



Forfatteren og journalisten Trude Lorentzen (t.h.) og dansepedagogen Elisabeth Kielland er begge etterlatte etter selvmord i nærmeste familie. De henter styrke i naturen. Kielland arrangerer gåturer i regi av Oslo fylkeslag i LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord. Lorentzen er nominert til Brageprisen for boken *Mysteriet Mamma*, hvor hun skriver om morens selvmord. Brageprisen utdeles i morgen. **FOTO: Dan P. Neegaard**

Vanskelig å forutse selvmord blant barn og unge

Barn og unge som tar sitt eget liv er ikke nødvendigvis tristere enn andre barn. De er til forveksling lik sine jevnaldrende.

[Heidi Borud](#)

Oppdatert: 17.nov. 2013 21:11

La

Hvordan fange opp signalene når vellykkede, ressurssterke ungdommer som er helt vanlige utenpå, men triste på innsiden, strever med selvmordstanker? Hvordan se den skjulte smerten, den som ikke synes?

Anne Freuchen har lenge interessert seg for barn og ungdom som strever med livet. I løpet av perioden 1993–2004 døde 91 barn under 16 år ved selvmord i Norge. Foreldre til 42 av disse barna har bidratt til Anne Freuchens doktorgradsstudie som nylig ble presentert. Hun mener det er svært vanskelig å vite hvilke risikofaktorer man skal se etter.

Det mest overraskende ved Anne Freuchens doktorgradsarbeid er at få av barna som tok sitt liv hadde en depresjon eller annen psykisk lidelse.

Freuchen har i sitt doktorgradsarbeid brukt såkalt psykologisk autopsi, en metode for å danne seg et bredt og sammensatt bilde av den døde og forholdene han eller hun levde under. Hun er spesialist i voksenpsykiatri, og barne- og ungdomspsykiatri og er ansatt ved Avdeling for barn og unges psykiske helse, Sørlandet sykehus.

Ikke tatt på alvor

Freuchen tror på åpenhet og opplysning om at det faktisk skjer, at barn er i stand til å ta sitt liv. Hun hadde forventet å finne flere deprimerede og kanskje flere som tidligere hadde gjort selvmordsforsøk, bare 12 prosent av de som tok sitt eget liv hadde forsøkt tidligere.

Mange hadde opplevd tap av noen de var glad i, og mange var opptatt av temaet selvmord.

- Flere av dem var i en konfliktsituasjon før selvmordet, men konflikten ble ikke oppfattet som alvorlig av de voksne, sier Anne Freuchen.

I studien var tap definert som tap av nær relasjon, og som etterlot seg et klart emosjonelt fotavtrykk hos barnet, og ikke bare en reaksjon umiddelbart etter tapet. Det kan være tap av forelder, nærstående person eller kjæledyr (hund, hest).

Små konflikter

Konfliktsituasjonen kan ha vært medvirkende årsak til den fatale handlingen, men det kunne dreie seg om relativt uskyldige konflikter med foreldre (ikke få lov å treffe kompiser i byen om kvelden, bli avslørt etter å ha drukket øl og lignende), med skole (bli beskyldt for å ha ødelagt noe, bli mobbet), øvrige forhold (tatt i nasking av sjokolade).

- Men husk: de færreste barn som opplever å være i en konfliktsituasjon, tar sitt liv, sier Freuchen.

- Med unntak av mobbing, ville konfliktene latt seg oppklare og løse om barnet hadde snakket med voksne om det. Av ukjente årsaker ba ikke barna om råd og hjelp hos foreldrene, heller ikke i de situasjonene hvor foresatte/foreldre ikke var del av konflikten. Sett med voksne øyne er dette små, ikke alvorlige konflikter, men de har fortont seg som uløselige for barnet, sier Freuchen.

Se verden fra barnets ståsted

- Til barna må vi formidle at når de opplever å være i en vond og vanskelig situasjon, ja til og med når foreldrene er part i situasjonen, må barnet snakke med foreldrene eller kanskje lettere, en annen voksen, for å finne løsninger. Barnet må vite og helst erfart tidligere, at det ikke står alene, at det er mulig å få hjelp, til å finne gode løsninger.

- Vi voksne må være interessert i barnet: vi må se barnet, gjenkjenne endringer i væremåte, se etter tristhet og mistrivsel. Snakke med barnet, om hva er det som gjør barnet glad? Hvilke vansker opplever barnet å ha, smått og stort, – og hvordan vil barnet håndtere det? Ta barnets tanker, gleder og bekymringer på alvor. Forsøk å se verden fra det uerfarne barnets ståsted.

Brev til etterlatte

18 av de 42 barna hadde skrevet avskjedsbrev. I brevene forklarte barna hvorfor de ville ta sitt liv, de uttrykte kjærlighet til de gjenlevende og ga instruksjoner, blant annet om hva som skulle skje med eiendelene deres.

- De fremstilte seg som fullt ut ansvarlige for selvmordet, og brevene ga lite inntrykk av forvirring. Heller en indre smerte og sårhet, sier Freuchen. Hun råder voksne til å være interessert i barns tanker og hvordan de tenker å løse sine små og store problemer. Barns muligheter og evner til å håndtere det de opplever som store vanskeligheter ser ut til å spille inn ved selvmord. For voksne kan problemene virke som bagateller, som lett ville kunne løses ved å snakke om dem. Men mange barn har ikke så god evne til å se fremover og tenke alternative løsninger. De tenker heller at slik det er i dag, vil det alltid være. Da kan vanskene virke uoverstigelige, sier Freuchen.

Smitteeffekt?

Det anføres ofte som et argument mot åpenhet, at det kan føre til en smitteeffekt.

- Det er lite som tyder på at det å snakke om selvmord øker hyppigheten eller faren. Det er heller mye som tyder på at nettopp å snakke om det, er med på å redusere faren for at det skal skje. Skal man ha en slik samtale, er det viktig ikke å snakke om det i en dagligdags setting. Det skal ikke alminneliggjøres, men legges frem som et alvorlig tema nesten alle mennesker kan være opptatt av i perioder av sitt liv, gjerne når de opplever å ha det vanskelig. Barna må også få høre at det

alltid vil finnes andre og bedre løsninger, at situasjoner lar seg endre, vansker lar seg løse, fremholder hun.

- Det kan være en vanskelig balansegang mellom økt åpenhet omkring temaet og faren for smitteeffekt, og vi vet at en slik effekt er større blant unge enn blant voksne. Jeg har i min studie ikke undersøkt hvordan sosiale medier brukes på dette området, noe det absolutt burde forskes videre på, sier Anne Freuchen.

Dele erfaringer om livstraume

- Foreldre som har mistet sine barn eller unge er en gruppe som sliter tungt, sier Monica Smith er leder i Oslo-avdelingen av LEVE.

Hun er selv etterlatt og har mistet både sin mor og en av sine brødre.

- Noe av det viktigste vi gjør i LEVE er å dele erfaringer. Ingen historie er lik og det er ikke alltid man trenger å si så mye, men man forstår. Vi kan gi hverandre håp om endring, si at de fleste reaksjoner er normale og at det vil bli bedre, sier Smith. - Mange sliter med kroppslige smerter, søvnproblemer, depresjon, angst og redsel for nye katastrofer. Hvordan man klarer å lappe sammen livet etterpå, kommer an på så mange forhold; hva slags mental basis og kapasitet man har, hvilke ressurser man har rundt seg. Og ikke minst: hvordan man blir møtt og ivaretatt. Det er et enormt livstraume som man vanskelig kan forestille seg, sier Smith.

Bebreider seg selv

Doktorgradsavhandlingen til psykiater Anne Freuchen viser at barn og unge som tar sitt eget liv ikke nødvendigvis er tristere enn andre, det kan altså være vanskelig for foreldre å fange opp signaler.

- Er det slik at mange foreldre bebreider seg selv?

- Ja, det tror jeg mange gjør. Skyldfølelsen kommer av tanker om hva man kunne gjort og sagt annerledes slik at selvmordet kunne vært forhindre, men vi kjenner ikke et annet menneskes indre fult og helt, selv ikke våre egne barn. For å komme seg videre er det viktig med omsorg, tålmodighet og tid. For mange er det et mysterium at det kunne skje. Men det hjelper å dele både følelser og kompetanse. Noe av det viktigste vi gjør i LEVE er å drive en kafé, en møteplass der trygghet og raushet er viktig, og der vi har det hyggelig sammen, selv om vi deler et stort alvor.

- Omgivelsene rundt etterlatte kan føle seg hjelpeløse og usikre. De vet ikke hvordan de skal møte situasjonen fordi selvmord er så smertefullt og det kan trigge angst hos andre. Noen reagerer med å trekke seg unna og det kan være vondt å merke hos etterlatte, sier Monica Smith.

Åpenhet vesentlig

- Freuchens funn gjør meg redd, sier Trude Lorentzen, og tenker på sin egen sårbarhet da hun mistet moren.

- Statistisk sett hadde jeg nok økt selvmordsfare selv etter at mamma døde, som ung etterlatt uten noen form for psykologisk oppfølging. Ingen støttegruppe. Ingenting. Jeg hadde en skilsmissefar som kom voldsomt tilbake. Han skrudde på overlevelsesinstinktet mitt og viste meg at det fantes et liv etter døden. Et godt liv. For meg som ble igjen. Men jeg tenker iblant at det var små marginer før det kunne gått skikkelig galt med meg også. Livet virket så skremmende skjært. Når mamma kunne dø fra meg, kunne alt skje, sier hun.

Les mer om [reaksjonene Trude Lorentzen har fått](#) etter at hun ga ut boken *Mysteriet Mamma*, der hun skriver om da moren tok sitt liv.

Ved bommen – ved Sognsvann

En kveld i måneden møtes de i skumringen ved bommen ved Sognsvann. Det eneste de har felles er at de har mistet noen nære som har tatt sitt eget liv.

Danspedagogen Elisabeth Kielland tok for et drøyt år siden initiativ til gåturer rundt Sognsvann i regi av Oslo fylkeslag i [LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord](#).

Høsten for to år siden meldte hun seg inn.

- Etter at jeg hørte filosofen Henning Herrestad i Fransiskushjelpen i samtale med to andre filosofer på Litteraturhuset, meldte jeg meg inn i LEVE. Det var kloke mennesker i samtale, jeg følte jeg fikk påfyll og energi, sier Kielland, som mistet sin bror i 2006.

Det er mange måter å bearbeide sorg på. Fransiskushjelpen og LEVE samarbeider om sorggrupper.

- Jeg ville gjerne bidra med noe selv og tok initiativ til gågruppene, sier Kielland, som nå er ressursperson i foreningen og har gjennomgått sorglederkurs.

- Felles skjebne, og den er ikke bare trist

- Når man går ved siden av hverandre, er det lett å føre en samtale. Er vi flere, samtaler to og to, og kommer det få så snakker vi alle sammen. Ofte er det de samme som kommer igjen. Da fortsetter vi der vi slapp. Det hele faller seg helt naturlig, sier Kielland

- Vi er ikke terapeuter, men samtalepartnere. Og vi går uansett vær! Dette er et lavterskeltilbud ute i frisk luft og natur. Veien blir til mens vi går. Vi presenterer oss med fornavn, og det som blir sagt under turen, er konfidensielt. Vi har felles skjebne, men den er ikke bare trist. I gågruppene deler vi også morsomme historier, og at det alltid latter med i bildet, sier Kielland.

Hun understreker at det alltid er mange etterlatte etter et selvmord. Mange kan føle seg berørt, ikke bare de aller nærmeste, men venner, stesøsken, halvøsken og ekskjærester.

Alle disse kan også ha behov for å bearbeide sorgen, enten den er ny eller det 20 år siden selvmordet fant sted. Alle er velkomne til å ta kontakt med LEVE eller være med i gågruppe, sier Elisabeth Kielland.

Publisert: 17.nov. 2013 21:11



VIS KOMMENTARER

SISTE FRA INNSIKT



10 artige saker & ting fra ny forskning



Mannen bak Y-blokken: Nå skal vi halvere hovedverket hans



Dette er et høyteknologisk våpen



Dette er kysten mellom Bergen og Stavanger



Skal gi verdens beste bilder fra rommet



Trodde du det ikke var klasseforskjeller i Norge?

UNGE SOM TAR SITT LIV

I løpet av perioden 1993–2004 døde 91 barn under 16 år ved selvmord i Norge. Foreldre til 42 av disse barna har bidratt til Anne Freuchens doktorgradsstudie.

18 av de 42 barna hadde skrevet avskjedsbrev. I brevene forklarte barna hvorfor de ville ta sitt liv, de uttrykte kjærlighet til de gjenlevende og ga instruksjoner, blant annet om hva som skulle skje med eiendelene deres.

Like mange barn mellom 10 og 14 år dør av selvmord som av ulykker (2011) i Norge. Bare kreft er hyppigere dødsårsak blant barn.

Selvmord er den dødsårsaken blant barn og unge som øker mest på verdensbasis.

Freuchen har i sitt doktorgradsarbeid brukt såkalt psykologisk autopsi, en metode for å danne seg et bredt og sammensatt bilde av den døde og forholdene han eller hun levde under.

Selvmord blant barn 15 år og yngre, er et lavfrekvent fenomen. I aldersgruppen 14 år og yngre dreier det seg om 0–7 barn årlig (Norge, SSB).

Anne Freuchen disputerte ved Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo, med avhandlingen *The lost years: Suicide among children and young adolescents*.

les mer www.leve.no