

## Fortellinger om selvmord

I 29 portrettintervjuer forteller etterlatte om følelser, erfaringer og refleksjoner. En god bok for andre i samme situasjon.



Birgitte Andersen & Torben Åndahl | **De der blev tilbage En portrætbok om efterladte efter selvmord**, Frydenlund forlag, 2011. 208 sider

Det danske forlaget Frydenlund har gitt ut en samling portrettintervjuer med etterlatte etter mennesker som har begått selvmord. Psykologen Birgitte Andersen har foretatt intervjuene, til sammen 29 stykker. Torben Åndahl, kunstfotograf, har illustrert med fotografier av de etterlatte.

Boken er holdt i et muntlig, lettfattelig språk. Vi fornemmer «tonen» til de enkelte som forteller sin historie. Det er mødre eller fedre som har mistet sine tenåringer eller så vidt voksne barn. Voksne som forteller om moren eller farens selvmord, enten da de selv var barn, eller da de var blitt voksne. Det er mennesker som har opplevd at ektefelle, søsken eller en venn døde ved selvmord. Flere av dem som intervjues, snakker om samme person, både ektefelle og voksne barn av den avdøde kommer til orde.

Hver og en introduseres med yrkestittel, sivil status og om vedkommende har barn. Et par av dem som intervjues, er psykologer, flere er prester, mange synes å arbeide i hjelpeyrker. Historiene strekker seg fra selvmord utført på 60-tallet til for et par år siden.

### Fortsatt et tabuområde

Fortsatt er selvmord et tabuområde. «Dette med skyld blir jeg ikke ferdig med i *en* terapirunde. Det er et livslangt prosjekt,» sier et av intervjuobjektene (Alle sitatene fra boka er oversatt av anmelderen). Beskrivelsen av erfaringen med sjokk, med sorg og sorgbearbeiding, skam og lukkethet, åpenhet og skyld, sinne og også lettelse, samt respekt for den dodes valg, gjør inntrykk. En mor sier om sin sønn, «Men å tenke på de siste minuttene før han gjorde det, hvordan han hadde det da, – dit kan jeg ikke gå. Noe er for vanskelig.»

Flere av de døde hadde kontakt med psykisk helsevesen, både ved innleggelse og poliklinisk behandling. De pårørende forteller blant annet om den sårbare fasen etter utskrivelse hvor poliklinisk

behandling en gang i uken er tilbudet, og at det oppleves for lite. En far sa om sin sønn: «Han virket som alle andre, bare at han ikke hadde utdannelse og arbeid. I stedet gikk han på et aktivitetssenter hver dag. Men da dette ble lagt ned, 'raknet det.'» Boken er sånn sett en tankevekkende påminnelse om nødvendigheten av å videreutbygge et psykisk helsevesen med lavterskeltilbud og fleksible institusjoner hvor en lett kan få innpass. Boken viser også hvor betydningsfullt tilhørighet i et sosialt fellesskap er for mange som strever psykisk, slik det er det for oss alle.

## Mange veier videre

Boken gir også innblikk i hvordan den enkelte har klart å mestre, eller arbeide med å mestre, og håndtere sorgen. Flere har utbytte av selvhjelpsgrupper og møte med likesinnede, andre har det ikke. Mange har gått i samtalerapi eller gjør det fortsatt.

Nesten alle vektla behovet for å snakke om det som hadde skjedd, lenge, mange ganger. En mor forteller at det var en lettelse da en bekjent spurte om hvordan hennes døde sønn, som hadde hengt seg, så ut etter døden. En far beskriver smerten ved å oppleve at bekjente ikke hilste etterpå, til og med gikk over på motsatt side av gaten. En mor hvor rørt hun ble da noen av sønnens klassekamerater kom på besøk på det som ville vært den dodes fødselsdag. Likevel er det variasjoner, og et av intervjuobjektene nevner at dette var han ikke i stand til å snakke om før det var gått mange år. «I stedet hang spørsmålene i luften, mellom meg og mine medmennesker.»

## God, vakker – men kort

Boken kan varmt anbefales til alle som er interessert i temaet. Den klarer å beskrive opplevelsene uten å oppleves sosialpornografisk eller invaderende. Skulle en ha noen innvendinger, er det at den er for kort. Som psykolog kunne en ønske seg drøftelser og dveling mellom de ulike intervjuene, men det ville blitt en annen bok.

Intervjuobjektene er verbale, velformulerte. Få er sinte. De kommer med «hjertesukk». «At han kunne forlate meg med all den praktiske jobben, overlatt til meg alene, og tre barn ...» Kanskje det hadde kommet frem andre følelser hvis intervjuobjektene hadde skrevet selv? Kanskje ikke.

Birgitte Andersen skal ha ros for å ha løftet frem et vanskelig tema og skrevet om det. For oss som faggruppe er det nyttig å ha god litteratur å anbefale våre pasienter, og her kan boken være et fint supplement til pasienter som selv er midt i problematikken.

Paul Nyrup Rasmussen, tidligere statsminister i Danmark, har skrevet forord. Han forteller om sin datter Signe, som tok livet sitt. «Tiden leger ikke alle sår,» skriver Nyrup Rasmussen. Forfatteren Birgitte Andersen nevner i etterordet at hennes egen mor tok livet av seg da hun selv var ti år gammel.

Med sine fotografiske illustrasjoner er dette en fysisk, vakker bok.

Anmeldt av Kari Normann, psykologspesialist ved Lovisenberg diakonale sykehus