Inspiration til at lytte, læse og se

Herunder kan du finde inspiration til at lytte, læse 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 døde af selvmord, da Maria var 25 år. Selvmordet efterlod Maria i chok og med en angst for fremtiden. I denne podcastserie undersøger Maria fem 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 døde af selvmord 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: 'Tænker Susanne stadig på Anders?'

Svend Brinkmann og Susanne Sehested Petersen tager en opfølgende snak fire år efter Anders Petersen døde af selvmord i 2022 (se afsnit herover). I afsnittet fortæller Susanne om, hvordan sorgen har bevæget sig for hende de seneste år.
Lyt her

Brinkmanns Briks: 'Min mor begik selvmord'

I afsnittet fortæller Emil om at finde sin mor efter hendes selvmord. Afskedsbrevet gav ham ikke svar, men han har valgt at huske sin mors liv frem for hendes sidste handling – og at huske, at hun var mere end et selvmord. Emil spørger Brinkmann om, hvad der sker, når et menneske dør af selvmord. 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 dør forsangeren Søren Holm fra bandet Liss af 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

Lytte - forsat

Podcastserie: 'Williams død'

Gennem et halvt år følger man familie og venner efter den 29-årige William døde af 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

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 såsom 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

Den lyse side: 'Niclas Jensen: "Hun er væk og kommer ikke tilbage"'

Pludselig blev livet vendt på hovedet for tidligere landsholdsspiller Niclas Jensen og hans tre børn, da deres mor og Niclas' ekskone døde af selvmord. I denne episode fortæller Niclas Jensen åbent om den dag, hvor han fandt hende død, om at skulle give den ubærlige besked til sine børn – og om årene efter, hvor de sammen har måttet lære at leve med tabet. For hvordan hjælper man sine børn sikkert og trygt gennem den største tragedie i deres liv? En ærlig og stærk fortælling om kærlighed, chok, sorg og om langsomt at finde en vej frem i livet.

Lyt her

Læse

‘Mestring af sorg – håndbog for efterladte’ af Kari Dyregrov og Atle Dyregrov, 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.

‘Håndbog I Børns Sorg’ af Atle Dyregrov og Martin Lytje, 2022

I Håndbog i børns sorg kan du finde støtte til at hjælpe et barn igennem sorg igennem viden, råd og eksempler fra virkeligheden. Bogen hjælper dig til at forstå de udfordringer, et kriseramt barn står med, hvilke konsekvenser det har for barnet, og hvordan du konkret kan bidrage til at støtte barnet, både hjemme, på skolen og i barnets andre relationer.

‘Måske det bliver det sidste’ af Susanne Blond, 2026

Bogen er skrevet af Susanne Blond, der selv mistede sin mor som 20-årig. Det er en gribende fortælling om sorg, vrede og skyldfølelse i forbindelse med et selvmord. Men også om de glimt af håb, der bærer os, når alt er mørke.

Knirke-serien af Julie Drøssing Frost

Knirke giver konkrete svar på børns spørgsmål om døden. I Knirkes univers kan små hoveder udforske store tanker om livet og døden på en tryg og legende måde. Knirkebøgerne er baseret på ekspertviden og er udarbejdet i samarbejde med Børn, Unge & Sorg.

Se

DRTV: ‘Døtre’

En prisvindende dansk/svensk dokumentarfilm fra 2022.
Sofia er 8 år, Hedvig er 10, og Maja er 16, da deres mor dør af selvmord. 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 Mollerup døde af selvmord, da hun var 24 år.
Se her