

Ældre pårørende er ofte alene efter selvmord



Hvert år tager omkring 600 danskere deres eget liv og efterlader omkring 4000 nære pårørende. Foto: Arne Trautmann/Panthermedia/Ritzau Scanpix

6. februar 2020, kl. 21:00, opdateret 8. februar, kl. 8:09
Af Else Marie Nygaard

Blandt ældre er selvmord stadig et tabu, ligesom mange ældre tøver med at søge hjælp, når en nærtstående begår selvmord. Oplysningsarbejde blandt præster, sundhedspersonale og pårørende skal nu sikre bedre støtte

Dagen efter, at politiet havde overbragt Vibeke og Jørn Toftegaard beskeden om deres 32-årige søns død, tændte Vibeke Toftegaard sin computer. I Googles søgefelt skrev hun ”selvmord”. Hun klikkede på det øverste link. På skærmen så hun en artikel om, at selvmordere ikke kunne blive begravet i indviet jord, selv om det i øvrigt er en praksis man gjorde op med for mere end 100 år siden.

”Jeg klappede med det samme computeren i.”

Hendes søgning den dag for otte år siden var et udtryk for den rådvildhed, det dengang 62-årige par stod i midt i chokket og sorgen.

Hvert år tager omkring 600 mennesker deres eget liv og efterlader omkring 4000 nære pårørende. I Danmark er selvmordsraten højest hos mænd over 80 år, så ældre efterladte fylder meget i statistikken.

Men efter en persons selvmord får ældre efterladte sjældent den hjælp, de har brug for. Det er en af konklusionerne i et tværfagligt forskningsprojekt, gennemført i et samarbejde mellem Nefos, et netværk for mennesker, der er ramt af andres selvmordshandlinger, og psykiatrien i Region Sjælland samt Region Hovedstaden med støtte fra Veluxfonden.

Her har man kortlagt, hvad man kan gøre for at støtte borgere over 60 år, som er efterladte efter selvmord.

Sygeplejerske cand.cur. og ph.d. Lene Lauge Berring fra Region Sjælland, som har været en af de ledende kræfter bag projektet, siger:

”Den sorg, ældre oplever, når de mister ved selvmord, ved vi ikke meget om. I samfundet generelt ser vi en udvikling, hvor det gradvist bliver mindre tabubelagt at miste på grund af selvmord, men blandt ældre er der stadig tabu forbundet med et sådant tab, og de ældre er generelt mere tilbageholdende med at opsøge de tilbud om hjælp, som findes.”

Ældre, som har mistet ved selvmord, fortæller i projektet, hvordan de oplever tavshed fra omgivelserne, som måske forsøger at beskytte den ældre mod at blive ked af det. I tilfælde, hvor en ældre person har begået selvmord, kan pårørende fortælle, hvordan de blandt andet har fået bemærkninger som ”han var jo også gammel”, forklarer Lene Lauge Berring.

”Generelt er ønsket hos ældre, som har mistet på grund af selvmord, at omgivelserne tør tale om det. Deres store frygt er, at deres nære bliver skrevet ud af historien, fordi der ikke er nogen, som tør nævne den afdøde.”

Fordi præsten, som begravede Vibeke og Jørn Toftegaards søn, kendte netværket for selvmordsramte, Nefos, fik parret professionel støtte og kom i grupper med mennesker, som havde oplevet tilsvarende tab. På den måde har de været heldige og vil i dag gerne hjælpe andre ældre efterladte.

”Vi har et godt netværk, blandt andet gennem Sct. Georgs Gilderne, men da vi mistede vores søn, havde vi brug for professionel støtte, og vi fandt en vigtig støtte i at kunne tale med andre, som også stod med en dobbelt sorg: Vi havde mistet vore søn, og vores barnebarn havde mistet sin far.”

Flere steder i landet samarbejdede politiet med præster om den akutte støtte til mennesker, som har mistet ved selvmord. I næste måned præsenteres et nyt og gratis tilgængeligt

materiale, som skal give både sundhedspersonale, politi, præster og pårørende en større viden om, hvordan man bedst støtter ældre, som har mistet ved selvmord.

Provst Ulla Thorbjørn, der er ledende beredskabspræst i Region Sjælland, har været med i udviklingen af det nye materiale og siger:

”Det gælder om at holde af, holde om, holde ud og til tider holde mund, og så skal man være sig bevidst, at ældre ofte har et mindre netværk, og at man derfor står med en særlig opgave”.