https://www.dp.dk/p-psykologernes-fagmagasin/boganmeldelser/i-selvmordets-koelvand-hjaelp-til-at-baere-det-ubaerlige/

I kølvandet på selvmord bliver mange mennesker berørt. For hvert menneske, der begår selvmord, efterlades gennemsnitlig 7 til 30 dybt berørte mennesker, der bliver ramt af chok, savn, sorg og skyld. Det er svært at være pårørende, og det er svært at være fagpersoner for pårørende til selvmordsramte. I Elene Fleischer og Liselotte Kraghs nye bog *I selvmordets kølvand* forsøger de at præsentere et klart og tydeligt billede på, hvad der sker, når man bliver berørt af selvmord, både praktisk, psykisk og fysisk. De introducerer selvmord til læseren som pårørende og som fagperson og forsøger at bryde med stigmatisering og usynliggørelse af selvmord.
Og det gør de ganske godt. Igennem bogens 9 kapitler og 176 sider føler man, at man har fået et klarere billede og en forståelse af de forhold, som pårørende til selvmordsramte oplever, og som man som fagperson skal være opmærksom på. Bogen er ideel til pårørende, hvis de har mistet en elsket til selvmord, eller hvis de har en tæt på sig, der har forsøgt sig med det. Bogen er samtidig også ideel for fagpersoner som psykologer, sygeplejersker, præster, politifolk, læger og andre fagpersoner, der skulle skifte bekendtskab med pårørende til selvmord.

I selvmordets kølvand kommer omkring flere områder, som har hver deres relevans for den pårørende og fagpersoner. I kapitel 4 og 5 bliver fagpersonen sågar skrevet til som pårørende, da det omhandler selvmord i psykiatrien og selvmord hos en klient, og hvordan det kan berøre en som fagperson, både personligt og fagligt. Disse to kapitler har vigtige pointer, hvis man arbejder i psykiatrien eller har klienter i privatpraksis, og det kan være særligt relevant for psykologer, der arbejder med sorg-klienter at læse disse kapitler. Derudover har specielt kapitel 1, 6, 7 og 8 fokus på de indre konflikter og psykologiske sorgprocesser som en pårørende kan opleve ved selvmord og kan være relevante at læse, hvis man er interesseret i den pårørendes psykiske landskab. Hvis man derimod er interesseret i de systemiske processer i en sorgproces, kan kapitel 2 i bogen med fordel læses. Her bliver man introduceret til de relationelle processer, der foregår hos søskende, forældre, bedsteforældre, kollegaer og venner, der bliver berørt og efterladt. I kapitel 3 redegøres der for selvmordets gråzone, når ældre begår selvmord, og her kommer bogen ikke med politiske udmeldinger om aktiv dødshjælp, men formår at holde skriveriet åbent til holdninger for den enkelte pårørende og fagperson. Endelig beskrives der i kapitel 9, hvordan den pårørende kommer videre efter selvmordet. Her beskrives der blandt andet, hvad der er gavnligt for den pårørende, og her kan psykologen med fordel skrive et par noter ned om gavnlige interventioner for klienter i sorg.

Kapitlerne giver derudover gode opsummeringer i slutningen af hvert kapitel med deres "hurtigbokse" til pårørende og fagpersoner. Bogen har også et meget relevant appendiks, hvor man bliver introduceret til praktiske foranstaltninger som økonomi, begravelse, diverse juridiske opmærksomhedspunkter og politiarbejdet ved selvmord.

Bogen er skrevet i et letlæseligt sprog, så bogen når sine læsere bredt, og det fungerer på sin vis også godt. For fagpersoner, der virkelig er interesseret i komplekse teorier og viden omkring sorgreaktioner og selvmord, vil bogen ikke komme nok ind i materialet. Til denne kommentar skal det dog nævnes, at bogen har mange gode henvisninger til slut i bogen, hvis der er interesse for merlæsning.

I selvmordets kølvand er ideel for en gennemgang af selvmord og dens eftervirkning, og bogen tager fat i et vigtigt område, som der er meget lidt fokus på, nemlig de pårørende til selvmord. Bogen åbner op for nye perspektiver for fagpersoner i arbejdet med pårørende og kan herfra på det varmeste anbefales, hvis man arbejder med pårørende eller har brug for nye perspektiver på selvmord og dens eftervirkning på mennesker omkring den.

Af Mikkel Berg Bagger Jensen, psykolog