

Når den hvide vished rammer

SORG: Hver dag mister to familier en elsket til selvmord i Danmark. Kan man leve videre? Ny bog prøver at hjælpe

Af Charlotte Rørth

charlotte.roerth@nordjyske.dk

Næsten hver dag rammes to familier i Danmark af selvmord.

Det er færre end i 1980, hvor 1600 tog deres eget liv i Danmark.

I følge professor ved Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse, Merete Nordentoft, skyldes det lavere antal på nu cirka 600 blandt andet, at det er blevet svære at afslutte sit eget liv.

- Alt, der er kulisser i, er blevet begrænset, og mængden af farlig medicin, som folk tidligere havde adgang til, er blevet udskiftet til mindre farlige præparater, udtaler Merete Nordentoft til Ritzau.

Og hun tilføjer, at med "telefonisk rådgivning, selvmordsforebyggende klinikker i regionerne og en række andre målrettede indsatser, er mennesker i risikozonen for selvmord blevet hjulpet bedre".

Hvert år begår over 800.000 mennesker selvmord verden over. Hvert eneste år. Tæl efter. Tænk efter.

Selvmord er globalt den næsthypigste dødsårsag for 15-29-årige.

De unge begår selvmord, fordi de er stressede, kan det for eksempel i daglig tale siges om. Eller de benævnes som psykisk syge.

Kan man stoppe deres og andres farvel til livet?

Om nogen, rammes efterladte til selvmord af tvivlen. Kunne vi have forhindret det?

Vi får aldrig svaret.

Vi kan ikke spørge dem, der ved det.

Det manglende svar er kun en af de smerter, min og millioner af andre familier lever med.

Hele min eksistensberettigelse brast, da vores yngste søn døde. Jeg er først og fremmest sat i verden for at sikre mine børn et fundament, et godt liv. Det lykkedes ikke.

Som der står på side 45 i "I selvmordets kølvand" i et mere nøgternt sprog: "Forældres dybeste biologiske drivkraft og længsel er at være garanter for børns levedygtighed, både fysisk og psykisk."

Bogen er netop udkommet og er den eneste bog om at leve med selvmord, sorg og død, jeg har fundet troværdig nok til at læse til ende.

Forfatterne er præst og forfatter til flere bøger om døden, Liselotte Horneman Kragh og Elene Fleischer, Ph. D. fra Tromsø Universitet og stifter af NEFOS, Netværket for Selvmordsramte, som de begge arbejder i her i Danmark.

Begge har de haft samtaler med hundredvis af efterladte og arbejdet sig igennem forskning og tanker om selvmord i årevis.

De har skrevet bogen, forklarer de i indledningen, fordi det "er en menneskelig erfaring, som mange i verden og i menneskehedens historie deler".

Det er en ret enkel grund, men ikke indlysende. For, når det nu er så almindeligt, burde der være skrevet en masse. Det er der ikke.

Der er mange ord og film og kunst om sorg, men ikke om at leve med selvmord. Som de to citerer den amerikanske forfatter Carla Fine for, så er selvmord og død "to adskilte erfaringer. Først må man gå gennem selvmordet, dernæst kan man sørge over dødsfaldet".

Hvert menneske er forskelligt.

Også, når det ikke længere lever.

Hver og en af os sørger også forskelligt. Det gentager de to gang på gang allerede fra side 17: "Det må hele tiden understreges, at der ikke er nogen bestemt måde eller køreplan, mennesker reagerer eller sørger efter."

Vi er ikke i kontrol. Heller ikke i vores såkaldte sorgproces. Det ville ellers virke beroligende på mange, hvis man også kunne lære at mestre og dermed styre sorgen.

Som da jeg sad til min mosters 80-års fødselsdag, og min kusine - en nogle og fyrrårig toptandlæge med klinik nær Amalienborg - spurgte mig, hvilken fase af min sorg, jeg var kommet til?

Min lammelse over spørgsmålet var stor, men jeg fik svaret hende, at jeg ikke ser på det at miste et elsket menneske som et excel-ark med forløb med faste holdpunkter og karakteristika.

Der er fælles træk i sorg, jo, som der er det i kærligheden, men ville vi spørge sådan til en nyfunden kærlighed?

Jeg prøvede at være høflig og tænke kærligt om hende, men jeg magtede det ikke. Faldt sammen og tav og så ind på bordet og alle dem, der talte sammen om små besværligheder. Jeg sad på en helt anden planet.

Jeg er ellers heldig.

Jeg har ikke oplevet, at folk i forlegenhed er gået over på den anden side af gaden, når jeg kom.

Og min familie er ikke gået sønder. Tværtimod. Døden har forløst en mængde kærlighed mellem os. Vi er tættere end nogensinde.

Lige præcis den konsekvens af vores søns død gør allermest ondt. At han ikke er her til at tage del i den kærlighed. Der er en konstant sviende smerte, når vi er sammen.

Vi har fundet nye måder at have ham med på, men det gør ondt. Det vil det altid gøre, forudser jeg.

Når man mister en elsket til selvmord, ændres hele ens liv. Ikke kun en del af det. Det hele. Hele resten af det. Livet kan leves, men smerten forsvinder ikke. Den viden trøster. Jeg finder ingen ro ved at blive bildt ind, at det går over. Det gør det ikke.

Når man er helt skrælet af og står i det hvide lys uden noget, så ved man, at der intet facit er. Så er der kun kærligheden til drengen og de

nærmeste og hele livet, blomsterne, verden.

For det er et mirakel, at vi overhovedet har haft ham.

Den glæde savner jeg at læse om i bogen, men den er også meget svær for andre at skrive om. Det er kun os, der har mistet, der kan begribe, at taknemmeligheden er større end alt andet.

Det betyder ikke, at sorgen ikke er enorm og forandrer alt.

Som de to skriver på side 45: "Der er ikke ende på det, man i sit "gamle" liv ville have stemplet som noget, man aldrig kunne finde på at lægge krop, følelser og tanker til. Og nu kommer det væltende med fuld styrke."

Alt er anderledes.

Kroppen tager fra. Den knokler og er så træt og så tung af at bære så stor en smerte. Er i kramper over savnet. Har ondt i leddene af sorg.

Vi siger, at vi lægger krop til, og det er sandt. Menneskekroppen er skabt til at klare meget. Sult. Børns død. Den viden trøster.

På samme måde og dog så anderledes trøster det at genkende mig selv i den fortælling, der er fortalt flest gange på denne jord: Maria, der mister sin søn, Jesus. Der er mange grunde til, at den historie er, som den er. En af dem er, at det er en fællesmenneskelig erfaring, at de elskede dør fra os.

Der er ikke noget, der trøster så meget som at vide, at man ikke er alene.

Liselotte Horneman Kragh og Elene Fleischer skriver også i deres bog som i alle andre nutidige bøger om sorg om to-spors-modellen: At man måske hele livet har to spor efter en elskedes død, et sorgens spor og et livets spor, som man skifter imellem.

Jeg ved, det er accepteret som almen viden, men jeg har det ikke helt sådan. Jeg tager dog bogens udsagn om, at vi ikke sørger ens, så seriøst, at jeg ikke plages af at føle mig forkert af den årsag.

Jeg er i begge spor på samme tid.

At være i glæde og sorg samtidig er min mulighed for at leve videre.

For nu at beskrive det meget simpelt med et motiv, jeg som troende kristen kender til, så mindes jeg om det, når Jesus hænger på korset og er lettet over at skulle op til sin far og knust over at skulle forlade sin mor. På samme tid.

At være troende er noget, jeg er, men når folk spørger, om ikke det hjælper, så må jeg svare, at jeg ikke ved, om det ville have været mere smertefuldt at miste et barn, hvis jeg ikke var troende?

Kan man sammenligne?

Kan man se troen som et quick fix, man kan tilegne sig for bedre at klare sorgen over en søn?

Nej, mener jeg, men jeg tror, det på nogle måder varmer mig, at jeg har et udefinerbart håb om at møde ham et eller andet sted, jeg ikke

kender. Men gruen i, at han er taget af sted, fordi han håbede på, at der findes dette andet sted, der var bedre for ham end her, rammer mig også.

Jeg vil hellere være hos ham, men ved, at jeg må vente.

Indtil da må jeg prøve at gøre godt. Gør jeg ikke noget, der gør godt, glipper koncentrationen hurtigt. Det ved jeg, mange andre sørgende forældre genkender.

De to beskriver roligt og pædagogisk, hvordan sorgen over selvmord ofte rammer forskelligt alt efter, hvilken relation den sørgende havde og har til den døde. Om man er bedstemor eller bror, onkel eller kollega, mand eller kvinde.

De kommer med konkrete råd om, hvad der skal siges til hvem, hvordan og hvornår og om, der skal fejres døds- eller fødselsdag. De skriver så lavmålt og afvejet, at det virker svalende og beroligende, når man står med så store følelser.

Jeg tror, det vil hjælpe mange.

Selv læser jeg først bogen næsten fem år efter, helvede kom ind som en tilstand i mit liv, men jeg havde haft glæde af den før. Det har jeg også nu. Fordi den hjælper mig til at se, at jeg er helt almindelig, når jeg erfarer, at dødens nærhed giver mig et andet liv.

De slutter af med at skrive om den internationalt anerkendte, danske filosof Søren Kierkegaard. Og det er ikke fordi, bogen alene fokuserer på vores hoveder. Tværtimod gør denne bog netop ikke dét.

Søren Kierkegaard er med, fordi han på enkel vis slår fast, at der er fire grundvilkår, intet menneske kommer udenom:

Vi skal alle dø.

Vi ved ikke, hvorfor og hvordan vi skal leve, men kan ikke klare meningsløshed.

Vi er grundlæggende alene i livet, selv om vi elsker og er elsket.

Vi har en frihed til at vælge, men må også tage ansvar og plages af tvivl om, hvorvidt vi valgte rigtigt.

Alle fire grundvilkår gælder for alle, men ikke alle er kommet til dem endnu. Der skal sorger og hjer-teblod til.

Og de afsløres allermest klart, når man får beskeden om, at en, man elsker overalt på jorden, har valgt ikke at leve her mere.

Hvorfor?

Vi får ikke det fulde svar.

Vi må hjælpe hinanden med at leve med det ubesvarede spørgsmål. Og vi må hjælpe hinanden til at gøre det på et tidspunkt, hvor vi ikke har valgt at skulle lære netop det.

Vi er ikke i kontrol. Vi er ikke herre over vores liv. Men vi kan hjælpe hinanden med at være i det.

Elene Fleischer og Liselotte Horneman Kragh: "I selvmordets kølvand - Hjælp til at bære det ubærlige"

Forlaget Eksistensen, 176 sider, 248 kr.

FAKTA

VENNER, NABOER, KOLLEGER

- Alle kan hjælpe dem, der har mistet.
- Alle vil selv miste.
- Vis medmenneskelighed. I mange år.
- Hold ud, hold om, hold af og hold mund.
- Giv ikke gode råd.
- Læg (for)dommene væk.
- Tag jer især af børnen i familien.
- Tal om den døde.

KILDE: ELENE FLEISCHER OG LISELOTTE HORNEMAN KRAGH: "I SELVMORDETS KØLVAND - HJÆLP TIL AT BÆRE DET UBÆRLIGE"



"Som spørgende er det er det ens ansvar ikke at øve overgreb på det sorgramte menneske", fastslår forfatterne til "I selvmordets kølvand - Hjælp til at bære det ubærlige".