

## Når mor eller far vælger livet fra

---

**"Min mor eller far har valgt livet fra til trods for, at jeg findes". Dette er et traume som børn af forældre, som begår selvmord, må leve med. Et selvmord hos en forælder spreder også mange andre ringe i vandet hos barnet; det spreder skyld, skam og uvished, og så har barnet en signifikant større risiko for selv at forsøge at tage sit eget liv. Elene Fleischer, forkvinde for NEFOS (Netværket for selvmordsramte) udtaler, at håndteringen af børnenes sorg fra start derfor er helt vital for deres videre liv. Som et led i sorghåndteringen opstarter NEFOS samtalegrupper for selvmordsramte børn og unge forskellige steder i landet i efteråret 2013.**

### Hvad kan vi gøre? Hvad må vi sige?

Håndteringen af en forælders selvmord kan være svær. Især fordi emnet er tabubelagt, og der er mange mytedannelser omkring selvmord. Det går især udover børn, som endnu ikke har lært at navigere rundt i et samfund, hvor selvmord ikke er noget man taler om.

Tine Sjørup er mor til Liv på 9 år og Sigurd på 11 år og oplevede i 2008, at hendes mand valgte livet fra. Tine har sidenhen arbejdet med sorggrupper for børn gennem NEFOS, og her trækker hun på sine egne erfaringer. Hun forklarer, at håndteringen af selvmord i vores samfund er fyldt med paradokser. På den ene side får selvmordsramte altid at vide, at de ikke skal føle sig skyldige, men samtidig er emnet i høj grad forbundet med skam og fortielse. Ifølge Tine er skyld og skam nært beslægtet, og dette forstår hun som voksen, men hvis børn ikke skal føle sig skyldige for en forælders selvmord, skal de voksne vise, at der heller ikke er noget at skamme sig over. Børn skal vide, at selvmord tragisk nok er en del af samfundet, og dette kan kun lade sig gøre gennem åbenhed og dialog. Tabuisering og tavshed er den største risiko for børnene, som har ligeså meget brug for et rum for deres sorg, som voksne har.

Tine udtaler, at det vigtigste man kan gøre som den tilbagestående forælder, er at inkludere barnet i sorgen. Mange forældre vil gerne forskåne deres børn fra den sorg, de selv oplever. Men ved ikke at vise dem, at det at græde, skrike og måske grine er helt legalt, bliver barnet afskåret fra sorgen, hvilket traumatiserer dem yderligere.

Størstedelen af sorgbearbejdelsen foregår i hjemmet, og barnet skal kunne se, hvordan forælderen reagerer og agerer i sorgen, og derfor skal man skabe åbne rammer i familielivet.

*"Det er vigtigt at være åben som familie. Børn skal inkluderes i det, der hører børnelivet til. Vi fortæller dem jo ikke alt, og det er naturligt, men de har brug for, at de voksne er konkrete, når børnene selv er konkrete. De stiller spørgsmål, når der er plads, styrke og rum til det, og her må man som forældre være klar til at være forstående, støttende og besvare de spørgsmål, som kommer"*

Det stiller altså store krav til den tilbagestående forælder, som ikke alene skal forholde sig til sin egen sorg, men også er hovedpersonen i håndteringen af barnets sorg. Tines erfaring er dog, at det bliver meget lettere at forholde sig til sorgen, hvis man træffer en beslutning om at tale åbent. Derudover skal vi også være åbne over for forskellige reaktioner på sorg, nogle reagerer med ord, nogle fysisk og andre med tavshed, og intet er her forkert. Tine måtte i tiden efter sin mands selvmord selv erkende, at hun kunne tale sin søn til tavshed. Hun afkrævede ham hele tiden ord og stillede spørgsmål ind til

hans følelser, hvilket resulterede i, at han ikke ønskede at starte en samtale om hans far. Derfor er accept af barnets individuelle reaktionsmønster et af de første skridt i sorgbearbejdelsen.

## **Farvel til elendigheden**

Et af de næste skridt i arbejdet med sorgen er et opgør med offerrollen.

*"Hos NEFOS bliver der arbejdet meget med ikke at sætte selvmordsramte i en offerrolle, og det har jeg også arbejdet med i forhold til mine børn. Selvfølgelig præger sorgen dem og deres personlighed, men ikke kun til det dårlige. De har fået et negativt livsvilkår, de tænker "min far valgte livet fra, selvom jeg findes", men det har til gengæld gjort dem lidt mere livskloge. De ved, at livet er mere komplekst, end hvad barnesindet kan kapere, de er blevet større i tanken end deres jævnaldrende"*

Børn af personer, som har begået selvmord, er udsat for risici og et negativt livsvilkår, men det betyder ikke, at de ikke kan klare sig godt. Alle besidder en iboende modstandskraft, og det er vigtigt, at de voksne omkring barnet har nogle enkle, men effektfulde redskaber til at hjælpe barnet til at høste af de livsvilkår, de nu engang har fået. Med et positivt udgangspunkt handler det for Tine om at tænke i progression, og at lære hendes børn at tænke "når nu jeg har betalt den høje pris, så skal jeg også udnytte de erfaringer, jeg har fået".

## **Ansvar ligger hos mange**

Tine har aldrig stået alene med sin og sine børns sorg. I den akutte situation efter selvmordet var hun privilegeret at have en tæt familie, en stor omgangskreds, og at hendes børns børnehaver var klar til at tage imod børnene, da pædagogerne netop havde været på krise- og sorghåndteringskursus. Den skole, som børnene efterfølgende er startet på, har også været klar til at forholde sig til de problemstillinger, der kan opstå med et selvmordsramt barn. Tine forklarer eksempelvis, hvordan Liv en dag var blevet ked af det, fordi de i skolen havde et tema om forældre, og en pige havde sagt til hende, at hun jo ikke havde en far. Lærerens reaktion havde været at bede Liv tage et billede med af sin far, som de kunne have hængende på opslagstavlen. På den måde kunne de andre børn se, at Liv har en far, som hun endda ligner. Gennem den form for åbenhed er skolen med til at hjælpe Tines børn, men desværre oplever Tine ikke dette i alle institutioner, som ved at nægte at forholde sig til barnets sorg er med til at tabuisere selvmord:

*"Jeg oplever skoler som siger, at de ikke har et ansvar, at de ikke er terapeuter. Men de kan ikke undsiges, for de er modtagere af børn med forskellige livsvilkår, og sorghåndtering er en del heraf, og det skal de simpelthen kunne klare."*

Selvom hjemmet er den primære sfære, hvor barnet skal opleve åbne rammer og frit talerum omkring selvmordet, kan resten af samfundet også hjælpe til. Børn befinder sig store dele af dagen i institutioner, som derfor bør hjælpe barnet til at være i og forholde sig til sorgen, og derudover hjælpe

børnenes børnehave- og klassekammerater til at forstå situationen.

## **NEFOS sætter fokus på børn og unge**

Børn har ikke nødvendigvis lært at navigere rundt i sorgen, når den rammer. Det er noget, de skal have hjælp til at lære, men paradoksalt nok er det børn, der i dag får mindst hjælp. I Region Syddanmark er der således ingen direkte tilbud til børn og unge, hvis forældre vælger livet fra.

Ud over støtte fra hjemmet og institutionerne bør børn derfor også få redskaber til at håndtere hverdagen efter en forælders selvmord fra professionelle fagpersoner. NEFOS – Netværket for Selvmordsramte er en organisation bestående af frivillige professionelle rådgivere, og ifølge Elene Fleischer, forkvinde, skal der i fremtiden være mere støtte direkte til børnene. Hun udtaler således, at samtalegrupper for børn burde være et fast tilbud til alle børn, som mister forældre til selvmord, da de her kan få et frirum til at få sagt alle de ting, som de gerne vil uden at tage hensyn til, om den tilbagestående forælder selv kan rumme det. De kan møde andre børn i samme situation som dem selv, og herved finde ud af, at de ikke er helt alene i verden omkring deres sorg, men at der rent faktisk også er andre der gennemgår det samme. De påtænkte samtalegrupper for børn og unge, som skal opstartes i efteråret, såfremt der er nok børn, er et led i NEFOS' arbejde med at øge hjælpen til selvmordsramte børn og unge.

I samarbejde kan forældre, institutioner og organisationer som NEFOS på sigt være med til at skabe åbne rammer for dialogen omkring selvmord, og herved på bedre vis hjælpe børnene videre og måske endda styrke dem.

### **Fakta om NEFOS:**

NEFOS har eksisteret siden 2005, og er en landsdækkende, frivillig forening, der har til formål at yde rådgivning og støtte af mennesker, som er ramt af andres selvmordshandlinger, enten som pårørende til personer, der har forsøgt selvmord eller som efterladt efter selvmord.

I 2013 sætter NEFOS fokus på børn, som har oplevet selvmord eller selvmords-forsøg i familien.

NEFOS modtog i 2010 Odense Kommunes Ildsjælepris

Læs mere på [www.nefos.dk](http://www.nefos.dk)