

Stiklestad 9. september 2011: Verdensdagen for selvmordsforebygging

Veileder for oppfølging av etterlatte ved selvmord

Henning Herrestad, spesialrådgiver RVTS-Øst

En veileder for profesjonelle og frivillige i kontakt med etterlatte ved selvmord

- En ny faglig erkjennelse at mange etterlatte kan være i fare for å utvikle alvorlige psykiske og fysiske problemer.
- Post-traumatisk stress-syndrom (PTSD), forlenget sorg, depresjon, angst, selvmordstanker/forsøk
- Avvisning, skam, stigma, behov for å skjule dødsårsaken.
- Helsepersonell må kunne skille normalt/sykt, familieproblemer, funksjonssvikt, sosiale problemer.

De etterlatte sier:

- Ta kontakt – tilby hjelp, ikke overlatt initiativet til oss.
- Organiser dere og lag rutiner, ikke la hjelpen bli tilfeldig.
- Fordel dere, ikke kom alle på en gang i starten.
- Vær der også når hverdagen kommer.
- Vær fleksible, lytt til oss, og ta over når **det** trengs.
- Hjelp oss å ta farvel på best mulig måte.
- Informer om: hvordan dødsfallet skjedde, hva som skal skje videre, hvor og av hvem vi kan få hjelp, sorg- og krisereaksjoner og hvordan menn og kvinner reagerer forskjellig.

De etterlatte sier (II):

- Hjelp oss til kontakt med psykolog/andre faggr.
- Hjelp barna våre, og/eller hjelp oss å hjelpe dem.
- Ikke glem andre utenfor nærmeste familie.
- Hjelp oss til kontakt med andre som har opplevd noe liknende.
- Gjenta tilbudet og vær der så lenge vi trenger dere.
- Kilde: Dyregrov & Dyregrov, 2007.

Kommunene

- Ha en overordnet plan og strategi for å overvåke forekomst av selvmord og iverksette hjelp til etterlatte ved selvmord.
- Ha skriftlige rutiner for oppfølging av etterlatte.
- Ha én instans med hovedansvar for oppfølgingen.

Formål med oppfølgingen

- Forebygge psykiske problemer og selvmordsatferd.
- Fange opp personer i faresonen.
- Gi hjelp og behandling til dem som trenger det.
- Henvise til annen bistand
- Forebygge "imiterende selvmordsatferd"

Når et selvmord har skjedd:

- 113: Medisinsk ø-hjelp/konstatere dødsfall
- 112: **Politi** – utelukke mord, finne pårørende
- Gravferdsbyrå – transport av avdøde
- Prest – gå med dødsbudskap, være hos pårørende
- Kriseteam, akutteam – være hos pårørende, evt. henvise videre.

- Politiet burde gi beskjed til kommunenes koordinator (Hvem? kommunelege, kriseteam, psykisk helseteam, ...)

Fram til begravelsen

- Gravferdsbyrå – oppfølging, papirer, syning, gravferd
- Prest (eller tilsvarende) – oppfølging, begravelse

Etter begravelsen:

- Koordinator: kontakte pårørende, sjekke ut behov
 - Innen 3 uker, etter 3 mnd, etter 6 mnd, etter 12 mnd.
- Barn/unge: samarbeid: helestatjon/barnehage, skole/PPT, barnevern/BUP
- Studenter: helsetjenester studiested
- Ansatte: bedriftshelsetjeneste, NAV

Koordinator:

- **Behov for støtte:** likemannsarbeid/LEVE, familievernkontor
- **Fare** for utvikling av psykisk lidelse: psykisk helsearbeid i kommunen/kommunepsykolog
- **Utviklet psykisk lidelse:** Ambulant akutteam/DPS

Behov for opplæring av ansatte:

- VIVAT
- RVTS
- Master i psykososialt arbeid
- Internopplæring i HF.