

## AKTA

## Flere tegn på selvmord

Selvmord er sjældent en ét sekunds beslutning. I dage og timer frem til selvmord, er der som regel fingerpeg og advarende tegn. De stærkeste og højst alarmerende tegn er verbale, såsom jeg kan ikke mere, intet har betydning mere, eller jeg overvejer at stoppe det hele og få fred. Sådanne udtalelser skal tages meget seriøst.

## Andre tegn på tanker om selvmord

- Bliver deprimeret eller tilbagesluttet
- Uforsvarlig opførsel
- "Rydder op" i sit liv og begynder at forære sine ejendele væk
- Ændrer markant opførsel eller attitude
- Begynder at tage narkotiske midler eller drikke alkohol
- Været udsat for en svær traumatisk oplevelse eller mistet en elsket person

**Hvis man har en mistanke om, at en person overvejer at tage sit eget liv, kan man være opmærksom på flere ting, som kan være tegn på selvmordstanker.**

## Adfærd:

- Græder
- Slås
- Bryder loven
- Skader sig selv
- Skriver om død
- Ekstrem adfærd
- Ændringer i adfærd

## Fysiske ændringer:

- Energimangel
- Forstyrret søvn
- Appetitmangel
- Ændret vægt
- Manglende interesse i udseende

## Tanker og følelser:

- Tanker om selvmord
- Ensomhed
- Afvisninger
- Tungsind
- Skyldfølelse
- Snæversynet
- Dagdrømmer meget
- Ængstelig
- Stresset
- Hjælpeløs
- Tab af selvværd

# Mor til et selvmord

Øjnene flyder over og hjertet svulmer op. Ingenting kan beskrive den følelse det er, når ens nærmeste tager deres eget liv. Men hvordan kommer man videre efter ens verden er styrtet i grus, hvordan lever man, når andre er døde? Det er bare nogle af de spørgsmål, som Susy Knudsen forsøger at svare på i bogen 'Brevet til min datter'.

Af André Bentsen

For snart seks år siden gik verden i stå. Ikke kun for 17-årige Malene, der under en fest hoppede ud fra en altan på 5. sal, men også for Malenes mor, lillebror, venner og kollegaer. For hvorfor? Malene var jo sådan en glad pige. "Men nu er hun død," siger Malenes mor, Susy Knudsen, der efter seks års søgen, endnu ikke har fået svar på sit spørgsmål. "Jeg kommer aldrig til at se hende få børn eller blive gift, som vi ellers havde snakket så meget om. Jeg kan ikke gå forlæns gennem livet med hende, for os vil det altid være baglæns," siger Susy Knudsen.

**En tilstand af chok.** Som mange andre var hun fuldstændig i chok den nat, hvor Malene begik selvmord. Ikke engang, da hun så den døende krop eller da lægen på hospitalet sagde, at der ikke var noget at gøre, kunne hun forstå, at de aldrig nogensinde mere skulle smile og

ge noget, eller om der var nogen, der havde nogen idéer. Det var en god snak, og jeg kunne se hvor smertefuldt det var for dem også. Jeg valgte de bedste billeder fra til mig selv, og sagde, at de gerne måtte tage et billede med sig, eller sidde alene på hendes værelse i nogle minutter og sige farvel," husker Susy.

## Tog familien med i faldet.

En af dem, der havde det sværest var Malenes lillebror. Ud over tabet af sin elskede storesøster måtte han pludselig se sin mor gå til af sorg og blive sygemeldt på arbejde.

"Han sagde til mig: 'Mor du behøver ikke at være bange for mig, jeg vil aldrig svigte dig.' For det føles som et svigt, når man bliver efterladt alene. Ingen mennesker burde begrave deres børn, og slet ikke nogen, der har slået sig selv ihjel," siger Susy Knudsen, der til sidst måtte flytte fra huset med de mange smertefulde minder.

"Jeg fandt trøst i de små

**Jeg vælger at se kendsgerningerne i øjnene og tage kampen op i stedet for at slippe taget og forsvinde fra virkeligheden og den smerte, som truede med at tage livet af mig**

grine sammen.

"Jeg hørte lægen sige, at hun var død, men jeg blev ved med at tænke, ja ja kom nu videre, hvornår bliver hun okay igen," mindes Susy, der ikke fik så meget som en folder eller et telefonnummer med sig, som hjælp, da hun efterlod sin datters krop på hospitalet.

"I stedet skulle jeg selv ringe rundt til venner, familie, skole og arbejde og fortælle, at min datter havde taget sit eget liv.

Et par dage senere inviterede alle Malenes venner hjem i stuen.

"Jeg ville høre, hvad de vidste, om der var nogen, som havde hørt hende si-

ting, og i de gode minder, men alting var så hårdt, at jeg fik hjælp af en terapeut, der sagde, at jeg skulle skrive et brev til min datter, for at komme af med mine følelser. Selvom mange mener det godt, har selv nære venner og kollegaer ofte svært ved at tale til de efterladte efter et selvmord. De er bange for, at man skal blive ked af det, og det bliver man jo også," siger Susy, som i stedet skrev sin dagbog om det første år uden sin datter.

Lige fra datterens begravelse til den første fødselsdag, jul og nytårsaften.

"Brevet til min datter



**ENGLEPIGEN:** Susys verden gik i stå, da datteren Malene tog sit eget liv. Seks år senere kæmper hun stadigvæk med sine egne følelser, samtidig med, at hun prøver at hjælpe andre gennem den samme svære situation. Foto: Brian Poulsen

startede som en hilsen til hende, hvor jeg fortæller, hvordan mit liv med ét blev forvandlet til et helvede. Hvordan jeg følte, tænkte og reagerede i mange situationer. Og hvordan jeg vælger at se kendsgerningerne i øjnene og tage kampen op, i stedet for at slippe taget og forsvinde fra virkeligheden og den smerte, som truede med at tage livet af mig," skriver hun i bogen.

"Bedst som man tror, at man har fået det bedre, står man i en ny situation, hvor tankerne bare vælter ud. Juleaften, og hendes fødselsdag uden hende, var noget af det værste i hele mit liv. Man tror, at man kommer over det. Det gør man aldrig," siger Susy.

**Jeg hørte lægen sige, at hun var død, men jeg blev ved med at tænke, ja ja kom nu videre, hvornår bliver hun okay igen**

**Meningsløst.** Men man kan godt komme videre.

"Det første år var det værste, men det var som om, at ét-årsdagen for hendes selvmord var en milepæl. Der var blomster,

**Jeg havde allerede mistet et barn, jeg ville for alt i verden ikke miste det andet også**

lys og billeder på stedet, og det varmede mig så meget, at hun blev mindet af andre også, og jeg kan huske, at der stod et ungt par ved siden af os og græd. Det var meget stærkt, og siger noget om hvor meningsløst det er at tage sig eget liv, og hvor stor smerte man forvolder en masse mennesker, selvom man måske ikke tror det," siger hun og tilføjer:

"Men jeg blev nødt til at komme videre. Malene havde jo også en lillebror, og det måtte ikke blive ved med at gå ud over ham. Jeg havde allerede mistet et barn, jeg ville for alt i verden ikke miste det andet også," understreger Susy og viser kampgejst bag de tårefyldte øjne.

**Englepigen.dk.** Udover bogen 'Brevet til min datter', som burde være skrevet på vandtæt papir, har hun oprettet hjemmesiden englepigen.dk, hvor efterladte til personer, der har begået selvmord kan skrive digte og dele deres følelser. Det er der i dag flere der gør. "Jeg havde aldrig vidst, et savn kunne være så stort, før jeg selv mærkede det. Det borer sig ind i sjælen.

**Smerte.** Det, der gør mest ondt, er visheden om, at jeg skal videre. Det nytter ikke noget at stoppe op, og længes efter fortiden," skriver Malenes veninde Mia Hendrich.

Som Susy er hun kommet frem til, at livet må gå videre, uanset, hvor smertefuldt det er. Det sidste indlæg på englepigen.dk er skrevet den 20. juni, altså næsten seks år efter Malenes selvmord.

"Det er altid muligt at skabe mere glæde i sit liv - også selvom det virker umuligt." Om det er ment, som en livline til personer, der er plaget af tanker om selvmord, eller en hjælpende hånd til allerede efterladte, vides ikke.