

Inspiration til at lytte, læse og se

Herunder kan du finde inspiration til at læse, lytte og se forskellige fortællinger om at have mistet til selvmord samt viden om den sorg, der kan følge med.

Vi håber, at der er noget, du kan bruge, og opfordrer til, at du kun gør brug af de forslag, der føles rigtige for dig.

Lytte

Podcastserie: 'Marias arv'

Marias mor tog sit eget liv, da Maria var 25 år. Selvmordet efterlod Maria i chok og med en angst for fremtiden. I denne podcastserie undersøger Maria 5 år efter selvmordet, hvordan en familietragedie og et traume rammer de pårørende i generationer. Hun er opsat på at gøre sig fri af den tavshed, skam, skyld og angst, der er fulgt med.

[Lyt her](#)

Brinkmanns Briks: 'Anders tog sit eget liv - hvad skete der?'

Svend Brinkmanns ven og kollega Anders Petersen tog sit eget liv i 2022. I afsnittet taler han med Anders' kone Susanne Sehested Petersen om, hvad der skete for Anders. Om at blive efterladt med mange spørgsmål, når en mand, der har forsket i og har enorm viden om depression og sorg, kan ende sit liv på den måde.

[Lyt her](#)

Brinkmanns Briks: 'Min mor begik selvmord'

I afsnittet fortæller Emil om at finde sin mor efter hendes selvmord. Afskedsbrevet forklarede det ikke for ham, men han har valgt at huske morens liv og ikke hendes sidste handling. Men at huske at hun var mere end et selvmord. Emil spørger Brinkmann om, hvad der sker, når et menneske tager sit liv. Elene Fleischer, stifter af NEFOS, og Merete Nordentoft, overlæge ved Psykiatrisk Center København, er med i afsnittet til at tale om selvmord.

[Lyt her](#)

Podcastserie: 'Liss - Tonerne af en afsked'

I 2021 mister forsangeren Søren Holm fra bandet Liss sit liv til selvmord. I denne podcast fortæller de resterende bandmedlemmer om at miste fællesskabet og om at genfinde hinanden. Om at miste både en nær ven og deres drømme for fremtiden. Om psykisk sygdom, om venskab i medgang og modgang, om selvmord og sorg.

[Lyt her](#)

Podcastserie: 'Williams død'

Gennem et halvt år følger man familie og venner efter at have mistet den 29-årige William til selvmord. Man får indblik i, hvad der efterfølgende skete i de efterladte fra chokket, til sorgen til vrede, og hvad der skete i det lille lokalsamfund.

[Lyt her](#)

Lytte - forsat

Podcastserie: 'Jeg plejede at tro på for evigt'

'Jeg plejede at tro på for evigt' baserer sig på fortællinger om det at miste og savne, om sorg og minderitualer. Serien er en række af rørende, svære men også smukke historier fortalt af mennesker, der har mistet en tæt på. Om den sorg, der følger med, og om hvorfor det er så svært for os at snakke om døden. Søg evt. specifikt på afsnit omhandlende at have mistet til selvmord.

[Lyt her](#)

Klog på sprog: 'Vi må tale om selvmord'

Maria, efterladt datter og journalist, og Bjarke, efterladt bror, forfatter og journalist, taler om hvordan sprog har medvirket til at bearbejde deres tab. Afsnittet kommer ind på spørgsmål så som begår man selvmord eller mister man livet til det? Smitter selvmord det øjeblik, man siger ordet højt? Hvordan kan vi tale om det fænomen, at nogle mennesker gør en ende på deres liv?

[Lyt her](#)

Den lyse side: 'Naja Marie Aidt: "Når døden tager noget fra dig..."

Et opkald i 2015 ændrede for altid Naja Marie Aidts liv. Hendes søn Carl var kommet ud for en alvorlig ulykke og mistede livet. Sorgen trak hende ind i et mørke, hvor hun måtte kæmpe for at finde fodfæste for sig selv og sin familie. Naja fortæller om, hvordan poesi, terapi og fællesskab blev vejen tilbage til lyset. Hendes bog "Når døden tager noget fra dig, så giv det tilbage" er blevet et vidnesbyrd om sorg, kærlighed og livet efter det utænkelige.

[Lyt her](#)

Læse

'Mestring af sorg – håndbog for efterladte' af Kari Dyregrove og Atle Dyregrove, 2018

En håndbog for alle, der har mistet en, der står dem nær. Bogen indeholder brugervenlige beskrivelser og konkrete råd om mestring af sorg, der kan hjælpe efterladte til at leve videre med det smertefulde tab.

'I selvmordets kølvand' af Elene Fleischer og Liselotte Hornemann Kragh, 2019

En håndbog i at håndtere, søge hjælp og være samtalepartner til mennesker der har mistet til selvmord. Bogen omhandler, hvordan det at miste til selvmord er i en kategori for sig, i forhold til at miste gennem sygdom, alderdom eller ulykke. Bogen kommer ind på emner som skyld og skam, udfordringer med at få hverdagen til at fungerer og hvordan sprog, kommunikation, tanker og billeder forandre sig. Der differentieres mellem forskellige aldersgrupper og relationsgrupper, da disse kan have stor betydning for, hvordan sorgen og tabet håndteres.

Se**DRTV: 'Døtre'**

En prisvindende dansk/svensk dokumentarfilm fra 2022.

Sofia er 8 år, Hedvig er 10, og Maja er 16, da deres mor tager sit eget liv. Kort derefter begynder instruktør Jennifer Malmqvist at filme de tre unge svenske piger, der både kan lege ubekymret og sorgløst og er tvunget til at have voksne samtaler. Ti år efter er de nu blevet til unge kvinder og har besluttet sig for, at det er på tide at åbne op og tale om selvmordet og minderne om deres bipolare mor, hvilket de ellers aldrig rigtigt har gjort

[Se her](#)

DRTV: 'Nyrup - Signes far'

En dokumentarserie i to afsnit, hvor den tidligere statsminister Poul Nyrup undersøger, hvorfor hans datter Signe Nyrup Møller tog sit eget liv, da hun var 24 år.

[Se her](#)