

Det har været vigtigt at være åben om vores børns sygdom og selvmord

Ellen Bæk er formand for Landsforeningen for efterladte efter selvmord, der fredag modtog Liv&Dødsprisen. Selv mistede hun og manden Ejnar Bæk begge deres voksne børn til selvmord og er i dag taknemmelige for, at de dengang kom i kontakt med andre, der havde oplevet samme form for tab



Bjørg Tulinius
tulinius@k.dk

Ellen Bæk kalder sin familie for en helt almindelig en af slagsen. Med far, mor og to børn og bopæl i den lille by Mou i Nordjylland.

Der var knapt to år mellem de to børn. Uffe blev født i september 1975, og i august 1977 kom Birgitte til verden. På deres gravstene er der næsten samme forskel. Uffe Bæk døde i april 2005, og Birgitte døde i januar 2007. Begge begik selvmord, og begge var 29 år, da de valgte livet fra. Tilbage stod Ejnar og Ellen Bæk. Med en sorg, som ingen kan forestille sig, med mindre man selv har prøvet noget lignende.

Havde det ikke været for en venlig mand fra byen, der en dag hoppede af cyklen, da han så ægteparret på fortovet, er det ikke sikkert, at deres overskud i dag havde været det samme. Men manden, der selv havde mistet sin kone til selvmord, havde stiftet en lokalkreds i Nordjylland i Landsforeningen for efterladte efter selvmord. Måske var det noget for Ejnar og Ellen at komme med til et møde?

I dag er Ellen Bæk formand for foreningen, som fredag modtog årets Liv&Dødspris for sit arbejde med at hjælpe efterladte og andre, der er påvirkede af selvmord og for at skabe større åbenhed om et ellers tabubelagt emne.

”Det at være sammen med andre, der har prøvet at

miste deres kære til selvmord har betydet alverden for Ejnar og mig. Jeg ved ikke, hvor vi havde været i dag, hvis det ikke var for de samtaler og møder med andre mennesker i samme situation,” siger Ellen Bæk, der lige siden har været aktiv i foreningen. Det er da også tit hende, der ringer de folk op, der har kontakten til foreningen pr. telefon og ønsker at tale med nogle om tabet, tanker og sorgen. ”Og jeg indleder altid med at sige, at vi er frivillige. Vi er ikke professionelle. Men vi er selv efterladte.”

Drømme om fremtiden

Mens de var små, var Uffe og Birgitte som de fleste andre børn: nysgerrige og med masser af gåpåmod. Og de drømte om et voksenliv, hvor Uffe ville være landmand, og Birgitte gerne ville have et arbejde, hvor hun kunne være kreativ.

Det kom som et chok, da Uffe begyndte at få det psykisk dårligt og som 19-årig fik stillet diagnosen maniodepressiv, i dag kaldet bipolar lidelse. Han fik det dog bedre, da han fik den rigtige medicin. Og han gennemførte sin landbrugsuddannelse, fik sin egen gård og havde det godt så længe, at alle troede, at de svære år var ovre. Men så brød sygdommen pludselig ud igen.

Ingen af dem vidste ret meget om psykiske lidelser, før Uffe blev syg. ”Ingen i familien havde haft psykiske sygdomme før, og ingen af os havde tidligere været på en psykiatrisk afdeling,” fortæller Ellen Bæk.

”Uffe fik det langsomt bedre, og efter noget tid virkede det, som om han igen var i balance. Og Ejnar, Birgitte og jeg begyndte at trække vejret lettere. Vi så ham tit, da gården ligger tæt på vores hjem, og den weekend, hvor han tog sit eget liv, havde han været hjemme at spise hos os fredag aften og ville komme igen lørdag, når han var færdig med markarbejdet.”

Lørdag formiddag kørte Ellen og Ejnar Bæk et smut ind til Aalborg og på vejen dertil, så de Uffe, der kørte i sin traktor på marken, og de talte om, hvor dejligt det var, at sønnen nu havde det godt igen.

”Men han dukkede ikke op som aftalt. Vi tænkte, at han måske havde haft et uheld på marken og be-

► ”Det at være sammen med andre, der har prøvet at miste deres kære til selvmord har betydet alverden for Ejnar og mig,” siger Ellen Bæk. – Pressefoto.

Liv&Dødsprisen

Prisen uddeles hvert år af Landsforeningen Liv&Død.

Prisen hylder personer eller organisationer, der har gjort en særlig indsats for at nedbryde tabuet om døden ved at sætte fokus på den og skabe debat og eftertanke i det offentlige rum. Med prisen følger 10.000 kroner.

I 2022 går prisen til Foreningen til efterladte efter selvmord, der primært består af frivillige, som selv er efterladte, og som har til formål at skabe mulighed for, at efterladte kan møde andre med lignende erfaringer. Læs mere på hjemmesiden www.efterladte.dk

Livslinien

Hvis du selv er i krise eller har tanker om selvmord, så kontakt Livslinien på 70201201



sluttede at køre forbi gården. Det strejfede os slet ikke, at der kunne være sket noget helt andet. Men da vi kom derop, fandt vi vores søn inde i laden, hvor han havde taget sit eget liv. Og vi fandt også et afskedsbrev, hvor der stod, at han var ked af, at vi skulle finde ham sådan, men at han ikke kunne holde ud at leve længere.”

Fra ét til to afskedsbreve

Ellen Bæk fortæller, at det for mange efterladte er meget vigtigt, at der er et afskedsbrev, når en af ens kære begår selvmord.

”For det viser, at det er en beslutning, de har truffet og har forberedt. At det på den måde ikke er en handling, der er et udslag af en pludselig indskydelse,” siger hun.

Birgitte var flyttet til København, hvor hun var i lære som guldsmed, da forældrene måtte ringe og fortælle, at hendes bror var død.

”Et halvt års tid senere begyndte Birgitte selv at få det dårligt, og lige før hendes fødselsdag i august blev hun indlagt på en psykiatrisk afdeling derovre. Hun fik dog ingen diagnose og blev ret hurtigt ’sig selv’ igen, og man mente, det var en voldsom sorgreaktion, hun havde haft,” fortæller Ellen Bæk.

Men året efter ramlende verden igen for Birgitte, og hun blev atter indlagt på en psykiatrisk afdeling, og

denne gang fik også hun diagnosen bipolar lidelse.

”Vi var med på sidelinjen, så godt vi nu kunne og med til mange samtaler på sygehuset, hvor vi snakkede med lægerne om, hvordan vi bedst kunne hjælpe hende. Hun fik det da også bedre, da medicinen begyndte at virke. Sådan så det i hvert fald ud for os, men Birgitte oplevede det anderledes – og det var dét, hun skrev i sit afskedsbrev, som vi fandt i hendes lejlighed i januar 2007.”

Birgitte havde været hjemme i julen, men skulle tilbage til København og fejre nytåret med vennerne, og efter nytår skulle hun igen være dagpatient i psykiatrien på Frederiksberg Hospital. En dag ringede hun og spurgte, om forældrene ville komme over til hende den 5. januar, for hun havde brug for deres hjælp.

”Vi havde en underlig fornemmelse begge to, da vi kørte mod Sjælland, men vi ville ikke piske en stemning op. Vi forstod bare ikke helt, hvad det var, vi skulle derovre. Mens vi er på vej, hører vi i bilradioen om en togforsinkelse på grund af en personpåkørsel, og jeg tror slet ikke, vi turde kigge på hinanden.”

I lejligheden var der ingen Birgitte, men et afskedsbrev, hvor datteren havde skrevet, at hun ikke længere kunne leve et liv, hvor hun havde det som om, at den medicin, hun var nødt til at tage, samtidig havde taget hendes kreativitet og livsglæde.

”Og så stod der, at hun for alt i verden ønskede, at vi ville leve vores liv videre. At vi ville prøve at få det bedste ud af det liv, som jo nu for altid var forandret. Endnu engang,” siger Ellen Bæk

Pas på hinanden

At de har formået at gøre det virker næsten umenneskeligt. Men Ellen Bæk fremhæver både Landsforeningen for efterladte efter selvmord, gode og forstående arbejdspladser, og så det ægteskab, der stadig er den vigtige bastion i livet.

”Der er desværre mange familier, der går lidt i opløsning, når der har været selvmord i familien. Folk vil så gerne placere en skyld, og det fører til rigtig mange uvenskaber og splittelse. Men det er simpelt hen så trist at se, for man har allerede mistet så uendeligt meget. Man behøver ikke at miste mere,” siger Ellen Bæk.

Og som hun også slår fast: ”Så er der stadig meget at være taknemmelig for i livet. Einar og jeg er jo også meget andet end Ellen og Ejnar, der har mistet to børn.”