

Positiva erfarenheter av Efterlevandestöd för familjen.

Camilla Andersson, SPES Blekinge

Camilla kunde inte närvara och därför läste Maiellen det hon tänkt säga. Camilla berättade först om sin son Filip som tog sitt liv för mindre än ett år sedan, 24 år ung.

Hon berättade att hon efter några månader lades in på sluten vårdavdelning och att hon förvånades över förvarningen eftersom hon hade trott att hon skulle fått samtala och blivit mer bekräftad i sin sorg.

- ”I all denna sorg och i allt som hände vet vi inte hur det hade gått om inte min syster hade tagit kontakt med Maiellen”

”-Alla fick ju hjälp för att kunna stötta (oss föräldrar) på det bästa sättet.

-Hade det inte skett hade vi blivit väldigt ensamma.

- Nu hade vi våra möten och det hjälpte alla. Jag kan bara tänka mig mina nära.

Det hade varit kaos för dem.

Men nu fick vi chansen att prata och - om att de skulle stötta oss föräldrapar och Filips syster.

Istället för att de skulle sitta hemma och försöka fundera på hur de skulle kunna stötta oss Det hade blivit pannkaka av alltihop och alla.

Det är en svår sak att stötta någon som har sorg.

Det hade inte blivit någon gemenskap. Då hade alla bara suttit hemma och varit oroliga och inget kunnat göra.

Nu var alla på samma spår. Man hjälptes åt. Man fick veta hur alla mådde och det lugnade.

På det här sättet kunde Maiellen stötta oss alla på ett bra sätt.

Vi hade täta kontakter i början. Det var mycket bra.

När en familj drabbas av suicid mår ju alla anhöriga psykiskt dåligt.

Om vi inte hade fått den här hjälpen vet jag inte VAR vi hade varit idag.

Det vågar jag bara inte tänka på.

Det har gjort att vi anhöriga har kommit varandra närmre. Man blir mörkrädd när man läser på Facebook, om de som är helt utelämnade.

Man är inte i det skicket att man ska behöva söka den hjälpen.

Man behöver koppa in närstående.

Det ska finnas tillgång till psykologer, På 1177 står det att ~~familjen~~ ska kopplas in. Men när jag låg inlagd träffade jag bara läkaren 30-40 min på de 10 dagarna som jag låg inne. Det är rätt sorgligt att vi 2023 inte kommit längre i att hjälpa personer med suicidförlust.

Den som stöttar behöver ha erfarenhet av suicidförlust och ha utbildning i suicidprevention.

Det måste finnas specialistmottagningar som har vårdavdelningar knutna till sig. Jag skulle ha fått vård där: Rätt bemötande: Förståelse, medkänsla, bekräftelse. Dagliga samtal med kompetent personal.

Egentligen behöver det inte vara vissa yrken, utan mer att de som arbetar i teamet drar åt samma håll. Ser på samma sätt.

De första månaderna skulle vi inte haft kraft att träffa personer från andra familjer som haft samma erfarenhet. (Så det månadsvisa samtalsstödet som SPES ger får inte komma in för tidigt).

De som har självmordstankar behöver möta någon som har förståelse, för att man har sådana tankar, möta någon som själv överlevt det, kanske överlevt ett försök, men blivit räddad till livet.

Man blir en helt annan människa. Innan tänkte jag på ett annat sätt och nu ser jag saker på ett sätt som jag inte såg det innan.”

Camilla Andersson

SPES Blekinge

Mamma till Filip

Om någon vill läsa mer hänvisar Camilla till spes.se/blekinge där mer information finns om familjens tragedi.