytingarstig**. Þegar því er náð erum við vissulega breyttar manneskjur. Skoðanir ykkar og gildismat eru lítuð af reynslu ykkar.

Hvernig getum við hjálpað sjálfum okkur?

Hefðbundið skammtímaleyfi frá vinnu eða skóla er sjaldan nægilegt fyrir syrgjendur eftir sjálfsvíg. Fæst hafa þörf og/eða orku til að mæta strax. Farið rólega í sakirnar og hlúið að sjálfum ykkur og fjölskyldu ykkar.

Á **ringulreiðarstigi**, tímabili þar sem við missum tengslin í öllum látunum, er tvennt sem við getum gert til að ná áttum. Það fyrra er að viðurkenna að hér sé um sjálfsvíg að ræða og forðast afneitun. Ekki byggja upp þagnarmúr, tölum um það sem gerðist, að svo miklu leyti sem við treystum okkur til. Það síðara er að leita okkur hjálpar, sérstaklega hjá okkar nánustu. Þjóðum þeim líka stuðning okkar og skilning á móti ef við treystum okkur til.

Á **magnleysisstigi** er nánast vonlaust að standa af sér tillifningafárviðrið sem steypist yfir okkur. Reynum eftir bestu getu að takast á við þær

krefjandi tilfinningar sem hellast yfir okkur af stillingu. Höldum áfram að þiggja utanaðkomandi stuðning.

Á **ónæmingarstiginu** erum við mót-tækileg fyrir sjálfshjálp, því þá er færni okkar á því sviði að koma til baka. Þekkingarleit hefst og nám verður auðveldara. Tilfinningalegt hömluleysi rénar. Við getum kannað eigin sektar-kennd, ásakanir eða ábyrgðartilfinningu á hlutlausari hátt. Hafi sjálfsmat okkar raskast fyrr í sorgarferlinu er nú kominn tími til að byggja upp.

Umbreytingastigið miðar að eins konar málamiðlun við missinn og sátt við breytingar á eigin högum. Þið komist í nægilega fjarlægð við missi ykkar svo þið megið lifa við hann. Í fyrstu kunnið þið að vera meðvituð um þessa málamiðlun og ykkur kann að finnast hún óþægileg. Verkefni ykkar er að gera ykkur ljóst að með nýrri sjálfsmynd og lífssýn fer ykkur að líða eðlilega á nýjan leik. Þið eruð ekki að segja skilið við ástvin ykkar eða vin. Þið eruð að vaxa upp úr þeim lamandi aðstæðunum sem missirinn olli ykkur.



Hvað er jafningjastuðningur?

Það getur hjálpað eftir sjálfsvíg að fá jafningjasamtal, hitta annan einstakling sem misst hefur í sjálfsvígi og hefur því gengið í gegnum svipaða reynslu og þú ert að fara í gegnum.

Það getur gefið von í annars vonlausum aðstæðum að sjá og hitta manneskju sem hefur líka upplifað þungbæran missi en hefur náð jafnvægi, er í vinnu og lifir lífinu eftir missinn.

Orð sem gjarnan koma upp þegar syrgjendur lýsa jafningjastuðningi eru t.d. samkennd, skilningur og von. Þær krefjandi tilfinningar sem eftirlifendur takast gjarnan á við getur verið erfitt að opinbera með

fjölskyldu og vinum en getur verið gott að spegla með jafningja.

Hlutverk jafningjans er fyrst og fremst að hlusta en hann getur einnig miðlað því sem honum reyndist vel í að taka skrefin áfram í sorginni.

Sorgarmiðstöð býður upp á jafningjastuðning fyrir syrgjendur. Paraðir eru saman einstaklingar sem hafa reynslu af samskonar missi, þannig að ef þú hefur misst barn getur þú hitt aðra manneskju sem hefur einnig misst barn, eins eru jafningjar sem hafa misst foreldri, systkini, vin eða maka.

Jafningjastuðning getur verið gott að fá fljótlega eftir missi. Misjafnt er hvernig stuðningurinn fer fram. Sumir velja að ræða saman í síma meðan aðrir hittast t.d. í heimahúsi, á kaffihúsi eða taka saman göngutúr. Lesa má nánar um jafningjastuðninginn á heimasíðu Sorgarmiðstöðvar, sorgarmidstod.is

Hvað er stuðningshópur?

*Gagnkvæm sjálfs-
hjálp er sú aðferð að
hjálpa sjálfum sér með því að
hjálpa öðrum. Að tilheyra stuðnings-
hópi auðveldar þá vinnu; að finna til
samkenndar, öðlast viðurkenningu og
finna aftur eðlilegan lífstakt. Stuðningur
er nauðsynlegur til að jafnvægi náist
eftir sjálfsvíg og stuðningshópar
eru áhrifamiklir í sorgarúr-
vinnslnni.*

Þátttaka í stuðningshópi getur aukið færni ykkar til að takast á við lífið. Syrgjendur eftir sjálfsvíg lýsa gjarnan stuðningshópnum sínum sem griðastað, stað þar sem þeir finna sig meðal þeirra sem skilja missi þeirra og tilfinningar.

Flestir stuðningshópar ganga út á það að þátttakendur kynna sig, tjá sig um það sem þeir treysta sér til um missinn og deila hugsunum sínum og tilfinningum um sorgina. Hópstjórar halda utan um starfið, stýra umræðunni og tryggja að öll geti tjáð sig.

Sorgarmiðstöð hefur um áratuga skeið boðið upp á sérstaka hópa fyrir eftirlifendur sjálfsvíga. Þeir hópar

eru lokaðir, þ.e. sama fólkið, 10-12 einstaklingar, hittast sex sinnum. Trúnaður er lykilatriði í starfinu og það sem þar fer fram fer ekki út fyrir hópinn. Hópnum er stýrt af tveimur aðilum, þ.e. manneskju með reynslu af missi í sjálfsvíg og fagaðila í sálsgæslu. Hver samvera hefur tiltekið þema, en síðan geta meðlimir hópsins tjáð sig um það sem þeim býr í brjosti. Ráðlagt er að a.m.k. 4-6 mánuðir hafi liðið frá missi áður en tekið er þátt í hópastarfi.

Eftir að hópastarfi lýkur heldur hópurinn gjarnan áfram að hittast enda hefur þá myndast sterkt trúnaðartraust og jafnvel vinátta milli meðlima hópsins. Sjá nánar um stuðningshópastarf á heimasíðu Sorgarmiðstöðvar, sorgarmidstod.is

Píeta samtökin hafa einnig boðið upp á hópa fyrir eftirlifendur sjálfsvíga. Þeir hópar eru opnir og þá mætir fólk á auglýstum tíma. Það sem fram fer er bundið trúnaði og hópnum er stýrt af fagaðila með reynslu af missi í sjálfsvíg. Sjá heimasíðu Píeta samtakanna, pieta.is

Hvers þörfnumst við þegar frá líður?

Það sem við gerum snemma í sorgarferlinu skiptir miklu máli þegar fram líða stundir. Þó svo að okkur finnist endalausar vikur og mánuðir að baki, er vinnu okkar ekki lokið. Þið gætuð átt langt í land þangað til eiginlegu jafnvægi er náð. Hér á eftir fylgja nokkur verkefni sem þið komið að síðar.

Ef við eigum að geta jafnað okkur verður **jafnvægið** að vera takmarkið.

Við þurfum að vera viðbúin bakslögum sem geta orsakast af atburðum eða málefnum sem endurvekja sorg okkar og verða e.t.v. til þess að við missum aftur fótanna.

Bakslög verða gjarnan þegar minningar um missinn þröngva sér upp á yfirborðið. Þetta gerist oftast við ákveðin tímamót, s.s. þremur, sex eða tólf mánuðum eftir atburðinn. Einnig geta fyrstu frí, afmæli, dánardagur, jól eða páskar, fjölskylduboð eða ættarmót verið erfið. Þ.e.a.s. flestir þeir dagar þegar sterk hefð er fyrir að fjölskylda og/eða vinir hittist og nú vantar í hópinn.

Mörgum hentar að takast á við slík tímamót með því að skipuleggja þau fyrirfram. Gott er að hafa við hlið okkar fólk sem við treystum.

Bakslag gæti orðið við annað áfall t.d. náinn ættingi liggur fyrir dauðanum eða jafnvel ástfólgið gæludýr. Hugsanlega tökum við þann dauða nær okkur en við áttum von á. Þetta er vegna þess að sorgarsár okkar eru enn opin. Hikum ekki við að leita okkur hjálpar ef okkur finnst við þurfa þess með.

Aldrei er ofsagt að hvert og eitt okkar syrgir á mismunandi hátt. Á sama hátt nýtum við okkur mismunandi leiðir til að ná jafnvægi. Ferðumst á eigin hraða. Setjum okkur hæfileg markmið og látum ekki aðra vekja með okkur óraunhæfar væntingar.

Hvað þýðir stuðningur í kjölfar sjálfsvígs?

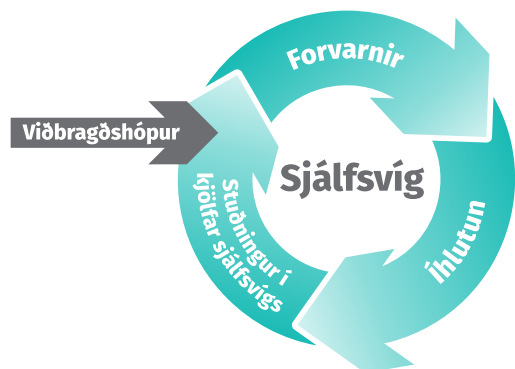
Hugtakið „postvention“ hefur verið þýtt á íslensku sem „Stuðningur í kjölfar sjálfsvígs“. Ekki er til eitt íslenskt orð sem fangar innihaldið. Segja má að stuðningurinn sé tvíþættur. Annars vegar stendur hann fyrir allt það sem gert ert til að styðja eftirlifendur við að ná jafnvægi á ný. Hins vegar að koma í veg fyrir mögulegan heilsu-brest, líkamlegan, andlegan og félagslegan.

Í dag er þetta hugtak viðurkennt af Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni sem mikilvægur hluti af sjálfsvígsforvörnum. Ísland lítur til þeirra landa sem komin eru af stað í þeirri vinnu að tryggja samræmdan faglegan stuðning við eftirlifendur eftir sjálfsvíg.

Hluti af því að tryggja stuðning eftir sjálfsvíg er að kynna hugtakið, mikilvægi þess og fræða og þjálfa stuðningsaðila. Fræðsla og þjálfun til

viðbragðsaðila, sálsgæta, fagfólks og allra sem koma að stuðningi við eftirlifendur er forsenda fyrir árangursríkum stuðningi.

Kynna þarf hugtakið fyrir eftirlifendum, aðstandendum, vinum, skólafélögum, skólaumhverfinu, vinnustöðum og samfélaginu öllu. Sömuleiðis þarf að innleiða áfallamiðaða nálgun við hæfi. Ákjósanlegt væri að allt samfélagið myndi horfa á það sem eðlilegan hluta af sorgarúrvinnslu eftir missi ástvinar í sjálfsvíg, að leita stuðnings nærsamfélags, fagaðila og jafningja. Ásamt þessu þurfa úrræði og samræmdur stuðningur að vera sýnileg og tryggð.



Hvað getur hugsanlega gert okkur erfiðara fyrir í sorg okkar?

Eftirfarandi gæti hamlað sorgarvinnu:

- **Við erum í sérstökum aðstæðum.** Þar sem erfitt er að fá útrás eða fólk í kringum ykkur letur ykkur eða afneitar missi ykkar. Ef þið hafið ekki vald á aðstæðum, reynið eins mikið og þið getið að syrgja í einrúmi. Þið eigið rétt á því að syrgja og verðið að neyta þess réttar sjálfra ykkar vegna.
- **Að vera vitni að sjálfsvígi** eða að koma að því eftir á. Aðkoma að slíku hjá ástvini eða vini getur enn magnað áfallið. Mikilvægt er að þið séuð meðvituð um síðbúin áfallaeinkenni sem gætu leitt til áfallastreitu. Mikilvægt er að leita sér aðstoðar sem fyrst á næstu heilsugæslustöð.
- **Að vera fjarverandi.** Fjarvera getur magnað upp ábyrgðartilfinningu eða sektarkennd. Að komast ekki í kistulagningu eða jarðarför getur truflað sorgina. Munið þá að vera ykkar á staðnum hefði ekki breytt útkomunni. Þið getið haldið eigin minningarathöfn til að heiðra ástvin/vin ykkar.
- **Lögfræðileg atriði.** Lögregla og lækniir koma alltaf að sjálfsvígum sem verða utan stofnana hér á landi. Rannsóknir þeirra og samvinna ykkar eru hugsanlega nauðsynleg en getur verið sársaukafull.
- **Erfiðleikar í sambandi.** Þið voruð hugsanlega afhuga ástvini ykkar á dánarstundunni. Því getið þið ekki breytt, en getið hins vegar reynt að setja slíkt til hliðar og leggja heldur áherslu á góðu minningarnar þegar allt lék í lyndi. Slík „sýndarsáttamiðlun“ auðveldar ykkur í sorgarúrvinnslunni á leið ykkar til jafnvægis.



Algengar mýtur um sjálfsvíg

Sumt fólk heldur að þau sem falla fyrir eigin hendi séu haldin einhverjum persónulegum veikleika, sem veldur því að fólk dæmir viðkomandi og flokkar hann sem „ræfil“. Staðreyndin er sú að fólk á öllum aldri, af öllum kynjum og á öllum stigum þjóðfélagsins sviptir sig lífi.

Sumir telja sig sjá einhvern tilgang með sjálfsvígi viðkomandi; t.d. ef hinn sami var alvarlega veikur, fatlaður, stríddi við kynáttunarvanda eða átti við lögfræðileg eða fjárhagsleg vandamál að stríða. Dauði sé þá

eðlileg eða rökrétt lausn út úr vandanum. Þetta stenst ekki skoðun.

Geðrænir kvillar, áfengi og önnur vímuefni valda ekki sjálfsvígum, heldur auka á hættuna.

Ein mýta er sú að fólk sem stýttir sér aldur þrái í rauninni að deyja og muni klára dæmið fyrr eða seinna. Hið rétta er að það vill einungis binda endi á nístandi sálarkvalir sínar.

Orðræða um sjálfsvíg

Ónægjætið orðaval er til þess fallið að viðhalda skömm, sektarkennd og vanlíðan meðal aðstandenda, ásamt því að ýta undir fordóma gagnvart andlegum veikindum.

Orðalagið að fremja sjálfsmorð tilheyrir gamla tímanum. Heppilegra er að nota orðið sjálfsvíg í stað sjálfsmorðs. Orðið „fremja“ (e. commit) gefur í skyn að viðkomandi hafi framið glæp. Betra er að sleppa því alfarið.

Heldur ætti að tala um að deyja í sjálfsvígi eins og um væri að ræða slys, fólk deyr í slysi eða úr sjúkdómi. Einnig þykir betra að tala um að falla fyrir eigin hendi, að taka sitt eigið líf, að stytta sér aldur, að svipta sig lífi, að fyrirfara sér eða að deyja úr angist.

Fleiri dæmi um neikvæða orðræðu sem geta komið illa við fólk í sorg, er þegar talað er um að einhver hafi drepíð sig eða kálað sér. Það þykir heldur ekki heppilegt að vísa í þá aðferð sem notuð var við sjálfsvígið því þá getur fólk búið til í huga sér mynd af sjálfsvígínu.

Heldur ætti að tala um að deyja í sjálfsvígi eins og um væri að ræða slys, fólk deyr í slysi eða ÚR sjúkdómi.

Við getum öll lagt okkar af mörkum og vandað orð okkar, bæði í ræðu, riti og samfélagsmiðlum.

Ef við erum í vafa gæti hjálpað að skoða leiðbeiningar um hvernig fjalla skal um sjálfsvíg opinberlega hér á landi. Sjá nánar á heimasíðu embættis landlæknis: *Ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg í fjölmiðlum.*

Samantekt

Munið að sorg er ekki sjúkdómur. Við fráfall ástvinar eftir sjálfsvíg tekur við flókin sorgarúrvinnsla. Besta leiðin til að jafna sig eftir þess konar áfall er að vinna kerfisbundið að því að ná tökum á tilveru sinni. Hafið því eftirfarandi hugfast:

- Fullvissið ykkur um að þið komist í gegn um þetta, jafnvel þótt ykkur finnist þið ekki geta það.
- Djúp sorg getur verið yfirpyrmandi og gert ykkur stjórf af ótta. Það er eðlilegt. Þið eruð ekki að brjálast, þið eruð að syrgja.
- Krefjandi tilfinningar eins og sektarkennd, sálarangist, reiði og hræðsla eru eðlileg viðbrögð við sorg.
- Gefið sjálfum ykkur leyfi til að leita stuðnings, jafnt hjá fjölskyldu og vinum, sem og fagaðilum, prestum, sálfræðingum, hjúkrunarfræðingum eða öðrum.
- Gleymaska er algengur, en tíma-bundinn fylgikvilli sorgar. Sorgin krefst svo mikillar orku, að aðrir hlutir verða lítilvægir.

- Mikilvægt er að segja börnum satt um dánarorsökina í samræmi við aldur þeirra og þroska.
- Sorgarferlið er hvorki fyrirsjáanlegt né fer það eftir stundatöflu. Þó svo margt sé sameiginlegt hjá syrgjendum, syrgir hvert og eitt á sinn einstaka hátt. Takið ykkur eins langan tíma og þið þurfið til að jafna ykkur.
- Íhugið að leita jafningjastuðnings eða finna stuðningshóp.
- Hjálpumst að við að vanda orðræðuna um sjálfsvíg.
- Ef þið upplifið sjálfsvígshugsanir leitið hjálpar. Ópið allan sólarhringinn hér:
Hjálparsími Rauða krossins 1717 Netspjallið 1717.is og hjálparsími Píeta 552 2218.
- Í neyð hringið í 112.

**Að lokum það sem erfiðast er:
Verið þolinmóð við ykkur sjálf.**

Gangi ykkur vel!

Hjálplegar upplýsingar

Til þess að ná tökum á missi eftir sjálfsvíg og ná jafnvægi á ný, verðum við að fá upplýsingar og stuðning. Margar vefsíður geyma upplýsingar um sjálfsvíg og sorg. Einnig eru til bækur um efnið, bæði á íslensku, ensku og fleiri tungumálum.

Vefsíður

Vefsíðan sjalfsvig.is er tileinkuð forvörnum gegn sjálfsvígum, svo og stuðningi við eftirlifendur sjálfsvíga, [sjá sjalfsvig.is](http://sjalfsvig.is)

Á síðunni er m.a. að finna lista yfir fleiri vefsíður sem gætu komið að gagni og þar er líka bókalisti.

Bækur

Á bókasöfnum er starfsfólk ætíð reiðubúið að hjálpa viðskiptavinum í sértækri bókaleit. Hér eru nefndar nokkrar bækur um sjálfsvíg og sorg á íslensku sem gætu hjálpað:

- Anna Margrét Bjarnadóttir (2022). *Tómið eftir sjálfsvíg*. Bókafélagið.
- Cobain, B og Larch, J (2005). *Þrá eftir frelsi: Leiðarvísir fyrir aðstandendur eftir sjálfsvíg*. Bókafélagið.
- Guðrún Erlendsdóttir (1997). *Sjálfsvíg....Hvað svo?*
- Óttar Guðmundsson (2014). *Þarf ég að deyja ef ég vil ekki lifa?* JPV.
- Sigurður Pálsson (1998). *Börn og sorg*. Skálholtsútgáfa.
- Wilhelm Norðfjörð (2020). *Þjóð gegn sjálfsvígum*. Sæmundur.

Hlaðvörp/Annað

Á heimasíðu Sorgarmiðstöðvar sorgarmidstod.is, má finna greinar, viðtöl, hlaðvörp og annað sem gæti gagnast.

