

Når ens barn vælger den sidste udvej

Det er hjerteskrærende, sorgfuldt og tabubelagt, når ens barn begår selvmord, og man som mor overlever sit barn. Her fortæller tre mødre, hvordan de lever videre efter at have mistet et barn, der selv tog beslutningen om at dø.

Af BRITT NØRBAK
soendag@soendag.dk
Foto: MODELFO TO (PANTHERSTOCK)
og CHRISTINA HAUSCHILDT



Charlotte brugte den lokale præst som sjælesørger efter Nataschas selvmord. Og hun har stadig Nataschas hund.

JEG VIL SÅ GERNE KUNNE HUSKE HENDES STEMME

Charlotte Kromann Raun vidste, at hendes datter, Natascha, var anderledes end andre børn og sin et år ældre storesøster, for hun havde svært ved at få venner og virkede umoden. Jo ældre Natascha blev, jo mere lukkede hun sig inde i sig selv, og hun blev holdt udenfor i skolen. Som teenager på social- og sundhedshjælperuddannelsen begyndte hun at skære i sig selv, og da en lærer konfronterede hende med det, forsøgte hun samme dag at begå selvmord ved at sluge 100 Panodiler.

– Vi vidste, at Natascha havde det svært, men ikke så svært, så hendes selvmordsforsøg chokerede både mig og min eksmand, der er far til pigerne. Natascha blev tvangsindlagt i nogle dage, og da hun blev udskrevet, var jeg meget paranoid og ville have hende til at ringe til mig hver time, så jeg vidste, at hun var okay.

– Da hun kort efter havde sit andet selvmordsforsøg, bevilgede kommunen et ophold på et støttecenter med døgnbemanding for psykisk syge i Vejle, fortæller Charlotte, 48, der bor i Tørring.

Hun var meget bange for, om Natascha igen ville forsøge at begå selvmord, og hendes frygt var velbegrundet. Natascha forsøgte at begå selvmord ni gange. Én gang stod hun på Vejlefjordbroen og ville springe ud, og en anden gang havde hun sat sig på togskinnerne, men blev begge gange opdaget af forbipasserende. Syv gange tog hun en overdosis piller.

– Hun slugte 100-150 piller, så hun ville virkelig dø og ikke bare have opmærksomhed. Hun sendte altid en farvel-sms til mig, og så kontaktede jeg politiet, der fandt hende. Hun blev tvangsindlagt flere gange, og det var hårdt at se hende ligge fastspændt i en seng og være fyldt med beroligende medicin. Vi kæmpede for, at hun fik en diagnose og en handlingsplan, men det lykkedes desværre ikke, siger Charlotte. Natascha hørte stemmer, og en midlertidig diagnose lød på personlighedsforstyrrelse og skizofreni.

Skrev testamente – og dagbog

I november 2010 begik 18-årige Natascha selvmord. Hun fik sin hundehvalp passet, smækkede nøglerne inde i lejligheden, forlod støttecenteret og gik målrettet tre km ned til togskinnerne. Hun hørte høj musik på sin iPod, da hun satte sig på skinnerne med ryggen til det buldrende tog. Sangen »Goodbye (I'm sorry)« var sat på repeat. Hun sendte en sms til sin mor om, at hun havde testamente og dagbog liggende på sin computer. Og Charlotte besvimelede, da hun fik beskeden om Nataschas død.

– Politi og læger sagde, at jeg for mit eget bedste ikke måtte se hende. Det forstår jeg godt, men i dag ville jeg virkelig ønske, at jeg havde set hende. For jeg føler ikke, at jeg har sagt farvel til hende. Jeg fik kun en hårtot og en fingerring. Jeg skulle have insisteret på at se hende.

– Men jeg har læst hendes journal, og der stod, at jeg græd ukontrolleret og hysterisk på hospitalet. Det



Hun sendte altid en farvel-sms til mig, og så kontaktede jeg politiet

gjorde mig ked af det, for jeg var ikke hysterisk. Men jeg var naturligvis rystet. Tænkte hun mon, at jeg var en dårlig mor? Troede hun, at hun ville få det bedre, hvis hun kom væk herfra? Hendes handling var så målrettet, siger Charlotte, der også er ked af, at bedemanden virkede følelseskold.

– Jeg ville gerne have gjort begravelsen mere personlig, men vi er nok generelt for dårlige til at snakke om død og især selvmord. Heldigvis læste jeg hendes testamente – hun ville blandt andet gerne have guld-bogstaver på sin gravsten og dynen med i kisten, og vi opfyldte alle hendes ønsker, fortæller Charlotte.

Hun har ikke læst Nataschas dagbog, men det har hendes mand, Flemming.

– Han siger, det er hård kost, men at dagbogen nok vil give mig en bedre forståelse for, hvorfor hun ville herfra. Jeg kan bare ikke læse den endnu. Jeg er dog glad for, at jeg læste hendes testamente, hvor hun skrev, at jeg var en god mor og skulle blive her på jorden, og at vi vil se hinanden igen. Jeg tror, jeg møder hende igen, og jeg har aldrig været vred over, at hun begik selvmord.

Tatoveret på armen

Datterens selvmord gav Charlotte PTSD (posttraumatisk stresslidelse), så hun har skullet passe godt på sig selv for ikke at gå ned med flaget. Hun har tidligere ►

arbejdet med reklame og marketing og er nu jobsøgende.

Ud over fra Flemming, der tog Charlottes to døtre til sig, som var de hans egne, fik Charlotte også støtte fra den lokale præst.

– Jeg var først ved en psykolog, men det hjalp mig ikke. Præsten havde konfirmeret Natascha, og vores samtaler gjorde mig godt. Jeg er ikke blevet mere troende, men jeg har fået det bedre. Nu er det jo godt tre år siden, Natascha begik selvmord, og tiden gør da også noget, men jeg har det stadig lidt op og ned, siger Charlotte.

Hun ønsker, at vi var bedre til at tale sammen og hjælpe hinanden, når livet er svært.

– Det er, som om samfundet pådutter os, at vi ikke skal tale om og dvæle ved tingene. Det hele er så tabubelagt. Men det ville faktisk være dejligt, hvis nogen kom til os efterladte, gav os et knus og sagde, at det må være

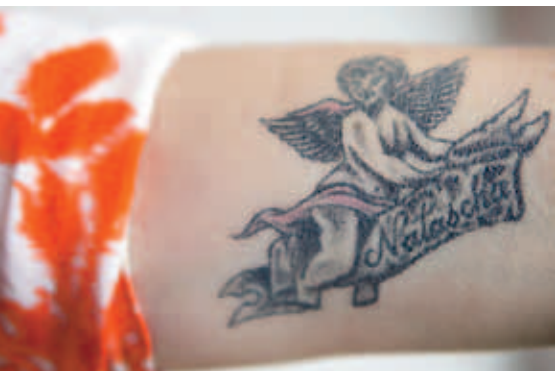
”*Jeg har aldrig været vred over, at hun begik selvmord*”

hårdt for os. For det er utroligt hårdt. Jeg er helt desperat for at kunne huske Nataschas stemme, og jeg skriver stadig på hendes mindeside på mindet.dk, siger hun.

På sin ene arm har Charlotte fået tatoveret en engel med Nataschas navn – og har planer om at få tatoveret et portræt af Natascha på den anden arm.

– Jeg har stadig hendes hund, og den er meget dyrebar for mig. Jeg går mange ture i en skov, hvor Natascha og jeg altid gik, og jeg er på kirkegården to-tre gange om ugen.

– Men jeg bliver også nødt til at tage hensyn til mig selv og resten af min familie. Jeg vil være noget for min ældste datter, Stephanie på 24, der fik en søn for to år siden. Jeg er blevet bedre til at nyde øjeblikke med grin og pjat, men jeg tænker, at Natascha burde have været med.



Kort efter Nataschas selvmord fik Charlotte tatoveret en engel på sin arm med datterens navn.

BEGRAVELSEN SKULLE IKKE FOREGÅ I STILHED

Dorrit Kristensen kalder den for »Sjælens mørke nat«, den nat, hvor hendes søn, Ulf, begik selvmord. Det skete for 22 år siden, da Dorrit var 40 år. Hun blev mor til Ulf som 18-årig.

– Ulf var højt elsket, og efter fire år blev han storebror til Mikkel, som blev hans bedste ven. Ulf var glad, kreativ og populær i børnehaven og skolen. Som lille legede han med en usynlig ven, men det stoppede, da han fik sin lillebror, fortæller Dorrit på sit landsted i Dronninglund.

– Som sin far, Knud Erik, elskede Ulf al sport. Fodbolden havde førsteprioritet, og hjemme blev der spillet mange kampe. Ulf elskede at være herhjemme i naturen og sammen med dyrene. Han havde fritidsjob og var især glad for sit job som bartender på det lokale diskotek. Men det hele vendte på et tidspunkt, siger Dorrit, 61.

Talte om at dø

Som 18-årig begyndte Ulf at få det dårligt. Han havde svært ved at blive voksen og tage ansvar for sit eget liv.

– Han ændrede karakter og fandt en masse fejl ved sig selv. Han kom til psykolog, men kunne ikke bruge det til noget. Han følte sig forkert, og selv om han aldrig fik en diagnose, mener hans far og jeg, at han udviklede skizofreni.

– Ulf ville være garder, men tiden i militæret knækkede ham. Når han var hjemme, fortalte han, at han så syner og under en øvelse havde set dansende birkes! Det grinede vi lidt ad. Ulf elskede birkes, så vi slog det hen med, at han nok var træt og udkørt under øvelsen.

– Men da han var færdig ved militæret, havde han det psykisk meget dårligt. Vi foreslog en indlæggelse, men det afslog han, fortæller Dorrit.

Ulf boede hjemme i ca. et halvt år, hvor han og familien havde det hårdt, og han talte ofte om, at han ville dø. Det var fortvivlende for familien at høre på, og de prøvede at give ham håb og opmuntring og trøstede sig med at: »De, der taler om selvmord, gør det ikke«.

Da Ulf sagde, at han gerne ville have en motorcykel og ophold på en højskole, følte forældrene, at der var håb forude.

– Vi tænkte, at det var dejligt, at han lagde planer for fremtiden. Men mindre end en uge efter han var startet på højskole, blev vi ringet op, fordi han var

forsvundet. Han blev fundet ude i skoven, hvor han var kørt ud på sin motorcykel og havde hængt sig, 22 år gammel.

– Det var dybt uhyggeligt. Også at vi ikke havde kunnet gennemskue det, siger Dorrit og tilføjer, at de på Ulfs værelse på højskolen fandt en bog om at tage sit eget liv og en mini-løkke, som han havde lavet.

– Han havde virkelig planlagt sit selvmord. Vi var så ulykkelige, men midt i sorgen var jeg ham taknemlig for det hensyn, han tog til os ved ikke at tage sit liv herhjemme.

Birkes, gravøl og guitar

Om aftenen efter Ulfs selvmord hørte Dorrit og Knud Erik klassisk musik. Da de skulle i seng, kunne hun stadig høre musik, som mindede om strofer, Ulf havde spillet, da han levede.

– At jeg ikke kunne hjælpe min egen søn var dybt ulykkeligt, men Ulfs død skulle ikke være forgæves. Derfor ville jeg hjælpe andre mennesker i nød, men først måtte jeg hjælpe mig selv og mine kære i vores nød. Jeg følte, jeg havde fået en åndelig styrke, og jeg fandt fred til at tale ved begravelsen.

– Den skulle ikke foregå i stilhed, for vi havde jo ikke noget at skjule. Den skulle være i Ulfs ånd med birkes, gravøl og guitarspil. Kirken var fyldt med dejlige mennesker, og det betød meget for os i sorgen at have et stærkt netværk. Vi var åbne omkring hans død, for vi havde gjort det bedste, vi kunne dengang, fortæller Dorrit.

Hun tog et års orlov fra sit arbejde som sygehjælper, og fordybede sig i at male, ride og være i naturen. Hun føler, at hun fandt styrke til at forstå livet fra flere vinkler, og det hjalp hende med at holde sammen på sig selv og resten af familien.

– Jeg ville ønske, at jeg havde haft fred med mine åndelige evner, da Ulf havde brug for mig, for så havde jeg måske kunnet forstå, når han talte om sin usynlige ven, og når han sagde, at han ikke ville være her længere. Når jeg tænker på Ulf, er jeg sammen med ham i ånden og i mit hjerte, siger Dorrit. Hun tror, Ulf begik selvmord, fordi han havde svært ved at blive voksen og måske, fordi han led af ubehandlet skizofreni.

Ulfs lillebror, Mikkel, der nu er 39 år, har stiftet familie og gjort Dorrit til far-



Dorrit glæder sig til, at hendes ene hest snart foler. Det ny føl vil blive et bevis på, at masser af liv omkranser hende og hendes mands landsted.



Når han var hjemme, fortalte han os, at han så syner

mor til to børn. Mikkels venner støttede ham efter selvmordet, og de er i dag en sammentømret flok, der interesserer sig for hinandens liv. Det har betydet meget for familien, at både Mikkels venner og forældrenes omgangskreds involverede sig i sorgen.

– Når sorgen og frustrationen var værst, var min mand og jeg ved at løbe i hver sin retning, men vi valgte altid fællesskabet. Vores drøm er at blive boende på vores landsted, hvor børnebørnene elsker at komme, slutter Dorrit. Hun er nu selvstændig zoneterapeut, kinesiolog og healer og føler, at livets smerte har lært hende at hjælpe andre mennesker på denne måde.



Susy så ingen tegn på, at hendes datter ville begå selvmord.

SOLEN SKINNER IGEN – MEN PÅ EN ANDEN MÅDE

En november nat i 2006 modtog Susy Knudsen det værst tænkelige telefonopkald, man kan forestille sig. Hendes 17-årige datter var til en fest sprunget ud fra en altan på femte sal.

– Festen var tæt på vores bopæl, og min kæreste og jeg kørte derhen på tre minutter. Malene lå på jorden og var stadig ved bevidsthed. Jeg ville løbe hen til hende, men en politimand stoppede mig. Jeg kunne se hende, men ikke komme i kontakt med hende, og det var, som om alt foregik i slowmotion. Jeg skulle køre i en anden ambulance til hospitalet, og jeg troede, hun ville overleve, fortæller Susy, 47.

Desværre fik Malene hjertestop i ambulancen og døde.

– Min verden brød sammen. Jeg havde ikke set tegn på, at hun ville begå selvmord, og jeg tror, hun kun ville dø i det splitsekund, hvor hun hoppede. Lige dér var alt bare blevet for meget for hende.

– Jeg er glad for, at jeg så hende bagefter og fik sagt farvel på hospitalet. Der var intet blod, og hun lignede sig selv. Jeg fik mulighed for at kysse og kramme hende, og det har efterfølgende betydet meget for mig.

Skrev et brev

Forud for selvmordet havde Malene dog haft det svært. Hendes mormor havde fået brystkræft, hendes far var syg, og hun havde selv smerter i nakken efter et fald.

– Hun syntes, livet var hårdt, men hun elskede sin påbe-

Selv mord og selvmordsforsøg i tal

613 mennesker begik selvmord i Danmark i 2011. Af dem var 454 mænd og 159 kvinder.

For hvert selvmord er der minimum 10 selvmordsforsøg.

Mange selvmordsforsøg registreres ikke, og det samlede antal selvmordsforsøg anslås derfor at være mellem

6.000 og 12.000 om året.

15-29-årige kvinder står for over 40 pct. af selvmordsforsøgene blandt kvinder.

For hvert selvmord eller selvmordsforsøg anslås det, at fem mennesker berøres personligt, i alt over 75.000 mennesker årligt

(Kilde: Livslinien.dk)

gyndte uddannelse som sosu-assistent, og hun ønskede sig en mobiltelefon i julegave. Inden hun tog til fest, sagde hun, at hun ikke ville komme sent hjem, da vi skulle tidligt op den næste dag, fortæller Susy.

For hende var det altødelæggende at miste Malene, og det var hårdt for hende, hendes kæreste og Malenes lillebror at komme videre i tilværelsen.

– Jeg blev sygemeldt og modtog psyko-loghjælp, og min kæreste og jeg gik fra hinanden i en kort periode. Min søn havde problemer i skolen, og herhjemme havde vi konflikter, fordi jeg ikke kunne forstå, hvorfor min søn og kæreste ikke ville med mig på kirkegården. Men jeg lærte, at vi ikke havde de samme behov. *Jeg* havde behov for at komme ofte på kirkegården, men jeg måtte acceptere, at det havde de ikke i samme omfang, siger Susy, der bor i Kastrup.

Hendes kæreste opfordrede hende på et tidspunkt til at skrive et brev til Malene for at komme af med nogle af frustrationerne.

– I starten vidste jeg ikke, hvad jeg skulle skrive, men da jeg først kom i gang, gik det stærkt. Brevet blev til en bog om det første svære år efter selvmordet. Det var godt for mig at skrive, og det var en god måde at arbejde forløbet på, fortæller Susy, der fik bogen »Brevet til min datter« udgivet. Hun er efterfølgende blevet kontaktet af andre

efterladte, der har fundet trøst i bogen.

– Jeg blev bl.a. kontaktet af en mand, der skrev, at han havde forsøgt selvmord, men efter at have læst min bog forstod han, hvad selvmord gør ved de efterladte. Jeg skriver også sammen med en pige, der kontaktede mig, da hun var bare 12 år og havde det svært. Jeg håber, at jeg ved at være åben omkring Malenes selvmord gør en lille forskel og måske kan forhindre, at andre forsøger at begå selvmord.

Julen er ødelagt

Det er snart otte år siden, Malene begik selvmord, men sorgen sidder stadig dybt i Susy. Især omkring Malenes fødselsdag og årsdagen for selvmordet har hun det svært.

– Når vi nærmer os 26. november, får jeg det svært, og julen er altid ødelagt og skal bare overstås. Jeg kan heldigvis tænke på alle de gode oplevelser, vi havde sammen, men Malenes selvmord har gjort mig sart. Jeg har en kortere lunte, jeg bliver lettere stresset og irriteret, og jeg kommer nemt

til at græde. Folk kan ikke forholde sig til min sorg, og det bliver akavet, når jeg er sammen med andre mennesker, fordi de klapper i som en østers og vender sig fra mig. De skal bare spørge ind til mig og ikke være bange for at gøre mig ked af det – for det er jeg jo i forvejen, forklarer Susy.

Hun har holdt foredrag om sorgarbejde, og hun har stadig tæt kontakt til to af Malenes veninder.

– Vi går på kirkegården sammen, og det varmer mit hjerte, at de stadig tænker på Malene. De skriver også til mig, og det er dejligt, at vi har tid og overskud til at være der for hinanden i den her fortravlede og stressede verden.

Susy har gået hjemme det seneste års tid. Efter endnu en sygemelding blev hun og arbejdspladsen enige om at stoppe samarbejdet. Hendes søn, der nu er 22 år, er flyttet hjemmefra, og hun står igen ved en skillevej.

– Jeg savner at have min søn boende, og jeg savner også mit arbejde. Jeg kan godt føle, at jeg har mistet meget, men jeg ved også, at det er op til mig selv at komme videre. Der kommer ikke nogen og »saml mig op«. Jeg ved, at jeg nok skal klare den, for jeg har jo min kæreste Casper og min søn. Jeg kan da også mærke, at solen skinner igen – men det er på en anden måde i dag. ■

” *Jeg tror, hun kun ville dø i det splitsekund, hvor hun hoppede*

For at komme af med sine frustrationer skrev Susy et brev til sin afdøde datter. Det blev siden til en bog.

