“Når du er suicidal, er du som et døende menneske.”

Ellen B. Brodtkorb og Esben B-J Jaer intervjues av Dag Willy Tallaksen.

Ellen B. Brodtkorb og Esben B-J Jaer ga i 2006 i fellesskap ut boken “To psyke – én kjærlighet” på Hertervig forlag. Boken beskriver først og fremst starten på, og utviklingen av deres kjærlighetsforhold. Boken kan leses som en varm og vakker kjærlighetshistorie med det meste en kjærlighetsberetning kan og bør inneholde. Men den er også en gripende selvbiografisk beretning av to mennesker som sliter med alvorlige psykiske lidelser. Psykose, selvmordstanker og selvskading er sentrale elementer i deres fortelling. Et umulig utgangspunkt for stabil og varig kjærlighet vil vel de fleste av oss tenke. Boken kan imidlertid tine opp selv den mest hardhudede skeptiker. Den osrer av hengivenhet til hverandre og livet.

Det kan da umulig være godt å leve sammen når begge har så mye psykisk smerte er min tanke, men møtet med Ellen og Esben i deres felles hjem i Sandvika utenfor Oslo setter meg raskt på andre tanker. Når jeg har hilst på hovedpersonene, kommer puddelen Maya logrende og vil ha oppmerksomhet. Etter at hunden og jeg også har hilst på hverandre, går den og legger seg på sin plass. Der blir den liggende under hele samtalen. Som tidligere hundeeier er jeg imponert. Ellen legger ikke skjul på at det er hun som ville ha hund, hun har den siste tiden vært aktiv i forbindelse med dyreassistert terapi. Ellen omtaler hunden som en livredder. *Maya kommer til meg og krever oppmerksomhet når jeg har det som verst*, sier hun.

- Det må være vanskelig å leve sammen når begge sliter med selvmordstanker, er mitt første spørsmål. *Ja, vi snakker mye om døden, men vårt forhold gjør at vi skylder hverandre livet. Esben er min “her og nå referanse”, sier Ellen. Han er her for meg når jeg har det vanskelig. Selvmord er ikke en akseptabel unnskyldning for at den andre skal følge etter i døden, kommer det fra Esben. Han unnskylder sin utydelige tale, og det er tydelig at han er plaget av bivirkninger på grunn av bytte av medisiner. Når livet er vanskelig kan det være godt bare det å bli bedt om å være der for å pusse tennene sammen, sier de nærmest i kor. De forteller at de begge to har vært langt ned samtidig, ja de har også begge vært innlagt samtidig. Første gang en av dem skadet seg etter at de ble sammen*

opplevdes som at et løfte ble brutt, men mest i forhold til seg selv. De forteller at de skal gifte seg til sommeren. Løftet om å leve sammen i gode og onde dager betyr også at vi ikke kan forlate livet.

Det ville være å skade den andre, sier Ellen.

- Men er det ikke vanskelig å holde samtalen åpen om så mye tungt og dystert, vil jeg vite? Begge understreker betydningen av hvor viktig det er å holde kontakt med hverandre også i vonde faser og når en av dem sågar kan være innlagt. De har skaffet seg “fri familie”-abonnement og kan derfor sende SMS-meldinger til hverandre uten at det koster for mye. Dette gjør de også under innleggelser. Meldingene inneholder mye galgenhumor. *En absurd SMS er en anerkjennelse – det er også en distraksjon*, sier Ellen. I SMS-meldingene skaper de imaginære personer. Disse er med på å ta innover seg smerten, det tar brodden av det vonde. Å ikke høre fra hverandre er verst. Likevel; noen ganger skrus mobilen av, de er ikke tilgjengelige 24 timer i døgnet.

- Tema endres og samtalen blir alvorlig. Jeg vil høre mer om deres smertefulle opplevelser på kanten av livet. *Når du er suicidal er du som et døende menneske*, sier Ellen. *Døende mennesker blir møtt med respekt. Det er som en kreftsykdom som du plutselig blir veldig syk av. Vi ønsker å bli møtt med respekt, vanlig framferd, og ydmykhet*, legger hun til. De har begge fått kjæft av helsepersonell etter selvskading. Noen pasienter blir sydd uten bedøvelse, påpeker de. *Det virker som om helsepersonell tenker at du har opplevd så mye smerte at du tåler vel litt til. Personalet i somatiske sykehus har null kompetanse på dette området*, sier de. *Selvskading blir et kompromiss og en pause, – det tar bort smerten som gjør at en vil dø*, sier Ellen og legger til at selvskading ikke er noen god preventiv metode. *Men selvskading i det små har avverget de store selvskadningene*, kommer det fra Esben. Og han fortsetter; *døden er ingen løsning, hver gang vi overlever har vi vunnet en seier. Han er smertelig klar over at selvmord ikke gir noen “second chance”. Vent med det til i morgen. Du har fortsatt muligheten, men det kan tenkes du ikke lenger ønsker å dø*, sier Esben. Han har risset inn navnene deres i huden. Det fungerer som en pakt; en påminnelse om å søke hjelp enten hos Ellen eller hos profesjonelle når livet blir for vanskelig. I boken er flere omtaler av selvmordsforsøk og hvordan de har hjulpet hverandre og fått hjelp fra hjelpeapparatet. *Det er bedre å våkne opp på skjermet enhet enn ikke å våkne i det hele tatt. Men, legger Ellen til, innleggelse gjør meg mer suicidal. Innleggelse på sykehus er som en sikkerhetslås; tyven vet at ingen er hjemme, men låsen er der og hindrer innbrudd. Vanlige grenser har ikke den samme kraft når man er langt nede. Begge er brukere av behandlingstilbudet*

Ellen B. med ektemannen Esben B-J

som finnes innen psykisk helsevern, og både i boken og i samtalen kommer det fram at det er noe de har et langtidsperspektiv på.

- I boken skriver dere om å ta en øl eller en drink når dere går ut. Er ikke det en farlig kombinasjon med selvmordstanker? *Vi drikker aldri så mye at vi blir fulle, det går på livet løs, er svaret. Og vi har lært oss at alkohol kan være en fiende. De understreker at alkohol og benzodiazepiner aldri må kombineres. En annen ting de er påpasselige med, er aldri å ha store mengder medisiner i huset. Helst vil de ha så lite at det ikke kan benyttes for å ta livet sitt.*

De har begge to bak seg mange år med smertefull psykisk lidelse. Det har nok vært en medvirkende årsak til at de ser at livet inneholder både oppturer og nedture, de to sidene hører sammen, sier de nærmest unisont. Når Ellens far ble syk og døde for noen år siden var det som om Esben fikk nye krefter. *Jeg kunne jo ikke la Ellen være alene når faren var syk*, sier Esben, som også legger til at han aldri er suicidal når han er forkjølet. *Jeg ønsker å leve sterkt i livet, våre liv er en form for ekstremsport*, sier Ellen.

På sett og vis bekrefter denne samtalen ordtaket om at delt sorg er halv sorg, og at delt glede er dobbel glede. Samtalen med Ellen og Esben bekrefter også min tanke om at vi som arbeider med alvorlig psykisk sykdom, har godt av å møte våre brukere i deres gode faser i deres vanlige omgivelser. Jeg takker for meg og konstaterer at jeg har lært noe om å finne glede i livet og om mine egne fordommer. Alle tre følger meg til døren, og jeg går ut i en sur norsk vinter.

Ellen og Esben giftet seg sommeren 2009 etter å ha kjent hverandre i mer enn 10 år og etter å ha vært samboere i flere av dem. **Gratulerer!**

Dag Willy Tallaksen er førstelektor v/Høgskolen i Akershus og redaksjonell medarbeider i Suicidologi.