

MAGNE RAUNDALEN, PSYKOLOG, SENTER FOR KRISEPSYKOLOGI I
BERGEN, NORGE

Hvad skal vi fortælle børn om selvmord?

Artiklen formidler den norske krisepsykolog Magne Raundalens erfaringer med hensyn til åbenhed over for børn som har mistet en af deres nærmeste på grund af selvmord. Hvordan kan vi fortælle hvad der er sket? Hvordan kan vi forklare det?



Datter på seks år: - Efter en forelæsning om børn i krise kommer en mor og beder mig om et råd. Hun har en datter som nu er seks år. Hun fortæller at hendes mand, som var datterens far, for halvandet år siden gennemførte et længe planlagt og varslet selvmord; datteren var altså dengang fire et halvt år gammel. Han havde taget en overdosis og blev fundet mens han endnu var i live. Han døde først en uge senere på hospitalet. I situationen syntes moderen at hun havde gjort det rigtige. Efter grundige forberedelser havde datteren fået faderen at se tre gange på hospitalet. Hun blev fortrolig med tanken om at han skulle dø, og hun deltog i begravelsen. Det som nu bekymrer moderen, er at hun dengang efter råd fra fagligt hold så bort fra den følelse hun selv havde "i maven", og undlod at fortælle barnet at faderen selv havde gjort en ende på livet. Om dødsårsagen havde hun kun sagt at hjertet var holdt op med at slå - hvilket jo var "sandt". Datteren beskrives nu af moderen som en livsglad og aktiv skolepige. Skulle hun have fortalt alt dengang? Mit svar var ja - hun skulle have haft tillid til sine egne "instinkter". Bør hun fortælle det nu? Mit svar er ja.

Barnebarn på fem: - Samme uge ringede en mormor og bad om råd fordi hendes barnebarn på fem bliver ved med at tale om hvordan hans far døde for et halvt år siden. Han satte ild på sig selv under en psykotisk rus og døde af de skader han pådrog sig. De er ikke gået i detaljer om selvmordet fordi der var gået flere måneder siden han sidst havde set faderen dengang det skete, i øvrigt døde faderen på hospitalet to dage efter. De har beskyttet barnet, men kan de fortsat gøre det når barnet er så pågående med sine spørgsmål? Mit svar er nej, det kan de ikke.

Tre år efter: - En uge senere henvender en mor sig til mig på en flyveplads og fortæller at hendes mand pludselig og uden forvarsel - bortset fra at hun havde oplevet ham som noget nedtrykt og deprimeret gennem længere tid - havde hængt sig i garagen. Det er tre år siden, og børnene som var seks og otte, havde ikke fået nogen forklaring - "de var for små". Hvad nu hvor de er ni og elleve? Er det da rigtigt at holde det hemmeligt for dem? Hvad skal hun gøre ved faderens dagbogsoptegnelser som klart viser at det var noget han havde tænkt på og grublet over længe? Han dvælede i disse optegnelser til stadighed ved spørgsmålet om han kunne gøre det over for sine børn. Jeg siger til hende at børnene må have klar besked om hvad der skete, og at de skal have faderens efterladte optegnelser. Jeg giver hende min e-mailadresse så vi kan kommunikere videre om hvad hun skal sige, og hvordan hun skal sige det.

Selvmord i børnehaven: - En børnehaveleder ringer og fortæller at en mandlig homofil pædagog på stuen for de store børn (fra fire til seks år) har

hængt sig i sit værelse. Hun har netop fået det at vide af pædagogens forældre som blandt andet fortæller at det vil fremgå af dødsannoncen at "livet blev for tungt at bære"; dette for at undgå alle farer for rygtdannelse og fordi, som de selv udtrykte det: "Tiden er inde til åbenhed om selvmord." Det står lederen klart at hun skal indkalde til et forældremøde. Det hun vil spørge mig om, er følgende: Skal vi fortælle børnene at det var selvmord? Mit svar er ja. Vedkommer det børnene at han i sit afskedsbrev angiver sin homofile tilbøjelighed som årsag til depression og selvmord? Jeg svarer at hun må overlade afgørelsen heraf til forældrene, men jeg giver hende det råd at de må forberede sig på spørgsmål fra enkelte forældre som vil være indstillet på at bringe homofilitemaet på banen.

ÅBENHED OM SELVMORD

Som eksemplerne viser, er der ved at ske et gennembrud for et langvarigt arbejde for større åbenhed om selvmord. Såvel modige pårørende som journalister og fagfolk kan dele fortjenesten for dette, som jeg ser som et vigtigt skridt fremad. Et skridt som indebærer at børn kan få klare meldinger i en krisesituation i stedet for at skulle leve i en tåge af fortællinger, omskrivninger og angstfremkaldende uvidenhed.

Dannelsen af en ny organisation for pårørende til selvmordere er et stærkt og vigtigt signal om at mange efterladte ikke vil leve alene med deres sorg og selvbebrejdelser når en i deres netværk har taget sit eget liv. Denne åbenhed kommer ikke som en overraskelse. Det er allerede femten år siden Solveig Bøhle lavede sine skelsættende radioprogrammer med pårørende. Senere fulgte hun dem op med den sobre og velskrevne bog *Noen blir tilbake*. For mere end ti år siden kom så hendes tv-udsendelser som rystede "Det Tause Norge".

Til trods herfor er vi alligevel ikke ordentligt forberedt på hvordan vi skal praktisere åbenhed når børn bliver efterladt efter selvmord i familien. Jeg er gennem årene, når jeg har rådgivet om fuld åbenhed over for børnene, jævnligt blevet mødt med den samme form for modstand. Først kommer påstandene om at vi skal vente til barnet selv begynder at spørge. Dernæst at man ikke kan lave en opskrift på hvordan vi skal gøre, det må komme naturligt hvis det er naturligt. Og jeg har tit fået at vide at de ville vente til børnene blev store nok til at forstå hvad der var sket. Nogle af disse børn blev over 30 år før de på egen hånd vovede at gå i gang med at finde ud af hvad der var sket. Og så var der endelig dem som sagde det som det var: Jeg kan ikke selv klare det, jeg ved ikke hvad jeg skal sige, og hvordan jeg skal få det sagt.

Den første form for modstand kunne ofte reduceres gennem en dialog om faren for at "vent til de spørger"-strategien opfattes som et klart signal om at de ikke skal spørge. Hvad angår indvendingen mod opskrifter, kunne jeg delvis tilslutte mig den: Hvert enkelt barn og hvert enkelt selvmord har sin egen unikke historie. Men derefter førte jeg samtalen hen på hvordan vi i alle andre sammenhænge drager nytte af andres erfaringer med hensyn til vanskelige spørgsmål om børn. Temmelig mange begyndte da at udforme deres egen tilgang blot ved at høre et par eksempler på hvordan det kan gøres. En får sagde følgende helt spontant: "Før vi talte sammen, forekom det mig helt umuligt at fortælle en seksårig hvorfor og hvordan hendes storebror på femten tog sit eget liv. Nu kan jeg næsten ikke vente. Nu forstår jeg at meget af det som har plaget hende, skyldes al uklarheden og vores forstillede forsøg på at aflede og vige uden om hendes spørgsmål."

VI MÅ FORTÆLLE SANDHEDEN

Hvordan skal vi fortælle små børn at nogen ikke længere kan holde ud at leve? Hvorfor skal vi i det hele taget fortælle dem om selvmord? Er det ikke tilstrækkeligt at de har mistet en af deres nærmeste, skal de også bære på en ekstra byrde af medlidenhed og måske skyldfølelse? Og fortæller vi små børn at en som de kender, ikke længere kunne udholde at bære det vanskelige liv, skal de så tilmed være med til at bære voksenskylden for udstødningen af homofile – er der ingen grænser?

Det vi fortæller børnene, må være sandt. Og her er det vigtigt at de ikke gradvist oplever at kendsgerningerne bliver værre og værre efterhånden som tiden (årene) går, og de får en stadig mere udvidet version af det som skete. Man må fortælle dem at det var hængning, og hvad hængning er. Man må fortælle dem om drukning, overdoser, skydning og overskårne pulsårer. Hvorfor skal de allerede vide det med det samme? En af de vigtigste begrundelser er den negative virkning af hemmeligheder i familien. Har man sådanne hemmeligheder, bliver mange begivenheder og reaktioner uforståelige for børnene. Hvorfor gik far ud da jeg begyndte at tale om det? Hvorfor blev mor næsten vred da jeg spurgte? Hvorfor begyndte de at tale om noget helt andet? Når børn ikke kan deltage i nogen form for kommunikation om det alle tænker på, får de alligevel noget at vide, og de oplever at mange områder for samtale, spørgsmål og kommunikation er fulde af usynlige og angstfremkaldende faldgruber. Og når de engang får sandheden at vide, så er der opstået en troværdighedskløft i forholdet mellem børnene og de voksne. Når de voksne kunne gå rundt med så forfærdelige hemmeligheder i så lang tid uden at fortælle mig om det, hvad skjuler

de da af andre chokerende ubehageligheder? Og faktisk er følgen af tavsheden ikke blot et brud på tilliden til de voksne. Barnet bliver regulært sat udenfor i sin egen familie. Der etableres en glasvæg mellem de små og resten af familien. Derfor kan man næsten opstille den regel, at jo kortere tid der går mellem de forfærdelige begivenheder og informationerne til børnene, desto bedre. Jo dårligere forberedt de er, desto værre.

DEPRESSION – EN TANKESYGDOM

Det var i de tre første eksempler helt åbenbart at de personer som her havde taget deres eget liv, ikke var raske. Jeg siger ikke at de var syge. Jeg siger til de små børn at de havde tankesygdomme. Jeg tager papir og blyant og begynder at tegne tankerne som friske, grønne, lange og lodrette streger, undertiden med blomster på. Disse frodige, grønne og friske tanker er inde i hovedet, i hjernen. Hjernen har behov for lys og varme for at tankerne kan holde sig friske. Når man får den tankesygdom som kaldes depression, bliver der mørkt og koldt derinde hvor tankerne skal gro. De begynder da at visne. Men nogle af tankerne visner ikke helt. De tænker: "Jeg har brug for hjælp, jeg må tale med nogen som kan hjælpe mig med tankesygdommen, jeg har brug for medicin." Men hvis de ikke får hjælp, så bliver der meget koldt og mørkt inde hos tankerne, og snart visner også tanken om at få hjælp.

Mens jeg taler om dette, bruger jeg den brune farve og viser hvordan tankerne falder sammen og visner. Samtidig benytter jeg lejligheden til at sige at ingen med tankesygdomme kan få hjælp af børn. De må have hjælp af en læge eller en psykolog som har gået mange år i skole og lært om tankesygdomme. Hvis den som får en tankesygdom, har børn, er tankerne om børnene de allersidste som visner. Det sker da at jeg tegner to stærke, grønne streger blandt de brune som er faldet sammen. Jeg skriver barnets navn på de to overlevende friske, grønne tanker. Jeg bruger også den sorte farve som jeg påfører, rundt om alle de tanker som er visnede. Men så bliver også de allersidste tanker syge. De tænker: "Jeg kan ikke klare at tage vare på mig selv, hvordan skal jeg da klare at være mor/far for mine børn?" Nu bliver der helt mørkt derinde.

Nu er der blot en eneste tanke tilbage, og den er syg. Der er en sort tanke inde i mørket, og den siger: "Jeg må dø. Jeg må rejse til døden. Det er det eneste sted for mig nu." For at dø må man holde op med at trække vejret, og for at holde op med at trække vejret må man tage et reb om halsen, det kaldes at hænge sig. Eller også må man for at holde op med at trække vejret fylde lungerne med vand, det hedder at drukne sig. Eller for at dø må man tømme sig for blod. Det kan gøres

ved at man skærer pulsåren over eller stikker sig i hjertet med en kniv. For at dø må man standse hjertets slag, og det kan gøres med meget stærk medicin. Eller for at dø må man fjerne alle tanker. Det kan gøres ved at man skyder sig i hovedet.

HVORDAN TALER VI OM DET?

Jeg råder naturligvis ikke forældrene til at opregne alverdens selvmordsmetoder. Jeg bruger kun den som er aktuel i det enkelte tilfælde. Men hvis jeg rådgiver en familie hvor et medlem har hængt sig eller taget en overdosis, kan jeg alligevel fortælle dem hvad jeg har sagt til børn som har mistet nogen som har skudt sig eller dræbt sig selv ved hjælp af en kniv - således at de forstår princippet. Det sker ikke sjældent at de så synes at det de skal tale med deres børn om, er lidt "lettere". Ofte er de selv i fuld gang med at forme ordvalget med henblik på hvad de skal fortælle deres børn om det forfærdelige som er hændt dem. Forklaringen med tanksygdomme er den mest almindelige fordi den kan anvendes hvor der er forekommet depression: mørke og kulde som får tankerne til at visne, psykose og rus/overdosis som medfører at tankerne ikke kan styres fordi alt rotter sig sammen mod dem. Når det drejer sig om voldsomme selvmord som ved skydning, ved bilsmadring, ved at springe ud fra en bro eller fjeldskrænt i den fossende elv eller fra femtende etage, taler jeg undertiden om vrede og gale tanker. Tankerne bliver både vrede og triste, de mener de skal hævne sig og vender sig indad i sindet, således at personen bliver vred på sig selv og derfor vil dræbe sig selv.

Nogle børn opfatter umiddelbart signaler på tanksygdomme og opfattede dem også da den nu afdøde begyndte at blive syg. Andre børn kan sige: "Men jeg mærkede ikke noget. Han var akkurat som før. Den sidste aften kom han ind til mig og gav mig et ekstra knus." Jeg kan da fortælle dem at de almindelige daglige tanker som får os til at vaske os, tage tøj på, spise og tale med andre, var helt raske. Det var de tanker som lå dybere der var blevet syge. Tankerne om sig selv. Til noget større børn kan jeg også fortælle at tankerne kan visne, og man kan blive depressiv fordi hjernen får for lidt af et særligt vitamin som hedder serotonin. Dette kræver imidlertid en del planlægning med hensyn til tidspunkt og ordvalg for at barnet ikke skal blive offer for endeløse grublerier og blive ked af at den døde ikke fik en sådan medicin.

Der findes ingen universalopskrift. Derfor har jeg heller ikke forsøgt at få det jeg har skrevet, til at fremstå som en standardmetode. Jeg har blot givet nogle eksempler på forklaringsmåder som jeg selv enten har brugt over for små børn, eller som jeg har anvendt til at hjælpe forældre til at komme videre. Det

er muligt at få alle små børn sandheden på en måde som de forstår. Jeg selv afhjælper det ikke den faktiske situation. Det som er sket, er sket, og den døde kan aldrig komme tilbage. Men samtaler af den art som jeg har givet eksempler på, hjælper barnet til at dele sorgen med andre fordi de nu er i samme situation som resten af familien.

EN SÆRLIG METODE

Men hvad med de fireårige? Over for dem har jeg ofte anvendt en særlig metode som jeg har udviklet i samarbejde med børnefamilier som vælger at være åbne og tale om de forfærdelige begivenheder i stedet for at gøre dem til forfærdelige hemmeligheder. Ud over at rådgive i forbindelse med selvmord har jeg også rådgivet småbørnsfamilier hvor faderen eller andre nære familiemedlemmer sidder i fængsel efter at have begået drab, voldtægt, incest, mordbrand eller narkotikaforbrydelser, for nu blot at nævne nogle af de værste og mest "almindelige" katastrofer en familie med små børn kan blive nødt til at forholde sig til.

I sådanne situationer har jeg hjulpet de voksne som tager sig af barnet, med at skrive en lille "bog" som er tilpasset et barn på syv til otte år. Her har de med enkle ord nedskrevet fakta og forklaringer på det som er sket, herunder retssag, presseomtale og fængsling. Derudover har vi så forberedt hvad de skal sige til den fireårige her og nu. Derefter lader de så barnet se og blade i den lille bog og fortæller det at det som er sket, står skrevet i den. Denne bog skal de voksne læse for barnet og benytte som grundlag for forklaringer efterhånden som barnet bliver større. Her står alt det som er sket. Men det er vigtigt at den første version indeholder alle hovedelementerne, og at historien ikke bliver værre og værre efterhånden og giver nye og skræmmende oplysninger. En forklaring til en drabsdømt fars fireårige søn som stadig har jævnlig kontakt med farmoderen, kan begynde således: "Far er i fængsel. Der har han en stol, en seng, et bord og nogle af sine ting. I et fængsel er man låst inde på sit værelse. De som passer fængslet, er ikke slemme. De kommer med mad tre gange om dagen, og én gang om dagen får far lov til at komme ud i fængselsgården. Der er meget høje mure så ingen kan slippe ud. I gården kan han være sammen med andre. Far er i fængsel fordi han har gjort noget meget slemt." Derefter kommer historien om de tanksygdomme som faderen fik fordi han tog nogle sprøjter som gjorde tankerne meget farlige. Så kommer knivstikkeriet og blodet som flød ud så den anden døde. Der er mange elementer som jeg ikke kommer ind på her da de må tilpasses det enkelte barn og den enkelte situation. I det netop omtalte tilfælde rådgav jeg mor og farmor samtidig og rådede dem til at de sammen

skulle tale med drengen. De skulle ikke tale om det længe ad gangen, de skulle give plads for spørgsmål og reaktioner, og de skulle tegne og forklare. De skulle fortælle om bogen som de sidder med foran sig, og de skulle også sige til barnet at det er noget de skal tale om flere gange. Jeg giver også det råd at de skal sige til barnet at det her er så vanskeligt at det kun skal tale med voksne om det, og kun de voksne som ved noget om det: mor, mormor, morfar, farmor og tante Else. En mor havde i den lille bog indsat billeder af dem der vidste noget om det, og som børnene kunne tale med.

HVAD SKAL VI SIGE OM HOMOFILI?

Men hvad med homofili som årsag til selvmord? På forældremødet i børnehaven hvor den homofile pædagog havde taget sit eget liv, tog lederen dette spørgsmål op med forældrene. De var indstillet på at tale med deres børn om selvmord - altså om depression. Stemningen blandt dem var negativ når det kom til spørgsmålet om at tale med børnene om homofili, altså den årsag pædagogen havde henvist til i sit afskedsbrev. Men forældrene var alligevel meget interesseret i at tale om hvordan det eventuelt kunne gribes an. Lederen tog udgangspunkt i at pædagogen havde fået en tankesygdom som hed depression. Derpå fulgte forklaringen om at tankerne var visnet, og at alt blev mørkt, og at han til sidst kun havde tænkt på vejen til døden. For at dø valgte han at holde op med at trække vejret, og for at stoppe vejtrækningen besluttede han at hænge sig. Han havde fået disse tankesygdomme fordi han blev så ked af at alle andre syntes han var dum når han nu ville have en mand til kæreste i stedet for en kvinde - således som alle andre mænd har det. To forældrepar bad efter et stykke tid om en samtale med institutionslederen for at drøfte dette spørgsmål endnu en gang. Årsagen var at deres drenge var begyndt at tale om at "han hængte sig fordi han var homo".

Den ene af fædrene havde talt med sin søn og havde meldt tilbage at det var gået meget bedre end han havde troet. Drengen havde lyttet interesseret, stillet nogle spørgsmål og til sidst set på faderen og sagt: "Jeg vil ikke hænge mig hvis jeg bliver kæreste med en dreng når du ikke synes det er dumt." Faderen havde sagt at han troede at drengen ville finde sig en pige som kæreste, ligesom far var blevet forelsket i mor, men hvis han ville bo sammen med en mand, ville far ikke sige at han var dum. Hertil sagde drengen: "Så behøver vi ikke at tale mere om det." Det gør de måske nok, men ikke i første omgang.

OPSUMMERING

Vi kan ikke holde børnene ude fra den nye åbenhed om selvmord. Når vi fortæller dem om det tragiske forhold at en som de kendte, ikke kunne klare at "bære det tunge liv" og selv har gjort en ende på det, kommer vi ikke uden om at skulle forklare årsagerne. Hvis vi kun fortæller om det forfærdelige uden at gøre det forståeligt, risikerer vi at åbenheden påfører barnet yderligere angst og spændinger. Hermed siger jeg ikke at tavshed er bedre hvis vi ikke synes vi kan sige noget om årsagerne. Jeg siger at vi må bestræbe os på at formidle vores egen forståelse, uanset om den kun er delvis og ufuldstændig, på en sådan måde at den kan begribes af små børn. Har vi umiddelbart efter selvmordet lagt et grundlag som er så forståeligt som muligt, så har vi noget at bygge videre på når børnene vil vide mere når de er blevet ældre og kan forstå mere. Der gives ingen opskrift, men praktiseret åbenhed har efterhånden givet os mange erfaringer og eksempler som vi har behov for at dele med andre. Herved vil vi blive bedre forberedt på at imødekomme de vanskelige spørgsmål som børn har brug for voksenhjælp til at få svar på.

Artiklen er oversat fra norsk af Tom Bøgeskov efter "Hva ska vi si til barn om selvmord?" fra *Suicidedologi*, nr. 2, 2000.