

Var jeg ikke vigtig nok at leve videre for? Kunne jeg have gjort noget? Svære spørgsmål kan let trænge sig på, når ens elskede vælger at tage livet af sig selv.

Faktisk er det så voldsomt at miste ved selvmord, at de afdødes partnere ender med forhøjet risiko for at blive ramt af en lang række sygdomme i årene efter.

Det viser et nyt studie fra Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse.

Søvnforstyrrelser, depression og endda lyst til selv at miste livet er blandt de udfordringer, som kan følge selvmordsramte partnere, fortæller seniorforsker Annette Erlangsen, der står bag studiet.

- Når man sammenligner dem med den generelle befolkning, så kan man tydeligt se, at de er meget påvirkede af den hændelse, de har været ude for, siger hun.

De efterladte ender dog ofte med at stå alene med de voldsomme følger af deres kærester eller ægtefælles valg om at sige farvel til livet.

Sådan var det også for Lars Agertoft Iversen, der mistede sin kone i 2004.

- Da jeg stod foran Aalborg Sygehus, og min kone havde druknet sig i Lindenberg Å, da var der ingen, som kærede sig om, hvordan min søn og jeg skulle komme hjem, eller hvordan vi havde det, fortæller han.

Heller ikke senere modtog Lars Agertoft Iversen tilbud om hjælp, og han forsøgte selv at bearbejde sorgen ved konstant at holde sig i gang.

- Jeg kunne ikke sidde stille, så jeg tonsede rundt, fortæller han.

- Jeg kørte 40.000 kilometer i min bil, og jeg havde et kørselsbehov på 8.000 kilometer, så det var en voldsom forøgelse.

Hans redning blev foreningen Efterladte efter Selvmord, som han tilfældigt stødte på, og som han i dag er formand for. Her mødte han andre med samme tragiske bagage, og sammen fik de snakket sig gennem den sværeste tid.

I Danmark kan efterladte godt få tilskud til at gå til psykolog. Den mulighed forsvinder dog et halvt år efter selvmordet.

Og det er alt for kort tid, mener Elene Fleischer, faglig leder af Nefos - Netværket for Selvmordsramte som tilbyder individuelle samtaler og samtalegrupper til efterladte.

- Det går først op for de efterladte efter fem til syv måneder, at de ikke med viljen kan komme fri af sorgen, siger hun.

- Og rigtig mange forsøger også at lukke ned, fordi det simpelthen er for svært at have med at gøre.

Derfor når mange aldrig at tage imod tilbuddet om støtte til psykologregningen og må selv forsøge at lære at leve med de barske følelser.

Den byrde er svær at bære for de fleste, og mange ender med at knække. Her bliver børnene ofte de store tabere. Derfor mener Elene Fleischer, at der bør gribes forebyggende ind.

- Der burde være et bedre sikkerhedsnet under den familie, der mister en forælder, fordi den forælder der står tilbage, er på herrens mark, siger hun.

På Christiansborg så sundhedsordfører Liselott Blixt (DF) gerne, at der blev taget bedre hånd om de efterladte. Hun er dog usikker på, hvor pengene skal komme fra.

- Men jeg synes, at vi må at se på, hvad der sker, hvis ikke vi gør noget, siger hun.

- Vi skal skaffe pengene først, men det er også nødt til at være en vurdering af, at vi har nogle mennesker, som det koster at behandle, hvis der ikke gøres noget.