

De efterladte

Mais far og søn begik begge selvmord: "Der er jo ingen, der begår selvmord af ondskab"



"Der bør ikke være nogen, der oplever, at deres tab er mindre værdigt end andres, og jeg har derfor besluttet at fortælle åbent om min søns selvmord og hans invaliderende angst, der i flere år gjorde hans – og familiens – liv til en daglig kamp," fortæller Mai Bakmand.

– Foto: Lars Aarø/Fokus.

7. februar 2020, kl. 0:00, opdateret 10. februar, kl. 8:14
Af Bjørg Tulinius

To gange har Mai Bakmand oplevet selvmord i sin nærmeste familie. Da det skete første gang, forsøgte hun at fortie virkeligheden, men i dag kæmper hun for, at vi tør tale lige så højt om at miste på grund af selvmord som om andre dødsårsager

Den lille glasengel på kommoden har samme farve som forårets første bøgeblade. Grøn var Martins yndlingsfarve, og englen lyser så fint i hele stuen, når solens stråler rammer den.

"I begyndelsen forstod jeg ikke, hvorfor min søster kom med en engel til os efter Martins død. Men i dag er det, som om den hjælper med at løfte smerten og sorgen, og når lyset falder rigtigt på den, tænker jeg, at her er hans sjæl."

Mai Bakmand sidder ved spisebordet i sit hjem i Egå, lidt nord for Aarhus, hvor hun bor sammen med sin mand og datteren på 14 år. Den ældste søn på 21 år er flyttet hjemmefra. For kun to år siden sad de fem her ved spisebordet hver aften. Et foto fra den sidste fælles

juleaften står fremme og fastholder en virkelighed med tre kønne børn, der smiler til fotografen. Martin, midterbarnet, dog lidt med siden til og uden direkte øjenkontakt.

Her fra stuen er der udsigt til haven, hvor en lettere ramponeret trampolin fylder godt op på græsplænen. Den var et af Martins få frirum fra angsten og den tredje trampolin, familien har købt. Alle er blevet slidt op, da det var et af de steder uden for hjemmets fire vægge, hvor Martin slappede af og var glad.

Mai Bakmand sender et lidt forsigtigt smil og fortæller, at hun aldrig helt ved, hvad hun skal svare, når nogen spørger, hvor mange børn hun har. For det er næsten lettest at sige to. Hvis hun derimod svarer tre og tilføjer, at den ene ikke er her mere, begynder problemerne.

”Nogle vælger helt at lade være med at spørge, hvorfor han ikke er her mere, og flere af dem, der så spørger, ender med at slå blikket ned og bliver tavse, når jeg fortæller, at han tog sit eget liv som 16-årig. Samtalen går i stå, og situationen bliver så underligt akavet.”

Det var i sommeren 2018, at Martin døde. Og Mai Bakmand vidste med det samme, at hun denne gang ikke ville være tavs eller lukke af for virkeligheden, som hun havde gjort det 25 år tidligere, da hendes far begik selvmord.

Det var dagen før, hun skulle på rustur. Hun var 21 år og lige flyttet fra Hobro til Aalborg, hvor hun glædede sig til sit nye ungdomsliv som studerende. Et par uger inden havde hendes far hjulpet hende med flytningen. Han virkede glad. Og kort efter havde han faktisk også ringet til hende for at høre, hvordan hun havde det.

”Det skete ellers aldrig. Det var altid mig, der kontaktede ham. Bagefter tænkte jeg meget over, at opkaldet nok var en form for farvel. Og at det på den måde var et tegn på, at hans selvmord var planlagt og velovervejet, fordi han ikke kunne se andre udveje. Min far var en dejlig far og et godt menneske, der bestemt ikke ville gøre andre ondt, men han har ikke oplevet at have andre valg. Det var først efter hans død, jeg hørte, at han kort forinden var begyndt i behandling for depression.”

Dengang valgte Mai Bakmand at holde faderens selvmord for sig selv.

”Jeg talte kun med mine søstre og nogle helt tætte veninder om det. Jeg var lige begyndt på et nyt kapitel i mit liv, skulle møde mine medstuderende for første gang og havde simpelthen ikke lyst til at fortælle om min fars selvmord af frygt for, at jeg så ville blive set på som hende

med den problematiske baggrund. Det var, som om jeg var bange for at få et stempel i panden. At jeg ville blive forbundet med noget, der på mange måder følte skamfuldt. Og derfor blev det aldrig rigtig et samtaleemne.”

I dag ved hun, at det er en reaktion, mange efterladte efter selvmord genkender. Men hun ved også, at den ikke er god. Ikke for nogen. At den isolerer og risikerer at gøre den efterladte ensom med sine tunge tanker om skyld, skam og svigt.

”Så da Martin døde for to år siden, tænkte jeg, at jeg havde en vigtig opgave: at fjerne noget af al den skyld, der efterfølgende kredser om både den, der har gjort det, og de efterladte. Der bør ikke være nogle, der oplever, at deres tab er mindre værdigt end andres, og jeg har derfor besluttet at fortælle åbent om min søns selvmord og hans invaliderende angst, der i flere år gjorde hans – og familiens – liv til en daglig kamp.”

Mai Bakmand skynder sig at tilføje, at hun ”på ingen måde anklager dem, der slår blikket ned, når jeg fortæller om Martins selvmord. For det er jo noget, vi har svært ved at tale om. Men jeg har erkendt, at min egen rolle så må være at oplyse om selvmordet som en virkelighed, der desværre rammer nogle familier. For kun ved at tale åbent om det, tror jeg, vi kan fjerne noget af det tabu, selvmordet er omgivet med. For mig at se er det lige så meget en kendsgerning, at nogle risikerer at dø af psykisk som af fysisk sygdom. Selvmord er en realitet, og derfor bør vi kunne tale om det”.

Det begyndte, da Martin gik i 5. klasse. Indtil da havde han været ligesom andre børn. Han var glad for at gå i skole, havde masser af venner og var den sjove dreng i familien, som tit fik både sin lillesøster og storebror til at grine. Men så begyndte han at få ondt i maven. Det var altid om morgenen, og mange gange måtte han blive hjemme fra skole, fordi han havde smerter.

”Det er svært at sige, hvornår det gik op for os, at det nok ikke var noget fysisk. I det første års tid troede vi, at lægerne kunne finde svaret gennem blodprøver, målinger og scanninger, men efterhånden blev det tydeligt, at Martin kun havde det godt herhjemme og fik sværere og sværere ved at bevæge sig uden for huset. Han havde ikke selv noget sprog for, hvad der var galt. Kun ordet ’ubehageligt’, som han brugte igen og igen. Hver morgen havde jeg en kamp med ham for at få ham i skole, og til sidst gav vi næsten op. Alt uden for ’hulen’ her gjorde ham utryg. I slutningen af 5. klasse gav lægen os så en henvisning til børne- og ungdomspsykiatrien i Risskov, og her fandt de ud af, at Martin led af meget voldsom angst.”

De næste fire år blev det kun værre. På trods af antidepressiver og nogle gange sovemedicin. Martin blev et af de børn, man læser om i statistikkerne under betegnelsen "skolevægning", og for hans forældre var hver eneste dag fyldt med overvejelser om, hvad der var det rigtige eller forkerte at gøre. Skulle de tvinge ham til at tage i skole? Hvordan er man den gode mor eller far, når ens barn græder, ryster og beder en om at lade ham blive hjemme?

"På et tidspunkt skulle vi til hans kusines konfirmation på Sjælland. Martin ville ikke med, men det lykkedes alligevel for os til sidst at få alle tre børn med i bilen. Men da vi kom derover, gik han igen i panik og ville ikke med ind til festen. Det endte med, at han blev siddende i bilen, og at vi løb frem og tilbage med mad til ham. Da vi så endelig kørte derfra igen, var han helt sig selv igen – pjattede og var glad."

"Udefra set kan jeg godt forstå, hvis nogle tænker, at vi forkælede ham eller overbeskyttede ham. Men jeg vil bare sige, at det er ufattelig svært at være forælder til et barn med angst. Jeg har tit tænkt på bagefter, at jeg snarere synes, jeg hele tiden korrigerede ham og fortalte ham, at hans måde at se på verden var forkert. At jeg faktisk overtog psykiatriens tilgang til ham og fandt fejl ved ham og hans måde at tænke på. Og det er noget af det, jeg siden har fortrudt allermest. For Martin var ikke forkert. Han var en dejlig dreng, der havde det svært."

Den sidste sommer, Martin levede, var en god sommer. Han havde på trods af stort fravær fra skolen afsluttet 9. klasse og endda fået 12 i engelsk, "så han var simpelthen så stolt", og efter sommerferien skulle han begynde i 10. klasse på en ny skole, hvor man var ekstra god til at rumme elever med særlige udfordringer.

"Men skoleskiftet gjorde ham også nervøs, og min mand og jeg har efterfølgende talt meget om, at vi måske skulle have tænkt anderledes og været mere åbne for andre veje for Martin. Måske havde det været fint nok at give ham en pause fra skolen efter 9. klasse i stedet for at forsøge at få ham 'til at passe ind' i de etablerede normer, hvor det hele handler om at få de unge 'på rette spor' og først tage en ungdomsuddannelse for så bagefter at komme videre med den rigtige uddannelse og så begynde på arbejdslivet."

I sommerferien tog familien til Mallorca. Det var en supergod ferie, og Martin virkede afslappet og glad, selv om de var i uvante omgivelser. Da de kom hjem, havde han det endda så godt, at han tog hen for at sove hos en af sine kammerater.

"En uge senere skulle vi så hente vores ældste søn i Kastrup. Han havde været i Sevilla med sin kæreste og hendes forældre, og vi havde planlagt at tage imod ham i lufthavnen om

morgenen, når de landede. Men det betød, at vi skulle overnatte i København. Martin ville ikke med. Han ville hellere blive hjemme, sagde han. Og vi skulle ikke være bekymrede, for alt var godt, sagde han. Det var også vores fornemmelse. Det var, som om han var inde i en rigtig god periode, så vi kørte af sted med ro i sindet.”

Mai Bakmand begynder pludselig at fortælle i nutid. Om de sms'er, Martin skriver til sine forældre, mens de er væk. At han har fundet pengene til frisøren og varmet maden, de har stillet frem til ham. At han lader til at hygge sig.

”Men da vi kommer hjem, kan vi ikke finde ham. Martin er hverken i stuen, på sit værelse eller på badeværelset. Og pludselig begynder vi bare at råbe og skrig, for vi kan se noget inde bag døren til min mands kontor, og det går op for os, at det er Martins ben. Vi er slet ikke i tvivl om, at han er død. Alligevel siger den vagthavende på alarmcentralen, at vi skal give ham hjertemassage. Det giver ingen mening. Det næste, jeg husker, er, at hele huset bliver fyldt med folk i uniformer. Det vælter ind med politi, reddere og læger, fordi den slags dødsfald skal undersøges som en politisag. Jeg har det, som om jeg er med i en optagelse til en krimiserie. Og det eneste, lægen siger til os, er, at vi kan få noget at sove på. Men vores søn er altså lige død – nattesøvnen er helt klart ikke det, der fylder mest hos os.”

Martin havde ikke efterladt noget brev. Han var nyklippet, havde spillet computer med vennerne dagen før og virket glad.

Hans briller og mobiltelefonen lå pænt på kontorstolen.

”Han havde helt klart taget en beslutning om at begå selvmord, og som med min far var det garanteret derfor, han havde virket mere glad og overskudsagtig i den sidste tid. Nu kunne han slappe af. Fremtiden var ikke længere truende. Han havde pludselig overskud. Og det var det, der snød os.”

Efter fem timer kom en krisepsykolog ud til familien, og de fik efterfølgende også hver især tilbud om ekstra psykologhjælp:

”Men der er ingen, der kigger på hele familien, og den mest udbredte tilgang handlede meget om at tilbyde os medicin til at dulme nerverne eller til at sove på. Næsten som om det bare handlede om 'at vi kom over det'. Som om vi ikke blev set som hele mennesker, men som nogle, der skulle 'fikses', så vi igen blev 'normale', præcis som vi havde oplevet psykiatriens tilgang til Martin.”

Familien har fundet forskellige måder at tackle sorgen på. For Mai Bakmand var det samtalerne med den lokale præst, der hjalp hende mest.

”Det er, som om hun som præst er mere fortrolig med døden og derfor bedre at tale med om det at miste. Også om de forbudte følelser, som for eksempel at tale om den lettelse, man som efterladt også kan føle, når den daglige kamp mod angsten er slut, og der pludselig også bliver tid til ens andre børn. Vores ældste søns gymnasietid var vi for eksempel slet ikke engageret i, vi var ikke til en eneste samtale, og Martins lillesøster er i den grad også vokset op i skyggen af sin storebrors problemer. Hun har aldrig før fået den fulde opmærksomhed, som hun får nu.”

Internt i familien har de været gode til at tale sammen om deres tanker og følelser efter Martins selvmord. Men de har alle oplevet, hvor svært det er at tale om med andre.

”Det ville helt klart have været nemmere at tale om, hvis han var død af kræft. For så er det ikke spørgsmål som skyld, skam og vrede, der fylder. Så er der en fysisk sygdom, som er årsagen. Men for mig at se er det også tilfældet ved psykisk sygdom. Det mangler vi bare en forståelse og et sprog for. Og derfor kan man føle sig meget isoleret og ensom som efterladt ved selvmord.”

For nylig har Mai Bakmand derfor meldt sig ind i Landsforeningen for efterladte efter selvmord. Hun havde ellers holdt sig tilbage længe, for ”jeg troede ikke, at jeg kunne holde ud at høre andres historier, at jeg havde nok i min egen elendighed”, som hun siger. Og hun havde heller ikke forestillet sig, at der ville være andre med samme tab af så ungt et menneske som Martin.

”Men det har været så givende at komme et sted, hvor man ikke fornemmer den tøven og forlegenhed omkring selvmord, som man ellers bliver mødt med. Her behøver vi ikke de famlende, indledende øvelser, men forstår hinanden med det samme. Den anden dag var jeg ude at gå tur med en kvinde, som for kort tid siden havde mistet sin 19-årige søn, og vi kunne virkelig forstå hinandens tab og de tanker, man gør sig som forælder.”

”For det er klart, at man gør sig mange tanker om, hvordan man måske bedre kunne have hjulpet. Om vi kunne have fjernet angsten på samme måde, som man kan fjerne en kræftknode. Men skam og skyld skal ikke fylde vores liv som efterladte. Psykisk sårbare mennesker har desværre en højere dødelighed end andre, og jeg kan derfor heller aldrig

blive vred på hverken min far eller min søn. De var dejlige mennesker begge to, som desværre var så plagede mentalt, at de tog deres eget liv. De ville ikke gøre andre ondt."

På spørgsmålet om, hvorvidt hun oplevede omverdenens reaktion på Martins selvmord på samme måde, som da hendes far tog sit liv 25 år tidligere, svarer Mai Bakmand:

"Jeg oplever en forskel, men om det er fra 'samfundet', mine egne 25 år i bagagen eller de to forskellige relationer, jeg har haft til de afdøde, er svært at afgrænse. Men jeg oplevede et større tabu i 1993. Jeg var selv mere bange for at bringe emnet op, og jeg havde en fornemmelse af, at selvmord af nogle blev fordømt og vurderet som uværdigt. Jeg husker en historie om et andet selvmord, hvor en pårørende ikke ville holde et minuts tavshed for den døde, fordi han var død for egen hånd. Sådan nogle fornemmelser gjorde, at jeg var mere lukket og skamfuld om emnet dengang."

"I 2018 havde jeg intet behov for at holde dødsårsagen hemmelig. Det er mit indtryk, at næsten alle, desværre også unge mennesker, kender nogen, som har haft angst, depression, stress og i det hele taget oplevet at være pressede. Så selv om selvmord ikke er blevet mere almindeligt, så er det blevet mere legitimt at tale om, at livet ikke altid er let."

Der er dog stadig ikke mange, der bringer emnet selvmord op uopfordret, siger hun og tilføjer: "Det tror jeg er for at beskytte mig eller for at undgå ubehagelige følelser. Jeg har som regel selv måttet tage emnet op, men når jeg har gjort det, har jeg ikke mødt fordømmelse, hverken af Martins valg eller af mig som mor. Min strengeste dommer er mig selv, og jeg vil nok altid have en underliggende tone af, om vi kunne have gjort endnu mere for Martin."

Når Mai Bakmand i dag ser på den grønne glasengel i stuen, fyldes hun med varme og taknemmelighed over, at Martin var i familiens liv i 16 år. Og at han for altid vil være en del af familien, selvom han ikke længere fysisk er til stede i hjemmet.

"Jeg har ellers ikke været et særligt troende menneske før. Men gennem samtalerne med præsten har jeg fundet mod til at tænke, at Martin måske er et bedre sted i dag, hvor han har det godt. Det vil jeg slet ikke afvise."

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