

HAR DU FÖRLORAT NÅGON SOM TAGIT SITT LIV? DET FINNS EN ANHÖRIG/ EFTERLEVANDEGRUPP FÖR DIG!

Maria Schnelzer, anhörigkonsulent,
Socialpsykiatri – Karlstads kommun

Kathy Blomqvist, diakon – Karlstads stift

Suicid är ett folkhälsoproblem i Sverige. Hur många anhöriga finns runt de som försöker och de som tar sitt liv?

- Varje år dör cirka 1000 män och 400 kvinnor.
- Cirka 9000 överlever suicidförsök varje år.
- 10 nära anhöriga för varje person.
- 90 % av alla suicidnära personer har också en psykisk sårbarhet och/eller en underliggande psykisk sjukdom som orsak.





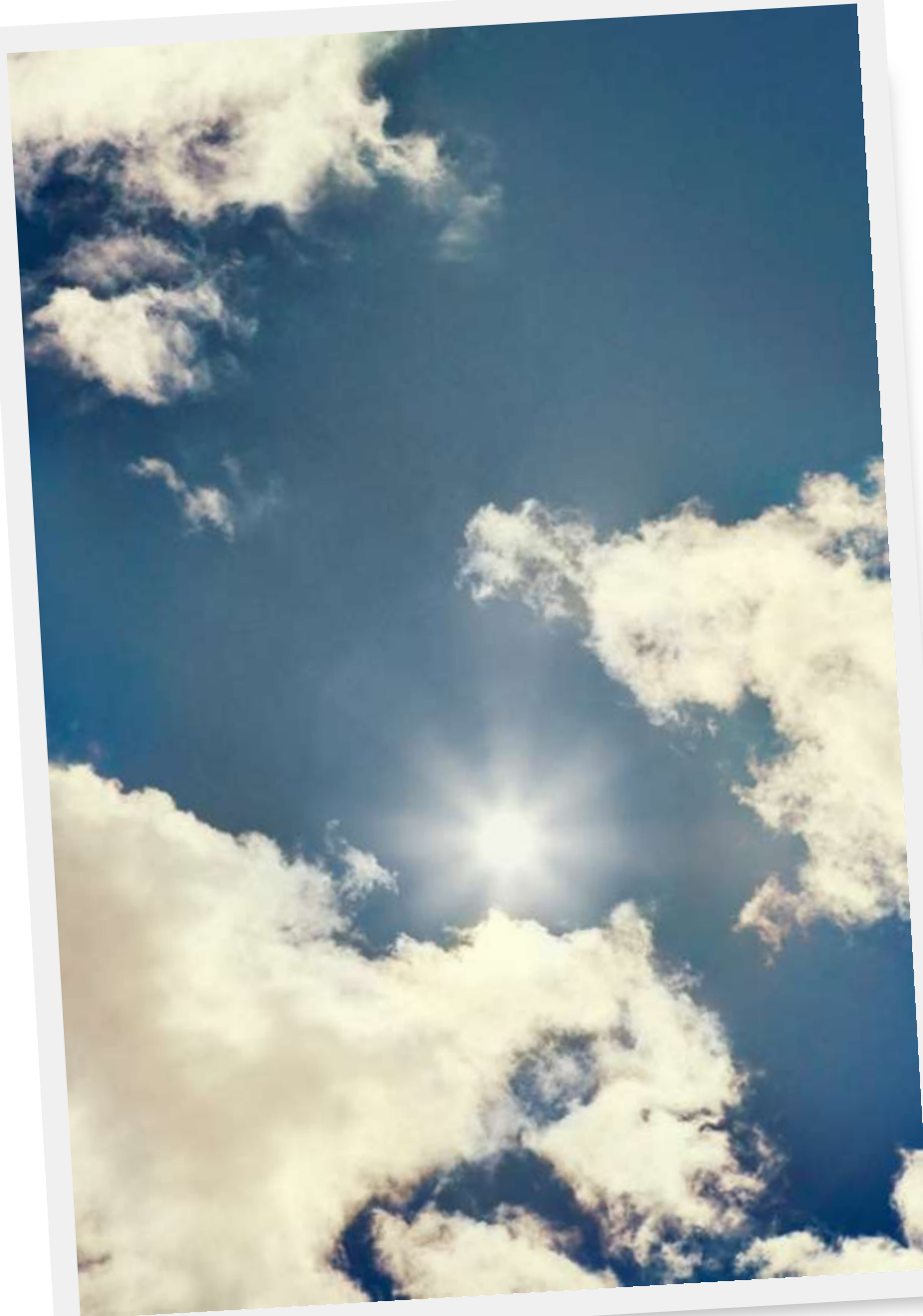
Varför anhörig-/ efterlevandegrupp?

Vi ser och tror på, att det finns ett behov av att träffa andra i liknande situationer.

Litteratur:

- Kari och Atle Dyregrov (2013),
”Det sociala nätverkets stöd vid
plötsligt dödsfall – när livet måste
gå vidare.”
- Kari Dyregrov, Einar Plyhn och
Gudrun Dieserud (2012),
”Efter självmordet, vägen vidare.”





Vad är sorg och hur kan den se ut?

- Sorgens skeende
- Sorg, en sund process
- Ny identitet för den som är anhörig
- Sorgens berättelser, narrativt arbete

Lästips: Anders Bergem, Tidskrift for sjelesorg 4, 2010: "Å möte etterlatte etter selvmord."





Första gruppträffen

Syftet med gruppen:

”Vi tror på att skapa tillfällen att träffa andra anhöriga i grupp, utifrån den speciella situationen. Att få dela erfarenheter med varandra och inte sitta ensam med frågorna.”





Gruppens önskemål

- Matlust/sömn
- Vi vill lyfta framåt, hur?
- Skulden, skammen och sorgen
- Håller vi på att bli tokiga?
- Dåligt samvete?
- Praktisk bearbetning
- Minnet sviker oss
- Stressen
- Folk säger: ”så ska du inte känna”
- Andra tar avstånd
- Symboler till hjälp
- Framtiden – att få känna hopp igen



Gruppens utvärdering

- Bra att få träffa andra som var i liknande situation
- Skuldfrågorna var intressanta
- Vi har förstått mer nu, vad vi tidigare bara tänkt, handlat och gjort
- De saker jag tyckte var konstigt att jag gjorde förut, vet jag nu att ni också gjort, och då var det inte så konstigt
- Att vi skulle vara arga och ledsna där nu normalt, efter att vi fått prata om det
- Vi har förstått så mycket mer, sedan vi fått träffas i grupp
- Vi är nog inte så tokiga ändå, och får ha våra små egenheter
- Jag är inte ensam med sorgen, vi delar och tillåter varandra i gruppen
- Inget är rätt eller fel
- Vi var beredda på att möta andra svårigheter och vi har orkat bära
- Vi delar ju sorgen, våra näras dödsfall är det som fört oss samman



Gruppens utvärdering

- Jag kände mig otrygg första gången vi träffades och vågade inte säga något. Men när jag hörde er andra berätta vågade jag också, det var inte så farligt. Jag var rädd att ni inte skulle stå kvar, har varit med om det förut
- Jag hade önskat att någon hade berättat det tidigare att den här gruppen skulle starta, och jag är glad att jag fann er
- Det är lättare att få lugnande och sömntabletter än en samtalsgrupp
- Alla behövde en påputtare för att orka ta tag i kontakten och komma till gruppen, vi orkade inte själva
- När jag skulle ringa så grät jag bara i telefonen, någon behövde hjälpa mig att ringa
- Diakonerna har de som förmedlat kontakten till er
- Vi vill inte höra att vi är starka och duktiga, ta hand om oss där vi är
- Det har varit bra att ges möjlighet att få berätta
- Vi har kommit rätt och gruppen har betytt mycket för oss



Har du frågor?

Kontakta oss gärna:

maria.schnelzer@karlstad.se

kathy.blomqvist@svenskakyrkan.se

