



# – Vi har tatt en mastergrad i sorgarbeid

**Det finnes ingenting som er så bortkastet som å miste noen i selvmord.**

Hvert år tar rundt 500 nordmenn sitt eget liv. Mellom 6.000 og 8.000 perso-

ner er årlig i kontakt med helsevesenet etter selvmordsforsøk.

Det er flere som dør som følge av selvmord, enn som følge av trafikkulykker eller krig, på verdensbasis.

8. juni 2015 døde Siri Aleksandra Straumsnes-Haraldsen. 18 år gammel. Hun tok sitt eget liv, hjemme i Lakselv.

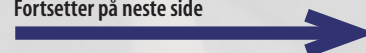
En uke før hun døde ble det avtalt et avslutningsmøte med hennes behandler i psykiatrien.

I journalen hennes, 22. mai 2015, står det at det gikk bedre med Siri. Brikker begynte å falle på plass. Hun hadde planer for fremtiden og følte ingen stress rundt seg.

Avslutningsamtale neste gang, står det.

Neste notat, datert 15. juni 2015: Telefon til pårørende.

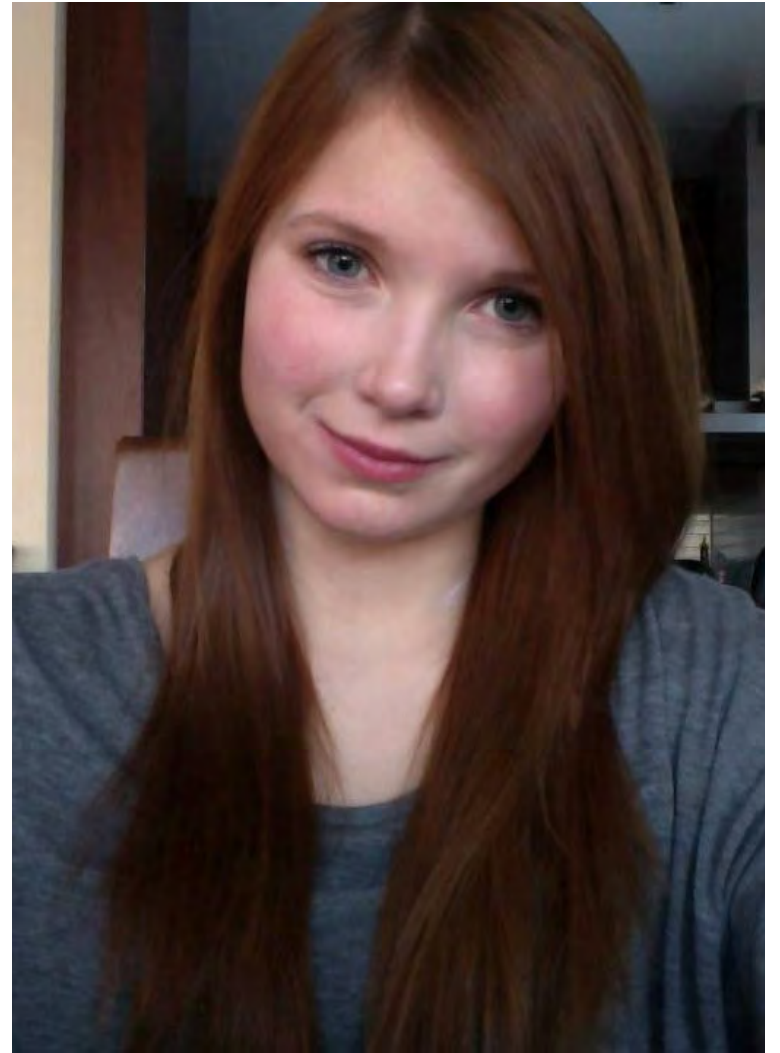
Fortsetter på neste side







– Her er Siri rundt fire år gammel. Hun var så utrolig vakker, sier Siris mamma, Elin. FOTO: PRIVAT



8. juni 2015 tok Siri Aleksandra Straumsnes-Haraldsen sitt liv, 18 år gammel. FOTO:PRIVAT

Fortsettelse fra forrige side

### Vakker og vellykket

Siri var et ekstremt oppvakt barn. Et morsomt og ikke minst, et vakker barn.

Siris mamma Elin Anita Straumsnes sier:

– Jeg tror det var en av de tingene som gjorde at hun ikke fikk hjelp. Hun var så pen og så vellykket, at hun kunne umulig slite. Jeg har faktisk fått kommentarer som «tenk at hun tok livet sitt, hun som var så pen».

– Siri gikk sine første skritt da hun var ni måneder gammel, og

hun begynte tidlig å snakke. Hun var så sulten på livet, sulten på kunnskap og lærdom. Hun leste leksikon og ordbøker før hun begynte på skolen. Stilte spørsmål ved alt. Måtte ha svar.

– Jeg har alltid syntes at hun var så annerledes. Men det er klart, hun var mitt første barn, familiens første barnebarn. Det er vanskelig å sammenligne barn. Men jeg forsto meg ikke på dette barnet og da Siri var tre år gammel ba jeg om hjelp, for første gang. Jeg tok kontakt med helsesøster og sa at dette barnet trenger jeg hjelp med, jeg skjønner meg ikke på henne.

### Følelsesregister

Siri hadde mange venner. Hun var skolefink og beskrives av sin mor som veldig omsorgsfull.

– Siri likte å bake, og hun gledet mange med sine bakverk, forteller Elin, mens hun smiler varmt over dette minnet.

– Samtidig hadde Siri den siden ikke alle så. Hun var et sånt barn som hadde et følelsesregister som ikke hang på greip med omgivelsene sin virkelighetsoppfatning. Hun var ikke glad eller lei seg. Hun var ekstatisk eller sønderknust. Hun hadde ikke dette filteret for å gradere hvor mye hun skulle reagere på en gitt situasjon. Inntil hun, kort

tid før hun døde, nærmest ikke hadde noe spekter i det hele tatt. Da var hun helt avflatet, sier Elin.

### Sjelevenner

Siri var nesten fire år gammel da hun ble storesøster. Hun og lillebroren fikk et tett forhold. Sjelevenner, kaller Elin dem for. Men de var så ulike som man kan bli.

– Hvis du hadde spurt Siri, så ville hun ha sagt at jeg var verdens verste mamma. Hadde du spurt broren hennes, så ville svaret ha vært et annet. Men han er også et helt annet barn.

På Siris gode dager var Elin verdens beste mamma, for hun var den eneste som forsto henne. På de dårlige dagene var Elin verdens verste.

–Jeg kjente irrgangene i hjernen hennes, bedre enn noen andre. Og det er dritskummelt, når man vil være selvstendig og man ikke vil at noen skal gjøre noe. Du skal være sjefen i ditt eget liv.

### OCD (tvangslidelse)

– Jeg har gjennom hele oppveksten hennes vært den mammaen som har sagt høyt at Siri sliter! Jeg skjønner meg ikke på Siri! Jeg kan ikke hjelpe henne! At Siri har slitt hele livet, det har vi som har vært nær henne visst. Men vi har ikke blitt hørt, og vi har ikke hatt kompetansen til å håndtere det. Samfunnet utdanner ikke foreldre i å ta seg av barn med psykiske utfordringer.

– Siri slet vanvittig med angst, forteller Elin.

Når hun hadde det vanskelig kontrollerte hun pusten. Holdt pusten til ting ble bedre inni henne.

– I tillegg hadde hun tvangstanker. De skrev aldri OCD (tvangslidelse) i hennes papirer, men hun har vært til behandling for sitt

tvangsmønster. Hun hadde et voldsomt vaskeritual. Antibac ble russeavnet hennes, sier Elin og smiler litt, før hun fortsetter:

Man måtte ikke ta på tingene hennes eller henne hvis man ikke hadde vasket seg først.

### Ekklusiv

– Mennesker som sliter psykisk blir ofte veldig selvcentrerte og eksklusive, sier Elin, og forklarer hva hun mener:

Ekklusive, fordi at ofte har de som sliter psykisk massevis av kunnskap om sin egen lidelse. Men den er ikke nødvendigvis veiledende for samfunnet. Alle som sliter psykisk har sin egen eksklusive opplevelse av det. Og nåde den som forsøker å si noe annet enn det de vet, for dette kan de! Og ingen skjønner akkurat dem, for deres opplevelser er så intrikate at ingen er smarte nok til å forstå dem.

Siri gikk fra den ene behandleren til den andre, i årevis. Hun har vært gjennom alle instanser man kan være inno i hjemkommunen.

På samme måte som hun stadig byttet behandlere, byttet hun også bosted. Hun vekslet mellom å bo hos moren, hos faren og hos beste-foreldrene.

Alt etter hvem som «heiet på henne».

### Hjelp

I 2014 ba Siri moren om hjelp til å få noen å snakke med. Siri sa at hun var så deprimerat at hun ikke skjønnte vitsen med å leve.

Hun ble henvist til Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling der hun, ifølge Elin, stort sett brukte samtaletidene til å snakke om sitt vanskelige forhold til de hun hadde rundt seg og at hun ikke ville ha moren i livet sitt.

– Det Siri så var en mamma som var dum, en pappa som ikke brydde seg, en bestemor som ikke for-

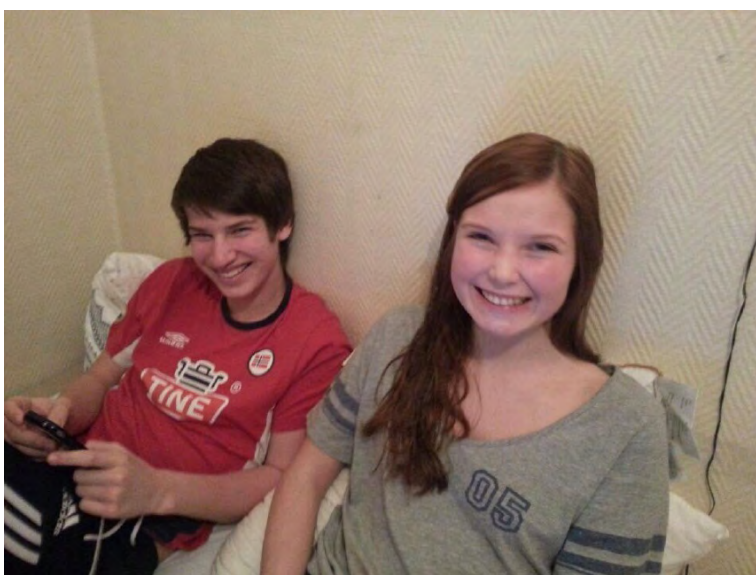


Elin forteller om datteren, Siri, og om hvordan Siri var som barn og senere som ungdom. Det lokker fram mange ekte og gode smil. FOTO: KRISTIN MARIE ERICSSON





Siri ble født 17. juni 1996. Hun var et ekstremt oppvakt, morsomt og ikke minst et vakkert barn. FOTO: PRIVAT



Sjelevennene. Hauk og Siri er sammen på de fleste bildene Elin har av Siri. FOTO: PRIVAT

sto henne, en kjæreste som var urettferdig og lærere som straffet henne med straffelekser fordi hun var så flink. Når det er den informasjonen behandleren får, så er det veldig lett å tro på det. Spesielt hvis klienten er oppegående, smart, vakker og omsorgsfull. Det var ingen som dro det hun sa i tvil. Fordi hun var den personen hun var, sier Elin.

I februar 2015 ble Siri henvist fra Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling til Distriktpsikiatrisk senter (DPS). Det var lettere for henne å gå til behandling på hjemstedet.

Hensynsgrunn: Selvmordstanker og depressive symptomer.

Behandleren hun fikk på DPS fikk aldri de papirene som sa at denne pasienten skulle utredes for sine suicidale tanker, så selvmord har ikke vært et stort tema i disse samtalene, sier Elin.

20. februar 2015 skriver Siris behandler:

*Hun har ikke aktive selvmordstanker, men tenker at hun kunne like gjerne vært borte fordi ingen bryr seg likevel. Har ingen planer, ingen forsøk, ingen selvskading. Ønsker ikke å ta livet sitt.*

En periode var det snakk om innleggelse, og det ble gjort noen undersøkelser, men for Siri passet det dårlig akkurat da. Hun holdt på å ta førerkort, det var russetid og eksamenstid. Og dessuten begynte hun å føle seg bedre.

### Taushetsplikt

Plutselig reiser Elin seg, og sier at hun synes det plutselig ble så kaldt. Hun sjekker panelovnen, og setter seg ned igjen, og fortsetter:

– Inntil Siri ble 18 år, så hadde vi muligheten til å følge henne opp, muligheten til å få informasjon. I det øyeblikket hun ble 18 og vi ikke fikk innsyn eller noen rett utover det hun ga oss, så blir behandlerens jobb avhengig av den informasjonen man samler inn. Når deres eneste kilde er pasienten, og du ikke kan validere kildens informasjon på grunn av taushetsplikten, da vet ikke du hvor kilden din står. Du vet ikke om den informasjonen du får er sannferdig.

I helsevesenet har man taushetsplikt. Og det er vel og bra. Men taushetsplikt dreper, sier Elin.

### Syk

Det siste året Siri levde hadde mor og datter lite eller ingen kontakt. Kontakten med faren var også sporadisk. Siri valgte å bo hos besteforeldrene.

– Det var en iskald tid, sier Elin, byr på mer kaffe, og fortsetter:

– Men så kom Siri til et punkt der hun uttalte at hun trengte mammaen sin. Og de tre siste ukene før hun døde fikk vi tilbake kontakten og kom litt nærmere hverandre igjen.

Elin holder fast på at Siri var syk. I mangel på et bedre ord bruker hun ordet syk.

Hun tror ikke datterens selvmord var en bevisst handling.

– Jeg tror hun har hatt en form for akutt psykose der og da.

Det snakkes mye om at folk velger å ta sitt liv.

Elin er ikke helt sikker på om hun vil være enig i at det er et valg man gjør.



– Se her! Elin smiler stort. – Her har du Siri! Dette er et så typisk Siri-bilde. FOTO: PRIVAT



Lillebror Hauk og storesøster Siri. FOTO: PRIVAT

– Jeg tror det er en avgjørelse som tas når mennesker er så langt nede at de ikke er i stand til å ta valg. Det er en handling som gjøres i angst, i sinne, i psykose, i desparasjon.

Elin var på jobb da Siri døde. Det var besteforeldrene som fant henne. Det var bestefaren til Siri som ringte til Elin.

– Sitter du, var hans første spørsmål.

Elin sier at hun husker ikke hva hennes første kommentar var, men hun husker at det gikk utrolig mange tanker gjennom hodet hennes på få sekunder. Så fortalte han at Siri ikke er mer.

Jeg husker at jeg tenkte at medisinen i dag har kommet så langt, at det kan hende de klarer å holde liv i henne til de får gjenomlivet henne. Jeg visste jo ikke da at hun hadde vært død i to timer...

### Bombe

Brått var ikke hennes barn der mer. Den bomben Siris nærmeste visste var der, hadde gått av.

– Vi har vært mange som kanskje lenge har vært redde for at hun skulle dø på den måten. Vi så hvor mye hun slet. Folk har sagt at det kom som en bombe. Nei! Det kom ikke som en bombe. Vi visste bare ikke når bomba ville gå av.

Vær så god. Her er resultatet av omgivelsenes neglisjering av Siri som syk.

Elin sto på beina og var sterk da Siri døde. Utenpå.

– Men da jeg mistet tilliten til systemet, så var jeg allerede på mitt svakeste. Jeg har på en måte vært nødt til å fikse meg selv. Og det kjenner jeg at jeg blir litt sint av å snakke om nå. Vi har et system som er så langt fra de dem skal hjelpe. Det kan godt være at det funker kjempegodt for andre, men det har ikke funka for oss, sier hun.

Elin fremstår som en sterk og oppegående kvinne.

– Jeg tror at der er helt konkrete faktorer som gjør at jeg enda sitter her. For det første så kommer jeg fra en god og stødig familie, så jeg vet jo at det er mennesker som bryr seg. De ville ha fanget meg opp om de så at jeg lå her i krampegråt på gulvet. Det er bare det at jeg er ikke den typen som ligger i krampegråt på gulvet. Og da er det kanskje vanskeligere å se. Sorgen min er annerledes. Folk gråter, de henger rundt i armene på hverandre og snakker om det vakre barnet som Siri var.

Elin klarte ikke å se verden på samme måte som andre da Siri døde. Hun så bare det barnet som hadde hatt det så tungt, og som ingen egentlig klarte å se.

– Jeg skjønner, ut fra min måte å sørge på, at jeg sørger kanskje mer som mennene i min familie. Kanskje har jeg ikke den veldig følsomme, kvinnelige måten å være på?

Fortsetter på neste side







Det er ikke normalt. Det skal ikke være sånn, at en mor skal måtte gå på kirkegården for å stelle for barnet sitt. FOTO: KRISTIN MARIE ERICSSON

← Fortsettelse fra forrige side

## Terapi

Elin fikk ingen oppfølging fra helsetjenesten før på høsten, flere måneder etter at datteren tok sitt liv. Oppfølgingen opplever hun som lite nyttig. Hun beskriver den som litt skremmende. Hun gikk ikke tilbake til denne behandleren igjen.

Elin kunne ha snakket med noen tidligere, innser hun, men når man er så langt nede at man ikke vet at man trenger å snakke med noen, hvordan løser man det da?

Hun minnes en episode der hun skulle på likskue, før begravelsen til Siri. Elin skulle se sitt døde barn.

– Jeg sto der og gråt inntil han som hadde ansvaret for begravelsen. Da kom der noen og stakk en grønn post-it lapp inn i handa mi, med beskjed om å ringe telefonnummeret som sto på lappen hvis jeg trengte å prate.

Elin trekker pusten tungt.

– Den lappen fant jeg et halvt år etterpå.

## Sammen i sorgen

Alle rundt Elin sto sammen i sorgen. Sammen med henne, men hun følte likevel at hun sto alene.

– Jeg bodde alene, og hadde liksom ingen. Jeg kunne ha gått til

mine foreldre, men det var ikke det samme. Jeg var likevel alene store deler av døgnet. Jeg kunne ikke dra noen steder, for jeg kunne ikke reise fra sønnen min og jeg hadde ikke en jævla venn som ringte meg.

Hun virker litt opprørt et øyeblikk, men tar seg fort inn, smiler litt skeivt og sier:

– Det synes jeg kanskje var det vanskeligste. Jeg holder ikke dem heller ansvarlig, for jeg forventer ikke at fiskene skal klatre i trær. De har, på sin side, ikke visst hvordan de skulle hjelpe meg.

Hun sier at hun er glad for at hun fikk en del faktorer inn i livet sitt før hun opplevde å miste barnet sitt. Ellers tror hun ikke at hun selv ville ha overlevd.

– Når det ble sånn at Siri måtte dø, så er jeg glad for at jeg fikk beholde henne til jeg fikk tatt en vernepleierutdanning, til jeg hadde møtt den mannen jeg hadde møtt, og til jeg hadde fått den erfaringen, ikke minst, med den mentaliteten som jeg har fått. Og at jeg rakk å bli så sterk som jeg kunne bli før noe slikt måtte skje.

## Rehabilitering

Trening ble en viktig del av Elins rehabilitering.

– Jeg slet med angst en stund. Ved hjelp av en nær venn fikk jeg

en slags kontroll over den angsten. Men etter en samtale med den tidligere nevnte behandleren, så skjedde det noe, så jeg på en måte gikk tilbake i angsten igjen. Men denne gangen klarte jeg ikke å sette ord på det, jeg klarte ikke å snakke om det med mine nærmeste. Det eneste jeg gjorde var å trene. Og skrive.

Trening og ord. Elins redning.

Elin har skrevet flere bøker. De ble skrevet før Siris død. Hun forteller at hun skriver på en bok nå, der temaet dreier inn på selvmord. Men det er en vanskelig bok å skrive.

– Man deler gjerne tiden inn i før og etter Kristus. Jeg deler den inn i før og etter Siri.

## Mastergrad

Elin smiler mye. Hadde man ikke visst bedre, kunne man lett ha trodd at livet hennes hadde gått på skinner og at hun aldri hadde opplevd noe vondt.

– Jeg nekter å bare være trist!

Det har gått fire og et halvt år. Elin har kommet langt i sin prosess, og hun tror at den beste hjelpa hennes nå, det er å se resultatene av det hun som person kan gjøre.

– Jeg kan være et ansikt utad. Jeg tør å snakke. Jeg har på en måte kunnskapen og ordene til å sette

selvmord på dagsorden. Å snakke om psykisk uhelse... det er liksom to ting vi ikke snakker om, og det er psykiske problemer og avføring. Jeg har lyst til at vi skal bli like flinke til å snakke om psykisk helse som vi er til å snakke om været og om klimakrisen. Om alt! Kanskje fant jeg metoder for å overleve, i min prosess for å overleve etter selvmord, som kan hjelpe andre. Kanskje kan jeg være den noen ringer klokka to på natta, fordi de trenger noen å snakke med, og alle kontorer er stengt. Kanskje kan jeg hjelpe noen? Min mor sa så fint, en stund etter at Siri døde:

*Vi har tatt en mastergrad i sorgarbeid!*

Selvmord og psykisk helse er vi ikke gode nok til å snakke om i 2019, mener Elin.

– Vi er kjempegode til å snakke generelt om psykisk helse, vi har psykisk helse dag, og vi har kjendis som snakker om sin psykiske helse. Men når det kommer til stykket, i det øyeblikket du har et ansikt fremfor deg, som sier: *Jeg vil bare dø.*

– Da stopper alt opp for oss. Enkelt sakene er vi ikke så gode på. Blir de som egentlig har den psykiske helsa, den dårlige. Blir de hørt? De mister sin stemmerett. Å spørre noen om de tenker på å dø,

eller tenker på å ta livet sitt. Jeg er ikke sikker på at det er så farlig. Å snakke om selvmord er ikke farlig. Det skal ikke være sånn at det bare er lov til å snakke om glade tanker og så skal man ikke snakke om fæle tanker.

– Alle vi mennesker har vært igjennom tanken om hvordan det vil være å dø uten at det betyr at vi vil dø. Det er bare det, at hos noen, så setter den tanken seg fast. Hvis man spør noen: Tenker du på å ta livet ditt? Så tror ikke jeg det er sånn, at de da tenker: *Shit!* Nei, det har jeg ikke tenkt på, men det var en god idé. Det er ikke sånn det funker!

## Sviktet

Elin vet ikke hvem hun skal klandre, hvem hun skal være sint på.

Hun vet bare at det ikke er noen ting her i livet, som er så bortkastet som å miste noen i selvmord.

Og hun tror at noen kunne ha gjort noe. Om Siris liv hadde vært å redde, vet hun ikke. Men noen har sviktet.

**KRISTIN M. ERICSSON**

kristin@sagat.no

