Landsforeningen for efterladte efter selvmord - Danmark

Ved Unni Bille-Brahe

efterladte

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Selv mordstallet har altid ligget relativt højt i Danmark – og følgelig har der gennem årene også været mange, der har oplevet det traume det er, at en af ens kære tager sit eget liv. Til trods herfor, har der i Danmark hidtil været meget lidt opmærksomhed om de efterladtes særlige situation og meget få tilbud om hjælp og støtte. I artiklen fortælles om Landsforeningen for efterladte efter selvmord, der efter norsk mønster blev stiftet i november 2002, om dens struktur, målsætninger og om filosofien bag dens arbejde.

Baggrund

Selv om de danske selvmordstal er faldet drastisk siden begyndelsen af 1980-erne, sker der dog i Danmark stadig hvert år ca. 800 selvmord – og det betyder, at der hvert år vil være 3–4000 mennesker, der oplever det traume det er, at en af ens nære med vilje har taget sit eget liv. Det er mennesker, der står i en så helt anderledes situation end efterladte efter trafikdødsulykker eller andre dødsfald, og deres reaktioner er ofte en kaotisk blanding af sorg og vrede, savn og skyld, af følelsen af at være blevet svigtet og som regel også af selv at have svigtet – reaktioner, der vanskeliggør en 'normal' sorgbehandling og som alt for ofte fører til en øget risiko for selvmord eller anden selvdestruktiv adfærd.

Til trods herfor, har de efterladtes problem hidtil ikke haft den store bevågenhed i Danmark, og mulighederne for at få hjælp er begrænsede til, at den efterladte i de første 6 måneder efter selvmordet kan få en henvisning fra egen læge til 12 behandlinger hos en psykolog (egenbetaling ca. 250,- kr. pr. behandling). Ellers er man henvist til selv at op- og søge de enkelte selvhjælpsgrupper der findes rundt om i landet i frivilligt regi.

Efterhånden har problemet dog fået lidt mere opmærksomhed, og bl.a. i den danske Handlingsplanen til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord fra 1998 anbefales flere steder, at efterladte efter selvmord skal sikres særlig hjælp og støtte. Som bekendt har sorgen efter et selvmord ingen forældelsesfrist, og beregninger har nu vist, at der i Danmark ved årtusindeskiftet var mindst 50 000 mennesker, der i løbet af de sidste 10–15 år har mistet en af deres kære ved selvmord. Disse tal fik Kolding Selvhjælp (en af Danmarks mest aktive frivillige selvhjælpsorganisation) til at indbyde til et temamøde for efterladte. Mødet, der blev holdt i maj 2002, blev et tilløbsstykke med over 200 deltagere fra hele landet, og det endte med, at der blev udpeget en lille arbejdsgruppe, der fik i opdrag at forberede en stiftende generalforsamling for en landsforening for efterladte. Da flere i arbejds-

gruppen, der bestod både af efterladte og fagpersoner, var bekendte med, at der i Norge allerede fandtes en sådan forening, blev der taget kontakt til LEVE – og det skal understreges, at det materiale vi så modtog, var til uvurderlig hjælp under gruppens arbejde, fx var udkastet til den nye forenings vedtægter i høj grad inspireret af vedtægterne for LEVE.

Landsforeningen er et faktum

Landsforeningen blev så stiftet den 2. november 2002 – og igen var der et stort fremmøde ved den stiftende generalforsamling. Der blev valgt en bestyrelse og udkastet til vedtægterne blev enstemmigt vedtaget. Af disse fremgår, at foreningens formål er:

1. at gøre offentlige myndigheder, behandlere og befolkningen som helhed opmærksomme på de problemer og vanskeligheder, som efterladte efter selvmord står overfor
2. at arbejde for at sikre hjælp og støtte til de efterladte og andre, der berøres af selvmord (behandlere, lokoførere, o.l.)
3. at inddrage de efterladte i sorgarbejdet og som ressource i det støttende arbejde
4. at bidrage til at forebygge selvmordsadfærd.

Der var fra starten stor enighed om, at den umiddelbare støtte til de efterladte sker bedst i det nære miljø, og selv om Danmark som bekendt er et lille land med forholdsvis korte afstande, har foreningen derfor allerede fra starten arbejdet på at oprette lokale/regionale afdelinger, der har som formål at tilbyde de efterladte i området forskellige former for hjælp, så som deltagelse i sorg- eller selvhjælpsgrupper, psykologisk eller juridisk rådgivning, o.l. Lokalkredsene afholder også temamøder, hvortil kan være inviteret fx bedemænd, præster eller jurister som oplægsholdere, og endelig arbejder lokalkredsene og Landsforeningens bestyrelser sammen om kvalitetssikring og om at arrangere kurser for igangsættere og andre aktive frivillige. Det kan tilføjes, at indtil

videre er der dannet 4 lokalkredse og yderligere 3 er på vej. Det er hensigten, at når der er oprettet et vist antal lokalkredse, vil der blive dannet et repræsentantskab, hvor samtlige bestyrelser vil være repræsenteret.

Den danske forening har således på en måde en 'omvendt' struktur i forhold til den norske, i det alle aktiviteter kommer – som det også fremgår af formålsparagraffens punkt 3 – 'nedefra', dvs. fra medlemmerne selv (pt. ca. 300).

Den danske forening skiller sig også fra den norske ved, at den ikke får nogen økonomisk støtte fra det offentlige – dette til trods for, at der, som sagt, i handlingsplanen flere steder peges på de efterladte som en risikogruppe, der skal sikres hjælp og, at det frivillige arbejde vil være en vigtig faktor i dette hjælpearbejdet. Så det er vel forståeligt, at det var med slet skjult misundelse deltagerne ved vores landsmøde i februar hørte Kari Dyregrovs (iøvrigt meget inspirerende) beretning om de 'norske tilstande'. Indtil videre har vi været afhængige først og fremmest af medlemskontingentet, og det har selvfølgelig begrænset vores aktivitetsmuligheder, specielt når det gælder udgiftskrævende aktiviteter som kursusvirksomhed og kvalitetssikring – men vi håber, at vi ved støtte fra private fonde får muligheder for at komme videre også på disse så vigtige områder. Empati og vilje til at hjælpe sine medmennesker er selvfølgelig i sig selv en god ting, men specielt på et så følsomt område, som det vi her befinder os på, er det også vigtigt at vi som frivillige har 'noget at have det i'.

Unni Bille-Brahe tog socialvidenskabelig kandidateksamen fra Odense Universitet i 1978, og har siden været aktiv i dansk og international selvmordsforskning. I 1989 startede hun Center for Selvmordsforskning – som hun var leder af, indtil hun blev pensioneret i 2000. Hun har været medstifter af, og er nu formand for Landsforeningen for efterladte efter selvmord.

Foreningen har eget nettsted:
www.efterladte.dk