

- : Aasta Marie Bjorvand Bjørkøy (2024). Ung og etterlatt etter selvmord. I Linda
- : Nesby, Ingri Løkholm Ramberg og Nora Simonhjell (red.), *Iskyggen av sykdom*
- : (s. 367–385). Forente Forlag AS / Scandinavian Academic Press. DOI: <https://doi.org/10.62342/SAP.OA.2027>

### KAPITTEL 13

# Ung og etterlatt etter selvmord

---

Aasta Marie Bjorvand Bjørkøy,  
Universitetet i Oslo

Men Lila! Den dagen der. Jeg banka jo! På døra, til jeg fikk vondt i hånda, og jeg står der og banker ennå, hver gang det blir høst eller vår, så kommer jeg ingen vei. Cup og sol og sommerfugl, *du er så brun ass*. Og inni meg er alt jeg har skjønt og ikke skjønt, og jeg har regnfrakk og vannet renner, og jeg banker og banker ikke, jeg bare føler, og det er november og du ligger i badekaret og gummistøvlene mine, de er hvite, Lila, det regner inn i dem, de er ødelagte, Lila, det regner inn. (Rishøi, 2007, s. 20)

Slik slutter novella «Det regner inn» fra samlingen *La stå* (2007), der Ingvild H. Rishøi fremstiller hvordan det kan være å være ung og ha opplevd å miste en venn til selvmord. Novellas avslutning blander flere tidslag og viser slik hvordan jeg et da som nå, flere år senere, fortsatt har behov for å uttrykke at hun

forsøkte å stoppe venninnen Lila fra å ta sitt eget liv. Jeget ga henne ikke opp. Men det hjalp ikke, Lila valgte likevel å dø. Sorgen og følelsen av å ha mislyktes som pårørende bærer jeget fortsatt med seg. Selv de hvite gummistøvlene som fylles med vann, blir en parallell til badekaret der de fant Lila; følelsen av å ikke kunne hindre at vannet kommer inn, minner henne om både hendelsen og tapet. Samtidig blir de defekte gummistøvlene et bilde på jeget selv. Det regner fortsatt inn, i både konkret og overført betydning.

Hvert 40. sekund tar noen sitt eget liv et eller annet sted i verden. Bare i Norge velger hvert år rundt 650 mennesker selvmord som løsning på en vanskelig situasjon. Blant dem mellom 10 og 24 år er det selvmord som tar flest liv. Med et gjennomsnitt på ti etterlatte for hvert menneske som dør av selvmord, er det altså mange pårørende som rammes hvert år. Kontinuerlig er det derfor behov for å utforske hvordan vi bedre kan forebygge selvmord samt styrke livskvaliteten til mennesker med selvmordstanker så vel som deres pårørende (Walby et al., 2018). Når vi hører ordet «pårørende», tenker vi primært på voksne pårørende, og dernest helst på pårørende med en definert pårørenderolle, som partnere, foreldre, søsken, sønner, døtre og besteforeldre. I denne artikkelen er temaet hvordan to skjønnlitterære verk fremstiller opplevelsen av å være ung pårørende som dessuten opplever å bli etterlatt etter selvmord. Hvilke følelser og problemstillinger oppstår? Og hva kan vi lære av skjønnlitteratur om unge etterlatte etter selvmord? Det vil jeg utforske med utgangspunkt i en sammenlignende analyse av Rishøis novelle og Maria Navarro Skarangens roman *Bok om sorg. (Fortellingen om Nils i skogen)* (2018).

Rishøis novelle er særlig interessant fordi den fremstiller perspektivet til en ung pårørende som merkes for livet av ei vennines selvmord, men som faller utenfor systemet så vel som nettverket av venninnens andre pårørende fordi hun som ung venninne ikke

har en definert og opplagt pårønderolle. Skaranger fremstiller også en ung pårørende, men en ung kvinne som har mistet en bror og som dermed har en mer synlig og definert pårønderolle i kraft av å være søster. Romanens jeg er i tjuåra og dermed noe eldre enn novellas jeg, som er fjorten år. Men novellas fortelling er etterstilt, og mot slutten blir det klart at også novellas jeg er i tjuåra – en viktig forskjell er altså at novellas jeg er yngre enn romanens jeg da hun opplever selvmord i nær krets, og opplevelsen er formidlet av hvordan et eldre jeg husker og fortsatt preges av opplevelsen. Perspektivet i romanen er riktignok også retrospektivt, men avstanden i tid er kortere. Mens jeget i novella mister ei venninne, mister romanens jeg en bror. Det er det i prinsippet også en vesentlig forskjell på. Likhetene og forskjellene mellom romanen og novella gjør at de to verkene danner et interessant litterært utgangspunkt for å utforske hvordan det kan oppleves å være ung pårørende og etterlatt.

## Ung venn som pårørende

Tittelen på samlingen, *La stå*, er et kjent uttrykk for alle som har hatt tavleundervisning i norsk skole. «La stå» signaliserer at novellene i denne samlingen er viktige, at de ikke skal viskes ut og glemmes. Den første av samlingens sju noveller er novella «Det regner inn», som åpner *in medias res*; den første setningen setter leseren rett inn i situasjonen: «Den første gangen Lila prøvde å dø var i sjuende klasse» (2007, s. 9). Allerede ordene «første gang» avslører at Lila ikke lyktes, men ordene varsler samtidig at hun vil forsøke igjen. Slik er første setning et frempek. Det er også tittelen «Det regner inn», som gjentas i novellas slutt og avdekker hvordan Lilas handlinger har fått følger også for novellas jeg-forteller.

«Det regner inn» er en jeg-fortelling, og jeget, Katarina (2007, s. 10), er som Lila ei jente i sjuende klasse ved historiens startpunkt. Narrasjonen er etterstilt og finner sted flere år senere, da jeget er student (2007, s. 18). Jeget besøkte Lila på sykehuset da hun forsøkte å dø første gang. Hun ble ikke fulgt dit av noen, hun sykla dit selv og satt hos Lila. Knappt noen andre voksne omsorgspersoner enn pleierne får vi høre om – lærerne og Lilas mor blir nevnt når det ikke dreier seg om Lilas selvmordsforsøk eller sykehusopphold. Fraværet av voksne i det fortalte signaliserer at de ikke er særlig nærværende. Hvis de voksne stadig stiller opp og er der for de to venninnene, antyder dette fraværet deres i det fortalte likevel at de ikke oppleves som relevante eller tilstedeværende for verken Lila eller jeget. Jegets omsorg for Lila bidrar til, eller forsterker, at jeget havner i et utenforskap, hun gjør ikke som alle de andre barna: «Den sommeren var det sol, og alle bada i elva. Jeg hørte guttene i klassen når jeg sykla forbi og opp mot Aker» (2007, s. 9). Det blir ikke fortalt direkte, men mens «alle» badet og nøt forholdene som lå til rette for en god og bekymringsløs sommer, var jeget til og fra eller på sykehuset. Hun var kun orientert om Lila: «– Vil du ha vann? sa jeg, og det var første gang jeg spurte en sjuk om noe» (2007, s. 9). Dette avviker fra hvordan det normalt er; jeget har til nå vært en som tar initiativ, er glad og ler og deltar (2007, s. 19). Hun er ung og sårbar, og situasjonen er ny og ukjent. Men ordene «første gang» avslører at dette etter hvert har blitt en kjent situasjon for henne. Til da hadde sjuende klasse vært «Ingenting spesielt», bare helt ordinært og preget av problemer som ikke var problemer, som «passerblyet knekt i pennalet». Det lærerne brydde seg om av såkalte problemer, var primært trivialiteter som «hvem har tetta doen? Hvem har tagga på vinduet?» (2007, s. 9). Dette var hva livet inneholdt før Lila plutselig forsøkte «å drepe seg sjøl og jeg måtte sykle til sjukehuset». Bruken av modalverbet «måtte»

peker til at om ingen tvang henne til å følge opp Lila, opplevde hun likevel at hun ikke hadde noe valg. Lilas selvmordsforsøk satte dermed jeget i en ny livssituasjon. Denne opplevelsen av at det føltes helt nødvendig å stille opp og være der, blir fremstilt flere steder gjennom novella, som da jeget «måtte» legge en ekstra dyne over Lila, eller «måtte» si fra til pleierne at det var betennelse i sårene hennes. Dette skjer flere ganger, noe den iterative frekvensen fremhever, siden det står «hver gang» og «hver dag» (2007, s. 12). Denne belastningen er altså noe som vedvarer for jeget gjennom begge sykehusoppholdene til Lila.

Jeget våker trofast over Lila når hun sover; hun holder henne i hånda, gir henne drikke og muntre henne opp når hun er våken. Vi får vite at pleierne smiler til henne, men vi får ikke høre at de viser henne annen form for omsorg, enda hun er svært ung og befinner seg i en ekstraordinær situasjon som ung pårørende. Selv om jeget er der daglig, spør pleierne bare hvordan hun tror det går med Lila, og de gir henne i oppgave å spørre Lila hva hun gleder seg til (2007, s. 9–10). Det blir ikke spurt om hvordan jeget har det. Av det som blir fortalt, virker hun å være overlatt til seg selv. Det gjelder også hjemme, der hun stort sett ligger til sengs og tenker på Lila og hva hun skal spørre henne om (2007, s. 10). Om hun ikke står alene i situasjonen, gir altså novelleteksten leseren inntrykk av det. Verken pleiere, lærere, foreldre eller andre voksne er der for jeget, ifølge teksten. Kanskje stemmer det, eller også indikerer denne gjengivelsen i ettertid at jeget ikke kan huske at de var der for henne. Men det kan også forklares med at det var bare Lila jeget hadde øye og tanke for, noe som dessuten tilsier at jeget har særlig sterke følelser for Lila. Det blir ikke sagt eksplisitt, men det kommer frem av hvordan jegets hverdag og tanker hovedsakelig kretser om Lila, mens Lila synes vel så opptatt av å henge ved elva sammen med andre ungdommer: «Lila var ved elva, hele tida» (2007, s. 16). Jeget forsøker å få Lila på skolen, mens Lila

ikke er så interessert. Særlig i denne passasjen blir det dessuten tydelig at jegets interesse for Lila ikke later til å være gjengjeldt like sterkt, som da Lila uttrykker litt avvisende «– Var det noe spesielt, eller?» (2007, s. 16). Denne replikken signaliserer at Lila tok stor plass i jegets følelsesliv, mens oppmerksomheten ikke ble gjengjeldt like sterkt av Lila; jeget var mer perifert for henne. En slik fortolkning støttes av at Lila er mer sammen med andre enn med jeget når hun ikke er innlagt, og dessuten av at jeget ikke deltar i begravelsen. Kanskje valgte jeget selv å ikke delta, men kanskje var hun heller ingen selvsagt deltager. Reaksjonen i ettertid tilsier at Lila var særdeles viktig for jeget, og at tapet av venninnen ble transformativt for henne. Men Lila verken betror seg til eller oppsøker jeget etter hva leseren blir fortalt. Ei heller andre yter noen form for omsorg og oppmerksomhet overfor jeget, kanskje fordi de verken ser eller vet hvor mye hun tenker på og (opplever at hun selv) er der for Lila. Kanskje er det bare pleierne som vet hvor mye jeget er hos Lila, og de kan tro at jeget har andre voksne til å følge seg opp.

I åttende klasse forsøker Lila å ta sitt eget liv på nytt. Også denne gangen er jeget med henne tilnærmet hele tiden etter selvmordsforsøket. Vi får ikke høre om andre, bare pleierne er der i bakgrunnen, og det er «de samme pleierne» (2007, s. 11). Enten er jeget fortsatt alene om å være omsorgsperson for Lila – alle andre omsorgspersoner synes fraværende jevnfør novelleteksten. Eller hun føler seg alene om det, om hun da ikke var så opptatt av Lila at eventuelle andre ikke ble en del av historien da den blir fortalt i ettertid. Men da jeget rusler i gangen, blir det fortalt at Siv, den eneste pleieren som blir nevnt ved navn noen ganger, sitter der. Hun sier «Hei, Katarina», men det er også alt.

Jeget reagerer på pleiernes passivitet overfor Lila og oppgir at hun «veit ikke om de liksom var forsiktige med henne [Lila],

de som jobba der. Det virka sånn». Lila forklarer forsiktigheten med at de er redde for henne, siden hun bare er fjorten år (2007, s. 11). Jeget spør likevel «Hvorfor det?», og slik blir forsiktigheten konfrontert. For er de ikke forsiktige på feil måte? Av det vi får vite, er de forsiktige overfor både jeget og Lila ved at de smiler, sier hei, gir dem saft. De er overflatiske og unnlater å snakke og spørre og bore i det som er vanskelig. Samtidig er de uforsiktige på den måten at rutinen er slik at Lila må ligge til sengs, gå glipp av kveldsmat og bli hentet av «en eller annen hentefyr» når hun skal til psykiateren (2007, s. 12). Slik novella fremstiller det, er det bare psykiateren som snakker med Lila til bestemte tider. Ellers er det ingen som virkelig snakker med henne. Det samme gjelder for den fjortenårige pårørende som stadig er der («hver dag»; 2007, s. 12) – ingen snakker med henne etter det vi får vite.

Overflatisk positivitet og unngåelse fremtrer som helsepersonellens strategi, og pleierne pålegger jeget å kartlegge hva Lila gleder seg til. Denne oppgaven reduserer jeget til det jeg vil kalle «en overflatisk pårørende» som dermed omgår årsakene til at Lila handler som hun gjør, som viker unna det det egentlig dreier seg om. Tilsynelatende får verken jeget eller Lila andre verktøy enn at de skal snakke om hva Lila gleder seg til i fremtiden. Siden Lila sliter med å finne noe hun gleder seg til, kortslutter praten og stillheten tar over (2007, s. 13). Dermed stiller leseren seg spørsmålet: Hvorfor finner ikke Lila noe å glede seg til? Det er novellas gåte, og den forblir ubesvart. Men Lilas unge alder fremhever at selvmordsforsøkene kan leses som et sterkt uttrykk for at hun ønsker og trenger at noe endres, og det berører et viktig poeng i oppfølgingen av selvmord. Den amerikanske psykologen James Hillman argumenterer i boka *Suicide and the Soul* for at vi ikke skal betrakte selvmord og selvmordsforsøk som et reelt ønske om å dø, men må forstå denne typen handlinger som et ønske om dyp og radikal forandring (Hillman, 1965/2011, s. 69).

Dette poenget blir en påminnelse om hvor alvorlig Lilas situasjon må være, eller hvor alvorlig den i det minste oppleves som av henne, siden hun som fjortenåring velger en så drastisk og sterk handling som selvmord. At Lila ikke klarer å trekke frem noe hun gleder seg til, signaliserer at hun opplever sin egen situasjon som fastlåst, at det ikke nødvendigvis er slik at hun ønsker å dø, men at hun ikke ser noen annen løsning. Snarere trenger hun at noe i hennes liv endres nok til at ikke døden fremstår som et bedre alternativ.

Det er ikke irrelevant hvordan vi som både medmennesker og behandlere møter et menneske i krise, enten de er pårørende eller syke. Som psykolog og forsker Bergljot Gjelsvik skriver, er det heller ikke trivielt. Det hviler både et moralsk og et profesjonelt ansvar på helsepersonell – de må tåle emosjonell intensitet (Gjelsvik, 2022, s. 132). Novella antyder at pleierne viker unna og overlater behandlingen til psykiateren. Slik den oppmerksomheten Lila og jeget får på sykehuset, er fremstilt, fremstår den som formelbasert og ikke hengiven og tilstedeværende.

Ifølge den franske filosofen Simone Weil trenger ulykkelige mennesker først og fremst at andre mennesker er villige til å gi dem sin udelte oppmerksomhet: «Those who are unhappy have no need for anything in this world but people capable of giving them their attention. [...] Warmth of heart, impulsiveness, pity are not enough» (2021/1951, s. 69). Rishøis novelle viser imidlertid at verken oppmerksomhet eller omsorg alene holder. Samtidig, Lila får muligens ikke oppmerksomhet og omsorg av de rette personene; hun trenger andre og flere enn venninnen Katarina. Gjelsvik, i kraft av å være forsker og behandler, anerkjenner Weils påstand om ulykkelige menneskers behov for oppmerksomhet. Men Gjelsvik mener likevel at Weil forenkler, siden ethvert menneske er ulykkelig på sin måte. Gjelsvik viser til hvordan funn fra terapiforskning (Snyder & Silberschatz,

2016; Wamphold, 2015) gir belegg for at terapeutens evne til å tone seg inn på den emosjonelle og kroppslige opplevelsen av en krise er avgjørende for terapieresultatet (Gjelsvik, 2022, s. 132). Siden Lila til slutt lykkes i å dø av selvmord, er terapieresultatet i dette tilfellet så mislykket som det kan bli. Det indikerer at den endringen Lila trenger, verken finner sted eller synes sannsynlig for henne. I tillegg fremstiller novella hvordan den unge pårørende, som havnet i skyggen av selvmorderen, fortsatt er alvorlig preget av hendelsen mange år senere (2007, s. 19–20). Jegets offer og innsats hjalp verken Lila eller henne selv.

Imidlertid er det også krevende å være helsepersonell, ikke minst overfor suicidale pasienter. Den emosjonelle belastningen gjør at helsepersonell er oftere syke enn andre. Ifølge Statens arbeidsmiljøinstitutt og avdeling for arbeidspsykologi ved samme institusjon er helsearbeidere som er i kontakt med pasienter så mye som fem til seks timer daglig, de som er mest syke. Klinisk spesialist for barn og unge, Annicken Martinez-Aasen, forklarer helsepersonells uhelse med *emosjonell dissonans*, det vil si ubalansen mellom de følelsene man selv kjenner, og dem man kan uttrykke: «Helsepersonellet må undertrykke egne følelser for å uttrykke det som er forventet av dem i yrkesrollen. Å ha liten grad av kontroll over når og hvordan pasientkontakten skal foregå, i kombinasjon med høye krav til emosjonell tilstedeværelse, gjør oss mer syke» (Martinez-Aasen, 2023/2019). Det leseren av novella lett kan anse som mangelfull omsorg og oppfølging fra helsepersonellet side, kan følgelig også leses som en kritikk av helsepersonellens situasjon.

Ulike studier har avdekket at suicidalitet oppleves som noe av det vanskeligste å forholde seg til som behandler. Det fører til at helsepersonell kan ty til unnvikelse, eller tvang, av frykt for å bli stående igjen som ansvarlig for at pasienter tar sitt eget liv.

Negative holdninger til selvskadere og suicidale er dessuten utbredt, og de gjør seg særlig gjeldende overfor gjengangepasienter (Gjelsvik, 2022, s. 135–136).<sup>1</sup> Lila er jo en gjenganger, og den informasjonen leseren får, kan indikere at pleierne hviler på at hun har en ung pårørende som er der hele tiden – jeget tar slik unna belastningen og gir pleierne anledning til å håpe på at det kan holde med hennes innsats. Jeget har derimot en opplevelse av at Lila er «gjenglemt» der hun ligger alene på et femmannsrom (2007, s. 13). Men Katarina er der, og hun «er ikke sånn som blir redd», sier Lila til henne. Slik representerer jeget en motpol til pleiernes omsorg. For de er der bare flyktig hver dag, etter det vi får vite, vel å merke. De er kjapt innom, serverer et smil eller plastglass med saft, tar tempen med «en hard greie i øret» (s. 13), mens jeget legger hånda mykt på panna til Lila og sitter hos henne selv om hun sover. Novellas fremstilling er imidlertid begrenset av jeg-perspektivet; det er jegets versjon og opplevelse av situasjonen som fremmes. Dermed gir ikke novella oss innsikt i alle sider av situasjonen og håndteringen. Samtidig viser den oss kritiske punkter som like fullt er viktige.

Trass i Katarinas og helsepersonellens innsats valgte Lila fortsatt å dø, for siste gang hun prøver, i niende klasse, lykkes hun. Det preger fortsatt jeget mange år senere: «Ville alt vært annerledes om dette aldri var skjedd», spør jeget (2007, s. 19). I novellas slutt blir historien og fortellehandlingen synkronisert i et nåpunkt. Jeget har regnfrakk og gummistøvler. Men det regner likevel inn, slik det regnet inn i støvlene hennes da hun «banka og banka på døra, ringte og ringte på, men ingen åpna», da Lila allerede lå i badekaret og hadde forsøkt for siste gang (2007, s. 20). Ikke engang med regntøy klarer jeget å beskytte seg mot regnet slik hun heller ikke klarte å hindre Lila fra å ville dø. Hun var der for Lila, fikk henne delvis til å møte på skolen, besøkte henne på sykehuset, men det holdt ikke. Hun har erfart at «[å] ønske gjør

jo ingen forskjell. Jeg ønsker ikke på den måten lenger» (2007, s. 15). Pårørendeerfaringen hun fikk som tenåring, har ført til at hun som ung voksen har mistet det håpet og pågangsmotet som gjorde at hun trofast stilte opp for Lila. Men slik hun i ettertid mangler beskyttelse mot regnet, manglet hun som tretten- og fjortenåring beskyttelse mot den påkjenningen det var å være pårørende etter selvmordsforsøk og etterlatt etter selvmord. Slik jeg leser novella, handler det i stor grad om at hun sto alene i det å føle seg som en pårørende for Lila. Dette utenforskapet eskalerer og fremheves i skildringen av Lilas begravelse. Jeget deltok ikke, hun var utenfor og observerte de andre sørge fra avstand, hun var ikke en del av sorgfellesskapet:

Jeg veit hvor jeg var under begravelsen. I åssida, ved veien, på den plastkassa full av sand. Jeg satt på den kassa og sparka med beina, jeg drakk vann fra drikkeflaska mens jeg så utover byen, alle de små husa og veiene, og himmelen var sjukt blå og stor.

Så lente jeg meg fram, og langt der nede så jeg følget komme ut av kirken. Da reiste jeg meg og gikk tilbake til veien. (2007, s. 20)

Rishøis novelle får i novellas avslutning poengtert at hvordan man får bearbeidet det traumet det er å være pårørende og etterlatt, er avgjørende for etterlivet til den etterlatte. Selv mange år etter settes hun stadig emosjonelt tilbake i den opplevelsen og de følelsene hun hadde som fjortenåring: «[J]eg står der og banker ennå, hver gang det blir høst eller vår, så kommer jeg ingen vei» (2007, s. 20). Fortid og nåtid smelter sammen, hun er fanget i traumet fra fortiden, og det får enda sterkere konsekvenser siden hun som ung pårørende har et langt liv foran seg; de viktigste livsvalgene gjenstår. Lilas selvmord fikk ikke bare slutt på det som gjorde Lilas liv uutholdelig, det endret samtidig Katarinas liv på en måte som ble både omveltende og langvarig.

## Ungt søsken som pårørende

Lilas selvmordsforsøk og selvmord tiltrekker seg stor oppmerksomhet i Rishøis novelle. Likevel er det den unge venninnen Katarina, jeg-fortelleren, som er hovedperson. Det blir også fremhevet av tittelen «Det regner inn», siden den metaforiske lesemåten av tittelen primært peker til Katarinas erfaring som ung pårørende til suicidal venninne og senere etterlatt etter hennes selvmord. Også tittelen på Maria Navarro Skarangers roman *Bok om sorg*. (*Fortellingen om Nils i skogen*) fremhever at det særlig er pårørendereaksjonen, sorgen, som blir belyst i romanen. Men det handler like fullt også om dem som forårsaker opplevelsen av krise, Nils hos Skaranger og Lila hos Rishøi, siden deres handlinger påkaller oppmerksomhet og reaksjoner, noe også Skarangers undertittel fremhever.

*Bok om sorg* forteller historien om hvordan en familie opplever å miste en av sine til selvmord. Romanen er en jeg-fortelling organisert i til sammen 240 nummererte korttekster som hopper mellom tid og sted. Nils er nylig død idet fortellingen innledes, og det er søsteren som forteller om hvordan de hadde det før, og hvordan de har det etter at de mistet Nils.

Som søster har Skarangers jeg en mer synlig og definert pårønderolle enn jeget i Rishøis novelle. Det er forventet at søsteren vil sørge over tapet og samtidig være der for sine nærmeste. Men de er begge unge pårørende som viser stor omsorg for andre mens de må håndtere egen krise. I Skarangers roman forsvinner jegets mor inn i egen sorg, mens faren alltid har vært fraværende. Den 29-årige broren Mik blir «nesten som en tenåring igjen» (2018, s. 16). Jeget må slik innta ulike pårønderoller overfor foreldre, søsken og besteforeldre i tillegg til at hun selv er etterlatt. Det er hun som tar ansvar for det praktiske, som begravelsen og tømning av leiligheten til broren. Det betyr ikke at jeget selv er uberørt av

selvmordet og sorgen; hun har fysiske reaksjoner som prikkinger og støt i hendene om natta, og dessuten pusteproblemer som følge av panikk eller angst: «Jeg må puste gjennom munnen og ut gjennom nesa. Eller i en pose, eller i en sokk eller en vott» (2018, s. 19). Moren har det på samme måte. Slik er de sammen om reaksjonen og kan dele sorgen, noe som kunne gjort den lettere å bære. Men tekst 19, som innledes med en beskrivelse av hvordan jeget har det, leder raskt over i beskrivelsen av hvordan mor har det. Det blir ikke uttalt, men jegets reaksjon havner slik stadig i skyggen av morens.

Selv bestemor henvender seg i all hovedsak til jeget: «Hun turte ikke å ringe til mamma» (2018, s. 19). Jeget fungerer som samlingspunktet i familien, og som den reelle foresatte i krisesituasjonen. Slik oppleves det også for de utenforstående, som da presten spør om Nils var mannen hennes (2018, s. 28). Hun lurte på om det hadde vært annerledes om det hadde vært slik. «Jeg skulle ønske noen passa på meg også, at noen kunne våkna før meg og lagd frokost til meg og klappet meg på hodet og strøket kinnene, for deretter å holde meg i hånda» (2018, s. 28). Som søster kunne hun forventet at foreldrene inntok den formen for pårønderrolle overfor henne. Men idet de mistet Nils, ble hun pårørende både av den avdøde og for foreldrene, broren og bestemoren. Rollene er snudd om på, og hun er ikke minst blitt mor for sin egen mor, som sorgen har gjort til en tenåring, som for eksempel lar brukt snus ligge igjen på lakenet og som sover til midt på dagen: «Nå må vi stå opp, sa jeg. Jeg prikket henne på armen. Hun var rød i øynene og ganske kald» (2018, s. 35). Av alle tilbakeblikkene later det imidlertid til at denne omvendte omsorgsrollen ikke er helt ny. Moren har klamret seg til datteren i frykt for at hun skal flytte fra henne («Du får ikke flytte, hulket hun», s. 68), og ligger desperat inntil henne om nettene som for å tviholde på datteren («holdt meg fast med armene og beina sine,

som en død edderkopp som har krølla seg sammen», s. 69). Da jeget forteller at hun nesten aldri gråter, hun bare tenker (s. 68), bygger det opp om at hun er blitt vant til å leve under emosjonelt pressede forhold og derfor har utviklet strategier for å stenge av så hun kan klare seg.

Slik romanteksten fremstiller det, har jeget alltid hatt en omsorgsrolle i familien, men den har kulminert med krisen Nils' selvmord forårsaker. «Det er mye vanskeligere å snakke om seg selv enn å snakke om andre», forteller hun (2018, s. 58). Denne informasjonen indikerer at hun ikke har fått trene på å snakke om seg selv, hun har først og fremst måttet være oppmerksom på de andre. Selv som liten ordnet hun og brødrene seg for eksempel selv om morgenen mens moren sov (2018, s. 60). Familielivet fremstår i det hele som intenst, utrygt og turbulent med en fraværende og sykkelig sjalu far, en ustabil og oppfarende mor og en hissig og voldsom bestemor (2018, s. 60–61). Moren virket stadig sliten og «lagde bare én rett, hun kalte den for null komma niks» (s. 65). Den besto av oppvarmet hermetikkspagetti. Flere former for mangelfull omsorg og oppfølging preger barndommen til jeget og brødrene.

Samtidig, moren er ikke fremstilt som entydig udugelig og narsissistisk. Hun har også stilt opp for barna, som da Nils flyttet tilbake til familien etter å ha bodd i skogen en stund. Da var det hovedsakelig moren som var der og passet på ham og forklarte søsteren hva som pågikk (2018, s. 79). Det blir dessuten fortalt om hvordan moren også er opptatt av hvordan datteren har det etter tapet av broren (2018, s. 120). Men av det vi får vite, er de andre mest opptatt av moren: «Folk spør og spør om hvordan det går, alltid med moren min, om faren min. Jeg sier at mamma er blitt syk. Sorg blir man syk av, sier jeg høyt» (2018, s. 99). Likevel spør ingen henne om hvordan hun har det. Foreldrenes sorg får mest oppmerksomhet. Hennes egen sorg og den belastningen

foreldrenes sorg påfører henne, synes å være usynlig, eller ansett som sekundær.

Jeget uttaler selv hvordan hun opplever at rollene er snudd om på, og at det har skjedd gradvis – hun er bevisst på situasjonen: «Før var det jeg som ringte mamma», og hjem kunne hun komme når som helst. «Nå er det jeg som trøster henne, det er hun som trenger å passes på» (2018, s. 119). Datteren tror moren skammer seg for det, og hun er dessuten bekymret for henne (s. 119). Slik har brorens selvmord ført jeget inn i flere pårønderoller: Hun sørger over broren og er selv etterlatt, samtidig som hun må prioritere håndteringen av de andres sorg.

## Hva kan vi lære av Rishøis novelle og Skarangers roman?

Det er krevende å være ung pårørende. Livet havner på vent, og en lang fremtid vil bli preget av opplevelsen. Det er mange typer pårønderoller, og så mye som 18 prosent av unge mellom 16 og 25 år er pårørende til noen med alvorlig fysisk eller psykisk sykdom, funksjonsnedsettelse og rusavhengighet, viser funnene i Helsedirektoratets nasjonale pårørendeundersøkelse fra 2022. Så vidt jeg vet, er ikke tallene for de unge etterlatte etter selvmord inkludert i disse tallene. Men viktigst er funnet om at unge pårørende «vurderer sin psykiske helse som nokså mye dårligere enn ungdom generelt». De opplever negative konsekvenser i sosiale forhold, stress og dårlig samvittighet, og det svekker sjansene til å kunne skape et godt og lykkelig liv (Helsedirektoratet, 2022). Denne erfaringen gjelder antagelig like sterkt for unge etterlatte etter selvmord. Psykolog Eivind Normann-Eide fremhever at umiddelbar og overveldende sorg er en normal reaksjon. Hvis reaksjonen vedvarer og «hindrer normalisering av ens psykiske

tilstand og livsførsel», er sorgreaksjonen komplisert, og typiske kjennetegn er at den etterlatte opplever en «vedvarende destruktiv grubling» som ikke opphører sammen med en lengsel og et behov som ingen andre enn den avdøde kan tilfredsstille (Normann-Eide, 2016, s. 108). Jegets sorgreaksjon i Rishøis novelle har vart gjennom flere år og hemmer henne fortsatt som ung voksen, mens Skarangers jeg også hemmes, men mer av de mange pårørenderollene hun må innta, enn av sorgen over broren alene.

Hva kan vi lære av de to litterære tekstene? Skarangers roman, og særlig Rishøis novelle, synliggjør de unge pårørende som det er lett å glemme. De viser hvor vanskelig det kan være å ta godt vare på også dem, og hvor forskjellig pårørenderollen kan være: Begge synes å stå alene i pårørendesorgen. Men mens Rishøis jeg er mer usynlig som pårørende, og dessuten står utenfor et større pårørendefellesskap, er Skarangers jeg som familiemedlem innenfor og en del av et pårørendefellesskap som sørger over samme avdøde (Nils) – men sammenlignet med særlig foreldrenes sorg er hennes sorg likevel fremstilt som underordnet og dermed mindre viktig. Det står verken til hennes innsats eller til den belastningen hun opplever. Dette er nyttige innsikter leseren får fra Skarangers roman og Rishøis novelle. Det at de to jeg-karakterene er unge og i en fase der mange faktorer i livet fortsatt er usikre, vil jeg dessuten mene gjør sorgen og belastningen desto mer fatal enn om de to var godt voksne og etablerte før krisen inntraff.

Ved å få leseren til å føle og tenke kan skjønnlitteraturen gjøre oss mer reflektert, kritiske og oppmerksomme. Slik kan vi bedre forstå våre forpliktelser som medmennesker og som samfunn, og bli motivert til å arbeide frem bedre løsninger for oppfølging av unge pårørende og etterlatte i det virkelige liv. Forskere, psykologer og Landsforeningen for etterlatte etter selvmord, LEVE, peker ut åpenhet og samtaler med andre som den viktigste strategien for etterlatte som må mestre sorg etter

selvmord (Dyregrov et al., 2010; Normann-Eide, 2016, s. 113; Sandve, 2023). Lesing av og litterær samtale om Skarangers roman og Rishøis novelle kan være en god og trygg inngang til vanskelig åpenhet om komplisert sorg.

## Litteratur

- Cleaver, K. (2014). Attitudes of emergency care staff towards young people who self-harm: a scoping review. *International Emergency Nursing*, 22(1), 52–61. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2013.04.001>
- Coimbra, L.R. & Noakes, A. (2022). A systematic review into healthcare professionals' attitudes towards self-harm in children and young people and its impact on care Provision. *Journal of Child Health Care*, 26(2), 290–306. <https://doi.org/10.1177/13674935211014405>
- Dyregrov, K., Plyhn, E. & Dieserud, G. (2010). *Etter selvmordet – veien videre*. Abstrakt.
- Gjelsvik, B. (2022). *Inn i krisen. Veier til å møte og forstå intense kriser og selvmordsfare*. Gyldendal.
- Helsedirektoratet. (2022, 19. april). Krevende å være ung pårørende. Nasjonal pårørendeundersøkelse. Hentet 6. august 2023 fra <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/krevende-a-vaere-ung-parorende>
- Hillman, J. (2011). *Suicide and the Soul*, 2. utgave. Spring Publications. (Opprinnelig utgitt 1965)
- Martinez-Aasen, A. ([2019] 2023, 10. juli). Tilstedeværelsens omkostning. Hentet 29. september 2023 fra <https://parorende-programmet.no/forskning/fagartikler/tilstedevarelsens-omkostning#2> (Opprinnelig publisert i *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 2. desember 2019)
- Mattson, A. & Binder, P. (2013). A qualitative exploration of how health care workers in an inpatient setting in Norway experience working with persons who self-injure. *Nordic Psychology*, 64(4), 272–290. <https://doi.org/10.1080/19012276.2012.768034>
- Normann-Eide, E. (2016). *Skjønnlitterære selvmord*. Pax.
- O'Connor, S. & Glover, L. (2017). Hospital staff experiences of

- their relationships with adults who self-harm: A meta-synthesis. *Psychology and Psychotherapy*, 90(3), 480–501. <https://doi.org/10.1111/papt.12113>
- Rishøi, I.H. (2007). *La stå*. Gyldendal.
- Sandve, G.E.S. (2023, 3. mai). Å tie om selvmord tar ikke bort følelsene. *Dagsavisen*. Hentet 4. mai 2023 fra <https://www.dagsavisen.no/nyheter/2023/05/03/a-tie-om-selvmord-tar-ikke-bort-folelsene/>
- Skaranger, M.N. (2018). *Bok om sorg. (Fortellingen om Nils i skogen)*. Oktober.
- Taylor, T.L., Hawton, K., Fortune, S. & Kapur, N. (2009). Attitudes towards clinical services among people who self-harm: systematic review. *The British Journal of Psychiatry*, 194(2), 104–110. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.046425>
- Timson, D., Priest, H. & Clark-Carter, D. (2012). Adolescents who self-harm: Professional staff knowledge, attitudes, and training needs. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1307–1314. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.05.001>
- Walby, F.A., Myhre, M.Ø. & Kildahl, A.T. (2018). *1910 døde pasienter. Selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling 2008 til 2015 – en nasjonal registerstudie*. Universitetet i Oslo / Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging.
- Weil, S. (2021 [1951]). *Waiting for God*. Routledge.

## Noter

- 1 Gjelsvik viser til følgende studier: Taylor et al., 2009; Timson et al., 2012; Mattson & Binder, 2013; Cleaver, 2014; O'Connor & Glover, 2017; Coimbra & Noakes, 2022.