

# Unge etterlatte ved selvmord

*Hvordan påvirker selvmord i nær familie unge etterlatte, og hvordan bør skolen støtte disse elevene?*

**Maria Fevang**



Masteroppgave i pedagogisk psykologisk rådgivning

**UNIVERSITETET I OSLO**

Det utdanningsvitenskapelige fakultet

Pedagogisk forskningsinstitutt

Vår 2007

---

SAMMENDRAG AV MASTEROPPGAVEN I PEDAGOGIKK

**TITTEL:**

Unge etterlatte ved selvmord

”Hvordan påvirker selvmord i nær familie unge etterlatte, og hvordan bør skolen støtte disse elevene?”

**AV:**

Fevang, Maria

**EKSAMEN:**

Master i pedagogikk

Studieretning: Pedagogisk psykologisk rådgivning

**SEMESTER:**

Våren 2007

**STIKKORD:**

- Tilknytningsteori
- Sorgteori
- Sorg etter selvmord
- Pedagogiske konsekvenser

## 1. PROBLEMOMRÅDE OG PROBLEMSTILLING

Oppgavens tema er ungdom som etterlatte ved selvmord, i relasjon til skolen. Min problemstilling er: *"Hvordan påvirker selvmord i nær familie unge etterlatte, og hvordan bør skolen støtte disse elevene?"*

Unge etterlatte ved selvmord er omtalt som "de glemte sørgende". Jeg ønsker å rette oppmerksomheten på denne gruppen etterlatte. Antallet som sitter igjen etter selvmord er høyere enn omgivelsene antar. Selvmord forbindes fortsatt med skam. Dette vanskeliggjør etterlattes situasjon. Tap ved selvmord er et komplisert tap, som er svært belastende for etterlatte. Det ser ut til at det er flere forhold som kompliserer sorg etter selvmord. Ungdom har ofte ikke tilegnet seg effektive mestringsstrategier for å håndtere så kompliserte tap. Dette krever at omgivelsene, deriblant skolen, hjelper etterlatte elever til å oppnå mestring og god funksjon igjen. Som det fremkommer av problemstillingen, har jeg valgt å fokusere på ungdom som mister en av sine aller nærmeste – mor, far eller søsken – ved selvmord. Hva gjør dette med et ungt menneske? Hvordan kan skolen støtte etterlatte elever? For å kunne svare på problemstillingen, har jeg tatt for meg ulike delområder som: selvmord, tilknytningsteori, faktorer som påvirker etterlattes sorg, sorgreaksjoner etter selvmord og komplisert sorg. Videre har jeg sett på konsekvensene sorg ofte medfører for unge etterlattes skolesituasjon. Sentrale temaer her er konsentrasjons- og hukommelsesvansker, motivasjonsproblemer, faglige endringer og sosiale endringer. Jeg retter fokus på skolen som en hjelpende arena, hvor jeg ser på etterlatte elevers rettigheter til å bli møtt i sorgen og læreres kompetanse om sorg ved selvmord.

Jeg håper oppgaven kan bidra til å belyse hva selvmord i nær familie gjør med unge etterlatte, slik at vi som fagpersoner og medmennesker kan få et godt utgangspunkt for å støtte unge etterlatte ved selvmord i deres sorgprosess.

## 2. METODE OG KILDER

Dette er en teorigen studie, hvor problemstillingen belyses ved å presentere og drøfte relevant faglitteratur, teori og empiri. Fremstillingen er i tillegg basert på artikler og skolepolitiske dokumenter. Jeg har i størst mulig grad benyttet primærkilder, men har av praktiske grunner av og til måtte benytte sekundærkilder, uten at det skal ha forringet innholdet. Anvendt litteratur er hovedsakelig internasjonale teoretikere, men også relevant norsk litteratur. Jeg har valgt å benytte sitater, som primært er hentet fra norske undersøkelser om ungdom som etterlatte. Sitatene er hovedsakelig anonyme i undersøkelsene de er hentet fra. Bowlby og

---

Ainsworth er sentrale kilder i forhold til tilknytningsteori. Parkes, Silverman, Worden, Balk, Stroebe og Schut er sentrale kilder i forhold til sorg, og Rando og Martin er sentrale kilder i forhold til spesifikk sorg etter selvmord. Det er foretatt relativt lite forskning om ungdommer som etterlatte ved selvmord, og det har vært vanskelig å få tak i flere av studiene. Brent m.fl. sin studie om sorg etter selvmord benyttes i stor grad. Jeg har også brukt Dyregrovs nye studie av ungdom som etterlatte ved selvmord, da den retter seg spesielt mot mitt tema. I tillegg har jeg benyttet studier med etterlatte etter ulike type dødsfall.

### **3. HOVEDFUNN**

Ungdom som etterlatte ved selvmord i nær familie sliter i betydelig grad. Sorg etter selvmord preges av et arsenal motstridende følelser. Bredden i sorgreaksjonene viser hvordan sorg påvirker hele mennesket. Det ser ut til at etterlatte ved selvmord opplever en mer intens og langvarig sorg, med økt risiko for utvikling av et komplisert sorgforløp. Unge etterlatte utvikler sjelden psykiske vansker dersom de ivaretas godt, men kan oppleve en modning ved god ivaretagelse. Sosiale tabuer og stigma knyttet til selvmord hindrer åpen kommunikasjon, og er med på å gjøre sorgen mer komplisert. Tilknytningserfaring og relasjon til avdøde er av betydning for etterlattes sorg, i tillegg til andre faktorer som personlighet og modenhet. Unge etterlattes foreldre preges av tapet, og har ofte vanskelig for å møte barna i sorgen. Sekundære tap som svakere økonomi og tap av sosiale relasjoner, vanskeliggjør unges situasjon ytterligere. Et tap bør sees som en rekke hendelser, og ikke en enkelthendelse. Sorg etter selvmord får både faglige og sosiale konsekvenser for etterlattes skolesituasjon. Tapet blir altoppslukende og verden virker meningsløs. Situasjonen normaliseres vanligvis med tiden, men tidsaspektet varierer fra elev til elev. Lærere er flinke til å møte sørgende elever tidlig i sorgprosessen, men virker usikre i oppfølgingen over tid. Skolers beredskapsplan skal sikre ivaretagelse av kriseutsatte elever. Også her ser det ut til at langtidsperspektivet ved sorg forsvinner. Langtidsoppfølgingen bør bedres, spesielt siden sorg etter selvmord ser ut til å være særskilt tidkrevende. Lærere må følge etterlatte elever gjennom hele sorgprosessen, slik at ungdommene kommer styrket ut av sorgen.

### **4. PEDAGOGISKE KONSEKVENSER**

Med utgangspunkt i kunnskapen jeg har tilegnet meg gjennom oppgavens teoretiske materiale, har jeg kommet frem til tre pedagogiske konsekvenser oppmerksomheten bør rettes mot, for at skolen skal kunne ivareta unge etterlatte ved selvmord:

1: Kunnskap om ungdom i sorg etter selvmord.

2: Kompetanseheving i skolen.

3: Lærerens unike posisjon til å støtte etterlatte over tid.

Læreres kompetanse om sorg etter selvmord er avgjørende for støtten unge etterlatte får på skolen. Det ser ut til at lærere har kompetanse om sorg fra egen livserfaring. Den enkelte skoles kompetanse styres dermed i stor grad av tilfeldigheter. Manglende skolering i utdanningssystemet påvirker skolens kunnskap og handlekraft i møte med etterlatte elever.

Lærerstudiets fagplan bør styrkes, slik at lærere innehar kunnskap om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord, i et kort- og langsiktig perspektiv. Kunnskap om sorg som en tidkrevende prosess, kan bidra til at sørgende elever ivaretas over et lengre tidsrom enn tilfelle er i dag. Hvordan kan den enkelte skole øke kompetansen om sorg etter selvmord?

Skoler kan danne ressursgrupper, hvor et utvalg lærere kan dyktiggjøre seg på temaet.

Relevant litteratur bør være tilgjengelig på skolen, slik at lærere kan lese om temaet.

Samtidig bør skolen inneha materiell de kan benytte i klasserommet, for å lære elevene om sorgreaksjoner og hvordan de kan være en god venn for en som sørger.

Undervisningsopplegg om sorg og/eller psykisk helse kan øke åpenheten rundt de berørte temaene, samt øke kommunikasjonsferdigheten i slike samtaler. Undervisningsopplegg øker kunnskapen hos både elever og lærere.

Lærere har en unik mulighet til å hjelpe etterlatte ved selvmord, da de kjenner eleven godt og kan se eventuelle forandringer. Det er viktig at lærere observerer og fanger opp elevenes behov. Etterlatte med vedvarende sorgreaksjoner, må viderehenvises for ekstern hjelp.

Jevnlige møter over et lengre tidsrom mellom etterlatt elev og lærer, øker muligheten for at eleven får tilrettelagt skolesituasjonen ut fra personlige behov og ønsker. Samtidig bedres lærerens mulighet til å følge elevens sorgprosess, spesielt over tid når sorgen utad ikke uttrykkes like sterkt. Lærere kan hjelpe elevene til å sette ord på opplevde følelser, og videreformidle kunnskap om sorg og selvmord. Gode kommunikasjonsferdigheter kan bidra til å forebygge kompliserte sorgreaksjoner, samtidig som ungdom trygges på egen sorg.

Unge etterlatte må støttes til å komme styrket ut av sorgen.

Til mamma og tantene mine

”Sorg kan inneholde de største savn og lengsler,  
den sterkeste fortvilelse, håpløshet, smerte og lidelse.  
Men sorgens smerte har bakgrunn i det gode som var  
og som bæres videre som savn og minner”.

## Forord

Endelig! Da er en krevende, men lærerik prosess tilbakelagt. Jeg har under arbeidet med masteroppgaven fått fordype meg i et tema jeg synes er svært interessant og aktuelt. Jeg håper oppgaven kan bidra til å øke kunnskapen blant pedagoger, slik at ungdom som etterlatte ved selvmord kan få den støtten de har behov for på skolen.

Først og fremst vil jeg rette en stor takk til min veileder professor Bodil S. Olaussen. Du har vært til stor hjelp gjennom hele prosessen og gitt meg motivasjon til å jobbe videre. Jeg setter stor pris på ditt engasjement i mitt arbeid. Takk for flott veiledning og gode råd!

Så vil jeg takke familie og venner for oppmuntrende tilbakemeldinger når jeg har trengt det som mest. Takk for støtten gjennom mange "ups and downs"! En spesiell takk vil jeg rette til Sigrun, som har lest korrektur, kommet med gode råd og gitt meg inspirasjon til å sette meg foran PC'n igjen. Nå blir det bedre tid til å sitte på trappa!!!

Sist, men ikke minst, vil jeg takke mine medstudenter som har gjort årene på Blindern morsomme og minnerike. Dere har gjort det nesten (men bare nesten) litt vemodig å skulle ta farvel med Blindern.

Tusen takk Û

Oslo, 8. august 2007

Maria Fevang

---

# Innhold

<b>1. INNLEDNING OG PROBLEMSTILLING .....</b>	<b>10</b>
1.1 INNLEDNING.....	10
1.2 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA.....	11
1.3 TEMAETS AKTUALITET I DAGENS SAMFUNN .....	12
1.4 OPPGAVENS PROBLEMSTILLING .....	13
1.5 AVGRENSNINGER .....	14
1.6 OPPGAVENS OPPBYGNING .....	15
<b>2. BEGREPSDRØFTING OG SELVMORDETS HISTORISKE LINJE .....</b>	<b>17</b>
2.1 BEGREPSDRØFTING OG DEFINISJONER .....	17
2.1.1 <i>Selv mord</i> .....	17
2.1.2 <i>Krise, traume og 'bereavement'</i> .....	19
2.1.3 <i>Sorg</i> .....	21
2.1.4 <i>Resiliens og mestring</i> .....	21
2.2 SELVMORD I ET HISTORISK PERSPEKTIV .....	22
2.2.1 <i>Selv mord i verdens historie</i> .....	23
2.2.2 <i>Selv mord i norsk historie</i> .....	24
2.3 DAGENS OPPFATNING AV SELVMORD .....	25
2.4 OPPSUMMERING .....	27
<b>3. TILKNYTNING, TAP OG SORG.....</b>	<b>28</b>
3.1 TILKNYTNINGSTEORI .....	28
3.1.1 <i>Den første tilknytningen</i> .....	29
3.1.2 <i>Tilknytning hos ungdom</i> .....	32



---

3.1.3	<i>Tilknytning og tap</i> .....	33
3.2	FAKTORER SOM PÅVIRKER ETTERLATTES SORG .....	34
3.3	TAP OG SORG .....	38
3.4	OPPSUMMERING .....	41
<b>4.</b>	<b>HVA GJØR SELVMORD MED UNGE ETTERLATTE? .....</b>	<b>42</b>
4.1	Å RAMMES AV SELVMORD I FAMILIEN .....	42
4.2	UNGES SORGREAKSJONER .....	44
4.2.1	<i>Generelle sorgreaksjoner</i> .....	46
4.2.2	<i>Spesifikke reaksjoner etter tap ved selvmord</i> .....	49
4.3	FAMILIEN I ENDRING ETTER TAPET .....	53
4.3.1	<i>Tap av forelder</i> .....	54
4.3.2	<i>Tap av søsken</i> .....	55
4.4	SORG OVER TID.....	56
4.5	KOMPLISERT SORG .....	57
4.5.1	<i>Sorg som ikke kommer i gang eller ikke går over</i> .....	58
4.5.2	<i>Depresjon</i> .....	58
4.5.3	<i>Angst</i> .....	59
4.5.4	<i>Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)</i> .....	60
4.6	OPPSUMMERING .....	61
<b>5.</b>	<b>KONSEKVENSER FOR SKOLESITUASJONEN .....</b>	<b>62</b>
5.1	KONSEKVENSER FOR LÆRING .....	62
5.1.1	<i>Konsentrasjons- og hukommelsesvansker</i> .....	64
5.1.2	<i>Motivasjonsproblemer</i> .....	65
5.1.3	<i>Faglige endringer</i> .....	66

---

5.2	SOSIALE ENDRINGER .....	67
5.3	OPPSUMMERING .....	68
<b>6.</b>	<b>SKOLEN SOM EN HJELPENDE ARENA.....</b>	<b>70</b>
6.1	KUNNSKAPSLØFTET OG TILPASSET OPPLÆRING .....	70
6.2	LÆRERES KOMPETANSE OM SORG OG SELVMORD .....	72
6.3	SKOLENS MØTE MED ELEVER I SORG .....	73
6.4	SKOLENS BEREDSKAPSPLAN.....	74
6.5	LÆREREN SOM RESSURSPERSON .....	77
6.6	I KLASSEROMMET.....	78
6.7	HENVISNINGSKOMPETANSE.....	79
6.8	OPPSUMMERING .....	80
<b>7.</b>	<b>OPPSUMMERING OG DISKUSJON .....</b>	<b>81</b>
7.1	BETYDNINGEN AV TILKNYTNING.....	81
7.2	SELMORD – ET TIET TEMA .....	82
7.3	SORG ETTER SELVMORD .....	83
7.4	PEDAGOGISKE KONSEKVENSER .....	85
7.4.1	<i>Kunnskap om ungdom i sorg etter selvmord.....</i>	<i>85</i>
7.4.2	<i>Kompetanseheving i skolen.....</i>	<i>86</i>
7.4.3	<i>Læreres unike posisjon til å støtte etterlatte over tid.....</i>	<i>87</i>
7.5	VIDERE FORSKNING.....	88
	<b>KILDELISTE.....</b>	<b>89</b>

# 1. Innledning og problemstilling

Innledningsvis ser jeg på hvordan det er for ungdom å rammes av selvmord i nær familie. Hvordan påvirker tapet og sorgen deres hverdag? Deretter følger bakgrunnen til at jeg ønsker å skrive om temaet. Videre ser jeg på emnets aktualitet i dagens samfunn. Det er ikke registrert en egen statistikk over antallet som rammes av at et nært familiemedlem begår selvmord. Omfanget av selvmord som dødsårsak sier noe om størrelsen på gruppen etterlatte ved selvmord. Så følger oppgavens problemstilling og avgrensninger jeg gjør til denne. Avslutningsvis kommer en oversikt over oppgavens oppbygning.

## 1.1 Innledning

Antall registrerte selvmord har de siste årene ligget på 500 - 600 her til lands (Statistisk sentralbyrå, 2006). Antall etterlatte som sitter igjen med sjokket, tapet og sorgen vites ikke, men det er trolig mange. Hvordan forstå at et nært familiemedlem velger døden fremfor livet og sine nærmeste? Hvor kan etterlatte søke svar på spørsmål det ikke finnes klare svar på? Etterlatte sitter igjen i et virvar av motstridende følelser: Savn, sinne, skyld og skam. De opplever ofte å ha blitt grovt avvist av den døde, samtidig som de føler skyld for ikke å ha forhindret selvmordet (Davidsen-Nielsen & Leick, 2003). Tap av nær familie ved selvmord er et komplisert tap, som er svært belastende for etterlatte barn og unge (Silverman, 2000). Unge etterlatte ved selvmord kan i tillegg til sorgen og savnet, oppleve en eksistensiell krise, psykologiske og kroppslige reaksjoner, skolevansker og omgripende sosiale vansker (Brent m.fl., 1993; Dyregrov, 2006a). I tillegg opplever de ofte en rekke sekundære tap som svakere økonomi, endringer i fritids- og sosiale sysler eller tap av drømmer og håp. Slike deltap kan vanskeliggjøre etterlattes situasjon ytterligere. Dødsfall bør sees som en serie av hendelser, som vedvarer en stund etter dødsfallet (Rando, 1993; Silverman, 2000; Sandvik, 2003).

Det er imidlertid manglende forståelse for unges sorgreaksjoner. Unge etterlatte ved selvmord er blitt omtalt som "de glemte sørgende", grunnet utilstrekkelig ivaretagelse av voksne i omgivelsene (Dyregrov, 2006a; Ranheim, 2002). "Alene i sorgen" var overskriften på Walhovds (2006) artikkel i Dagbladet 14. oktober 2006, som omhandlet unge etterlatte ved selvmord. Walhovd skriver at få etterlatte ved selvmord får et optimalt tilbud om hjelp.

---

Ungdom føler de må klare seg selv. Familiens struktur endres ofte. Foreldre er sønderknuste og klarer ikke å gi den omsorgen og støtten ungdommene behøver. Unge etterlatte ønsker at sentrale hjelpeinstanser, deriblant skolen, viser større oppmerksomhet.

Samfunnsutviklingen i vestlige land har bidratt til at skolen har overtatt en stadig større del av omsorgen for barn og unge. Etterlatte elever tar med sorgen i skolehverdagen. Ettersom skolen er en av de viktigste arenaene utenom hjemmet, vil skolen og dens lærere ha en viktig rolle for unge etterlatte ved selvmord (Johns, 2002; Samdal, 1997). Barn og unge har ikke utviklet gode strategier for å mestre en slik traumatisk hendelse som tap ved selvmord er (Anneberg, 2002). Kvaliteten på støtten og hjelpen etterlatte elever får, er av betydning for deres fremtid (Lassen, 2002). Skolen bør være mer frempå i krisesituasjoner og hjelpe elevene til å mestre hverdagen igjen. Lærere er de voksenpersonene som står unge elever nærmest de timene elevene er på skolen. Dette innebærer et ansvar. Prinsippet om tilpasset opplæring ligger til grunn for all opplæring (Tangen, 2003). Opplæringsloven (2002) fastslår at undervisningen skal tilpasses hver enkelt elevs evner og forutsetninger. Prinsippet er tradisjonelt sett i forhold til faglig nivå. ”[...] den må skape skjønn for at vi alle kan rammes av sykdom eller ulykker, nød eller prøvelser, slag eller sorg, som kan gjøre enhver avhengig av andres omsorg” (L-06:20). Lærere skal slik jeg ser det være omsorgsfulle og opptre støttende for elever som opplever stressende hendelser. Skolen må møte ungdommene der de er. Unge etterlatte ved selvmord må kunne forvente å bli møtt i deres situasjon, med de behovene for tilretteleggelse dette innebærer. Omsorgen må gis i et langsiktig perspektiv, og ikke kun de første ukene etter dødsfallet. Sorg går ikke over i løpet av en måneds tid, men bæres med resten av livet. Dette glemmes ofte av omgivelsene.

## 1.2 Bakgrunn for valg av tema

Tema for oppgaven er selvbestemt, på bakgrunn av egen erfaring og et ønske om å rette oppmerksomheten på en gruppe etterlatte som ofte ikke er så synlig. Jeg synes unges sorg etter selvmord er et aktuelt tema som bør vies oppmerksomhet, slik at etterlatte ungdom kan få støtte og hjelp tilpasset deres behov.

Min bestemor ble bare førtito år. Hun er en av dem som valgte å avslutte livet. Mamma og tantene mine opplevde å miste sin mor i ung alder, og ble sittende igjen i dyp sorg og undre seg over alle de ubesvarte spørsmålene. Hvorfor. HVORFOR? ”*Det var nerver*”, som de

kalte det på slutten av 1970 – tallet. Tiden etter en slik uventet, sjokkartet opplevelse er tung. For de som stod den avdøde nært avtegnes fremtiden som mørk og usikker. Etterlatte lærer seg med tid og stunder å leve med sorgen, men de glemmer ikke (Myers & Fine, 2006). Jeg har så langt tilbake som jeg kan huske, visst at bestemor tok sitt eget liv. Mamma valgte å være åpen om dette. Etter hvert som jeg ble eldre, begynte jeg å sette meg inn i min mors situasjon. Jeg tenkte på hvordan det kan være å miste en forelder. Å miste et nært familiemedlem som selv valgte å ikke leve. Hva gjør selvmord med unge etterlatte?

Et ønskelig mål med denne oppgaven er å bidra til å øke kunnskapen om sorg etter selvmord. Skolen er en viktig arena for ungdom, og lærere står i en unik posisjon til å støtte unge etterlatte ved selvmord. Jeg ønsker å formidle noe som er viktig å huske på i møte med ungdom som sørger, slik at vi som fagpersoner og medmennesker kan støtte og hjelpe unge etterlatte ved selvmord til å komme styrket ut av sorgen.

### 1.3 Temaets aktualitet i dagens samfunn

Hvert 40 sekund er det et menneske i verden som tar selvmord, og tusenvis av mennesker blir berørt (Myers & Fine, 2006). På verdensbasis er det rundt 800 000 mennesker hvert år som tar sitt eget liv. Selvmordsdødsfall på verdensbasis utgjør nesten like mange mennesker som dør i trafikken årlig. Faktisk utgjør selvmord som dødsårsak tilnærmet like mange mennesker som dør i krig, voldshandlinger/mord og AIDS *til sammen* hvert år (Haga & Retterstøl, 2000). Trafikkulykker sees på som et stort samfunnsproblem. Gjør selvmord det? Antall registrerte selvmord har i Norge ligget på 500 - 600 de siste årene (Statistisk sentralbyrå, 2006). Det virkelige antall mennesker som tar sitt eget liv, er større enn statistikken tilsier. I Norge tilsier dette at nærmere to mennesker tar sitt eget liv daglig. Internasjonalt kartleggingsarbeid anslår at det reelle antallet antakelig er mellom 10 – 25 prosent høyere enn det offisielt registrerte antallet (Retterstøl m.fl., 2002). Gjertsen (2000) henviser til to undersøkelser som viser at underregistreringen av selvmord i Norge er i underkant av 10 prosent. Det antas at en del selvmord registreres med annen dødsårsak, da det kan være vanskelig å skjelne mellom ulykker og selvmord (Retterstøl m.fl., 2002). Noen selvmord vil alltid være vanskelig å oppdage og klassifisere riktig, som rusmiddeloverdose og frontkollisjon med trailere (Grollman, 1988). Frontkollisjon mot en møtende trailer kan være en ulykke eller det kan være en bevisst handling for å ta sitt eget liv. Ut fra tilgjengelig

---

informasjon vurderer man om det foreligger en intensjon bak handlingen (Gjertsen, 2000). Tvilen kan i følge Retterstøl m.fl. (2002) medføre at den døde kategoriseres til å være en ulykke, og ikke selvmord.

Det er flere menn enn kvinner som tar selvmord i vestlige land, til tross for at depresjon rammer flest av det kvinnelige kjønn. Årsaksmessig kan dette muligens forklares med kjønnsforskjeller i psykisk helse og valg av selvmordsmetode (Schaffer & Gutstein, 2002). Det er flest i aldersgruppen 40–49 år som tar sitt eget liv (Statistisk sentralbyrå, 2006), i en alder mange har stiftet familie. I de fleste tilfeller er barn over småbarnsalderen når en forelder begår selvmord, og oftest mister barn og unge pappaen sin (Gyllenswärd & Polfeldt, 2001). Det har de siste årene vært en økning i antall kvinner som tar sitt eget liv (Statistisk sentralbyrå, 2006). I Sverige er det mellom 500 og 600 barn og unge under 20 år som mister en forelder på grunn av selvmord hvert år (Gyllenswärd & Polfeldt, 2001). Hvor mange unge her til lands som mister en forelder ved selvmord, er ukjent grunnet manglende statistikk over etterlatte ved selvmord. Det finnes heller ingen statistikk over etterlatte søsken ved selvmord. Antakeligvis står flere tusen pårørende igjen i sjokk, fortvilelse og dyp sorg ved tap av nær familie grunnet selvmord (Müller, 2001).

Det finnes mye kunnskap om sørgendes behov, men foreløpig lite informasjon om etterlatte ved selvmord. Denne gruppen har de siste årene fått økt oppmerksomhet. Fokuset har spesielt vært rettet på foreldre til barn som har begått selvmord (Martin, 2000; Mehlum, 1999b). Fokuset på barn som etterlatte har økt, men unges sorg etter selvmord er lite utforsket. Ungdom er i en spesiell situasjon grunnet pubertet og oppstart på løsrivelsen fra hjemmet. Det fantes for et par år siden kun åtte studier på verdensbasis angående søsken som etterlatte ved selvmord (Dyregrov, 2004a). Forskning om sorg etter selvmord gir i følge Martin (2000) få signifikante resultater. Dette begrunnes ut fra temaets natur, vanskeligheten med å finne deltakere og forskeres subjektivitet. Litteratur om sorg etter selvmord må derfor evalueres i lys av egne erfaringer.

## 1.4 Oppgavens problemstilling

Temaet for masteroppgaven er ungdom som etterlatte ved selvmord i nær familie. Oppgaven handler om livet til ungdom som rammes av at et familiemedlem tar selvmord. Jeg ønsker å

belyse unges sorgreaksjoner etter selvmord i nær familie, og sorgens konsekvenser for etterlatte elevers situasjon på skolen. Dette gir følgende problemstilling:

**”Hvordan påvirker selvmord i nær familie unge etterlatte, og hvordan bør skolen støtte disse elevene?”**

For å kunne belyse dette, må jeg redegjøre for kunnskap på ulike områder. Dette gir meg følgende delspørsmål:

Hvilke sorgreaksjoner har unge etterlatte ved selvmord i nær familie?

Finnes det spesifikke sorgreaksjoner for etterlatte ved selvmord?

Hvordan påvirker sorg etter selvmord etterlatte elevers skolesituasjon?

Hvordan kan lærere og skolen hjelpe unge etterlatte ved selvmord?

Ved hjelp av teori kan jeg redegjøre for hvordan sorg kan utarte seg hos unge etterlatte ved selvmord i nær familie, og hva risikofaktorene for utvikling av komplisert sorg kan være.

Ved å se på læreres kunnskap om kriser, sorg og selvmord, samt skolens kriseberedskap, vil jeg se på hvordan skolen som en hjelpende arena kan støtte unge etterlatte elever. Tilslutt trekker jeg pedagogiske konsekvenser ut av det foreliggende teoretiske materialet.

## 1.5 Avgrensninger

Sorg knyttes til opplevelsen av tap generelt, og ikke kun ved dødsfall. Tap blir et vidt begrep som rommer alle tap som oppleves som betydningsfulle, fra foreldres skilsmisse til dødsfall. Sorg følger av betydelige tapsopplevelser (Parkes, 2006). Jeg avgrenser oppgaven til å omfatte unge etterlatte ved selvmord, som har mistet en av sine aller nærmeste – mor, far eller søsken.

*Ungdomsalder* betegner perioden hvor individet befinner seg mellom barn og voksen. Det kan være vanskelig å fastslå når et individ går fra å være barn til ungdom, og fra ungdom til voksen (Balk & Corr, 1996). Aldersmessig foreligger det flere aldersangivelser som kan betegne ungdomsalderen. Kronologisk alder er ikke nødvendigvis et riktig skille, da alder ikke viser individets utviklingsnivå. Oppstart på puberteten kan være mer hensiktsmessig

---

som tegn på at individet har nådd ungdomsalderen. Skillet mellom ungdom og voksen er mer uklart grunnet mangel av biologisk markør (ibid.). Min problemstilling tar for seg unge etterlatte i skolealder. Jeg avgrensner aldersgruppen til å være mellom 13 – 19 år, slik at elevene går på ungdomsskolen eller videregående skole. Det finnes store individuelle forskjeller i unges kognitive utvikling og modning. Støtte og hjelp må tilpasses den enkelte etterlattes nivå. Litteraturen benytter ofte termen *barn* om barn og unge under myndighetsalder. *Barn* blir et overordnet begrep hvor *ungdom* inngår. Jeg benytter hovedsakelig termen *ungdom*, men i tillegg termen *barn* i ovennevnt betydning.

## 1.6 Oppgavens oppbygning

KAPITTEL 1: Dette kapitlet gir en orientering om valg av tema, oppgavens problemstilling, avgrensninger ved arbeidet, samt en oversikt over oppgavens oppbygning.

KAPITTEL 2: Kapitlet begynner med begrepsdrøftinger og definisjoner av sentrale begreper, som selvmord, krise, traume, 'bereavement', sorg, og resiliens og mestring. Videre ser jeg på selvmord i et historisk perspektiv, med historiske linjer i verden og Norge. Tilslutt ser jeg på dagens situasjon angående synet på selvmord og psykisk helse.

KAPITTEL 3: For å forstå unges sorgprosess, er det naturlig å se på sørgendes tilknytningserfaring og tilknytningen til avdøde i forkant av tapet. Jeg ser på tilknytningsteori, tilknytningens betydning for tap, samt andre faktorer som er av betydning for sorgens forløp. Kapitlet avsluttes med en redegjørelse av sorgteori.

KAPITTEL 4: Dette kapitlet omhandler situasjonen for unge som rammes av selvmord i nær familie. Jeg ser på generelle sorgreaksjoner, samt spesifikke reaksjoner ved sorg etter selvmord. Dette vil gi meg svar på delspørsmål 1; "*Hvilke sorgreaksjoner har unge etterlatte ved selvmord i nær familie?*" og 2; "*Finnes det spesifikke sorgreaksjoner for etterlatte ved selvmord?*" Sekundære tap som tap av venner og tap av økonomiske midler kan følge dødsfallet. Jeg fokuserer spesielt på hvordan tap og sorg påvirker etterlatte familier, noe som er av betydning for barnas sorgprosess. Kapitlet avsluttes med en oversikt over kompliserte forløp ved sorg, slik som depresjon og posttraumatisk stresslidelse (PTSD).



KAPITTEL 5: I dette kapitlet søker jeg svar på delspørsmål 3; ”*Hvordan påvirker sorg etter selvmord etterlatte elevers skolesituasjon?*” For å belyse dette tar jeg utgangspunkt i unges sorgreaksjoner, og ser hvilke konsekvenser dette medfører for elevenes skolesituasjon, både faglig og sosialt. Jeg ser på konsentrasjons- og hukommelsesvansker, motivasjonsproblemer, faglige problemer og sosiale tilpasningsproblemer.

KAPITTEL 6: Dette kapitlet omhandler skolen som en hjelpende arena for elever som rammes av selvmord i nær familie, og skal belyse delspørsmål 4; ”*Hvordan kan lærere og skolen hjelpe unge etterlatte ved selvmord?*” Jeg ser på Kunnskapsløftet og prinsippet om tilpasset opplæring for å vurdere etterlatte elevers rettigheter til å møtes i sorgen. Videre ser jeg på læreres kompetanse i møtet med sorg etter selvmord og krise, samt skolers beredskapsplaner. Lærere har en unik mulighet til å hjelpe etterlatte elever i sorgen. Kapitlet avsluttes med å se på læreres henvisningskompetanse. Lærere må vite når sørgende elever trenger mer hjelp.

KAPITTEL 7: Dette kapitlet starter med en oppsummerende drøfting av de viktigste hovedpunktene som er presentert i oppgaven. Et viktig bidrag i dette kapitlet er pedagogiske konsekvenser som fremkommer av kunnskapen jeg har tilegnet meg. Kapitlet avsluttes med å se på behov for videre forskning.

---

## 2. Begrepsdrøfting og selvmordets historiske linje

I dette kapitlet begynner jeg med å drøfte og definere begrepene *selvmord*, *krise*, *traume*, *'bereavement'*, *sorg*, *resiliens* og *mestring*. Videre ser jeg på oppfattelsen av selvmord i et historisk perspektiv, internasjonalt og i Norge. Her ser vi hvordan religion og lovgivning påvirker synet på selvmord. Kristendommen medførte et fordømmende syn på selvmord. I den vestlige verden har det religiøse synet har tapt terreng og blitt erstattet med en moralsk diskurs (Beskow, 2000). Kapitlet avsluttes med dagens situasjon.

### 2.1 Begrepsdrøfting og definisjoner

Ord som blir allemannseie kan endre betydning og karakter. Ordets betydning bør presiseres og defineres ved formidling av forskning, slik at det er enighet om hva det snakkes om. Likevel kan det råde uenighet om en endelig definisjon (Raundalen & Schultz, 2006).

#### 2.1.1 Selvmord

*Selvmord* er det mest benyttede begrepet på det å ta sitt eget liv her til lands. Virker ordet *selvmord* stigmatiserende? Ord reflekterer samfunnets holdninger og den historiske oppfatningen av hendelsen (Beskow, 2000). Ordet *mord* vekker negative assosiasjoner, og begrepet *selvmord* blir belastende fordi den handlende defineres som en morder. *Selvdrap* havner i samme kategori (Wik m.fl., 2005). *Selvdrap* er et forholdsvis nytt begrep som ble registrert for første gang i 1990. Hem (2001) mener det gjenstår å se om begrepet *selvdrap* vil få stor gjennomslagskraft. Er det noen begrepsforskjell på ordene *mord* og *drap*? Mord ble i norrøn tid sett på som et skammelig, vanærende drap, og ble ofte benyttet om hemmeligholdte drap. Det fantes regler for drap, slik som å ikke drepe noen på natten. Drap på nattetid ble ansett som mord. Slik sett ble mord verre enn drap (Wik m.fl., 2005). Forskjellen vedvarte på 1800-tallet, og mord ble i *Straffeloven av 1842* karakterisert som overlagt drap. Loven som anvendes i dag, *Straffeloven av 1902*, benytter ikke begrepet *mord*. I dag benytter rettspråket betegnelsen *drap*, selv om *mord* ofte brukes i dagligtalen. Drap kan ansees å være et videre begrep enn mord, som i enkelte tilfeller kan betegne det

overlagte drapet. Slik sett kan det sies at den over hundre år gamle juridiske språkbruken henger igjen i dagligtalen hvor mord anses som verre enn drap (Hem, 2001). Selv om verdiladningen ved bruk av *selvdrap* er mindre negativ, så er ordenes betydning lik. Mentalt sett vil det muligens være gunstig å benytte et begrep hvor *mord* og *drap* ikke benyttes (Retterstøl m.fl., 2002).

*Selv*mord og *selv*drap er sterke, negative ord. Mange foretrekker det engelske ordet *suicid* (Nybø, 2007). Begrepet *suicid* stammer fra det latinske ordet *suicidium* som er satt sammen av leddene *sui* (seg selv) og *caedere* (å drepe). *Selv*mord, den norske oversettelsen av det latinske ordet *suicidium* (Mehlum, 1999a), oppleves av mange som et begrep som bærer med seg skyld og skam, i likhet med begrepet *selv*drap. Mennesket som utfører handlingen er i følge begrepsbruken en morder eller drapsmann/kvinne (Nybø, 2007). Etterlatte ved selvmord kan i oppleve at ordet *selv*mord ikke er passende for det som hendte. De opplever at den døde ønsket å leve, men ikke klarte å danne et skapende liv. Selvmord var den eneste mulige løsning (Bøhle, 2004). De to begrepene *selv*mord og *suicid* skiller seg ikke fra hverandre dersom utgangspunktet tas i ordenes opphav. *Suicid* betyr rett frem å drepe seg selv. Koplingen er imidlertid tydeligere for ordet *selv*mord fordi folk flest ikke vet at *suicid* betyr det samme (Beskow, 2000). I Sverige har det foregått en diskusjon om hvorvidt hverdagsordet *själv*mord eller det mer vitenskaplige begrepet *suicid* skal benyttes. Svenska riksorganisationen för suicidprevention och efterlevandestöd, SPES, mener at tiden er moden for å benytte termen *suicid* fremfor *själv*mord, på lik linje med å benytte begrepet *cancer* for det mer ladete ordet *kräfta* (Ferm m.fl. i Beskow, 2000). Debatten er i følge Beskow (2000) betydningsfull fordi begrepsbruken medvirker til oppfattelsen av temaet. Hammerlin og Enerstvedt (1988) foreslår formuleringen *å bryte livet*. De unngår å benytte ordene *mord* og *drap*, som de mener fremstår som to like fordømmende ord i norsk dagligtale. Jeg velger hovedsakelig å benytte ordet *selv*mord, da det er et mye brukt begrep i fagmiljøer, samt i dagligtalen til folk flest.

Det har rådet uenighet om definisjonen av selvmord, og definisjonen som benyttes i forskjellige land varierer. Vi har med andre ord ikke en ensartet og klar definisjon. Dette kan vanskeliggjøre kartleggingen av selvmordsomfanget, sammenlikning av data over tid og landegrensar, og god forebygging (Mehlum, 1999a). Fordi min oppgave omhandler de som sitter tilbake etter et selvmord, er det mest vesentlig å ilegge definisjonen at personen gjennomførte en handling som resulterte i døden. Hvorvidt det egentlig er døden personen

ønsker er en annen sak. Mange etterlatte mener at den døde ikke så noen annen utvei enn å velge døden. De maktet ikke å leve livet slik det var, og så døden som eneste mulige løsning (Bøhle, 2004). Den britiske psykiateren Stengels definisjon av selvmord har gjennom Retterstøl fått stor gjennomslagskraft i Norge: ”*Selvord er en bevisst og villet handling, som individet foretar for å skade seg selv, og hvor skadene har ført til døden*” (i Mehlum, 1999a:22). Dette er en god og praktisk anvendelig definisjon, som legges til grunn for denne oppgaven. Med tanke på forvirringstilstander og enkelte psykoser kan definisjonen ha en svakhet. Verdens helseorganisasjon har gitt en mer komplisert og mindre anvendelig definisjon: ”*Selvord er en handling med dødelig utgang som avdøde, med viten og forventning om et dødelig utfall selv hadde foranstaltet og gjennomført med det formål å fremkalle de av den avdøde ønskede forandringer*” (WHO i Mehlum, 1999a:22). Ved å se på den siste formuleringen om forandringer som er ønsket av den døde, vil den dødelig utgangen alltid bli et hypotetisk spørsmål. Det kan stilles spørsmål om hvorvidt den avdøde virkelig forventet å dø eller om det var et rop om hjelp. Uheldige faktorer som at en ventet person ikke kom og medikamenter som potenseres hverandres virkning, kan være årsaksfaktorer til at utfallet ble dødelig (Retterstøl m.fl., 2002).

### **2.1.2 Krise, traume og ‘bereavement’**

Med kriser og katastrofer menes dramatiske og traumatiserende hendelser som påvirker enkeltmennesker, og som normalt går utover det enkeltmennesket takler alene eller ved hjelp av sosiale nettverk (Dyregrov, 2002). Begrepet *krise* brukes oftest om dramatiske hendelser som hovedsaklig involverer få mennesker av gangen. Dette kan være ulykker, plutselige dødsfall, selvmord, voldtekt eller ran. Kriser har assosierte tap, enten de er reelle eller truende. Dette inkluderer tap av familie eller venner, relasjoner, helse eller håp (Stevenson, 1994). *Krise* kan defineres ved hjelp av Caplan sin definisjon: ”*Krise er en avgrenset tidsperiode med psykisk ubalanse hos en person som blir konfrontert med et vanskelig problem som vedkommende på det aktuelle tidspunktet verken kan flykte fra eller løse ved hjelp av sine vanlige problemløsende krefter*” (i Waldenstrøm, 2005:10). Dette innebærer at vi opplever en situasjon som en krise dersom vi føler oss handlingslammet. Tidsperioden kan gjelde fra noen få minutter til flere dager. Lazarus og Folkman (1984) understreker at det ikke er begivenhetene i seg selv som skaper stress, men menneskers evne til å oppfatte, vurdere og mestre dem. To individer kan dermed reagere forskjellig på samme hendelse.

Dette kan antakeligvis skyldes individuelle forskjeller i vurderingen av situasjonen og evnen til å mestre situasjonen. Min oppgave omhandler unge etterlatte ved selvmord, og det kan være hensiktsmessig med en definisjon som retter seg spesielt mot barn og unge. *"Krise er en hendelse som overvelder barnet fordi tillærte mestringsstrategier ikke fungerer der og da, eller fordi barnet ennå ikke har lært adekvate mestringsstrategier. Derav også behovet for krisehjelp som innebærer å gi støtte, opplegg for bearbeiding og læring"* (Raundalen & Schultz, 2006:15). Jeg synes denne definisjonen er hensiktsmessig, da den sier noe om individets mestringsnivå når krisen inntreffer, samt behovet for hjelp.

Traumer kan være en enkeltstående opplevelse som har psykiske skadevirkninger eller det kan være en kroppslig skade på grunn av enkeltstående tilfelle av ulykke eller vold. Ofte er det en kombinasjon av begge deler (Waldenstrøm, 2005). Dyregrovs (2000) definisjon er rettet spesielt mot barn og ungdom: *"Med psykisk traume menes overveldende, ukontrollerbare hendelser som innebærer en ekstraordinær psykisk påkjenning for det barn eller den ungdom som utsettes for hendelsen. Vanligvis oppstår slike hendelser brått og uventet, men noen hendelser gjentar seg i mer eller mindre identisk form uten at barnet kan hindre dem. Hendelsene medfører ofte at barnet føler seg hjelpeløst og sårbart"* (Dyregrov, 2000: 11 – 12). Barn som rammes av plutselige dødsfall opplever det oftest som dramatisk. Reaksjonene de opplever forårsakes delvis av måten dødsfallet skjer på eller måten de får budskapet på, og delvis som følge av tapet. Etterlatte ved selvmord som vitner selvmordet eller finner den døde etterpå, kan oppleve at hendelsen festes med sterke sanseinntrykk, i tillegg til at dødsfallet rammet plutselig (ibid.).

'Bereavement' (nære tap) kan defineres som: *"the objective situation of having lost someone significant"* (Stroebe & Schut, 2001:6). Tap av foreldre, søsken, partner og andre nærstående assosieres med intens sorg for de fleste. 'Bereavement' er mer enn et tap. Nære tap medfører ofte store forandringer i familien og i livet, bekymring for egen sikkerhet og redusert selvtillit for etterlatte. Sjokkerende minner, skyldfølelse og skam for egne reaksjoner kan oppstå i kjølvannet av et nært tap. Dette kan komplisere sorgprosessen. Feltene 'bereavement' og *traume* overlapper hverandre. Mest åpenbart i tilfeller hvor tapet følger av vold, som ved selvmord (Parkes, 2006). Black (2002) bruker begrepet 'traumatic bereavement' om tap etter dødsfall som rammer plutselig, uventet og brutalt. Dette er dødsfall som skyldes ulykker, drap og selvmord. Unge etterlatte ved selvmord rammes

---

dermed av 'bereavement'. Det finnes ikke et tilnærmet likt begrep av 'bereavement' på norsk. Jeg velger å benytte termen *nære tap*.

### 2.1.3 Sorg

Studier innen antropologi viser at sorg uttrykkes på mange måter i ulike kulturer. Sorgens uttrykk varierer også avhengig av personlige, situasjonsmessige og sosiale forhold. Det finnes ikke et riktig sorgforløp. Det har derfor vært problematisk å definere begrepet *sorg* (Sandvik, 2003). Sorg ble tidligere forbundet med død. Nyere litteratur knytter sorg til opplevelsen av tap generelt. Tap blir vidt begrep som innbefatter alle tap som oppleves som betydningsfulle. Sorg følger derav etter betydelige tapsopplevelser (Parkes, 2006). En vid definisjon er: *"Sorg er reaksjoner på betydningsfulle tapsopplevelser. En måte å bestemme hva som er betydningsfulle tapsopplevelser på, er å si at det er tap som i vesentlig grad innvirker på personens grunnleggende livssituasjon og opplevelse av hva livet dreier seg om"* (Sandvik, 2003:16). I sin studie om unge sørgende benyttet Bugge definisjonen: *"Sorg er en prosess som starter før tapet når personen innser at tapet er uunngåelig og som varer til personen opplever mening og god funksjon (normativt). Sorg påvirker mennesket avhengig av hva personen bryr seg om (individualistisk) og påvirker alle de karakteristiske trekkene ved det å være menneske, samt personens omgivelser (altomgripende)"* (Bugge, 1994:20). Sistnevnte definisjon sier noe om sorg som en prosess som strekker seg i tid fra et begynnerpunkt til en slags avslutning. Det er hensiktsmessig å se sorg som en prosess som varer til individet opplever mestring, mening og god funksjon i forhold til tapet. Det handler om å lære seg å leve med tapet. Mennesker er aktive deltakere som må ta ansvar for egen utvikling. Mestring er et viktig aspekt ved sorgprosessen (Silverman, 2004). Attig (1996) påpeker at sorg er en aktiv prosess som sørgende må gjennom. Tilpasning er et viktig element i sorgprosessen, slik at tapet aksepteres og etterlatte tilpasser seg et miljø hvor den døde er borte (Silverman, 2004).

### 2.1.4 Resiliens og mestring

Begrepet *resiliens* er hentet fra det engelske begrepet 'resilience'. Resiliens refererer til både den indre kapasiteten et menneske har, samt den transaksjonelle prosessen mellom individet og de støttende faktorene i miljøet (Davies i Webb, 2002a). Det omhandler barns motstandskraft mot å utvikle psykiske problemer som kommer til syne hos barn som viser

effektiv og vellykket tilpasning, til tross for kriser og truende omgivelser (Borge, 2003). Det finnes ikke en helt tilsvarende oversettelse av 'resilience' i det norske språket, men begrepet *mestring* er et alternativt ord. Mestring og resiliens er ikke helt det samme. Mestring er i større grad basert på læring enn hva resiliens er. Mestring kan læres i organiserte former som undervisning, og kan forebygge fremtidige vansker. Begrepet *mestring* kan defineres som *"to manage succesfully"* (Borge, 2003:17). Risikodimensjon utelates i denne definisjonen, slik at risiko ikke er en forutsetning for å vise *mestring*. Sammenhengen mellom resiliens og risiko er derimot klar.

I tilknytning til tap refererer *mestring* til *"processes, strategies, of styles of managing (reducing, mastering, tolerating) the situation in which bereavement places the individual"* (Stroebe & Schut, 2001:9). Ved *mestring* reduseres symptomene som følger det nære tapet, og utfallet blir mer positivt for individet. Det omhandler de kognitive prosessene med å konfrontere tapet med virkeligheten og lære seg å leve med tapet. Samtidig bør det fremheves at etterlattes reaksjoner etter nære tap avhenger av flere faktorer enn individets individuelle *mestringsstrategier*. Reaksjoner kan være både en prosess og et produkt av sorg. Gråt kan være en reaksjon ved tap, samtidig som tilbakeholding av gråt kan være tegn på ineffektive *mestringsstrategier* (ibid.).

## 2.2 Selvmord i et historisk perspektiv

Selvmord antas å være utført i alle samfunn gjennom alle tider, men selvmordsmønsteret ser til en viss grad ut å være kulturelt betinget (Grollman, 1988). I vår kultur har selvmord vært forbundet med skam, noe som er forståelig ved å se på selvmord i et historisk og kulturelt perspektiv (Nybø, 2007). Holdningene til selvmord har variert fra tid til tid og mellom ulike samfunn (Grollman, 1988). *"Självmod – ordet drar till sig uppmärksamhet, väcker fascination men samtidig avståndstagande. Det rör upp så mycket känslor och som följld av det så mycket tankar. Er det rätt? Eller fel? Är det modig? Eller fegt? Högsta möjliga kontroll över livet? Eller total kontrollförljust? Självmod – tillåtet, men ändå förbjudet"* (Beskow, 2000:17).

## 2.2.1 Selvmord i verdens historie

Selvmord kan kulturhistorisk sett deles i to typer: Det sosiale selvmord og det personlige selvmord (Retterstøl m.fl., 2002). Førstnevnte er selvmord som samfunnet forventer av individet grunnet individets tilhørighet til gruppen. I land hvor sult og nød har rådet, har gamle og syke måttet ofre seg slik at unge og friske kan overleve. I mange kulturer har det vært anerkjent at tjenere og slaver måtte følge herren inn i døden. Det personlige selvmord likner årsaksmessig dagens selvmord: En vanskelig og fastlåst livssituasjon mennesket ikke ser noen mulighet til å løse. Årsaken til selvmord har forholdt seg ulikt i forskjellige kulturer. Vår kulturelle tilhørighet er av stor betydning for omfanget av selvmordsproblemet og for behandling. I noen kulturer har selvmord vært en måte å uttrykke sinne eller hevn, unngå store smerter og sykdom eller for å unngå å tape ansikt. Selvmord har tidvis blitt fordømt og tidvis blitt heroisert. Mislykkede selvmordsforsøk har i perioder attpåtil blitt straffet med døden. Vår kulturelle bakgrunn er grunnlaget for vår sosiale tilhørighet, med de fordømmer, restriksjoner og verdivalg det innebærer. I det flerkulturelle samfunnet er det viktig at vi er orienterte om synet på selvmord i andre kulturer og religioner (ibid.).

**Kristendommen** har fordømt selvmord. Selvmord var drap av seg selv, og ble ansett som like ille som andre drap. Det ble i flere land utviklet egne skikker for behandling av selvmordere. I England ble den døde legeme trukket gjennom gatene og begravd i et gatekryss med en stake slått gjennom legemet og en stein over ansiktet. De kristne holdningene holdt seg relativt stabile gjennom middelalderen. Først på 1800-tallet skjedde det en endring i synet på selvmord, da flere filosofer og forfattere hevdet menneskets individuelle rett og frihet til å ta sitt eget liv (Nybø, 2007).

**Islam** regnes for å være den religionen som i sterkest grad fordømmer selvmord. Selvmord er den største synden av alle (Grollman, 1988). Muhammed erklærte at Allah bestemmer alle menneskers verdighet, og derav tidspunktet for dets død. Livet er en gave og menneskene skal underkaste seg Allahs vilje. Dette brytes ved å ta selvmord. Statistisk sett har islamske land lavere selvmordsrate enn kristne land. Muslimer som innvandrer til den vestlige verden har derimot høyere selvmordshyppighet (Retterstøl m.fl., 2002).

**Hinduismen** har ikke like negativ oppfatning av selvmord slik vi har i den vestlige verden. Å ofre seg selv ble sett på som det største offer mennesker kunne gi. I gamle skrifter er det likevel en fordømmende holdning til selvmord. Enkebrenning, *suttee*, har vært en vanlig



tradisjon i hinduismen. Enker skulle bestemme om de ville foreta suttee innen et døgn etter mannens død. Suttee ble forbudt i 1892, men skal sporadisk ha funnet sted inntil nylig (Retterstøl m.fl., 2002).

**Buddhismen** er generelt negativ til selvmord, men det kan i visse tilfeller anees som riktig. I følge den buddhistiske troslære er menneskets liv hovedsakelig lidelse og stress, og mennesket er pliktig å leve gjennom sine lidelser (Retterstøl m.fl., 2002). Japan regnes for å være et selvmordsvennlig land, og har tradisjonelt hatt høy selvmordshyppighet. Selvmord har vært en del av den religiøse og nasjonale tradisjonen. Vestlig påvirkning har bidratt til at den japanske raten har sunket betraktelig, slik at den i dag ligger på et middels nivå sammenlignet med vestlige land (Nybø, 2007; Grollman, 1988).

### 2.2.2 Selvmord i norsk historie

Før kristendommen fikk feste i Norge, ser det ut til at sosiale selvmord til en viss grad ble akseptert. Selvmord kunne være en utvei for å unngå vanære eller smertefulle sykdommer, og for treller som måtte følge herren i døden. Frivillighetsgraden ved slike tilfeller vites det lite om (Hammerlin & Enerstvedt, 1988). Middelsalderens tro gikk ut på at drapsmenn, enten det gjaldt eget liv eller andres, ville få problemer med å finne fred i den neste verden og kunne gå igjen som gjenferd for å hevne seg på gjenlevende. På 15- og 1600 tallet ble selvmord ansett som å være en verre handling enn ”åpne og ærlige” drap (ibid.).

Gulatingsloven, Norges første lover som antakeligvis ble nedskrevet rundt 1100 – tallet, nevner selvmord. Det ble fastslått at selvmordere, kongesvikere, udådsmenn, tyver og mordere ikke skulle begraves i hellig jord. De ble gravlagt i uviet jord, altså utenfor krikegården. Magnus Lagabøters Landslov, som gjaldt fra 1274 til 1687, nevner selvmord som et ”ubotamål” – den groveste forbrytelse et menneske kan begå (Retterstøl m.fl., 2002). Ved å gravlegge de som tok sitt eget liv blant forbrytere, ble det døde legeme ”straffet”. I tillegg ble vedkommendes eiendom, både løst og fast, overdratt til Kongen. Mislykkede selvmordsforsøk resulterte også i sanksjoner (Hammerlin & Enerstvedt, 1988). I 1717 ble det bestemt at selvmordere kunne innvilges kristen begravelse dersom lege eller prest kunne bekrefte at avdøde hadde lidd av fysiske eller psykiske sykdommer. Dette skulle være til skrekk og advarsel for å forebygge mot selvmord. I 1842 ble loven om at selvmorderens eiendom skulle tilfalle staten opphevet, og de avdøde kunne bli begravd i viet jord. Først i 1902 ble det lov å holde likpreken for selvmordere (Retterstøl m.fl., 2002).

---

I følge Kearn (1989) nevner bibelen selvmord flere ganger uten tegn til fordømmelse. Stigmatiseringen av selvmord i vestlige land kan dateres tilbake til St. Augustin (år 354 - 430 e.kr.) og St. Thomas Aquinas (år 1224 - 1274). Ved å ta sitt eget liv rev vedkommende til seg Guds makt over liv og død. Selvmord ble tabubelagt, og etterlatte ble stigmatisert. Durkheims (2002) sosiologiske betraktninger om selvmord overførte synden fra mennesket til samfunnet. Selvmord ansees i stor grad for å være et samfunnsskapt problem i dag (Dyregrov m.fl., 1998).

## 2.3 Dagens oppfatning av selvmord

Synet på selvmord har endret seg i den vestlige verden. De fleste kristne fordømmer ikke lenger mennesker som har tatt selvmord. Det ser likevel ut til at kirkens tidligere fordømmende holdning fortsatt vanskeliggjør situasjonen for etterlatte ved selvmord (Anneberg, 2002). Religion har tapt terreng og blitt erstattet med et moralsk perspektiv. Tabuene om selvmord eksisterer enda, til tross for at selvmord er avkriminalisert og ikke gir kirkelige sanksjoner. Det er ikke lenge siden begravelser for selvmordere ble gjennomført i stillhet. Hvordan skal dødsannonsen formuleres? Det er vanskelig å sette ord på sorgen for etterlatte ved selvmord. Det er enklere å snakke om dødsfall ved fysisk sykdom (Tegern m.fl., 2003). Etterlatte Bøhle (1988) intervjuet, opplevde å møte fordømmende holdninger. De opplevde at enkelte reagerte på at det ble holdt begravelse, og spesielt på at de ønsket å samle seg til minnesamvær etter gravleggingen. Dette kan oppleves som en straff for etterlatte, og medfører at tiden etter selvmordet blir enda vanskeligere.

Det eksisterer tabuforestillinger om selvmord, noe som har utgangspunkt i religion og forholdsvis universelle verdinormer. Tabuforestillingene bør til en viss grad brytes ned. Mer kunnskap og oppmerksomhet på temaet kan bidra til dette (Retterstøl, 1995). Psykisk helse er noe vi langt på vei snakker åpent om i det norske samfunnet, men dette gjelder ikke selvmord, selv om åpenhet vedrørende dette også er økende. Det tar lang tid å endre innarbeidede holdninger fra tidligere tider. Solvang og Kilsti (2000) foretok en undersøkelse om norske ungdommers syn på psykisk helse. Resultatene viste at det eksisterer sterke fordømmer mot psykiske lidelser blant ungdom. Det er verre å ha et psykisk enn et fysisk problem. Det er viktig å være psykisk sterk og ikke vise for mye sårbarhet. En medvirkende faktor til at selvmord er tabubelagt, kan være menneskers unngåelse av å snakke om døden,

og spesielt egen død. Hvorfor er det slik? Det kan ha sammenheng med at vi fra barnsben av ønsker full kontroll over eget liv. Når noen vi kjenner tar selvmord, minnes vi på vår udødelighet og at vi ikke behersker livet fullt ut. Dette kan høres motsetningsfylt ut fordi personen selv valgte å avslutte livet. Årsaken til valget er ofte at den døde ikke mestret livet slik det var, og så døden som eneste utvei. Samtidig vekker selvmord til live spørsmålet om hvorfor vi lever (Mehlum, 1999b).

Hvordan skal media forholde seg til selvmord? Norge har tradisjonelt vært mer restriktive angående selvmordsomtale, sammenlignet med andre europeiske land. Selvmord er i følge Nybø (2007) fortsatt et presseetisk minefelt hvor det er lett å trå feil. Ofte overlates leseren til å trekke konklusjonen om årsaken til dødsfallet. Dette kan skyldes at journalister er bekymret for å støte pårørende eller bidra til omtale som kan medføre uheldige konsekvenser. Trolig kan det i tillegg ha sammenheng med det generelle ubehaget som er knyttet til selvmord. Journalister må være varsomme når de skal omtale selvmord, samtidig som det er viktig å øke åpenheten. Omtale i media kan bidra positivt til å avmystifisere selvmord og fjerne gjenstridige tabuer, fastslår Nybø.

Etterlatte sørger i en kontekst av familie og samfunn, hvor samfunnet påvirker sørgende (Schaefer & Moos, 2001). Situasjonen for etterlatte ved selvmord etter dødsfallet, henger sammen med omgivelsenes syn på selvmord. Omgivelsene er av betydning for hvordan etterlatte håndterer selvmordet. Tapet av et nært menneske er alltid vondt. Det er kanskje spesielt vanskelig å forholde seg til tapet når den døde avsluttet livet selv. Hva med selvmordsbombere? Midtøsten har selvmordsbombere i enkelte miljøer høy status fordi de utfører en betydningsfull æreshandling det står respekt av. De som ofrer livet sitt, hylles med hedersbetegnelsen *martyr*. Martyrene loves ære og paradiset i himmelen, til tross for at selvmord er en av de største syndene i islam (Nome, 2002). Jeg kategoriserer selvmordsbombere for å tilhøre det sosiale selvmord, grunnet individets tilhørighet til gruppen som årsak til selvmordet. De utvalgte gjør det hovedsakelig ikke grunnet personlige problemer. Denne faktoren tror jeg kan bidra til å lette situasjonen for de som blir tilbake. Tapet og sorgen er selvfølgelig tilstede, men jeg undres om sorgreaksjonene er like sterke og vedvarende hos denne gruppen etterlatte ved selvmord. Årsaken til at jeg stiller spørsmål rundt dette, er fordi selvmordsbombere får heltestatus. I tillegg tror etterlatte at den døde nyter et luksuriøst liv i himmelen. Kan slike faktorer gjøre sorgen noe enklere å håndtere? Jeg tror kulturell bakgrunn og religion er av betydning for situasjonen for etterlatte ved

selvmord. Hvilket syn har mennesket på selvmord? Finnes det liv etter døden? Svarene på slike spørsmål, tror jeg til en viss grad påvirker etterlattes sorg.

## 2.4 Oppsummering

Begrepene *selvmord*, *krise*, *traume*, *'bereavement'*, *sorg*, *resiliens* og *mestring* er drøftet og definert. Menneskers syn på selvmord, død og sorg, er et produkt av kulturen individet tilhører. Selvmord antas å ha forekommet i ethvert samfunn til alle tider. Holdningene til selvmord har variert fra tid til tid og fra samfunn til samfunn. Generelt har ulike religioner hatt et negativt syn på selvmord, noe som er av betydning for samfunnets holdning til selvmord. Dette påvirker situasjonen for etterlatte ved selvmord. Kristen tro har hatt en fordømmende holdning til selvmord. Dette er i dag godt på vei til å endre seg. I vestlige samfunn, deriblant Norge, har det religiøse synet tapt terreng og blitt erstattet med en moralsk diskurs. Åpenheten om psykisk helse og selvmord er økende, selv om det er langt igjen.

### 3. Tilknytning, tap og sorg

Forståelsen av innvirkningen tap og sorg har, krever innsikt i tilknytningsteori (Worden, 1982). Kapitlet begynner med en redegjørelse for Bowlbys tilknytningsteori, hvor jeg ser på den første tilknytningen, samt dens betydning livet gjennom. Ainsworths bidrag om *tilknytningskvalitet*, er sentralt ved tap. Det er flere faktorer som er av betydning for etterlattes sorg ved tap av nærstående. Jeg ser på individuelle, miljømessige og situasjonelle faktorer. Kapitlet avsluttes med å se på tap og sorg, hvor sorgteorier står sentralt.

#### 3.1 Tilknytningsteori

Det var Bowlby som først benyttet begrepet *tilknytning* for å beskrive den unike relasjonen som oppstår mellom morsfiguren og barnet. Begrepet *tilknytning* omhandler barns følelsesmessige binding til omsorgspersoner, som en toveisprosess hvor barn og voksne sammen bidrar til å danne den følelsesmessige relasjonen (Parkes, 2006; Bowlby, 1982). Bowlbys studier av barns første sosiale relasjoner kan kjennetegnes som epokegjørende (Smith & Ulvund, 1999). Bowlby (1982) så på hvordan spedbarn reagerte når de ble tatt fra morsfiguren og hvilke faktorer som var viktige for en god løsrivelse. Mennesker kjennetegnes av tilknytningsatferd fra vugge til grav (Bowlby, 1988). *Tilknytning* er viet stor oppmerksomhet, og ulike disipliner som psykologi og sosiologi har bidratt med viktig kunnskap om emnet. Få personer har forsøkt å bygge bro mellom de ulike ståstedene og teoriene, noe Bowlby klarte med sin tilknytningsteori (Parkes, 2006).

Min oppgave omhandler ungdom som etterlatte ved selvmord i nær familie. Dette medfører fokus på temaet barn og unge i sorg. Bowlby (2005; 1980) understreker at det finnes et skille mellom å møte sorg i ung alder og i voksen alder, selv om sorgens uttrykk kan være svært lik. Også spedbarn og små barn kan sørge. Unge sørgende trenger voksne for å klare seg, hvorpå voksne som møter sorg i større grad bør klare seg selv (Meling, 1992). Ungdom må hjelpes til å utvikle strategier slik at de kan mestre sorgen. Utfallet av barns sorgprosess vites ikke på forhånd, men noen faktorer kan bedre vilkårene for en god prosess. Unge bør ha trygg tilknytning til forelderen før dødsfallet. Det er også viktig at unge sørgende har en god

---

relasjon til den gjenlevende forelderen og at det er rom for åpenhet og kommunikasjon innad i familien underveis i sorgprosessen (Bowlby, 1980).

### 3.1.1 Den første tilknytningen

Mor - barn tilknytningen var av spesiell interesse for Bowlby (2005; 1973), som så at spedbarn fra tremåneders alder responderer forskjellig til morsfiguren sammenlignet med andre mennesker. Kritikere har bebreidet Bowlby for at han favoriserte mødre som barns tilknytningsfigur, og at barn er tilbøyelige til å danne tilknytning til en person. Barn behøver ikke å danne primær tilknytning til den biologiske moren, men til vedkommende som har morsrollen for barnet (Bowlby, 2005). Begrepet *mor* benyttes likevel for *morsfigur* i tekstene, noe han selv benevner (Bowlby, 1982). Bowlby sier: *"Almost from the first many children have more than one figure towards whom that direct attachment behaviour; these figures are not treated alike; the role of a child's principal attachment-figure can be filled by others than the natural mother"* (Bowlby, 1982:304). De fleste barn danner altså tilknytning til flere enn et familiemedlem i løpet av første leveår. Sosial kontakt og respons på gråt er relevante variabler for hvem barn danner tilknytning til. Dette resulterer i tilknytning til biologiske foreldre, eldre søsken eller andre nærstående mennesker. Generelt er mødres rolle som tilknytningsfigur innlysende. Bowlby (1973) hevdet at tilknytning dannes i fire faser, men fasebeskrivelsen er i følge Smith og Ulvund (1999) noe vag. For nærmere redegjørelse for dannelsen av den første tilknytningen og dens betydning, henvises det til Bowlby (2005; 1988; 1982) og Ainsworth (m.fl., 1978).

#### *Bowlbys trefaseteori*

Bowlby så at separasjon fra mor utløste en serie av emosjonelle reaksjoner hos småbarn. Barn protesterer på separasjonen i form av fortvilelse, gråt og aktiv søken etter moren. Barn viser tilknytningsatferd i dagligdagse situasjoner hvor atskillelse og gjenforening forekommer (Bowlby, 1982). Fra et års alder begynner barn å reagere på atskillelse fra omsorgspersoner ved å vise tegn på uro og gråt (Bowlby, 2005; 1982). Dersom barnet har en god relasjon til moren og ikke har vært atskilt fra henne før, så vil barnet ved separasjon fra moren reagere på en forutsigbar måte. Barnets atferd kan analyseres i tre faser: protest, fortvilelse og løsrivelse (Bowlby, 2005). Like etter atskillelsen begynner barnet å reagere på separasjonen, og forlanger med gråt og sinne å få moren tilbake. Barnet er i starten ganske

sikker på å lykkes med protestene. Denne første fasen, protestfasen, kan vare i atskillige dager. Senere blir barnet mer stille, men er like opptatt som før av den fraværende moren. Lengselen etter moren er sterk, men håpet for gjenforening reduseres stadig. Barnet befinner seg i fortvilelsesfasen. I frakoplingsfasen ser barnet ut til å glemme moren. Barnet viser ikke interesse når moren kommer tilbake, og ser i noen tilfeller ikke ut til å gjenkjenne henne. Alle fasene kjennetegnes ved at barnet kan reagere med sinne og destruktiv atferd (Bowlby, 2005). Dette ble senere overført til å gjelde alle tapssituasjoner, da Bowlby (1988) oppdaget likheten mellom barns separasjonsreaksjoner fra morsfiguren og voksnes sorg over et tapt menneske. Bowlbys trefaseteori har blitt akseptert som en dekkende beskrivelse av barns atferd ved separasjon, selv om det kan stilles spørsmålsteget ved om fasene er så ”rene” og universelle som Bowlby hevdet (Schaffer, 2000).

Ved gjenforening har barn behov for ekstra trygghet og nærhet, før de er tilbake i vanlig aktivitet (Bowlby, 2005). Barn reagerer sterkere ved mer langvarig atskillelse, noe som kan resultere i senere vanskeligheter med å danne dype følelsesmessige relasjoner til andre mennesker (Bowlby, 1973). Mating, læring om miljøet og sosial interaksjon påvirker barns nærhet til foreldre, men den viktigste faktoren er foreldrenes beskyttelse (Cassidy, 1999). Foreldre virker som en trygg base for barn når de skal utforske omgivelsene. Tilstedeværelse av omsorgspersoner medfører at barna føler seg trygge og tør å bevege seg rundt for å utforske omgivelsene. Avstanden de tør å bevege seg av gårde fra omsorgspersonen gjenspeiler hvor trygge de er, samt barnets alder, hvor kjente de er i omgivelsene og eventuell tilstedeværelse av ukjente personer. Det er en balansegang mellom behovet for nærheten til omsorgspersoner og den impulsive trangen til å utforske omgivelsene (Bowlby, 1988; 1982). Trygg-base-fenomenet er et av de mest velbegrunnede elementene i Bowlbys teori (Ainsworth m.fl., 1978), men det var Ainsworth som introduserte begrepet ’a secure base’ (Bowlby, 1988).

### *Tilknytningskvalitet*

Ainsworths (m.fl., 1978) forskning er viktig når det gjelder individuelle forskjeller i tilknytningen. Kvaliteten på tilknytningen mellom barn og omsorgspersonen vektlegges av Ainsworth, og ikke bare tilknytningsstyrken. En viktig dimensjon for å vurdere relasjonens kvalitet, er å se om barnet viser trygghet eller utrygghet i nærvær av omsorgspersonen. Er et barn som klenger seg inntil moren sterkt tilknyttet, eller er barnet usikkert? Ainsworth

---

utviklet metoden *fremmedsituasjonen* for å registre individuelle forskjeller i tilknytningen. Barns atferd i fremmedsituasjonen resulterer i en kategorisering til de to hovedgruppene *trygg tilknytning* og *utrygg tilknytning*, hvor sistnevnte utgjør underkategoriene engstelige/ignorerende barn og engstelige/ambivalente barn (Cassidy, 1999; Ainsworth m.fl., 1978). I dag finnes det i tillegg en kategori som tilhører kategorien *usikker tilknytning*, som omhandler *disorganiserte/disorienterte* barn. Det er behov for mer forskning om barns atferd i fremmedsituasjonen. Samlet sett antyder forskningsresultatene at trygg tilknytning er mer stabil enn utrygg tilknytning, og at barn med utrygg tilknytning senere kan utvikle tryggere relasjoner (Parkes, 2006). Ainsworths metode er blitt kritisert for at den kun kan brukes i en gitt aldersperiode, når barn er mellom 12 og 18 måneder. Dette vanskeliggjør muligheten for gjentatte målinger. Administrering og skåring av metoden er ressurskrevende, og krever mye trening for oppnå tilfredsstillende grad av samsvar av forskjellige observatører. Ainsworth metode er likevel et nyttig verktøy for å undersøke individuelle forskjeller i tilknytning, gjerne i kombinasjon med andre fremgangsmåter (Smith & Ulvund, 1999).

### *Tilknytning – et samspill av arv og miljø*

Kan tilknytningsmønsteret ha med barns arveanlegg å gjøre? Utviklingen av tilknytningen skjer i følge Bowlby (1982) i et kontinuerlig samspill mellom arv og miljø. Så lenge miljøet forholder seg til visse forutsetninger, ser det ut til at barnet attribuerer til de genetiske forskjellen. Forbedring av de miljømessige forutsetningene medfører positive konsekvenser. Forskning antyder at dersom det finnes en genetisk faktor i denne sammenheng, så er den liten (Parkes, 2006). Det er hovedsaklig tre faktorer som ansees som betydningsfulle for tilknytningsutviklingen. Den første faktoren har med omsorgspersonenes sensitivitet overfor barns emosjonelle uttrykksformer. Å være sensitiv betyr i denne sammenheng at omsorgspersonene reagerer raskt og adekvat på uttrykk som gråt og smil. Forskning fastslår at det eksisterer en sammenheng mellom deprimerte foreldre og utrygg tilknytning. Årsaken kan delvis forklares med at deprimerte foreldre er mindre sensitive ovenfor barnet enn foreldre som ikke er deprimerte (Parkes, 2006). Faktor to har med betydningen av barnets temperament. Barns medfødte egenskaper kan over tid ha påvirket foreldrenes omsorgsaktivitet, noe som kan ha påvirket barnets tilknytningsatferd. Omsorgspersonenes sensitivitet preges sannsynligvis av barnets egenskaper, som hvor enkelt eller vanskelig det er å roe ned barnet når det gråter. Det blir en vekselvirkning, noe Chess og Thomas (1996) kaller en gjensidig tilpasning. Gjensidig tilpasning betyr at både barns og foreldrenes



egenskaper medvirker til kvaliteten på tilknytningen, og det er dette som har størst påvirkning for barnets tilknytning. Evnen barn har til å mestre emosjonelle uttrykksformer er viktig for å kunne danne en meningsfull sosial samhandling med andre mennesker.

Forskning antyder at barn med trygg tilknytning har bedre affektregulering enn barn med utrygg tilknytning (Smith & Ulvund, 1999). Den tredje faktoren har med at foreldres barndomserfaringer påvirker tilknytningen til egne barn. En rekke undersøkelser antyder at foreldrenes egne opplevelser om tilknytning er av betydning for hvordan de selv håndterer omsorgen for egne barn. Foreldre som har opplevd trygg tilknytning i barndomsårene overfører ofte dette til egne barn (Bowlby, 1988).

### **3.1.2 Tilknytning hos ungdom**

Ved første blick ser det ut til at tilknytningen i ungdomsalderen skiller seg fra tilknytningsatferd tidligere i livet. I pubertetsalder forsøker barn å løsrive seg fra foreldrene med mål om å bli autonome, slik at de ikke lenger er like avhengige av foreldrene i det videre liv. Ungdom modnes kognitivt, og foreldre - barn relasjonen endres til et mer målrettet partnerskap. Unges atferd bestemmes ikke lenger kun av ønsker og behov, men også av anerkjennelsen av behovet for et godt partnerskap. Mange opplever relasjonen til foreldrene som anstrengt i denne perioden, noe som kan vanskeliggjøre etterlattes situasjon ved tap. Heller enn å vanskeliggjøre unges utfordringer, ser det ut til at tilknytningssystemet spiller en vesentlig rolle med å hjelpe ungdommene til å møte pubertetens vanskeligheter (Allen & Land, 1999). Unges tilknytningsstrategier har nær sammenheng med foreldres tilknytningsstil gjennom hele oppveksten (Bowlby, 1988). Tilknytningen som etableres i barns to første leveår, forblir forholdsvis stabil og kan predikere kvaliteten på barns relasjoner til andre mennesker i løpet av barndommen (Parkes, 2006).

Bowlby og etterfølgeren Ainsworth banet vei for mye forskning. Et tilbakevendende funn viser i følge Parkes (2006) at relasjoner som formes i barndommen har vedvarende påvirkning. Den første tilknytningen farger relasjoner senere i livet. Trygg tilknytning til foreldre ser ut til å gi barna tro på seg selv og andre, samt gode relasjoner til andre personer (Bowlby, 2005). Forskning viser at selvstendighet oppnås best dersom ungdommene i utgangspunktet har en god relasjon til foreldrene, da god tilknytning utgjør et godt grunnlag for å mestre vanskeligheter (Allen & Land, 1999). Det kan tenkes at tilknytningsproblemer i barndommen medfører vedvarende vanskeligheter med å danne gode relasjoner, men det

---

fremkommer samtidig at de fleste barn med tiden tar i bruk alternative strategier (Parkes, 2006).

### 3.1.3 Tilknytning og tap

Sorg følger av at et menneske du har en relasjon til dør, slik at tilknytningen brytes. Forskning viser at separasjon og tap av personer vi er tilknyttet har stor påvirkning på vår helse, med størst risiko for å utvikle psykiske fremfor fysiske problemer (Parkes, 2006; Bowlby, 2005). Det er en klar sammenheng mellom etterlattes sorg og kvaliteten på relasjonen til den avdøde (Attig, 1996; Meling, 1992). Vanskelige relasjoner er ikke ensbetydende med at det ikke er vondt når bånd brytes. Tilknytning og trygghet er sentralt for hvordan barn og unge sørger etter å ha mistet en forelder. Mennesker som har vokst opp med trygg tilknytning står bedre rustet til å mestre tap av nære personer i voksenlivet, enn de som har vokst opp med utrygg tilknytning. Det ser ut til at en trygg primærtilknytning medfører et mer positivt syn på seg selv og andre, samt større villighet til å oppsøke andre for støtte i stressende livssituasjoner (Parkes, 2006). Bowlby (1973) mente at barn skal lære at de kan søke hjelp hos andre ved behov. Mennesker i alle aldre trives og fungerer best når de vet at en eller flere personer de har tillit til, står til deres rådighet ved vanskeligheter. Personen vedkommende har tillit til virker som en sikker base, i likehet med foreldre og barns trygge base.

Sorg oppleves ved alle former for tilknytning, og relasjonen behøver ikke å være i form av kjærlighet. Tilknytningen kan være preget av sterke negative følelser, som uløst sinne, ambivalens, skyldfølelse eller avhengighet. Et tap kan i slike tilfeller vise seg å være overraskende utfordrende for etterlatte: *"Negative ties are ties as much as are positive ones. Often they bind us more tightly"* (Attig, 1996:81). Negative følelser ovenfor den døde vedvarer, samtidig som sørgende ikke har mulighet til å uttrykke frustrasjonen eller løse problemene i interaksjon med den døde. Skyldfølelse kan oppleves grunnet negative tanker, og negative følelser forblir uløste. Noen kan ha nytte av profesjonell hjelp for å løse de vanskelige tankene (ibid.). Årsaksforholdet til at noen mestrer sorgen mens andre ikke gjør det, er komplisert (Bowlby, 1973). Forskning har gjenkjent to typer tilknytningsmønstre som kan medføre to typer problematiske reaksjoner. Avhengige relasjoner kan medføre kronisk sorg, og ambivalente relasjoner kan medføre en konfliktfylt sorg (Parkes, 2006). Bowlby (1980) mente at mennesker med komplisert tilknytning har økt risiko for en komplisert

sorgprosess ved tap av nære personer. I følge Fraley og Shaver (1999) er de fleste moderne klinikere enige i beskrivelsen av sorgmønstre.

Jeg fant lite litteratur om selvmord og tilknytning. Bugge (2003) skriver at forholdet forut selvmordet kan ha vært preget av psykisk ustabilitet, flere selvmordsforsøk eller sosial tilbaketrekking. Relasjonen til avdøde er av betydning for etterlattes situasjon etter tapet, i forhold til hva de savner og hvordan tilværelsen vil endres. Bowlby (1980) mente barn som etterlatte ved selvmord har økt risiko for komplisert sorg. Dette grunnet de traumatiske forholdene rundt selvmord, samt fordi voksne ofte skjuler omstendighetene for familiens barn. Bowlbys fokus angående temaet selvmord, er på den gjenlevende forelderens evne til kommunikasjon med familiens barn. Foreldres kommunikasjonsevne er spesielt viktig for barns sorgprosess. Det finnes mye forskning vedrørende faktorer som påvirker hvem som klarer seg bra eller ikke etter dødsfall av nærstående (Parkes, 2006)

## 3.2 Faktorer som påvirker etterlattes sorg

Mennesker reagerer svært forskjellig når de utsettes for påkjenninger. Noen settes helt ut av spill av forhold andre ikke lar seg affisere av i samme grad. Under like forhold reagerer noen med sinne, andre med skyldfølelse og atter andre med depresjon (Schaffer, 2000; Lazarus & Folkman, 1984). Tap av nære personer øker risikoen for å utvikle psykiske vansker, men majoriteten av unge etterlatte utvikler ikke slike vansker verken i barndommen eller i voksenalder (Black, 2002). Forskning viser at det eksisterer betydelige forskjeller i mestring av stressende hendelser helt fra barnsben av (Schaffer, 2000). Hvilke faktorer bidrar til å skape resiliens? Hvilke faktorer bidrar til å skape sårbarhet? Beskyttende faktorer inkluderer positiv påvirkning fra individets sosiale miljø, som skole og venner. Risikofaktorer kan være individets personlige sårbarhet, svekket oppdragelse og svak sosial støtte (Davies i Webb, 2002a). Faktorene fører sjelden til et negativt utfall alene, men kombinasjoner av bestemte faktorer gir utslag i et individs mestring av stress (Schaffer, 2000). Det finnes en god del kunnskap om sorgreaksjoner etter tapet av et menneske. Sorg preges derimot av store individuelle forskjeller, som sorgens uttrykk, varighet og intensitet (Bowlby, 2005). Slik vi har sett så er den første tilknytningserfaringen av betydning for sorgens forløp. Det er en rekke relaterte faktorer som kan påvirke hvordan sorg oppleves og mestres. Disse faktorene

---

kan deles i: individuelle, miljømessige og situasjonelle faktorer (Davies, 2000). Vi skal nå se på noen faktorer.

### *Individuelle faktorer*

**Personlighet:** Menneskers tilknytningsmønster er, slik vi har sett, av betydning for personlighetsutviklingen (Bowlby, 1988). Personlighet er av betydning for møtet med sorgen. Har den sørgende tro på å komme seg gjennom sorgen? Nolen-Hoeksema og Larson (i Nolen-Hoeksema, 2001) har funnet ut at mennesker som fremholder et nivå av optimisme, har lettere for å håndtere tapet. Etterlatte med høy grad av pessimistiske tanker ser ut til å ha økt risiko for utvikling av et komplisert sorgforløp. Personlighet refererer til de individuelle karakteristikkene og temperament som gjør mennesker til et særegent menneske.

Temperament sees som biologisk betinget og relativt stabilt over tid, mens personlighet endres over tid av miljømessige, sosiale eller kulturelle faktorer (Moore & Farmer, 2002). Temperament er en av de viktigste faktorene for et menneskes mestring av stress (Schaffer, 2000). Et individs personlige sårbarhet har sammenheng med temperamentet. Forskning om barns motstandskraft har vist at visse karaktertrekk kan medføre god funksjon til tross for stressende, miljømessige hendelser. Milgram og Palti (1993) fant at noen barn besitter en egenskap de kaller støtte-søkende og støtte-tiltrekkende trekk som sikrer sosial støtte. Disse barna har lett for å bli venner med jevnaldrende og voksne, og setter pris på positive relasjoner. Barna har vanligvis fått oppmerksomhet og omsorg i hjemmet. Flere av karaktertrekkene Milgram og Palti mener kjennetegner motstandsdyktige barn, tilsvarer trekk som forbindes med liten risiko for utvikling av problemer for sørgende barn. Mer dyptgående studier må gjennomføres for å forstå disse aspektene bedre.

Foreldre opplever store forskjeller i hvordan barna deres håndterer dødsfall. Elizur og Kaffman (1983) fant i en studie at det eksisterer en klar sammenheng mellom komplisert sorg og barns lave kontroll over eget temperament. Studiet viste at innesluttede barn som mistet fedrene sine, utviklet en økning av problemer to til tre år etter dødsfallet.

**Modenhet:** Modenhet og intelligens er funnet å være relatert til hensiktsmessig mestring av tap. Etterlattes kognitive utviklingsnivå er av stor betydning for deres evne til å forstå meningen med døden og årsaken til selvmordet, samt øker etterlattes ressurser til å mestre tapet (Rando, 1988). I tidlig tenåringsalder begynner individet å tenke mer abstrakt, likt voksne

tenkemåte. Ungdom har større mulighet til å håndtere følelsesmessige reaksjoner enn barn, men de har fortsatt utviklingsmessige begrensninger (Elder & Knowles, 2002).

**Tidligere opplevelse av tap:** Bearbeiding og mestring av tidligere tapsopplevelse har innvirkning på opplevelsen og mestring av nye tap. Tapserfaringen kan ha medført en utvikling av mestringsstrategier som kan benyttes som en personlig ressurs ved neste tapssituasjon. Tidligere tapserfaringer som ikke er tilfredsstillende, vil kunne virke negativt inn på det nye tapet (Rando, 1988). Rutter (i Black, 2002) påpeker at resiliens ikke er en konstant helhet, men varierer avhengig av situasjon og over tid. Mestring er derfor ikke helt bundet til tidligere erfaringer.

**Kjønn:** Kjønn er en faktor som har innvirkning på en rekke former for stress, hvor gutter kommer ut som det svake kjønn (Schaffer, 2000). Silverman og Worden (i Dyregrov & Raundalen, 1996) fant ikke kjønnsforskjeller i unges umiddelbare reaksjoner etter en forelders død. Kjønnforskjellene ser ut til å oppstå senere enn i det første møtet med tapet. Unge etterlatte jenter rapporterer om flere sorgreaksjoner og generelle helseproblemer enn gutter gjør. Det er i tillegg funnet svakere selvbilde og høyere angstnivå hos etterlatte søstre. Unge gutter reagerer med mer rastløshet og aggressivitet ved tap av en forelder enn jevngamle jenter. Det finnes kjønnsforskjeller i kommunikasjon og uttrykk av følelser. Gutter har større vansker på dette området, og forskjellen øker i takt med at gutter når ungdomsalderen. Kjønnforskjeller blir tydeligere i ungdomsårene (Parkes, 2006; Fleming & Balmer, 1996). I følge Gray (1987) ser det ut til at gutter i større grad enn jenter kontrollerer følelsene sine etter dødsfall. Parkes (2006) forskning støtter tidligere forskning om at kvinner oftere oppsøker psykiatrisk hjelp etter tap av nærstående. Menn mestrer ofte stress med instrumentelle eller problemløsende strategier, mens jenter benytter emosjonsfokuserede mestringsstrategier. Menn viser kanskje ikke følelser etter dødsfall i lik grad som kvinner, men de håndterer de praktiske spørsmålene de møter etter tapet. Det antas at disse kjønnsforskjellene er tillærte, til tross for kjønnsmessige anatomiske forskjeller.

**Religion:** Eksistensiell tro kan hjelpe mennesker med å skape mening og bevare håpet i vanskelige situasjoner (Lazarus & Folkman, 1984). Balk (1983) så på betydningen av religion for unge etterlatte søsken. Det viste seg at unges tro ble sterkere etter dødsfallet, i håp om å finne mening med tapet. Religion kan lindre noe av bekymringene etter tapet av en nær person (Parkes, 2006). I samtaler med etterlatte ved selvmord, har Bøhle (2004) sett

---

betydningen av personlig tro. Troen på et liv etter døden virker trøstende for mange. "[...] *Der er et håb i det – håbet om et liv efter døden. Jeg ved ikke, hvordan det liv er, men jeg har bare en idé om, at der er et eller andet, og at det ikke er ubehagelig. Jeg tænker ikke i genfødsel, mer at tiden på Jorden er den korteste del af det hele*" (Anneberg, 2002:131). Samtidig tror jeg deltakelse i en menighet kan bety økt sosial støtte.

### *Miljømessige faktorer*

Familiemedlemmer knyttes sammen av sterke bånd, uavhengig av tilknytningskvaliteten (Parkes, 2006). Det sosiale klimaet og funksjonsnivået i familien er spesielt viktig for hvordan barn håndterer dødsfall i familien. Unge er avhengige av foreldres informasjon og støtte, da de ikke har lik mulighet til å henvende seg andre steder (Davies, 2000). Sosial støtte kan i følge Stroebe og Schut (2001) ha en "buffer"-effekt på tap, men ikke alle studier viser en slik effekt. Noen relasjoner er mer støttende enn andre. Barn kan virke oppmuntrende i tunge stunder. Samtidig kan de være til byrde, dersom foreldre er overmannet av sorgen og ikke mestrer å imøtekomme barns krav og behov. Foreldres lammelse ved sorg kan vanskeliggjøre unges sorgprosess, grunnet betydningen av familiens sosiale klima (Parkes, 2006). Kjente voksenpersoner må støtte familiens barn, slik at de ikke drukner i foreldrenes sorg (Black, 2002). Relasjon til den døde er av spesiell betydning for etterlattes mestring av tapet og sorgen. Etterlatte føler seg spesielt sårbare og forlatte der relasjonen til den døde var nær (Rando, 1988). I følge Bowlby (2005) er det velkjent at kronisk angst, periodisk depresjon og selvmordsforsøk kan forekomme ved tap av nærstående mennesker. Ungdommer kan føle at de får utilstrekkelig hjelp fra gjenlevende foreldre, men opplever venner og skolekamerater som gode støttepillarer. Søskenforhold kan fungere støttende, men ofte kan søsken oppleve konflikter og følelsesmessig distanse (Dyregrov & Raundalen, 1996). Temaet utdypes nærmere i kapittel 4.3.

### *Situasjonelle faktorer*

Tap av nære personer er i varierende grad en traumatisk hendelse (Parkes, 2006). Dødsårsak, dødssted og sykdomssvarighet er faktorer som påvirker etterlattes sorg (Davies, 2000; Bowlby, 1980). Dødsårsaken påvirker sorgen for etterlatte, hvor traumegraden påvirker responsen på tapet. Forskning om psykologiske konsekvenser ved nære tap, viser at plutselige, uventede dødsfall, samt for tidlig død, medfører en vanskeligere sorgprosess for etterlatte. Andre betydningsfulle faktorer er etterlatte som vitner vold, ved mord og

selvmord, og ved dødsfall hvor kroppen ikke gjenkjennes eller gjenfinnes. Dette kan karakteriseres som traumatiske tap, og medfører økt risiko for en komplisert sorgprosess (Parkes, 2006). Dette utdypes nærmere i kapittel 4.1 og 4.5. Selvmord er ofte voldelige og rammer pårørende overraskende. Det kan være vanskelig å forsone seg med at et familiemedlem valgte å ta sitt eget liv. Tidligere studier viste at traume kan hindre igangsetting av sorgprosessen. Nyere forskning viser at sorgen kommer i gang, men at traumet gjør sorgen mer intens og langvarig (ibid.). Mestringsstrategier som læres i voksenlivet av mennesker med utrygg tilknytning i barndommen, gjør dem tilbøyelige til å ty til alkohol etter traumatiske tap. De har ikke tilegnet seg hensiktsmessige verktøy for mestring av sorg (Parkes, 2006). I tillegg er synet og forståelsen av død og sorg, av betydning for måten mennesker forholder seg til dødsfall og tap (Sandvik, 2003).

### 3.3 Tap og sorg

Det virker meningsløst at mennesker tar sitt eget liv. Kanskje spesielt i vestlige samfunn hvor vitenskapen sprenger grenser for livreddende innsats. Unge er lite forberedt på brå dødsfall og for tidlig død. Slike dødsfall er ikke lenger del av menneskers hverdag, slik det var før industrialiseringen, da barn ofte opplevde å miste søsken (Parkes, 2006). Samtidig tar ulike institusjoner som sykehus og sykehjem seg av ulike oppgaver ved sykdom og alderdom (Sandvik, 2003). Barn og unge får ikke erfaring med sorg, slik de gjorde tidligere. Worden (1991) mener det økte behovet for hjelp til sorgarbeid delvis kan forklares med sekulariseringen i samfunnet. Redusert tro på religion og endret familiestruktur, medfører at vi vender oss til psykisk helsevern i møtet med vanskelige situasjoner.

Kunnskapsutviklingen om sorg har de siste tiårene vært i kraftig vekst. Forskjellige teorier og forskningsstudier har resultert i et mangesidig og nyansert bilde av sorg. Det finnes ingen helhetlig teori eller modell om sorg. Kunnskap om sorg er spredt på mange fag med fokus på ulike sider ved sorg. De forskjellige sorgperspektivene kan virke forvirrende og motstridende, men står ikke i motsetning til hverandre. Teoriene og modellene utfyller hverandre. Dette medfører en dypere sorgforståelse, som kan benyttes i møtet med sørgende (Sandvik, 2003). Forskjellige faggrupper som arbeider med sorg, møter sorgen og den sørgende til ulike tider. Presten møter sørgende like etter dødsfallet, mens en psykolog kan

---

møte etterlatte lenge etter tapet. Ulike profesjoner har delvis forskjellige arbeidsoppgaver og roller, samtidig som fellesmålet er å støtte sørgende (Bugge, 2003a).

Bowlby (1980) beskrev sorg som en prosess med rot i tilknytningsrelasjonen til den døde. Bowlby mente at en funksjon ved tilknytning er å forberede på tap. Foreldre skal lære barn å takle separasjon. Bowlby (2005) mente trefaseteorien beskriver sekvensene i alle former for sorg. Sorg gikk over tre faser: et innstendig ønske om å finne det tapte objektet, desorganisasjon og fortvilelse, og reorganisasjon. Ved plutselige tap reagerer pårørende med sjokk. Etterlatte tror situasjonen ikke stemmer, og ønsker å gjenvinne den døde personen. Dette er svært likt protestfasen ved mor – barn separasjon. I fortvilelsesfasen er følelsene ambivalente, hvor håp for at den døde kommer tilbake og fortvilelse over at vedkommende er vekk, alternerer. Tilslutt utvikler etterlatte en emosjonell løsrivelse fra den døde. Dette var i følge Bowlby en sunn sorgprosess. Parkes (2006) la til *nummenhet* som den første fasen. Parkes inngikk et samarbeid med Bowlby. De begynte å se sorg som en individuell prosess, i stedet for en oppskrift på et normalt sorgforløp.

Kübler-Ross og Kessler (2005) beskriver sorg som en femfasemodell: fornektelse, sinne, forhandling, depresjon og akseptering. Fellestrekk for faseteoriene er at sorgprosessen gradvis avtar i løpet av ett til tre år, for tilslutt å bli borte. Dette forklares med at sørgende løsriver seg emosjonelt fra den døde. Samtidig setter faseteoriene rammer for normal sorg, og ivaretar ikke individuelle forskjeller i etterlattes sorgprosess (Müller, 2001). Nyere forskning viser at sorg ikke går i faser eller ender ved et gitt tidspunkt, men et visst sorgmønster gjenkjennes (Silverman, 2000). Det er i dag en rådende oppfatning av at mennesker ikke sørger lineært gjennom faser. Sorgprosessen er mer nyansert og komplisert enn faseteoriene vedkjenner. Sorg utvikles ikke i kronologisk orden, men flere dimensjoner ved sorgen kan bearbeides på samme tid (Fraley & Shaver, 1999; Hill & Foster, 1996). Kübler-Ross (2005) mener stadieteorier har gjennomgått en forandring, og er misforstått de siste tiårene. Stadiene er ikke ment som oppskrift på normal sorg. *"They are responses to loss that many people have, but there is not a typical response to loss. Our grief is as individual as our lives* (Kübler-Ross, 2005:7). Stadiene virker som verktøy til hjelp for mestring av tapet og sorgen.

Ingen enkeltstående teori dekker alle konsekvenser sørgende gjennomgår etter tap. Studier viser at sorgreaksjoner etter tap av et menneske er påfallende lik reaksjoner mennesker med



en amputert kroppsdelt har. Tilknytningen til ens mor og til ens venstre ben er forskjellig. Dette krever ulike forklaringer, da tilknytningsteorien omhandler reaksjoner ved separasjon fra mennesker. Parkes (2006) forskning førte i 1971 til utviklingen av teorien '*psycho-social transition theory*':

### *Å lære seg å leve med tapet*

Menneskets kognitive evner skiller oss fra andre levende arter. Vi lager antagelser om verden, og antagelsene revideres kontinuerlig av ny informasjon. Konstruktivismen baseres på at menneskers syn på verden hovedsakelig er subjektiv. Alle hendelser som medfører endring i livet, utfordrer våre etablerte antakelser. Dette gjelder spesielt uforutsette hendelser. En krise oppstår og berørte mennesker har tendens til å forholde seg rastløse, ansente og engstelige frem til nødvendige modifikasjoner er foretatt. Antakelsene mennesket har bygget opp om verden må forandres, slik at det passer til den nyoppståtte situasjonen. Enken som dekker på bordet for to og strekker ut hånden etter ektemannen i sengen, fortsetter å leve i en verden som ikke lenger eksisterer. Etterlatte må lære verden på nytt, noe som i senere tid kalles sorgarbeid. Nære tap medfører behovet for å sørge over den døde, samt behovet for å rekonstruere våre antakelser om verden. Etterlatte må tilpasse seg den nye situasjonen, i et miljø hvor den døde er borte (Parkes, 2006). Parkes mener etterlatte har lært seg å leve med tapet når sorgarbeidet er fullført og de har klart å justere de psykologiske aspektene som medfører at de har forandret deres sosiale forventninger. Denne rekonstruksjonen tar tid, og berører emosjoner som frykt, grusomhet og forferdelse. Dette må tas i betraktning når vi skal hjelpe sørgende.

Stroebe og Schut (2001) ønsket å redusere fokuset på tilknytning og stadieteorier, og rette fokuset på stress og mestring. Topprosessmodellen ('Dual Process Modell of grieving') viser at sorgprosessen til etterlatte ved nære tap, kan skiller mellom termen '*loss orientation*' og '*restoration orientation*'. Med '*loss orientation*' menes den smertefulle søken etter avdøde. '*Restoration orientation*' omhandler kampen med å reorientere seg selv i en verden som ser ut til å ha mistet sin mening. Sistnevnte er nettopp essensen til '*psycho-social transition theory*'. Vanligvis oppdager den sørgende etter en stund at mye fra den tapte relasjonen er relevant for veien videre i livet (ibid.). Det er flere måter å mestre tap på enn å reagere emosjonelt. Kognitive strategier som problemløsning og mer følelsesuttrykkende reaksjoner som gråt, kan fremkomme i ulike situasjoner. En måte å fremme mestring ved fremtidige

---

tap, er å knytte seg til flere personer. Forholdet mellom den spesifikke situasjonen og ens spesifikke syn på seg selv og omgivelsene bestemmer hvem som vil mestre sorg hensiktsmessig eller ikke (Parkes, 2006).

### 3.4 Oppsummering

Foreldres evne til å tilrettelegge for ”en sikker base” for barn, er av stor betydning. God primær tilknytning skal forberede barnet på atskillelse, slik at barnet lærer å mestre separasjon. Tilknytning skal fremme den tryggheten som utgjør grunnlaget for å kunne mestre stressende situasjoner i livet, som selvmord. Samtidig har tilknytningskvaliteten til den avdøde innvirkning på sorgen for etterlatte. Det er en klar sammenheng mellom etterlattes sorg og kvaliteten på relasjonen til den avdøde. Vanskelige relasjoner er ikke ensbetydende med at det ikke er vondt når bånd brytes. Etterlatte reagerer forskjellig i møtet med tap og sorg. Det er en rekke faktorer i tillegg til tilknytning, som påvirker hvordan sorg oppleves og mestres. Faktorene kan deles i individuelle, miljømessige og situasjonelle faktorer. Faktorene fører sjelden til et negativt utfall alene, men kombinasjoner av bestemte faktorer gir utslag i individets mestring av stress. Det finnes ulike måter å håndtere nære dødsfall på. Forestillingene vi har om sorg og sorgprosess kan være bestemmende for synet på sorgreaksjoner. Det har skjedd en utvikling i forståelsen av sorg og dens bearbeidelse. Sorg ble tidligere ansett som tidsfestsatte faser sørgende måtte gjennom, for å komme seg gjennom sorgen. I dag er det større fokus på mestring av tapet og sorgen. Etterlatte må endre etablerte antakelser ved nære tap, slik at det passer den nyoppståtte situasjonen. Dette kalles sorgarbeid, og er en tidkrevende prosess.

## 4. Hva gjør selvmord med unge etterlatte?

Kapitlet starter med å se på selvmord som dødsårsak og situasjonen for etterlatte som opplever at livet plutselig endres. Deretter følger en redegjørelse over sorgreaksjoner unge kan oppleve i tiden etter selvmordet. Her sees det på generelle sorgreaksjoner og reaksjoner som er spesifikke for etterlatte ved selvmord, hvorav sistnevnte vektlegges. Sorgen rammer ikke bare familiens enkeltindivider. Hele familiestrukturen påvirkes og kan gjennomgå en forandring. Det redegjøres for familiens struktur etter selvmordet. Deretter ser jeg på sorgen over tid. Sorg kan få et komplisert forløp ved uhensiktsmessig bearbeiding. Kapitlet avsluttes med å se på ulike former for komplisert sorg, som depresjon og posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

### 4.1 Å rammes av selvmord i familien

Selvmord skjer nesten alltid på bakgrunn av et samspill av flere årsaksfaktorer, hvor sammensetningen av faktorene varierer for hvert selvmordstilfelle. Psykisk lidelse, personlighet, sosiale forhold, livshendelser, genetikk og familierelasjoner er viktige årsaksfaktorer (Mehlum & Hytten, 1999). Selvmord skjer oftest impulsivt og fraviker fra den opprinnelige planen. Et tilgjengelig våpen ved tanken ”*livet er uutholdelig*”, og døden blir utfallet av et øyeblikks impuls. Suicidale mennesker preges av smertefulle tanker. Tiden før selvmordet kjennetegnes blant annet av skjerming, hvor resten av livet glemmes. Alvorlig deprimerte mennesker med selvmordstanker, er ikke i en hensynsfull tilstand hvor de tenker på familie og venner (Jamison, 1999; Beskow, 2000). Hvordan kan en mamma velge å avslutte livet, fremfor å velge livet? Hvordan kan moren begå selvmordet hjemme, når hun opprinnelig vet at barna er de første som kommer hjem etter endt skoledag og vil finne henne? En dypt deprimert mor kan glemme egne barn, selv om de er det viktigste i hennes liv. Dette virker uforståelig for de som blir tilbake. Grunnet skjerming, forstår ikke suicidale mennesker hvilken sorg og smerte de påfører familie og venner. Unge etterlatte kan se selvmordet som en egoistisk handling, samtidig som de til en viss grad har forståelse for valget (Solvang & Kilsti, 2000). Å forstå hvor vondt og vanskelig den døde hadde det i den siste tiden, kan bidra til å forstå den valgte løsningen. Å forstå at det var et valg som ble tatt i dyp fortvilelse over situasjonen (Bøhle, 2004).

---

Worden (1982) mener visse dødsfall utpeker noen særskilte forhold det er viktig å ta i betraktning for å forstå etterlattes situasjon. Dette er tap ved selvmord, plutselig død, barns død og spontanabort. Selvmord kan komplisere etterlattes sorg. Etterlatte ved selvmord sitter igjen med skam, frykt, følelsen av å ha blitt avvist, sinne og skyldfølelse, i tillegg til sorgen over tapet av et menneske (ibid.). Det er flere forhold som kompliserer sorg etter selvmord (Rando, 1988; 1993; Stevenson, 1994):

**1: Selvmord skjer ofte brått og uventet.** I de fleste tilfeller forekommer det varsler i forkant av dødsfallet. Varslene kan være sterke og direkte, eller i form av antydninger (Retterstøl m.fl., 2002). Til tross for forhåndsvarsler, er selvmord noe de færreste kan forberede seg på. Familien rammes plutselig, uten viten om hvordan følelser og reaksjoner vil komme til uttrykk (Svenberg & Bugge, 1995). Forskning har vist at plutselige dødsfall medfører større helsemessige konsekvenser for etterlatte, enn for etterlatte ved forventede dødsfall. Brå død kan medføre at etterlattes sorgreaksjoner forsterkes og forlenges, og kan resultere i komplisert sorg (Worden, 1982).

**2: Selvmord skjer ofte på voldsomme måter.** Etterlatte ved selvmord kan i tillegg til sorg over tapet, oppleve et traume. Dette fordi selvmord ofte skjer plutselig og voldsomt. Dersom ungdommen finner det døde familiemedlemmet selv, vil omstendighetene rundt tapet bli mer komplisert (Davidsen-Nielsen & Leick, 2003). Tapsopplevelser som inneholder traumeelementer kan medføre langtidsvirkninger slik som påtrengende flashbacks eller økt fysisk aktivering. Ved sterke og vedvarende traumereaksjoner, kan det utvikle seg til PTSD (Sandvik, 2003; Mehlum, 1999). Dette kommer vi nærmere inn på under komplisert sorg.

**3: Selvmord skaper skyldfølelse hos de som sitter tilbake.** Skyldfølelse er en normal reaksjon etter alle typer dødsfall, men for etterlatte ved selvmord kan følelsen bli vesentlig sterkere (Worden, 1982). Til tross for at mennesker ikke er ansvarlige for eller kan ha kontroll over voksne medmenneskers beslutninger, sitter ofte etterlatte ved selvmord igjen med skyldfølelse for ikke å ha forhindret selvmordet (Rando, 1988).

**4: Familier som rammes av selvmord er ofte allerede et system i stress.** De kan i forkant av selvmordet ha opplevd stressfaktorer som depresjon og selvmordstrusler (Bugge, 2003).

**5: Samfunnets holdning til selvmord vanskeliggjør situasjonen for etterlatte.** Retterstøl (1995) påpeker at omgivelsenes reaksjoner på selvmord, kan vanskeliggjøre situasjonen for

etterlatte. Etterlatte ved selvmord sees i et mer negativt lys og med mer skyld for dødsfallet enn andre grupper etterlatte (Rudestam i Rando, 1993). Slik vi så i kapittel 2, er åpenheten rundt selvmord og psykisk helse økende.

**6: Selvmord kan vanskeliggjøre åpen kommunikasjon.** Familiens kommunikasjon rammes ofte negativt i tiden etter at familier rammes av nære selvmord (Rando, 1993). Barn og unge har frem til nylig blitt holdt utenfor når familier har blitt rammet av dødsfall. Tanken var å beskytte barnet. Dette har heldigvis endret seg. Barn er påvirkende på lik linje med øvrige familiemedlemmer, uavhengig barns alder. Ærlig informasjon og åpen kommunikasjon må tilpasses barns alder og utviklingsnivå (Müller, 2001). Selvmord som dødsårsak er for mange mer problematisk å forholde seg til enn andre dødsårsaker. Foreldre opplever det som vanskelig å fortelle detaljer rundt selvmordet, og velger å holde tilbake informasjon. Hvordan skal mor fortelle familiens barn at pappa tok sitt eget liv, uten at de kommer til å tro han ikke var glad i dem? Også ungdommer opplever at dødsårsaken er uklar grunnet mangelfull informasjon (Dyregrov & Raundalen, 1996).

**7: Sosial støtte uteblir ofte etter selvmord.** Etterlatte kan oppleve at de selv ønsker å snakke om selvmordet, men at omgivelsene ikke takler det (Rando, 1993). *”Det finns jo dem som jag vill berätta för, med då blir det liksom som att jag tar ansvar för dem, att jag måste tänka på om de klarar av att höra det eller inte”* (Gyllenswärd & Polfeldt, 2001:13), sier en jente som opplevde at hennes far begikk selvmord. Noen relasjoner blir nærmere og bedre, og andre blir mer fjerne eller kompliserte etter dødsfallet (Sandvik, 2003).

## 4.2 Unges sorgreaksjoner

Ungdomstiden preges av forholdet mellom sterk avhengighet av familien og ønsket om et selvstendig liv. Relasjoner med jevnaldrende blir mer betydningsfulle i denne tiden. Samtidig strever de med utarbeidelsen av selvbilde og forsøker å finne egen identitet. Ungdom modnes og forsøker å identifisere egne grunnleggende verdier. Tankeprosessene avanseres slik at de forstår langsiktige konsekvenser (Valente & Sellers, 1984). Silverman (2000) fremholder at ikke bare forståelsen av døden, men også *opplevelsen* av tapet er viktig for sorgen. Dette medfører ulike uttrykk av sorg, selv når tapshendelsen objektivt sett ser ut til å være like. Ungdomstidens sterke utvikling og store følelsesmessige svingninger, medfører at unge er spesielt sårbare ved tap av nærstående. Følelsesmessige svingninger og

---

usikkerhet på egen grad av selvstendighet kan medføre at unge føler seg mer ensomme enn yngre barn (Ropstad & Tønnesen, 1998; Ekvik, 1991).

Tapet av et nært menneske berører mange sider ved livet til etterlatte. Det er viktig å ha et klart bilde av at sorg ikke er sykdom og at sørgende ikke har psykiske vansker. Sorg er normale reaksjoner på en unormal situasjon (Svenberg & Bugge, 1995). Å rammes av tap av et nært familiemedlem er en betydelig krise som kan være til hinder for god utvikling hos unge (Balk, 2000). Stressende faktorer som oppstår i forbindelse med tapet kommer i tillegg til den normale byrden av utviklingsoppgaver i ungdomstiden. I tillegg er utdanning og yrkesvalg av stor betydning. Prestasjoner på skolen påvirker yrkesvalg og fremtidig karriere. Sorg kan dermed få følger for unges fremtidige valg og muligheter (Bugge, 2003).

Det er ikke uvanlig at ungdom og foreldre misforstår hverandres sorg. Sorgreaksjoner barn, ungdom og voksne uttrykker, har noen markerte forskjeller samtidig som de har visse likheter (Webb, 2002). Barn og unge skifter ofte i sorgen, mens foreldre er mer konstante. Unge tenderer til å se fremover og tenke at livet ikke bare er tungt og smertefullt. Ungdommer gjenopptar hverdagen med aktiviteter og sosialt samvær med venner, da de ikke orker å sitte inne og gråte hele dagen. Dette er deres måte å takle sorg på, noe som kan være vanskelig å forstå for voksne i omgivelsene. Enkelte unge etterlatte opprettholder en normal fasade etter dødsfallet og sørger alene når ingen ser det (Bugge, 1994; 2003a). Müller (2001) mener samfunnet vektlegger mestring, og at det er mindre plass til sterke følelsesmessige uttrykk. Sterke følelsesuttrykk som sinne, kan vise tap av kontroll og sees på som negativt. Sørgende kan føle de må legge bånd på sine sorgreaksjoner.

Det er store individuelle forskjeller i sørgendes sorgprosess, noe som gjenspeiles i tidsforløp, intensitet i sorgreaksjoner, grad av sosial kontakt og åpenhet rundt tapet. Selv om sorg uttrykkes forskjellig, betyr ikke det at noen har sterkere sorg enn andre. Reaksjonene varierer sterkt fra menneske til menneske, og hos samme person i ulike situasjoner og over tid (Rando, 1993; Müller, 2001; Sandvik, 2003). Reaksjoner som etterlatte ved selvmord rapporterer om, kan sees ved andre type dødsfall, men reaksjonene etter selvmord synes å være mer intense. Sorg etter selvmord kan resultere i en lengre og mer komplisert sorgprosess enn etter andre dødsfall (Parkes, 2006; Rando, 1993). Grunnet de store variasjonene i sorgreaksjoner, ser jeg det ikke som hensiktsmessig å dele sorg inn kort- og langtidsreaksjoner.

### 4.2.1 Generelle sorgreaksjoner

Sorg kan oppleves og uttrykkes på mange måter, og det kan skilles mellom fem reaksjonsformer. 1: Fysiske reaksjoner kan komme til uttrykk som smerte, tretthet, utslitthet, søvnløshet og økt sensitivitet. 2: Følelsesmessige reaksjoner som tristhet, sinne, skyldfølelse, angst, skam, lengsel og lettelse. 3: Tankemessige reaksjoner som konsentrasjonsvansker, hukommelsesproblemer, påtrengende minner, opptatthet av døden og årsaker til dødsfallet, søken etter mening, kontroll og trygghet i tilværelsen. 4: Atferdsmessige reaksjoner som gråt, rastløshet og overaktivitet, passivitet og sosial tilbaketrekking og økt røyking, alkohol- eller narkotikabruk. 5: Endringer i roller og relasjoner til andre mennesker (Sandvik, 2003; Rando, 1993). Det ser ut til å være enighet vedrørende sorgreaksjoner som kan karakteriseres som vanlige etter nære tap (Stroebe m.fl., 2001a). De store individuelle variasjonene i sorgreaksjoner, tilsier at det ikke finnes en eksakt måte å sørge på. Det er likevel visse reaksjoner mange opplever (Silverman, 2000).

**Sjokk:** Omstendighetene rundt dødsfallet virker inn her. Plutselige dødsfall kan medføre at etterlatte opplever sjokk og nummenhet like etter selvmordet. Ungdom lammes av uvirkelighet grunnet at dødsfallet rammet så brått. En sjokkreaksjon oppleves som en sterk følelsesmessig aktivering. Samtidig kan enkelte oppleve å bli følelsesmessig bedøvet. Virkeliggjøring av det uvirkelige blir viktig, slik at sorgprosessen kan komme i gang (Vincentz & Engelbrekt, 2005; Müller, 2001).

**Benektelse:** Benektelse kan forekomme i varierende grad fra en direkte og åpen form som *"Det er ikke sant. Jeg vet hun ikke er død."*, til en form for benektelse hvor etterlatte forstår at dødsfallet er reelt, men ikke klarer å takle det emosjonelt (Müller, 2001). Benektelse fungerer som en beskyttelse for etterlatte ved at de gradvis registrerer virkeligheten ved tapet (Rando, 1993). Unge kan bruke lang tid på å innse de langsiktige konsekvensene ved tapet. Det er vanskelig å innse at tapet er vedvarende, og sorgen blir dypere ettersom varigheten ved tapet forstås. Følelsen av forlatthet kan overvelde unge når forståelsen av tapet går opp for den enkelte (Vincentz & Engelbrekt, 2005).

**Tristhet:** Tristhet varierer i intensitet og varighet, og er den vanligste følelsen knyttet til sorg. Tristheten uttrykkes ofte i gråt, men sørgende kan oppleve en indre tristhet uten at det kommer til uttrykk ved gråt (Worden, 1982).

---

**Sinne:** Sinne er en naturlig del av sorgens sammensatte følelser, og oppleves av mange som en vanskelig og forbudt følelse. Bowlby (2005) mener at sinne er en umiddelbar, alminnelig og muligens en uunngåelig reaksjon på tap. Det finnes mange årsaker til at sinne oppstår ved tap av nærstående. Sinne kan oppstå grunnet etterlattes opplevelse av å være ensom og forlatt.

**Angst:** Tryggheten i tilværelsen rystes ved tap av nærstående mennesker, fordi en forbindelse til fortid, nåtid og fremtid er borte. Angstopplevelser kan følge av at stabiliteten og forutsigbarheten i livet rystes. Angst har sammenheng med etterlattes bekymring for ikke å klare seg alene etter dødsfallet, samt redsel for at en selv eller nærstående personer kan dø. Angst kan variere i styrke, fra en følelse av utrygghet til panikkanfall (Worden, 1982; Rando, 1993).

**Søvnforstyrrelser:** Sørgende kan få problemer med innsovning og hyppig oppvåkning. Minner i forbindelse med dødsfallet og den avdøde, kan ha festet seg og gjenopplevs lenge etter selvmordet. Dette kan være plagsomt og ukontrollerbart, og dukker ofte opp ved sengetid. Vonde drømmer og mareritt kan vekke sørgende, slik at enkelte blir engstelige for å sove (Dyregrov, 2006). 70 % av unge etterlatte ved tap av søsken i Balks (1983) undersøkelse rapporterte om innsovningsproblemer etter dødsfallet. Enkelte opplevde i tillegg stadig oppvåkning.

**Andre reaksjoner** som ofte oppleves av etterlatte etter et dødsfall er: redusert energi, opplevelse av urettferdighet, lettelse, pustevansker, redusert appetitt, irritabilitet, hjertebank, hodepine, svimmelhet, magesmerter, påtrengende minner, frykt og redsel, drømmer eller mareritt, sosial isolering, redusert konsentrasjon, rastløshet, fortvilelse, lengsel og savn og idealisering av den døde. Enkelte utviser ingen synlige reaksjoner fordi tapet ikke har gått opp for vedkommende (Worden, 1982; Rando, 1988, 1993). Wordens (1996) undersøkelse viste at etterlatte barn har høyt tilfelle av somatiske symptomer. Jenter tenderte spesielt til forekomst av somatiske reaksjoner og helseproblemer. Slike symptomer opplevdes hyppigere i tidlig ungdomsalder. 13 % skåret på somatiske symptomer. Det var 20 % som rapporterte om jevnlig hodepine, hvorav 17 % fortsatt slet med hodepine det andre året etter tapet. Kaffman, Elizur og Gluckson (i Dyregrov & Raundalen, 1996) fulgte en gruppe barn i tre og et halvt år etter at de hadde mistet deres far. Etter to – tre år viste over en tredjedel av



barna problemer med disiplinen, aggressiv atferd og rastløshet. På slutten av studien gikk det bedre med barna, men en tredjedel av barna viste fortsatt følelsesmessige problemer.

**Sekundære tap:** Sekundære tap, som endringer i økonomien, fritids- og sosiale sysler, samt tap av drømmer og håp for fremtiden, oppstår ofte ved tap av nærstående. *Sekundære tap* referer til rekkefølgen tapene skjer i, og ikke graden eller viktigheten ved tapene. Dødsfall bør sees på som en serie av hendelser som vedvarer en stund etter dødsfallet (Rando, 1993; Silverman, 2000; Sandvik, 2003). Worden (1996) oppdaget at vedvarende forandringer og forstyrrelser i dagliglivet i tiden etter tapet, er av sterk betydning for situasjonen til etterlatte barn. ”*Från att ha haft en stor och glad familj som gjorde ganske mycket i hop, så ble jag ensam. Det var en enorm omställning för mig*” (Gyllenswärd & Polfeldt, 2001:63). Unge etterlatte kan oppleve at relasjoner til venner endres. Relasjonene kan bli tettere eller mer perifere. Nære bånd utvikles til de som stiller opp, samtidig som kontakten forsvinner med tidligere venner. Å miste venner oppleves som et deltap, forårsaket av dødsfallet (Mehlum, 2000). Kranzler m.fl. (1990) fant i en undersøkelse at barn som opplevde økonomiske endringer etter dødsfallet fikk større problemer enn etterlatte uten slikt deltap. Svakere økonomi etter dødsfallet, kan medføre at familier ikke har mulighet til å la ungdom fortsette med samme fritids- og sosiale sysler som før selvmordet. Fraflytting fra barndomshjemmet kan oppleves som et nytt tap. Det som forbindes med hjemmet, hvor familien levde samlet, forsvinner (Rando, 1993).

**Posttraumatisk vekst:** Sorgens vonde konsekvenser er godt kjent, men sorg kan medføre positive endringer. Unge etterlatte som mestrer sorgen på en god måte, modnes og setter større pris på livet og andre mennesker enn de ville gjort foruten tapet. Etterlatte gir ofte uttrykk for at sorgen førte til at de vokste som mennesker (Sandvik, 2003a; Balk, 2000). Flere studier antyder at barn som har mestret vanskelig livshendelser, kommer styrket gjennom dem. Samtidig vil barn som ikke har håndtert stressende livshendelser bli ekstra sårbare (Sandberg og Rutter, 2002). I følge Davis (i Sandvik, 2003a) rapporterer mellom 75 – 90 % om positive endringer etter traumer og tap. De positive endringene reduserer ikke sorgens vanskelige tider, men utvikles gradvis ettersom sørgende bearbeider sorgen. Etterlatte lærer ulike måter å håndtere motgang på, og blir flinkere til å verdsette mennesker i omgivelsene. Noen blir flinkere til å følge egne drømmer, grunnet erfaringen med at livet plutselig kan endres. Mange erfarer at de bruker tiden mer fornuftig ved å gjøre aktiviteter de liker å gjøre (Vincentz & Engelbrekt, 2005). En studie foretatt av McClowry m.fl. (i Davies,

2000) viser at etterlatte søsken skåret høyere enn gjennomsnittet på standardiserte tester for selvkonsept. Etterlatte søsken følte de hadde vokst grunnet tapet og at de hadde et godt utgangspunkt til å takle senere motgang. Foreldre merker at barna er mer sensitive og omtenkssomme, som et resultat av modning etter tapet av et søsken (Davies, 2000). Jente, 14 år: *"Efter min fars død har jeg forandret mig meget, og hvis jeg selv skal sige det, så er jeg slet ikke mig selv længere. Jeg er blevet mer moden, mer oppmærksom på andres følelser, varm og åben"* (Degn-Christensen, 2000a:39).

#### 4.2.2 Spesifikke reaksjoner etter tap ved selvmord

Eksisterer det sorgreaksjoner som er spesifikke for etterlatte ved selvmord? Det ser ut til at svaret er mer nyansert enn et entydig *ja* eller *nei*. Det finnes lite fagkunnskap om unge etterlattes reaksjoner ved selvmord i nær familie (Müller, 2001). Martin (2000) sammenlignet eksisterende forskning om barn og unge som etterlatte ved selvmord kontra etterlatte ved andre dødsfall. Det ser ut til at denne gruppen stiller i en spesielt vanskelig tilstand (Stillion m.fl., 1989; Martin, 2000; Rando, 1993). De er mer utsatt for intens sorg og er sårbare for å komme i psykisk ubalanse. Samtidig er det, i følge Brent m. fl. (1993) etterlatte ved selvmord som ikke reagerer spesielt på dødsfallets årsak. Dette kan være et resultat av de kvalitative forskjellene mellom unge etterlatte ved selvmord og etterlatte etter annen type død, hvor selvmord er en kompliserende faktor. Etterlatte ved selvmord skårer høyere på nivå av allmenn sorg, opplever i større grad skyldfølelse og sinne, de er mer opptatt av å finne årsaksforklaring på dødsfallet og de får mindre sosial støtte enn andre sørgende (Rando, 1993; Stillion m.fl., 1989). Rando (1993) identifiserte en samling psykologiske reaksjoner som følger tap ved selvmord:

**Ønske om å forstå hvorfor:** Gutt, 16 år: *"Jeg ved, at det er hårdt på en hvilken som helst måte at miste en forælder, men når ens far dør ved selvmord, ligger der et større mysterium bag ved det. Det hele kan brygges sammen til et spørsmål: Hvorfor gjorde han det?"* (Degn-Christensen, 2000:35). Hvorfor, hvorfor? Etterlatte søker motivet for dødsfallet. Årsaken til selvmord fremstår ofte som uklar og etterlatte forsøker å besvare de ubesvarte spørsmålene. Med tiden vil kanskje noen biter falle på plass, men puslespillet blir sjelden helt. Selv i tilfeller med en forholdsvis åpenbar årsak til selvmordet, slik som alvorlig, langvarig depresjon, vil etterlatte fundere over selvmordet. Årsaksbildet kan i de fleste tilfeller aldri bli komplett, noe etterlatte må lære å leve med. De må leve med ubesvarte

spørsmål (Rando, 1993; Bøhle, 2004). *Aktør* og *brikke* er betegnelsene Nygård (2003) kaller de som ser seg ansvarlige for egne handlinger og de som føler seg styrt av omgivelsene. Bøhle (1988) sier at de fleste etterlatte funderer over årsaksspørsmålet til den døde valg av døden fremfor livet. Etterlatte som mestrer selvmordet og sorgen best, er de som ser den døde som ansvarlig for egen handling. Bøhle mener det finnes situasjoner hvor de nærmeste ikke kan hjelpe, og at vi må akseptere den enkeltes valg og ansvar for eget liv og handlinger. "[...] *Vi skal selv ta ansvaret og de følger, vores beslutninger får...*" (Anneberg, 2002:129).

**Skyldfølelse, sinne og skam:** Etter selvmord opplever ofte etterlatte intense følelser av sinne, skyldfølelse og skam (Rando, 1993). Barn og tenåringer er sårbare for å oppleve skyldfølelse. "[...] *And so they feel a terrible anger toward you – an anger that will fade in time, but will be there, in the back of their minds, for the rest of their lives. And because of this anger, they will feel guilt. They know it is wrong to be angry with you, but they will feel this anger anyway*" (Quinnet, 1992). Barn ser ofte seg selv som årsak til selvmordet, mens ungdom klandrer seg selv for ikke å ha *forhindret* selvmordet. Etterlatte ved selvmord har skyldfølelse over at de ikke så hvordan vedkommende hadde det på slutten og klarte å forhindre selvmordet. I ettertid ser de signalene som ble sendt ut i tiden før hendelsen inntraff. "*Hvis jeg bare hadde*" – tanker preger etterlatte i lang tid. Mange merker seg i etterpåkløkskap ting de ville gjort annerledes. De fleste finner ingen klar årsak til selvmordet, og ender opp med flere ubesvarte spørsmål. Dette kan forsterke skyldfølelsen (Rando, 1993; Vincentz & Engelbrekt, 2005).

Nære etterlatte ved alle typer dødsfall kan føle seg sviktet og forlatt. Slike tanker er ofte irrasjonelle, men stiller seg annerledes for etterlatte ved selvmord (Osterweis m.fl., 1984). En ung jente som opplevde å miste faren i selvmord, tenkte: "*Hvis han hadde elsket dig nok, var han blevet. Det gør forældre, der elsker deres børn*" (Vincentz & Engelbrekt, 2005:13). Følelsen av å bli sviktet medfører ofte sinne. Wordens (1996) undersøkelse viser at etterlatte barn skåret høyere på sinne enn barn som ikke hadde opplevd nære dødsfall. Det kan være nødvendig å fortrenge denne følelsen, for lettere å forholde seg til tapet og sorgen. Sinne og kritikk kan overføres til omgivelsene, som andre familiemedlemmer, venner, kjæreste, skole eller helsevesen (Rando, 1993). Ungdom er i en alder hvor læringsprosessen av selvkontroll pågår. De utvikler kontroll over følelser som sinne, sjalusi og nedstemthet. Sinne etter selvmord kan i følge Martin (2000) overbelaste den nylige lærte selvkontrollen.

---

Selv mord som dødsårsak er stigmatisert, noe som medfører at etterlatte opplever å føle skam for det som har hendt (Martin, 2000). En etterlatt søster ved selvmord sier: *”Jeg har aldri følt, at selvmordet i sig selv var skamfuldt, sådan som mine bedsteforældres generations har haft det. Min farmor talte fx om ”hvad folk dog ikke må tænke”. Men for mig har det intet med sagen at gjøre. Derimod har jeg følt en slags personlig skam over, at jeg ikke kunne hjælpe hende. Samtidig mener jeg, at det, hun gjorde, var utrolig egoistisk. At hun slet ikke tænkte på, at vi andre kunne få svært ved at leve med det”* (Anneberg, 2002:135). Kanskje dette avspeiler samfunnets begynnende endring hvor åpenheten rundt selvmord øker? Dette er kun et enkeltsitat, men jeg tror åpenhet rundt selvmord vil bidra til å redusere den ”sosiale” skamfølelsen etterlatte opplever.

**Behovet for å si farvel:** En konsekvens av at selvmordet kommer brått, er at etterlatte ikke får sagt farvel. Dette medfører at pågående uenigheter eller konflikter ikke løses. Ungdom som løsriver seg fra hjemmet, er ofte i uoverensstemmelser med familien (Martin, 2000). Dette kan gi etterlatte skyldfølelse, samt en anger over ikke å ha vist tydelig nok hvor glad ungdommen var i den døde mens han/hun levde (Rando, 1993). En undersøkelse Bugge (1994) gjennomførte viste at unge etterlatte kan ha skyldfølelse for ting de har sagt eller gjort ovenfor den avdøde. Det å ikke ha sagt unnskyld og fått gjort opp for seg, gjør vondt. I følge Engelbrekt (i Vincentz & Engelbrekt, 2005) klarer etterlatte som har sagt og gjort ting som er viktig for dem innen en forelder er død, seg bedre enn etterlatte som ikke har ordnet opp i slike forhold. Unge som ikke har fått sagt ting som er av stor betydning for dem, bruker mye energi i etterkant av dødsfallet til selvbebreiding og skyldfølelse. Etterlatte som mister foreldre eller søsken i selvmord får ikke denne muligheten.

**Bekymring for egen tendens til selvdestruksjon:** Etterlatte ved selvmord kan oppleve å bli bekymret for egne selvdestruktive impulser (Rando, 1993). Spesielt ungdommer er engstelige ovenfor egne impulser (Martin, 2000). Slike tanker er spesielt fremtredende ved sterke følelsesmessige reaksjoner av sinne og skyldfølelse. Unge bør vite at selvmord er et individuelt valg mennesket tar (Rando, 1988). Hawton m.fl. (2006) foretok en undersøkelse om ungdommers tendens til selvskading og selvmordstanker. Resultatene viste at selvskading hos unge er relativt utbredt, med selvkutting som den mest utbredte metoden. 13 % av skoleelevene rapporterte at de hadde drevet med selvskading. Studien viste at det var langt flere jenter enn gutter som med vilje hadde skadet seg selv. De mest rapporterte motivene til selvskading var å lindre vanskelig sinnstilstand, ønske om å dø og for å straffe

seg selv. Studien viser at ungdommer er en utsatt gruppe for selvskading. Ved å se studiene under ett, ser det ut til at unge etterlatte ved selvmord får forhøyet risiko for selvdestruktive tanker og handlinger.

Det er flere årsaker til selvmord (Schaffer og Gutstein, 2002). Selvmord blant ungdom er et multidimensjonalt problem, men det er visse årsaksforhold som går igjen. Psykiske sykdommer er funnet i over 90 % av tilfellene, hvor affektive sykdommer topper listen. Depresjon forekommer spesielt ofte. Personlige faktorer som aggressivitet, pessimisme og impulsivitet går igjen hos de som tar selvmord. Kulturelle faktorer som rase, sosioøkonomisk status og utdanning er av betydning. Av situasjonelle faktorer er tidligere selvmord i familien og familieoppløsning risikofaktorer. Å være etterlatt ved foreldres selvmord er en spesielt stor risikofaktor (Martin, 2000; World Health Organization, 2000). Det er funnet at etterlatte ved selvmord i nær familie, har to – fire ganger så høy risiko for å ta selvmord enn kontrollutvalget (Brent m.fl. i Schaffer & Gutstein, 2002). Selvmordsfaren er størst det første året etter tapet, men vedvarer høyere enn normalt de fem påfølgende årene. Forskning (Dyregrovs, 2006a; Worden, 1982) viser at en høy andel av unge etterlatte ved selvmord er inne på tanken om å gjøre det slutt. *”Nå når jeg har det så tungt, så har jeg ikke lyst til å leve på en måte...”* (Dyregrov, 2006a:8). I følge Brent og medarbeidere (1993) så har 43 % av unge deprimerte etterlatte tenkt på å ta selvmord, mot 6 % av de ikke-deprimerte etterlatte. 4 % av alle deltakerne i undersøkelsen hadde forsøkt å ta sitt eget liv. Undersøkelsen antyder at selvmordstanker hos etterlatte ungdom knyttes til depresjon. I tillegg kan den økte risikoen for selvmord være en konsekvens av miljømessige påvirkninger som imitasjon og identifikasjon (Schaffer & Gutstein, 2002).

**En spesiell byrde for ungdom:** Selvmord rokker ved store filosofiske spørsmål vedrørende identitet og eksistens. Hvem er jeg? Hva er meningen med livet? Hvorfor streve med å oppnå noe, når alt kan rase plutselig? Livet virker med ett meningsløst (Nybø, 2007; Vincentz & Engelbrekt, 2005). Nedsatt tro på fremtiden er en hyppig reaksjon etter alvorlige kriser (Raundalen & Schultz, 2006). Unge søker egen identitet, og selvmord kan virke ødeleggende for deres identitet (Martin, 2000). Følelsen av å ha blitt avvist, kan oppleves som et slag mot selvbildet (Worden, 1982). Stillion m.fl. (1989) oppdaget at etterlatte ved selvmord ofte sees mer negativt på enn andre grupper etterlatte. Selvmord preger spesielt eldre unge, som baserer selvbildet og identiteten på anerkjennelsen fra andre personer. Sorg i seg selv kjennetegner ungdommer som ”annerledes”. Når sorgen skyldes tap ved selvmord,

---

forsterkes stigmatiseringen av unge som ”annerledes”. Dette får betydning for etterlattes sosiale støtte (Martin, 2000).

### 4.3 Familien i endring etter tapet

Familien som sitter tilbake etter selvmord rammes hardt av sorgen. Sammenhengen mellom sorg og tilknytning, medfører at sorg varierer fra individ til individ (Worden, 1982).

Familien er ofte på ulikt sted i sorgprosessen, noe som vanskeliggjør samspillet (Silverman, 2003). Sorg fører til endringer i kommunikasjon, samspill, roller og familieklima, samt nye rutiner og regler. Familier som har mistet et familiemedlem, må finne kontinuitet med fortiden og konstruere nye måter å leve sammen på i den nye familien. De trenger å vite at på samme måte som familien har en fortid, også har en fremtid. Forandringer i familiens funksjon og roller avhenger i stor grad av om det er en forelder eller barn som dør. Unge etterlatte har behov for omsorg, kontinuitet og sosial kontakt for et best utfall i sorgen (Rando, 1993; Silverman, 2003; 2000).

Wordens (1996) forskning viser at to tredeler av undersøkelsens etterlatte barn, opplever å kunne snakke om tapet og sorgen med familien. Dette medfører at en tredel opplever færre muligheter til å snakke om og gi uttrykk for sorgen. I følge Irizarry (1992) har foreldre vansker med å identifisere, forstå og hjelpe barn til å uttrykke komplekse følelser. Barns behov for fakta og informasjon undervurderes, og sorgens intensitet og varighet oversees. Unge kan oppleve å stå alene i sorgen, i en periode hvor behovet for støtte fra foreldrene er viktig for å opprettholde den grunnleggende følelsen av trygghet. Det er en utfordring for foreldre å møte barns behov i tiden etter et selvmord, grunnet egen sorg. Dette går utover tilstedeværelsen og omsorgen ovenfor familiens barn. ”[...] *mamma og pappa ligger som döda fiskar. Det fanns massor av förväntningar från omgivningen. De klappade mig på huvudet och sa: ”Ta hand om mamma nu!” Jag trodde att jag var tvungen att fixa allt och jag gjorde det länge. Til slut var det en församlingsassistent som sa till mig att kontakta en terapeut. Jag gick dit och då började jag fatta: Jaha, ska man sörja själv också?*” (Gyllenswärd & Polfeldt, 2001:22 - 63). Barn kan bruke mye tid på å sette seg inn i foreldres situasjon. Barn og unge går aktivt inn og forsøker å redde familien ved å være omsorgsfulle og hjelpsomme. De kan forsøke å skjule egen sorg for å beskytte foreldrene (Davies, 2000; Silverman, 2000). ”*Jeg kunne ikke ta imot støtte fra mamma eller familien den tiden, det*

*hadde ikke funket. For du ser at hun har det så vondt, og du har ikke lyst. Jeg måtte mate mamma det første døgnet, jeg kunne ikke [...], det funket ikke det” (Dyregrov, 2006a:12).*

### **4.3.1 Tap av forelder**

Barns evne til å forstå andre, ta andres perspektiv og se deres sosiale interaksjon med andre mennesker endres, ettersom barn vokser og modnes. Yngre barn ser foreldre som personer som ordner praktiske forhold for dem og dekker deres behov, mens tenåringer føler de mister en venn ved foreldres dødsfall. En venn de akkurat har begynt å kjenne ordentlig godt, slik at de opplever å miste noe av voksende art. Unge ser ut til å konstruere et vennskap med den døde som på ulike måter forandres i takt med den etterlattes utvikling (Silverman, 2000). Avdøde blir et forbilde, og ofte tillegges det negative ved foreldrerollen den gjenlevende forelderen (Bugge, 2003).

Tap av foreldre i ung alder kan få langvarige effekter for barn og unge (Worden, 1982). Melings (1992) kvalitative studie av barns reaksjoner på fars selvmord, viser at barn sitter igjen med sterke opplevelser etter et slikt tap. Imidlertid kan det ikke trekkes klare konsekvenser om sorgens påvirkning i deres voksnens liv. Worden (1996) fant i en studie om etterlatte barn i 6 – 17 års alder, at barns respons på tapet av en forelder, avhenger av familiens håndtering av tapet. Det fremkom at barn i alderen 6 – 11 år hadde best støtte. Kjønnnet til den gjenværende forelderen er av betydning for familien etter dødsfallet. Menn og kvinner sørger ofte forskjellig, noe som henger sammen med rollen mødre og fedre har i familielivet. Mødre er varsomme på familiens emosjonelle behov og gir barn mer omsorg og støtte. Barn betror seg oftest til mødre om dagliglivets hendelser, og er ikke vant til å betro seg til fedre. Det ser ut til at familier hvor mor er gjenværende, får færrest forandringer i familiens daglige rutine. Den gjenlevende parten må lære å være forelder alene og kunne håndtere det praktiske som må gjøres i en husholdning (Silverman, 2000). Van Eerdewegh (i Dyregrov & Raundalen, 1996) fant i en undersøkelse om tap av en forelder at rundt halvparten av de gjenlevende foreldrene syntes barna tok på seg mer ansvar og var mer hjelpsomme etter dødsfallet. Wordens (1996) undersøkelse viser at unge etterlatte får større ansvar og flere ansvarsoppgaver etter tapet. 44 % etterlatte barn rapporterte om slike forandringer, hvor økt alder resulterte i større sannsynlighet for slike endringer. *”Jeg syntes jeg fikk litt for mange av de oppdragene pappa hadde gjort før da. At jeg plutselig skulle fikse både det ene og det andre, og det hadde jeg ikke peiling på hvordan man gjorde”*

---

(Bugge, 1994:72). Familier som rammes av dødsfall bør være oppmerksomme på rollefordelingen i den nye familien, da barn og unge kan tre inn i voksenroller for raskt (Dyregrov & Raundalen, 1996).

### 4.3.2 Tap av søsken

Søsken har en spesiell relasjon hvor de kan være venner i tillegg til slektskapet. Ofte deler søsken opplevelser som fremmer en spesiell tilknytning (Doka, 2000a). Eldre søsken prøver å lære yngre søsken nye ferdigheter og sosialisere dem til verden utenfor hjemmet. Yngre søsken ser ofte opp til eldre søsken, og søker deres assistanse. Søsken deler husholdning, filosoferer sammen, deler hemmeligheter, støtter og beskytter hverandre. Samtidig ser søsken på hverandre som konkurrenter og motstandere. Søskenrelasjonen er av ambivalent natur. Søsken spiller en betydningsfull rolle i hverandres liv og et søskens dødsfall er en potensiell traumatisk hendelse. Jo nærmere søsken står hverandre, jo vanskeligere er det for etterlatte å håndtere dødsfallet (Davies, 2000; Ronge, 1998). *”Det er ikke den samme, vi har mistet. Søsken føler et annet tab, end foreldre gjør. For mig var Anja ikke bare en søster, hun var også en veninde, en fortrolig, en der kendte mig meget godt. Jeg tror ikke, foreldre kender deres børn nær så godt, som søsken kender hinanden. [...] vi havde nogle stærke bånd imellem os”* (Anneberg, 2002:134). Det er i følge Newman m.fl. (i Black, 2002) forsket mindre på tap av søsken, enn det er på tap av foreldre. Gjenlevende søsken forsøker ofte å oppfylle den døde rolle og overtar deler av identiteten som det døde barnet tidligere hadde (Dyregrov & Raundalen, 1996). Forskning viser at tap av søsken kan medføre emosjonelle og atferdsmessige problemer, samt lav selvtillit. Usikkerhet knyttes til hvorvidt etterlatte søskens atferdsproblemer skyldes selve dødsfallet eller det endrede familiemiljøet (Ronge, 1998).

Foreldre som mister et barn, utsettes for økt risiko for komplisert sorg. Depresjon hos den gjenlevende forelderen er den sterkeste prediktoren for psykisk ubalanse hos barn (Kranzler m.fl., 1990). Ektefeller kan oppleve til dels store variasjoner i sorgprosessen. Mødre reagerer mer intenst og langvarig enn fedre, men søker samtidig oftere ut til andre for å snakke om tapet. Fedre uttrykker seg mindre åpent om sorgen og dødsfallet. Variasjonen i mestringsstil kan vanskeliggjøre kommunikasjonen innad i en familie, og gjensidige beskyldninger kan bli resultatet. Over tid ser man likevel at mange familier kommer nærmere hverandre etter tapet (Dyregrov, 2003; Ronge, 1998).



Etterlatte søsken kan oppleve følelsen av at den døde var foreldrenes yndlingsbarn, og ønske det var de som døde isteden. Slike tanker er som regel til stede også i forkant av dødsfallet, men øker i omfang når foreldre savner det døde barnet. Barn som tenker slik, opplever ikke å være spesielle i deres foreldres øyne. Noen foreldre klarer til tross for egen sorg, å samhandle med deres gjenlevende barn på en måte som gjør at barna føler seg unike. Disse barna er sikre på foreldrenes kjærlighet ovenfor dem selv og barnet som døde (Davies, 2000). Risikoen for komplisert sorg hos etterlatte søsken, kan i følge Ronge (1998) økes med foreldres manglende åpenhet omkring dødsfallet, samt foreldrenes sorg over det døde barnet. Når etterlatte barn stenges ute, får de få holdepunkter for bearbeiding av egne tanker og følelser. Tas det tilstrekkelig hensyn til disse forholdene, kan dødsfallet snus til personlig vekst og modning.

#### 4.4 Sorg over tid

Det tar tid før virkeligheten går opp for etterlatte, slik at de forstår hva de har mistet og at den døde vil være borte for alltid. Tiden dette tar varierer. Noen forstår situasjonen raskt, mens andre bruker lang tid. Når alvoret forstås, begynner savnet av den avdøde (Rando, 1993; Bugge, 1994). Dødsfall kan i følge Dene-Raj og Ehrlichman (i Dyregrov & Raundalen, 1996) påvirke unges følelsesliv i lang tid. Unge melder om sorgreaksjoner og tilbakevendende tristhet mange år etter tap av nærstående personer. Wordens (1996) undersøkelse viste at 13 % etterlatte barn ved tap av en forelder gråt daglig eller nærmest daglig et år etter dødsfallet. *"People keep telling me I will feel better, the children will return to normal. I wondered what was wrong with me when nothing was the same as before. What was I doing wrong? I finally realized that everything was different – we would be okay, but never like before. I stopped talking to most people. They didn't want to hear about our pain, about the ups and downs and all the changes we were dealing with"* (Silverman, 2000:217). Det er ikke bare å legge det vanskelige bak seg og bli ferdig med det. Etterlatte i alle aldre rapporterer om fagfolks manglende tidsperspektiv på sorg. Omgivelsene tror sorgprosessen er kortere, noe som bidrar til økt terskel for å be om hjelp ettersom tiden går (Dyregrov, 2006a).

Unge som mister et nært familiemedlem vil støte på tankene om meningen med dødsfallet mange ganger livet gjennom. De vil oppleve tapet på flere måter, ettersom de modnes og

---

befinner seg på ulike ståsteder i livet. Ferier, høytider og begivenheter som ferdigstilling av utdanning, bryllup og egen familieførøkelse, er hendelser etterlatte ønsker foreldres og søskens deltakelse. Dette er ikke tegn på uløst sorg, men viser sorgen som en pågående dynamisk prosess (Davies, 2000; Silverman, 2000).

## 4.5 Komplisert sorg

Sorg som ikke mestres og bearbeides hensiktsmessig, kan få et komplisert forløp (Worden, 1982). Worden mener det er flere årsaker til at sorgprosessen kan bli komplisert, noe som har med tilknytningen til avdøde, samt faktorene som påvirker sorg, som redegjort i kap. 3. De særegne og traumatiske aspektene ved selvmord medfører antakeligvis økt risiko for en komplisert sorgprosess. Sandberg og Rutter (2002) henviser til at det finnes mye forskning som illustrerer sammenhengen mellom stressende livshendelser og psykiske lidelser hos barn og unge. Tapet av en forelder er en av de mest utfordrende hendelser avhengige barn kan oppleve, og kan være en sterk risikofaktor for å utvikle psykiske problemer i barndommen eller senere. Forskning viser at barn som har mistet en forelder har høyere nivåer av psykiske symptomer like etter tapet og på kontrolltester, sammenlignet med kontrollutvalg. Det er likevel viktig å understreke at de fleste som opplever stressende hendelser, som nære tap, ikke utvikler psykiske lidelser, og at tap i seg selv ikke er en risikofaktor for senere psykopatologi (Harrington, 2000; Harrington & Harrison i Black, 2002). Det er usikkerhet knyttet til faktorene som gjør noen barn mer sårbare for psykiske lidelser etter traumatiske tap. Barnets eksponering til hendelsen er sannsynligvis viktig (Black, 2002). Forskning antyder at en aktiv mestringsstil som benytter emosjonsfokuserte strategier reduserer risikoene som forbindes med stressende hendelser (Sandberg og Rutter, 2002). Unges resiliens varierer over tid og i følge omgivelsene (Black, 2002). Nære tap kan også for de mest motstandssterke, kunne fremkalle ineffektiv tilpasning og mestring for en periode (Sheras, 2000).

Sorg er ikke sykdom, og sterke følelser skal ikke gjøres om til psykiatri (Silverman, 2000). Det kan være betydelig overlapping mellom symptomene på depresjon, generell angst og komplisert sorg. Er reaksjonene tegn på sorg eller en sykdomstilstand som tilleggslidelse? Hvorvidt dette indikerer at symptombildet er en blanding av sykdommene eller grunnet komorbide, separerte sykdommer, er foreløpig spekulasjoner (Yule, 2002). Grunnet store

variasjoner i reaksjoner hos sørgende, vil noen reaksjoner i form og intensitet sammenfalle med klart definerte sykdomskriterier, som i et spesifikt tilfelle likevel ikke er del av sykdom. Diagnosemanualene tar ikke for seg normal og patologisk sorg, noe som vanskeliggjør skillet mellom sorg og sykdommer. Det er blitt mer vanlig å snakke om komplisert sorg, noe som har åpnet opp for en større variasjon i sorgens natur (Sandvik, 2003; Straume, 2003). Økt innsikt om årsaken til at mennesker trenger psykiatrisk hjelp, kan føre til forståelsen av at alle mennesker er sårbare. De fleste med behov for psykiatrisk hjelp, er normale mennesker som har møtt unormale situasjoner (Parkes, 2006).

#### **4.5.1 Sorg som ikke kommer i gang eller ikke går over**

Unngåelse av sorg og vedvarende sorg er viktige varianter av komplisert sorg (Bowlby, 2005). Tiden etter selvmordet kan oppleves som en uvirkelig og fjern tid, hvor følelsene oppleves som bedøvet. *”Akkurat i det jeg fikk vite det så ble jeg helt stille. Og jeg mistet noe inne i meg på en måte. Jeg ble mye svakere. Jeg gikk inn i et vakum på en måte. Jeg følte meg helt dau”* (Bugge, 1994:60). Varigheten på utsettelsen av reaksjonene varierer fra sørgende til sørgende. Årsak til utsatt sorg er ofte at den sørgende skyver vekk vonde og vanskelige tanker, og ikke lar følelsene slippe til. Plutselige dødsfall, slik som selvmord, forlenger ofte utsettelsen (Straume, 2003).

Kronisk sorg er betegnelsen som ofte brukes om vedvarende sorg (Worden, 1982). Etterlatte må tilpasse seg en ny hverdag uten den avdøde, og sorgen går i bølgedaler. Ytre omstendigheter, slik som merkedager, kan igangsette eller forsterke sorgen i lang tid etter tapet. Sorgen skal likevel avta med tiden. Dersom sorg vedvarer uforandret etter det første halvåret etter dødsfallet, kan det være et tegn på at den sørgende trenger hjelp til å komme seg videre i sorgprosessen. Årsak til kronisk sorg kan være at etterlatte ikke har innsett realiteten ved tapet eller utsettelse av tilpasningen til livet uten den døde (Straume, 2003). Det er ofte engstelige barn som utvikler kronisk sorg (Fraley & Shaver, 1999).

#### **4.5.2 Depresjon**

Sorgens uttrykk har mange likhetstrekk med symptomer på depresjon (Straume, 2003). Diagnosemanualene ICD-10 og DCM-IV slår begge fast at for å få diagnose på depresjon må den rammede i flere uker være i et nedtrykt humør eller ha mistet all glede. I tillegg må

vedkommende i denne perioden ha andre symptomer, som depressive tanker i form av pessimistisk fremtidssyn eller suicidale tanker, og fysiske symptomer i form av søvnforstyrrelser, redusert appetitt eller vekttap. Diagnose på depresjon gis oftest ikke før det er gått to måneder siden tapet (Harrington, 2002). Brent og medarbeidere (1993) fant i en undersøkelse at unge etterlatte ved selvmord oftere hadde depresjon enn matchede kontrollgrupper. Resultatet viste en syvdoblet økning av alvorlig depresjon. Av de deprimerte søsknene var det 43 % som hadde suicidale tanker, mot 6 % av de ikke deprimerte søsknene. De som utviklet depresjon, hadde en personlig eller familiær historie med depresjon eller annen psykisk lidelse. En undersøkelse av Sethi og Bhargava (i Dyregrov, 2006a) viste at 50 % av etterlatte ved selvmord i nær familie viste symptomene på en alvorlig depresjon over ni måneder etter dødsfallet, mot 6,6 % i kontrollutvalget. Yngre søsken utvikler oftere psykiske problemer enn eldre søsken. En mulig årsak kan være at eldre ungdommer tilbringer mindre tid hjemme. Yngre ungdommer utsettes i større grad for familiens sorg (Brent m.fl. i Martin, 2000).

### 4.5.3 Angst

Angstliknende symptomer vil en finne hos de fleste barn fra tid til annen. Skillelinje mellom vanlig angst og angstlidelser har vært et komplisert felt. Spesielt komplisert er skillet hos barn, fordi det er vanlig for barn å ha angstliknende reaksjoner, samt fordi det er en del av menneskers utvikling (Klein & Pine, 2000). Foreldre flest kjenner til med barns angst for atskillelse i småbarnsalder. Dersom slike angstreaksjoner er så intense at det reduserer trivsel og daglig fungering, eller kommer på upassende tidspunkt, dreier det seg om angstlidelser. Det finnes en rekke underkategorier av angst, som separasjonsangst, sosial angst og ulike fobier. Separasjonsangst gjør rammede overdrevent redde for å være borte fra foreldre eller hjemmet, de er redde for å være alene og sove alene, kan få gjentagne mareritt og få fysiske plager som hodepine. De er engstelige for at noe skal skje foreldrene (ibid.).

Miljømessige og familiære forhold, slik som økonomisk vanskelige forhold, stressende livshendelser, svake skoleprestasjoner, svak familiefungering er faktorer som øker risikoen for angst (Klein & Pine, 2000). Det er vanlig med et forhøyet angstnivå etter tap (Straume, 2003). Brent m.fl. (1993) oppdaget at unge etterlatte ved selvmord oftere har angst. Forskning viser i følge Worden (1996) at barn og unge som mistet en forelder for to år siden, har mer angst enn barn og unge som ikke er rammet av tap i nær familie. Dette har

antakeligvis sammenheng med erfaringen av livet som uforutsigbart. Plutselige dødsfall kan føre til at etterlatte utvikler angst for tap, grunnet tidligere tapserfaring. Det opplevde tapet kan medføre redsel for at andre mennesker kan forsvinne plutselig. Når ungdom ikke engang kan regne med sin mor, hvem kan da regnes med? En hverdagslig hendelse som kan fremkalle sterk angst er ved avtaler hvor en part blir forsinket. Forsinkelsen kan medføre en voldsom angst for at noe fryktelig har hendt.

#### **4.5.4 Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)**

Stressende livshendelser kan føre til PTSD (Yule, 2002). Å finne et nært familiemedlem som har tatt selvmord er en traumatisk hendelse. Utvikling av PTSD avhenger av graden av den traumatiske hendelsen individet har vært utsatt for, den unges evne til stressherding og mulighetene en har hatt til å bearbeide traumet i etterkant. Et mønster av symptomer resulterer i diagnose: Gjentatte og påtrengende erindringer av hendelsen, emosjonell nummenhet, unngåelsesatferd og fysisk hyperaktivering. Det er et kriterium at symptomene har vært gjeldende i minst en måned, for at PTSD diagnosen skal kunne stilles.

Følelsesløsheten er en forsvarsmekanisme som beskytter PTSD-rammede mot uutholdelige smerter traumet har medført (ibid.). Traumereaksjonene fører til unngåelse av påminnelser om tapet, og kan resultere i at sorgen ikke bearbeides hensiktsmessig (Parkes, 2001).

Symptomene kan gi en rekke plager som innskrenker rammedes liv. Dette kan vises i form av innsovningsvansker, avbrutt søvn, separasjonsvansker, irritabilitet, aggressivitet, utvikling av angst og/eller depresjon og kognitive forandringer. Mange opplever konsentrasjonsproblemer, noe som fremtrer spesielt i skolearbeidet. Enkelte opplever å få hukommelsesvansker, som kan vises både ved innlæring av ny kunnskap og ved fremkalling av lærte ferdigheter. PTSD kan være en alvorlig psykisk lidelse avhengig av symptomenes omfang, og krever profesjonell behandling (Yule, 2002).

Brent og medarbeidere (1993) fant i deres undersøkelse at unge etterlatte ved selvmord hadde økt risiko for PTSD. Dette støttes av Dyregrovs (2006a) studie hvor unge etterlatte ved selvmord skåret høyt på symptomer på PTSD. Pfeffer m.fl. (i Martin, 2000) fant i en studie med etterlatte barn mellom 5 – 14 år som hadde mistet et søsken eller en forelder ved selvmord, at 40 % hadde symptomer på PTSD. Symptomene viste seg kun hos barn som hadde opplevd dramatiske dødsfall, som selvmord.

---

## 4.6 Oppsummering

*"[...] Jeg har aldri fått så meget fra noen, som fra dig, og derfor tog du så meget fra mig, da du døde..."* (Vincentz & Engelbrekt, 2005:111). Selvmord kan prege etterlatte i lang tid. Forskning viser at barn og unge som etterlatte ved selvmord i nær familie sliter i betydelig grad. Sosiale tabuer og stigma knyttet til selvmord er med på å gjøre sorgen for denne gruppen etterlatte mer komplisert. Sorg er en naturlig reaksjon på nære tap, og vises ikke bare ved tristhet. Et helt arsenal av følelser følger tapet, kanskje spesielt etter selvmord. Bredden i sorgreaksjonene viser hvordan sorg påvirker hele mennesket. Det ser ut til at etterlatte ved selvmord kan oppleve en mer intens og langvarig sorg. Deres sorgreaksjoner er både like og annerledes reaksjoner andre etterlatte opplever. Kunnskap om selvmordets påvirkning av barn og unge er fortsatt mangelfull. Det ser ut til at unge etterlatte ved selvmord er ekstra sårbare for et komplisert sorgforløp, samt økt risiko for selvdestruktive handlinger. Hjemmemiljø preget av omsorg, åpen kommunikasjon og stabilitet, virker beskyttende på unges sorgprosess. Foreldre er sterkt preget av sorgen selv, og har ofte vanskelig for å møte barna i sorgen. Unge etterlatte opplever sekundære tap som følge av dødsfallet. Svakere økonomi og tap av venner kan vanskeliggjøre tiden etter selvmordet. Et tap bør sees som en rekke hendelser, og ikke en enkelthendelse. Barn og unge opplever at sorgen kan strekke seg ut i lang tid etter tapet. Undertoner av sorg og lengsel kan opptre mange år etter dødsfallet, spesielt ved høytider og spesielle anledninger. Sorgreaksjonene følges sjelden av psykiske vansker dersom barn og unge ivaretas godt.

## 5. Konsekvenser for skolesituasjonen

Dette kapitlet omhandler sorgens påvirkning for unge etterlattes situasjon på skolen. Skolen er en viktig arena for ungdommene, og for enkelte er det nettopp her de får vanskeligheter. Unge etterlatte ved selvmord kan oppleve at de skal fortsette på skolen som ingenting har hendt. Kapitlet starter med å se på sorgens konsekvenser for læring. Deretter ser vi nærmere på konsentrasjons- og hukommelsesvansker, motivasjonsproblemer og faglige problemer. Sorgreaksjonene i seg selv, samt sørgendes skolesituasjon, kan føre til at enkelte får sosiale tilpasningsproblemer. Dette ser vi på i slutten av kapitlet.

### 5.1 Konsekvenser for læring

Det er vel dokumentert at barn og unge som mister en nærstående person opplever skolevansker. Forskning (Brent m.fl., 1993; Bugge, 2003; Dyregrov, 2006a; 1994; Worden, 1996) viser at etterlatte kan oppleve endrede skoleprestasjoner grunnet konsentrasjons- og motivasjonsvansker, redusert innsats og arbeidskapasitet, glemsel, økt fravær og problemer med å gjennomføre leksearbeidet. Worden (1996) fant i en undersøkelse at 20 % av etterlatte barn ved tap av en forelder, fikk store lærevansker på skolen. Det viste seg at etterlatte ved tap av mor, har større lærevansker enn ved tap av far. Konsentrasjonsvansker er et betydelig problem, grunnet barns tanker om den døde forelderens dødsfallet og tapet. Omfanget av dagdrømming øker for mange. Det kommer frem av undersøkelsen at gutter får størst problemer på skolen den første tiden etter tapet. Det fremkom at tenåringsgutter er i en spesielt sårbar gruppe angående lærevansker, ved tap av en forelder. Etterlatte som rapporterer om størst konsentrasjonsproblemer er barn med få venner, barn som plages av søvnvansker og hodepine, samt barn som lett tyr til tårene. Endrede roller hjemme, kan resultere i redusert tid og energi til lekser og skolearbeid (ibid.).

Sorg kan påvirke elevens kognitive prosessering og redusere deres læremessige forutsetninger. Varigheten på reduksjonen varierer for hver enkelt sørgende, men kan vedvare i lang tid (Johns, 2000). Sorg påvirker etterlatte atferdsmessig og emosjonelt. Dette medfører konsekvenser for elevenes læring. Atferdsmessig kan elever endre atferd ved å bli mer stille eller bråkete, få økt fravær og somatiske symptomer. Emosjonelt sett kan elever få

---

økt behov for lærerens oppmerksomhet og støtte, svekket målorientering angående skoleprestasjoner og få sterke følelser av sinne, skyldfølelse og tristhet (Stevenson & Stevenson, 1996). Stressreaksjoner innebærer ofte kognitive forstyrrelser i form av konsentrasjonsproblemer og vansker med logisk tenkning og atferdsregulering. Mennesker blir slitne og trenger en pause når kapasiteten utnyttes totalt. Etter avbrevet kan arbeidet fortsette som før. Intense følelser som følger sorg kan stjele fra etterlattes arbeidskapasitet. Det er nærmest umulig å styre tankene slik at de ikke forstyrrer. Det er ikke bare å ta seg sammen og fortsette å arbeide (Olsson & Olsson, 2007). Enkelte opplever skolen som et fristed hvor de kan få det vanskelige som har hendt litt på avstand. Skolen gir dem noe konkret å gjøre i en sosial kontekst. På denne måten kan de klare å holde sorgen litt på avstand (Bugge, 1994).

Sorgprosessen etter tapet av et familiemedlem er en tidkrevende prosess. Dette glemmes ofte av omgivelsene. Etterlatte i Dyregrovs (2006a) undersøkelse rapporterte at omgivelsene glemte selvmordet lenge før de selv. Etterlatte kan de første ukene etter dødsfallet oppleve en strøm av sympati, hvorpå de overraskes over hvor fort andre glemmer det vanskelige som har hendt. De føler seg glemt i sorgen (Ropstad & Tønnesen, 1998). Unge etterlatte Bugge (1994) intervjuet opplevde at lærerne ikke forstod dem, spesielt ikke over tid. De opplevde lærerne som lite støttende, og var skuffet over lærernes håndtering av situasjonen. Noen følte seg uthengt av læreren: *"En lærer sa det ikke gikk an å ikke ha gjort lekser på en uke. Jeg var helt sjokkert"* (Bugge, 1994:64). Andre fikk beskjed om at det var forståelig at de ikke gjorde lekser den første tiden. De som opplevde skolen som mest støttende, var der avdøde hadde vært elev ved samme skole. Oppmerksomheten var da hovedsakelig rettet mot skolens tap av eleven. Dyregrovs (2006a) undersøkelse viser at mange unge etterlatte ved selvmord gir skolen relativt gode attester, men visse forhold må forbedres. 32 % ønsker bedre ivaretagelse fra skolen. De rapporterer at det er vanskelig med opplevelsen av forventningspress til å skulle prestere, møte opp og fortsette skolen som før tapet. *"Den første måneden eller noe sånt, da var det lettere. Så begynte de å forvente at man skal... ja, komme litt over det"* (Dyregrov, 2006a:29). Foreldre til unge etterlatte sier de ikke klarte å stå på for barna, grunnet egen sorg. I ettertid ser de at de skulle krevd mer av skolen (Bøhle, 1999). Ungdommer forventes å ha en rask sorgprosess, slik at livet kan gå videre med krav om skoleprestasjoner og sosial omgang med venner som før dødsfallet (Svenberg & Bugge, 1995).



### 5.1.1 Konsentrasjons- og hukommelsesvansker

Et hovedproblem for unge etterlatte, er skolevansker som følge av konsentrasjonsproblemer (Dyregrov, 2006a; Worden, 1996). Konsentrasjon nedsettes også i tilfeller hvor sorgprosessen og sorgbearbeidingen går normalt (Ropstad & Tønnesen, 1998). Unge opplever at dette tiltar noen måneder etter tapet, når andre tror at sorgen er over (Bugge, 2003a). Konsentrasjon bestemmes av tidligere erfaring, kunnskap og intellektuell kapasitet, følelsesmessige reaksjoner og interesse og motivasjon for arbeidet. Opplevelsen av arbeidet som meningsfullt er avgjørende for om eleven klarer å konsentrere seg om oppgaven eller ikke (Olsson & Olsson, 2007).

Lav konsentrasjon reduserer oppmerksomheten på det de jobber med eller gjør det vanskelig for elevene å følge med i timen. Tankene vandrer, og minner av god og dårlig karakter trenger seg frem. Samtlige unge etterlatte ved selvmord i Dyregrovs (2006a) undersøkelse sier at de "av og til" eller "alltid" har problemer med å konsentrere seg. Dette kommer sterkest til syne når det blir stille i timen eller ved lekselesing hjemme, fordi tankene kretser rundt den døde og det som har skjedd. Det kan være vanskeligere å gjøre skolearbeid hjemme, da det er enklere å strukturere arbeidet på skolen enn i hjemmet (Bugge, 1994). Det tar forholdsvis lang tid før etterlatte får tilbake arbeidskapasiteten de hadde før dødsfallet. Likevel er det fornuftig å starte med studier og jobb relativt raskt etter dødsfallet, slik at sørgende ikke blir gående for seg selv å tenke dagen lang. Unge har lettere for å holde tunge tanker på avstand når de gjør lystbetonte aktiviteter, som i friminuttene. Lærere som observerer dette uten å ha kunnskap til hvordan traumatiske minner virker på barn og unge, kan feiltolke og mistenke elevene for å utnytte situasjonen (Dyregrov, 2006a).

Hukommelsen påvirkes av situasjon og tilstand. Sorg får innvirkning på etterlattes hukommelsesfunksjoner, ved å hindre læring av nytt materiale eller vanskeliggjøre gjenkalling av etablert kunnskap. Redusert oppmerksomhet medfører ytterligere problemer ved læring av nytt materiale (Stevenson & Stevenson, 1996). Etterlatte kan få problemer med å huske dagligdagse ting som å ta med gymtøy, gjøre lekser og hva de har lest. Mange opplever å få et forstyrret søvnmønster, som forverrer etterlattes situasjon som skoleelever (Worden, 1996). Det kan være hensiktsmessig å trene på avslapningsteknikker og lære teknikker for å bedre konsentrasjonen og hukommelsen (Dyregrov, 2006).

### 5.1.2 Motivasjonsproblemer

Motivasjon krever aktivitet, både fysisk og mentalt. Fysisk må individet holde på å jobbe og ikke gi opp, og mentalt må man planlegge, organisere, ta avgjørelser og løse problemer. Motivasjon er kontekstuell, og sammensatt av mange faktorer (Woolfolk, 2004; Pintrich & Schunk, 2002). Mange motivasjonsteoretikere snakker i dag om målorientering, istedenfor ytre og indre motivasjon. Motivasjonsforskere vektlegger i større grad verdier, forventninger og mål, ved elevens motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Målsetting er vanligvis effektivt for motivasjonen, da mennesker strever for å nå nedsatte mål. Det er i følge Locke og Latham (1990) flere årsaker til at målsettinger forbedrer prestasjoner. Mål styrer oppmerksomheten mot gjeldende oppgave, mobiliserer innsats, øker utholdenheten og fremmer utviklingen av nye strategier når gamle strategier ikke lenger er tilstrekkelig effektive. Spesifikke og moderat vanskelige mål som sannsynligvis kan nås i nær fremtid, har en tendens til å styrke motivasjonen (Pintrich & Schunk, 2002). Målorienteringer er tankemønstre om målene, hvorav målene er spesifikke målsettinger. Målorientering dreier seg om årsakene til at vi ønsker å nå mål, samt de standardene vi benytter for å evaluere fremskritt underveis mot målene (Woolford, 2004).

Nedsatt tro på fremtiden er en hyppig observert reaksjon etter traumatiske opplevelser (Dyregrov & Raundalen, 1996). Det mangler i følge Raundalen og Schultz (2006) systematisert forskning vedrørende dets konsekvenser. Det er likevel gode grunner til å anta at fremtidspessimisme reduserer mobiliseringen av energi for å satse på og sette seg langsiktige mål. Skole og utdanning krever nettopp slik mobilisering. Etterlatte ved selvmord kan oppleve å ikke lenger se noen mening i tilværelsen. Fremtidsdømmer om utdanning, jobbsuksess, ekteskap og familie avbrytes ofte ved tap av søsken eller foreldre (Rando, 1993; Silverman, 2000). Når livet oppleves som meningsløst, får ikke brøkgrening og bøyning av tyske verb stor tiltrekning. Det ser ut til at skolen får en mindre viktig rolle enn hva den gjorde før dødsfallet (Bugge, 1994). Skolen må akseptere dette i starten, men målet blir å gjøre fasen kortvarig. Motivasjonen for å prestere på skolen forsvinner. Lærere må vekke denne lysten igjen (Raundalen & Schultz, 2006). Konsentrasjons- og motivasjonsproblemer kan føre til at eleven utvikler fagmessige problemer, fordi de over tid har gått glipp av faglig kunnskap og derfor blir hengende etter.

### 5.1.3 Faglige endringer

Det er vanlig å se forandringer i skolearbeidet hos sørgende (Davies, 2000). I etterkant av traumatiske hendelser vil rammede ofte prestere faglig svakere. Lærere bør i følge Ropstad og Tønnesen (1998) ikke stille samme krav til skoleprestasjoner så lenge sorgens følelser stenger for den intellektuelle funksjonen. Det kan ta mange måneder før etterlatte er tilbake i normal funksjon. En undersøkelse av Bugge (2003a) viste at lærere kunne rapportere om en vesentlig nedgang i karakterer hos 40 % av etterlatte elever på ungdomsskole og videregående skole. Nedgangen kunne vedvare flere år etter tapet. Balks (1983) undersøkelse viser også at mange etterlatte opplever en nedgang i karakterene. Karakterer og studievaner vil for de fleste vende tilbake til deres tidligere nivå med tiden. Skolen må i tillegg til å være oppmerksom på elever som presterer svakere faglig, også legge merke til elever som gjør det merkbart bedre på skolen. Etterlatte elever kan streve med å oppnå urealistiske egenforventninger. Slike forventninger kan ha oppstått fordi sørgende ikke ønsker å være en tilleggsbelastning for foreldrene (Davies, 2000). Unge benytter strategier de opplever som hensiktsmessige der og da (Ainsworth m. fl. 1978). Begge responsene, både reduserte og forbedrede prestasjoner, viser at eleven forsøker å takle den ukjente og vanskelige situasjonen på best mulig måte. Responsens intensitet og varighet bør følges oppmerksomt (Davies, 2000).

Undervisningen kan medføre sensitive temaer for etterlatte ved selvmord, og kan igangsette tanker og minner. Slike temaer virker forstyrrende på god skolefungering. Sensitive emner kan være knyttet til tapet de har opplevd, enten nært beslektet eller i en personlig sammenheng (Dyregrov, 2000; Bugge, 1994). Fraværet øker ofte i tiden etter dødsfallet, i liten eller stor grad. Enkelte er borte noen få dager, mens andre ikke makter å gå på skolen en lang periode. For mange blir skolen et ork: *"Jeg hadde jo skulket skolen før også, men ikke så ofte, 90 dager i fravær på et år"* (Bugge, 1994:78). Søvnforstyrrelser kan medføre at unge etterlatte stadig kommer for sent på skolen, eller at de må gå hjem før skoledagens slutt fordi de er utslitte eller triste. Høyt fravær kan medføre at elever, i alle fall på videregående skole, mister karakteren i fag hvor fraværgrensen er overskredet. Mange må legge ned mer arbeidsinnsats i skolen, samtidig som de fortsatt går ned i karakter. Skolearbeidet blir mer tid- og energikrevende, med svakere resultater som utfall. Ungdom er i en skolesituasjon hvor det forventes mye av dem, og for mange etterlatte påvirker sorgen deres skoleprestasjoner. Svakere karakterer kan forringe valgmulighetene til videre utdanning

---

(Dyregrov, 2006; Bugge, 1994). Skoleprestasjoner og selvbilde er to avhengige faktorer som er spesielt viktige for unge etterlattes fungering etter tapet (Fleming & Balmer, 1996). Etterlatte elevers skolesituasjon kan gi ringvirkninger for deres opplevelse av seg selv som individ.

## 5.2 Sosiale endringer

Etterlatte ved selvmord kan oppleve svak sosial fungering i tiden etter tapet. Dette kan resultere i et redusert selvbilde (Dyregrov, 2006a). Rando (1993) påpeker at etterlatte ved selvmord har det vanskeligere sosialt enn andre grupper etterlatte. Resultatene Brent m.fl. (1993) fant, viste nedsatt sosial fungering, spesielt i forhold til fritidsaktiviteter og generell sosial kompetanse. Tidligere likte aktiviteter kan oppleves som meningsløse i tiden etter tapet.

De første ukene etter dødsfallet får ofte etterlatte massiv støtte, noe som verdsettes sterkt. Til tross for gode opplevelser med omgivelsenes sosiale støtte, har de også erfaringer med savn ved eksisterende støtte, uteblivelse av forventet støtte eller negative møter med omgivelsene. 41 % av unge etterlatte opplyser at de ønsker mer støtte fra nettverket deres. Etterlattes råd til deres sosiale nettverk er at de må tørre å være nær og ikke trekke seg unna, gi praktisk hjelp, vise at de bryr seg, vise respekt og tålmodigheten for etterlattes individuelle sorgprosess, samt støtte over tid (Dyregrov, 2004). Etterlatte som tas ekstra hensyn til på skolen kan oppleve det som vanskelig, grunnet bekymring for medelevenes mening. De ønsker å være som de andre i klassen, noe de ikke er dersom det tas særskilte hensyn til dem. *"De andre så jo ned på meg. Jeg slapp å gjøre ting. Ble sett på som en gullunge. De andre elevene skjønnte det ikke. Jeg mista jo de også. Jeg ble gående mye alene"* (Bugge, 1994:77). Kriserammede elever ønsker å delta sosialt i tiden etter den inntrufne hendelsen. De finner støtte i venner og vante omgivelser (Johns, 2000). Unge etterlatte i Bugges (1994) undersøkelse opplevde at det var vanskelig å ha det gøy, grunnet dårlig samvittighet ovenfor den avdøde. Mange etterlatte føler seg annerledes enn vennene, og føler de faller utenfor fellesskapet. Worden (1996) oppdaget at unge etterlatte kunne ha problemer med å komme godt overens og bli akseptert av andre. Etterlatte ved selvmord kan oppleve at omgivelsene unngår dem i tiden etter selvmordet. Det er sårt å bli unngått av bekjente. Etterlatte forventer

ikke å få hjelp til å mestre sorgen av venner og bekjente, men et håndtrykk eller en klem som tegn på omsorg (Bøhle, 2004).

Det kan være vanskelig å ta i mot hjelp fra venner, fordi sjokket og sorgen medfører at etterlatte ikke ser deres eget beste. Det handler om å tørre å stå frem og vise følelser, da det er lettere å skjule seg bak en maske, enn å vise sårbarhet. Noen etterlatte har i følge Bøhle (2004) opplevd at yngre generasjoner er flinkere til å vise følelser, noe som begrunnes med at de er mer deltakende i sorgen enn eldre generasjoner. Unge etterlatte i Bugges (1994) undersøkelse synes det er vanskelig å snakke med vennene deres om det vanskelige.

Etterlatte har erfart at temaet død og sorg fremkaller ubehagelige reaksjoner hos andre, og forsøker å unngå temaet. Det blir vanskeligere etter som tiden går, fordi omgivelsene tror sorgen er over. Ofte må de selv ta initiativ til samtaler, da venner ikke spør hvordan det går. Flere har opplevd å bli skuffet over manglende forståelse og støtte. *”Jeg har en vennine nå som har sagt at hun hadde innmari dårlig samvittighet fordi hun ikke spurte meg. Hun tenkte jo på det hele tiden, men hun visste ikke hvordan jeg ville takle det. Det er vel det som er problemet”* (Bugge, 1994:97). For noen resulterte det i tilbaketrekking fra vennene.

Vincentz (i Vincentz & Engelbrekt, 2005) erfarte at omgivelsene unngikk å nevne den døde, fordi de ikke ville minne henne på dødsfallet dersom det ikke allerede var i tankene hennes. Utad virket hun glad, selv om sorgen gnagde innvendig. At dødsfallet og sorgen nevnes gjør oftest sørgende godt, fordi det viser omsorg og omtanke.

### 5.3 Oppsummering

At sorg gir unge etterlatte ved selvmord problemer på skolen, viser seg å være helt naturlig. Forskning viser at etterlatte opplever endrede skoleprestasjoner grunnet konsentrasjons- og hukommelsesvansker og motivasjonsvansker. Elevenes tanker kretser rundt dødsfallet og det døde familiemedlemmet. Tapet blir altoppslukende og verden virker meningsløs. Når skolen oppleves som meningsløs, svekkes motivasjonen og derav elevens innsats. Skolefag og lekser blir uvesentlig når et nært menneske er borte for godt. Dette normaliseres vanligvis med tiden. Tidsaspektet varierer fra elev til elev, da noen trenger lengre tid enn andre. Lærere må følge godt med på denne prosessen. Jeg tror det er viktig at lærere gir rom for sorg, samtidig som skolens faglige innhold ikke skyves helt vekk. Det er nødvendig å finne en balansegang mellom sorg og skole, slik at etterlatte elever ikke får altfor mye å ta igjen

senere. Sorg gir også utslag i etterlattes sosiale fungering. Det ser ut til at etterlatte ved selvmord har større sosiale vansker enn etterlatte ved andre typer dødsfall. Etterlatte ved selvmord opplever at omgivelsene opplever dødsårsaken som vanskelig å håndtere. Dette kan føre til sosial tilbaketrekking for etterlatte elever. Ved at etterlatte elever i tillegg opplever at tidligere aktiviteter fremstår som meningsløse i tiden etter dødsfallet, vanskeliggjør deres sosiale situasjon ytterligere. Det er viktig at venner viser forståelse og omsorg for unge sørgende.

## 6. Skolen som en hjelpende arena

Dette kapitlet handler om hvordan skolen kan hjelpe elever som rammes av selvmord i nær familie. Sorgen etter tap medfører at skolesituasjonen for etterlatte elever endres i tiden etter dødsfallet. Skolens rolle som en trygg og støttende arena er av betydning for elevenes skolefungering, samt mestring av tapet og sorgen. Kapitlet starter med å se på Kunnskapsløftet og tilpasset opplæring. Videre ser jeg på læreres kompetanse om sorg og selvmord, samt forståelsen av at etterlatte ved selvmord trenger støtte. Etterlatte elever trenger støtte i et kort- og langtidsperspektiv. Jeg ser på behovet for beredskapsplaner i møte med elever som utsettes for nære tap ved selvmord. Videre ser jeg på den unike muligheten lærere har som ressursperson for etterlatte elever, og miljøet i klasserommet. Tilslutt ser jeg på læreres henvisningskompetanse, da de må vite når etterlatte elever trenger ekstern hjelp.

### 6.1 Kunnskapsløftet og tilpasset opplæring

I Norge gjelder retten til utdanning alle, uavhengig elevens evner og forutsetninger. Enhetsskolens mål er å inkludere alle elever i et sosialt, faglig og kulturelt fellesskap. Opplæringsloven av 1998 fastslår at undervisningen skal tilpasses hver enkelt elevs evner og forutsetninger. Prinsippet om tilpasset opplæring er en grunnpilar i norsk skole, og skal ligge til grunn for all opplæring (Tangen, 2003). Flere av forpliktelsene som er nedskrevet i L-06, taler for at etterlatte ved selvmord trenger ekstra tilpasning dersom forpliktelsene skal overholdes. Jeg anser noen av prinsippene for opplæringen å være av spesiell interesse i denne sammenheng:

**Tilpasset opplæring:** Skolen skal i størst mulig utstrekning gi alle elever undervisning som til enhver tid er tilpasset deres evner og forutsetninger (L-06). Kriser går i utgangspunktet over, slik at krisepedagogiske tiltak ofte er av forholdsvis begrenset varighet. Slike tiltak defineres inn under det opplæringsloven betegner som tilpasset opplæring (Raundalen & Schultz, 2006). Dersom krisepedagogiske tiltak ikke iverksettes, øker sannsynligheten for at kriserammede elever ikke får mulighet til å håndtere sorgen slik de ville gjort med iverksatte tiltak. Sorgen kan få et komplisert forløp, slik at tidsperspektivet på tiltak blir av lengre varighet.

**Motivasjon for læring:** Skolen skal øke elevenes lyst til å lære, gi dem mestringsopplevelser, gi dem utfordringer de kan mestre alene og i samarbeid med andre (L-06). Etterlatte ved selvmord opplever ofte motivasjonsproblemer etter tapet av et familiemedlem. Skolen må vekke sørgendes lærelyst og motivasjon, slik at de mestrer skritt for skritt og gradvis kan bli motiverte for skolen igjen. Dette kan føre til at elevene kan foreta bevisste valg med tanke på utdanning og fremtidig yrke.

**Sosial kompetanse:** Skolen skal forbedre elevenes evne til samarbeid, samhandling, samvirke og læring i fellesskap, samt problem- og konflikthåndtering (L-06). Unge etterlatte ved selvmord har behov for støtte til å utvikle gode mestringstiltak for å mestre tapet. Skoler som støtter eleven og tilrettelegger for skolehverdagen bidrar til utvikling av egnede strategier. I tillegg reduseres den stressende ekstrabelastningen ved at skolen er et trygt og sosialt sted for sørgende.

**Kulturell kompetanse:** Skolen skal styrke elevenes identitet og evne til kulturell orientering, kulturforståelse, kreativitet, selvforståelse, respekt og toleranse (L-06). Etterlatte ved selvmord kan oppleve sosial stigmatisering grunnet dødsårsaken. Dette kan påvirke sørgendes identitet. Skolen bør snakke åpent om selvmord og psykisk helse. Økt åpenhet og kunnskap om temaet kan bedre etterlattes situasjon i tiden etter selvmordet.

Nære tap ved selvmord endrer unge etterlattes totale livssituasjon, og reduserer deres forutsetning for læring. Skolen må tilrettelegge for en best mulig læringssituasjon og et godt læringsutbytte. Fokuset bør være på elevens faglige og sosiale behov, der et godt sosialt nettverk hvor eleven møtes med forståelse er like viktig som justeringer i faglige krav. Støtten etterlatte elever får fra lærere og medelever, er betydningsfull. Etterlatte elever må imøtekommes ut fra deres særegne behov. ”[...] den må skape *skjønn* for at vi alle kan rammes av sykdom eller ulykker, nød eller prøvelser, slag eller sorg, som kan gjøre enhver avhengig av andres omsorg” (L-06:20). Det er nettopp dette med *skjønn* som utgjør grunnlaget for å benytte muligheten for å tilpasse undervisningen til den enkeltes individuelle behov. Det kan hevdes at lærere oppfatter handlingsrammen som mer snever enn den i virkeligheten er. Skolen er en arena for læring, men det finnes pedagogiske handlingsrom som må benyttes i visse situasjoner.

Grunnlaget for etterlatte elevers tilretteleggelse av støtte i skolen, ligger hovedsakelig i elevenes rettigheter som er hjemlet i skolens lovverk og forskrifter. I tillegg er kunnskap



skolens personale innehar avgjørende for støtten etterlatte elever får på skolen. Hvilken kunnskap om sorg etter selvmord har lærere?

## 6.2 Læreres kompetanse om sorg og selvmord

I Rammeplan for allmennlærerutdanning (2003) står det at skolen skal ha rom for alle, også elever som har behov for ekstra støtte og hjelp. Dette gir rom for at lærere skal være spesielt oppmerksomme på etterlatte elever, og tilpasse undervisningen deres funksjonsnivå i tiden som følger tapet. Lærere som skal støtte og tilrettelegge for unge etterlatte ved selvmord, må identifisere elevenes vansker. For å gjøre dette trenger de kunnskap om sorg og kriser hos ungdom. ”[...] I lærerens kompetanse inngår kunnskap om barns, unges og voksnes normale og avvikende utvikling. En lærer skal kjenne både de generelle og spesielle vansker elever kan ha, ikke bare med læring, men også sosialt og emosjonelt [...]” (L-06:31). Lærerplanen legger til grunn at lærere skal ha kunnskap om ulike vanskeligheter barn og unge kan oppleve. Hva står på fagplanen for lærerstudentene? Lærer de om tap, sorg og kriser? Om selvmord?

*Pedagogikk* er et obligatorisk fag på lærerutdannelsen. I emnets fagplan står det at pedagogikk er et mangesidig fag, som innbefatter delområder som didaktikk, filosofi, sosiologi og psykologi. Et av delmålene er: *De skal kunne gi omsorg og hjelp til barn i krise, samt kritisk vurdere og gjennomføre tiltak* (Rammeplan for allmennlærerutdanningen, 2003:20). Rammeplanen uttrykker at noen barn vil ha økt behov for omsorg og særskilte tiltak. Sorg nevnes ikke konkret i rammeplanen, slik jeg ser det. Jeg oppfatter ovennevnte delmål som gjeldende for unge etterlatte ved selvmord i nær familie, til tross for at ordlyden ikke presiserer ordet sorg. Lærerstudenter *skal* ha kunnskap om *ulike kriser*, noe tap ved selvmord er. Betegnelsen *krise* blir et overordnet begrep for en rekke stressende livshendelser elever utsettes for. Den enkelte lærerinstitusjon utarbeider egne fagplaner basert på rammeplanen. Hvorvidt temaene *selvmord* og *sorg* inngår i lærerutdannelsen ser ut til å bli tilfeldig på det enkelte studiested. Manglende skolering i utdanningssystemet vil påvirke skolens kunnskap og handlekraft i møte med etterlatte elever. Den enkelte skole innehar ansvaret for slik kunnskap. Dette vil i stor grad styres av tilfeldigheter, slik som tilgang på personale med kunnskap om sorg og kriser hos ungdom.

---

Eriksen (2006) belyste læreres kompetanse i møte med etterlatte elever ved tap av foreldre eller søsken. Det fremkom av undersøkelsen at lærere føler seg profesjonelle i møte med barn som sørger. Lærere har kompetansen om barn og sorg fra egen livserfaring, og i liten grad fra lærerutdanningen. Tryggheten de opplever i møte med sørgende elever, stammer fra egne erfaringer i livet. Lærerne rapporterte at de var trygge i møte med sørgende elever tidlig i sorgprosessen. Det ser ut til at lærerne på lengre sikt utviser usikkerhet i oppfølgingen av sørgende elever. Det bør bemerkes at utvalget i undersøkelsen var lite, kun syv informanter. Generalisering til alle lærere kan bli skjevt. Samtidig er utvalget hentet fra arbeidende lærere, som formidler sitt bilde av virkeligheten.

### 6.3 Skolens møte med elever i sorg

Hvor raskt etterlatte ønsker å starte opp igjen med skole eller jobb, varierer. Noen har behov for en periode fri, slik at kroppen kommer ut av sjokktilstanden de befinner seg i like etter dødsfallet. Andre ønsker å fortsette med daglige sysler. Dyregrov (2006) mener det er viktig for etterlatte flest å komme i gang igjen på skolen raskest mulig. Skoleoppstart trenger ikke skyldes at sørgende er klar for å gjenoppta hverdagen, men kan være et skritt på veien for å *klare* å gjenoppta dagliglivet. Det kan være godt å tvinges til å tenke på annet enn død og sorg, selv om tankene stadig streifer det som har hendt (Vincentz & Engelbrekt, 2005). Unge etterlatte ved selvmord ser betydningen av rask skoleoppstart etter dødsfallet, dersom de delvis får gå på egne premisser den første tiden. Ved å være på skolen får de en pause fra den triste stemningen hjemme, samtidig som skolens lærere og medelever kan gi dem viktig støtte i den vanskelige tiden (Dyregrov, 2006a).

Ungdommer tilbringer mye tid på skolen og i skolerelaterte aktiviteter. Her møtes venner, og det sosiale livet blomstrer. Dette gir tilhørighet til et fellesskap, noe som er svært viktig for ungdom som opplever nære tap. Skolen må være forberedt på og villige til å respondere på kritiske tap som rammer elever (Johns, 2000). Skolen står for kontinuitet, samt ofte trygghet i barn og unges hverdag. Dette er viktige kvaliteter som kan benyttes aktivt for å støtte etterlatte elever i sorgarbeidet (Ropstad & Tønnesen, 1998). Mange av prinsippene som er effektive for å hjelpe unge mennesker generelt, er anvendelig for å hjelpe barn og unge som etterlatte ved selvmord (Martin, 2000). Det finnes ingen enkeltbestående metode eller strategi for å støtte sørgende elever. Enhver etterlatt elev må sees som et særegent individ,

hvor støtten tilpasses den enkelte elev og dens forståelses- og modningsnivå (Johns, 2000; Dyregrov m.fl., 1998).

Hensikten med sorgstøtte bør være å redusere belastninger, bearbeide inntrykk, bevare forholdet til den døde, danne grunnlag for personlig utvikling og vurdere behov for behandling dersom sorgen får et komplisert forløp. Skolen bør hjelpe etterlatte elever til å utvikle mestringsstrategier, slik at de håndterer sorgen best mulig. I tillegg kan skolen benytte situasjonen til å styrke skolen som felleskap (Rowling, 2003), med fokus på kommunikasjon og åpenhet. Dagens skole kan ikke foreta et *valg* om å støtte barn og familier som opplever traumatiske tap, det er i følge Johns (2000) en del av skolens hverdag. Det er viktig at dette gjennomføres i praksis. Ved å være forberedt på kriser og tilføre lærere kunnskap om sorg- og krisereaksjoner, kan unge etterlatte få tiltrengt hjelp raskest mulig, slik at sorgprosessen får et best mulig utgangspunkt (Waldenstrøm, 2005).

## 6.4 Skolens beredskapsplan

På 1990-tallet utarbeidet mange skoler beredskapsplaner for håndtering av eventuelle kriser som kan ramme elever eller lærer, slik som plutselige dødsfall og ulykker (Ropstad & Tønnesen, 1998). På bakgrunn av Verdikommisjonens anbefaling, sendte Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet i august 2000 ut en anmodning til landets kommuner og fylkeskommuner om å utarbeide beredskapsplaner for alle barnehager, grunnskoler og videregående skoler. Unge etterlatte ved selvmord i Dyregrovs (2006a) undersøkelse opplevde å få bedre hjelp fra skolen, enn av det kommunale hjelpeapparatet. Dette kan tyde på at mange skoler har grepet fatt i situasjonen for etterlatte elever og utarbeidet beredskapsplaner. Skoler kan aldri være forberedt på *når* en krise dukker opp, men skolens møte med kriser kan forberedes (Samdal, 1997).

Proaktive prosedyrer for eventuelle kriser er den mest effektive måten skolen kan forberede ansatte til å håndtere eventuelle kriser. Planlegging og nedskrevne fremgangsmåter er nøkkelen for god krisehåndtering. Hvilken rolle skal rektor, lærere og medelever ha? Hvordan skal dødsfallet annonseres på skolen og hvilken informasjon skal det opplyses om? Hvordan skal lærere forberede for elevers sorgreaksjoner? Hvordan nå frem til sørgende elever? Hvordan skal tilgjengeligheten til skolens rådgiver være? Skal eksterne ressurser benyttes? Effektiv krisehåndtering krever arbeid på flere plan. Skolen må forberede seg på

---

eventuelle kriser, ta seg av den umiddelbare krisen og iverksette tiltak i et langsiktig perspektiv (Raundalen & Schultz, 2006; Grollman, 2000). Lærere må ha kunnskap om sorg og traumatiske tap, og vite hvordan de skal benytte kompetansen. Skolen må være aktiv og informasjonssamlende i slike situasjoner. Struktur, orden og stabilitet er viktige stikkord for skolen (Johns, 2000). Tilgjengelig og systematisert kunnskap letter møtet med krisen og legger grunnlaget for at sorgprosessen får en god start (Samdal, 1997).

Dyregrov (1994) mener en beredskapsplan bør inneholde følgende punkter ved en elevs tap av forelder eller søsken:

1: Foresatte bør informeres om at det er utviklet en beredskapsplan, og at rektor eller kontaktlærer bør informeres ved dødsfall i en elevs nærmeste familie (Dyregrov, 1994). Unge etterlatte i Bugges (1994) undersøkelse tok selv kontakt med skolen og da en lærer de likte godt, for å fortelle at de blir borte fra skolen noen dager og årsaken til dette (Bugge, 1994). Tidlig kontakt mellom lærer og elev kan gjøre første skoledag enklere for sørgende. Lærere som kontakter eleven viser omtanke og ønske om å hjelpe eleven (Dyregrov, 2006). Skolen må samle informasjon om det som har hendt fra foreldre, venner eller andre pårørende (Silverman, 2000). Skolen bør være oppmerksom på dødsfall som rammer elever i skolens ferier (Ropstad & Tønnesen, 1998). Johns (2000) mener skolen bør åpnes som et samlingssted hvor elever og lærere kan møtes i slike tilfeller, fordi skolen er et naturlig samlingspunkt for unge elever.

2: Før klassen informeres om medelevens situasjon, bør den etterlatte eleven være med på å avgjøre hva det skal opplyses om og måten dette skal gjøres på (Dyregrov, 1994). Dyregrov (2006) mener det kan være uheldig å la psykologer eller prester ta den vanskelige samtalen med klassen, da dette undergraver lærerens spesielle posisjon. Lærere er eksperter på å formidle kunnskap til barn og unge. Unge etterlatte ønsker ofte at læreren skal stå for meddelelsen, men enkelte ønsker å fortelle selv. Det er ikke alle etterlatte som ønsker at det samtales om dødsfallet. Etterlatte pleier å tillate meddelelsen når de får vite viktigheten ved slik informasjon (Dyregrov, 2006). *"Fikk gått på skolen og hadde et møte med læreren og fortalte absolutt alt. Og hun fortalte det i klassen sånn at det ikke skulle være noen spørsmål når jeg kom tilbake igjen. Det var ganske fint"* (Dyregrov, 2006a:28).

3: En representant fra skolen, helst klasseforstander, bør stille opp i begravelsen (Dyregrov, 1994).

4: Lærere må respektere at sorg ved tap av nær familie er en tidkrevende prosess, som kan medføre redusert arbeidskapasitet over lengre tid. Eleven vil ha behov for ekstra støtte i lang tid (Silverman, 2000; Dyregrov, 1994). Sorgens innvirkning på hele etterlattes funksjon, medfører konsekvenser for skolesituasjonen. Sekundære tap følger ofte i kjølvannet av tapet av en forelder. Deltap, som redusert familieøkonomi og sosial isolering, medfører vanskelige situasjoner i etterkant av tapet. Dødsfall bør sees som en serie av hendelser som vedvarer en stund etter dødsfallet, og ikke som en enkelthendelse.

5: La eleven selv bestemme hvor mye han/hun ønsker å snakke om tapet, men la vedkommende vite at du er der og lytter ved ønske og behov for noen å snakke med (Dyregrov, 1994). Å lære elevene gode kommunikasjonsferdigheter, snakke og lytte kan bidra til å forebygge mot kompliserte sorgreaksjoner (Sheras, 2000). Det kan være hensiktsmessig med jevnlige møter mellom lærer og elev. Dette øker lærerens mulighet til å følge med i elevens sorgprosess, også i et lengre tidsperspektiv når sorgen ikke uttrykkes like sterkt som i tiden like etter dødsfallet.

6: Hold foresatte oppdatert om elevens situasjon på skolen (Dyregrov, 1994). Samarbeid og god kommunikasjon mellom skole og sørgendes familie er viktig. Foreldremøter med foreldre og lærere er en god ide. Like etter dødsfallet bør skolen holde et møte med eleven og dens foresatte for å kartlegge hvordan partene ønsker tiden som kommer. Etter en måneds tid bør det avholdes nok et møte for å sikre at eleven er tilpass med skolens arbeide i møte med sorgen (Johns, 2000; Sheras, 2000).

Det nevnes ikke så langt jeg har funnet en spesiell beredskapsplan for etterlatte ved selvmord. Dyregrovs (1994) beredskapsplan ved en elevs tap av forelder eller søsken, går ikke spesifikt inn på selvmord. Dyregrov sier selv at selvmord gjør situasjonen mer spesiell, fordi et økt antall elever vil kunne reagere grunnet selvmordet som dødsårsak. Dette krever mer fra skolens side. Ville en spesifisert beredskapsplan for etterlatte ved selvmord vært annerledes enn den jeg har benyttet ovenfor? Jeg tror punktene hovedsakelig ville vært de samme, men at tilretteleggelser underordnet punktene kunne vært noe annerledes.

Eksempelvis kunne punkt 5 om kommunikasjon bli vanskeligere grunnet selvmordet som dødsårsak. Til eksempel under punkt to, hvor informasjon til medelevene avhenger av etterlattes ønsker. Lærere må lytte aktivt og tilrettelegge situasjonen ut fra sørgendes ønsker, grunnet etterlattes varierte behov og ønsker. Jeg tror det er viktig å ha rom i

---

beredskapsplanene, slik at hver enkelt situasjon blir avgjørende for måten situasjonen håndteres på. På den annen side opplever noen lærere at beredskapsplaner er for generelle, slik at den ikke bidrar til direkte støtte i møte med sørgende elever (Eriksen, 2006). Min personlige oppfatning er at lærere må internalisere kunnskapen på forhånd, men at beredskapsplanen kan fungere som et støttende oppslagsverk. Svært detaljkrevende beredskapsplaner kan medføre at lærerne følger prosedyrene mer mekanisk og lettere glemmer elevenes individuelle behov.

Jeg har en oppfatning av at skoler er flinke til å benytte beredskapsplaner i den umiddelbare krisen, men at det langsiktige perspektivet ofte glemmes. I tillegg kan det hevdes at proaktive planer ofte innebærer en terskel for når planen skal iverksettes, ved for eksempel type dødsfall eller antall døde/pårørende. Dette kan medføre at elever som rammes av familiære tap oversees. Beredskapsplanen kan i tillegg sies å være best tilpasset grunnskolen, kontra videregående skole. Eksempelvis under punkt 6 hvor samarbeidet mellom foreldre til elever på videregående skole og elevens lærere ikke er spesielt aktivt. Beredskapsplan for elever i denne aldersgruppen bør i så fall tilrettelegges bedre.

## 6.5 Læreren som ressursperson

Barn tilbringer store deler av dagen på skolen, og på denne måten får lærere og elever god kjennskap til hverandre. Dette er et godt utgangspunkt for lærere, da de kan se eventuelle forandringer hos elevene. Lærere har dermed en unik mulighet til å hjelpe etterlatte elever med å mestre tapet og sorgen i et kort- og langsiktig perspektiv. Lærere kan medvirke til å snu sorgen etter selvmord til pedagogiske muligheter, hvor mestring står i sentrum (Silverman, 2000). For ungdom kan lærere representere rollemodeller, være emosjonelle støttepersoner og i noen tilfeller være trygghetspæler. Skolen bør være et sted unge etterlatte får den støtten og hjelpen de trenger for å håndtere sorgen best mulig (Sheras, 2000). Mennesker benytter strategier de har tilegnet seg. Ikke alle strategier er like hensiktsmessige. Ungdom har foreløpig ikke utviklet gode mestringsstrategier, slik voksne har. De må hjelpes til å utvikle hensiktsmessige mestringsverktøy, slik at de kan håndtere sorgen selv. Hensiktsmessige mestringsstrategier kan benyttes ved senere vanskelige hendelser (Valente & Sanders, 1984; Ainsworth m.fl., 1978).

Tilstedeværelse av tillit, empati og kontakt mellom lærer og elev er viktige forutsetninger for at hjelpetiltak skal fungere. Lærere må lytte til eleven og respektere elevens individuelle sorgreaksjoner og dens konsekvenser for skolesituasjonen i et langsiktig perspektiv. Sorg må ikke grensesettes, da elever reagerer og håndterer situasjoner forskjellig (Silverman, 2000). Lærere bør unngå forestillinger om hvordan sørgende elever har det og ta en mer utforskende rolle isteden. Spørre og lytte aktivt til hva eleven ønsker, slik at hjelpen blir et samarbeid mellom partene (Samdal, 1997). *”Det er viktig at de (skolen) spør eleven: Hva vil du ha hjelp til? Hva trenger du, og at du får tillit til den personen du snakker med”* (Dyregrov, 2006a). Det kan være vanskelig for læreren å vite hvor aktiv eller tilbaketrukket en skal være i samtaler med sørgende elever. Når har læreren spurt ”nok”? Wordens (1996) undersøkelse om etterlatte barn, viser at en tredjedel ønsker å snakke med læreren om tapet og sorgen, hvorav læreren er villig til å samtale om temaet. En annen tredjedel av etterlatte barn var ikke interessert i slike samtaler, hvorav læreren ikke tok initiativ til samtaler vedrørende dødsfallet. Resten av barna, hvor flesteparten var tenåringsgutter, rapporterte at læreren ønsket å snakke om tapet, men at de selv unngikk temaet. Undersøkelsen viser at de fleste lærere er villige til, samt initiativtakere til, samtaler om sorg og tap med etterlatte elever.

## 6.6 I klasserommet

Et positivt læringsmiljø med gode relasjoner til medelever, trivsel, god relasjon til lærere, følelse av trygghet, opplevd mestring og omsorg er betydningsfullt for elever som har vært gjennom stressende livshendelser (Raundalen & Schultz, 2006). Det er hensiktsmessig at medelevene vet hvordan den etterlatte ønsker at de skal forholde seg til tapet og sorgen (Dyregrov, 2006, 1994). Klassen bør få informasjon om vanlige sorgreaksjoner, samt bli orientert om at de kan støtte vedkommende ved å være oppmerksomme og omsorgsfulle. Medeleven bør vite at sorgprosessen tar tid og at den sørgende vil trenge ekstra støtte i lang tid fremover (Svenberg & Bugge, 1995). Læreren må snakke med klassen og la dem spørre og reagere, og gi forslag til hvordan de kan støtte den etterlatte medeleven (Silverman, 2000). Det kan være hensiktsmessig å invitere en fagperson eller forening som kan informere om sorg og psykisk helse (Bugge m.fl., (u.å.)). Dette støttes av Solvang og Kilstis (2000) undersøkelse om psykisk helse, der det fremkommer at unge synes det er lettere å snakke åpent dersom læreren ikke er til stede. Jeg tror dette gjenspeiles av unges behov for å

---

vide at de ikke er sårbare. Dersom de skal snakke om vanskelige ting, så ønsker de å gjøre det anonymt og uforpliktende. Dette er bekymringsfullt med tanke på betydningen av en god relasjon med åpen og ærlig kommunikasjon mellom lærer og elever.

Venners støtte etter dødsfallet er betydningsfullt for unge etterlatte ved selvmord. Etterlatte rapporterer at støtten må tilpasses den etterlattes dagsform, slik at de kan snakke ved behov, få trøst når de trenger det og ha det moro når de trenger en pause fra alt det vonde og triste. Ved å klargjøre den sørgendes ønsker blir situasjonen enklere å håndtere for alle parter, og sårende bemerkninger og misforståelser kan ryddes av veien (Dyregrov, 2006a). Medelevene bør være seg selv, ta kontakt med den sørgende, tilby hjelp med lekser og følge til skolen, være tilstede under begravelsen og huske tidsaspektet ved sorgen (Ropstad & Tønnesen, 1998). Dager som kan oppleves som spesielt vanskelige for etterlatte, som den døde fødselsdag og dødsdag, bør huskes på av omgivelsene (Svenberg & Bugge, 1995). Bugges (1994) undersøkelse antyder at eldre elever i større grad uttrykker sin medfølelse enn hva yngre elever gjør. Skolen bør bli flinkere til å sette ord på tap, sorg og følelser, i motsetning til "kravet" om å kontrollere følelsene. Dette har i følge Samdal (1997) ført til at vi synes det er vanskelig å møte sørgende mennesker, da vi er redde for å komme med en upassende bemerkning, selv bli avvist eller miste kontrollen. Skolen har en unik mulighet til å påvirke elevenes personlige utvikling. Elever som har fått god støtte og hjelp til sorgprosessen på skolen, vil kunne være en ressursperson for andre medelever senere. Eleven kan være med på å skape en omsorgskultur i samfunnet, slik at sorgarbeidet i skolen ikke bare har verdi for eleven som enkeltindivid, men også for omgivelsene (ibid.).

## 6.7 Henvisningskompetanse

Black (2002) poengterer at etterlatte ved selvmord er en risikoutsatt gruppe for komplisert sorg, og som en derfor bør være ekstra oppmerksom på. Worden (1996) fant at 2/3 av etterlatte barn klarte seg uten støtte, mens 1/3 trengte hjelp. Det kan være problematisk å identifisere de som har behov for støtte, samt å gi hjelpen på rett nivå. En undersøkelse foretatt av Dyregrov m.fl. (1998) viser at rundt en tredjedel av unge etterlatte ved selvmord får hjelp. Samtaler med helsesøster forekommer hyppigst, hvorpå tilrettelegging og markering i skole og barnehage følger. Støttesamtaler med lærer forekommer langt oftere i store kommuner, enn middels store og små kommuner.



Grunnet læreres posisjon til å se endringer hos etterlatte elever, kan de følge sorgens utvikling. Det er naturlig med intense sorgreaksjoner den første tiden etter tapet. Varigheten på sørgendes respons er viktig, da responsen i seg selv ikke behøver å signalisere et problem (Davies, 2000). Lærere må kjenne til hva støttesystemer som pedagogisk psykologisk tjeneste (PP-tjenesten), barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) og skolehelsetjenesten kan bidra med. Skolehelsetjenesten og skolens rådgiver står i en fin posisjon til å hjelpe unge sørgende, samtidig som de har mulighet til å hjelpe elevens familie. Det kan være lettere å snakke med noen som er vant til å lytte. Dette kan være skolerådgiver, lege, psykolog eller noen på BUP. Solvang og Kilstis (2000) undersøkelse om ungdom og psykisk helse, viser at ungdom ikke er flinke til å søke profesjonell hjelp selv. Terskelen for å søke hjelp er høy, og mange vet lite om hvor de kan søke hjelp. Etterlatte elever kan derfor ha behov for støtte til å oppsøke frivillig hjelp. Dersom etterlatte elevers tilstand er foruroligende, er det viktig å forhøre seg med eleven og/eller elevens foresatte angående en henvisning til PP-tjenesten. PP-tjenesten vurderer eventuelt en viderehenvisning til BUP (Ropstad & Tønnesen, 1998).

## 6.8 Oppsummering

Skolen er en betydningsfull arena for ungdom. Sorg etter selvmord i nær familie medfører konsekvenser for rammede elevers skolesituasjon, både faglig og sosialt. Sorg er tidkrevende, og skolen bør møte etterlatte elever i sorgprosessen. Grunnlaget for etterlattes tilretteleggelse av støtte i skolen, ligger hovedsakelig i elevenes rettigheter som er hjemlet i skolens lovverk og forskrifter. I tillegg er læreres kompetanse om sorg etter selvmord avgjørende for støtten etterlatte elever får på skolen. Det ser ut til at lærere har kompetanse om barn og sorg fra egen livserfaring. Lærere er flinke i møte med sørgende elever tidlig i sorgprosessen, men virker usikre i oppfølgingen av sørgende elever over tid.

Beredskapsplaner skal sikre at skoler ivaretar elever som utsettes for kriser. Også her ser det ut til at langtidsperspektivet ved sorg forsvinner. Lærere har en unik mulighet til å hjelpe etterlatte ved selvmord, da de kjenner eleven godt og kan se eventuelle forandringer. Etterlatte med vedvarende, intense sorgreaksjoner må viderehenvises til ekstern hjelp.

---

## 7. Oppsummering og diskusjon

Dette kapitlet oppsummerer og drøfter hovedpunkter fra teorien som er presentert, som er benyttet for å belyse problemstillingen: *"Hvordan påvirker selvmord i nær familie unge etterlatte, og hvordan bør skolen støtte disse elevene?"* Forhold jeg vil se nærmere på er tilknytningens betydning for etterlatte ved selvmord, selvmord som et tørt tema og sorg etter selvmord. Hvordan kan lærere hjelpe unge etterlatte ved selvmord? Hvordan bør skoledagen tilrettelegges for unge sørgende? Et hovedpunkt i dette kapitlet er pedagogiske konsekvenser som fremkommer på bakgrunn av etterlatte elevers behov og rettigheter for bedre tilretteleggelse på skolen. Avslutningsvis ser jeg på noen aktuelle problemstillinger til videre forskning innen temaet unge etterlatte ved selvmord.

### 7.1 Betydningen av tilknytning

Det er naturlig å se på etterlattes tilknytningserfaring, samt tilknytningen til avdøde i forkant av tapet, for å forstå unges sorgprosess. God primær tilknytning skal forberede barnet på atskillelse, slik at barnet lærer å mestre separasjon. Tilknytningens mål er å fremme den tryggheten som utgjør grunnlaget for menneskers evne til å mestre stressende situasjoner i livet, som selvmord i nær familie. Samtidig har tilknytningskvaliteten til den døde innvirkning på etterlattes sorg. Det er en klar sammenheng mellom sorg og kvaliteten på relasjonen til den avdøde. Parkes (2006) og Mehlum (2002) skriver at sorg og kjærlighet er forutsetninger for hverandre. Sorg følger kanskje alltid av kjærlighet. Jeg mener etterlatte ved nære tap sørger selv om det ikke foreligger et kjærlig forhold, da det likevel kan eksistere en tilknytningsrelasjon mellom personene. Vanskelige relasjoner er ikke ensbetydende med at det ikke er vondt når bånd brytes. Mennesker som har hatt en ambivalent eller avhengig relasjon til avdøde, kan få et komplisert sorgforløp. Et tap kan i slike tilfeller vise seg å være overraskende utfordrende for etterlatte. Bowlby (1982;1980) mener at trygge relasjoner nettopp fremmer toleranse for atskillelse. Det er nyttig å forstå forskjellen mellom kjærlighet og avhengighet (Davidsen-Nielsen & Leick, 2003).

Hva fører tapet av en forelder til? Ungdom som mister en forelder, mister en person de i stor grad er avhengig av. Familier som mister en voksenperson, opplever ofte at dødsfallet

medfører en forverret økonomisk situasjon. Dette kan føre til at unge etterlatte ikke kan delta i samme aktiviteter som før. Slike sekundære tap vanskeliggjør etterlattes situasjon etter dødsfallet. Selvmordet bør derfor sees som en serie hendelser, og ikke *en* stressende enkelthendelse. Bowlby (1980) mente at komplisert sorg senere i livet, var en konsekvens av tilknytningsvansker i barndommen. Foreldre som har begått selvmord kan ha hatt psykiske problemer fra ungdommens fødsel og fått et komplisert tilknytningsforhold til barnet. Hvordan stiller det seg når dødsårsaken er selvmord? Når vedkommende selv velger å ta sitt eget liv og dermed bryte alle relasjoner? Hva slags relasjoner har en som velger å bryte alle bånd? Bowlby antok at barn som etterlatte ved selvmord, har økt risiko for komplisert sorg grunnet de traumatiske forholdene rundt selvmord, samt grunnet voksnes hemmeligholdelse av omstendighetene for familiens barn. Fokuset rettes på den gjenlevende forelderens evne til kommunikasjon med familiens barn, fordi dette er avgjørende for barnas sorgprosess. Etterlatte ved selvmord stiller ofte spørsmål ved relasjonen de hadde til avdøde. De kan føle selvmordet som et svik, som et tegn på at relasjonen ikke var av betydning. Den døde brøt alle bånd. Etterlatte opplever å bli aktivt forlatt av et nært familiemedlem. Jeg tror dette gjør tapet ekstra vanskelig å håndtere. Spesielt dersom voksne ikke gir god informasjon om omstendighetene rundt dødsfallet. Åpen kommunikasjon og god informasjon om dødsfallet kan redusere unges skyldfølelse for selvmordet.

## 7.2 Selvmord – et tiett tema

Mellom 500 - 600 mennesker tar sitt eget liv her til lands hvert år. Likevel er selvmord sjelden et åpent tema. Menneskers syn på selvmord er et produkt av kulturen individet tilhører. Dette påvirker situasjonen for de som sitter igjen etter et selvmord. Holdningene til selvmord har vært forskjellig i ulike samfunn, og har endres med tiden. Generelt har forskjellige religioner hatt et negativt syn på selvmord. Kristen tro har hatt en fordømmende holdning til selvmord, men dette er godt på vei til å endre seg. Religion har tapt terreng i vestlige samfunn, og blitt erstattet med en moralsk diskurs. Åpenheten om psykisk helse har de siste årene økt kraftig, selv om det er langt igjen. Åpenhet rundt selvmord har også økt, men ikke på lik linje med psykisk helse. Selvmord er fortsatt et ømtålig tema. Etterlatte ved selvmord sees ofte mer negativt på enn andre grupper etterlatte (Stillion m.fl., 1989). Økt åpenhet bidrar til å forbedre situasjonen for etterlatte ved selvmord. I følge Nybø (2007) kan åpenhet redusere fordommer og stigma knyttet til selvmord.

---

Sorg foregår i en bred kontekst, hvor familien og samfunnets åpenhet er av betydning. Å snakke om den døde og dødsårsaken er for mange etterlatte en viktig del av sorgarbeidet. De ønsker ikke å skjule at det var selvmord (Bøhle, 2004). Åpenhet medfører involvering av mennesker i omgivelsene på godt og vondt. Spesielt tunge perioder kan bedres dersom omgivelsene vet om dødsårsaken. Dette kan medføre rom for stillhet eller ekstra omsorg ved behov. Samtidig tror jeg åpenhet bidrar til å dempe stigmatiseringen av selvmord. Åpenhet kan noen ganger medføre konsekvenser etterlatte ikke alltid opplever positivt. Omgivelsene kan spore samtalen inn på det foregåtte selvmordet og sorg, på tidspunkt etterlatte selv ikke ønsker slike samtaler. I ettertid oppleves åpenheten som noe de ikke ville vært foruten. Unge etterlatte i Bugges (1994) undersøkelse, opplevde venners unngåelse av temaet. Unntaket skjedde på fest når vennene hadde drukket seg til mot. Dette opplevdes som upassende, samtidig som de så at omgivelsene brydde seg.

Hjemmemiljø preget av omsorg, åpen kommunikasjon og stabilitet, virker beskyttende på unges sorgprosess. Åpenhet i familien om tanker og følelser er svært viktig ved familiære tap, og kanskje spesielt betydningsfullt når dødsårsaken er selvmord. Barn lærer om sorg og mestring av sorg av foreldre og andre voksne (Davies, 2000). Er det rom for å vise følelser? Kan unge etterlatte snakke om vanskelige hendelser og tanker? Den gjenlevende forelderens evne til å møte sannheten om det som har hendt, sette ord på døden og dens årsak, samt å uttrykke dette til barna, er viktig for barns mestring av situasjonen (Silverman, 2000). Det er stor variasjon i familiemiljøet fra hjem til hjem. Åpenhet rundt tanker og følelser er hos noen et dagligdags tema. Andre familier unngår slikt. Etterlatte ved selvmord forsøker å finne svar på "hvorfor" – spørsmålet, og sliter med skyldfølelse. Det er av stor betydning at familien kan snakke sammen om det som har hendt, slik at barn og unge ikke får unødige bekymringer.

### 7.3 Sorg etter selvmord

Litteratur om tap benevner ofte selvmord som det mest kompliserte dødsfallet etterlatte kan oppleve. Dette betyr ikke at andre type dødsfall ikke er vanskelig å oppleve, men at det ved sorg etter selvmord er noen aspekter som i sterkere grad gjør seg gjeldende. Worden (1982) mener tap ved selvmord medfører noen særskilte aspekter det er viktig å ta i betraktning for å forstå etterlattes situasjon. Rando (1988) mener det ikke hjelper å sammenligne etterlattes

situasjon etter forventet eller uventet død, fordi alle tap er smertefulle. Sorg etter dødsfall av nære personer rammer etterlatte hardt, uavhengig dødsårsak. Forskjellen på forventet og uventet dødsfall har ikke med smerten over tapet av det døde mennesket, men med etterlattes mulighet til å mestre tapet og fortsette livet. Ved forventet død kan omgivelsene forberede seg på dødsfallet, noe som bedrer muligheten til hensiktsmessig mestring av tapet. Med dette i tankene sier Rando at selvmord er en av de vanskeligste dødsårsakene å håndtere for etterlatte. I tillegg til at selvmord rammer plutselig, inkluderer dødsfallet et mer eller mindre bevisst valg over å velge døden fremfor livet. Etterlatte ved selvmord opplever intense følelser av å ha blitt forlatt og avvist av den døde. De sitter igjen med skam, frykt, sinne og skyldfølelse, i tillegg til sorgen over tapet av et menneske. Dette kan bidra til følelsen av å være lite verdifull, redusert selvbilde og redusert livslust. Bredden i sorgreaksjonene viser hvordan sorgen påvirker hele mennesket. Det ser ut til at etterlatte ved selvmord i nær familie kan oppleve en mer intens og langvarig sorg (Stevenson, 1994; Brent m.fl., 1993; Rando, 1993; 1988; Worden, 1982; 1986).

Samtidig viser forskning at noen etterlatte ved selvmord håndterer dødsårsaken bedre enn andre (Brent m.fl., 1993). Hvorfor er det slik? Jeg tror forholdet mellom tilknytningserfaring, resiliens, mestring og sosial støtte er viktige bidragsyttere til sorgens utfall. Enkelte er bedre rustet til å håndtere dødsfall, selv når dødsårsaken er selvmord. Dette kan muligens være en medvirkende årsak til at noen forskningsundersøkelser ikke får signifikante utslag på spesifikke sorgreaksjoner etter selvmord. Det bør fremheves at det finnes forskning som viser at sorg etter selvmord er mer komplisert enn sorg etter andre type dødsfall. Forskning viser at etterlatte ved selvmord har økt risiko for at sorgen får et komplisert forløp, i form av psykiske problemer (Brent m.fl., 1993). Sekundære tap som følger dødsfallet, vanskeliggjør unge etterlattes situasjon i sterk grad. En rekke sekundære tap kan følge i tiden etter selvmordet (Rando, 1993). Omgivelsenes støtte til unge etterlatte blir spesielt viktig, slik at unge sørgende får mulighet til å bearbeide sorgen hensiktsmessig. Uteblir støtten og hjelpen, øker risikoen for at sorgen får et komplisert forløp. Det er viktig å ikke sykeliggjøre sørgende, men hjelpe dem til å bearbeide sorgen. Det er jo sorgen som er årsaken til den sørgendes vansker. Lærere har en unik mulighet til å hjelpe etterlatte ved selvmord, da de kjenner eleven godt og kan følge elevens sorgprosess.

---

## 7.4 Pedagogiske konsekvenser

Jeg vil redegjøre for pedagogiske konsekvenser skolen bør gjennomføre for å ivareta unge sørgendes behov. De pedagogiske konsekvensene fremkommer fra kunnskap jeg har tilegnet meg gjennom oppgavens teoretiske materiale. Jeg begynner med å omtale kunnskap om ungdom i sorg etter selvmord, deretter kompetanseheving i skolen, og til slutt lærerens unike posisjon til å støtte etterlatte over tid.

### 7.4.1 Kunnskap om ungdom i sorg etter selvmord

Bredden i unge etterlattes sorgreaksjoner medfører konsekvenser for deres skolesituasjon, både faglig og sosialt. Dette normaliseres vanligvis med tiden. Sorg er tidkrevende, og tidsaspektet varierer fra elev til elev, avhengig av sorgens forløp. Lærere må følge godt med på sorgprosessen og møte etterlatte elever i sorgen. Det blir nødvendig å finne en balansegang mellom sorg og skole, slik at sørgende ikke får for mye å ta igjen senere. Grunnlaget for etterlattes tilretteleggelse av støtte i skolen, er hovedsakelig hjemlet i skolens lovverk og forskrifter. I tillegg er læreres kompetanse om sorg etter selvmord avgjørende for støtten etterlatte elever får. Rammeplanen for allmennlærerstudiet presiserer at lærerstudenter *skal* ha kunnskap om *ulike kriser*. Nære tap ved selvmord er en krise for de som rammes. Den enkelte lærerinstitusjon utarbeider egne fagplaner basert på rammeplanen. Hvorvidt temaene *selvmord* og *sorg* inngår i lærerutdannelsen, ser ut til å bli tilfeldig på det enkelte studiested. Manglende skoloring i utdanningssystemet påvirker skolens kunnskap og handlekraft i møte med etterlatte elever. Den enkelte skole innehar ansvaret for slik kompetanse, og vil i stor grad styres av tilfeldigheter. Kompetansen lærere har om ungdom i sorg, er ofte tilegnet via egen livserfaring. Det blir et tilfeldighetens spill. Lærerstudiets fagplan bør styrkes, slik at lærere har kunnskap om ivaretagelse av ungdom som etterlatte ved selvmord, i et kort- og langsiktig perspektiv.

Etterlatte ved selvmord opplever ofte at hjelpetilbudet er mangelfullt. Som en far som mistet kone og eneste barn ved selvmord sa: *"Hvis et barn omkommer i en ulykke, får nærmest hele bygda krisehjelp, men jeg synes det tilbudet jeg fikk, var svært mangelfullt"* (Aale, 2007:12). Jeg tror årsaken til at denne gruppen etterlatte opplever et svakere hjelpetilbud, delvis kan begrunnes i at selvmord er et ømtålig tema. Omgivelsene er redde for å gå inn i slike tilfeller, fordi situasjonen er så kompleks. Dieserud ved Norsk Folkehelseinstitutt sier:

*”Helsepersonell må lære seg mer om hva selvmord er. – De færreste får kunnskap om dette i grunnutdannelsen. Helsevesenet har ikke tatt inn over seg hvilken katastrofe det er å oppleve et selvmord...”* (Aale, 2007:12). Helsepersonell må vite at det er mange årsaker til at vedkommende valgte å ta sitt eget liv, slik etterlatte kan hjelpes til å redusere skyldfølelsen. På oppfordring fra Sosial- og helsedirektoratet, utarbeides det i dag en veileder for helsepersonell som skal følge opp etterlatte ved selvmord. Læreres posisjon til å støtte etterlatte elever over tid, er unik. Lærere bør få tilgang på denne veilederen når den ferdigstilles neste år, slik at skolen kan ivareta denne særskilte gruppen etterlatte best mulig. Tidlig og god intervensjon er av stor betydning for utfallet av sorgen.

#### **7.4.2 Kompetanseheving i skolen**

Hvordan skal den enkelte lærers kunnskap om ungdom i sorg etter selvmord økes? Lærere må øke sin kompetanse om etterlatte ved selvmord, ved at samtlige eller utvalgte lærere deltar på kurs om emnet. Et utvalg lærere kan dyktiggjøre seg på temaet, slik at de fungerer som en ressursgruppe på skolen. Relevant litteratur bør være tilgjengelig på skolen, slik at skolens lærere kan lese om temaet. I tillegg bør skolen ha materiell om temaet som kan benyttes i klasserommet. På denne måten kan elevene lære om vanlige sorgreaksjoner og hvordan de kan være en god venn for en som sørger.

Stadig flere skoler benytter seg av undervisningsopplegg om psykisk helse i undervisningen. VIP – prosjektet (Veiledning og Informasjon om Psykiske problemer og lidelser) er et slikt tiltak, med mål om å gjøre elevene bedre rustet til å ta vare på egen psykiske helse. Økt åpenhet rundt psykisk helse, samt økt oppmerksomhet på varseltegn på psykiske problemer hos seg selv og andre, er viktige delmål. I tillegg skal prosjektet øke læreres kompetanse, slik at muligheten øker for å oppdage elevers problemer så tidlig som mulig (Tvedt, 2003). Stevenson og Stevenson (1996) har utarbeidet en mer sorgspesifisert undervisningsplan, som tar for seg sorg og kriser. Undervisningsopplegget er ment forebyggende, med fokus på døden, tap og sorg. Formålet er å øke åpenheten rundt de berørte temaene, samt øke kommunikasjonsferdigheten i slike samtaler. Jeg anser slike undervisningsopplegg for å være svært hensiktsmessige for økt kunnskap hos både lærere og elever.

Skolen kan opprette sorggrupper, som for mange viser seg å være nyttig i sorgarbeidet. Selvhjelpsgrupper er erfaringsmessig et godt tilbud, da det hjelper å snakke om det vonde

---

(Anneberg, 2002). Etterlatte ved selvmord kan derimot oppleve å stille i en særegen situasjon, grunnet dødsfallets årsak. Skolen vil antakeligvis ikke kunne opprette en egen gruppe for elever som er rammet av selvmord. Lærere bør vite om Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE), slik at de kan oppmuntre etterlatte elever til å kontakte den lokale LEVE – foreningen.

Det ser ut til at skolens lærere er flinke til å ivareta etterlatte elever tidlig i sorgprosessen, men at langtidsperspektivet ved sorg forsvinner. Beredskapsplaner skal sikre at skoler ivaretar elever som utsettes for kriser. Også her ser det ut til at langtidsperspektivet ved sorg forsvinner. Kunnskap om sorg som en tidkrevende prosess, kan bidra til at sørgende elever ivaretas over et lengre tidsrom enn tilfelle er i dag. Unge etterlatte ved selvmord må støttes over tid, slik at de kommer styrket ut av sorgen.

### **7.4.3 Læreres unike posisjon til å støtte etterlatte over tid**

Lærere står i en unik posisjon til å følge etterlatte elevers sorgprosess. Lærere kan ved å observere legge merke til endringer i elevens atferd. Dette gir mulighet til å fange opp signaler som eventuelt viser at elevens sorg går i retning av å få et komplisert forløp. Ved slike tilfeller bør lærere viderehenvise eleven til kvalifisert fagpersonell som pedagogisk-psykologisk tjeneste. I tillegg innehar lærere en unik mulighet til å samtale med, samt veilede etterlatte elevers foreldre. Lærere bør veilede om betydningen av åpen kommunikasjon angående selvmordet og sorgen for unge etterlatte.

Det er hensiktsmessig å holde jevnlige møter mellom etterlatt elev og lærer, hvor iverksatte tiltak revurderes underveis. Dette sikrer i stor grad at eleven får tilrettelagt skolesituasjonen ut fra personlige behov og ønsker. Samtidig øker lærerens mulighet til å følge elevens sorgprosess, spesielt i et lengre tidsperspektiv når sorgen ikke uttrykkes like sterkt som i den første tiden etter dødsfallet. Etterlatte bør selv bestemme hvor mye han/hun ønsker å snakke om tapet, men lærere bør stille seg tilgjengelig for samtaler om tap og sorg. Unge etterlatte har lett for å avvise støtte og hjelp, slik at lærere bør tilby hjelp flere ganger over tid, uten å presse eleven. Etterlatte ved selvmord opplever et vell av motstridene følelser i kjølvannet av dødsfallet. Læreren kan hjelpe eleven til å sette ord på følelsene de opplever. Å lære elevene gode kommunikasjonsferdigheter, snakke og lytte, kan bidra til å forebygge for kompliserte sorgreaksjoner. Samtidig bør læreren overføre egen kunnskap om sorg til



sørgende elever, da ungdom vet lite om sorg og opplever egne sorgreaksjoner som unormale. ”Jag kan fortfarande känna att jag vill vara ledsen, att jag vill tänka mer på honom än vad jag gör. På nåt sätt tycker jag att det är fel att jag inte tänker så mycket på honom eller att jag inte gråter, men i stället är det nog så att jag blir deppig och att allt känns så meningslöst. Det är ju också ett sätt att sörja!” (Gyllenswärd & Polfeldt, 2001:51). Ved å gi unge etterlatte informasjon om sorgreaksjoner og det langsiktige perspektivet ved sorgen, kan elevene bli trygge på egne reaksjoner. Dette bidrar til å styrke unge sørgendes mulighet til å bearbeide tap og sorg hensiktsmessig, slik at de kan komme styrket ut av sorgen.

## 7.5 Videre forskning

Gjennom arbeidet med masteroppgaven, har jeg fått innblikk i nye problemstillinger for videre forskning. Det finnes forholdsvis lite forskning om unge etterlatte ved selvmord. Fokuset innen den forskningen som er gjennomført om sorg etter selvmord, har hovedsakelig vært rettet mot foreldre som mister barn ved selvmord. Forskning som omhandler unge etterlatte, tar ofte for seg tap i nær familie uavhengig dødsårsak. Jeg mener at fagfeltet vil kunne dra nytte av grundige, standardiserte undersøkelser om ungdom som etterlatte ved selvmord. Skiller sorg etter selvmord seg fra sorg etter andre dødsfall? Finnes det spesifikke reaksjoner etter selvmord? Eksisterende forskning antyder at sorg etter selvmord har noen særegne aspekter som gjør seg gjeldende for denne gruppen etterlatte. Sorg etter selvmord ser ut til å være spesielt intens og langvarig. Det er et sterkt tiltrengt behov for standardiserte forskning på emnet. Forskningen må få et bredere grunnlag for å kunne bekrefte eller avkrefte nåværende funn, slik at vi får et godt utgangspunkt for å støtte etterlatte ved selvmord i deres sorgprosess.

Det er også behov for mer forskning om ungdommers sorgprosess. Det finnes mye forskning om sorg hos barn og voksne, men ungdommer har ikke fått samme oppmerksomhet. I tillegg trengs det forskning på hva slags intervensjon som hjelper unge etterlatte. Det kan være interessant å få mer kunnskap om hvordan sorgerfaring påvirker unge etterlatte videre i livet.

Som pedagog og medmenneske er jeg spent på den videre utviklingen av kunnskap om temaet unge etterlatte ved selvmord.

---

## Kildeliste

- Aale, P. K. (2007). Selvmord følges ikke godt opp. I: *Aftenposten*, 23. 06. 2007, 12 – 13.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Allen, J. P., & Land, D. (1999). *Attachment in adolescent*. I: Cassidy, J., & Shaver, P. R. (red.). *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications*. New York: The Guilford Press.
- Anneberg, I. (2002). *Sorgen ved selvmord. En bog til de efterladte*. København: Høst & Søn.
- Attig, T. (1996). *How we grieve. Relearning the world*. New York: Oxford University Press.
- Balk, D. E. (1983). Adolescents' grief reactions and self-concept perceptions following sibling death: A study of 33 teenagers. I: *Journal of youth and adolescence*, 12/2, 137 – 161.
- Balk, D. E. (2000). *Adolescents, grief, and loss*. I: Doka, K. J. (red.). *Living with grief. Children, adolescents, and loss*. USA: Hospice Foundation of America.
- Balk, D. E., & Corr, C. A. (1996). *Adolescents, developmental tasks, and encounters with death and bereavement*. I: Corr, C. A., & Balk, E. B. *Handbook of adolescent death and bereavement*. New York: Springer Publishing Company.
- Beskow, J. (2000). *Självordsproblemets många ansikten*. I Beskow, J. (red.). *Självord och självordsprevention*. Lund: Studentlitteratur.
- Black, D. (2002). *Bereavement*. I: Rutter, M., & Taylor, E. *Child and adolescent psychiatry*. UK: Blackwell publishing.
- Borge, A. I. H. (2003). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume 2. Separation: Anxiety and anger*. Harmondsworth: Penguin.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Volume 3. Loss: Sadness and depression*. Harmondsworth: Penguin.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: clinical applications of attachments theory*. London: Routledge.
- Bowlby, J. (2005). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Routledge.
- Brent, D. A., Perper, J. A., Moritz, G., Liotus, L., Schweers, J., Roth, C., Balach, L., & Allman, C. (1993). Psychiatric impact of the loss of an adolescent sibling to suicide. I: *Journal of Affective disorders*, 28, 249 – 256.

- Bugge, K. E. (1994). *Ungdom i sorg. En beskrivende studie av norske ungdommers opplevelser i forhold til å miste forelder eller søsken ved død. Sett i et sykepleierperspektiv*. Hovedoppgave ved det medisinske fakultet. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Bugge, K. E. (2003). *Hvilke faktorer påvirker sorgreaksjoner og sorgprosess?* I: Bugge, K. E., Eriksen, H., & Sandvik, O. (red.). *Sorg*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Bugge, K. E. (2003a). *Hvordan møte barn og ungdom i sorg?* I: Bugge, K. E., Eriksen, H., & Sandvik, O. (red.). *Sorg*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Bugge, K. E., Grelland E., & Schrader L. (u.å.). *Ungdom og sorg*. Oslo: Holtmann Reklamebyrå.
- Bøhle, S. (1988). *Noen blir tilbake. Når et menneske tar sitt liv*. Oslo: Ex Libris Forlag.
- Bøhle, S. (2004). *Å ville døden sterkere enn livet. Om depresjon, selvmord og de etterlattes situasjon*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Cassidy, J. (1999). *The nature of the child's ties*. I: Cassidy, J., & Shaver, P. R. (red.). *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications*. New York: The Guilford Press.
- Chess, S., & Thomas, A. (1996). *Temperament. Theory and practice*. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Davidson-Nielsen, M., & Leick, N. (2003). *Den nødvendige smerte*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Davies, B. (2000). *Sibling bereavement: We are grieving too*. I: Doka, K. J. (red.). *Living with grief. Children, adolescents, and loss*. USA: Hospice Foundation of America.
- Degn-Christensen, M. K. (2000). *Hvorfor gjorde han det?* I: Rølmer, S. & Olesen, P. (red.). *Børn om mors og fars død*. Vejle: Kroghs Forlag.
- Degn-Christensen, M. K. (2000a). *Far begikk selvmord*. I: Rølmer, S. & Olesen, P. (red.). *Børn om mors og fars død*. Vejle: Kroghs Forlag.
- Doka, K. J. (2000). *Using ritual with children and adolescents*. I: Doka, K. J. (red.). *Living with grief. Children, adolescents, and loss*. USA: Hospice Foundation of America.
- Durkheim, E. (2002). *Suicide: a study in sociology*. London: Routledge.
- Dyregrov, A. (1994). *Beredskapsplan for skolen*. I: Dyregrov, A., & Raundalen, M. *Sorg og omsorg i skolen*. Solheimsviken: Magnat forlag.
- Dyregrov, A. (2000). *Barn og traumer. En håndbok for foreldre og hjelpere*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Dyregrov, A. (2002). *Katastrofepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.

- 
- Dyregrov, A. (2003). *Plutselige dødsfall. Hvordan kan du hjelpe?* Oslo: Landsforeningen for krybbedød.
- Dyregrov, A. (2006). *Sorg hos barn. En håndbok for voksne.* Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Dyregrov, A., & Raundalen, M. (1996). Sorg hos barn: del I: kort- og langtidsreaksjoner. I: *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 33, 510 – 520.
- Dyregrov, K. (2004). Hvilken hjelp ønsker etterlatte ved selvmord? I: *Suicidologi*, 9/2, 8 – 11.
- Dyregrov, K. (2004a). *Reaksjoner ved selvmord hos barn og unge voksne. Foredrag på LEVE's Landskonferanse.*  
[http://www.krisepsyk.no/Temasider/Sorg/Reaksjoner\\_ved\\_selvmord\\_hos\\_barn\\_og\\_unge\\_voksne.pdf](http://www.krisepsyk.no/Temasider/Sorg/Reaksjoner_ved_selvmord_hos_barn_og_unge_voksne.pdf) (29. 06. 2007).
- Dyregrov, K. (2006a). *Rapport: Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord.* Bergen: Senter for krisepsykologi/Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Dyregrov, K., Nordanger, D., & Dyregrov, A. (1998). *Omsorg for etterlatte etter selvmord. Kommunestudien.* Bergen: Senter for Krisepsykologi.
- Ekvik, S. (1991). *Skolen i møte med elever som sørger. – en guide for lærere.* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Elder, S. L., & Knowles, D. (2002). Suicide in the family. I Webb, N. B. (red.). *Helping bereaved children. A handbook for practitioners.* New York: The Guilford Press.
- Elizur, E., & Kaffman, M. (1983). Factors influencing the severity of childhood bereavement reactions. I: *American Journal of orthopsychiatry*, 53 (4), 668 – 676.
- Eriksen, T.-L. (2006). *I hvilken grad opplever lærere seg som profesjonelle i møte med barn som har mistet mor, far eller søsken?* Masteroppgave PED. 4390. Oslo: UiO.
- Fleming, S., & Balmer, L. (1996). *Bereavement in adolescence.* I: Corr, C. A., & Balk, E. B. *Handbook of adolescent death and bereavement.* New York: Springer Publishing Company.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1999). *Loss and bereavement. Attachment theory and recent controversies concerning "grief work" and the nature of detachment.* I: Cassidy, J., & Shaver, P. R. (red.). *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications.* New York: The Guilford Press.
- Gjertsen, F. (2000). Frontkollisjon med fjellvegg, ulykkestilfelle eller selvmord? Om selvmordsstatistikkens pålitelighet. I *Suicidologi*, 5/2, 18 – 21.
- Gray, R. E. (1987). Adolescent response to the death of a parent. I: *Journal of youth and adolescence*, 16/6, 511 – 525.
- Grollman, E. A. (1988). *Suicide. Prevention, intervention, postvention.* Boston: Beacon Press.

- Grollman, E. A. (2000). *To everything there is a season, empowering families and natural support systems*. I: Doka, K. J. (red.). *Living with grief. Children, adolescents, and loss*. USA: Hospice Foundation of America.
- Gyllenswärd, G., & Polfeldt, L. (2001). *Aldrig i livet*. Sverige: Rädda Barnen.
- Haga, E., & Retterstøl, N. (2000). *Om selvmord*. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.
- Hammerlin, Y., & Enerstvedt, R. T. (1988). *Selvmord i virksomhetsforståelsens perspektiv*. Oslo: Falken Forlag.
- Harrington, R. (2002). *Affective disorders*. I: Rutter, M., & Taylor, E. *Child and adolescent psychiatry*. UK: Blackwell publishing.
- Hawton, K., Rodham, K. & Evans, E. (2006). *By their own young hand. Deliberate self-harm and suicidal ideas in adolescents*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hem, E. (2001). Selvmord eller selvdrap – mord eller drap? I: *Tidsskrift for norsk lægeforening*, 30, 121.
- Hill, D. C., & Foster, Y. M. (1996). *Postvention with early and middle adolescents*. I: Corr, C. A., & Balk, E. B. *Handbook of adolescent death and bereavement*. New York: Springer Publishing Company.
- Irizarry, C. (1992). Spirituality and the child: A grandparent's death. I: *Journal of psychosocial oncology*, 10, 39 – 49.
- Jamison, K. R. (1999). *Night falls fast – Understanding suicide*. New York: Knopf.
- Johns, S. (2000). *The role of the school*. I: Doka, K. J. (red.). *Living with grief. Children, adolescents, and loss*. USA: Hospice Foundation of America.
- Kearl, M. C. (1989). *Endings: A sociology of death and dying*. New York: Oxford University Press.
- Klein, R. G. & Pine, D. S. (2002). *Anxiety disorders*. I: Rutter, M., & Taylor, E. *Child and adolescent psychiatry*. UK: Blackwell publishing.
- Kranzler, E. M., Schaffer, D., Wasserman, G., & Davies, M. (1990). Early childhood bereavement. I: *Journal of American academy of child & adolescent psychiatry*, 29, 513 – 520.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. London: Simon & Schuster.
- Lassen, L. M. (2002). *Rådgivning. Kunsten å hjelpe*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

- 
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. New Jersey: Prentice Hall.
- L-06: *Læreplan for grunnskole, videregående opplæring og voksenopplæring. Generell del*. [http://udir.no/upload/larerplaner/generell\\_del/bokmal.pdf](http://udir.no/upload/larerplaner/generell_del/bokmal.pdf) (11.08.2007).
- Martin, T. L. (2000). *In the aftermath: Children and adolescent as survivor-victims of suicide*. I: Doka, K. J. (red.). *Living with grief. Children, adolescents, and loss*. USA: Hospice Foundation of America.
- Mehlum, L. (1999). *Etter selvmordet*. I: Mehlum, L. (red.). *Tilbake til livet. Selvmordsforebygging i teori og praksis*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Mehlum, L. (1999a). *Hva er selvmord og hvor hyppig er det?* I: Mehlum, L. (red.). *Tilbake til livet. Selvmordsforebygging i teori og praksis*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Mehlum, L. (1999b). *Innledning*. I: Mehlum, L. (red.). *Tilbake til livet. Selvmordsforebygging i teori og praksis*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Mehlum, L. (2000). Støttetiltak for etterlatte ved selvmord. I *Suicidologi*, 5/2, 3 – 4.
- Mehlum, L. & Hytten, K. (1999). *Hva vet vi om årsakene til selvmord?* I: Mehlum, L. (red.). *Tilbake til livet. Selvmordsforebygging i teori og praksis*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Meling, A. (1992). *Dei tapte relasjonane: barn etter fars sjølv mord*. Dragvoll: Universitetet i Trondheim, Institutt for sosialt arbeid. Hovedoppgave i sosialt arbeid.
- Milgram, N. A., & Palti, G. (1993). Psychosocial characteristics of resilient children. I: *Journal of research in personality*, 27, 207 – 221.
- Moore, J., & Farmer, A. (2002). *Personality and illness*. I: Rutter, M., & Taylor, E. *Child and adolescent psychiatry*. UK: Blackwell publishing.
- Müller, O. (2001). *Den gode samtalen. Et utvalg artikler skrevet av Olav Müller*. Oslo: Norsk Psykologforening.
- Myers, M. F., & Fine, C. (2006). *Touched by suicide. Hope and healing after loss*. USA: Gotham Books.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). *Ruminative coping and adjustment to bereavement*. I: Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. *Handbook of bereavement research. Consequences, coping, and care*. Washington: American Psychological Association.
- Nome, F. (2002). *Martyrbrigadene*. Oslo: Cappelens Forlag.
- Nybø, R. K. (2007). *Fra tabu til tema. Selvmord i mediene*. Oslo: IJ-Forlaget.
- Nygård, R. (2003). *Aktør eller brikke? – om menneskers selvforståelse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

- Olsson, B. - I., & Olsson, K. (2007). *Att se möjligheter i svårigheter. Barn och ungdomar med koncentrationssvårigheter*. Lund: Studentlitteratur.
- Opplæringslova (2002). *Lov av 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den videregående opplæringa*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Osterweis, M., Solomon, F., & Green, M. (1984). *Bereavement. Reactions, consequences, and care*. Washington D.C.: National Academy Press.
- Parkes, C. M. (2001). *A historical overview of the scientific study of bereavement*. I: Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. *Handbook of bereavement research*. Washington DC: American Psychological Association.
- Parkes, C. M. (2006). *Love and loss. The roots of grief and its complications*. New York: Routledge.
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Quinnet, P. G. (1992). *Suicide: The forever decision*. New York: The Continuum Publishing Company.
- Rammeplan for allmennlærerutdanningen. (2003). Oslo: Utdannings- og forskningsdepartementet. [http://www-lu.hive.no/studietilbud/allmenn/praksis/pdf\\_dokumenter/rammeplan2003.pdf](http://www-lu.hive.no/studietilbud/allmenn/praksis/pdf_dokumenter/rammeplan2003.pdf) (28. 06. 2007).
- Rando, T. A. (1988). *Grieving: How to go on living when someone you love dies*. Canada: Lexington Books.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Illinois: Research Press.
- Ranheim, U. (2002). *Vær der for meg. – om ungdom, sorg og død*. Vollen: Tell forlag.
- Raundalen, M., & Schultz, J.-H. (2006). *Krisepedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Retterstøl, N. (1995). *Selvmord*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Retterstøl, N., Ekeberg, Ø., & Mehlum, L. (2002). *Selvmord. – et personlig og samfunnsmessig problem*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag.
- Ronge, K. (1998). *Vi som blir igjen. Mennesker i møte med sorgen – og livet som går videre*. Oslo: Grøndahl og Dreyers Forlag.
- Ropstad, H., & Tønnesen, L. K. B. (1998). *Elever i vanskelige livssituasjoner*. Kristiansand: Høgskoleforlaget.
- Rowling, L. (2003). *Grief in school communities. Effective support strategies*. Buckingham: Open University Press.
- Samdal, M. (1997). *Sorgarbeid i skolen*. Landås: Caspar Forlag.

- 
- Sandberg, S., & Rutter, M. (2002). *The role of acute life stresses*. I: Rutter, M., & Taylor, E. Child and adolescent psychiatry. UK: Blackwell publishing.
- Sandvik, O. (2003). *Hva er sorg, og hvordan kan den forstås?* I: Bugge, K. E., Eriksen, H., & Sandvik, O. (red.). Sorg. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Sandvik, O. (2003a). *Bearbeidet sorg som viktig livserfaring*. I: Bugge, K. E., Eriksen, H., & Sandvik, O. (red.). Sorg. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (2001). *Bereavement experiences and personal growth*. I: Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. Handbook of bereavement research. Consequences, coping, and care. Washington: American Psychological Association.
- Schaffer, D., & Gutstein, J. (2002). *Suicide and attempted suicide*. I: Rutter, M., & Taylor, E. Child and adolescent psychiatry. UK: Blackwell publishing.
- Schaffer, H. R. (2000). *På barns vegne. Psykologiske spørsmål og svar*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sheras, P. L. (2000). *Grief and traumatic loss: What schools need to know*. I: Doka, K. J. (red.). Living with grief. Children, adolescents, and loss. USA: Hospice Foundation of America.
- Silverman, P. R. (2000). *When parents die*. I: Doka, K. J. (red.). Living with grief. Children, adolescents, and loss. USA: Hospice Foundation of America.
- Silverman, P. R. (2004). *Bereavement: A time of transition and changing relationships*. I: Berzoff, J (red.), & Silverman, P. R. (red.). Living with dying. A handbook for end-of-life healthcare practitioners. New York: Columbia University Press.
- Skaalvik E. M., & Skaalvik, S. (2005). *Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Smith, L., & Ulvund, S. E. (1999). *Spedbarnsalderen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Solvang, I. L., & Kilsti, S. (2000). *Ungdom og mental helse*. Oslo: Norsk Gallup Institutt.
- Statistisk sentralbyrå. (2006). *Selvord og selvmordsrate per 100 000 innbyggere, etter kjønn og alder. 1951 – 2004 (Ny 21. juni 2006)*. <http://www.ssb.no/emner/03/01/10/dodsarsak/tab-2006-06-01-08.html> (28.06.2007).
- Stevenson, R. G. (1994). *Schools and crisis*. I: Stevenson, R. G. (red.). What will we do? Preparing a school community to cope with crisis. New York: Baywood Publishing Company.
- Stevenson, R. G., & Stevenson, E. P. (1996). *Adolescents and education about death, dying and bereavement*. I: Corr, C. A., & Balk, E. B. Handbook of adolescent death and bereavement. New York: Springer Publishing Company.
- Stillion, J. M., McDowell, E. E., & May, J. H. (1989). *Suicide across the life span – premature exits*. USA: Hemisphere Publishing Corporation.



- 
- Straume, M. V. (2003). *Når sorg får et komplisert forløp*. I: Bugge, K. E., Eriksen, H., & Sandvik, O. (red.). *Sorg*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). *Models of coping with bereavement: A review*. I: Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. *Handbook of bereavement research. Consequences, coping, and care*. Washington: American Psychological Association.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. (2001a). *Introduction: Concepts and issues in contemporary research on bereavement*. I: Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). *Handbook of bereavement research. Consequences, coping, and care*. Washington: American Psychological Association.
- Svenberg, G., & Bugge, K. E. (1995). *Hvordan støtte ungdom i sorg*. Sandvika: Selvhjelpsteamet, Helsesektoren, Bærum kommune.
- Tangen, R. (2002). *Retten til utdanning, tilpasset opplæring og spesialundervisning*. I: Befring, E., & Tangen, R. (red.). *Spesialpedagogikk*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Tegern, G., Beskow, J., & Eriksson, B.-E. (2003). *Ungdomars tal och tankar om självmord*. Lund: Studentlitteratur.
- Tvedt, A. G. (2003). VIP-prosjektet. I: *Suicidologi*, 8/2, 13 – 14.
- Valente, S. M., & Sellers, J. R. (1984). *Helping adolescent survivors of suicide*. I: Corr, C. A., & McNeil, J. N. *Adolescence and death*. New York: Springer Publishing Company.
- Vincentz, H., & Engelbrekt, P. (2005). *Ung og forladt. Når foreldre dør for tidlig*. Vejle: Kroghs Forlag.
- Waldenstrøm, E. (2005). *Men livet må gå videre: Om kriser, ulykker og katastrofer*. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.
- Walhovd, H. M. (2006). Alene i sorgen. I: *Dagbladets magasin Helse*, 14. 10. 2002, 64 – 69.
- Webb, N. B. (2002). *The child and death*. I: Webb, N. B. (red.). *Helping bereaved children. A handbook for practitioners*. New York: The Guilford Press.
- Webb, N. B. (2002a). *Death of grandparents and parents*. I: Webb, N. B. (red.). *Helping bereaved children. A handbook for practitioners*. New York: The Guilford Press.
- Wik, G., Galta, K., & Olsen, S. L. (2005). *Mord – selvmord i nære relasjoner*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Woolfolk, A. (2004). *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Worden, J. W. (1982). *Grief counseling and grief therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (1996). *Children and grief. When a parent dies*. New York: Guilford Press.

World Health Organization. (2000). *Preventing suicide. A resource for teachers and other school staff*. Geneva: Department of Mental Health.  
[http://www.who.int/mental\\_health/media/en/62.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/62.pdf) (11.08.2007).

Yule, W. (2002). *Post-traumatic Stress Disorders*. I: Rutter, M., & Taylor, E. Child and adolescent psychiatry. UK: Blackwell publishing.

Øzerk, K. (2006). *Opplæringsteori og læreplanforståelse*. Vallset: Oplandske Bokforlag.