

Ástvinamissir vegna sjálfsvígs

Handbók
til sjálfshjálpar
fyrir aðstandendur



Ástvinamissir vegna sjálfsvígs

Handbók til sjálfshjálpar fyrir aðstandendur

Fræðslusvið Biskupsstofu og Skálholtsútgáfan 2009

Gefið út með leyfi Survivors of Suicide, Inc., Foleroft, PA, Phyllisos.tripod.com

Þýðandi: Elín Ebba Gunnarsdóttir

Öll réttindi áskilin.

Endurprentun 2011 kostuð af Minningarsjóði Orra Ómarssonar

Prentvinnsla: Oddi umhverfsvottuð prentsmiðja 

ISBN: 978-9979-792-63-5



Efnisyfirlit

- 3 • Um handbókina
- 4 • Hvað er átt við með að ná sér?
- 5 • Hvers þörfnumst við svo að okkur líði betur?
- 7 • Af hverju finnst okkur tilveran stjórnlaus?
- 8 • Af hverju gerðist þetta?
- 10 • Af hverju urðum við einskis áskynja?
- 11 • Af hverju sagði (ást-)vinur okkar ekkert við okkur?
- 12 • Af hverju gerði enginn neitt?
- 13 • Er orsaka sjálfsvíga að finna í gedðsjúkdómum?
- 14 • Geta sjálfsvíg leitt til gedrænna kvilla hjá eftirlifendum?
- 16 • Fylgir sorgarferlið eftir sjálfsvíg einhverju mynstri?
- 18 • Hvernig getum við hjálpað sjálfum okkur?
- 20 • Getur netið hjálpað syrgjendum?
- 21 • Hvað er stuðningshópur?
- 23 • Hvers þörfnumst við þegar frá líður?
- 24 • Hvað getur hugsanlega gert okkur erfiðara fyrir í sorg okkar?
- 26 • Tilfinningaorðalisti
- 28 • Algengar godsagnir um orsakir sjálfsvíga:
- 29 • Samantekt
- 31 • Bóka- og vefslóðalisti

Bókalisti

Vefslóðir

Vefsíður um sorg og sorgarviðbrögð

Kvikmyndir

Annað

Um handbókina

Að missa einhvern, sem maður elskar ogleða elur önn fyrir, vegna sjálfsvígs, er eitt versta áfall sem hugsast getur. Enginn er viðbúinn slíku og einungis þau sem reynt hafa á eigin skinni vita hvað slíkt hefur í för með sér og hvaða tilfinningar fylgja í kjölfarið.

Þessi handbók veitir grunnupplýsingar fyrir þau sem misst hafa ástvín í sjálfsvígi. Hún er grundvölluð á sjálfshjálparkenningum Survivors of Suicide (SOS) í Bandaríkjunum. Bókin spannar algengustu umræðuefni funda í SOS-stuðningshópum og hugmyndir úr bókmenntum um sjálfsvíg.

Við höfum notað spurninga- og svaraformið, því það sorgarferli, sem missir eftir sjálfsvíg kemur af stað hjá fólki, er oftast en ekki rekið áfram af leitinni að svörum. Þennan bækling er hægt að lesa í þeirri spurningaröð sem heitast brennur hverju sinni.

Þessi handbók kemur EKKI í staðinn fyrir gagnkvæma sjálfshjálpm sem boðin er fram í stuðningshópum eða hjá fagaðilum. Hún er hrein viðbót við slíkan stuðning. Hún kann að vera upplýsingabrunnur fyrir þau ykkar sem eiga slíkan stuðning ekki vísan í nánasta samfélagi ykkar.

Ástvínamissir eftir sjálfsvíg veldur bæði andlegum og líkamlegum áverkum. Aðstandendum, sem sjá ekki út úr vandræðum sínum, væri hollt að heimsækja lækni sinn fljótlega eftir atburðinn. Þessari handbók er HVORKI ætlað að koma í stað aðstoðar fagfólks úr heilbrigðisgeiranum, frá hjálparsamtökum, s.s. Rauða Krossinum eða Nýrri dögum, NÉ presta.

Í riti þessu eru nokkrar viðbætur, athugasemdir og staðfærslur þýðanda, sem ekki eru í frumtextanum. Þessi prentun 2011 hefur verið aðlöguð íslenskum aðstæðum enn frekar.

Hvað er átt við með að ná sér?

Að ná sér eftir missi af völdum sjálfsvígs merkir að öðlast ákveðna stillingu; að öðlast nægilega innri ró til að ná stjórn á tilfinningum sínum og tilveru.

Að jafna sig er ekki „að læknast“ eða „að komast yfir eitthvað“ eða „að máli sé lokið“. Slíkar skilgreiningar falla ekki undir það sem þið hafið verið að ganga í gegn um. Missir eftir sjálfsvíg hverfur aldrei og verður ekki hægt að leggja að baki sér, en það er hægt að læra að lifa með honum.

Þið hafið ekki einungis misst einhverja/einhvern ykkur kæra/n; þið hafið misst hluta af sjálfum ykkur. Þið hafið glatað eðlilegri sjálfsmynd ykkar, ef svo má að orði komast. Þið getið ekki endurheimt ástvin ykkar eða vin. En þið getið endurheimt og endurbætt þá tilfinningu að lífið muni falla í sínar fyrri venjubundnu skorður.

Að vissu marki breytir sjálfsvíg aðstandendum. Þið verðið aldrei söm og áður. Þið munið ætíð finna fyrir missinum, en þið getið komist hjá óeðlilegum afleiðingum hans. Hlúið að sjálfum ykkur. Þetta er það sem *að ná sér* fjallar um.

Þetta lærdómsferli felur í sér að kljást við athafnir daglegs lífs. Það hjálpar ykkur að komast í gegnum daginn og að læra að lifa með sorginni í stað þess að festast í henni. Sjálfshjálpar stuðlar að slíku jafnvægi.

Þegar þið finnið að þið eruð ekki lengur í jafn miklu tilfinningauppnámi og þið eruð nú, miðar ykkur í rétta átt. Sorgin, kvíðinn, depurðin, spennan og sársaukinn verða smátt og smátt viðráðanleg.

Persónu-, félags-, náms- eða vinnutengdar athafnir ykkar taka ekki eins mikið á og verða reglubundnar.

Að ná slíku jafnvægi er ekki hlutlaust ferli; það felst ekki í að láta hlutina ráðast einhvern veginn. Þetta er virkt ferli, nokkuð sem þið verðið að vinna og stefna að. Þannig endurheimtið þið vellíðan ykkar og lífsgæði. Takmark ferðar ykkar er að öðlast jafnvægi á ný.

Hvers þörfnumst við svo að okkur líði betur?

Í fyrstu, þ.e.a.s. á fyrstu vikum og mánuðum sorgarferlisins, munuð þið þarfnast eins eða alls af eftirfarandi: Að gera ykkur grein fyrir að tilfinningar ykkar eru eðlilegar; að verða ykkur úti um stuðning; að læra meira um sjálfsvíg; að öðlast innsýn í eigin missi og að minnka hættuna á öfgafullum sorgarviðbrögðum, t.d. að kaffæra ykkur í vinnu, læsa tilfinningar ykkar inni eða drekka áfengi í óhófi.

Nú spyrjið þið sjálf sagt hvernig líðan ykkar í augnablikinu geti mögulega talist „eðlileg“. En það er hún einmitt. Það sem gerðist og sá/sú sem þið misstuð var úr takti við tilveruna. Sjálfsvíg er óeðlilegasti dauðdagi sem hugsast getur og missir í kjölfar slíks dauðdaga sá óeðlilegasti. Tilfinningar ykkar eru fullkomlega eðlilegar, en það þarf að vinna rétt úr þeim.

Stuðningur er hugtak sem kemur oft fyrir á eftirfarandi blaðsíðum. Þið hafið væntanlega ekki þarfnast hans vegna annars missis. Líklegast tengist það því að þar hefur verið um tiltölulega eðlilega dauðdaga að ræða, kannski vegna elli eða annarra orsaka s.s. veikinda, og e.t.v voru þeir fyrirséðir. Þið funduð fyrir missi, en náðuð ykkur fljótt. Núverandi aðstæður eru mjög ólíkar. Hugsanlega komist þið í gegnum þetta ein, en með aðstoð verður það mun auðveldara.

Fæst okkar vissu eitthvað fyrirfram um sjálfsvíg. Við vissum að slíkt skeði; bara aldrei hjá okkur. Nú vitum við betur. Við þörfnumst grundvallarþekkingar á eðli sjálfsvíga og hvers vegna þau eiga sér stað, svo við getum tengt hana eigin missi. Aukin vitneskja ryður auk þess burt fordómum um sjálfsvíg; sleggjudómum, sem okkur kunna að þykja sársaukafullir.

Á þessari stundu er HÆTTA líklega sísta orðið sem þið vilduð heyra. Hvað um það, eftir missi vegna sjálfsvígs eruð þið í ákveðinni hættu. Kannski sleppið þið eða dettið í einhvern pyttinn, en þið verðið að vera

meðvituð og vakandi fyrir ákveðnum hættumerkjum, bæði hjá sjálfum ykkur og ykkar nánustu. Sorgin gæti orðið botnlaus og depurð eða kvíðaraskanir orðið fylgikvillar. Og verst af öllu: sjálfsvígshugsanir gætu sprottið fram.

Við munum ræða þessar þarfir og áhyggjur. Við syrgjum öll á mismunandi hátt. Það sem við reynum að leggja hér til er meira til glöggvunar en eiginleg leiðarlýsing.

Hér gætir þú skrifað hugsanir þínar eða spurningar

Af hverju finnst okkur tilveran stjórnlaus?

Þið hafið orðið fyrir mesta og erfiðasta tilfinningaáfalli lífs ykkar. Sjálfsvíg veldur alvarlegum sálaráverka, einhverjum þeim versta sem hugsast getur. Hann er skyndilegur. Hann er óvæntur. Og e.t.v. ofbeldisfullur.

Missir við sjálfsvíg er einn sárasti missir sem til er. Ekki einungis hrifsar hann ástvin burt úr lífi ykkar, heldur brýtur ykkur tímabundið niður og lífsýn ykkar til frambúðar.

E.t.v. finnst ykkur þið svikin, reið, stjórnlaus, illa áttuð og særð. E.t.v. finnst ykkur hinn látni hafa svikið ykkur; skilið ykkur eftir til að syrgja. E.t.v. eruð þið honum/henni reið, því þið fenguð ekki tækifæri til að koma til hjálpar. E.t.v. eru þið full sektarkenndar eða ábyrgðartilfinningar vegna þess að ykkur finnst sem þið hefðuð átt að hafa gert eitt-hvað til að koma í veg fyrir þetta. Tilfinningarnar geta borið ykkur ofurlíði og þið hafið enga sambærilega reynslu úr fortíðinni að styðjast við. En fyrst og fremst finnið þið fyrir tærandi og vaxandi sársauka í hjarta ykkar og sál.

Þetta er það sem gerist eftir sjálfsvíg. Okkur öllum, sem staðið höfum í sömu sporum og þið, leið einmitt svona á ákveðnum tímapunkti. Enginn er nokkru sinni viðbúinn eftirköstum sjálfsvígs. Það dregur allan mátt úr hverjum þeim sem var náinn þeim látna/þeirri látnu. Sjálfsvíg eru ávallt harmleikur. Og missirinn er fullkomlega óskiljanlegur þeim sem ekki hefur lent í því sama.

Hjá okkur öllum, að örfáum undanskildum, munu þessar tilfinningar líða hjá þrátt fyrir allt. Hversu langan tíma það tekur veltur á sjálfum ykkur, styrk ykkar og stuðningi þeim sem þið gefið og þiggjið frá þeim sem deila með ykkur sorginni. Hugur ykkar mun stillast; þið öðlist nýja sjálfsmynd, þar sem þið takið orðnum hlut. Fyrstu skrefin á þessum ferli eru þið að taka einmitt núna með því að læra ýmislegt sem vonandi mun hjálpa ykkur á leiðinni.

Af hverju gerðist þetta?

Þetta er milljón króna spurningin. Kannski strandið þið á henni mánuðum eða árum saman. Þið þarfnist svars og leitin hefst jafnvel áður en tárin þorna á hvarmi. Stundum finnnast svör, en oftar en ekki öðlumst við einungis almennan skilning.

Hvert sjálfsvíg er frábrugðið því næsta og aðstæður sem að baki því búa eru alltaf einstakar þeim sem í hlut á. Samt sem áður sýna margar rannsóknir að orsökinn er nístandi sálarkvöl og hyldjúpt vonleysi þess sem tekur sitt eigið líf.

Mörg okkar hafa endrum og sinnum upplifað sálarangist (og finnum e.t.v. fyrir henni einmitt nú), en flest okkar þekkja hana ekki. Hún kemur yfir okkur þegar eitthvað virðist óleysanlegt og aðstæður fullkomlega vonlausar. Þetta geta verið yfirþyrmandi vandamál: persónuleg, ópersónuleg, tengd fjárhagsvandræðum eða tapi, eða eitthvað allt annað.

Hvert svo sem eðli vandamálsins er, er það eitthvað sem maður er sannfærður um að muni leggja mann í rúst og sé óleysanlegt. Hæfni manns og geta nægja ekki og sjálfsmat manns og tókin á eigin tilveru verða áberandi slök. Slíkt kallar fram vonleysi.

Kannski komumst við aldrei að því hvað lá að baki sársaukanum sem kvaldi ástvin okkar. Þó svo við vitum ástæðuna, er hugsanlegt að við áttum okkur ekki á af hverju hún olli svo miklu hugarangi. Einnig er það hugsanlegt að okkur væri hollara að fá ekki svar.

Stundum verður sálarkvöl svo nístandi og óbærileg að þeir sem þjást trúa því að dauðinn sé eina lausnin til að binda endi á hana. Á þennan hátt og við þessar aðstæður geta sjálfsvíg átt sér stað. Það sorglega við sjálfsvíg er að hinn látni/hin látna kom ekki auga á að slíkar aðstæður eru einungis tímabundnar.

Áfengi og önnur vímuefni ýta undir sjálfsvíg, þar sem efnin draga úr hömlum og auka hvatvísi. Þetta eykur hættuna á sjálfsvígshugsunum og gerir illt verri.

Hér gætir þú skrifað hugsanir þínar eða spurningar

Af hverju urðum við einskis áskynja?

Þetta er önnur spurning sem þið eruð hugsanlega að berjast við í langan tíma og sættist loks á að enginn lausn finnist á henni. Það er erfitt að ákveða hvenær mikil hætta er á að einhver fyrirfari sér. Að hluta til skýrist það af vanþekkingu á einkennum þunglyndis eða hættumerkjum fullkomins vonleysis eða sjálfsvígþanka.

Margir sem þjást af þunglyndi leggja talsvert á sig til að leyna því. Þetta á einkum við unglingsstráka og fulltíða karlmenn. Sumir átta sig hugsanlega ekki á að um þunglyndi sé að ræða. Aðrir eru kannski hræddir um að sýnast veiklundaðir eða að verða sér til skammar, biðji þeir um hjálp.

Stundum er einnig erfitt að greina á milli leiða og drunga og þunglyndis og vonleysis. Meira að segja þegar við spyrjum eftir líðan fólks er svarið stundum „ó, ég er bara örlítið dapur/döpur, en þetta verður í lagi“.

Þó svo að mörg augljós hættumerki um ástandið séu til, eru ekki allir í sjálfsvígshættu sem láta þau í ljós. En jafnvel þegar ástæða er til að hafa áhyggjur, er erfitt að kyngja því að sá/sú sem maður þykist þekkja út og inn sé í slíkri hættu.

Séum við sjálf lífsglöð og ekki hætt við sjálfsvígshugsunum, gerir það okkur erfitt fyrir að taka eftir öndverðu ástandi annarra. Það er erfitt að trúa því að einhver sem okkur þykir svo ofboðslega vænt um, einhver sem við værum tilbúin að leggja allt í sölnurnar fyrir, sé í sjálfsvígshættu.

Þetta getur jafnvel átt við þá sem áður hafa gert slíka(r) tilraun(ir). Við vildum trúa því að ástvinur okkar væri ekki í hættu og gerðum einmitt það. Staðreyndin er sú að mörgum sem reyna að svipta sig lífi mistekst ætlunarverk sitt. Sumum tekst það og enginn getur verið viss um af hverju.

Af hverju sagði (ást-)vinur okkar ekkert við okkur?

Sumum veitist mjög erfitt að biðja um hjálp. Það er talið skýra hvers vegna fleiri karlar en konur taka eigið líf. Manneskjur í sjálfsvígshættu vilja e.t.v. ekki íþyngja öðrum með vandamálum sínum eða áhyggju-efnum, sérstaklega ekki þeim sem næst þeim standa.

Sumir skammast sín fyrir slíkar hugsanir. Nú þegar sjálfsvíg telst ekki lengur jafn mikill smánarblettur og fyrrum, finnst mörgum þetta samt alger mannorðsspjöll. Persónulegar eða trú tengdar skoðanir orsaka e.t.v. að þeir halda tilfinningum sínum fyrir sjálfan sig.

Sálarangist er ekki drifkraftur opinna samræðna. Mikil kvöl, sama hvaðan hún er sprottin, truflar athyglina og tærir manneskjur að innan. Hún gerir þær sjálfmiðaðar og rýfur þær úr tengslum við aðra. Djúp angist firrir manneskjur vitinu. Þær missa alla stjórn og sjá enga leið út úr svartnættinu.

Sjálfsvígshugleiðingar eru svo andlega íþyngjandi, að þær geta myndað gjá milli þolenda og þeirra sem annast og þykir vænt um þá. Flestir í slíkum hugleiðingum vilja ekki í alvörunni deyja. Þeir vilja einungis losna undan kvölinni og vonleysinu. Margir þeirra sem íhuga sjálfsvíg heyja innri baráttu um þetta misræmi fram á lokastund.

Þó svo að hinn látni hafi ekki viljað eða getað deilt angist sinni með öðrum, þýðir það ekki að hann hafi ekki kært sig um þá sem nú þjást vegna missisins. Þröngt sjónarhorn (rörsýni) er fylgífiskur sjálfsvígspanka.

Af hverju gerði enginn neitt?

Sjálfsvíg er ekki fyrirjáanlegt. Að vissu marki má greina að einhver sé hugsanlega í slíkri hættu. Hins vegar er vonlaust að nepla niður hvort eða hvenær manneskja tekur eigið líf.

Einstaklingar í sjálfsvígshugleiðingum deila stundum ætlunum sínum með öðrum. Þeir sem hlusta trúá þeim hugsanlega ekki eða vita ekki hvernig þeir eiga að bregðast við.

Vinir og/eða ættingjar þeirra, sem hafa átt það til að skaða sjálfa sig eða eiga að baki margar sjálfsvígstilraunir, verða smám saman sljórri fyrir hættunni. Þeir átta sig hugsanlega ekki á því að hættan eykst meðan sjálfsvígshugleiðingarnar halda áfram að malla. Þar af leiðandi sofna menn á verðinum og aðhafast ekkert.

Kannski eru harmrænuðu aðstæðurnar þær, þegar þolandi fær aðra til að sverja þagnareid um áform sín. Þetta gerist oft meðal tánínga, sem þegja af trúmennsku einni saman. Þeir hræðast að tapa vináttunni, en átta sig ekki á að þeir missa vin.

Fagfólk á stundum meira að segja í erfiðleikum með að átta sig á einstaklingum í sjálfsvígshugleiðingum. Margir slíkir höfðu haft samband við heilsugæsluna skömmu fyrir dauða sinn. Ófullnægjandi skimun við þunglyndi og mat á sjálfsvígshættu geta valdið því að ástandið fer framhjá mönnum.

Fagfólk í geðheilbrigðisgeiranum getur einnig verið blint fyrir hættunni. Misskilin umhyggja í einkamálum og trúnaður geta skyggt á hættumerkin fyrir öðrum.

Í stuttu máli sagt eru forvarnir ekki nægilegar og þjónusta til að rjúfa sálarkreppuna hvorki nógu áreiðanleg né stöðug, þótt ekki skorti viljann til að bæta hana.

Er orsaka sjálfsvíga að finna í geðsjúkdómum?

Geðrænin kvillar tengjast 90% sjálfsvíga á einn eða annan hátt. Þetta er oft misskilið á þann hátt að geðsjúkdómar valdi sjálfsvígum eða að einungis þeir, sem þeim eru haldnir, falli fyrir eigin hendi. Hvorugt er rétt.

Rannsóknir sem tengja sjálfsvíg og geðsjúkdóma eru að mestu leyti byggðar á athugunum EFTIR sjálfsvíg. Skýrslur einstaklinga eru yfirfarnar og niðurstaða fundin ef merki um geðsjúkdóm eru greinanleg.

Hvað þýðir þetta? Geðsjúkdómar almennt, og sér í lagi þunglyndi, eru áhættuþættir en EKKI orsök sjálfsvíga. Ómeðhöndlaðir eða vanmeðhöndlaðir geðsjúkdómar eru alvarlegir streituvaldar og geta orsakað sálarkvalir og vonleysi, sem gæti leitt til sjálfsvígs. Það sama á við geðsjúkdóma í bland við mikið mótlæti og/eða áföll.

Fáfræði og rangar upplýsingar um geðsjúkdóma geta valdið sjálfsvígum. Þeir þykja mannorðsskemmandi og fæla marga frá því að leita sér aðstoðar. Unglingar og fullorðnir, jafnt sem eldra fólk, láta álit annarra stundum standa í vegi fyrir því að leita sér hjálpar. Slíkt getur aukið líkurarnar á sjálfsvígi.

Þeir sem missa ástvin í sjálfsvígi finna oft fyrir ákveðinni fáfræði um geðsjúkdóma. Það er ekki óvanalegt að vera umkringdur meinlegum og vanhugsuðum athugasemdum um geðheilsu ástvinnar.

Jafnvel í þeim tilfellum sem ástvinur okkar **var** haldinn geðveilu, var það ekki eina orsökina fyrir dauða hans/hennar og missi okkar. Geðsjúkdómur er oft viðvarandi og skerðir stundum vinnufærni, en hann er ekki endilega banvænn.

Geta sjálfsvíg leitt til geðrænna kvilla hjá eftirlifendum?

Að missa einhvern vegna sjálfsvígs hefur örugglega áhrif á geðheilsu eða vellíðan heilbrigðrar manneskju. Slíkt getur einnig haft áhrif á geðsjúkl-ing til hins verra.

Börnum og fullorðnum, sem hafa upplifað meiri háttar aðskilnað af ein-hverjum orsökum, er hættara við geðrænum vandamálum, sama hvort lítið er til skamms eða langs tíma. Djúpt þunglyndi, kvíðaröskun og aðrir kvillar hafa hjá fullorðnum verið tengdir við sálræn áföll. Þegar slík áföll tengjast sjálfsvígum er fólki enn hættara.

Hjá sumum munu andlegar afleiðingar missis eftir sjálfsvíg líða hjá sam-hliða því að jafnvægi er náð. Hjá öðrum verða vandamál sem upp koma við sjálfsvíg viðvarandi eða fara versnandi. Þess vegna er mælt með (geð-)læknisheimsókn. Það finnast engin lyf gegn sorg, en meðferð býðst við sumum þeirra vandamála sem fylgja í kjölfarið. Sorg er EKKI sjúk-dómur.

Einstaklingar með sögu um geðrænan vanda geta orðið þungt haldnir í sorg eftir sjálfsvíg. Í verstu tilfellum getur varnarkerfi einstaklings hrunið til grunna. Slíkt, ofan í það tilfinningafárviðri, sem slíkur missir kemur af stað, gæti gert illt verra hjá þeim sem veikir eru fyrir eða valdið bakslagi hjá þeim sem áður höfðu náð tökum á tilveru sinni.

Missir eftir sjálfsvíg hefur áhrif á viðhorf okkar og gerðir. Það er erfitt að vera jákvæður og oft erfitt að gera nokkuð annað en að syrgja. Stundum er sérstaklega erfitt að hlúa að sjálfum sér. Hugsanleg meðferð getur riðlast og öll viðleitni til hófsemdar í mat og drykk rokið út í veður og vind.

Hér er sannleikskorn: Því meira sem þið látið missi ykkar hafa áhrif á geðheilsu ykkar, því meira aukið þið líkurnar á sjálfsvígspönkum, sjálfsvígstilraunum og jafnvel því að ætlunarverkið takist. Ykkur líður hugsanlega svo illa að ykkur standi á sama um þetta allt, en sjálfsvígspankar halda áfram að malla undir niðri. Sá/sú sem þið misstuð hafði ekki minnsta grun um þau áhrif sem dauði hans/hennar hafði á ykkur. En þið vitið hvernig tilfinning það er og viljið tæpast gera öðrum það sama. Farið vel með ykkur.

Hér gætir þú skrifað hugsanir þínar eða spurningar

Fylgir sorgarferlið eftir sjálfsvíg einhverju mynstri?

Staðlað sorgarferli sem allir ganga í gegnum **fyrirfinnst ekki**. Það er **mismunandi** hjá okkur öllum, hvernig og hvenær atvikið átti sér stað. Samt sem áður virðumst við öll ganga í gegnum ákveðin stig. Þau leiða **ekki endilega** hvert af öðru, en **það er auðveldara** að ræða þau í ákveðinni röð.

Við virðumst öll ganga í gegnum ringulreiðarstig. Það er upphafið; þegar ekkert gengur upp hjá okkur í bókstaflegri merkingu. Þetta er tímabil sem kallað hefur verið „einstaklingshelförin“, vegna þess niðurbrots og þeirrar yfirþyrmandi angistar og tilfinninga sem steypast yfir mann. Þetta getur verið tímabil örvæntingar, sektarkenndar og ásökunar.

Í kjölfarið gæti siglt magnleysisstig; tímabil sem ykkur finnst þið að niðurlotum komin, bæði andlega og líkamlega. Bráðasársaukinn sem þið skynjið ásamt streitu og þunglyndi kallar þetta fram. Ykkur finnst þeir sem ekki deila með ykkur sorg ykkar vera ykkur fráhverfir. Ykkur finnst þið e.t.v. missa alla stjórn; að þið missir tókin á tilveru ykkar.

Þessi stig geta varað svo mánuðum skiptir; jafnvel ár eða meira. Smátt og smátt og oft ómeðvitað, hrökkvið þið aftur í girinn. Bráðasorg ykkar hjaðnar. Sálarangistin stöðvast á bærilegra stigi. Við köllum þetta ónæmingarstig (líkt og hjá ofnæmissjúklingum, sem sprautaðir eru með ofnæmisvaldinum og verða þannig smátt og smátt ónæmir fyrir honum). Þið virðist öðlast meiri orku og áhugamálin sem ýtt var til hliðar eiga e.t.v. aftur upp á pallborðið. Þetta er nokkurs konar forstíg að jafnvægisstiginu. Ykkur er enn hætt við afturkippum; að falla ofan í erfiðar tilfinningagryfjur, en þið mjakist í rétta átt.

Síðasta þrepið er svo umbreytingarstig, því þegar það hefur náðst eruð þið vissulega breyttar manneskjur. Afleiðingar missisins verða til þess að ykkur finnst þið öðru vísi en áður. Þið eruð hvorki „betri“ né „sterkari“; einungis öðru vísi. Skoðanir ykkar og gildismat eru lituð af reynslu ykkar. Að hluta til er sjálfskennd ykkar endurfædd. Ykkur vegnar betur og finnst þið eðlileg aftur, fyrir utan vitundina um missi sem mun fylgja ykkur það sem eftir er. Breyttar manneskjur; e.t.v. endurnýjaðar, en eðlilegar.

Hér gætir þú skrifað hugsanir þínar eða spurningar

Hvernig getum við hjálpað sjálfum okkur?

Hæpið er að hefðbundið skammtímaleyfi frá vinnu eða skóla sé nægilega langt fyrir syrgjendur vegna sjálfsvíga. Fæstir hafa hvorki þörf né orku til að mæta strax, og þeir sem það gerðu væru sífellt annars hugar. Farið rólega í sakirnar og hlúið að sjálfum ykkur og fjölskyldu ykkar.

Á ringulreiðarstigi, tímabili þar sem maður brotnar alveg niður og missir tengslin í öllum látunum, er tvennt sem þið getið gert til að ná áttum.

Það fyrra er að viðurkenna að hér sé um sjálfsvíg að ræða og forðast afneitun. Ekki byggja upp þagnarmúr; talið um það sem gerðist, að svo miklu leyti sem þið treystið ykkur til. Það síðara er að leita ykkur hjálpar; sérstaklega hjá ykkar nánustu. Þjóðið þeim líka stuðning ykkar og skilning á móti, séuð þið þess umkomin.

Á magnleysisstigi megið þið til með að tileinka ykkur einhverja varnarhætti gegn sálartjóni. Það er nánast vonlaust að standa af sér tillfinningafárviðrið sem steypist yfir ykkur. Reynið samt eftir bestu getu að stilla ykkur. T.d. væri gott að að losa um allar reiðitilfinningar sem fylgja missinum. Reynið að gera þær hlutlausar eða a.m.k. forðast alla sektarkennd. Haldið áfram að þiggja utanaðkomandi stuðning. Þið gætuð einnig reynt að læra meira um sjálfsvíg og að svara einhverjum af „hvers vegna spurningunum“ ykkar. Þetta gæti þó orðið erfitt.

Á ónæmingarstiginu erum við móttækileg fyrir sjálfshjálp, því þá er færni okkar á því sviði að koma til baka. Nám verður auðveldara. Tilfinningalegt hömluleysi rénar. Sé ykkur það nauðsynlegt, skulið þið mynda ykkur ykkar eigin skoðun á „hvers vegna“. Þið getið kannað eigin sektarkennd, ásakanir eða ábyrgðartilfningu á hlutlausari hátt. Hafi sjálfsvirðing ykkar og sjálfsmat raskast snemma í sorgarferlinu, er nú kominn tími til að byggja upp.

Umbreytingastigið miðar að eins konar málamiðlun við missinn og sátt við breytingar á eigin högum. Þið komist í nægilega fjarlægð við missi ykkar svo þið megið lifa við hann. Í fyrstu kunnið þið að vera meðvituð um þessa málamiðlun; ykkur kann e.t.v. að finnast hún óþægileg. Verkefni ykkar er að gera ykkur ljóst að með nýrri sjálfskennd fer ykkur að líða eðlilega á nýjan leik. Þið eruð ekki að segja skilið við ástvin ykkar eða vin. Þið eruð að vaxa upp úr mest lamandi aðstæðunum sem missirinn olli ykkur.

Hér gætir þú skrifað hugsanir þínar eða spurningar

Getur netið hjálpað syrgjendum?

Til þess að ná tökum á missi eftir sjálfsvíg og ná jafnvægi á ný, verðum við að fá upplýsingar og stuðning. Þetta tvennt er hægt að finna á netinu.

Það finnst þúsundir vefsíðna sem bjóða fram upplýsingar um sjálfsvíg og sorg af þeirra völdum. Flestar þeirra eru ætlaðar hinum almenna lesanda, en ekki þeim sem þjást vegna missis eftir sjálfsvíg og nálgast efnið því ekki endilega á þann hátt sem fullnægir þörfum þínum.

Sumar síður búa yfir misvísandi upplýsingum og endurspegla afbakaðar persónulegar, pólitískar, heimspekilegar eða trúarlegar skoðanir á sjálfsvígum eða syrgjendum vegna þeirra. Á netinu er einnig að finna síður sem innihalda skýringar eða afrit af bréfum sem fólk hefur skilið eftir sig. Það er augljóst að slíkar síður koma að litlu gagni.

Í tengslum við sjálfsvíg finnst hundruð persónulegra minningavefsíðna. Þær eru færri sem veita upplýsingar um sjálfsvígsmissi. Sjá netslóðir og bókalista aftast í bæklingnum.

Á netinu finnst einnig fjöldinn allur af póstlistum og skilaboðatöflum, svo og spjallrásur fyrir syrgjendur eftir sjálfsvíg. Þær bjóða fram tafarlausan stuðning og gagnkvæma sjálfshjálp. Þær gætu reynst ágætlega þeim sem ekki eiga kost á stuðningshópvinnu. En einnig eiga slíkar síður sér sínar skuggahliðar.

Okkar ráð er að halda áfram að stíga varlega til jarðar og beita brjóstvitinu til að nýta sér slík samskiptaform. Hafið ætíð í huga að aðgát skal höfð í nærveru jafn viðkvæmrar og auðsæranlegrar sálar og þið sjálfsagt eruð sjálf og að sumir eru í miklu meiri þörf fyrir hjálpan þá sem hægt er að láta í té í netheiminum.

Hvað er stuðningshópur?

Gagnkvæm sjálfshjálpa er sú aðferð að hjálpa sjálfum sér með því að hjálpa öðrum. Að tilheyra stuðningshópi auðveldar þá vinnu; að finna til samkenndar, öðlast viðurkenningu og finna aftur eðlilegan lífstakt. Stuðningur er nauðsynlegur til að jafnvægi náist eftir sjálfsvíg og hópar eru áhrifamikil tæki í slíkri liðveislu.

Þátttaka í stuðningshópi eykur færni ykkar til að takast á við lífið. Sjálfsmenntun og miðlun reynslu eru lykilatriðin. Margir syrgjendur eftir sjálfsvíg lýsa stuðningshópnum sínum sem gríðastað; stað þar sem þeir finna sig meðal þeirra sem skilja missi þeirra og tilfinningar.

Flestir stuðningshópar ganga einfaldlega út á það að þátttakendur kynna sig, tjá sig um það sem þeir treysta sér til um missinn og deila hugsunum sínum og tilfinningum um sorgina. Leiðendur geta hugsanlega stungið upp á umræðuefni funda.

Hér á landi hefur Ný dögum, samtök um sorg og sorgarviðbrögð boðið upp á sérstaka hópa fyrir eftirlifendur sjálfsvíga. Þeir hópar eru lokaðir, þ.e. fólk skráir sig í hóp sem síðan hittist 6–8 sinnum. Það sem fram fer er bundið trúnaði og stýrt af fagmanneskju. Farið er í gegnum ákveðin atriði en síðan geta meðlimir hópsins tjáð sig um það sem þeim býr í brjósti. Sjá heimasíðu Nýrrar dögunar www.sorg.is eða www.sjalfsvig.is

Þá er einnig á vegum Nýrrar dögunar boðið upp á svokallað *Opið hús* einu sinni í mánuði. Þangað geta syrgjendur komið í eitt skipti eða oftár án skuldbindingar. Það sem fram fer er vitaskuld einnig bundið trúnaði.

Þessir hópar hafa stundum haldið áfram eftir að formlega hópstarfinu lýkur og eru þeir þá í höndum meðlimanna sjálfra. Þeim fundum er í raun stjórnað af „jafningja“ þ.e. leiðandinn syrgir sjálfur eftir sjálfsvíg.

Hér gilda fyrst og fremst þær reglur sem hópurinn sjálfur kemur sér saman um enda hefur þá venjulega myndast sterkt trúnaðartraust og jafnvel vinátta milli meðlima hópsins.

Hér gætir þú skrifað hugsanir þínar eða spurningar

Hvers þörfnumst við þegar frá líður?

Það sem þið gerið snemma í sorgarferlinu skiptir öllu máli þegar fram líða stundir. Þó svo að ykkur finnist endalausar vikur og mánuðir að baki, er vinnu ykkar ekki lokið. Þið eigið enn langt í land uns eiginlegu jafnvægi er náð. Hér á eftir fylgja nokkur verkefni sem þið komið að síðar.

Ef þið eigið að geta jafnað ykkur verður jafnvægið að vera takmarkið.

Þið verðið að vera viðbúin bakslögum. Þeim valda atburðir eða málefni sem endurvekja sorg ykkar og verða e.t.v. til þess að þið missið aftur fótanna.

Algengustu bakslög verða þegar minningar um missinn þröngva sér upp á yfirborðið. Þetta gerist oftast við ákveðin tímamót, s.s. þremur, sex eða tólf mánuðum eftir atburðinn. Einnig geta fyrstu frí, afmæli, svo og jól eða páskar, fjölskylduboð eða ættarmót verið erfið. Þ.e.a.s. flestir þeir dagar þegar sterk hefð er fyrir að fjölskylda og/eða vinir hittist og nú vantar einn/eina í hópinn.

Besta leiðin til að takast á við slík tímamót er að fara aldrei einn í gegn um þau. Hafið þá við hlið ykkar sem þið treystið. Sé það ekki hægt, forðist „auða stóls heilkennið“ með því að fara út að borða, frekar en að borða heima eða hjá ættingjum, hafi það verið vaninn. Það að skilja hinum látnu eftir pláss við matarborðið verður einungis salt í sorgarárin. Slíkt er aldrei virðing við þá látnu.

Annað bakslag gæti orðið þegar náinn ættingi liggur fyrir dauðanum eða jafnvel ástfölgjandi gæludýr. Hugsanlega takið þið þann dauða nær ykkur en þið áttuð von á. Þetta er vegna þess að sorgarsár ykkar eru enn opin. Hikið ekki við að leita ykkur hjálpar ef ykkur finnst þið þurfa þess með.

Að lokum er aldrei ofsagt að hvert og eitt okkar syrgir á mismunandi hátt. Á sama hátt nýtum við okkur mismunandi leiðir til að ná jafnvægi. Ferðist á eigin hraða. Setjið ykkur hæfileg markmið og látið ekki aðra vekja með ykkur óraunhæfar vonir.

Hvað getur hugsanlega gert okkur erfiðara fyrir í sorg okkar?

Eftirfarandi gæti torveldað sorgarvinnu ykkar:

Þið eruð í sérstökum aðstæðum, s.s. í löngu úthaldi á sjó, erlendis, á sjúkrahúsi eða í fangelsi, þar sem erfitt er að fá útrás eða fólk í kring um ykkur letur ykkur eða afneitar missi ykkar. Hafið þið ekki vald á aðstæðum, reynið eins mikið og þið getið að syrgja í einrúmi. Þið eigið rétt á því að syrgja og verðið að neyta þess réttar sjálfra ykkar vegna.

Að vera vitni að sjálfsvígi eða að koma að því eftir á. – Aðkoma að slíku hjá ástvini manns eða vini getur enn magnað áfallið. Nú ríður á að þið séuð meðvituð um síðbúin áfallaeinkenni sem gætu leitt til áfallastreitu. Mikilvægt er að leita sér aðstoðar sem fyrst á næstu heilsugæslustöð. Reynið hvað þið getið að skipta um mynd í huga ykkar; einhverja fallega minningu eða ljósmynd.

Að vera fjarverandi. – Fjarvera getur magnað upp ábyrgðartilfinningu eða sektarkennd. Að komast ekki í kistulagningu eða jarðarför getur truflað sorg ykkar. Munið þá að vera ykkar á staðnum hefði ekki breytt útkomunni. Þið getið haldið eigin minningarathöfn til að heiðra hinn látna/þá látnu.

Umdeilt sjálfsvíg. – Tiltölulega flest sjálfsvíg eru einkamál og fáum kunn. Önnur geta orðið „fréttæm“, vegna aðferðarinnar eða vegna þess að fórnarlambið er þekktur einstaklingur. Pressan getur verið tillitslaus gagnvart aðstandendum og spurningar fréttamanna særandi. Best er að forðast þá eða biðja vin sem þið treystið að afgreiða slíkt. Hvað aðrar boðflennur áhrærir, má vera að þið neyðist til að syrgja meðal þeirra, uns þær þykjast hafa fengið úrlausn mála sinna.

Lögfræðileg atriði. – Lögregla og lækni koma alltaf að slíkum málum hér á landi. Rannsóknir þeirra og samvinna ykkar eru hugsanlega nauðsynleg, en getur verið sársaukafull.

Erfiðleikar í sambandi. – Þið voruð hugsanlega afhuga ástvini ykkar á dánarstundu hans/hennar. Því getið þið ekki breytt, en getið reynt að leggja slíkt til hliðar og leggja heldur áherslu á góðu minningarnar þegar allt lék í lyndi. Slík „sýndarsáttamiðlun“ auðveldar ykkur að halda áfram á braut ykkar til jafnvægis.

Hér gætir þú skrifað hugsanir þínar eða spurningar

Tilfinningaorðalisti

Slíkur listi hjálpar okkur að orða líðan okkar. Það að ná jafnvægi þýðir ekki að sækjast eftir botnlausri kæti, en gleði er öllum nauðsynleg og hún er ekki endilega tjáð með kátínu. Varist að festast í neikvæðum tilfinningum; – þær eru í sjálfu sér ekki hættulegar, en að lokast inni í þeim er hættulegt.

Sæll:	Dapur:	Reiður:	Efagjarn:
gláður	sorgmæddur	gramur	vantrúaður
lukkulegur	óhamingjusamur	pirraður	tortrygginn
afslappaður	niðurdreginn	æstur	grunsemdafullur
rólegur	þunglyndur	ergilegur	efins
ljúfur	stúrin	brjáláður	óviss
fullnægður	dapurlegur	móðgáður	spyrjandi
fríðsæll	þrúgaður	misboðið	flóktandi
himinlifandi	vansell	fúll	á báðum áttum
kátur	hnugginn	sárreiður	hikandi
ákafur	þögull	hneykslaður	ráðþrota
þakklátur	harmþrunginn	óskynsamur	óákveðinn
gláðvær	óttasleginn	fáránlegur	vonlaus
viljugur	drungalegur	órökrænn	magnlaus
örvaður	daufur	ofsareiður	hjálpavana
gláðlyndur	marklaus	fullur bræði	sigraður
áhyggjulaus	leiður	fullur heiftar	svartsýnn
kvíðalaus	langt niðri	afundinn	
bjartsýnn	fúll	önugur	Líkamlegt:
vongóður	geðvondur	bitur	þaninn
kappsfullur	afundinn	beiskur	stífur
líflegur	önugur	geðvondur	fastur
röskur	óánægður	órólegur	lamaður
veglyndur	vonsvikinn	þrár	strekkur
örlátur	samúðarfullur	þrjóskur	tekinn
hress	vorkunnsamur	deilugjarn	innantómur
reifur	bældur	ruglaður	sterkur
galsafullur	óframfarinn	vandræðalegur	veikur

Sæll:	Dapur:	Reiður:	Efagjarn:
			Líkamlegt:
ljómandi	feiminn	ráðþrota	sveittur
áhyggjulaus	vandræðalegur		(laf-)móður
gáskafullur	skammarlegur		flökurt
fagnandi	sneyptur		silalegur
	gagnslaus		hægur
	einskis nýtur		lúinn – þreyttur
			virkur – lifandi
Ákafur:	Særður:	Óhræddur:	Hræddur:
eldheitur	einangraður	hugrakkur	smeykur
snarpur	móðgaður	sjálföruggur	skelfdur
einlegur	beygður	fullviss	huglaus
ákveðinn	kvalinn	áræðinn	hikandi
alvarlegur	þjáður	djarfur	skjálfandi
niðursokkinn	harmi lostinn	kjarkmikill	kvíðinn
kappsamur	niðurbrotinn	harðger	eirðarlaus
ötull	örvinglaður	staðfastur	óttasleginn
brennandi	píndur	trúr	móðursjúkur
ástríðufullur	einmana	stoltur	felmtri sleginn
sólginn	átakanlegur	ákafur	aðgætinn
			óoruggur
Áhugasamur:	Ástúðlegur:	Ýmis orð:	Ópolinmóður
umhyggjusamur	náinn	hógvær	taugaóstyrkur
hrifinn	blíður	tættur	háður
altekinn	kynæsandi	ringlaður	undir þrýstingi
uppnúminn	ástríðufullur	öfundsjúkur	áhyggjufullur
spenntur	heillandi	afbrýðisamur	efins
forvitinn	hlýr	upptekinn	óttafullur
spurull	aðlaðandi	grimmur	dauðhræddur
skapandi	áleitinn	fjarlægur	hótandi
einlegur	tælandi	leiður	angistarfullur
		hræsnifullur	magnlaus
		falskur	kjarklaus
		undirförull	
		samvinnuþýður	

Algengar goðsagnir um orsakir sjálfsvíga:

Sumir halda að þeir sem falla fyrir eigin hendi séu haldnir einhverjum persónulegum veikleika, sem veldur því að menn dæma viðkomandi og flokka hann sem „lúser“. Fólk á öllum aldri, bæði á lægstu og hæstu stigum þjóðfélagsins sviptir sig lífi.

Sumir þykjast sjá einhvern tilgang með sjálfsvígi viðkomandi; t.d. ef hinn sami var alvarlega veikur, fatlaður eða átti við lögfræðileg eða fjárhagsleg vandamál að stríða. Dauði sé þá eðlileg eða rökrétt lausn út úr vandanum. Fátt er eins mikið bull.

Geðrænin kvillar, áfengi og önnur vímuefni valda ekki sjálfsvígum, heldur auka á hættuna.

Ein goðsögn er sú að þeir sem stytta sér aldur þrái í rauninni að deyja og að þeir munu klára dæmið fyrir eða seinna. Hið rétta er að þeir vilja einungis binda endi á nístandi sálarkvalir sínar.

Orðalagið að fremja sjálfsmorð tilheyrir gamla tímanum og viðheldur skömm. Það gefur í skyn að viðkomandi hafi framið glæp og þykir í dag heldur ósmekklegt orðaval. Heldur er talað um sjálfsvíg, að falla fyrir eigin hendi, að taka sitt eigið líf, að stytta sér aldur, að ráða sér bana, að svipta sig lífi, að fyrirfara sér eða að deyja úr angist. Kannski þurfum við að finna betra orð á íslensku.

Samantekt

Munið að sorg er EKKI sjúkdómur. Við fráfall ástvinar eftir sjálfsvíg eru sálaráverkarnir hins vegar stærri og dýpri en eftir eðlilegt dauðsfall. Besta leiðin til að jafna sig eftir þess konar áfall er að vinna kerfisbundið að því að ná tökum á tilveru sinni. Hafið því eftirfarandi hugfast:

- ◆ Fullvissið ykkur um að þið komist í gegn um þetta, jafnvel þótt ykkur finnst þið ekki geta það.
- ◆ Djúp sorg getur verið yfirþyrmandi og gert ykkur stjórn af ótta. Það er eðlilegt. Þið eruð ekki að brjálást; þið eruð að syrgja.
- ◆ Sektarkennd; sálarangist, reiði og hræðsla eru eðlileg viðbrögð við sorg.
- ◆ E.t.v. íhugið þið sjálfsvíg. Það er ekki óalgengur fylgifyskur, en þýðir þó ekki að þið framkvæmið það. Öllum aðstandendum ástvinar ykkar líður illa og annað sjálfsvíg myndi magna sorg þeirra enn frekar. Leitið hjálpar tafarlaust. *Munið að slíkar hugsanir eru einungis tímabundnar.*
- ◆ Gefið sjálfum ykkur leyfi til að leita stuðnings, jafnt hjá fjölskyldu og vinum, sem og fagaðilum; (geð-)læknum, prestum, sálfræðingum eða öðrum.
- ◆ Forðist stórar ákvarðanir meðan þið eruð í djúpri sorg.
- ◆ Gleymaska er algengur, en tímabundinn fylgikvilli. Sorgin krefst svo mikillar orku, að aðrir hlutir verða lítilvægir.
- ◆ Haldið áfram að spyrja „af hverju“, uns þið þarfnist þess ekki lengur.

- ◆ Athugið að sorgarferli er ekki eitthvað „kerfi“ sem hrekkur sjálfkrafa í gang og allir fara eins í gegnum. Þetta orð er notað um þá hringrás eða það sorgartímabil sem okkur er nauðsynlegt að vinna okkur út úr. Það er hvorki fyrirsjáanlegt né fer það eftir stundatöflu. Þó svo margt sé sameiginlegt hjá syrgjendum, syrgir hver og einn á sinn einstaka hátt. Takið ykkur eins langan tíma og þið þurfið til að jafna ykkur.
- ◆ Sorgarvinnan getur verið snúin og flókin og ykkur þykir kannski sem ekkert miði áfram. Munið að jafnvel bakslag er skref fram á við.
- ◆ Leitið þeirra sem eru tilbúnir til að hlusta, jafnvel þótt þeir skilji ykkur ekki.
- ◆ Forðist þá einstaklinga sem segja ykkur hvernig tilfinningar ykkar *ættu* að vera; sérstaklega þá sem segja „að nú ættuð þið að vera komin yfir þetta“. Tilfinningar *eru* bara. Leitið eftir þeim jákvæðu og forðist eins og heitan eldinn að festast í þeim neikvæðu.
- ◆ Finnið eða jafnvel stofnið stuðningshóp, þar sem þið eigið ykkar griðastað og getið tjáð tilfinningar ykkar og hugsanir eða bara til að blanda geði við manneskjur sem eru að ganga í gegnum sömu lífsreynslu og þið sjálf.
- ◆ Að lokum það sem erfiðast er: Verið þolinmóð við sjálf ykkur.

Gangi ykkur vel!

Bóka- og vefslóðalisti

Bókalisti

Á bókasöfnum landsins er starfsfólk ætíð boðið og búið til að hjálpa viðskiptavinum sínum í sértækri bókaleit. Hér skulu nefndar nokkrar bækur:

- Carlson, Trudy. *Líf eftir sjálfsmorð* / Reykjavík : Samtök gegn sjálfsvígum, [2004].
- Bragi Skúlason. *Sorg : í ljósi lífs og dauða* / [Reykjavík] : Bragi Skúlason, 2001.
- Dyregrov, Kari; Plyhn, Einar; Dieserud, Gudrun, *Etter selvmordet – Veien videre* / Oslo 2009, Abstrakt Forlag AS.
- Fagerli, Kirsti Beate. *Þeir sem eftir lifa : liðan og reynsla foreldra barna er framið hafa sjálfsvíg* / Akureyri, 1998.
- Guðrún Eggertsdóttir. *Sjálfsvíg, hvað svo? : sálgesla eftir sjálfsvíg* / Hafnarfjörður : Muninn : Íslendingasagnaútgáfan, 1997.
- Guðrún Eggertsdóttir. *Sálgesla eftir sjálfsvíg* / Reykjavík, 1997.
- Guðrún Pétursdóttir. *Sorg eftir sjálfsvíg* / Reykjavík, 2003.
- Harpa Dóra Guðmundsdóttir. *Sjálfsvíg unglinga á Íslandi : leiðir til hjálpar* / Reykjavík, 2000.
- Jóna Lís Þorsteinsdóttir, *Mig mun ekkert breyta – Bók um sorg og von* / Reykjavík 2004 útg. Skálholtsútgáfan
- Karl Sigurbjörnsson, *Til þín sem átt um sárt að binda – Leiðsögn á vegi sorgarinnar* / 3. útgáfa, Reykjavík 2007 útg. Skálholtsútgáfan
- Kofoed Svendsen, Flemming. *Dauðinn, sorgin og vonin* / Reykjavík 2007 útg. Salt útgáfa
- Óttar Guðmundsson. *Listin að lifa, listin að deyja* / Reykjavík 2000 JPV
- Ragnheiður Kristín Þorkeldsdóttir. *Sjálfsvíg : síðrænt álitamál og grunnskólinn* / Reykjavík, 1999.
- Rock, Lois. *Að kveðja í síðasta sinn* / Reykjavík 2005 útg. Skálholtsútgáfan
- Rosof, Barbara D. *The Worst Loss – How Families Heal from the Death of a Child* / New York 1994. Útg. Henry Holt and Company.

Sigurður Pálsson, *Börn og sorg* / Reykjavík 1998 útg. Skálholtsútgáfan
Skeie, Eyvind. *Sumarlandið, frásaga um von* / Reykjavík 1995 útg. Skálholtsútgáfan

Vefslóðir:

Ný íslensk vefsíða tileinkuð forvörnum gegn sjálfsvígum, svo og stuðningi við aðstandendur og eftirlifendur sjálfsvíga: www.sjalfsvig.is

Á vegum landlæknis hefur verið áttak í gangi „Þjóð gegn þunglyndi“.

Þar er að finna upplýsingar um sjálfsvíg: www.landlaeknir.is/thjod-gegnthunglyndi

Á vegum Hugarafls fer fram starf er stuðlar að sjálfsvígsforvörnum:

www.hugarafli.is

Gedhjálp sinnir fólki með gedraskanir og kemur inn á sjálfsvígsforvarnir: www.gedhjalp.is

Sænsk vefsíða helguð forvörnum og stuðningi við aðstandendur:

www.spes.nu

Leve, landssamtök eftirlifenda í Noregi halda úti heimsíðu www.leve.no

Pieta House eru írsk forvarnarsamtök gegn sjálfsvígum: www.pieta.ie

Survivors of Suicide, bandarísk samtök sem standa að forvörnum og stuðningi við eftirlifendur: www.survivorsofsuicide.com

American Foundation for the Prevention of Suicide: www.afsp.org

American Association of Suicidology: www.suicidology.org

Vefsíður um sorg og sorgarviðbrögð:

Ný dögun, samtök um sorg og sorgarviðbrögð. Þar eru starfræktir stuðningshópar fyrir eftirlifendur vegna sjálfsvíga: www.sorg.is

Yfirgripsmikinn lista um lesefni um missi og sorg er að finna á vefslóðinni www.missir.is

Á www.andlat.is er hægt að kveikja á kertum eða senda kveðjur og koma fram upplýsingum um hinn látna

Kvikmyndir:

After Jimmy. Kvikmynd sem fjallar um ólík viðbrögð foreldra eftir sjálfsvíg sonar þeirra og vanlíðan systkina hans.

It's a Wonderful Life. Jólamynd sem hjálpar okkur að minnast björtu hliðanna.



Fræðslusvið Biskupsstofu
Skálholtsútgáfan