Kenslur og reaktiónir

Á Alheimsdegnum fyri sjálvmorðsfyribyrging 10. september í Miðlahúsinum verður millum annað vístur ein danskur dokumentarfilmur um støðuna hjá teimum avvarðandi eftir sjálvmorð. Tað er Inger Anneberg, journalistur, sum hevur gjørt filmin. Inger Anneberg hevur granskað nógv í hesum evni, og í bókini *Sorgen ved selvmord* tekur hon soleiðis samanum kenslurnar og reaktiónirnar hjá teimum avvarðandi:

Sjokk - av at finna tann deyða, av at sjálvmorðið kundi henda
Lætti - yvir at hóttaninar nú eru av, at lívið aftur verður normalt, og at tann deyði ikki longur pínist
Avvnoktan - tey, sum sita eftir, vilja ikki trúgva tí, sum er hent, vilja ikki trúgva, at tað var sjálvmorð
Ræðsla - við tankan um, hvussu nógv tann deyði píndist, áðrenn hann andaðist
Hvussu og hví? Hvør máti varð brúktur, hvørjar umstøður førdu til deyðan, hvussu hevði tann deyði tað beint áðrenn sjálvmorðið?
Skuldarkensla - kenslan at vera samsekur í sjálvmorðinum, av ikki at hava forðað sjálvmorðinum, av at hava verið vánalig foreldur, av at hava verið tann, sum gjørdi tað liðugt, av at hava skeldast við tann deyða beint áðrenn sjálvmorðið. Skuldarkensla av ikki at hava sæð ávaringartekinini, meðan tíð var, av at hava ynskt viðkomandi deyðan, av at kenna deyðfallið sum ein lætta, av innihaldinum í skilnaðarbrævinum - ella skuldarkensla, sum ein máti at revsa seg sjálvan.
Ábreiðslur - móti øðrum fyri at hava havt lut í ella ikki hava forðað sjálvmorðinum
Afturvísing - kenslan av at vera svikin og snýttur
Skomm - av eitt nú sálarstøðuni ella rúsevnamisnýtsluni hjá tí deyða, av ábreiðslum frá øðrum ella av síni egnu skuldarkenslu
Vreiði - móti tí deyða fyri at hava verið atvold til so nógva pínu, vreiði yvir verða álagdur so nógvar eyka pliktir og byrðar og yvir ikki at hava møguleika at løna tí deyða aftur ella fáa hevnd yvir "systemið", fjølmiðlarnar, Gud, sálarfrøðingin o.s.fr
Álitismissur - tey avvarðandi hava ilt við at halda fast í gomlum sambondum ella knýta nýggj. Tey kenna seg einsamøll og avbyrgja seg sosialt
Mistir møguleikar - sorgin yvir evnini og møguleikarnar, sum nú ongantíð verða brúktir
Ivi í virðum - missa sjálvsvirði, koma í iva um síni persónligu og eksistentiellu virði og sína trúgv
Sjálvmorðstankar - ynskja at sleppa sama veg sum tann deyði, burtur frá meiningsloysinum ella gerast tunglynt og fáa tí sjálvmorðstankar
Ræðsla fyri fleiri sjálvmorðum - royna av øllum alvi at verja onnur í familjuni móti trupulleikum og svárum kenslum.
Harumframt nevnir Inger Anneberg tørvin hjá teimum avvarðandi á at fortelja tí deyða, hvussu nógv tey elskaðu hann ella hana og sorgina yvir ikki at hava møguleika at enda ósemjur á ein virðiligan hátt.

Kelda: Inger Anneberg, *Sorgen ved selvmord,* Høst & Søn, 2002

eisini kent viðkomandi og eru ein partur av minninum og søguni um tann deyða. Øll avvarðandi hava brúk fyri søguni um tann deyða fyri at koma víðari. Tí hevur mátin, tey sleppa at fortelja hesa søguna fyri sær sjálvum og øðrum, so ómetaliga stóran týdning, sigur Kathrina. Hon leggur afturat, at sorg ongantíð er støðug, men ein kensla, sum allatíðina broytist. Hevur tú hinvegin ongan at deila tínar kenslur við byrja tankarnir at mala í ring, og sorgarbeiðið kann tí ikki fara fram, sum tað átti.

So leingi sjálvmorð er eitt so stórt tabuevni, hóttir einsemiskenslan við at fáa fastatøkur á teimum, sum sita eftir. Í eini roynd at forða hesum er partur av Alheimsdegnum fyri sjálvmorðsfyribyrging tí tillutaður teimum avvarðandi fyri at vísa, at tey ikki eru einsamøll, og at eisini teirra sorg og søga eiga eitt pláss í gerandisdegnum.