

De efterladte

Efterladte efter selvmord føler ofte skyld og skam



Illustration: Morten Voigt

7. februar 2020, kl. 0:00, opdateret kl. 20:33
Af Else Marie Nygaard og Bjørg Tulinus

Hvis ens nærmeste begår selvmord, bliver man selv et billede på mange menneskers største frygt. Det gør det svært at dele minderne om den afdøde med andre

Hvert år oplever omkring 4000 danskere, at en ægtefælle, et barn, en forælder eller et andet nærtstående familiemedlem begår selvmord.

Flere studier har vist, at de efterladte efter selvmord har højere risiko for at få en depression, udvikle posttraumatisk stresslidelse, oparbejde et misbrug og for selv at begå selvmord.

Skønt der findes opgørelser, som viser, at mennesker, der har selvmord tæt inde på livet, ofte får psykiske problemer, så ved man meget lidt om, hvordan det opleves at være efterladt efter selvmord.

Det spørgsmål har sociologerne Josefine Kirstine Schou Jakobsen og Christian Emil Holst Jensen set på i deres speciale fra 2019: "Når det værst tænkelige sker. En sociologisk undersøgelse af efterladte efter selvmords tabsoplevelser."

Ifølge de to sociologer er der flere særlige problemstillinger knyttet til at have mistet ved selvmord. De beskriver selvmordet som et særligt dødsfald, og det præger de efterladte. Christian Emil Holst Jensen forklarer:

”Hvis ens nærmeste dør på grund af cancer, er der en form for kulturel accept af, at den form for sygdom hører livet til, og at den kan medføre døden. Men et selvmord strider derimod mod de værdier, vi har i samfundet, som handler om, at man vil gøre alt, hvad man kan for at bevare sit liv. Når et menneske aktivt fravælger sit eget liv, så fører det derfor til meget blandede følelser, og det er dem, de efterladte møder. Både hos sig selv og hos omverdenen. Derfor kan det også opleves som sværere at sørge for den efterladte, fordi selvmordet som fænomen er så svært at håndtere i samfundet.”

De to sociologer har lavet kvalitative interviews med 11 efterladte og konkluderer, at efterladte efter selvmord derfor står med en særlig tabsoplevelse, som man burde undersøge nærmere. Blandt andet i forhold til, hvordan omverdenens syn på selvmordet påvirker den efterladte, men også hvad angår den forskel, der kan være internt i familien.

Josefine Kirstine Schou Jakobsen siger:

”I vores undersøgelse har vi blandt andet set eksempler på, at familier er blevet splittet efter et selvmord, fordi deres håndtering er forskellig. Nogle ældre synes måske, at det helt skal gemmes væk, mens de yngre tænker, at man netop skal tale om selvmordet. Så helt ind i familien kan der være en oplevelse af ensomhed, af at stå alene med sit tab.”

Karin Westh er psykoterapeut og medlem af Dansk Psykoterapeutforening og arbejder blandt andet med sorgterapi. I hendes klinik i det indre København kommer der mange, som er efterladte efter selvmord. Nogle bestiller en tid få måneder efter tabet, mens andre har gået med tabet i en årrække, inden de opsøger hende. Til forskel fra Karin Wesths arbejde med andre, som har mistet, fylder bearbejdning af chok en del i terapien.

”Ethvert dødsfald udløser en eller anden form for chok. Mister man på grund af selvmord, kan chokreaktionen komme til at stå i vejen for sorgen, for chokket kan fastlåse den efterladte i en bestemt tilstand, hvor man måske er forvirret og føler sig frakoblet tilværelsen, samtidig med at man har begrænsede kræfter og ofte et forhøjet angstniveau.”

I terapien arbejder hun med choktilstanden. Det kan være en hjælp, at man som efterladt bliver bevidst om, i hvilken grad chokket fylder.

”Er man chokeret, mister man for en stund tilliden til livet og til sig selv, så der er et genopretningsarbejde, man må igennem, inden man kan nå frem til sorgen. Er man i

chokket, vil traumerne blive ved med at martre en, men i gennemlevet sorg kan der være en forløsning.”

Skyld og skam var også temaer, som sociologerne Josefine Kirstine Schouv Jakobsen og Christian Emil Holst Jensen flere gange stødte på hos de efterladte.

”Efterladte efter selvmord har ofte stærke følelser af skyld, skam og ansvar omkring selvmordet. Der er større selvbebrejdelser forbundet med denne type af død. Og man har ikke mulighed for at spørge om, hvorvidt man kunne have gjort noget andet. Det ligger som en byrde hos mange,” siger Christian Emil Holst Jensen, og Josefine Kirstine Schouv Jakobsen tilføjer: ”Og ved netop selvmord knytter skyld og skam sig også til, hvad andre tænker om mig. Så det kan være ekstra hårdt for denne gruppe af efterladte.”

Psykoteraapeut Karin Westh genkender temaerne fra mødet med mennesker i hendes praksis. Her fortæller mennesker, hvordan de frygter andres fordømmelse, for hvad er man for en mor, hvis ens barn vælger at forlade livet? Og hvad var man for en partner, hvis ens ægtefælle tog sit liv?

”I terapien kan det ofte vise sig, at det, man kæmper med, er ens egen fordømmelse og så selvfølgelig frygten for, hvad naboen eller søsteren tænker. Og så kan jeg stille den efterladte spørgsmålet: Hvis dette her var sket for din nabo eller søster, hvad ville du så tænke om et sådant tab? Ville du tænke, at det var synd for hende? I terapien får mange en forståelse af, at fordømmelsen kommer fra dem selv, og så har man jo mulighed for i ens indre dialog at tale til sig selv fra både den medfølende og kritiske vinkel, og vi kan arbejde med at etablere kontakten til den medfølende vinkel.”

I slutningen af næste måned samles knap 30 efterladte efter selvmord til en weekend, hvor der er fokus på, hvad man som efterladt selv kan gøre, når det værste er sket. Her underviser Karin Westh sammen med sognepræst og psykoteraapeut Hanne Svensmark. Kurset er udsolgt, men skønt interessen for at deltage er stor, så kan de fleste efterladte efter selvmord fortælle om den ambivalens, de mærker i forhold til at møde andre, som også er efterladte efter selvmord.

Hanne Svensmark, der er sognepræst i Dronninglund i Vendsyssel, blev enke for 17 år siden, da hendes mand begik selvmord. Hun kender til frygten for at møde andre i samme situation fra sit eget liv og fra sit arbejde i Landsforeningen for efterladte efter selvmord.

”I den første tid kan man typisk kun rumme sin egen sorg. Mange efterladte kan i starten have svært ved at holde til at lytte til andres historier, men der er noget befriende ved at være i et fællesskab, hvor man kun behøver formulere en halv sætning, inden de andre ved, hvad man taler om. Det skaber en særlig form for frihed, og der er noget helende i at møde ligesindede.”

Da Hanne Svensmarks mand døde, fulgte en periode, hvor hun havde det bedst som ”hulemenneske”. Det første halve år efter tabet var hun sygemeldt, og når hun skulle købe ind, satte hun sig gerne i bilen og kørte knap 30 kilometer fra sin daværende præstebolig i Jerslev til Aalborg, hvor hun kunne foretage sine indkøb, uden at hun risikerede at møde nogen, som kendte hende.

”Jeg ville ikke pådutte andre min sorg ved at stå og græde over medisterpølsen i den lokale brugs. Jeg følte, jeg skulle beskytte andre mod min sorg, og jeg ville ikke ødelægge andres glade dagligdag ved at kaste min sorg i hovedet på dem. Fordi man repræsenterer det værste, der kan ske, føler man som sørgende, at man skal passe på andre.”

Siden vendte hun tilbage til jobbet og skulle finde en måde, hvor hun kunne vise en passende form for åbenhed. Spørgsmålet om, hvordan man som efterladt bedst doserer sin historie, er et tema, som går igen, når efterladte mødes.

”Mange gør sig overvejelser om, hvordan de bedst fortæller deres historier til andre, uden at fremmede nødvendigvis skal for tæt på, og her har mange glæde af at arbejde sig frem til rimeligt faste formuleringer om det, man frygter at tale om.”

Hanne Svensmark beskriver selvmordet som et dobbelt tab. På grund af dødsfaldets særlige karakter kan man som efterladte opleve, at man nærmest mister retten til at mindes.

”Når man har mistet ved selvmord, kan man som efterladt komme til at repræsentere andre menneskers værste frygt. Det kan blandt andet betyde, at man ikke har adgang til minderne om den afdøde, fordi selve dødsfaldet kommer til at tage alt fokus i en samtale, hvor man gerne ville tale om noget, man havde oplevet med den afdøde, som intet har med selvmordet at gøre. Det kan være vigtigt og befriende at mindes det liv, man har haft, men med selvmord har afslutningen på livet det med at komme til at fylde det hele.”

Har du selvmordstanker, kan du kontakte Livslinien på telefon 70 201 201.