



Sorgen efter selvmord

AF EGIL HVID OLSEN



I selvmordets kølvand
Hjælp til at bære det
ubærlige

Elene Fleischer og
Liselotte Horneman Kragh
Eksistensen 2019,
176 sider, 248 kr.

» **N**æsten 800.000 mennesker dør ved selvmord hvert år på verdensplan, hvilket er en person hver 40. sekund. Man siger, at mellem 7 og 30 personer omkring den døde bliver dybt påvirket [...] Derved kommer

» **Efter et selvmord tager det som regel længere tid at kæmpe sig tilbage til en tålelig hverdag**

de pårørendes og andre berørtes antal på verdensplan op på et svimlende antal. Hvert år« (s. 12). »I Danmark blev der i 2017 registreret 570 selvmord [...]« (s. 12).

Disse oplysninger begrundet ganske overbevisende udgivelsen af »I selvmordets kølvand«, der er skrevet af stifteren af NEFOS (Netværket for selvmordsramte), Elene Fleischer, og en af centrets professionelle rådgivere, Liselotte Horneman Kragh.

Typiske reaktioner

Fleischer og Kragh når vidt omkring, idet de gennemgår selvmordet set både fra de pårørendes og fra de professionelle synsvinkler. Typiske reaktioner beskrives grundigt og sobert, og der tages mange relevante emner op undervejs. Et af bogens vigtigste kapitler omhandler den skam, der kan ramme efterladte, fordi selvmordet fandt sted i deres familie. Man kan føle, at man har svigtet, fordi man ikke opdagede den snigende selvmordsrisiko, og man kan skamme sig, fordi den, der begik selvmord, valgte familien fra. Men »

Anmeldt af
Egil Hvid Olsen
Grindsted



- slår forfatterne fast - selvmord er noget, man rammes af, som man rammes af en bil eller en sygdom. Selvmord er

» Typiske reaktioner beskrives grundigt og sobert, og der tages mange relevante emner op undervejs

den mulighed, der står tilbage, når alle andre muligheder synes umulige. Ganske kort kan det formuleres sådan, »[...] at livet kan ramme os på måder, hvor vi ikke kan 'svare igen' med andet end at give op« (s. 125).

At kæmpe sig tilbage

Den sorg, der følger oven på et selvmord, har mange lighedstræk med sorgen efter andre former for dødsfald. Men efter et selvmord tager det som regel længere tid at kæmpe sig tilbage til en tålelig hverdag. For den, der befinder sig i dette følelsesmæssige kaos, kan »I selvmordets kølvand« være med til at forklare, hvorfor man har svært ved at se sig gennem sorgen, og hvordan sorgen sandsynligvis vil forme sig med tiden. Ligeledes er bogen god at blive klog på for fagpersoner. Den udførlige indholdsfortegnelse gør desuden bogen velegnet som opslagsværk. ❧



»Et af bogens vigtigste kapitler omhandler den skam, der kan ramme efterladte, fordi selvmordet fandt sted i deres familie«.

Foto: Costiq/RGBSTOCK