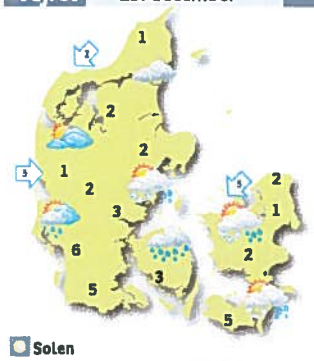
JYDSKEVESTKYSTEN
Banegårdspladsen,
6700 Esbjerg
Tlf. 7912 4500
www.jv.dk
jydskevestkysten@jv.dk

Annoncer: Tlf. 7912 4700, annoncer@jv.dk Salg: Tlf. 8020 8024
Udgiver: Jysk Fynske Medier P/S på vegne af Syddanske Medier A/S
Tryk: Jysk Fynske Medier Avistryk
Kundeservice: Tlf. 7020 8024 • man-fre 8.00-17.00 • www.jv.dk/kundeservice
Har du ikke fået avisen, kan du ringe til os
man-fre 7.00-10.00 • lør-, søn- og helligdage 8.00-10.00

FSC MIX Papir fra ansvarlige kilder FSC® C028216

Vejret 23. december



I dag

Skyet med enkelte byger, senere udbredt regn fra sydvest. Temp. mellem 1 og 6 grader med svag til let vind fra forskellige retninger. I aften og i nat forsat skyet med regn. Temp. mellem 0 og 4 grader med let til jævn vind fra sydøst.

Solen

I Esbjerg går solen i dag ned kl. 15.54 og står op i morgen kl. 8.56
Dagens længde er 6 timer og 58 minutter
Den er tiltaget med 0 timer og 0 minutter

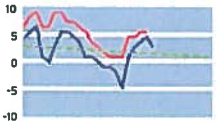
Vejret

Månen

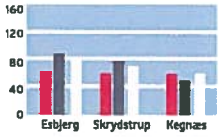
I Esbjerg går månen ned kl. 9.15 og står op kl. 17.03
Sidste kvarter 29/12
Nymåne 6/1
Første kvarter 14/1
Fuldmåne 21/1

Fakta

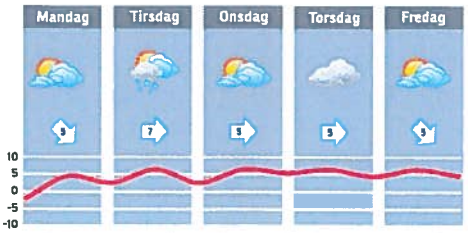
Temperatur målt i går frem til kl. 7.
Maksimum
Minimum
Normal for december



Nedbør målt i går frem til kl. 07.00
dec. måned til dato
dec. måned sidste år
Gennemsnit for december



Vejret de næste fem døgn



Mandag: Lidt eller nogen sol. Temp. -3 til 5 gr. Let vind fra nordvest.
Tirsdag: Skyet med lidt regn. Temp. 3 til 7 gr. Jævn vind fra vest.
Onsdag: Tørt med nogen sol. Temp. 3 til 7 gr. Let vind fra vest.
Torsdag: Skyet med risiko for regn. Temp. 4 til 7 gr. Let vind fra vest.
Fredag: Skyet, men tørt vejr. Temp. 4 til 7 gr. Let vind fra nordvest.

Højvande

Hvide Sande	02:28 - 14:53	Vidå	02:48 - 15:18
Esbjerg	02:55 - 15:19	Kolding	00:08 - 11:48
Ribe	02:59 - 15:28	Haderslev	04:05 - 16:01
Ballum	02:27 - 14:51	Aabenraa	04:13 - 16:04
Havneby	02:36 - 14:59	Sønderborg	03:30 - 11:00

Verden rundt

	Dag	Nat		Dag	Nat
Algarve	18	11	Madeira	20	12
Amsterdam	9	6	Madrid	11	5
Antalya	16	7	Malaga	18	10
Athen	18	7	Malta	18	13
Bangkok	35	27	Mexico City	21	6
Barcelona	18	8	Moskva	-6	-6
Beijing	3	-9	New York	7	0
Berlin	8	5	Nice	15	6
Bruxelles	9	6	Nuuk	-3	-6
Bukarest	7	2	Oslo	-8	-13
Cairo	20	12	Paris	15	9
Cape Town	28	19	Phuket	34	25
Cypern	19	9	Prag	8	5
Dublin	10	5	Reykjavik	6	-2
Eilat	22	10	Rom	16	7
Göteborg	-1	-3	San Fransisco	14	9
Gran Canaria	21	16	Sao Paulo	28	21
Helsingfors	-6	-9	Singapore	31	24
Hongkong	22	18	Sidney	22	16
Istanbul	12	10	Tel Aviv	19	9
Kreta	19	11	Tenerife	23	19
Lissabon	16	9	Toronto	1	-2
London	13	7	Wien	10	6
Los Angeles	19	11	Zurich	11	8

Forening for selvmordsefterladte håber på større aktivitet i Sønderjylland

Region Syddanmark er den del af landet, hvor der i 2016 blev begået næstflest selvmord. Men i Syd- og Sønderjylland mangler Landsforeningen for efterladte efter selvmord ildsjæle til at hjælpe med det frivillige arbejde. Som et af de få steder i landet har foreningen derfor ingen lokalkreds i landsdelen.

ARTIKELSERIE

Jonas Bisgaard Kristensen
jabik@jv.dk

EFTERLADTE: 132 personer i Region Syddanmark gjorde i 2016 en ende på sit eget liv. Året er det seneste, som Center for Selvmordsforskning har tal for, og dengang var Region Syddanmark den del af landet, hvor der blev begået næstflest selvmord.

I Region Hovedstaden blev der begået 168, men holdes antallet af selvmord op mod de regionale befolkningstal, så er Region Sjælland den region, hvor der blev begået flest selvmord per indbygger. Også opgjort med denne metode indtager Syddanmark en andenplads i statistikken.

Men på trods af at området ligger højt i antallet af selvmord, så har en af landets frivillige foreninger for efterladte ingen lokalafdeling i Syd- og Sønderjylland. Landsforeningen for efterladte efter selvmord har eksisteret siden 2002 og har i dag lokalkredse på Sjælland, Fyn, i Vestjylland (Thy), Nordjylland samt Midtjylland/Aarhus - men altså ikke i Syd- og Sønderjylland.

- Vi har det jo skidt med, at der er et stort geografisk område, hvor vi ikke har en lokalkreds. Men vi kan ikke ansætte folk til at arbejde for os, så vi har det på den anden side også godt med, at vi gør det, vi kan. Men vi vil gerne have noget arbejde i gang dernede, siger Hanne Tang, kasserer og medlem af foreningens bestyrelse.

Nye tilbud i Fredericia

Foreningen består af frivillige, som selv har oplevet at miste til selvmord. De har flere gange holdt møder i både Esbjerg og Sønderjylland med henblik på efterfølgende at få flere arrangementer i området, men ifølge Hanne Tang mangler der en frivillig ildsjæl i området.

- Det er svært at sige noget om årsagen, men de mennesker, som kommer til vores møder, er ofte lidt ramte og har måske ikke energi og overskud til at gå i gang med frivilligt arbejde, siger hun.

I maj holdt foreningen sit årlige frivilligseminar, og det førte til, at der efter sommerferien kom gang i flere arrangementer i Næstved, på Bornholm og i Fredericia. Hanne Tang peger derfor på Fredericia som den nærmeste by, hvis man i Syd- og Sønderjylland har lyst til at mødes med andre efterladte efter selvmord, da der her bliver arrangeret flere såkaldte Walk & Talks.

Sønderborg er næste mål

Foreningen har flere gange forsøgt at få sat skub i sit syd- og sønderjyske arbejde.

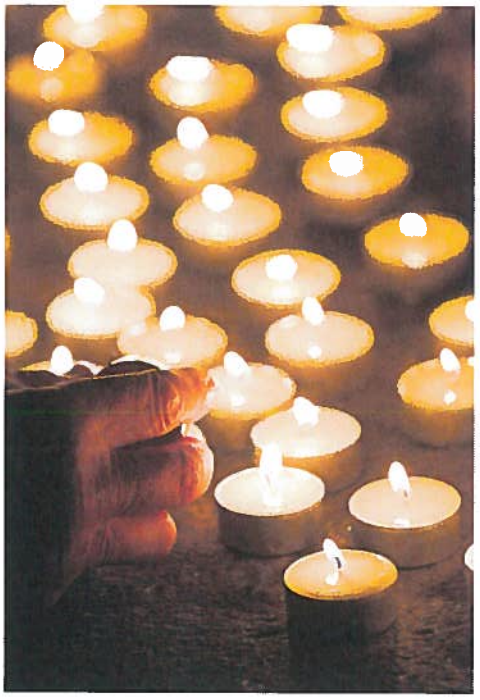
For fire år siden var der temamøde i Esbjerg, hvorefter foreningen også arrangerede et opfølgende møde. Men her var der for få fremmødte til at få sat gang i mere faste, lokale arrangementer.

Også I Haderslev har der tidligere været et samarbejde.

I en årrække havde foreningen en aftale med en præst om, at der hvert år blev holdt en gudstjeneste i Haderslev Domkirke i forbindelse med den 10. september, verdensdagen for forebyggelse af selvmord.

- Vi vil gerne forsøge noget længere sydpå, for vi har aldrig rigtig været nede omkring Sønderborg. Det må blive vores næste tiltag i området, siger Hanne Tang.

Selv er hun fra Thy, hvor hun er formand for lokalkredsen. Hun mener, at den hjælp, som foreningen kan tilbyde, bedst ydes lokalt, hvor efterladte kan møde andre mennesker, der har haft lignende oplevelser med selvmord.



Landsforeningen for efterladte efter selvmord har ingen lokalkreds i Syd- og Sønderjylland. I efteråret har der været afholdt nogle arrangementer i Fredericia, mens der mangler ildsjæle i Sønderjylland og Esbjerg. Foto: Johan Gadegaard/ Scanpix

FAKTA

FAKTA OM SELVMORD

- I år 2016 var der i alt 568 personer, der begik selvmord i Danmark. I Region Syddanmark blev der begået 132 selvmord - det er næstflest på landsplan.
- Har du selvmordstanker, kan du kontakte Livslinien på 70 201 201 alle årets dage fra klokken 11-04. Når du ringer til Livslinien, er du anonym. Rådgiveren præsenterer sig ved fornavn.
- Hver dag er der i gennemsnit to danskere, som begår selvmord. I gennemsnit forsøger cirka 20 personer at begå selvmord dagligt.
- Selvmord som dødsårsag er tre gange så stor som trafikulykker i Danmark.
- Der er flere mænd end kvinder, der begår selvmord, men der er flere kvinder end mænd, som forsøger at begå selvmord.
- Siden 1970 har hængning og forgiftning i nævnt rækkefølge været de to mest foretrukne metoder.

KILDER: SELVMORDSFORSKNING. DK & LIVSLINIEN

Casper lever videre gennem sine børn

Louise Sommer blev enke, mens hun var højgravid med sit andet barn, da hendes mand Casper begik selvmord. Siden den isnende kolde nat i februar for under et år siden har hun hver dag forsøgt at forholde sig til at være dybt ulykkelig samtidig med, at hun er forelsket i sine to døtre.
Men selvom hverdagen som alenemor til to små børn er hård, og Casper ofte har fået skæld ud over sin beslutning, så vil han altid være med i hendes hjerte.

SELVMORD

Tekst: Jonas Bisgaard Kristensen
jobik@jv.dk

Tak for hver glæde, der fyldte vort hjerte, hver gang du gjorde vort liv til en fest. Hjælp os at bære hver byrde, hver smerte, du ved alene, hvad tjener os bedst.

Casper Mandrup Sommers farbror skrev i 1981 melodien til salmen "Du som har tændt millioner af stjerner". En salme, der fulgte ham og hans hustru Louise Sommer. Fulgte dem fra deres bryllup og til barnedåben af deres to døtre. Men da det var deres yngste barns tur, var Casper ikke selv med. For salmen fulgte også parret til hans begravelse. Det var deres sang - og dens melodi og lyrik fyldte Harte Kirke ved hver af de nævnte begivenheder.

Da der skulle siges ja til, at kun døden kunne skille dem. Da der skulle siges velkommen til nyt liv. Og da der skulle siges farvel - for netop døden kom til at skille dem.

Casper forsvinder

Louise Sommer vågner i mørket natten til mandag den 26. februar. Hun er højgravid og har halsbrand. Faderen til barnet i maven er ikke ved hendes side, men hun havde trods alt også lagt sig til at sove alene, da Casper som så ofte før så tv på sin mobil. Måske er han faldet i søvn på sofaen nedenunder, tænker hun - det ville ikke være usædvanligt.

Men da Louise står op og bevæger sig ud i mørket på 1. sal, opdager hun hurtigt, at Casper har været ovenpå. Lyset er slukket overalt, så han har været ovenpå uden at gå i seng.

Nedenunder er han heller ikke at finde, og panikken begynder at sprede sig i Louises krop. Hun iler frem og tilbage. Går udenfor. Døren er låst. Casper er ikke i bilen, som fortsat holder i carporten. Hun forsøger at ringe og skrive til ham, men der er ikke noget svar. Hans arbejdsmobil bliver omstillet til en kollega.

Indenfor igen går Louise ind på sin datters værelse. Den datter, som snart skal have en lillesøster. Febrilsk leder hun videre, men hvad leder hun efter? Det er tydeligt, at Casper har forladt rækkehuset i udkanten af Kolding. Ekstranøglen er væk - den har han brugt til at låse døren udefra, og hans sko står ikke i entreen.

Da politiet bliver kontaktet, går der ikke længe, før området er fyldt med hundepatruljer, luften bliver hersket af en helikopter, og medierne bringer en efterlysning. Alle stiller de det samme spørgsmål.

Hvor er Casper Sommer?

Ved du godt, hvor højt jeg elsker dig?

Louises stemme knækker en anelse, når hun genfortæller scenariet fra den kolde vinternat, hvor hendes virkelighed ændrede sig fra lykkelig familie til alenemor.

At Casper kunne finde på at tage sit eget liv, kom som et chok.

Om lørdagen var familien til fødselsdag hos Caspers bror - og Casper købte ikke overraskende gaven i sidste øjeblik. Søndag kiggede de på ny bil, som skulle rumme fire personer i stedet for tre, når parrets datter, Stella, få måneder senere skulle have en lillesøster. Men mandag gjorde han en ende på sit liv.

- Ved du godt, hvor højt jeg elsker dig, spurgte Casper sin kone få dage før sin død, mens han kiggede på Louise.

Det var ikke unormalt, at han kom med kærlighedserklæringer til hende, men denne fredag var det for sidste gang.

Hun ved, at han ikke tog en impulsiv beslutning den nat, hvor søndag blev til mandag, og hun gik fra hustru til enke. Han havde tegnet en livsforsikring i Louises navn kort før sit selvmord, men det var ikke noget, hun undrede sig over på daværende tidspunkt, for hun var trods alt højgravid med parrets andet barn.

Må ikke hjælpe med at lede

Det er en bidende kold dag, den mandag i februar, hvor hundepatruljer og helikopter søger efter den forsvundne Casper Sommer. Udenfor ligger der sne, og de mange mennesker, der i løbet af dagen trasker ind og ud ad Louise Sommers hoveddør, slæber vinterlandskabet med indenfor og gør gulvet vådt og beskidt.

Casper kan normalt ikke lide at fryse, og Louises mavefornemmelse fortæller hende, at han derfor er søgt ind i et skur. Hun siger det højt til de mange mennesker, der efterhånden er samlet. Både Louises og Caspers familiemedlemmer er mødt op for at hjælpe

FAKTA

OM SELVMORD

- Har du selvmordstanker, kan du kontakte Livslinien på 70 201 201 alle årets dage fra klokken 11-04. Når du ringer til Livslinien, er du anonym. Rådgiveren præsenterer sig ved fornavn.
- JydskeVestkysten har i sin artikelserie om selvmord været opmærksom på de etiske overvejelser ved emnet. Avisen har derfor læst og fulgt WHO's råd for ansvarlig journalistik omhandlende selvmord. Historierne er blevet fortalt på kildernes præmisser, og de har læst artiklerne igennem, før de er blevet publiceret.
- I år 2016 var der i alt 568 personer, der begik selvmord i Danmark. I Region Syddanmark, hvor der både målt på antal og per indbygger blev begået næstflest, blev der begået 132 selvmord.
- Selvmord som dødsårsag er tre gange så stor som trafikulykker i Danmark.
- Der er flere mænd end kvinder, som begår selvmord, men der er flere kvinder end mænd, som forsøger at begå selvmord.

KILDER: CENTER FOR SELVMORDSFORSKNING OG LIVSLINIEN

Louise Sommer kan både smile og grine sammen med datteren Enya, som hun var højgravid med, da hendes mand begik selvmord. Men samtidig giver hun sig selv lov til at være ulykkelig. Foto: Søren Gylling

med at lede efter deres søn, deres bror og deres svigersøn. Men de må ikke, for de risikerer at ødelægge politihundenes spor, hvis de bevæger sig ud i februarvejret.

Som dagen skrider frem, tager Louise sig i at overveje, om Casper har gjort skade på sig selv. Det virker urealistisk for hende, for han kan ikke lide, når det gør ondt. Men da hun finder ud af, at han havde sygemeldt sig om fredagen, på trods af at han var rask, begynder de traumatiske tanker for alvor at dominere.

- Der er noget fuldstændig galt, tænker hun, for Casper vil normalt hellere tage sløj på arbejde end at melde sig syg.

Timerne er mange, men de forsvinder hurtigt, mens Louise står med sin højgravide mave og kigger ud ad vinduet i håbet om, at hendes mand kommer gående. I håbet om at han kommer hjem. Kommer hjem og spørger, hvorfor de alle er samlet.

Enya smiler, mens hun ser sin mor i øjne-ne, og Louises seriøse mine midt i fortælling-en af en tragisk historie bliver erstattet af lysende øjne og glæde.

Enya kom til verden godt to måneder efter Caspers død. Louise giver sig selv lov til at være dybt ulykkelig samtidig med, at hun er dybt forelsket i sine to døtre. Det er disse følelser, som har hamret mod hinanden siden den kolde vinterdag i februar. Men de SKAL bare samarbejde.

- Hun ligner sin far så meget. Jeg prøver at vende det til noget positivt - det kan godt være, at jeg ikke har ham længere, men han er i mine børn. Han er her stadigvæk i dem, og han lever videre gennem dem, siger Louise.

Enyas spontane latter og hendes leg på spisebordet afbryder historiefortællingen igen. "Nu er det altså mig, der skal have lidt opmærksomhed", synes hun at kommunikere. Hun bryder stemningen og fremprovokerer grin.

Sådan kommer Louise gennem hverdagen. Enya og Stella. De to døtre. Deres uskyldighed og glæde gør det værd for Louise at kæmpe videre.

Ingen tårer tilbage

Selvom der er mange mennesker i rækkehuset, så er der stille. Og mens de bare sidder der i stuen i den utrolige stilhed, sætter to betjente udenfor hurtigt i sprint.

Det er en 12-årig dreng og hans mor, som får politiet til at løbe stærkt. De opsøger ud på eftermiddagen den patruljebil, der dagen igennem har holdt vagt udenfor Louise og Caspers hus. De to betjente i bilen haster kort efter i retning af en ubeboet bolig på den anden side af vejen, hvor der knap et år forinden havde været brand.

Ved huset står der et skur.

Det banker på Louises dør. Politiet har fundet Casper. Han er død, fortæller de.

I det moment lukker Louise ned. Hun føler sig lammet. Hun har grædt hele dagen, mens hun har frygtet netop denne besked, men nu er der ikke flere tårer tilbage. Hun kan intet gøre udover at sætte sig på gulvet og skrige sin smerte ud.

Hun hører ikke, at betjenten fortæller, at Casper har begået selvmord, for på det tidspunkt er hun kun i sit eget hoved.

Når Louise forestillede sig et familieliv, var det altid far, mor og børn. Hun forestillede sig aldrig at være højgravid og alene med en datter på to år.

Hvor er far?

Det var den store pige, som sørgede for, at Louises liv fortsatte i dagene og ugerne efter Caspers selvmord - hende, som sørgede for, at hun stod op om morgenen, at hun fik lavet mad, at hun ikke bare lå på sofaen i fosterstilling.

LÆS MERE
NÆSTE SIDE

Salmen "Du som har tændt millioner af stjerner" havde stor betydning for Louise Sommer og hendes mand, og den fulgte dem gennem livets store begivenheder. Foto: Søren Gyiling

Hun er endnu for ung til at forstå, hvad der er sket, og det er svært for Louise at sige, om Stella kan huske sin far. I begyndelsen var det tydeligt, at datteren manglede noget, men hun kunne ikke forklare, hvad det var. Hun åbnede ofte døren ud til entreen det tidspunkt på eftermiddagen, hvor Casper plejede at komme hjem fra arbejde. I forventningen om at far ville gå gennem døren ind i stuen.

- Hvor er far, spurgte Stella en dag, hvor mor og datter stod sammen i rækkehusets køkken, mens hun pegede gennem vinduesruden mod vejen udenfor.

Louise forsøgte at forklare sin datter på dengang to år, at far var død. At far boede i himlen, og at han ikke ville komme hjem.

De har gjort det til et ritual at sige godmorgen og godnat til det billede af Casper, som på hylden over sofaen i stuen smiler ud i lokalet ved siden af et skilt, der skriver "Elsket, Savnet, Far".

- Stella skal ikke glemme ham. Han skal ikke glemmes eller skubbes ud, for han gjorde det ikke i ond mening. Det er ikke forkert for mig at sige til Stella, at far ikke er her mere. Men Casper har mange gange fået skæld ud, for det er hårdt at være alene med et spædbarn og et barn på to-tre år. Især fordi det ikke var det, jeg ville. Det var planlagt efter, at vi skulle være to om det her, siger Louise.

Hver morgen vågner hun op i den seng, hvor Casper lå ved hendes side for mindre end et år siden. Hun bor i samme hus, og hun kan se over til det skur, hvor han blev fundet. Hun har efterfølgende været ovre for at se stedet, hvor hendes mand valgte at ende sit liv, og i dag har hun derfor nemmere ved at se over på den anden side af vejen.

Men det er til gengæld stadig svært at bo i huset. Det hus, hvor parret flyttede ind sammen for at få en frisk start og leve et lykkeligt liv.

Hun bliver hele tiden mindet om Casper, for spisebordsstolene i stuen er det eneste, som hun har købt efter hans død.

- Det må også gerne minde mig om ham. Men jeg skal også være i stand til at tage skridtet videre. Han vil jo altid have en plads i mit hjerte uanset hvad, men han skal være med på den gode måde. Ikke kun i sorgen, siger Louise.

Netop sorgen har hun arbejdet meget med at overvinde. Hver gang hun fortæller sin historie og taler med andre mennesker, heles hun en lille smule.

Hun har bevidst valgt at være ærlig og åben. Også over for datteren Stella. For en dag vil hun blive bevidst om, at de andre børn både har en mor og en far. Og det skal ikke være en skam, at datteren kun har en mor. I dag ved treårige Stella godt, at far er død, men hun får ikke mere at vide, før hun selv bliver gammel nok til at spørge.

Millioner af stjerner

Politiet afleverer Caspers afskedsbrev til den samlede familie i rækkehuset. Hans far læser det højt.

FAKTA

LOUISE SOMMER

- Er 30 år, og er uddannet pædagog.
- Hendes mand Casper Sommer begik selvmord den 26. februar 2018 - cirka to måneder inden Louise havde termin med parrets anden datter.
- Deres ældste datter Stella fylder tre år den 23. december, mens den yngste datter Enya i dag er otte måneder.
- Louise og Casper havde været gift i treethalvt år, da Casper tog sit eget liv.
- Ved at fortælle sin historie håber Louise på, at nå ud til pårørende eller folk med selvmordstanker. Hun vil opfordre disse til at tale om problemerne, for Louise har selv oplevet, at folk ofte "bakker ud" og har svært ved at håndtere at tale om Louises oplevelse.

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

Han læser, at Casper undskylder. At han gjorde det i kærlighed til Louise, Stella og Enya i maven. Han havde løjet om nogle ting, og det fyldte så meget i ham, at den eneste udvej han kunne se, var at tage sit eget liv.

Selv den sidste aften forsøgte Casper at slippe udenom. Da han blev nedenunder i sofaen med sin mobil i stedet for at gå i seng, da Louise kyssede ham godnat. Han prøvede til det sidste at blive fri for de problemer, han havde opbygget, men det lykkedes ham ikke.

Han bliver bisat fra samme kirke, hvor han gav Louise sit ja. Præsten er den samme. Og salmen, der har betydet så meget for parret, er den samme.

Kære skat. Kære far. Vi elsker dig stadig. Glæder os til at møde dig igen på den anden side. Kærlig hilsen dine tre piger, står der skrevet på hans kiste, som er prydet med brændende fyrfadslys formet som et hjerte.

Præsten og salmen er også den samme, da Enya et halvt år senere bliver døbt. Casper er ikke med. Han følger barnedåben fra sin gravplads udenfor kirkens hvide mure.

Det er første gang, at Louise er tilbage i Harte Kirke siden hans bisættelse, og selvom det er hårdt, så skulle det være her.

Den hvide kiste er byttet ud med Enya i sin lange, hvide dåbskjole med lilla bånd. Det er rart, at Casper fra sin gravplads på en eller anden måde alligevel er til stede, selvom det er hårdt, at han kun er der i ånden og ikke fysisk.

"Du som har tændt millioner af stjerner", *fylder atter Harte Kirke.*

Folk med selvmordstanker udveksler erfaringer på Facebook

I flere lukkede grupper på Facebook udveksler medlemmer råd og erfaringer om selvmord. Når en selvmordstruet modtager råd og konkrete anvisninger, øger det sandsynligheden for selvmord eller forsøg på selvmord, advarer direktør for Livslinien.

SELVMORD
Rikke Baltzer Knudsen
rbk@jv.dk og
Jonas Bisgaard Kristensen
jabk@jv.dk

Det bekymrer eksperter, at folk med selvmordstanker søger råd om selvmord på Facebook. Foto: Scanpix/Dado Ruvic

FACEBOOK: "Hvilke sovemediciner kan man dø af?", "Hvordan er det at overleve et selvmordsforsøg?", "Er der nogen herinde, der har prøvet at hænge sig selv? Og hvis ja, hvad gik galt?"

I flere lukkede Facebook-grupper hersker en intensiv debat om selvmord. Mens flere medlemmer giver udtryk for, at de ikke ønsker at leve mere, efterspørger andre konkrete råd og erfaringer i forhold til at begå selvmord.

Ovenstående er anonymiserede eksempler på spørgsmål, der er blevet stillet i gruppen "Selvmord, Selvmordstanker, ordet er frit og ordentligt!", og som i flere tilfælde er blevet besvaret med mere eller mindre konkrete råd.

Langt de fleste opslag i Facebook-gruppen bliver kommenteret af andre af gruppens medlemmer. Det gælder dog for det meste kommentarer, der forsøger at opmuntre eller hjælpe.

Konkrete råd er farlige

Erfaringsudvekslingen på Facebook bekymrer direktør for Livslinien, Jeppe Kristen Toft.

- Får man en konkret anvisning, øger det risikoen betydeligt for, at man eksperimenterer med den anvisning, siger han.

Af Facebook-gruppens retningslinjer fremgår det, at deciderede selvmordstrusler ikke er velkomne, ligesom gruppens administratorer i flere kommentarspor har slået fast, at gruppen ikke må være forum for konkrete selvmordsopskrifter. Derfor mener selvmordsekspert og professor i psykiatri Merete Nordentoft heller ikke, at debatten i gruppen er entydig problematisk.

- Det er entydigt dårligt, når man udveksler råd og erfaringer med henblik på farlige selvmordsmetoder, men jeg vil nødig lukke munden på en debat, hvor folk kan støtte hinanden, siger hun.

> Det er entydigt dårligt, når man udveksler råd og erfaringer med henblik på farlige selvmordsmetoder, men jeg vil nødig lukke munden på en debat, hvor folk kan støtte hinanden.
>
> MERETE NORDENTOFT, SELVMORDSEKSPERT OG PROFESSOR I PSYKIATRI

Selvhjælp kan være godt

Jeppe Kristen Toft er enig i, at selvhjælpsgrupper kan være en god ting, men det skal foregå under kontrollerede vilkår. Det gør det langt fra på de sociale medier, mener han.

Han afviser dog, at Livslinien kan bruge grupperne konstruktivt ved eksempelvis at lade fagpersoner blive medlem og tage kontakt til de personer, der giver udtryk for konkrete selvmordstanker.

- Folk skal komme til os. Det er imod vores vedtægter og politik at opsøge enkeltpersoner. Det strider mod folks ret til at være anonyme, men jeg kan love dig for, at vi nogle gange må sidde på vores hænder, siger han.

Har reddet liv

Britta Wilfert er én af i alt fem administratorer i Facebook-gruppen, der har 435 medlemmer. Hun fortæller, at gruppen er oprettet, så mennesker frit kan sætte ord på svære tanker uden at blive dømt. Derfor afviser hun også, at gruppen er med til at tilskynde til selvmord.

- Tværtimod. Jeg har fået at vide af flere, at gruppen har reddet deres liv, siger hun.

I gruppen skriver nogle eksempelvis, at den nemmeste måde at begå selvmord på er at skyde sig selv. Er der ikke risiko for, at nogen bliver inspireret af det?

- Nej. Det er noget, vi alle ved, at man kan, og der er lang vej fra tanke til handling. For nogen er det en lettelse bare at få sagt ordene. Jeg kan selvfølgelig ikke afvise, at ingen nogensinde gør det, men det bliver ikke forstærket af Facebook. Man kan finde råd og vejledning til selvmord mange andre steder, siger hun.

Ingen opskrifter

Den fynske læge Svend Lings er blevet dømt for at rådgive om selvmord og har anket dommen. Hvordan undgår I, at noget lignende sker i jeres gruppe?

- Det er ikke tilladt at dele opskrifter, men ingen kan jo styre internettet, siger Britta Wilfert, der som den eneste af de fem administratorer arbejder i psykiatrien.

Digital ekspert og forfatter til en bog om generationen af digitalt indfødte Søren Schultz Hansen er ikke overrasket over, at folk deler sine selvmordstanker på de sociale medier.

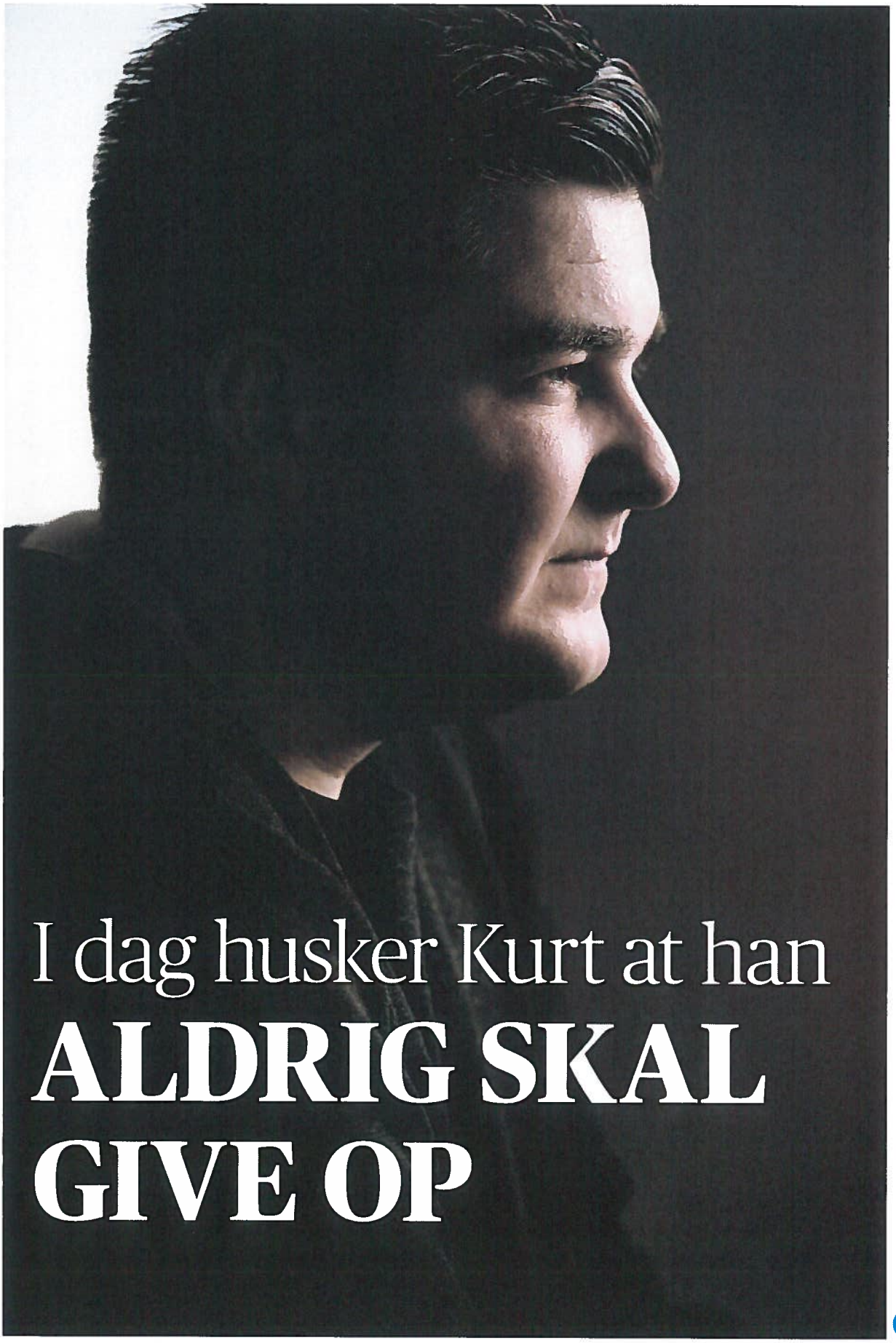
- Det er nærmere en selvfølgelighed. Nogle ting er lettere at sige på skrift med en vis afstand til modtagerne, og de sociale medier er grænseløse, siger han.

Center for Selvmordsforskning har ikke forsket i selvmordsdebatten på de sociale medier og ønsker derfor ikke at udtale sig om emnet.

FAKTA

SIRI KAN HJÆLPE SELVMORDSTRUEDE

- Siri er en talegenkendelses-software, der er installeret i iPhone.
- Den reagerer på det, man siger, og besvarer spørgsmål, man stiller.
- Siri er programmeret til at hjælpe, når nogen giver udtryk for selvmordstanker.
- Hvis man siger "Hej Siri. Hvordan begår man selvmord?", opfordrer den til at søge hjælp, og linker blandt andet til Livslinjens hjemmeside.



Med tiden har Kurt Vandborg lært at åbne op og fortælle om sine problemer. Der har også medført, at han i dag er åben om sin homoseksualitet.
Foto: Chresten Bergh

I dag husker Kurt at han ALDRIG SKAL GIVE OP

En ensom hverdag i folkeskolen med mobbende klassekammerater blev for meget for Kurt Vandborg, da han som tiårig for første gang forsøgte at begå selvmord. Da han fyldte 18 år havde han forsøgt yderligere to gange, men et navneskift blev symbolet på, at han kom ud på den anden side. I dag husker han på, at han aldrig skal give op.

LÆS MERE NÆSTE SIDE

I dag husker Kurt at han aldrig skal give op

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

ARTIKELSERIE

Jonas Bisgaard Kristensen
jabk@jv.dk

På Kurt Vandborgs ene ben har han tatoveret "Hana ka quusanina". Det er somalisk og betyder "giv ikke op". Men det var han faktisk ved tre gange - at give op. Hvis han en dag glemmer budskabet, kan benene, der bærer ham, minde ham om, at han skal tage det næste skridt ud i livet.

Da Kurt fyldte 18 år havde han tre gange forsøgt at tage sit eget liv. Men han er her stadig, og påmindelsen på hans ben er vigtig for ham at huske på. For selvom det i dag er fem år siden, han senest forsøgte at begå selvmord, så vil oplevelserne følge ham resten af livet. Som en sten i rygsækken af erfaringer.

Første gang han møder personer, kan han være yderst genert, og han taler ofte først ud, når han kender folk godt. Men nu har han valgt at tale ud. For han har en historie at fortælle.

Den starter, da Kurt i en meget ung alder for første gang forsøgte at gøre en ende på sit eget liv.

Selvmordsforsøg som tiårig

Det var de mobbende klassekamerater i folkeskolen, der skubbede Kurt Vandborg så langt ud, at han som bare tiårig første gang forsøgte at begå selvmord. De kaldte ham tyk, de sagde til ham, at han gik i det forkert tøj, og de pegede på hans mobiltelefon og fortalte ham, at også den var forkert.

Som outsider i 4. klasse stemte hans interesser ikke overens med de andre elevers, og han blev klassens enspænder, som gik i sin egen lille verden. Drillerierne var med til at give ham lavt selvværd, og han var i forvejen ikke en af de populære på skolen.

- Hvis alt det, folk fortæller mig, passer, så er den helt grel med mig. Hvis de andre elever tænker sådan her om mig, så er det vel nemmere, hvis jeg bare ikke er her mere, tænkte Kurt om sig selv.

Og det førte til, at han i et frikvarter fik nok. Som en mavepuster havde mobningen trykket al lyst til at leve ud af hans krop. Ikke med et pludseligt og hårdt slag, men med en ganske langsom og vedholdende trykken.

Han bandt derfor et sjippetov fast i to ender af en rutsjebane. Han ønskede ikke at være på skolen mere. Han ønskede at drillerierne ville stoppe. Han ønskede at tage sit eget liv. Men da han var ude på skolens legeplads, blev han stoppet.

FAKTA

KURT VANDBORG

- Er i dag 23 år.
- Er født og opvokset i Esbjerg, hvor han også bor i dag.
- Forsøgte som tiårig at tage sit eget liv. I alt har han prøvet tre gange.
- Er uddannet social- og sundhedshjælper.
- Er døbt Jannik, men da han blev færdiguddannet, skiftede han navn til Kurt.

Gennem hele sin barndom havde han svært ved at udtrykke sine følelser med ord, og det var derfor, han holdt det hele i sit hoved. Og da han ikke kunne finde de rette ord, viste han i stedet sine følelser fysisk ved at kaste med borde og stole på skolen.

Ville skære sig selv over

Selvmordsforsøget ændrede ikke meget for Kurt. Det betød, at han begyndte i skolens specialklasse i enkelte timer, men de blev hurtigt flere og flere. Resten af tiden befandt han sig i klubben, skolens SFO, og når de gamle klassekammerater sluttede sig til Kurts ensomme selskab om eftermiddagen, følte han sig blot endnu mere ekskluderet.

Et år efter sit første selvmordsforsøg blev mobberiet igen for meget for Kurt. Et år efter selvmordsforsøget ved rutsjebanen prøvede han igen.

Igen var det på skolen. Kurt stod i SFO'ens køkken, åbnede en skuffe og greb fat om en stor kniv. Han var med egne ord blevet klogere og tænkte, at det ville hjælpe at skære sig selv over. Men han nåede også at overveje, om han ville blive savnet. Han nåede at tænke på sin familie.

Og mens alle tankerne galopperede rundt i hovedet på Kurt, fik en årvågen medarbejder stoppet ham, inden han kom i gang.

Formåede ikke at åbne op

Arrene er i dag ikke synlige på Kurts krop, på hans smil eller i hans øjne. Men de kan spores i hans stemme og på hans hænder, når han knuger sin kaffekop mellem dem, mens han fortæller sin historie.

Når han kigger tilbage på folkeskoleårene med mobning, som blev kogt ned til to selvmordsforsøg, så kigger han tilbage på en dreng, der ikke formåede at åbne op for sine problemer.

Dybt inde havde han lyst til at fortælle sine forældre om drillerierne i skolen, og om hvor ondt i maven han havde. Han havde lyst til at fortælle om hverdagen, som var hans virkelighed. Men i stedet endte han med at passe sig selv på sit værelse hver dag, når han kom hjem.

- Jeg frygtede, at mine forældre mente det samme som klassekammeraterne - at eleverne i skolen fortalte sandheden om mig, når de drillede mig, siger Kurt.

Skolen var i første omgang også tavs, og først efter Kurts andet selvmordsforsøg blev forældrene orienteret. Kurt husker, at de reagerede i afmagt over, at der hverken var blevet gjort eller sagt noget efter det første forsøg. De fortalte deres 11-årige søn, at han ikke måtte begå selvmord. At han ville blive savnet. At de elskede ham.

Men ordene dengang trængte ikke ind. Kurt var så langt ude, at forældrenes budskab bare var tomme ord. Hans hjerne kunne ikke forstå, at ordene havde en dybfølt mening. At de virkelig holdt af ham. Han følte, at de bare sagde, at de elskede ham for at opveje for noget andet.

Flere skoleskift

Kurt taler med en anden varme i stemmen, når han fortæller om skiftet til en lille landsbyskole uden for Esbjerg. Her var der kun 12-13 elever i klassen, der stod allerede en stol og et bord parat til ham, da han første gang gik gennem døren til sit nye klasselokale, og han blev mødt med åbne arme af nye klassekammerater, som glædede sig over at se ham og til at få en ny ven. De så ikke ned på ham. Der var ikke nogen specialklasse her. Her følte Kurt sig velkommen, for folk ville hinanden, og Kurts fortid hørte fortiden til.

Han fik det hurtigt bedre, men halvandet år senere var det igen tid til et skoleskift, da alle skolens elever i udskolingen blev slået sammen med en større skole. Kurts udtryk og historiefortælling ændrer sig i takt med, at han fortæller om de forskellige perioder i sit liv og de følelser, som knytter sig til dem.

Efter en mislykket start på den nye skole var det første halve år svært, og Kurt fik det igen dårligt. Han var tæt på at knække og give op igen.

Men denne gang var klasselæreren mere opmærksom, og inden en forældresamtale hev hun Kurt til side for at spørge, hvad der var i vejen. Kurt faldt tilbage i det gamle spor og fortalte, at han havde det fint, selvom det langt fra var tilfældet.

På sit ene ben har Kurt Vandborg tatoveret en påmindelse om, at han aldrig skal give op. For han har tre gange være tæt på netop at give op, og det har resulteret i tre selvmordsforsøg. Foto: Christen Bergh

Til skole-hjem-samtalen hev han op i sig selv og åbnede op. Klasselæreren var stille og rolig og nede på jorden og tog sig tid til Kurts behov, og med tiden blev Kurt glad for skolen. Han blev sågar elevrådsformand, og pludselig følte han, at han var noget. Kurt Vandborg, elevrådsformand.

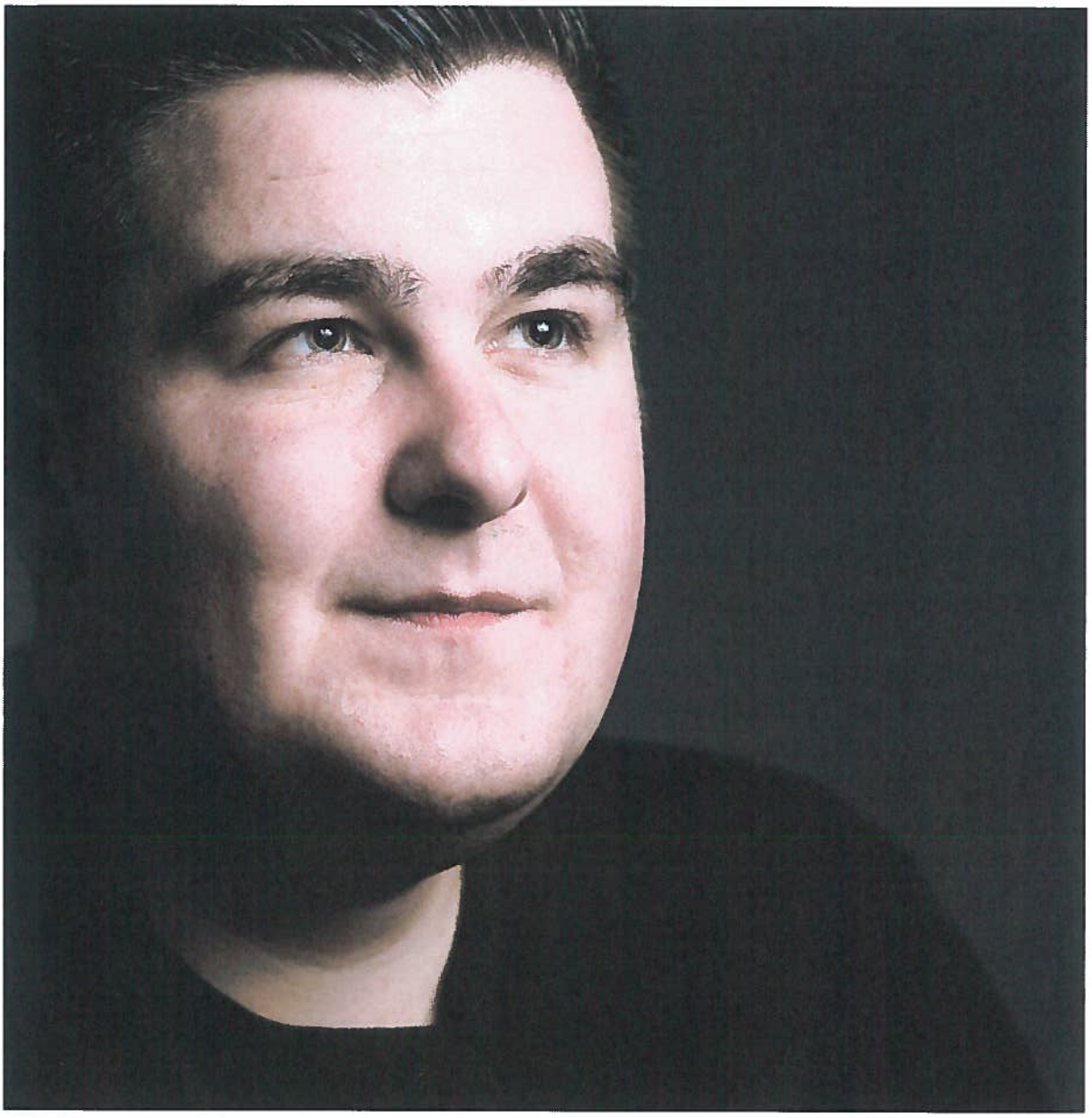
Ville dræbe stress med piller

Formandskabet blev indgangen til organisationen Danske Skoleelever, hvor Kurt begyndte som frivillig. Og efter 10. klasse flyttede han til Randers for at arbejde på organisationens sekretariat. Ringede telefonen klokken seks om morgenen, så svarede Kurt, og ofte blev arbejdet først stoppet igen sent om aftenen. Han var dårlig til at sige nej, og hver gang en frivillig blev efterspurgt til at tage en tørn, meldte Kurt sig. Flere dage i streg blev udelukkende dedikeret til arbejdet.

Arbejdsiveren fik stressen til at blusse op i Kurt, og den overtog hans liv, hans krop, hans humør og hans hverdag i den bygning, hvor de frivillige både boede og arbejdede sammen. Men erkende det ville han ikke, så han kæmpede videre sammen med sine problemer i stedet for at kæmpe mod dem. Ligesom i folkeskolen gik han rundt i sin egen verden. Han sagde ikke fra, og han sagde det ikke højt.

Kort før sin 18-års-fødselsdag fandt han sig selv med en pakke smertestillende piller i hånden. En masse af dem blev slugt, før han gik ind på sit værelse, for de andre frivillige skulle ikke opdage, hvad han havde gjort.

Men en af hans medfrivillige bemærkede, at Kurt ikke spiste med



FAKTA

OM SELVMORD

- Har du selvmordstanker, kan du kontakte Livslinien på 70 201 201 alle årets dage fra klokken 11-04. Når du ringer til Livslinien, er du anonym. Rådgiveren præsenterer sig ved fornavn.
- JydskeVestkysten har i sin artikelserie om selvmord været opmærksom på de etiske overvejelser ved emnet. Avisen har derfor læst og fulgt WHO's råd for ansvarlig journalistik omhandlende selvmord. Historierne er blevet fortalt på kildernes præmisser, og de har læst artiklerne igennem, før de er blevet publiceret.
- I år 2016 var der i alt 568 personer, der begik selvmord i Danmark. I Region Syddanmark, hvor der både målt på antal og per indbygger blev begået næstflest, blev der begået 132 selvmord.
- Selvmord som dødsårsag er tre gange så stor som trafikulykker i Danmark.
- Der er flere mænd end kvinder, som begår selvmord, men der er flere kvinder end mænd, som forsøger at begå selvmord.

KILDER: CENTER FOR SELVMORDSFORSKNING OG LIVSLINIEN

ved aftensmaden, så hun gik ind til ham og satte sig ned. Han havde ikke taget nok piller til at dø, og inderst inde tror han i dag, at han gjorde det i et råb om hjælp. Han kunne ikke magte mere, men han kunne heller ikke sige fra, og så endte han i stedet med at sluge smertestillende medicin. Igen var han ved at give op.

Pigen kendte som en af de få til Kurts fortid i 4. og 5. klasse. Og derfor blev hun siddende ved ham, indtil hans øjne åbnede op og så på hende. Kurt var vågnet igen.

Navneskift og en ny begyndelse

Faktisk hed Kurt i hele den ovenstående fortælling ikke Kurt. Han hed Jannik. Efter tiden i Randers uddannede han sig til social- og sundhedshjælper, og da uddannelsen var i hus, trængte Jannik til en ny start. Og så blev Jannik til Kurt. Væk fra fortiden, som alligevel altid vil følge ham.

Navnet Kurt var et naturligt valg, for han og hans onkel er altid blevet kaldt Store og Lille Kurt, og det nye navn er siden da blevet et symbol på det positive, som Kurt nåede frem til. Nu havde han gennemført en uddannelse - en umulighed for den ellers så usikre Jannik.

Ligesom i 4. klasse med sjippetovet fortalte Kurt ikke sine forældre om sit selvmordsforsøg med pillerne i Randers. Det gjorde han først, da Jannik var blevet til Kurt.

Igen var forældrene i chok. Over at Kurt igen havde forsøgt at tage sit eget liv - og at han ikke havde fortalt dem noget. Men Kurt følte dengang, at det var lettere bare at lukke ned.

I dag er han overbevist om, at selvmordsforsøgene var et råb om hjælp, og han er tvivl om, om han kunne have gennemført dem. Men han kunne ikke få ordene ud, han kunne ikke sige fra, og han kunne ikke udtrykke sine følelser.

Og det er fortsat et emne, som er svært at tale med især forældre-

> Jeg ville gerne have gjort det anderledes. Jeg ville gerne have bedt om hjælp i stedet for at gå med det selv, men dengang gik jeg bare og tænkte, at det skulle overstås, så jeg kunne komme væk.
>
> KURT VANDBORG

ne om. Men de har talt om det. Og i dag er de opmærksomme på, at Kurt ikke igen skal få stress.

Oplevelserne var med til at modne ham i en meget tidlig alder, men han føler samtidig også, at en del af hans barndom gik tabt.

- Jeg ville gerne have gjort det anderledes. Jeg ville gerne have bedt om hjælp i stedet for at gå med det selv, men dengang gik jeg bare og tænkte, at det skulle overstås, så jeg kunne komme væk, siger han.

Jannik skabte Kurt

Han ville gerne væk. Men han ville også gerne passe ind. Tanken om at det ikke var normalt at være homoseksuel, frustrerede ham - især da han var frivillig i Randers, hvor alle de medfrivillige var heteroseksuelle.

- Jeg vidste et eller andet sted godt, at jeg var homoseksuel. Det vidste jeg i mange år, men jeg ville gerne være normal og som de andre. Jeg ville gerne være med, når de snakkede om damer, siger han.

Disse tanker var med i Kurts hoved, da han stod med de smertestillende piller i hånden i Randers. Da han for tredje gang ville gøre en ende på sit liv. Da han for tredje gang var ved at give op.

Men selvom det fortsat ikke er et nemt emne at tale om, så har Kurt i dag vasket Janniks tavle ren. Han har imødekommet, at han er homoseksuel. Og selvmordstankerne er væk.

- Jeg slapper meget mere af og hviler meget mere i mig selv, nu hvor jeg har fortalt familie og venner om min seksualitet. Det er svært at sige, om jeg nogensinde kan komme så langt ud igen, at jeg vil forsøge at begå selvmord. Som jeg har det lige nu, så tror jeg det ikke, for jeg er bedre til at bede om hjælp, siger han.

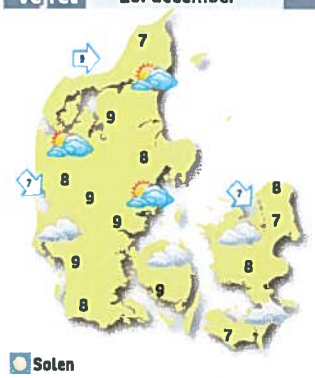
Janniks indre slåskampe har skabt den Kurt, der i dag kan fortælle sin historie. Han er blevet selvsikker. Han er blevet mere ligeglad med, hvad folk tænker om ham.

Han har lært at leve med sig selv. Han har lært at åbne op. Kurt har lært at leve med fortiden som Jannik. Og selvom han tre gange mistede håbet, så har han lært aldrig at give op.

JYDSKEVESTKYSTEN
Banegårdspladsen,
6700 Esbjerg
Tlf. 7812 4500
www.jv.dk
jydskevestkysten@jv.dk

Annoncer: Tlf. 7912 4700, annoncer@jv.dk Salg: Tlf. 8020 8024
Udgiver: Jysk Fynske Medier P/S på vegne af Syddanske Medier A/S
Tryk: Jysk Fynske Medier Avistryk
Kundeservice: Tlf. 7020 8024 • man-fre 8.00-17.00 • www.jv.dk/kundeservice
Har du ikke fået avisen, kan du ringe til os
man-fre 7.00-10.00 • lør-, søn- og helligdage 8.00-10.00

Vejret 26. december



I dag

Lidt eller nogen sol. Temp. mellem 7 og 9 grader med jævn til frisk vind fra vest og nordvest. I aften og i nat skyet og lidt regn. Temp. mellem 4 og 7 grader med let til frisk vind fra vest og nordvest, ved kysterne stedvis op til hård vind.

Solen

I Esbjerg går solen i dag ned kl. 15.56 og står op i morgen kl. 8.56
Dagens længde er 7 timer og 0 minutter
Den er tiltaget med 0 timer og 1 minutter

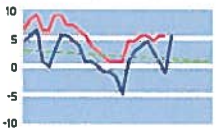
Vejret

Månen

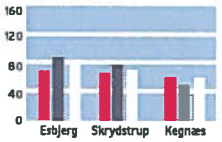
I Esbjerg går månen ned kl. 11.31 og står op kl. 21.00
Sidste kvarter 29/12
Nymåne 6/1
Første kvarter 14/1
Fuldmåne 21/1

Fakta

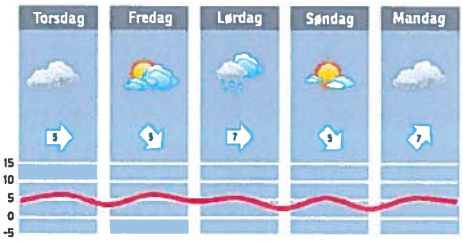
Temperatur målt i går frem til kl. 7.
Maksimum
Minimum
Normal for december



Nedbør målt i går frem til kl. 07.00
dec. måned til dato
dec. måned sidste år
Gennemsnit for december



Vejret de næste fem døgn



Torsdag: Overskyet vejr. Temp. 4 til 6 gr. Let vind fra vest.
Fredag: Lidt eller nogen sol. Temp. 4 til 6 gr. Let vind fra nordvest.
Lørdag: Regn eller slud. Temp. 3 til 6 gr. Jævn vind fra vest.
Søndag: Tørt med nogen sol. Temp. 3 til 6 gr. Let vind fra nordvest.
Mandag: Skyet vejr. Temp. 3 til 6 gr. Jævn vind fra sydvest.

VORES VILDE UDSALG
STARTER 27., 28. OG 29 DEC.
50% PÅ
BRUGSKUNST, SMYKKER, TØJ
MV. UDVALGTE MALERIER

GALLERI JON
Stories by
T. Asmussen
Åbningstider:
Onsdag 12.00 - 17.30 • Torsdag 12.00 - 17.30
Fredag 12.00 - 17.30 • Lørdag 10.00 - 14.00
Gl. Guldagervej 14 • 6710 Esbjerg V • Tlf. 6091 7534 • www.storiesby.dk

Mange ringer forgæves til Livslinien med selvmordstanker

Det har i årevis været svært at komme igennem til Livslinien, men i 2018 har problemet været større end tidligere. Organisationen mangler frivillige, men direktøren ønsker ikke at sænke kravene til sine rådgivere og dermed risikere et mindre kvalificeret tilbud.

ARTIKELSERIE

Jonas Bisgaard Kristensen
jabik@jv.dk

Ifølge direktøren i Livslinien har de frivillige i organisationen meget travlt, og derfor oplever mange, at det kan være svært at komme igennem til organisationens rådgivningstelefon. Arkivfoto: Katrine Damkjær/Scanpix

RÅDGIVNING: - Hun er skyld i, at jeg stadig er i live i dag. Så tusind tak, fordi du var der og reddede mit liv!

Sådan har en 17-årig skrevet om sin oplevelse med Livslinien. En oplevelse, som vedkommende har valgt at dele på organisationens hjemmeside. Men det er langt fra alle med selvmordstanker, som kan komme igennem til Livslinien, for det har i mange år været et problem for organisationens frivillige vejledere, at de ikke kan besvare alle opkald.

- Det er svært at sige, hvor stort problemet er. Jeg kan godt forstå, hvis det opfattes som et større problem i 2018 end tidligere, for vi mangler rådgivere, siger Livsliniens direktør, Jeppe Kristen Toft.

Organisationen har ifølge ham skrappe krav til, hvem der kan blive frivillig. Man skal have en relevant faglig baggrund, ligesom man skal have erfaring med at arbejde med mennesker i krise.

- Vi kunne godt sænke vores krav og ansætte flere frivillige, men så ville vi ikke længere have et tilbud, som vi ved, er kvalificeret. Vi holder fast i vores kvalitetsprincipper. Dem vil vi aldrig slække på, siger Jeppe Kristen Toft.

Ondt i maven

Behovet for hjælp er ifølge ham langt højere end det, som Livslinien og andre tilbud kan efterkomme, og derfor risikerer selvmordstruede personer at ringe forgæves, når de forsøger at kontakte Livslinien.

På lukkede Facebook-grupper for folk med selvmordstanker, giver flere medlemmer udtryk for frustration, fordi de ikke kan komme igennem til Livslinien, når de forsøger at ringe.

- Det giver os ondt i maven. De frivillige har mere travlt, end vi har det godt med. Vi har et stort ansvar, og vi forholder os til det ved at gøre alt, hvad vi kan. Det må desværre være de arbejdsvilkår, som vi har, siger Jeppe Kristen Toft.

Han mener ikke, at det er usædvanligt, hvis en frivillig i løbet af en vagt på fire timer mere eller mindre uafbrudt har en person med selvmordstanker i røret. Nogle af disse samtaler varer længere end en time, og derfor kan man risikere, at alle rådgivere er optaget af telefonopkald, hvis man ringer til organisationen.

Derfor er det også vigtigt for Jeppe Kristen Toft, at de frivillige tager sig tid til at sunde sig efter rådgivningssamtaler ved for eksempel at bruge to minutter på at spise et æble, da nogle af telefonopkaldene kan være voldsomme.

- Hvis du skal kunne yde noget i hver samtale, så skal du også passe på dig selv. Du skal være parat i hovedet til at besvare hver samtale, siger han.

Lang optagelsesproces

Direktøren har været en del af Livslinien på den ene eller anden måde siden 1995, og at det kan være svært at komme igennem har altid været et problem, mener han.

Noget, som kunne være med til at rekruttere flere frivillige til organisationen, kunne være flere midler til at gøre opmærksom på, at man kan blive rådgiver, mener Jeppe Kristen Toft. En stor del af organisationens finansiering kommer fra offentlige midler fra finansloven.

Men grundet Livsliniens krav til sine frivillige, kan der gå lang tid, før man kan påbegynde arbejdet.

- Hvis man melder sig som frivillig her i december, ville man først kunne komme i gang i maj 2019. Andre steder kan man blive frivillig hurtigt og nemt, og så tror jeg, at mange vælger at lægge kræfterne, hvor de hurtigere kan komme i gang, siger Jeppe Kristen Toft.

Direktøren fortæller, at han oplever folk, som klager til organisationen over, at de kan komme igennem til Livsliniens telefon.

- Det er ubehageligt at besvare henvendelser om, at man ikke kan komme igennem, siger han.

FAKTA

LIVSLINIEN

- Har du selvmordstanker, kan du kontakte Livslinien på 70 201 201 alle årets dage fra klokken 11-04.
- Når du ringer til Livslinien, er du anonym. Rådgiveren præsenterer sig ved fornavn.
- Livslinien yder rådgivning og ikke behandling. Hvis du har så alvorlige selvmordstanker, at rådgivning ikke er tilstrækkeligt eller andre problematikker, der er behandlingskrævende, vil Livslinien tale med dig om, hvilke andre tilbud der bedst muligt kan hjælpe dig i den situation, du er i.
- Livslinien startede i 1994.
- I 2005 opnåede organisationen officielt anerkendelse for sit arbejde og kom på finansloven.

Kilde: Livslinien

LÆS MERE SIDE 6 & 8-9

16 år efter sin datters selvmord som 18-årig kan Lotte Ohlsen i dag smile, når hun fortæller historier om Tilde. Men det kan også fortsat være svært at holde tårerne tilbage. Foto: Søren Gylling

I dag kan Lotte tænke på sin datter uden at græde

Tilde Ohlsen var dygtig i skolen, hun var flittig, og hun var vellidt. Men hun var også påvirket af de to stemmer, som talte i hendes hoved, og det betød i sidste ende, at hun tog sit eget liv som 16-årig i 2002. Dermed sendte hun også sin familie ud i dyb sorg, som mange år efter fortsat sidder i dem. Tildes mor fortæller om 16 år uden sin ældste datter og om 16 år uden en eneste dag, hvor hun ikke er i deres tanker.

ARTIKELSERIE

Jonas Bisgaard Kristensen
jabik@jv.dk

Jeg må ikke blive sure og kede af det, for det var bedst for os alle sammen, for jeg har jo ikke været til andet end besvær det sidste stykke tid. Jeg har såret og skuffet jer, og det vil I nu være lettet for.

Ordene er skrevet med blyant på stiplet papir. De er skrevet med perfektionistisk nøjagtighed og omtanke. De er skrevet omhyggeligt og med omhu. De er skrevet for at sige farvel.

Afsenderen af dette farvel er 16-årige Tilde Ohlsen i 2002. De er skrevet en torsdag aften. De er fra et afskedsbrev til Tildes nærmeste, for fredag morgen tog hun livet af sig selv, da hun hængte sig på sit værelse.

Samme torsdag aften havde Tildes mor, Lotte Ohlsen, bemærket et blankt ark papir og en blyant på datterens skrivebord. Næste gang hun så papiret, havde Tilde nedskrevet sine sidste ord med samme koncentration, som hun altid dedikerede sine gøremål.

Det var de sidste ord fra mig. Jeg elsker jer alle, og bebrejd ikke jer selv for det, der er sket, for ingen af jer kunne have ændret på det. Det var helt alene min beslutning, som jeg fandt bedst.

Brevet afsluttes af "FARVEL" skrevet i versaler efterfulgt af Tilde signatur.

LÆS MERE
SIDE 8-9

I dag kan Lotte tænke på sin datter uden at græde

FORTSAT FRA SIDE 6

Vinteren påvirkede altid Tildes humør voldsomt. I januar, tre måneder før sin død, besøgte hun den børnepsykiatriske afdeling på Augustenborg Sygehus for første gang. Hun var blevet henvist dertil i oktober, og både familien og Tilde selv var frustrerede over det udbytte, de fik af samtalerne på afdelingen. Lotte foreslog derfor, at datteren fremover skulle have enesamtaler i stedet for at have hele familien, mor, far og en lillesøster på dengang ni år, til at sidde i lokalet og lytte med.

Men så langt nåede de aldrig, og de månedlige samtaler kunne ikke redde Tilde fra hendes indre konflikter. For der var to stemmer, som talte i Tildes hoved i månederne op til hendes selvmord. Den ene sagde noget godt, og den anden sagde noget skidt.

Det var altid den onde stemme, som vandt diskussionen. Hun kunne ikke få ro i sit hoved, og til sidst fyldte hendes skrig hele huset, når det hele blev for meget, og hun måtte udtrykke sit indre dilemma.

Et par dage før sit selvmord begyndte Tilde at skære i sig selv. Hendes mor var konstant bange, vågnede uroligt talrige gange hver nat og lagde mærke til alle de mindste lyde fra sin ældste datters værelse. Hun var vred og følte sig magtesløs.

Som teenager havde Lotte tidligere haft selvmord inde på livet, da hendes fars samlever slog sig selv ihjel, så hun kendte allerede til det mørke, som det medfører, når en kær vælger livet fra.

Hun fortalte sin datter, at det var den dårligste løsning at tage sit eget liv, fordi det ville gå ud over de mennesker, der holdt mest af hende. Og Tilde lovede sin mor, at hun ikke ville gøre det.

Nogle gange smiler Lotte

Tildes afskedsbrev ligger i dag gemt i en trækasse sammen med andre fysiske minder om den pige, der valgte livet fra som 16-årig. Kassen bærer samme håndskrift som brevet, da Tildes signatur er blevet kopieret og indgraveret på kassens front.

Familiens læge sagde til Tildes forældre, at de en dag skulle komme til et punkt, hvor de kunne lægge sorgen ned i en skuffe og finde den frem igen. Det blev trækassen, som udover afskedsbrevet indeholder mælketænder, billeder fra begravelsen, det sidste foto taget af Tilde og mange andre minder, et symbol og den bogstavelige løsning på.

Nok kan Lotte Ohlsen gemme de fysiske minder ned i et skrin, men det samme er ikke muligt med alle tankerne og følelserne, som 16 år efter Tildes selvmord stadig fylder i hverdagen. Ikke en eneste dag passerer, hvor hun ikke tænker på Tilde og på den fredag morgen, hvor hendes datters liv sluttede og hendes eget blev ændret for altid.

Hun græder ikke længere hver gang, hun tænker på datteren. Nogle gange smiler hun endda, når hun fortæller historier om Tilde.

Men da datterens afskedsbrev bliver fundet frem og læst igennem i stilhed, presser tårerne sig alligevel på. Lotte tager sine briller af og dupper øjnene hurtigt, før hun et splitsekund kigger op i loftet.

- Jeg kan godt blive vred på hende stadigvæk. Det var jeg også dengang. Det var en form for magtesløs vrede. "Det kunne du ikke være bekendt, Tilde, for jeg havde jo sagt til dig, at du ikke måtte gøre det", siger Lotte Ohlsen.

- Misforstå mig ikke, men et eller andet sted kan jeg måske også godt forstå hende, når hun har været så forpint. Hun magtede ikke at leve mere.

Tildes far fandt hende

Hun er ikke i tvivl om, at datteren havde planlagt timingen af sin handling ganske nøje.

Hun havde købt dykkerbriller i fødselsdagsgave til sin lillesøster Signe, som fyldte 10 år få uger efter, hun havde købt fødselsdagsgave til sin kærestes mor, og hun havde lavet sin del af det gruppearbejde på gymnasiet, som hun var en del af.

Hun var pligtopfyldende, flittig og perfektionistisk til det sidste.

Tilde havde fritidsjob i den lokale bager i Christiansfeld, og torsdag aften, dagen før hun begik selvmord, var hun på arbejde. Lotte har siden talt med nogle af de kollegaer, som også var på vagt den dag, og ifølge dem virkede Tilde lige præcis den aften meget gladere, end så mange gange før.

Fra huset i Christiansfeld er hun i dag overbevist om, at Tilde var afklaret på dette tidspunkt.

Den 16-årige pige vidste, hvad hun skulle gøre. Samme aften hyggede de sammen i sofaen, og det var længe siden, at Tilde havde haft overskud til netop det.

Morgenen efter skulle Lotte møde på arbejde tidligt, Tildes søster var taget i skole, og Aksel, Tildes far, var i stalden på gården. Han plejede altid at sige godmorgen til sin datter, når han havde set til dyrene. Denne fredag måtte han sige farvel, da han havde taget turen op ad trappen til 1. sal. Hans egen datter havde endt sit liv på sit værelse. Først ringede han til lægen, derefter ringede han til Lotte. Beskeden fra Aksel trængte ikke ind.

Hun kunne ikke forstå, hvad han fortalte hende, og da hun med flere kilometer i timen over fartgrænsen havde kurs hjem mod Christiansfeld, sad hun og tænkte, at det ikke kunne passe. At Aksel havde taget fejl. Hun bildte sig selv ind, at Tilde stadig var i live, men da hun så sin datter kort efter, lå hun livløst på sin seng.

Selve dagen er tåget i hukommelsen. Familie og venner kom på besøg. Lotte hentede Tildes lillesøster i SFO'en sammen med døtrenes faster.

Og de fik da også aftensmad, for Lotte havde jo allerede taget kød op, som på enhver anden almindelig hverdag.

I begyndelsen gik det ikke op for Lotte, at det var slut. At datteren var død, og at hun aldrig skulle se hende igen. Det kom dryppende senere, mens hun skiftevist var opslugt af sorg og vrede, hjælpeløshed og frustration.

Hun var sygemeldt i flere uger efter datterens selvmord, og i denne periode bebrejdede hun sig selv for, hvad der var sket. Hendes hoved var fyldt med tanker om, om hun kunne have taget sig mere af Tilde, og om hun kunne have givet hende mere nærvær.

- Bagefter kan man pege på en masse ting, man skulle have gjort anderledes, men det er ikke sikkert, at det havde ændret noget, siger hun i dag om selvbebrejdelsen.

Lotte er uddannet pædagog, og da hun igen begyndte på arbejdet, var det i første omgang på deltid. Hver gang hun skulle gå op i tid "røg proppen ud af badekarret", og hun måtte starte forfra. Sådan gik fire år, indtil hun blev bevilget fleksjob.

- Jeg skulle tage mig sammen til at tage hvert skridt, men vi ville prøve at fortsætte

FAKTA

LOTTE OHLSEN

- Bor i Christiansfeld sammen med sin mand Aksel Krogh.
- Deres ældste datter, Tilde Ohlsen, begik selvmord som 16-årig i 2002.
- Lotte Ohlsen er uddannet pædagog og arbejder i dag med udviklingshæmmede.
- Tildes lillesøster Signe bor i dag i Odense, hvor hun er Ph.d.-studerende og underviser på Syddansk Universitet.

Tildes forældre bor fortsat på den gård lidt uden for Christiansfeld, hvor hun gjorde en ende på sit liv i 2002. Foto: Søren Gylling

Håndskriften fra Tilde Ohlsens afskedsbrev til sin familie er blevet kopieret og indgraveret på det træskrin, hvor hendes mor Lotte Ohlsen har samlet de fysiske minder om sin datter. Foto: Søren Gylling

FAKTA

OM SELVMORD

- Har du selvmordstanker, kan du kontakte Livslinien på 70 201 201 alle årets dage fra klokken 11-04. Når du ringer til Livslinien, er du anonym. Rådgiveren præsenterer sig ved fornavn.
- JydskeVestkysten har i sin artikelserie om selvmord været opmærksom på de etiske overvejelser ved emnet. Avisen har derfor læst og fulgt WHO's råd for ansvarlig journalistik omhandlende selvmord. Historierne er blevet fortalt på kildernes præmisser, og de har læst artiklerne igennem, før de er blevet publiceret.
- I år 2016 var der i alt 568 personer, der begik selvmord i Danmark. I Region Syddanmark, hvor der både målt på antal og per indbygger blev begået næstflest, blev der begået 132 selvmord.
- Selvmord som dødsårsag er tre gange så stor som trafikulykker i Danmark.
- Der er flere mænd end kvinder, som begår selvmord, men der er flere kvinder end mænd, som forsøger at begå selvmord.

KILDER: CENTER FOR SELVMORDSFORSKNING OG LIVSLINIEN

med en så almindelig hverdag som muligt. Jeg var bekymret for Tildes lillesøster, og det var vigtigt for mig, at hun fik så "normal" en opvækst som muligt. I dag finder jeg helt sikkert trøst i, at Signe har det godt. Jeg tror ikke, at jeg havde været her i dag, hvis vi ikke havde haft hende, siger Lotte Ohlsen om Tildes lillesøster, som i dag bor i Odense, er Ph.d.-studerende og underviser på Syddansk Universitet. Selvom Tilde i sit afskedsbrev gav udtryk for, at hun havde været sin familie og venner til besvær, så var det ikke sådan, hendes kære opfattede hende. Det vidnede fremmødet til begravelsen om.

Her sagde præsten i sin tale, at Tilde nok skulle give Gud et møgfald over, at hun skulle ende på denne måde. Og i samme moment som kisten blev sat i rustvognen, lød der et voldsomt tordenbrag fra den grå himmel over den tragiske begivenhed. Men der kom ingen regn. Selvom hun ikke selv er troende, er Lotte sikker på, at det var datteren, som markerede sig en sidste gang.

En af Tildes bedste veninder besøgte ofte kirkegården i flere år efter hendes død. Her efterlod hun små håndskrevne beskeder til Tilde - skrevet, som om hun stadig var i live, men ofte med det afsluttende budskab, at hun var savnet.

Beskederne blev ved at dukke op i flere år, og Lotte tog dem altid med hjem, når hun så dem på sin datters gravplads. Den seneste er fra 2013 - 11 år efter Tildes død.

De beskeder har varmet. De har bekræftet Lotte i, at der også er andre, som tænker på hende endnu.

Søster overtog Tildes værelse

Forældrene bor fortsat på gården lidt uden for Christiansfeld. I Tilde og Signes barndomshjem, og Tildes værelse er der endnu. Længe stod det uændret, som om 16-årige Tilde stadig havde tøjkrise derinde om morgenen, stadig lavede sine lektier om eftermiddagen og stadig sov der om natten. Lotte havde brug for at kunne gå derind, sætte sig ned og mærke hende.

Men en dag spurgte Tildes lillesøster, om hun måtte flytte ind på værelset, som var større end hendes eget. Det måtte hun gerne. Og så var der igen liv i det rum, hvor Tildes sluttede som 16-årig. De vægge, som havde overværet en tragedie, fik nye øjne og blev malet i en ny farve. Det var mærkeligt i starten for Lotte, at den yngste datter nu pludseligt var flyttet på Tildes værelse.

Men det var også rart, at rummet nu blev brugt og ikke stod efterladt tilbage. Da værelset blev ryddet, fandt Lotte endnu et afskedsbrev, som Tilde havde skrevet flere måneder før sit selvmord.

Papiret, som dette brev er skrevet på, er blevet gulligt efter flere år på Tildes værelse uden at nå frem til dets modtagere. I dag ligger det i trækassen sammen med det brev, Tilde havde efterladt fremme på sit skrivebord, de håndskrevne beskeder fra veninden og alle de andre minder.

Allerede måneder før sit selvmord beskrev Tilde i det første afskedsbrev, hvordan hun "ikke kan klare at leve mere".

... *I kan sagtens leve videre uden mig,* skrev hun.

Og det gør de så. Tildes forældre, søsteren Signe, veninden der i årevis efterlod beskeder ved gravstedet og alle de andre. Men det er kun fysisk, at Tilde ikke længere er med dem. For som hendes mor selv siger det, så går der ikke en dag, hvor de ikke tænker på hende. Og minderne, tankerne og følelserne kan ikke gemmes ned i en trækasse. De er der for altid.

Hver dag mangler Maria at sige farvel

Maria Jazmin Port så sin morfar for sidste gang en måned før, han begik selvmord, og hver dag føler hun, at hun mangler at få sagt farvel. Hun fortæller historien om, hvordan det har påvirket hendes endnu unge liv, at en af hendes kæreste familiemedlemmer valgte livet fra. At han ikke ville være her mere, hvorfor hun fra den ene dag til den anden skulle prøve at forstå, at han ikke længere skulle være med til fødselsdage, fremtidige bryllupper, og at han ikke kommer til at holde de løfter, han har givet.

ARTIKELSERIE

Jonas Bisgaard Kristensen
jabik@jv.dk

Som de sad der i stuen, vidste Maria Jazmin Port godt, at sandsynligheden for, at hendes morfar ville holde sit løfte, var lille. Siden hun var helt lille havde de to haft en intern joke med, at han skulle fylde 100 år. Men på trods af sin sygdom, virkede den 77-årige morfar ikke parat til at dø. Og derfor faldt hans spørgsmål overraskende for hende.

- Vil du stadig have huset, når jeg er væk en dag?, sagde han og kiggede på hende.

Maria var 17 år og forestillede sig ikke ligefrem, at hun skulle overtage et helt hus i den nærmeste fremtid. På trods af deres meget tætte forhold plejede de to egentlig aldrig at have dybe samtaler. Det var den sønderjyske morfar ikke komfortabel med, for han ønskede ikke at dele ud af sin indre verden. At vise det han anså som svaghed.

Maria børstede derfor spørgsmålet væk ved at sige, at der jo var lang tid til, at dét skal være et samtaleemne. De havde i årevis lavet sjov med, at hun ville overtage hans hus, når han en dag ikke længere selv skulle bo der.

I mange år havde han forsikret hende om, at han ville holde sit løfte om at runde de 100 år, men den dag i stuen, hvor de to sad i enrum, fortalte han, at Maria nok ikke skulle regne med det Forskrækket bad hun ham om ikke at sige sådan. Hun var ikke klar over, hvad han helt præcis fejlede. Hun vidste, at det var noget i maven, og hun vidste, at han ikke ligefrem lå på dødens rand. Men ensomheden efter hans samlevers død i 2014 betød, at den fysiske sygdom ikke var det eneste, Marias morfar gik alene med i sit hjem.

Den dag i stuen var sidste gang, hun så ham.

- Ikke fair at jeg skal have det dårligt

Da Marias morfar skød sig selv, ødelagde han også en del af sit barnebarn. I perioden efter morfarens selvmord var Maria mest af alt plaget af chokket over, hvad der var sket. Hun kunne i mange måneder ikke tænke på de gode minder, de havde sammen, for selvmordet overskyggede alt, og det var altid hans død, som fyldte, når hun tænkte på ham.

Da chokket havde lagt sig, og alt det praktiske arbejde med begravelsen var overstået, kom alle de andre følelser rullende. Maria følte sig vred, hun følte sig forrådt, og hun følte sig dum over deres aftale om, at han skulle blive 100 år.

- Det er jo ikke i orden, det du har gjort. Det er ikke fair, at jeg nu skal gå her og have det dårligt, tænkte hun ofte - og gør det indimellem stadig her halvandet år senere.

Men hun gav aldrig sig selv lov til for alvor at arbejde med sorgen. Hun følte ikke, at hun kunne tage sig tid til at være derhjemme og være ked af det, selvom det gjorde ondt indeni. Derfor så klassekammeraterne hende tilbage i skole blot få dage efter hans død. I dag husker hun ikke meget fra disse timer på skolebænken. De var sekundære i hendes liv, og hun havde svært ved at motivere sig til noget som helst. Det betød ikke længere noget for hende.

Hun havde altid glædet sig til, at hendes morfar skulle se hende blive gift, se hende flytte hjemmefra, og se hende blive færdiguddannet. Men nu var hun efterladt med følelsen af, at udsigten til dette ikke var nok for ham. Og da han sluttede sin kamp, måtte Maria starte sin egen.

På en måde kan hun i dag også godt forstå hans beslutning. Og det irriterer hende, for det gør ikke hans handling ok, mener hun. Hver dag siden har hun kæmpet med den dybe smerte. En smerte, som hun har svært ved at komme ud med, da hun oplever, at andre, som ikke har stået i samme situation, har svært ved at forstå hende.

Glæde blev til sorg

Det var på en forårsdag sent i april, at Marias liv blev ændret for altid. Solen skinnede mellem Skærbæk og Esbjerg denne tidlige tirsdag morgen, da hun kørte de cirka 50 kilometer i skole. Hun nød det gode vejr, mens hun tænkte over, hvordan tilværelsen var begyndt at vende for hende efter en svær start på uddannelsen. Hun tænkte endda, at det ikke kunne gå galt. At hun var glad. Men da hun kørte den modsatte retning om eftermiddagen, gjorde hun det som en forandret person.

I mellemtiden havde Marias mor hjemme på gården ved Skærbæk modtaget et opkald fra en ansat ved den hjemmepleje, som hjalp hendes 77-årige far. Hjemmeplejen kunne ikke komme ind i hans hus, så hun måtte hjælpe dem frem til ekstranøglen.

Over middag var det så Maria, som blev ringet op. Det var hendes far, som to gange havde forsøgt at få kontakt til hende, og det undrede Maria, for han ringede normalt aldrig - og slet ikke midt på en skoledag.

Da Maria ringede tilbage, fortalte stemmen i telefonens højtaler, at hun blev nødt til at komme hjem. Faren ventede på hende ude foran skolen, men da hun havde fået tidligt fri, var hun der ikke selv.

Og da hun spurgte ind til, hvorfor hun absolut skulle med tilbage mod Skærbæk, fik hun det livsforandrende svar, at hendes morfar var død.

De ti minutter, der gik, fra telefonsamtalens afslutning til hun satte sig ind på passagersædet af sin fars bil, føltes som en time. Faren nåede kun ganske kort at nævne, at politiet havde været hjemme ved dem, før Maria nærmest med en instinktiv fornemmelse spurgte, om hendes morfar havde begået selvmord. Det var det første, som faldt hende ind, og da faren bekræftede hendes bange anelser, begyndte hun at skrige.

Det gjorde så ondt på den 17-årige pige, at hun ikke kunne gøre andet end bare at skrige. Mens hendes far førte bilen fra Esbjerg tilbage til Skærbæk, hvor dagen startede så godt. Dagen, hvor hendes glæde blev til sorg.

Morfar skal ikke have sin vilje

Da Marias mor Susanne så politiets hvide patruljevogn trille ind i indkørslen og hørte gruset knase under bilens dæk, vidste hun, hvad der var sket. Hun vidste også, hvor-

FAKTA

MARIA JAZMIN PORT

- 19 år.
- Bor i Gåsager ved Skærbæk.
- Er ved at uddanne sig som pædagogisk assistent.
- Hende og storebroren Martin er begge adopteret fra Colombia.
- Deres morfar begik selvmord den 25. april 2017 som 77-årig.

Halvandet år efter sin morfars selvmord oplever Maria Jazmin Port fortsat, at hun kan have brug for dage under dynen til at bearbejde sin sorg. Men hun har altid haft svært ved at give sig selv lov. Foto: Hans Chr. Gabelgaard

FAKTA

OM SELVMORD

- Har du selvmordstanker, kan du kontakte Livslinien på 70 201 201 alle årets dage fra klokken 11-04. Når du ringer til Livslinien, er du anonym. Rådgiveren præsenterer sig ved fornavn.
- JydskeVestkysten har i sin artikelserie om selvmord været opmærksom på de etiske overvejelser ved emnet. Avisen har derfor læst og fulgt WHO's råd for ansvarlig journalistik omhandlende selvmord. Historierne er blevet fortalt på kildernes præmisser, og de har læst artiklerne igennem, før de er blevet publiceret.
- I år 2018 var der i alt 568 personer, der begik selvmord i Danmark. I Region Syddanmark, hvor der både målt på antal og per indbygger blev begået næstflest, blev der begået 132 selvmord.
- Selvmord som dødsårsag er tre gange så stor som trafikulykker i Danmark.
- Der er flere mænd end kvinder, som begår selvmord, men der er flere kvinder end mænd, som forsøger at begå selvmord.

KILDER: CENTER FOR SELVMORDSFORSKNING OG LIVSLINIEN

dan det var sket. Der var ingen tvivl i hendes sind.

Hendes far, Marias morfar, havde begået selvmord. Han havde skudt sig selv.

Der var i sig selv ikke noget usædvanligt i, at en mand på 77 år døde. Men da han valgte at begå selvmord, var det anderledes. Da han valgte kun at efterlade et kort afskedsbrev til sin datter og to børnebørn, efterlod han også sin ensomhed til familien, for de har efterfølgende følt sig alene med chokket, sorgen og de mange spørgsmål, som de aldrig får svar på.

Maria var vred, da hun kom hjem den tirsdag i april. Normalt ville hun opfylde sin morfars ønsker, men sammen med familien besluttede hun, at han skulle begraves og have en gravsten. Det var ikke hans egen vilje, men fra den dag skulle familien leve med hans beslutning resten af livet, så nu fik han ikke lov at bestemme.

Mangler at sige farvel

Hver dag kører familien forbi Vodder Kirke, hvor netop denne gravsten markerer, at her ligger Marias morfar begravet. De kan næsten se op til hans hvile fra deres egen have, og de sender ham tanker hver eneste dag.

Halvandet år efter hans død har Maria stadigvæk behov for nogle dage bare at ligge under dynen derhjemme. Men hun gør det ikke. Og andre dage kan hun få dårlig samvittighed, hvis hun glemmer at tænke på ham før engang op ad dagen.

Dagen inden hans selvmord var Marias mor med morfaren på sygehuset, og det var længe siden, han havde været i så godt humør, som han var den dag.

Maria ville gerne have sendt ham en besked, men både den mandag aften og morgenen efter, den dag han begik selvmord, stoppede hun sig selv, fordi hun ikke ville vække ham, hvis han sov.

Hun fik aldrig sendt beskeden, og det fortryder hun i dag. Maria så kun sin morfar i live. Maria så kun hans kiste, da han havde taget sit eget liv. Maria så ham for sidste gang den dag i hans stue.

Hver dag kæmper hun. Det er svært at forstå, at morfar er væk for altid. Hver dag mangler hun at få sagt farvel.

Sammen med familien besluttede Maria Jazmin Port, at hendes morfar skulle begraves på kirkegården i nærheden af deres hjem. Den beslutning har de alle været glade for. Foto: Hans Chr. Gabelgaard

KLAGER
Vi retter faktuelle fejl i avisen enten på side 3 eller på den lokale forside.
Kontakt chefredaktionen på fejlagfakta@jv.dk. Du kan kontakte Pressenævnet på sekr.@pressenaevnet.dk eller Adelgade 11-13, 4., 1304 Kbh K. På www.jv.dk/pressejura kan du se Pressenævnets kendelser vedrørende JydskeVestkysten.

Præst i Brændkjærkirken:

Dødsårsagen skal nævnes til begravelser efter selvmord

Iben Munkgaard Davids har som sognepræst i Brændkjærkirken i Kolding forestået mindst 12 begravelser, hvor en person har begået selvmord. Hun prioriterer altid at nævne dødsårsagen i sin tale, for det kan virke nærmest befriende for forsamlingen i kirken, når den bliver nævnt. I løbet af sine 16 år som præst har hun ikke oplevet, at selvmord er blevet mindre tabubelagt at tale om.

ARTIKELSERIE

Jonas Bisgaard Kristensen
jabik@jv.dk

KOLDING: "Du må ikke slå ihjel". Sådan lyder det femte af de i alt 10 bud, som Moses blev givet af Gud på Sinaibjerget. Herunder gælder det også, at du ikke må slå dig selv ihjel.

Men selvmord er ikke en fjern problemstilling inden for Folkekirken. Ifølge rapporten "Præsters forebyggelse af selvmordsadfærd blandt sårbare og udsatte grupper" fra marts 2017, så begraver hver dansk præst i gennemsnit én person, som har taget sit eget liv, årligt.

Rapporten er udarbejdet af Center for Selvmordsforskning og bygger på en spørgeundersøgelse med 914 deltagende præster. En af dem var Iben Munkgaard Davids, som er sognepræst i Brændkjærkirken i Kolding. I sine år som præst har hun forestået mindst 12 begravelser, hvor en person har begået selvmord. For hende er det meget vigtigt, at døden og dødsårsagen ikke bliver pakket ind i vat.

- Personerne i kirken kender godt til dødsårsagen, men de skal høre det blive sagt højt. De sidder måske og føler sig skyldige, så det er også vigtigt for mig at italesætte til begravelsen, at jeg er der for at tage hånd om dem. Den døde er jo død. Jeg er der for at trøste dem, siger hun.

Iben Munkgaard Davids fortæller altid pårørende og efterladte efter selvmord, at de gerne må være vrede. Selv har hun forestået 12 begravelser af folk, som har begået selvmord. Foto: Søren Gylling

Skal også fortælle om de grimme tanker

Hun mener, at det nærmest kan virke befriende for de pårørende, når en præst i sin tale ved begravelsen nævner dødsårsagen, og at det kan være med til at løsne en krampagtig stemning. For hun ønsker altid at fortælle et så sandfærdigt billede af den døde, som det er muligt. Og derfor siger hun altid til de pårørende og efterladte, at de gerne må være vrede, når de sidder overfor hinanden til de svære samtaler efter et selvmord.

- De skal også give udtryk for alle de tanker, som de selv kan tænke som grimme tanker. Ellers forsøger de af bedste vilje at finde alt det positive frem, og nogle gange kan de så få tegnet et billede af den døde, som er lidt for rosenrødt. Folk skal kunne genkende personen nede i kirken, når jeg holder min tale, siger Iben Munkgaard Davids, som udover egne erfaringer med at begrave folk, der har begået selvmord, også er forfatter til bogen "Begravelse er en påske", som fokuserer på blandt andet begravelsesritualet og afsked.

Hendes erfaring er, at den sorg, som efterladte efter folk, som har begået selvmord, oplever, på nogle måder ikke adskiller sig synderligt fra sorgen efter et hvilket som helst andet dødsfald. Men de pårørende står ofte tilbage med en række spørgsmål, som de aldrig vil få svar på. "Kunne personen ikke lide mig?". "Hvorfor så jeg det ikke komme?".

- De kan godt finde på at dreje skylden indad. Jeg møder folk, som siger, at de oplevede, at der var nogle indikationer, men at de ikke tænkte, at personen kunne finde på at gøre det, siger Iben Munkgaard Davids.

Skal have omsorg og trøst

Iben Munkgaard Davids har tidligere arbejdet som gadepræst i Aarhus, hvor hun især mødte mange unge piger, der var selvmordstruede. I sine i alt 16 år som præst føler hun ikke, at det er blevet mindre tabubelagt at tale om selvmord.

Derfor prioriterer hun altid at være åben i sine samtaler med de pårørende. De efterladte skal have lov til at udtrykke deres frustrationer, og de skal have plads til at "komme ud" med så meget som muligt.

- De her mennesker har oplevet noget af det værste, man kan forestille sig. Så skal de have den største omsorg og trøst, siger Iben Munkgaard Davids og fortsætter:

- Det er meget vigtigt for mig at sige til de efterladte, at Gud elsker det familiemedlem, som de ikke har længere, lige så højt som alle andre, selvom personen har begået selvmord. Det mener jeg, og det tror jeg på.

I gennemsnit begår to personer selvmord om dagen i Danmark.

FAKTA

OM SELVMORD

- Har du selvmordstanker, kan du kontakte Livslinien på 70 201 201 alle årets dage fra klokken 11-04. Når du ringer til Livslinien, er du anonym. Rådgiveren præsenterer sig ved fornavn.
- JydskeVestkysten har i sin artikelserie om selvmord været opmærksom på de etiske overvejelser ved emnet. Avisen har derfor læst og fulgt WHO's råd for ansvarlig journalistik omhandlende selvmord. Historierne er blevet fortalt på kildernes præmisser, og de har læst artiklerne igennem, før de er blevet publiceret.
- I år 2016 var der i alt 568 personer, der begik selvmord i Danmark. I Region Syddanmark, hvor der både målt på antal og per indbygger blev begået næstflest, blev der begået 132 selvmord.
- Selvmord som dødsårsag er tre gange så stor som trafikulykker i Danmark.
- Der er flere mænd end kvinder, som begår selvmord, men der er flere kvinder end mænd, som forsøger at begå selvmord.

Kilder: Center for Selvmordsforskning og Livslinien