

# De der blev tilbage

En psykolog står bag en nyudgiven bog med portrætter af efterladte til personer, der har taget deres eget liv. 30 efterladte står frem med de ord og følelser, selvmordet har affødt.

”De der blev tilbage” er en velskrevet, vedkommende og rørende portrætbog om efterladte efter selvmord. I bogen fortæller 30 personer direkte og ærligt om, hvordan de lever videre med den smertelige livserfaring, det er, at en nærtstående har begået selvmord.

I Danmark er der 6-700 personer, der hvert år begår selvmord. Det betyder, at der hvert år er mindst 4.000 nye personer, som helt tæt skal leve videre med, at en pårørende har taget sit eget liv. Det er dem, der blev tilbage, og det er dem, som fortæller i denne bog.

Man kan ikke undgå at blive berørt og involveret, når man læser sig igennem bogens beretninger. Jeg tror, de fleste vil læse bogen plukvis, for hvert enkelt historie skal synke lidt ind og fordøjes, før man går videre til den næste. Men det er rigtig fint, og hvor får man dog sympati for og lyst til at møde disse mennesker. Det er utrolig bevægende at få indblik i deres tanker og følelser, i deres strategier for at leve et godt liv videre frem, i den hjælp, de har fået og ikke fået, og i det, der lindrer og bringer livet videre – og det, der ikke gør.

Bogens portrætpersoner har forskellige relationer til dem, som er døde. Der er forældre til børn, som har begået selvmord. Der er børn til forældre, ægtefæller til mænd og hustruer, søskende og nære venner. Der er mænd og kvinder, ældre, midaldrende og yngre. De kommer fra hele landet, fra storbyer, provinsbyer og fra landet. Alle er de helt almindelige mennesker med helt almindelige liv, som har stået med den kæmpe udfordring, det er at få mening i en livssituation, der på mange måder forekommer meningsløs.

## Livsbekræftende læsning

”De der blev tilbage” er ikke en typisk fagbog, hvor almindelige reaktioner på selvmord beskrives systematisk og i bullit-form. Bogens ærinde er ikke at teoretisere eller ensøre de efterlattes tanker og følelser. Tværtimod gives der på helt jordnær vis stemme til nuancerne i de forskellige følelser og tanker, som de efterladte lever videre med, og som de individuelt forsøger at skabe mening i.

Bogen bevæger sig igennem fortællingerne fra vreden over ”hvordan kunne han dog finde på det” til, at den efterladte ser selvmordet som en kærlighedsgave. ”... så jeg kunne komme videre med mit liv. Selv om det jo ikke er en gave, nogen ønsker at modtage ...”. Det er med andre ord hele mennesker, som videreformidler en uakademisk lokal mangfoldighed af livsvisdom og levet erfaring.

Alle portrætpersonernes liv er blevet ændret af mødet med selvmordet, og alle har fået en oplevelse af nye positioner på liv og død, nye erkendelser af, hvordan livet og døden er forbundet til hinanden som uadskillelige størrelser. Bogen går på denne måde imod tidens tendens til, at livet altid skal være lykkeligt og let, og den viser, hvordan døden er en del af livet – og at vi vælger at leve hver dag. Netop derfor bliver bogen livsbekræftende læsning.

## Om at finde en mening

Bogen er i sin nuancerede stil fri for normativ stillingtagen over for selvmordet som handling eller over for, hvordan man lever bedst muligt videre med det. Og dog bliver det gennem bogens fortællinger tydeligt for mig, hvor stor den meningsgørende proces er for det enkelte menneske.

De efterladte kæmper for at finde en mening med selvmordet og kan ofte finde lindring, når meningen er til at få greb om: ”Frederik gjorde sig altid umage, han ville noget med sit liv. Men det hele blev taget fra ham, og det sagde han ’nej tak’ til. Den beslutning har jeg respekt for. Det lyder måske mærkeligt, fordi jeg er hans mor, men sådan har jeg det.” Dette er forskelligt fra i de tilfælde, hvor meningen er svær at finde, fx fordi ingen anede uråd forud for selvmordet: ”Det er fortsat svært, at vi ikke så det komme. Jeg er bange for, at der er andre, der er noget galt med, uden at jeg opdager det. Han skulle have sagt noget. Han skulle have lagt et brev.”

Bogen viser også, hvor vigtigt det er, at mindet, fodaftrykket og i en vis forstand personen lever videre hos de efterladte: ”Til min datters konfirmation skrev jeg en sang til hende, på hendes

fars yndlingsmelodi, som slet ikke handler om konfirmation. Men det skulle bare være den, for så var hendes far også lidt med. Jeg gør meget ud af, at han skal fylde, og det blev faktisk en rigtig dejlig konfirmation, fordi alle både kunne grine og græde.” Igen til forskel fra den absolutte modpol: ”Min far døde og var væk; det er jo, som det er. Men tabuiseringen, den troede jeg ikke, jeg ville overleve.”

Noget, jeg kan ikke undgå at hæfte mig ved, er, hvor hjerteskrærende frustrerende og ufølsomt mødet med det psykiatriske system ofte har været. Som faderen, der fandt over 24 behandlernavne i din afdøde datters psykiatriske journal: ”Vi følte ikke, at det var et rigtigt samarbejde. Vi følte, at vi i bedste fald var statister og i værste fald lidt mistænkte i en billig film. Det var håbløst forstemmende.” Beretningerne burde læses af alle med forbindelse til psykiatrien, og de burde mane til stor eftertanke om, hvordan man møder mennesker: Som upersonlige cases med ondt i hjernechemien eller som hele, levende, meningsgørende individer med ondt i livet.

### En god gave berører

Alle fortællingerne er ledsaget af et sort-hvidt portrætfoto af dem, der blev tilbage. Billederne visualiserer helt unikt den personlige fortælling og styrker bogens nærværende og vedkommende tone. Billederne er taget hjemme hos portrætpersonerne, og de viser på deres egen særlige måde noget om livet, som det er gået videre. Om smerten, som nok stadig er til stede, men også om styrken og viljen til at leve livet videre.

Bogen er et must for alle, som gennem deres arbejde berøres af emnet – og så selvfølgelig til de andre, som også blev tilbage, og som vil kunne føle sig set og genkendt i de forskellige beretninger, og som måske også vil kunne finde nye vinkler på at have en kær, der har taget sit eget liv.

Umiddelbart tænkte jeg: Dette bliver nok ikke årets mandelgave. Og dog. For hvad gør en god gave? Den berører, og den får én til at tænke over livet. Så måske alligevel ... ■

*Christian Kragh Pedersen*



## BOGDATA

Birgitte Andersen, med fotos af Torben Åndahl: "De der blev tilbage – en portrætbog om efterladte efter selvmord". Frydenlund 2011. 208 sider. 299 kr. indb.