

DYPT SAVNET: Aleksander vil alltid bli husket, og det går ikke en dag uten at Ann-Peggy tenker på ham.



VÅGER ÅPENHET: For Ann-Peggy har det å våge åpenhet hjulpet henne i sorgen.

Ann-Peggy mistet eldstesønnen i selvmord

– Jeg prøver å snu krisen sånn at jeg kan hjelpe andre

Da Ann-Peggys sønn tok livet sitt, knapt 22 år gammel, valgte hun åpenhet. Gjennom å ta vare på seg selv kan hun være der for sine fire andre barn – og for andre i sorg.

TEKST: INGRID ØSTANG FOTO: INGUN MÆHLUM

Lilla bil, rosa genser, levende ansikt, glad stemme. Det er ingenting i det ytre som røper at Ann-Peggy Nordberg (44) fra Tromsø bærer på en dyp sorg. Men bak alle fargene ligger erfaringer som ingen forelder er forunt: I forfjor valgte eldstesønnen hennes, Aleksander, å ta livet sitt. To dager før han skulle ha fylt 22 år.

Å BÆRE PÅ SMERTE

Skyene på himmelen over Tromsø glir stille, men stødig framover. Skapt av vann, av regn og kanskje noen tårer, men likevel så lette. På vei, mot det som kommer, det som venter. Like lett var det ikke for Aleksander, minnes mamma Ann-Peggy. Da sønnen var 11 år, falt han ned fra

«Før tok vi hverandre for gitt. Nå gjør vi ikke det.»

en ribbevegg og skadet begge hælene. Til tross for mange og lange forsøk på å finne en løsning, gikk smertene etter fallet aldri over. Det var særlig ryggen det gikk ut over. Ann-Peggy forteller at hun forsto på sønnen at smerten var tung å bære.

– Aleksander var en veldig lukket person. Og så var han litt lik meg. Vi er begge gode på å holde ut smerte. Han bet tennene sammen og nektet å lytte til at kroppen hadde smerter.

URKRAFT I SORGEN

Ann-Peggy hadde vært på shopping med døtrene den julidagen i 2015, da sønnen valgte å avslutte livet. På vei hjem fra butikken møtte de en ambulanse og en politibil. Ann-Peggy forteller at hun av en eller annen grunn fikk bange anelser og valgte å følge etter. Da hun så at bilene stoppet ved huset til Aleksander, gikk et kaldt gufs gjennom henne.



SØSKENKJÆRLIGHET: Søsknene til Aleksander har blitt flinkere til å vise at de er glade i hverandre etter at storebroren deres gikk bort så altfor tidlig. Fra venstre rundt: Miriam Mercedes (17), Ann-Peggy, Kristoffer (22), Alicia Malen (11) og Benjamin (20).

– Det var som om jeg forsto alt da, og jeg gikk nesten inn i sjokk, erindrer hun.

Hun fulgte politiet hakk i hæl inn i huset.

– Jeg spurte hvor Aleksander var. «Det er for sent», sa de. Jeg blånektet, hevet meg ned på gulvet og hylte og skrek alt jeg hadde. Jeg hadde aldri trodd at jeg



EN GRAV Å GÅ TIL: Alle i familien har sørget forskjellig, og spesielt for Aleksanders søsken har det vært viktig å ha en grav å gå til. Fra venstre Ann-Peggy, Alicia Malen, Miriam Mercedes, Kristoffer, Sten Magné Olsen (Aleksanders stefar) og Benjamin.



HEDRER SØNNEN SIN: – En måte å ære en som har gått bort på, er å ha det bra og fokusere på det som gjør livet godt, sier Ann-Peggy.

kunne ha en sånn stemme og en sånn kraft. Og på en måte var det godt, sier Ann-Peggy og forteller at det var slik hun begynte å åpne opp for å få ut sorgen.

MØTTES PÅ NYTT

Brorens død var et sjokk for Aleksanders søsken. De hadde ikke visst at han hadde det så tungt. Dagen etter at han døde, fikk de komme og ta avskjed med storebroren på sykehuset. De neste dagene ble fylt av alvor og gråt.

– Vi er en stor familie.

Sjokket og sorgen har vært så forskjellig for hver og en av oss. Min reaksjon var veldig ulik deres. Det at jeg skrek og hylte sånn den første dagen, ble veldig frigjørende for meg, forteller Ann-Peggy.

Hun gråt sammenhengende i to dager, til lørdag formiddag, som var Aleksander sin bursdag. Da bestemte hun seg for at hun måtte ta seg sammen og være der for Aleksanders søsken.

Målrettet gikk Ann-Peggy inn på badet for å ta seg en dusj. Med ett føltes det som om Aleksanders nærvær omsluttet henne.

– Det er det aller sterkeste møtet jeg har hatt i hele mitt liv.

Det føltes som om vi hadde en lang samtale, der kjærlighet, sorg og tristhet ble blandet sammen på samme tid, og det fantes ingen fordømmelse i det. Det ga meg en enorm styrke og trygghet i tiden etterpå, forteller Ann-Peggy.

Det var først flere måneder senere at det gikk opp for henne at «møtet» med Aleksander hadde inntruffet nøyaktig på samme tidspunkt som da han ble født 22 år tidligere, kl. 11:45 den 4. juli.

Å TA HÅND OM EGEN SORG

Fra dag én valgte familien å være helt åpne om at Aleksander hadde tatt sitt eget liv.

Men selv om Ann-Peggy var åpen, var det ikke alltid like lett for henne å ta hånd om sin egen sorg.

– Jeg er utdannet gestaltterapeut og er god på å være der for andre i sorg. Når noen er i sorg, aktiverer det ofte andre som har sorg. Utover uka kom det mange folk på besøk til oss, også mennesker som hadde vært i lignende situasjoner uten at de hadde valgt å være åpne om det, minnes hun.

Ann-Peggy tok automatisk rollen som terapeut, og med ett var hun i ferd med å gå inn i

gamle mønstre – hun skjov vekk sin egen sorg for å være der for andre. Det fikk uheldige konsekvenser, og etter noen måneder kollapset hun.

– Jeg klarte ingenting lenger. Det ble til at jeg dro fem uker til et hus i Spania i november, til tross for at ting var veldig vanskelig for mannen min, som måtte ta seg av ungene, forteller Ann-Peggy.

Likevel, hun følte at hun ikke hadde et valg. Nå trengte hun tid for seg selv for å komme videre.

– Jeg kan ikke være der for alle andre, hvis jeg ikke tar vare på meg selv, sier hun.

TAR TID


Til tross for at ukene i Spania var til stor hjelp for Ann-Peggy, kunne ikke livet bare fortsette som om ingenting hadde hendt da hun kom hjem. Tidligere i livet hadde hun bitt tennene sammen, og «vært sterk», men denne sorgen stakk så mye dypere enn alt annet. Det ble klart for henne at følelser tar mye lenger tid enn fornuften. Hun måtte bare ta tiden til hjelp.

– De to første månedene etter at jeg kom hjem, satt jeg bare og gråt. Jeg klarte ikke å holde det inni meg, erindrer Ann-Peggy.

Fakta om selvmord

- Hvert år registreres det mellom 500 og 600 selvmord i Norge.
- Det er vanlig å anta at det er 10 ganger flere selvmordsforsøk enn selvmord.
- Rundt 60 % av alle selvmord skjer i aldersgruppen under 50 år.
- Et ukjent antall selvmord er skjult som ulykker.
- Etterlatte ved selvmord får ofte økte belastninger i både psykisk og fysisk helse enn etterlatte ved naturlig eller ikke-brå død, og føler seg oftere ensomme og isolerte enn etterlatte ved annen brå død.

Kilde: Folkehelseinstituttet



«Jeg tror ikke at den som er død ønsker at man skal bære på sorgen hele livet.»

STYRKE SEG SELV: For å kunne være der for familie og venner, har Ann-Peggy lært at hun må sette av tid for seg selv.

ÅPENHETENS VEI

To år har gått siden Aleksander døde. To år med mange tunge skyer og dype daler. Men midt i alle tårene er det faktisk noe som også har blitt lettere:

– Vi har bestandig vært en familie som tar vare på hverandre, men vi har blitt enda mer glade i hverandre. Vi avslutter aldri et møte med å være ufine mot hverandre, for vi vet ikke hva som kan skje i morgen. Før tok vi hverandre for gitt. Nå gjør vi ikke det, sier Ann-Peggy.

Nå har de mange flere fortrolige samtaler enn før, og en mye større åpenhet seg imellom.

– Vi bærer alle på ting, fysisk eller psykisk. Alle utfordringene er mye enklere når vi kan være åpne. Det er skummelt å være lukket, sier Ann-Peggy.

ØNSKE OM Å HJELPE

Nå ønsker Ann-Peggy å bruke sin egen erfaring til å hjelpe andre som har mistet en kjær i selvmord.

Hun holder foredrag, og er i ferd med å lage både film og bok om Aleksander, om selvmord, skam og skyld.

– Når denne krisen først skjedde, prøver jeg å snu den på best mulig måte sånn at det kan hjelpe noen andre, sier hun.

Men fortsatt tar hun tiden til hjelp. Med små steg, mye hvile og gode stunder sammen, går Ann-Peggy og familien hennes videre. Framover, under sola, i regnet, i vinden. Og under skyene, som med letthet trekker i riktig retning.

Den nærmeste familien til Aleksander har lest og godkjent denne teksten.

Til deg som har mistet noen i selvmord:

- Selvmord som dødsårsak er et sjokkerende og voldsomt tap som kan etterlate familie og venner med et stort spekter av følelser og ubesvarte spørsmål.
- Når man er i sjokk, kan man oppleve å føle seg nummen og ha en sterk følelse av uvirkelighet eller å være på siden av seg selv. Dette er naturlige reaksjoner mot de sterkeste følelsene, og kan være til hjelp for å komme gjennom den første tiden.
- Å ta inn over seg det som har skjedd, vil skje gradvis, og i disse første dagene og ukene er det normalt å kunne erfare sterke og sammensatte følelser.
- Ritualene i forbindelse med minnestund og begravelse vil hjelpe en til å akseptere dødsfallet. Mange opplever likevel å «lete» etter den avdøde og drømmer at personen er tilbake.
- Behovet for å snakke igjennom det som har hendt gjentatte ganger, er en naturlig reaksjon og bidrar til å akseptere tapet.
- Ta imot hjelp fra venner og familie, og vær åpen om selvmordet så langt det føles naturlig.

Kilde: LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord, www.leve.no