

Fokus: Når unge begår selvmord



AF ANETTE SIKJÆR FOTO: SARA SKYTTÉ

Aldrig mere skal jeg sige godnat til dig

Livet blev forvandlet til et helvede den nat, hendes 17-årige datter valgte at tage sit liv. Sorgen var så voldsom, at Susy Knudsen næsten forsvandt i den, men for familiens skyld valgte hun at holde fast i det liv, der også stadig rummer glæde og håb.

“Du er død. Borte. Aldrig mere skal jeg sige godmorgen eller godnat til dig. Aldrig mere skal jeg kysse og kramme dig, aldrig mere fortælle dig, hvor højt jeg elsker dig. Mit liv gik i stå. Intet ville nogensinde blive det samme. Hvordan skulle jeg komme videre i livet uden dig?”

Susy Knudsen: Brevet til min datter

Da telefonen ringede klokken fire en mørk og kold nat i november, vidste Susy godt, at der næppe var gode nyheder i vente. Alligevel kunne selv det vildeste mareridt ikke have forberedt hende på den besked, hun fik; nemlig at datteren, Malene, var sprunget ud fra femtesal i en nærliggende ejendom, hvor hun festede med sine venner.

Susy og hendes kæreste, Casper, fik tøjet på med rekordfart, og få minutter senere var de fremme ved adressen, hvor der allerede var både politi og ambulance.

– Malene var i live, men hun lå på jorden og så lille, bange og forslået ud

med blod i ansigtet. Det var som om, tiden og virkeligheden stoppede, og min eneste tanke var, at jeg ville hen og passe på hende. Men ambulancefolkene skulle have plads til at arbejde, og jeg fik heller ikke lov til at følges med hende til hospitalet, men blev kørt i en anden ambulance, fortæller Susy.

Forinden havde en politibetjent fortalt, at situationen var dybt kritisk, og at det ville være en god idé at ringe efter de familiemedlemmer, der var tættest på. Susy forstod godt alvoren, men lige til det sidste fornægtede hun den tanke, at Malene ikke ville overleve.

– Da vi sad og ventede på hospitalet, mens lægerne arbejdede med hende, blev jeg bedt om at tage stilling til en eventuel obduktion. Jeg syntes, det var meget barsk og helt unødvendigt, for selvfølgelig ville min lille pige klare det. Hun var jo kun 17 år og havde livet foran sig. Der var så meget, hun ikke havde set og oplevet endnu, siger Susy.

Kort tid efter kom lægen og fortalte, at

Malene var død. Hendes indre kvæstelser havde været for voldsomme til, at de kunne redde hende.

En tsunami af sorg

Livet blev nulstillet den nat. Sådan beskriver Susy det, når hun tænker tilbage.

– Malenes død var fuldstændig udenfor min fatteevne. Det var som en tsunami af sorg og fortvivelse, der næsten druknede mig, og lige der var det også det eneste, jeg havde lyst til. At drukne, dø og følge efter hende, siger Susy.

I løbet af de næste timer samledes den nærmeste familie på hospitalet. Malene var blevet gjort i stand og lagt i en seng på en sygestue. Der var tændt stearinlys og sat stole frem, så de pårørende kunne sidde lidt hos hende og tage afsked.

– Både Casper, Malenes far, vores forældre og nogle venner var der, men jeg husker ingenting. Det eneste, der står klart fra den nat, er den pagt, jeg indgik med min søn – Malenes lillebror på 15 år. ►

Fokus: Når unge begår selvmord

◀ Han var meget tæt knyttet til sin søster, og da vi stod der ved sengen og holdt hendes hænder, som allerede begyndte at blive kolde, fattede vi ikke, hvordan vi skulle leve videre. Samtidig vidste vi, at det var nødvendigt, så vi lovede hinanden aldrig at vælge samme udvej som Malene. Vi havde brug for hinanden – ikke bare den nat, men resten af vores liv.

Heldigvis var Susy og hendes søn

langt fra alene i den efterfølgende tid. Et stærkt netværk af familie og venner støttede op og delte deres sorg. Også Malenes venner der, for en dels vedkommende havde de været til stede ved den fest, hvor hun sprang ud fra altanen.

– Jeg samlede en flok af de unge hjemme hos os aftenen efter Malenes død. Mødet var ikke for at dømme nogen, men det var vigtigt for mig at forstå, hvad der var sket. Flere af dem

var nærmest i chok, og det var også godt for dem at få talt hele forløbet igennem, fortæller Susy.

Et træt lille barn

Hvad der præcis skete den aften, Malene tog sit eget liv, har Susy aldrig fået klarlagt. Nogle af hendes venner sagde, at den unge pige havde været meget fuld, andre at hun slet ikke havde drukket.

– Jeg ved ikke, hvad der gjorde udslaget, om hun var påvirket, men jeg fik fortalt, at det havde været en lidt kaotisk fest med nogle, der skændtes og råbte, og det kunne hun slet ikke tage på det tidspunkt, hvor hun i flere måneder havde været ret presset, siger Susy.

Under normale omstændigheder var Malene en pige med fuld knald på og masser af planer for sit liv, blandt andet var hun ved at uddanne sig til social- og sundhedshjælper, men et halvt år inden hendes død kom hun ud for et uheld, der påvirkede hende stærkt.

– Hun har aldrig været den stille type med sløjfer i håret. I stedet vil jeg kalde hende en drengepige, den der altid skulle prøve de vildeste ting på Bakken. Der skulle være knald på, og hun var ikke altid lige god til at passe på sig selv. For eksempel havde hun en periode med en spiseforstyrrelse, hvor hun blev alt for tynd. Det var der, hvor hun en dag besvimede og faldt og slog nakken så slemt, at det helt ændrede hendes liv, fortæller Susy.

I månederne efter havde Malene så store smerter, at hun måtte sygemeldes fra sit studie. Lægerne sendte hende rundt til forskellige undersøgelser og scanninger, men der var ventetid på det hele, og tingene trak ud.

– Hun havde smerter og var dybt frustreret over, at hun måske ikke kunne færdiggøre sine studier sammen med kammeraterne. Den sidste dag inden festen, hvor hun døde, var vi ude at handle sammen med min mor, og Malene gik med sin mormor i hånden som et træt lille barn. Der tænkte jeg på, hvor utrolig hårdt det havde taget på hende med det fald, siger Susy.

Tilgivelse og røvfuld

Hvad der præcis skete i Malenes hoved



den aften, hun besluttede at springe ud fra femte sal, er der ingen, der ved, men Susy mener ikke, at selvmordet var planlagt.

– Selv om hun havde en krise i sit liv, var hun stadig fremadrettet i sine planer. Hun talte om sin uddannelse, og hvor hun skulle hen på sommerferie. Hun ønskede sig nye dyner i julegave, og så ville hun i øvrigt også godt have en ny mobiltelefon, for den, hun havde, var “noget gammelt lort”. Den aften, hvor det skete, kom hun ud i køkkenet til mig inden, hun tog af sted til festen, lagde sine hænder på min kinder og sagde; “jeg kommer ikke sent hjem mor, vi skal jo tidligt op i morgen”.

Det blev den sidste samtale, Susy havde med sin datter og med en stærk bevidsthed om det, er hun rigtig glad for, at hendes sidste ord til Malene var: “jeg elsker dig; pas godt på dig selv”.

– Jeg ved da godt, at der er mange, der tænker, at når mit barn har taget sit eget liv, så må jeg per definition være en dårlig mor, der ikke har interesseret sig for, hvad hun gik og lavede. Men intet kunne være mere forkert. Jeg ved, at jeg altid har været der hundrede procent for hende, og jeg ville gøre alt for hende. Hvis hun for pokker bare havde rakt ud efter min hjælp i stedet for. Jeg har tilgivet hende det, hun gjorde, men hun får altså en røvfuld, når vi ses igen, siger Susy og smiler, men med øjne der hele tiden løber over.

I dag er det næsten tre år siden, Malene døde, og selvom det som udgangspunkt virkede helt utænkeligt, så er livet gået videre. Casper, Susy og hendes søn er flyttet fra den lejlighed, hvor de alle fire boede sammen, og det har bare været et skridt på en lang vej.

– Følelsesmæssigt har det været meget omstændigt; sådan lidt et skridt frem og et tilbage. Når jeg har følt, at nu gik det bedre, så har der ventet et nyt stort, sort hul rundt om hjørnet. Jeg har været sygemeldt fra mit arbejde som salgssekretær i næsten et år, og Casper og jeg måtte flytte fra hinanden en periode, fordi vi trak hinanden ned i vores sorg. Min søn har også haft problemer blandt andet med skolen. Nu går det bedre med os alle sammen, og der er langt flere solskinsdage end det modsatte, men livet bliver da aldrig det samme som før. ○

Som en del af en mental proces skrev Susy Knudsen en slags dagbog det første år efter Malenes død. Bogen, der beskriver hendes op- og nedture, hendes tanker, følelser, sorg, savn og smerte, har fået titlen *Brevet til min datter* og er udkommet på forlaget Zalamanca.

SELVMORD BLANDT UNGE

Hvert år forsøger næsten tusind unge mellem 15 og 19 år at tage deres eget liv. Oftest er der tale om et råb om hjælp, så selvmordsforsøgene gennemføres kun halvhjertet, men i få tilfælde mister de unge livet. I 2006, som er det sidst opgjorte årstal, begik ti unge fra denne aldersgruppe selvmord. Hvor der senere i livet optræder langt flere mænd i selvmordstatistikkerne, så er størstedelen af de ulykkelige teenagere piger, og den foretrukne metode ved selvmordsforsøg er at tage en overdosis håndkøbspiller f.eks. af typen Panodil.

Hvis et barns humør og psykiske tilstand ændrer sig markant over længere tid, er der god grund til at have antennerne ude. De ændrede livssituationer kan f.eks. handle om forældrenes skilsmisse, et dødsfald i familien eller en flytning, men det kan også handle om noget i barnets eget liv; et skoleskifte, kærestesorg eller lignende.

Vær især opmærksom på,

om barnet isolerer sig og virker “tungsindig” eller får et stigende forbrug af alkohol, stoffer eller andre medikamenter.

Det er vigtigt, at man ikke er bange for at tage fat om nældens rod, det vil i dette tilfælde sige konkret at tale om selvmordstanker. Spørg den unge, om hun eller han mener, det er i orden, at et menneske tager sit eget liv. Hvis svaret er ja, er det ikke nødvendigvis alarmerende, men det giver særdeles god grund til at tage den unge meget alvorlig, og der skal tages god tid til at tale, tale og tale. Hvis det er for svært at få hul i gennem til den unges inderste tanker og problemer, kan man søge professionel hjælp. Endeligt er det vigtigt at vide, at hovedparten af de unge, der tager deres eget liv eller prøver at gøre det, har talt om selvmord. Det passer således ikke, når man siger, at dem, der taler om at tage deres eget liv, ikke gør det.

HJÆLP OG STØTTE

Center for Selvmordsforskning
www.selvmordsforskning.dk
Telefon: 66 13 88 11

Landsforeningen for efterladte
www.efterladte.dk

Linien – Når sindet gør ondt
Telefon: 35 36 26 00 (hver dag 16-24)

Rådgivningen Unge & Sorg
Telefon: 70 20 99 03

Psykiatrifonden
www.psykiatrifonden.dk
Telefon: 39 25 25 25