

Mor og far skal lytte og spørge



Elene Fleischer startede en pårørendegruppe i Aalborg bestående af tre sæt forældre, hvis børn havde forsøgt at begå selvmord. Det er erfaringerne herfra, hun nu vil overføre til Odense, hvor en tilsvarende gruppe skal i gang.

Af Vagn Erik Andersen

Forældre til unge, der har forsøgt selvmord, ville gerne tidligere have haft indsigt i, hvordan de får deres børn til at åbne sig

ODENSE: Hun ligner alt andet end en akademisk forsker, og hun taler heller ikke som en sådan, 64-årige Elene Fleischer. Hun ligner en varm og livsklog bedstemor, og sådan lyder hun også nærmere.

Men der er ikke meget tid til at være bedstemor for de fire børnebørn, for hun arbejder 60 timer om ugen med selvmord som det centrale tema. Hendes tilgang er en god blanding af livserfaring, menneskeforståelse og faktisk viden baseret på 17 års forskning på området.

Gruppen i Aalborg

For nylig tog hun afsked med Danmarks første pårørendegruppe, som bestod af tre sæt ålborgensiske forældre, hvis børn i aldersgruppen 18-30 år har forsøgt at begå selvmord. Erfaringerne herfra tager hun med sig til Odense, hvor hun nu forsøger at få en tilsvarende gruppe i gang.

- Da forældrene var igennem forløbet, sagde de, at hvis de bare havde vidst det, de nu vidste, så ville de have prøvet at hjælpe de unge med at få adskilt det kaos af følelser, de havde i sig. Ikke ved at forklare dem, hvordan alt hænger sammen, men ved at stille spørgsmål og få dem til at uddybe deres følelser. Der er en grund til, at man har to ører, men kun én mund, siger Elene Fleischer.

Hun mener, at forældrenes vigtigste rolle er at lytte, være tilstedeværende og tage alvorligt. I stedet for at spørge: "Hvordan har du det?", skal man hellere spørge: "Hvordan er det at være dig lige nu?", fordi det første mere dagligdags spørgsmål lægger op til et hurtigt svar, mens det sidste signalerer, at man er parat til at høre, hvad den anden har at sige - også hvis det handler om tunge

problemer.

En del unge vil nok frabede sig, at forældrene begynder at udspørge dem. Og hvordan skal forældrene så reagere på at blive afvist?

Tal med andre

- Hvis den unge virkelig ikke ønsker at tale med nogen af forældrene om sine problemer, så bør man overveje at lade ham tale med andre. Men hvis han lukker af, fordi det er for svært for ham at udtrykke sine følelser, så må man gå ind, selv om døren er blevet smækket, og fortælle, hvordan man har det, og at vi, der bor her i huset, er nødt til at få det til at fungere, siger Elene Fleischer.

Brug ord

Hun er tilhænger af, at forældre forsøger at hjælpe den unge på vej med at udtrykke sine følelser, for et selvmordsforsøg er næsten altid en måde at forsøge at sige noget, man ikke har kunnet sige med ord.

- Ofte vil den unge for eksempel bare sige: "Jeg er frustreret" uden at kunne komme det nærmere. Så synes jeg, at man skal prøve at spørge ind til det ved at give nogle muligheder. Er det i virkeligheden vrede eller afmagt eller skyld eller skam eller en kombination af nogle af tingene? Så kommer snakken i gang, og den unge får hjælp til at få skilt følelsen af frustration op i mindre og dermed mere præcise dele, siger Elene Fleischer.