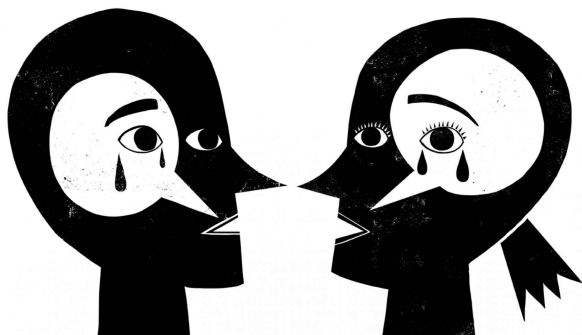


Efterladte til selvmord mødes på samtalecaféer: Her har alle prøvet det selv



Tegning: Rasmus Juul

8. februar 2020, kl. 0:00, opdateret kl. 8:51
Af Bjørg Tulinius

Over hele landet findes lokale afdelinger af Landsforeningen for efterladte efter selvmord. På en blæsende og regnvåd torsdag aften i Holstebro er Frivillighuset derfor fyldt med ord og fælles samtale om alt det, der fylder, når et menneske, man elsker, har taget livet af sig

Aftenens program er helt kort beskrevet som: ”Samtale og samvær”.

Men det er ikke en hyggeaften for alle og enhver, der er lagt op til. Dem, der møder op denne torsdag aften i Kultur- og Frivillighuset i Holstebro, der ligger tæt på centrum i den vestjyske by, har nemlig det tilfælles, at de har mistet en af deres kære på den måde, de fleste frygter allermost.

Her i samtalecaféen har de mulighed for at mødes med andre efterladte, der også sidder tilbage med sorgen, spørgsmålene og smerten, som fylder på en ganske særlig måde, når en nærtstående har begået selvmord. Derfor lyder en af de uddybende beskrivelser af aftenens møde da også, at man her ”får mulighed for et varmt, uformelt samvær i et fællesskab, hvor selvmord ikke er tabu”.

Hanne Tang er kommet i god tid. Hun er kørt hele vejen fra sit hjem i Vestervig i Thy for at nå frem til Frivillighuset, før de første gæster møder op. Hun er kasserer i Landsforeningen for

efterladte efter selvmord, formand for lokalafdelingen i Thy og kontaktperson for gruppen i Holstebro, så i aften er det hende, der sørger for at gøre kaffen klar og dække bordet, så der også er lidt sødt at styrke sig med.

Hun byder velkommen til de tre, der er dukket op. To af dem, der plejer at komme til samtalecaféen i Holstebro har meldt afbud i aften, men et par nye, en mand og en kvinde, har fundet vej til caféen og sætter sig forsigtigt ved den ene langside. Hanne Tang sætter sig for bordenden og byder velkommen.

”Vi plejer at begynde med en runde, hvor vi hver især fortæller vores historie, så i aften kan jeg lægge ud. Jeg mistede min mand i 2001. Det var en varm sommerdag i juni. Jeg var på arbejde, da jeg blev ringet op. Det var en nabo, der fandt ham. Han havde taget sit eget liv hjemme i vores have.”

Hanne Tang var 51 år dengang. Skoleleder i Vestervig og mor til tre. Den yngste var lige kommet hjem fra efterskole, mens de to ældste var flyttet hjemmefra og i gang med deres voksenliv. Hendes mands selvmord kom bag på de fleste. Men nok ikke helt på hende.

”Han havde længe været plaget af psykisk sygdom, og til sidst kunne han simpelthen ikke klare det mere.”

Der er stille rundt om bordet, mens Hanne Tang fortæller. Også da hun siger, at hun i de første par år efter mandens selvmord havde svært ved at forestille sig, at det ville hjælpe at tale med andre efterladte.

”En dag tog jeg alligevel mod til mig og kørte den lange vej fra Thy til Aarhus, hvor Landsforeningen for efterladte efter selvmord inviterede til samtalecafé. Jeg husker, at det føltes meget grænseoverskridende at tage trinene op til Frivillighuset. Men her 15 år senere er det stadig de historier, jeg hørte den dag, som jeg husker tydeligst. Og jeg fandt ud af, hvor rart det er at snakke med nogen, som fuldstændig forstår, hvordan man har det. Hvor man ikke skal lægge bånd på sig selv eller være mest optaget af, hvor meget af historien den anden kan tåle at høre. Her er der intet filter, og det er befriende at have nogle at spejle sig i.”

Hanne Tang sender kaffen og stafetten videre. Og i løbet af de næste par timer er der et sjældent nærvær og fuld koncentration om de historier, der bliver fortalt.

De øvrige tab er meget nye. Det er ordene derfor også. Men når der først bliver åbnet for dem, er der så mange, der gerne vil ud. Hanne Tang finder papirservietter frem og sender dem rundt, mens en fortæller, og de andre lytter. En kvinde har mistet sin mand efter 50 års ægteskab. En anden har mistet sin voksne bror, der heller ikke kunne overskue livet længere.

”Umiddelbart kunne man jo ikke se, at han var syg. For det var ikke en fysisk, men en psykisk lidelse,” som søsteren siger.

De fremmødte har ikke lyst til at få detaljerne om deres kæres selvmord i avisen, men her mellem caféens fire vægge, er der ingen bånd på, hvad de fortæller og deler med hinanden. Selvom de aldrig har mødt hinanden før, er der så meget, der endelig får plads og bliver mødt. Som bliver genkendt.

Om at stå tilbage. Ikke kun med sorgen og spørgsmålene. Men også med alt det praktiske, der bare skal gøres, selvom man er vingeskudt og ofte i chok.

”Man har jo både været vidne og livline og stået med et kæmpe ansvar, mens den, man elskede, havde det svært. Man har været den, der var tættest på. Og nu er han der så ikke mere. Men der er stadig et væld af ting, man skal forholde sig til. Det er en meget turbulent tid,” som en af dem siger.

Først er der selvfølgelig selve begravelsen eller bisættelsen, men bagefter fortsætter der med at være påmindelser og ting, der skal gøres. Afmeldinger af forsikringer, post og banksager. Og andre mennesker, der spørger og skal have svar. Også blandt de nære relationer. Hvordan fortæller man for eksempel sine gamle forældre, at deres søn har begået selvmord? Og hvad svarer man, når børnebørnene spørger, hvad bedstefar døde af?

”Der er så meget, der fylder, og når man så får at vide, at man kun kan få gratis psykologhjælp gennem forsikringen inden for de første tre måneder efter selvmordet, eller hvis det er gennem lægen så inden for et halvt år, ja så er de måneder jo ofte gået, før man overhovedet får tid til at tænke på sig selv og på, hvordan man egentlig har det.”

Søsteren får genkendende nik bordet rundt. Det samme gør den efterladte hustru, da hun fortæller, at det derfor især blev præsten, som hun brugte efterfølgende.

”Hun sagde med det samme, at hun jo ikke er psykolog, men bare er der som et medmenneske for mig. Og det har været så givende at tale med hende. Hun har taget sig god

tid til mig og sagt, at jeg bare kommer igen, hvis jeg har brug for flere samtaler.”

De forbudte følelser fylder også. Og bliver luftet i et fortroligt rum, hvor man tør at sætte ord på dem. Om at føle sig en smule lettet over ikke at stå ansigt til ansigt med et fortvivlet menneskes afmagt dagligt. Om skammen over at tænke sådan, og om tankerne, der bliver ved med at melde sig: ”Gjorde jeg nu nok, kunne jeg have gjort mere?”.

”De tanker bliver selvfølgelig ved med at være der, men det er rart at høre, hvordan I andre har tacklet det,” som en af dem siger.

Hanne Tang finder en bog frem og læser en passage højt. Bogen hedder ”I selvmordets kølvand” og er skrevet som ”en håndbog i at håndtere, søge hjælp og være samtalepartner til mennesker der har mistet til selvmord”, som beskrivelsen lyder.

Hanne Tang har valgt et afsnit, der handler om, hvad man siger, når man har mistet sin kære og bliver mødt af det evige spørgsmål: ”Hvordan går det?”.

For det er præcis det spørgsmål og det svære svar, som også fylder her rundt om bordet.

”Det hurtige og overfladiske møde med andre kan være meget svært. Selv en simpel tur i Brugsen kan derfor virke uoverstigelig,” læser Hanne Tang.

Og derfor har hun også lært sig selv en række standardsvar, som hun kan give, hvis nogen spørger, ”for det er jo ikke altid, at dem, der spørger, egentlig har tid eller overskud til at høre, hvordan man egentlig har det”, som hun siger.

Hanne Tangs svar lyder derfor ofte: ”Tak, fordi du spurgte. Det går o.k.”

”På den måde viser jeg, at jeg er glad for, at de spørger. For det er jeg. Men også at det nok ikke lige er hverken tiden eller stedet til det lange svar. Min mands selvmord er jo noget, jeg skal have med mig resten af mit liv. Det er et livsvilkår, og det kræver nok en længere samtale, end spørgsmålet i Brugsen lægger op til. Samtidig skal det her ikke høres som en kritik af, at nogen spørger til mig. For det er en misforståelse, hvis nogen undlader at spørge, fordi de tror, det gør for ondt på mig at tale om. Sådan er det ikke. Jeg er blevet så ked af det, som man overhovedet kan blive. Og jeg vil gerne tale om og mindes min mand.”

Hanne Tang kigger på sit ur. De to timer er fløjet af sted, og der er stadig så meget at tale om. Næste samtalecafé i Holstebro er i slutningen af marts. Og da overtøjet igen findes frem, bliver der derfor ikke kun sagt farvel, men også på gensyn.

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