

– Jeg ville være gået gennem ild og vand for hende. Så nej, jeg føler ingen skyld, jeg gjorde alt, hvad jeg kunne og var ved hendes side hele tiden, siger Susy.



SUSY KNUDSEN, 42 år, er salgsssekretær. Hun er skilt fra børnenes far. Hendes snart 18-årige søn er stolt af sin mor og over, at hun har skrevet en bog. Men han betingede sig, at hans navn ikke blev nævnt, og at der ikke blev vist billeder af søsteren. Susy har også sagt ja til at holde sit første foredrag. „Hvis jeg bare kan redde én teenager, er mit mål nået. Jeg vil fortælle dem, at der altid er hjælp at hente et eller andet sted.“

MIN DATTER BEGIK SELVMORD

Susy Knudsens liv blev med ét forvandlet til et helvede, da hendes 17-årige datter begik selvmord. En del af smerten og sorgen fik hun afløb for ved at skrive direkte til sin afdøde datter.

AF HELLE KJÆRULF/STICKELBERGS BUREAU. FOTO: LES KANER.

Opringningen, der ændrede Susy Knudsens liv fundamentalt, kom en nat for snart tre år siden. Hendes datter Malene var hoppet ud over en altan til en fest og døde af sine kvæstelser i løbet af morgenen. Havde det ikke været for Susys dengang 14-årige søn, er der en overvejende sandsynlighed for, at hun for længst havde givet op.

– „Hvorfor skriver du ikke et brev til hende,“ sagde min kæreste til mig, da jeg i tiden efter igen og igen brød sammen. I begyndelsen skrev jeg bare, fordi det føltes godt at snakke med min datter, fortælle hende alt det, som gjorde så ondt. Jeg fik afløb. Men efterhånden gik det op for mig, at det også var vigtigt, at andre teenagere kunne læse

mine tanker, siger Susy, der som en del af sin egen sorgproces har skrevet bogen „Brevet til min datter“.

Her fortæller hun sin datter, hvordan hendes liv med ét blev forvandlet til et helvede. Hvordan hun valgte at se kendsgernin-

for at forhindre det. Hvis jeg bare havde sagt, nej, du må ikke tage af sted i dag, du har det ikke godt, så ville hun måske have været her endnu.

Fokus på det gode
Susy Knudsen har efterhånden

„Jeg følte det, som om jeg blev nulstillet og skulle give mig selv lov til at føle igen, åbne op og finde mennesker, jeg kunne stole på, og som ville hjælpe mig“

gerne 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 hende.

– Selvfølgelig har jeg spekuleret som en sindssyg på, om jeg kunne have gjort et eller andet

lært at tackle det faktum, at hendes datter er død – bl.a. ved kun at tænke baglæns i forbindelse med Malene.

– I stedet for at grave mig selv ned i et hul, hvor jeg spekulerer på, at jeg aldrig vil opleve hende blive gift, få børn osv., så siger

jeg til mig selv, at jeg trods alt fik 17 år med hende. Jeg fokuserer på de gode minder, ikke på alt det, jeg aldrig får. Med tiden vil sorgen blive mindre, og jeg kan glæde mig over det, jeg var så heldig at få.

– Malene tog et andet valg, end jeg nogensinde havde ønsket for hende – og ud fra det har jeg måttet leve med konsekvenserne og har skullet tage en helvedes masse valg. Jeg valgte at acceptere det, der er sket, valgte at slippe hende, valgte at erkende, at det var hendes valg.

– Folk, der er tætte på mig og kendte Malene, ved, at jeg ville være gået gennem ild og vand for hende. Så nej, jeg føler ingen skyld, jeg gjorde alt, hvad jeg kunne og var ved hendes side hele tiden.

Fortsættes næste side ►►



– Jeg har tilgivet Malene, at hun tog sit eget liv.

Fortsat fra forrige side

Da jeg stod på hospitalet og sagde farvel til Malene, tilgav jeg hende. Jeg ville frem til at kunne mindes hende med gode tanker. Specielt for min søns skyld. Jeg blev nødt til at slippe hende og derefter fange hende på andre måder.

Hvad skete der?

Susy får aldrig at vide, hvad der skubbede Malene ud over kanten, men hun tror, at det hænger sammen med Malenes faldulykke.

– Hun besvimede en dag, faldt uheldigt og slog nakken. Jeg tror, hun besvimede, fordi hun nogle gange ikke spiste rigtigt. I syv måneder ventede hun på en MR-scanning og havde konstant smerter i nakken, summen i fingrene, tabte ting, kunne ikke sove og havde problemer med fordøjelsen – og så blev hun sygemeldt fra sin skole. Malene havde i det hele taget haft nogle hårde år. Bl.a. skulle hun vidne i to retssager – en voldssag og en pædofilisag, hvor to børn, hun havde passet, var blevet misbrugt. Malene skulle vidne, mens manden var i retslokalet, og det var ekstremt hårdt

for hende.

– Jeg kunne godt mærke, at hun havde det dårligt, hun var ikke sig selv, men hun vidste, at jeg var der for hende og ville gøre alt for at hjælpe hende. Og det var ikke sådan, at hun ikke kunne se noget lys forude – f.eks. ønskede hun sig en ny dyne og en ny mobil i julegave. Så selvmordet kom som et lyn fra en klar himmel, for egentlig var min datter en glad og positiv pige, der altid tog sig af de svage. Susy har fået fortalt, at et kærestepar var kommet op at skændes til den fest, som Malene var med til. Hun kunne ikke holde de hårde ord ud og gik ud på altanen med en veninde. Veninden trøstede Malene, der var ekstremt ked af det, og holdt hende tilbage, da hun ville springe. Malene sad i et hjørne af altanen, og pludselig i løbet af et splitsekund sprang hun op og ud over kanten. Veninden fik fat i Malenes lange hår, men kunne ikke holde hende. Fem etagers fald er fatalt. Malene var landet med hovedet først, så selv om hun havde overlevet, ville hun, som Susy siger, være blevet en grøntsag. – Dagen efter havde jeg alle de

SORGPROCESSENS FIRE FASER

Sorg kan beskrives som en proces, som sættes i gang for at overvinde tabet. Sorg er en hensigtsmæssig og normal reaktion på at miste. Vi skal gennemleve de fire faser i alle krisesituationer.

1. ERKENDELSE AF TABET

De efterladte skal erkende, at tabet er en realitet, og at det er uigenkaldeligt. Mange har behov for at fortælle gentagne gange om dødsfaldet/krisen – det er vigtigt, at der er en tålmodig lytter.

2. SORGENS FØLELSER

En periode med store følelsesudbrud, som hjælper med at rense og læge sårene. Disse udbrud kan veksle mellem fortvivelse, angst, ensomhed, forladthed, skyld, skam, vrede og svigt.

En vigtig del af sorgarbejdet er gråden. *Den lægende gråd er den dybe hulken.*

Brevskrivning er en god sorgterapi.

3. TILEGNELSE AF NYE FÆRDIGHEDER

Det gælder både i kontakten til andre mennesker og praktiske opgaver, som man ikke før har udført. Man skal lære at bede om hjælp og kunne klare et afslag. Man skal lære at turde vove noget nyt.

„Den, som vover, mister fodfæste for en tid. Den, som intet vover, mister sig selv!“, som Søren Kierkegaard så smukt skrev.

4. FREMTIDEN

Det kaldes det endelige farvel. Efter et-tre år er sorgen bearbejdet, men minderne bevaret. Mange får et nyt og mere intenst liv. Man bliver aldrig den samme som før tabet, men forhåbentlig en stærkere og mere livsklog person.

Kilde: „Den nødvendige smerte – om sorg, sorgterapi og kriseintervention“ af Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick.

„MALENE ER STADIG HOS MIG, OG DET VIL HUN ALTID VÆRE“

unge, der havde været med til festen, hjemme. Jeg havde brug for at høre, hvad de havde set og oplevet. Jeg var ikke vred på dem, de var alle i chok, og mødet var godt for os alle sammen.

Det sværeste år

Hele det første år var det sværeste at komme igennem. Datterens fødselsdag, højtider og ferier, alt var første gang uden Malene. I sommer ville hun være fyldt 20 år.

Susy kom ikke igennem den første tid uden en depression. Hun fik en lille dosis antidepressiv medicin og var sygemeldt otte måneder fra sit arbejde, hvor hun heldigvis havde en forstående chef. I dag er hun tilbage på fuld tid.

– Jeg sov slet ikke. Jeg levede af kaffe og smøger. Jeg følte det, som om jeg blev nulstillet og skulle lære at give mig selv lov til at føle igen, åbne op og finde mennesker, jeg kunne stole på, og som ville hjælpe mig.

Folk tackler deres sorg forskelligt. Nogle har brug for tre måneder, andre ti år.

I begyndelsen gik Susy ofte ind på Malenes værelse og sad og snakkede med hende. Derinde følte hun sig tættere på datteren. Efterhånden har hun sorteret hendes ting og har beholdt så meget, at hun er sikker på, at der ikke er noget, hun fortryder på længere sigt. Hun har gemt en skolemappe, noget tøj, smykker, hævekort, taske – noget af hendes tøj er foræret væk.

– Jeg tager tit på kirkegården og fortæller hende alt muligt. Malene er stadig hos mig, og det vil hun altid være.

Jeg fokuserer på de gode ting

Susy har fået sorteret ud i sine bekendtskaber, og for hende er der ingen tvivl: Det er i nøden, at man lærer sine venner at kende. – Hvis jeg har en dårlig maveforurening, så siger jeg fra. Jeg er i gang med at samle mig selv og min søn op, og så kan jeg ikke tillade mig at bruge energi på det forkerte.

Otte måneder efter Malenes selvmord gik Susy og hendes kæreste gennem mange år fra hinanden. Han havde det naturligtvis også frygteligt dårligt med papdatterens selvmord, men Susy magtede ikke også at skulle samle ham op. Efter et års adskillelse er de igen kærestepar, og i mellemtiden er Susy flyttet fra lejligheden, familien boede i, da Malene døde.

– Der var for mange minder i lejligheden, når hun ikke var der. Og min søn sagde, at det var på tide at komme videre, hvilket han har ret i.

Gennem Facebook-gruppen „Brevet til min datter“ får Susy mange kommentarer fra andre, som har selvmord inde på livet. Uden at hun selv vidste det, har hun beskrevet sorgprocessen på en måde, som har ramt hovedet på sømmet for mange.

– Jeg har stadig noget, der skal ud. Det har været som at starte

på et nyt liv – nye vaner, ny trykthed, at lære at give slip på min datter. Du ved aldrig, hvad morgendagen kan få til at ske – alt kan tricke – en lyd, en duft, så kommer det hele tilbage på et

øjeblik, og så er det, som om det var i dag, jeg mistede min datter. Dybt i sit hjerte tror Susy ikke på, at Malene ønskede at dø.

– Jeg tror, at hun glemte at tage højde for højden.

Susy har brugt sin familie og gode venner til at få sorgen til at lette. En af Malenes venner, Katja, har Susy efterfølgende fået et tæt forhold til. Susy kalder hende „sin lille papdatter“, men hun er samtidig også en veninde. – Vi snakker tit om Malene, og det gør os begge godt.

Susy erkender, at hun aldrig bliver den samme igen:

– Jeg er blevet bevidst om, hvad jeg tænker. Jeg gider kun være sammen med mennesker, der gør mig glad. Der er mange ting, som ikke længere er vigtige for mig. Jeg gør tingene i dag – venter ikke til i morgen. Jeg fortæller min søn, at jeg elsker ham. Jeg fokuserer på de gode ting i livet, selv om jeg ved, at jeg aldrig får min datter tilbage igen.

„Brevet til min datter“ er udkommet på Forlaget Zalamanca. www.zalamanca.dk

Links til krisehjælp

Livslinien, www.livslinien.dk
Landsforeningen for efterladte, www.efterladte.dk
Rådgivningen Unge & Sorg, www.ungeogsorg.dk
Center for selvmordsforskning, www.selvmordsforskning.dk
www.sorgenvedselvmord.dk

FAKTA

- Hver dag er der i gennemsnit to-tre personer, der begår selvmord i Danmark, og der er minimum 16 selvmordsforsøg.
 - Der er næsten tre gange så mange mænd som kvinder, der tager deres liv – men blandt piger/kvinder i aldersgruppen 15-34 år er selvmord en af de hyppigste dødsårsager.
 - 15-29-årige står for over 40 procent af selvmordsforsøgene blandt kvinder.
 - I gennemsnit bliver fem personer berørt, hver gang der sker et selvmord (familie, venner osv.)
- Kilder: www.selvmordsforskning.dk, www.livslinien.dk.