

Att vara anhörig till en självmordsnära människa – Helene Neuss

Frågor och svar

1. Hur kan vi som personal göra skillnaden, i bemötande?

Det jag tror gör mest skillnad är frågan; vad kan jag göra för dig? Be personen berätta hur du kan vara till hjälp. Ställ frågor om personen som tagit sitt liv så att den personen blir en fristående individ, då först kan den du har framför dig se till sina egna behov.

Jag vet att jag reflekterat många gånger på att mannen på begravningsbyrån frågade vad han kunde hjälpa mig med och om jag ville berätta vad som hänt. Till sist frågade han vilken religion min dotter Joanna tillhörde så att vi kunde begravde henne korrekt. Det kändes respektfullt och jag var tvungen att känna efter och berätta. Men det gjorde också att Joanna blev en egen individ och jag en egen. Efter det kunde jag säga vad jag behövde.

2. Utifrån det som hände, vilken insats anser du var det viktigaste, som gjorde skillnaden.

A- direkt efter självmordet

- ADHD-läkaren som bad mig komma när jag ringde för att boka av den dagens möte, trots att det kunde bli efter 17. Han gav mig den första livlinan, att ha något att hänga upp tillvaron på i några timmar.

- Polisen på plats som gav mig sitt telefonnummer och bad mig ringa på måndagen (Joanna dog på fredagen). Det gav mig ännu en livlina, något att hänga upp min tillvaro på i tre dagar, en dag i taget.

- Psykiatern som bad mig visa hur Joanna dött.

Att behöva kliva upp från fåtöljen och visa med min kropp och rörelser hur hon knutit ihop förlängningssladdar vilka hon fäste under loftsängen och hur hon sen lagt en snara runt sin hals och böjde på benen för att snaran skulle dra åt, det gjorde att jag behövde ställa mig lite utanför mig själv, kliva ur min sorg och se skeendet rent praktiskt och tydligt.

B- 10 år senare

Jag brukar tänka, be mig berätta om min dotter för det finns inget jag hellre gör. Och de tillfällen jag pratar om Joanna, vilket kan hända när som helst och inte alls varje dag, är hennes stund den dagen. Då andas hon genom mig. Då delar jag med mig av henne till någon som vill lära känna en liten del av henne genom mig.

Jag köper en morsdagspresent till mig själv varje år, vald med omsorg, något jag tycker riktigt mycket om.

3. Varför var detaljerna i begravningen så viktiga?

Det var mitt avsked från barnet jag burit, älskat, skyddat, varit arg på, gråtit över och skrattat med, och det måste vara vackert, respektfullt och fyllt av lika mycket kärlek som vårt liv i livet. Jag skulle säga hej då till mitt enda barn för alltid och hon var värd det bästa jag kunde åstadkomma. Jag vet att hon hade tyckt om det, alla kransar i form av hjärtan, färg och form och det tokiga i att draperat den svarta, blanka kistan med det rosa, blanka tyget. Hon hade ställt bredvid mig vid fotänden av kistan och lagt armen om min midja, lutat sig mot min axel och sagt "det är så du, mamma". Men just denna gång stod jag där ensam och beskådade skönheten i det otänkbara, min dotters kista.

4. Vad skulle du säga till föräldrar som förlorat sina barn i självmord?

Ditt barn tog sitt liv men tog inte ditt. Samma sak som jag sagt så många gånger till människor jag mött, Joanna tog sitt liv men hon tog inte mitt. Det var aldrig hennes mening. Låt sorgen, saknaden och insikten komma, vara i kroppen den tid det tar och släpp sen iväg den. För mig är det som en virvelvind, kommer starkt, snurrar några varv genom kroppen, landar i magen och virvlar bort. Till nästa gång. Ibland kommer tårarna, smyger ner längs kinderna, ibland gråter jag förtvivlat och hejdlöst men ibland är det bara känslan som omsluter mig.

Vi är alla olika rustade men det viktiga tror jag, är att hitta den spirande känslan av att ditt eget liv tar vid, frikopplat från barnet som inte lever. Be om hjälp! Det är så mycket lättare att hitta sin nya väg med hjälp och stöd. En dag i taget. Det är värt allt! Och det hade ditt barn velat att du gjorde.

5. Nu har det gått ett antal år efter din dotters död, hur ser du nu på det som hände då?

När jag går ut genom porten är jag Helene, en kvinna mitt i livet, en mamma i mängden. Ingen ser på mig vad jag varit med om. När jag vill berätta gör jag det men inte alltid. Jag har varit tvungen att acceptera något jag inte kan förändra. När det otänkbara hände var jag inte beredd, jag tror ingen kan vara beredd på just det, men jag har skapat en fantastisk tillvaro värd att kalla livet. Jag tog god tid på mig för allt jag gjorde. Allt som hade med Joanna och hennes död att göra fick ta tid och det har varit en avgörande faktor till att jag idag mår bra och har ett värdefullt liv, livet till trots. Det får ta den tid det tar men jag tror att var och en måste ta ansvar för att skapa förutsättningarna. Bara du kan göra det, bara du vet vad som är värdefullt för dig och faktum kvarstår, ditt barn tog sitt liv och inte ditt.

6. Går sorgen över?

Nej absolut inte, varför skulle den göra det? Men den har ett annat uttryck, den är inte lika ledsen eller ihärdig och drabbar mig inte lika ofta som den gjorde i början. Den sköljer obarmhärtigt över mig ibland, när insikten om att hon aldrig kommer tillbaka gör sig påmind och jag låter den göra det med tårarna rinnande oavsett var och när det händer. Det kan hända när jag ser en rosa tröja i en butik och tanken slår mig att Joanna skulle ha tyckt om den eller vid 12-slaget på nyårsafton, eftersom jag vet att inget sms från Joanna kommer. Sorgen är närvarande, inte konstant, snarare som en påminnelse om något som en gång var. Men det finns tröst i vetskapen att vi ses i Nangiala.