

Den dobbeltskjulte sorg

Af Liselotte Horneman Kragh, professionel rådgiver i NEFOS, og Elene Fleischer, Ph.d., Faglig leder i og stifter af NEFOS.

Børn, der har mistet en forælder eller andet tæt familiemedlem til selvmord, har særligt brug for netværkets kompetente viden om de helt specielle vilkår, som et selvmord planter i børnenes liv. Der er brug for oplysning blandt fagpersoner om disse børns særlige sårbarhed.

Tab ved selvmord- et særligt tab.

Tabet af en primær omsorgsgiver i et barns liv er til hver en tid en livsændrende begivenhed, der uundgåeligt vil påvirke og forme barnet på meget langt sigt. Er dødsårsagen selvmord, lægges der yderligere massive lag af kompleksitet oven i den 'naturlige' sorg. Det er disse komplekse lag, som omverdenen sjældent helt har blik for, og barnet lider under det, fordi det mødes som et barn, der bærer 'almindelig' sorg. 'Almindelig' sorg kan være dødsfald i familien på grund af sygdom eller ulykke. 'Almindelig' sorg er i forvejen hårdt arbejde at bære rundt på, og børn, der mister til selvmord, bærer yderligere på de ofte usagte lag af skyld, skam, stigmatisering, de mange ubesvarede spørgsmål om 'hvorfor', angsten for, at andre i familien også kan finde på selvmord, tab af fundamental selvværd (hvis min far kunne vælge døden frem for mig, hvad er jeg så værd?), manglende tiltro til en stabil (og forudsigelig) fremtid. Samtidig lever børnene i ekstra stor afhængighed af den tilbageblevne forælder, som måske er lige så hårdt ramt på de samme spørgsmål, og som derfor i lang tid efter selvmordet har en nedsat forældreevne.

Børn kan ikke sygemeldes.

I modsætning til voksne, der gives mulighed for fleksibilitet i forhold til arbejde og uddannelsesforløb i form af periodevis sygemelding for at komme til hæfterne igen, kan børn ikke 'sætte sig på pause' på samme måde i efterdønningerne efter et selvmord. De forventes helt automatisk og fortsat at indgå i de rammer, hvor de nu engang befinder sig – børnehave, skole, SFO'er, gymnasier osv. På den ene side kan disse daglige og ufravigelige rammer bidrage med en regelmæssighed og forudsigelighed, der kan være godt for et barn, hvis normale verden i kraft af selvmordet er blevet forvandlet til kaos. På den anden side gives barnet intet helle, intet sted at samle kræfter til den enorme opgave det er for hende eller ham at kunne genvinde bare skyggen af normalitet. Barnet/den unge forventes at indgå i alle de sædvanlige sammenhænge, og i folkeskolen (og gymnasiet) betyder det ikke mindst, at barnet forventes at kunne holde trit med den faglige progression, som fagmålene i de enkelte fag på de enkelte klassetrin sætter. Det er ikke et tog, der venter på det sørgende barn – barnet må bare hænge på, mens toget holder sin sædvanlige fart. Det kræver derfor ekstra viden og bevågenhed blandt de voksne fagfolk, der dagligt er omkring barnet.

Længslen efter normalitet – derfor kan de 'snyde'.

Ved en selvmordsdød mister børn for altid dét, som alle børn higer efter: At være ligesom alle andre, at kunne være ubekymret og uproblematisk i flokken af andre børn. Almindeligheden er truet for alle børn, der mister en primær omsorgsgiver, og ved selvmord højnes det anderledes og aparte: Døden havde ikke en uundgåelighed over sig, ligesom ved f.eks. sygdom og ulykker, hvor ting 'bare sker', uden at nogen kan gøre for det eller 'vil' det. Det selvmordsramte barn kommer nu på et overmenneskeligt arbejde: At kæmpe sig frem til en eller anden form for normalitet, som de

kan fungere i i det daglige. Dette sætter dem på et voldsomt overarbejde, hvor de – langt mere end 'normalt' sorgramte børn – vil lade, som om de fungerer godt og ikke er påvirkede. Derfor kan netop disse børn 'snyde' deres omgivelser i højere grad en normalt sorgramte børn. Bag kulissen koster dette overarbejde dem ganske enormt, og det sætter børnene i stor risiko for at kollapse i en eller anden form for mere alvorlig psykisk mistrivsel, hvis ikke omgivelserne forstår mekanismen bag børnenes adfærd og baner sig vej til barnet med en anerkendelse af og forståelse for den særlige problematik, som selvmord sætter.

Større risiko for mobning og mistrivsel.

Når et barn eller en ung dagligt møder op i skole på psykisk overarbejde for at virke upåvirket og 'normal', åbner det for de andre børns altid vågne antenner for at sætte fingeren dér, hvor det gør allermost ondt. Det selvmordsramte barn, hvis indre alarmberedskab (amygdala - et sammenspil i hjernen, der bl.a. håndterer frygt, aggressioner og forsvarsmekanismer) og stressniveau (niveauet af cortisol i blodet) døgnet rundt er forhøjet, vil være i yderste grad sensitiv for andres bemærkninger, kropssprog og adfærd. Denne sensitivitet sætter dem i en negativ spiral i forhold til potentiel mobning: børnene omkring dem mærker, at de hurtigt kan få respons på verbale stikpiller, og at neden under det selvmordsramte barns tilsyneladende maske af normalitet gemmer der sig et helt hav af reaktivitet og smerte - og 'legen' er dermed sat i gang. Føler det selvmordsramte barn sig mobbet, vokser dets fornemmelse af anderledeshed eksponentielt.

Den emotionelle og kognitive foranderlighed - et særligt vilkår for børn og unge

De fleste mennesker vil helt naturligt forandre sig livet igennem og dermed også den måde, de lever med deres sorg på. Men for børn og unge er der det særlige og uundgåelige, biologiske aspekt, at deres hjerner - og dermed deres emotionelle og kognitive færdigheder - ikke er færdigudviklet før engang midt i 20'erne. Dette betyder, at børn og unge konstant gennem deres opvækst vil stille sorgens spørgsmål på nye måder, forstå dem selv og den, de har mistet, i et anderledes lys, i takt med deres voksende alder. Det er af yderste vigtighed, at fagpersoner omkring disse børn forstår, at der på intet tidspunkt gives en 'én-gang-for-alle' gennemgang af barnets og den tabte omsorgsgivers fælles historie. Denne historie må tages op kontinuerligt gennem barnets opvækst, og barnet er dybt afhængigt af, at der findes voksne omkring ham eller hende, som igen og igen trofast stiller op til at kigge på historien, spørgsmålene og sorgens indre grammatik med netop dét blik, som barnets/den unges aktuelle alder kaster ind over det. Det vil være en stor støtte og fortrøstningsfuldt for et barn, at voksne lige fra begyndelsen fortæller, at det er helt naturligt, at det er en opdagelsesrejse, som barnet vil være på mange år endnu, og at hun ikke skal være alene på rejsen, men at de voksne vandrer med.

Hvad har børnene brug for?

I dagens Danmark, hvor klassekvotienterne konstant stiger, og diagnosebørn udgør en stor procentdel af enhver normal klasse, kan selvmordsramte børn meget nemt gå under radaren hos i forvejen overbebyrdede folkeskolelærere og pædagoger. Hvis skolen har en sorgplan iværksættes denne måske, men tager ikke hensyn til de særlige vilkår, som selvmord dikterer. Der er derfor brug for en øget viden blandt fagfolk som f.eks. lærere, pædagoger, psykologer og læger i almen praksis, således at de bliver mere i stand til at hjælpe disse særlige børn på fode igen efter et selvmord.

- Ovenstående grundmekanismer omkring børn, der mister til selvmord bør være almenviden blandt fagfolk.
- Dernæst nogle lavpraktiske tiltag, som naturligvis et langt stykke af vejen også gælder for 'almindeligt' sorgramte børn:

- Der nedsættes et team af lærere, der er faste kontaktpersoner for barnet, og som varetager en kontinuerlig kommunikation med hjemmet og med øvrige lærere omkring barnet. Kommunikationen med hjemmet er alfa og omega – og dette bør strække sig over lang tid; et år eller flere år, alt efter barnets udvikling og forløb.
- Barnet gives så mange muligheder for 'timeout' som muligt: F.eks. en fast aftale om at kunne forlade klasselokalet, også uden for de fastsatte pauser; det accepteres, at barnet kan have brug for hele dage ind imellem, hvor det bliver hjemme, eller hvor det aftales, at skoledagen er kort/halveret. Find sammen med barnet nogle strategier for, hvad der skal gøres, når følelserne overmander. Juster hen ad vejen – barnets strategier kan udvikle og ændre sig.
- Barnet tages med på råd omkring, hvordan kommunikationen til klassen skal foregå. Barnet vil nemlig konstant pendle mellem behovet for IKKE at få særbehandling og bare være så normal som muligt, og så at få al den særbehandling, der kan lade sig gøre. Lad gerne barnet være med til at udfærdige en 'brugsanvisning', som kan hænges op på klassens opslagstavle, og hvor de andre børn kan læse, hvordan barnet helst vil behandles, når det f.eks. har en dårlig dag/time. Giv barnet mulighed for selv at udtrykke, hvad der hjælper hende eller ham, og hvad der ikke hjælper.
- Giv gerne klassen en undervisning i tosporsmodellen (forståelse af sorg), hvilket betegner de to spor, som børn såvel som voksne på skift befinder sig efter tabet af en nærtstående. Så kan de dermed forstå vigtigheden i at give en afbalanceret plads til *både sorg og* almindeligt, (glædesfyldt) hverdagsliv. Giv først og fremmest klassen en klar forståelse for, at de ikke kan eller skal 'fikse' barnets sorg, men rumme, at den er der som en del af barnet.
- Det kan være nødvendig med en kontinuerlig opfølgning i klassen omkring barnet, sorgen og selvmordet; omgivelserne har det med at være på tæerne i den første tid, men glemmer så de gode tiltag ret hurtigt bagefter. Der skal altid arbejdes på en balance – sammen med barnets omgivelser, dvs. ikke mindst dets klassekammerater – hvor barnet på den ene side gives mulighed for at være et helt almindelig skolebarn, som også kan holde fri fra sin sorg og fra selvmordet, og så den nødvendige særbehandling.
- Der må lægges en slagplan for, gerne i samråd med relevante lærere, med hjemmet og med barnet selv, hvordan barnets faglige progression sikres, hjælpes på vej og værnes om. Der skal være plads til en accept af, at barnet er så optaget af sit emotionelle arbejde, at det slet ikke kan indoptage eller bruge energi på faglig indlæring. Kan der være plads til, at barnet evt. bare er til stede uden at skulle præstere noget særligt, eller kan opgaverne tilrettelægges på en sådan måde, at der gives dage, hvor opgaverne er få, og barnet så gives muligheden for at arbejde intenst på de dage, hvor energien og humøret er bedre? Kan der lægges en plan, der evt. tager højde for, at barnet kommer så meget fagligt bagud, at det må have ekstrahjælp og/eller tage et klassetrin om? Tanken er her at gøre den slags overvejelser på forhånd, sådan at – hvis det viser sig at være nødvendigt – tiltaget normaliseres som noget 'forventeligt' og derfor ikke dramatisk, sådan at barnet ikke også på dette område skal føle sig helt og aldeles i en anden kategori end hendes eller hans klassekammerater.

- Hold jævnlige – fordelt ud på et år f.eks. - aftalte opfølgningsmøder med barnet og hjemmet. Det er ikke altid nok at lade skole-hjemsamtalerne opfylde dette formål, og det kan være en hjælp for både barnet og forælderen, at de ved, at der er afsat bestemte tidspunkter i løbet af et år, hvor mødet udelukkende får lov til at handle om, hvordan barnets trivsel er, og hvor familien i øvrigt emotionelt befinder sig i efterdønningerne af selvmordet.

Det ville være ønskeligt, at skoler helt automatisk underretter en nøgleperson (f.eks. en sundhedsplejerske eller lignende i kommunens Børn- og Familieafdeling) i den pågældende kommune, når et barn på skolen rammes af en selvmordshandling i sin nærmeste familie. Ikke fordi der nødvendigvis påkræves øjeblikkelig kommunal handling, men langt mere – som også ovenfor beskrevet i forhold til barnets skolefaglige progression – at der plantes en naturlig og latent opmærksomhed på barnet og dets familie. Således at en evt. påkrævet støttehandling fra kommunens side ikke bliver (akut) brandslukning, men snarere en forventelig 'normalitet'. Familier, der mister til selvmord, står ofte med en langt større følelse af forladthed end normalt sorgramte familier, og det at vide – lige fra begyndelsen – at fællesskabet omkring dem, repræsenteret ved en kommunal person, ved og kender til situationen, kan betyde en verden til forskel for den efterladte forælder, også selvom denne forælder måske aldrig får brug for konkret støtte. Ved at give de voksne primærpersoner omkring barnet en hånd i ryggen øger man helt automatisk chancerne for, at barnet på kompetent vis kan navigere i sin sorg og i den særlige livshistorie, som hun eller han nu har fået udleveret i form af et selvmord i den nærmeste familie.

Livet efter et selvmord.

Langt de fleste familier, og dermed også børn, får ad åre stablet et velfungerende liv sammen oven på det kaos, som et selvmord efterlader. I hvilket omfang og hvor hurtigt dette sker er afhængigt af en blanding af både de rammes iboende ressourcer og omgivelsernes kompetencer og viden. Udbredelse af viden omkring et selvmords konsekvenser for de efterladte er derfor af yderste vigtighed.

Odense 1. september 2017

Spørgsmål kan rettes til

Elene Fleischer
kontakt@nefos.dk
 26983028

Liselotte Kragh
 llhkragh@gmail.com