Avvarðandi eftir sjálvmorð:

Sorgin eigur onki pláss

Sorgin eftir eitt sjálvmorð kann illa samaberast við nakað annað. Svári og skelkandi missurin níva, og pínan verður ikki minni av, at ongin vil tosa um hana. Á Alheimsdegnum fyri sjálvmorðsfyribyrging verður ljós varpað á støðuna hjá teimum avvarðandi og burturtagdu sorgina

– Ongin orkar at hoyra um ein, sum gjørdi sjálvmorð og enn minni um mátan, tað hendi. Afturat pínuni mugu tey avvarðandi tí ásanna, at tað ikki er pláss fyri teirra sorg nakrastaðni, sigur Kathrina L. Joensen, sálarfrøðingur og avvarðandi og stigtakari til Alheimsdagin fyri sjálvmorðfyribyrging 10. september

SJÁLVMORÐ
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Talið á sjálvmorðum í Føroyum er ikki høgt, men tað ger tað ikki minni svárt hjá teimum, sum sita eftir. Kanska tvørturímóti, tí afturat sorgini nívir einsemiskenslan, sum bara verður sterkari av, at ongin vil tosa við tey avvarðandi um tað, sum er hent. Tí vita fakfólk og onnur eisini so lítið um, hvørjar kenslur bylgjast inni í teimum, og hvussu tey kunnu hjálpa. Í vón um at fáa gagn av royndunum hjá hvør øðrum, hava stigtakarnir av Alheimsdegnum fyri sjálvmorðfyribyrging 10. september tí valt, at lata ein part av degnum snúgva seg um støðuna hjá teimum avvarðandi.

Sluppu ikki at hjálpa

Kathrina L. Joensen er sálarfrøðingur og hevur millum annað arbeitt nógv við kreppuraktum menniskjum og avvarðandi eftir deyðstilburðir. Hon er eisini sjálv avvarðandi eftir eitt sjálvmorð, og kann tí út frá egnum royndum vísa á, at sorgin tá uppá fleiri mátar er øðrvísi, enn tá sjúka er orsøkin. Kathrina heldur, at munurin kanska er mest sjónligur, tá tey avvarðandi eftir sjálvmorð aftur og aftur seta sær spurningin: Hví sluppu vit ikki at hjálpa?

Kathrina greiðir frá, at vanliga, tá fólk hava mist ein av sínum kæru, hjálpir tað nógv at tosa um til dømis sjúkugongdina og tíðina beint frammanundan, hvat læknarnir søgdu, hvussu man sjálvur royndi at vera um tey o.s.fr. Hetta er ein nátúrligur liður í sorgarbeiðinum og ein partur av minninum og søguni um tann deyða, sum tey avvarðandi bera við sær víðari.

- Tey, sum sita eftir aftan á eitt sjálvmorð, eru avskorin frá øllum hesum. Ikki bara, tí tey ikki sluppu at vera um tann, sum tók lívið av sær. Men eisini tí ongin orkar at hoyra um ein, sum gjørdi sjálvmorð og enn minni um mátan, tað hendi. Tey avvarðandi eru tí ikki bara nívd av skelkandi missinum. Tey mugu í stillum eisini ásannað, at teirra sorg onki pláss eigur nakrastaðni, tí ongin vil vita av henni, sigur Kathrina.

Eitt er, at tey avvarðandi ikki fingu møguleikan at hjálpa. Tormóður Stórá, sálarlækni vísir á, at tað slepst heldur ikki undan, at tey avvarðandi spyrja seg sjálvan, hví tann deyði ikki skoytti um teirra hjálp og tí sita eftir við eini kenslu av at vera avvíst.

– Eitt menniskja, sum ger sjálvmorð, velur ikki bara lívið frá. Tað velur eisini at avskriva sín maka, familju, síni børn, foreldur og vinfólk. Tí er tað eisini lætt at skilja, at tey sum sita eftir spyrja seg sjálvan, hvat tey gjørdu skeivt, ella hvat var galið við teimum, sigur hann.

Søgan um tann deyða

Kathrina og Tormóður ivast ikki í, at eitt sjálvmorð í Føroyum ofta hevur aðrar og sterkari avleiðingar, enn í einum stórbýarumhvørvi. Vanliga verður mett, at á leið fimm fólk verða rakt av hvørjum einstøkum sjálvmorði. Lítil ivi er tó um, at í Føroyum kunnu vit lættliga tvífalda hetta talið, um vit hugsa um, hvussu lítið samfelagið er, og hvussu tætt samband familjur oftast hava við hvønnanan. Tey, sum sita eftir, eru sjálvandi fullgreið yvir, at øll onnur vita, hvat er hent í teirra familju, men mugu í flestu førum bara gita seg til, hvat tey hugsa. Tøgnin ger, at søgur byrja at trívast um, at tann, sum gjørdi sjálvmorð, má hava verið ein sjálvsøkin hjartaloysingur ella øvut, at tað má hava verið ein ræðulig familja ella maki, sum dreiv hann til tað. Søgur frá farnarí tí, har fólk, ið høvdu tikið seg sjálvi av døgum, ikki sluppu at verða jarðað í vígda jørð, spøkja aftur, og enn eru tað tey, ið eru skjót at vísa á, at sjálvmorð er ein deyðssynd sambært Bíbliuni. Í øllum hesum skulu tey, sum sita eftir, onkusvegna royna at fóta sær í sorgini.

- Ikki minst tí, tey sosialu sambondini eru so tøtt, kennist tað serliga svárt og ørkymlandi, at tað ikki ber til at tosa um makan, foreldrið, barnið ella vinin, sum tók seg av døgum. Onnur hava jú

Ynski hjá teimum avvarðandi

Í sambandi við útgávuna av bókini *Sorgen ved selvmord* eftir Inger Anneberg varð skipa fyri temadegi um evnið í Kolding í novembur 2002. Dagurin førdi millum annað til, at danska Landsfelagið fyri avvarðandi eftir sjálvmord varð stovnað. Aðalmálið hjá felagnum er at tryggja teimum avvarðandi stuðul og hjálp, at brúka teirra royndir sum tilfeingi í stuðlandi og fyribyrgjandi arbeiðinum sum heild, umframt at gera mynduleikar og onnur varug við, hvørjar trupulleikar tey standa við.

Í kunnandi tilfarinum um sítt arbeiði vísir Landsfelagið til eina norska kanning frá 1999 hjá Kari Dyregrov av støðuni og tørvinum hjá teimum avvarðandi. 128 foreldur og 70 systkin, sum høvdu upplivað at teirra barn, systur ella beiggi gjørdi sjálvmorð, tóku lut í kanningini.

Samanumtikið vísir kanningin, at tey avvarðandi ynskja bæði serkøna hjálp, stuðul frá familju og vinum og serliga at hitta onnur í somu støðu. Tey leggja dent á, at tey ikki ynskja at gerast lívslangir brúkarar í eini viðgerðarskipan, men heldur ynskja hjálp til sjálvhjálp.

Kanningin hjá Dyregrov váttar, at tey flestu avvarðandi fáa dyggan stuðul frá nærmastu familjuni, vinum og starvsfeløgum beint eftir sjálvmorðið og fram til jarðarferðina. Eftir hetta hvørvur stuðulin spakuliga, og tey avvarðandi kenna seg vónbrotnan av, at tá eitt hálvt ár er liðið, tykjast tey flestu at hava gloymt tann deyða og tað, sum hendi.

Sjálvi siga tey, at tað hevði hjálpt munandi við meir almennari upplýsing, so onnur fingu eina betri fatan av fløktu sorgini eftir eitt sjálvmorð, og hvussu drúgført tað kann verða at finna inn til sín sjálvs aftur.

Kelda: www.efterladte.dk