Sluttrapport for Å komme gjennom det – etterlatte ved selvmord forteller

Hvert år tar mer enn 500 personer sitt eget liv i Norge. For de fleste etterlatte er selvmord et større og vanskeligere traume å mestre enn annen brå død, fordi døden er selvpåført. Det er også forskningsmessig belegg for at etterlatte har en forøkt risiko for selv å ta sitt liv.

Prosjektet har hatt som formål å frembringe en bok som formidler reaksjoner, utfordringer og måter å mestre sjokket og sorgen fra personer som har opplevd å miste en av sine nærmeste i selvmord, og resulterte i boken ”Avtrykk – etterlatte ved selvmord forteller”, som ble lansert på et fagseminar på Litteraturhuset i Oslo 15. juni 2011.

Boken sprang ut av *Skapende ressursgruppe for etterlatte ved selvmord* som høsten 2009 samlet en gruppe etterlatte for å skrive tekster om erfaringer og utfordringer ved å være etterlatte ved selvmord. Faglig ansvarlige var forfatter og skrivelærer Merete Morken Andersen og psyko- og familieterapeut Eduardo Verdu. ”Avtrykk” består av 17 tekster fra deltakere i denne ressursgruppa, i tillegg til fire tekster fra fire øvrige etterlatte som kom til under arbeidet med boken. I tillegg til disse tekstene inneholder boken en artikkel av forfatter og skrivelærer Merete Morken Andersen om hvordan man kan bruke skriving terapeutisk. Boken avsluttes med en fotodagbok av en ung etterlatt fotograf som viser hvordan store tap også kan bearbeides på flere måter enn ved å skrive.

Boken er den første norske bøken som gir stemme til en rekke etterlatte selv, og er tematisk inndelt i tre deler: ”Sjokket”, ”Sorgen” og ”Aksept”. Den retter seg først og fremst mot etterlatte ved selvmord, men også mot alle som kommer i kontakt med etterlatte ved selvmord, som helsepersonell, skole- og barnehageansatte, politi og prester.

Boken har blitt godt mottatt av etterlatte, fått god omtale i flere avviser og fått flere gode anmeldelser i profesjonstidsskrifter som blant annet Tidsskrift for Den norske legeforeningen og Sykepleieren.

Boken vil bli sendt Extrastiftelsen snarest.