

自殺防治・人人有責

全民參與・不分你我

自殺防治系列 **9**

自殺者親友 關懷手冊

Survivor of Suicide Handbook



Suicide Prevention Education Awareness Knowledge



行政院衛生署



行政院衛生署 自殺防治中心

台灣自殺防治學會

自殺者親友的權利

- 我有 免於罪惡感的權利
- 我有 不必對自殺死亡有責任感的權利
- 我有 表達個人感受和情緒的權利，即使這些可能是令人難以接受，但只要不影響他人的權利即可。
- 我有 要求權威人士與家人誠實回答問題的權利。
- 我有 不因他人認為可以免除悲傷加深而欺騙我的權利。我有保持充滿希望感的權利。
- 我有 獲得安祥與尊嚴的權利。
- 我有 對自殺身亡家人正向想法的權利，不論是在事件發生之前或最終死亡當時。
- 我有 不因自殺死亡而被評斷，仍保有個人特性的權利。
- 我有 尋求輔導諮商和支持性團體的權利，以讓我能真實的探索自己的感受，促進接納的過程。
- 我有 得到接納的權利
- 我有 重新開始的權利

我有這樣的權利



序

序

根據Edwin S. Shneidman (cited in McIntosh, 1996)的估計，每一人自殺死亡可能會影響週遭的六位親友 (Neary, 2000)，而研究顯示自殺者親友自殺的機率比一般人高出百分之八十到三百；目前廣泛使用自殺者親友 (Survivors of Suicide : SoS) 來形容因自殺事件而失去所愛之人。Survivor若用來形容疾病存活者，是泛指其個人本身，但這裡使用的Survivor是指因為自殺事件，而遭受痛苦及悲傷之人。所以Survivor可以是自殺者的家人、朋友，甚至於只是和他有接觸的人們。

Doka (1989) 在研究中比較自殺、意外及自然死亡對自殺者親友的影響，發現自殺者親友比意外及自然死亡者的親友承擔更多的責任感、罪惡感、羞恥感及污名感，他們會不斷的去尋找親友為何自殺的答案，因此容易產生創傷後壓力疾患 (post-traumatic stress disorder) 及缺乏正常哀悼的能力 (Lukas, 2001)；因此，自殺者親友的關懷必須秉持「CARE」的理念去提供協助，也就是Care (關懷)、Accept (接納)、Respect (尊重)、Educate (教育)，透過關懷、接



納與建立一個尊重及信任的環境以協助自殺者親友走出傷痛，找出新生力量，迎向陽光。

為了關懷自殺者親友，讓更多自殺者親友瞭解自己並不孤單，本中心及台灣自殺防治學會特與SPEAK（Suicide Prevention Education Awareness Knowledge）合作，獲得其同意發行中文編譯版「自殺者親友關懷手冊」，希望能透過手冊的發行，喚醒國人對自殺者親友的瞭解及關懷，重視自殺者親友之需求，並提供專業之協助，共同支持自殺者親友走過生命中的低潮，迎向新希望。

序

李 明 濱 謹幟

行政院衛生署 自殺防治中心主任

台灣自殺防治學會理事長

台大醫學院精神科教授

台大醫學院精神部主治醫師

中華民國醫師公會全國聯合會理事長

台北市醫師公會理事長

台灣失智症協會理事長

中華民國九十七年十月



編譯者序

據自殺學之父 Edwin Shneidman 的估計，每個自殺的人，至少會影響身旁6 ~ 10位親友，包括：父母、伴侶、子女、兄弟姊妹、好友、同事、老師等，甚至治療者。Shneidman 並以「自殺者親友（自殺者遺族）（Survivors of Suicide）」的名稱，稱呼因自殺死亡事件而遭受痛苦的人，強調這些人本身也是自殺事件的受害者（victims）。

多數自殺者親友在哀傷期內遭受情緒困擾，如：感到孤單、憂鬱、失落、悲傷等心靈上的煎熬，也會有頭痛及肩背痛等身體上的不適，甚至，會因家人自殺而感到羞恥。有鑑於此，本中心的工作人員，特別搜尋國內外有關自殺者親友關懷資源，選擇精簡而實用之版本，翻譯及編寫成這本手冊，希望幫助有親友自殺的人士渡過艱困的哀傷期，並提供實用之資訊，如：妥善處理身後事，安排喪葬事宜，處理法律與財務問題等，期待透過簡明的介紹，協助了解因自殺而帶來的哀傷問題，進而減輕自殺者親



友的精神痛苦，協助他們克服悲傷，揮別陰霾積極投入生活，重拾對生命的希望，有助預防其他自殺悲劇的發生；此外，簡述因自殺帶來之哀傷反應和問題，亦可提供第一線社工或醫護人員等參考，讓大家認識和了解自殺者親友在哀傷期內受到情緒困擾及協助處理治喪時的須知。

若您需要進一步的資訊，本書最後介紹相關的資源，讓您獲得更多相關機構、書籍及網站、部落格的訊息。

請您相信，
哀傷濃霧終將散盡，
請和我們共同努力！

譯者：陳碧霞、吳貞儀、李碧蕙、傅小青、鄭琬蓉
編審：陳碧霞



目錄

■ 當您摯愛的親友自殺身亡.....	7
短期內有助您因應的事 (What Helps in the Short Term)	
向他人吐露	
■ 事件發生後之緊急處置.....	11
緊急呼救的回應	
事件調查	
死因偵查	
■ 妥善處理身後事 (Practical Matters)	17
安排喪葬事宜	17
處理法律與財務問題.....	19
遺產處理	
保險事宜	
其他財務問題	
■ 克服悲傷 (Working Through Your Grief)	29
■ 揮別陰霾積極投入生活 (Beyond Surviving)	43
■ 相關資源.....	47



Memo



備忘錄



當您摯愛的親友自殺身亡





當您摯愛的親友自殺身亡

雖然哀傷排山倒海而來，但您會堅強活下去的。眼前的事令人難以置信。在一段時間後，您將會走出陰霾。

短期內有助您因應的事

對自殺事件的情緒反應是非常強烈且衝擊極大的，瞭解可能出現那些反應會讓您比較容易因應。

瞭解可能出現那些反應

大部分的自殺者親友發覺無法清楚的思考。好像腦筋麻木般，無法記憶事情，可能會在腦中不斷的重演自殺事件，也會覺得自己無法停止詢問「為什麼？」，覺得極度哀傷，身體不適與憤怒、壓抑是很常見的，您可能會覺得羞恥與罪惡感，請記住您不必自責，這是很重要的。有時，自殺者親友本身也想要自殺，如果您有自殺的想法，請與諮商人員談談如何因應此種情況與如何確保您的安全。