

I skuespiller Lotte Andersens seneste dokumentarfilm fortæller fire danskere åbenhjertigt om selvmord – om tiden op til, om selve forsøget, men også om at blive fundet og dermed at overleve.

“Jeg lå faktisk i min seng i går og tænkte på, om jeg skulle ringe til en lejemor og sende et billede af mig selv. Jeg ved, at det lyder grotesk, men hvis det gik så galt, ville jeg ikke stå til ansvar.”

Sådan står der i Evas dagbog fra teenageårene, og tårerne presser sig stadig på her mange år senere, når hun læser op. Som Eva selv siger det, er det den dag i dag uhyggeligt at tænke på, at hun i en alder af 15 år overhovedet kunne få den idé at ville kontakte en lejemor. Sammen med Pernille, Leo og Pernille My er Eva hovedperson i skuespiller og instruktør Lotte Andersens nye dokumentarfilm *Den sidste udvej – beretninger om overlevelse*. I filmen fortæller de om selvmordsforsøg, og om hvordan de på hver deres måde var overbevist om, at der ikke var en anden vej ud. Men også om følelsen af skyld og skam og om at gå alene med de svære tanker.

“Det er selvfølgelig interessant, hvorfor det kan være så forfærdelig svært at tale om selvmordet, hvorfor det er så væmmeligt og urovækkende at forholde sig til,” siger filmens instruktør Lotte Andersen. “Allerede da jeg fortalte mine venner om filmen på idé-plan, kunne jeg mærke en modstand. ‘Det havde jeg ikke forstand på’. For ‘du har ikke selv haft det inde på livet’, eller ‘du er ikke fagperson’. Alle havde en forestilling om, at det ville blive en meget trist og sort film, som oven i købet ville være svær at lave følelsesmæssigt. Der var ingen, der bare sagde: ‘Ja, fed idé, go for it’,” smiler hun.

At ride bølgen af

Lotte Andersen har aldrig selv haft selvmord eller selvmordstanker tæt inde på livet, men hun har “mødt følelsen af at ramme bunden”, og den krise, hun selv har oplevet, har i høj grad været medvirkende til, at hun har bevæget sig ind på et nyt område som dokumentarfilminstruktør.

“Jeg vil ikke betegne det, jeg har været igennem, som en depression, men som en krise, som alle kan opleve. Og mit ærinde med filmen er netop at lægge dét frem, at livet nogle gange er svært. Leo siger det på et tidspunkt i filmen: ‘Følelser er heldigvis ikke vedvarende. De går op og ned. Og det handler om at ride bølgen af.’

For nogle år siden fik Lotte Andersen lyst til at udfordre sig selv. Hun er stadig først og fremmest skuespiller, men har som instruktør prøvet kræfter med noget helt nyt.

“Den drivkraft, der får mig til at stå op om morgenen, skiftede form. Man har en ungdom, hvor man spæner af sted, og hvor man tror, det er et spørgsmål om at blive endnu dygtigere, at stråle endnu kraftigere og at kunne klare endnu mere. Man måler sig hele tiden i forhold til andre. På et tidspunkt når man et punkt, hvor man har opnået alle drømmene, og hvor man sidder der og troner og nyder udsigten. Men så kommer tanken: Hvad skal der ske nu? Skal jeg bare blive ved med det her? Så er det tid til, at man får nogle nye drømme og måske ændrer sine værdier. For man kan ikke spæne hurtigere. Du kan godt spille den ene hovedrolle efter den anden. Men det er en slags tomgang – ikke nødvendigvis en negativ tomgang, for det kan være dejlig succesfuld tomgang. Men det er det samme, man spæner efter. Jeg oplevede, at der skulle noget andet til i mit liv. For hvis ikke, så blev jeg bare liggende i sengen om morgenen. Så var der ikke noget at stå op for,” forklarer hun.

At vinde over livet

Når det når helt derud, som det gør for de fire personer i filmen, er situationen en anden. Det er Lotte Andersen helt klar over.

“Det er mennesker, der ved noget om livet og sindets afkroge, som jeg ikke kender til. De ved, hvad det vil sige at vågne op og ikke have lyst til at leve videre. Det, som jeg egentlig tager for givet ... det kan godt være, at jeg indimellem har det dårligt, men jeg overvejer ikke, at livet skal stoppe. Alt i mig er på en eller anden måde indstillet på at få mig til at overleve så lang tid som muligt. Man kan sige, at selvmordet er et evolutionært paradoks. Hvis du bliver udsat for ekstrem kulde, vil kroppen gøre alt for at holde dit hjerte kørende. Ikke bare hjernen men hele kroppen er indstillet på at overleve. De fire personer i filmen er kommet over på den anden side, de har stillet sig op imod den overlevelseskraft. De har vundet den kamp, kan man sige. De har mistet livsgnist, men de har også vundet over livet. Det er jo ret vildt at tænke på.”

Alligevel er der måske selv på randen af døden en overlevelsesdrift, siger Lotte Andersen om Pernille My i filmen. Pernille My fortæller, hvordan hun ligger på toilettet efter at have skåret sig i håndleddene.

“Hun kan ikke forstå, hvorfor det ikke lykkes hende at dø. Der på gulvet oplever hun en større ensomhed og sorg end nogensinde før. Og hun fortæller, hvordan hun pludselig savner sine forældre. Hun kommer til den konklusion, at hun ikke kan holde følelsen ud, så hun må bringe sig ud af situationen. Det er overlevelsesdriften. Det må det vel være? Det er det der lille bitte fine strå tilbage til livet. Hun får i hvert fald banket på døren og bliver hjulpet.”

For som Leo siger i filmen: Selvmordet kan ikke, som nogen gør, kaldes den ‘nemme udvej’. Han siger: ‘Det er ikke nemt at tage sit eget liv. At stå med en fod i den lejr, hvor du bare gerne vil dø og give slip nu, og samtidig stå med en fod på den anden side med følelsen af, at det kan ikke være rigtigt – er det nu, det skal ende?’

For Pernille er det anderledes. Hun er så svært deprimeret, at overlevelseskraften reelt er sat ud af spil.

“For hende føles det mere naturligt at tage sit eget liv end at forsøge at leve videre. Hun tænker på, hvad det næste skridt er, når man er så følelsesløs, som hun er. Det er at dø, for som hun også siger: ‘Jeg kan ikke mærke noget’,” fortæller Lotte Andersen.

Vores alle sammens ensomhed

Selvom mange helt eller delvist kan genkende personernes følelser, så er selvmordet alligevel ekstremt svært at tale om. Og det er svært at vide, hvad man skal gøre, hvis et menneske tæt på en har selvmordstanker eller måske har forsøgt selvmord.

“Pernille siger en ting, som ramte mig meget: At man har brug for, at nogen bare rummer en, når man har det dårligt. At vi andre ikke nødvendigvis skal komme med alle mulige løsninger. Vi mennesker er jo indstillet på gerne at ville løse ting ... vi vil gerne fjerne ubehaget. Hvis jeg sidder med en veninde eller ven, der har det dårligt, så ved jeg fra mig selv, hvordan jeg straks er i gang med at løse det her problem for dem.”

Selv om hun har fået et mindre dramatisk forhold til selvmordet som begreb, bliver Lotte Andersen stadig berørt af de personlige beretninger. Det er altid voldsomt at møde et menneske, som har stået midt i kampen mellem ønsket om at dø og viljen til at leve.

“Når jeg fortalte udenforstående mennesker om mit arbejde med filmen, kunne jeg mærke, at min grænse for, hvad man bare kan sidde og smalltalke om, er rykket. Det er jo faktisk hele aftabuiseringen i sin kerne.”

“Men jeg har også siddet og snøftet ved mødet med alle fire personer,” siger Lotte Andersen om arbejdet med filmen.

“Et sted siger Eva om tiden før selvmordsforsøget: ‘Jeg er ikke vigtig. Jeg er undværlig. Hvis man er undværlig, så er man ikke behøvet. Så mangler man ikke nogen steder. Så kunne jeg lige så godt give slip på de mennesker, der ikke behøvede mig’. Dér ved man ligesom, hvad klokken har slået. Det er så hårdt. Det har en rystende sandhed i sig, som en 15-årig pige ikke burde kende til ... Men det opleves jo sådan af hende i det øjeblik. Og det vil man ikke ... Det er vores alles ensomhed, der bliver udstillet. Den skal man leve med. Selvfølgelig er det ikke den eneste sandhed, at vi alle dybest set er undværlige eller ensomme. Men det er en del af sandheden, at man en gang imellem er det.”

➔ Se filmen



Du kan se dokumentarfilmen på [DRs hjemmeside](#).



➔ Bøger



Psykoterapiens ABC

Bo Møhl og Morten Kjølbye

Stor letlæselig fagbog. 464 sider, 295 kr.

← Forrige

[Næste](#) ➔

➔ Bogkatalog vinter 2012



Se i [kataloget](#). Eller download det [her](#).

Find os på Facebook

PSYKIATRIFONDEN **Psykiatrifonden**
IT GODT LIT TIL FLERE!

Synes godt om 8.069

PSYKIATRIFONDEN **Psykiatrifonden**
IT GODT LIT TIL FLERE!

Der er stor forskel på hvad mennesker kan holde til mentalt. Nogle udholder uhyrlige stressbelastninger, hvor andre bukker under. Modstandskraften grundlægges tidligt i livet, men kan styrkes undervejs. Læs mere om

Facebook - socialt tilføjelsesprogram