



LEV MENS DU GØR DET, *elsk mens du tør det...*

"Med det omkvæd summende i mit indre, kan jeg ikke andet end kramme mine nærmeste, realisere mine drømme og elske højlydt"

En af dagene summede "En dag tilbage" af Nik & Jay ud af radioen, mens vi på redaktionen færdiggjorde dette nummer af Q.

Omkvædet, et gammelt kendt citat af Piet Hein "Lev mens du gør det, elsk mens du tør det", blev pludselig som en overskrift på hele Q. Mange af de artikler, vi bringer, handler nemlig om at gribe livet og elske, mens man har muligheden. Her og nu.

Et af de sejeste og hårdeste interviews, jeg længe har læst, er det vi har med 43-årige Susy Knudsen på side 28. En mor, der fortæller om sin datters selvmord. Den sidste samtale, Susy Knudsen havde med sin 17-årige datter, var, lige inden datteren Malene skulle til fest og fortalte Susy, at hun ikke ville komme sent hjem, fordi de skulle tidligt op den næste dag. Men ved 4-tiden om natten ringede de fra festen og fortalte, at Malene var sprunget ud fra en altan på femte sal.

Efter endt læsning har jeg kun én tanke og én lyst: At kysse, kramme og bare være tæt på dem, jeg elsker. For livet er nu, og alt kan forandre sig på ét sekund.

En anden måde at gribe livet på er, som 27-årige Line Jarlkov gjorde, da hun efter et brudt parforhold tog orlov og drog til Asien for at hjælpe hivsyge børnehjemsbørn.

"Jeg gjorde det sgu! Jeg er faktisk helt stolt af mig selv; mig, som normalt er den vildeste tryghedsnarkoman, og som i mange år kun turde tænke tanken om, hvor fantastisk det kunne være, at opleve noget HELT nyt!," reflekterer Line på side 72.

Men livets nærvær og nerve kan også mærkes, uden at man behøver være konfronteret med liv og død eller rejse jorden rundt. At elske mens du tør det, kan også ske i aften ... når du lægger dig i sengen ved siden af din partner. For som sexeksperten Jakob Olrik på side 32 siger:

"Mange kvinder fokuserer på, at der er for meget lys i rummet, at de ikke er helt rene, eller at manden ikke må kigge på deres mave under sex. Vi mænd elsker, når sveden pibler frem på kvinden, og vi er ligeglade med udseendet. Sex er ikke en balletopvisning. Kvinder skal lære at give slip og give sig hen".

Hvor banalt det end lyder, så rammer Piet Hein i Nik & Jay's version med "Lev mens du gør det, elsk mens du tør det ..." noget i mig ... og med det summende i mit indre, kan jeg ikke andet end kramme mine nærmeste, realisere mine drømme og elske højlydt.

Måske du har det på samme måde?

God læselyst

[Signature]

Kh. Lizl Rand,
Chefredaktør,
lizl@q.dk



Nik & Jay.
Pressefoto af:
tomace



Platte med
de kloge ord
af Piet Hein.

BILLEDER AF DATTEREN

Q ville gerne have bragt billeder af datteren Malene, men Susy Knudsen har valgt at respektere familiens ønske om ikke at bringe fotos.

FACTS

Navn: Susy Knudsen

Alder: 43 år

Privat: Har en kæreste og en søn

Job: Salgsassistent

By: Rødovre



“JEG TILGAV HENDE MED DET SAMME!”

Susys 17-årige datter begik selvmord til en fest ved at springe ud fra en altan på femte sal. Med ét ændrede Susys liv sig til et helvede, og det tog lang tid at få bearbejdet tragedien. Her fortæller hun om sine følelser og tanker i tiden efter datterens selvmord, og om hvordan det er lykkedes at få en hverdag op at stå igen.

Den sidste samtale, Susy Knudsen havde med sin 17-årige datter, var i november 2006. Datteren Malene skulle til fest og fortalte Susy, at hun ikke ville komme sent hjem, fordi de skulle tidligt op den næste dag. Men ved 4-tiden om natten ringede de fra festen og fortalte, at Malene var 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 var stadig ved bevidsthed og

lå på jorden, hvor hun

var landet med hovedet

først, og jeg ville løbe hen til hende, men en politimand

stoppede mig. Jeg følte det,

som om alt foregik i slowmotion. Jeg skulle køre i en anden ambulance til hospitalet, og jeg blev ved med at tænke, at min datter ville overleve,” fortæller Susy. Desværre fik Malene hjertestop i ambulancen, og da lægen fortalte Susy den forfærdelige nyhed, brød

hendes verden sammen.

“Malene var stadig ved bevidsthed og lå på jorden, hvor hun var landet med hovedet først, og jeg ville løbe hen til hende, men en politimand stoppede mig.”

Jeg tror ikke, at hun ville begå selvmord i mere end det splitsekund, da hun hoppede. Jeg tror, at hun ombestemte sig på vej ned, for tårerne løb ned ad kinderne på hende, da hun lå på jorden. Selv om det var et uhyggeligt syn, er jeg på en måde glad for, at jeg så hende, for det fik den barske

virkelighed til at gå hurtigt op for mig. Jeg tilgav hende lige med det samme, at hun havde begået selvmord, og jeg tænkte, at nu kunne intet nå hende mere. Så kyssede jeg hende farvel, og selv om det gjorde ondt helt inde i sjælen, forlod jeg til sidst rummet,” siger en berørt Susy. Dagen efter selvmordet inviterede Susy sin datters venner fra festen hjem i lejligheden, så de kunne få talt om situationen.

“Jeg sad på hospitalet med min søn og skulle sige farvel til min datter. Hun var stadig min lille pige, og det føltes helt uvirkeligt, at hun ikke var her længere. Jeg syntes ikke, at der havde været tegn på, at hun ville begå selvmord. Hun ønskede sig en ny mobiltelefon i julegave, og hun havde talt om at tage en uddannelse. Hun havde også sagt, at livet var hårdt, og at hun ikke gad mere, men det hang sammen med, at hun havde smerter efter et fald, hvor hun havde slået nakken, og at hun havde vidnet i retten i en voldsom voldsom sag, og at hendes mor havde fået konstateret brystkræft.

Jeg tror ikke, at hun ville begå selvmord i mere end det splitsekund, da hun hoppede. Jeg tror, at hun ombestemte sig på vej ned, for tårerne løb ned ad kinderne på hende, da hun lå på jorden. Selv om det var et uhyggeligt syn, er jeg på en måde glad for, at jeg så hende, for det fik den barske

virkelighed til at gå hurtigt op for mig. Jeg tilgav hende lige med det samme, at hun havde begået selvmord, og jeg tænkte, at nu kunne intet nå hende mere. Så kyssede jeg hende farvel, og selv om det gjorde ondt helt inde i sjælen, forlod jeg til sidst rummet,” siger en berørt Susy. Dagen efter selvmordet inviterede Susy sin datters venner fra festen hjem i lejligheden, så de kunne få talt om situationen.

“Jeg startede med at fortælle hendes venner, at jeg ikke bebrejdede dem noget. Jeg ville bare gerne finde ud af, hvad der var sket til festen. Vennerne kom med forskellige forklaringer, og jeg blev ikke så meget klogere. Men der havde været et par oppe at skændes til festen, og det havde Malene ikke kunnet klare. Hun havde stillet sig ud på altanen, og en af hendes veninder havde fået hende talt ind igen. Men da de skulle følges ind i lejligheden, sprang Malene alligevel, og så havde vennerne straks ringet til mig. Det var rart at høre om hændelsesforløbet, og jeg forstod, hvorfor de unge mennesker var Malenes venner,” siger Susy.

EN HÅRD TID

Efter Malenes selvmord gennemlevede Susy forskellige faser af sorg, og det var naturligvis en meget hård tid for hende og familien.

“Da chokket fortog sig, kom depressionen snigende. Jeg oplevede stor smerte og ▶



"Tænk hvis jeg ved at fortælle min historie kan forhindre bare ét selvmord."

sorg, og jeg blev ligeglad med alt. Jeg blev sygemeldt og kunne ikke tage stilling til noget. Min læge gav mig medicin og henviste mig til en psykolog, og det hjalp. Men så begyndte det at gå dårligt herhjemme, for min kæreste havde også svært ved at håndtere sorgen. Han blev deprimeret og begyndte at drikke, og det lukkede jeg øjnene for i starten, fordi jeg ikke havde overskud til at hjælpe ham. Han var jo voksen, og jeg måtte bruge min energi på min søn, der var begyndt at pjække i skolen. Det endte med, at min kæreste og jeg gik fra hinanden, men vi holdt heldigvis kontakten, og da jeg senere fik konstateret celleforandringer og skulle have fjernet livmoderen, var han en stor støtte, forklarer Susy, der har fundet sammen med sin kæreste igen.

"Vi fandt ud af, at vi ikke kunne undvære hinanden. Vi sørgede bare på hver sin måde, og det skulle vi lære at acceptere. Jeg vil for eksempel gerne på kirkegården, men det vil min søn og kæreste ikke i samme omfang. I stedet for at bebrejde dem deres holdning tager jeg tit alene på kirkegården, og på den måde bevares husfreden," siger Susy. Ud over at forholde sig til sin egen og familiens smerte blev hun efter sin datters selvmord også konfronteret med omgivelsernes reaktion eller mangel på samme.

"I starten blev der spurgt til mig, men

nogle af mine venner havde svært ved at forholde sig til min smerte. Omvendt havde jeg svært ved at tage de småtterier, de kaldte for problemer, seriøst. Jeg havde jo mistet en datter. Derfor gled nogle af mine venskab ud i sandet, men det har jeg det okay med, for jeg gider ikke være sammen med mennesker, der ikke siger mig noget. Det var en svær tid, og det blev ikke nemmere ved, at folk nede i byen ikke kunne se mig i øjnene. Jeg følte, at jeg blev straffet for noget, jeg ikke havde gjort. Det gjorde mig ked af det, at folk ikke turde tale til mig. Det er okay, at man ikke ved, hvad man skal sige i sådan en situation. Jeg vidste heller ikke, hvad jeg skulle sige, men hvis bare folk havde sagt et eller andet i stedet for at vende om, når de så mig."

BREVET TIL DATTEREN

Tre uger efter datterens selvmord opfordrede Susys kæreste hende til at skrive et brev til sin datter.

"I starten vidste jeg ikke, hvad jeg skulle skrive, men da jeg først kom i gang, gik det stærkt. Jeg tænkte, at brevet skulle blive til en bog om det første svære år efter selvmordet. Det var rigtigt godt for mig at skrive, og det var en god måde at få bearbejdet forløbet på, siger Susy, der fik sin bog udgivet. Susy har det efter omstændighederne godt i dag, og hun arbejder igen. Hun og sønnen er flyttet væk fra den lille lejlighed, der mindede om Malene overalt.

"Det var hårdt at flytte og sige farvel til børnenes barndomshjem, men det var den rigtige beslutning. Nu har vi fundet et fristed, hvor Malenes ånd også er, men ikke på samme måde som i den gamle lejlighed. Jeg har hængt billeder op af Malene, og jeg har hovedsageligt gode dage nu, men jeg kan godt blive ked af det, hvis jeg hører en

sørgelig sang, eller hvis jeg hører navnet Malene. Men jeg er ligeglad med at vise mine følelser og lade dem komme ud," siger Susy, der er glad for den fighterånd, der har hjulpet hende ovenpå.

"Selvmord er meget tabubelagt, og det er 10 gange værre, når det er børn, der begår selvmord. Jeg kendte ingen i samme situation som mig, og

"Jeg tror ikke, at hun ville begå selvmord i mere end det splitsekund, da hun hoppede. Jeg tror, at hun ombestemte sig på vej ned, for tårerne løb ned ad kinderne på hende, da hun lå på jorden."

jeg var med og stod på bar bund og måtte klare mig selv. Jeg famlede mig frem i blinde og søgte hjælp og information. Jeg har lært, at der findes gode sorggrupper, og jeg har lært at fokusere på alt det, der gør mig glad. Det er primært min søn og min kæreste, men jeg er også glad for min bog, og for at jeg snart skal holde foredrag. Der var for nylig en 12-årig pige, der skrev til mig på min gruppe "Brevet til min datter" på Facebook, at min bog havde hjulpet hende, og det betød meget for mig. Tænk hvis jeg ved at fortælle min historie kan forhindre bare ét selvmord, siger Susy fuld af håb. ✿

INFO OM BOGEN

Brevet til min datter
Forlag: Zalamanca
Pris: 188 kr.



NYTTIGE LINKS

Hvert år begår op mod 800 selvmord i Danmark. Efter hvert selvmord er der efterladte, som skal kæmpe med det traume, det er, at en af deres kære har valgt at ende sit liv.

- Efterladte, pårørende og folk med selvmordstanker kan finde hjælp her:
- www.livslinien.dk – Tlf. 70 201 201
- www.efterladte.dk
- www.forebyggselvmord.dk
- www.ungeogsorg.dk – Tlf. 70 209 903. Mandag til torsdag fra kl. 17 til 21.