



Å være ute i naturen sammen med kjæresten Lars-Erik Sørbotten gir Pernille Sandemose glede i livet.

FOTO: TORGEIR W. SKANCKE

«Til syvende og sist handler det bare om deg»

Pernille Sandemose

Pernille Sandemose var 17 år da hun mistet sin tre år eldre bror. Selv om broren hadde slitt med livet sitt, kom det helt overraskende på familien.

Sandemose mener i dag at hun kan forstå bakgrunnen. Det at broren ble mobbet og gikk mye alene. Han reagerte med å trekke seg inn i seg selv, og tok frustrasjonen ut på lillesøsteren sin i form av sinne og juling.

– Jeg syntes synd på ham, men han ville ikke ta imot hjelp fra meg, forteller hun.

Pernille Sandemose hun var i verst tenkelige alder da hun mistet broren sin.

– Hvis jeg hadde vært et barn, hadde jeg kanskje blitt tatt vare på. Hvis jeg hadde vært eldre, kunne jeg tatt vare på meg selv, forteller hun.

Pernille reagerte med å gå inn i sin egen boble og med å gi blaffen i verden rundt seg. Hun satt alene hjemme, og begynte å røy-

Pernille Sandemose

Mistet broren sin for 16 år siden.

Gir glede i livet:

Kjæresten min.

Å gjøre noe for andre.

Å være ute i naturen.

ke hasj. Der fant hun lindring.

Tenåringsjenta følte seg forbigått. Selvtilliten var også på bunnivå. Seks år etter dødsfallet møtte Pernille imidlertid en mann som skulle bli en stor kjærlighet. Han var sjarmerende og klok, og forsto hvordan Pernille hadde det. Kanskje fordi han hadde det på samme måte.

De rette spørsmålene. – Vi pratet utrolig godt sammen. Han turte å stille de rette spørsmålene, forteller Pernille.

Kjæresten var det første mennesket hun våget å åpne seg for.

Pernille opplevde å bety en forskjell for ham. Etter seks uker flyttet de sammen.

Problemet var at også han hadde suicidale tendenser. Det ble et stormfylt forhold som varte i to og et halvt år. Sterk kjærlighet, men mye konflikt. Til slutt klarte Pernille å flytte fra ham, enda hun var redd det kunne føre til at enda et menneske i livet hennes ville avslutte livet sitt.

Hjelpe andre. Denne frigjøringsprosessen var også starten på Pernilles eget, selvstendige liv. Hun tok utdanning som agronom, og begynte å ta i bruk endel av de redskapene hun hadde fått av samboeren sin.

– Jeg hadde alltid ønsket meg en som kunne se meg og ta vare på meg. Da jeg plutselig ble alene, måtte jeg ta jobben selv. Det slo meg at jeg kanskje burde vært singel. Jeg ikke kan bli et aldrende menneske og være bitter for at broren min tok livet av seg da jeg var 17 år. Jeg kan ikke skylde på barndommen resten av livet, sier Pernille.

Det hadde gått 10 år etter brorens selvmord da Pernille San-

demose begynte å åpne blikket for verden rundt seg.

– Jeg begynte å engasjere meg for rettferdighet, fattigdom og miljøvern, forteller hun.

Samtidig begynte hun studier ved UMB (Universitetet for miljø- og biovitenskap) og fullførte mastergrad. – Det handler om å tørre å ta valg. Ikke de enkleste valgene, men de som kan bringe deg videre, sier hun.

Den samme vinteren gjorde ekskjæresten alvor av å ta livet sitt.

– Det første jeg tenkte da jeg fikk beskjeden, var: «Nå forsvant 10 nye år av livet mitt.»

Det skulle ikke gå slik. Pernille taklet sorgen bedre enn første gang. Hun hadde tross alt et annet ståsted enn da hun var 17 år.

– Jeg utfordret meg selv ved å tørre å være sammen med andre mennesker, og lukket meg sjeldnere og sjeldnere inne, forteller Pernille.

Åpenbaring. Pernille følte seg helt alene med sin historie. Det å møte mennesker som

hadde en lignende bakgrunn, ble en stor opplevelse.

– Jeg var 28 år da jeg dro på Kafé LEVE i Akershus. (Arrangeres jevnlig i ulike fylker, journ. anm.) Det var en åpenbaring å kunne sitte og fortelle hva som hadde skjedd og bare være meg selv, forteller hun.

Til tross for mange gode ting som har skjedd i Pernilles liv de siste årene, så er ikke sorgen langt unna.

– Det at tiden leger alle sår, er en stor myte, sier hun.

Det skal lite til før Pernille «går ned». Noe som ikke alltid synes på utsiden.

– Folk skal nok kjenne meg veldig godt for å vite at jeg sliter, sier hun.

Pernille kan samtidig tenke på alt hun har lært av det å miste noen.

– Jeg kan tenke på hvem jeg ville ha vært uten alt dette. Jeg gjenkjenner det som er bra, det jeg ønsker meg. Ja, jeg er lykkelig – innimellom, sier Pernille.

« Fortsetter fra forrige side

Bry deg!

Du kan utgjøre en forskjell for dem som har mistet noen. Forskning viser at de som opplever å ha god nettverksstøtte, sliter mindre med traumatiske etterreaksjoner, komplisert sorg og psykiske vansker.

Støtte fra familie og venner kan være helt avgjørende for å komme igjennom den første tiden.

Ta det første skrittet. Venner og familie venter ofte på at etterlatte skal fortelle dem hvordan de kan støtte. Ikke vent med å ta kontakt. Hvis de ikke orker kontakt, sier de fra selv.

Vær lydhør. Støttesamtaler må innebære mer lytting enn prat. «Følg etter» den sørgende.

Gi praktisk hjelp: Hus, mat, barn, økonomi.

Vær til stede. Du kan lytte, vise empati. Du trenger ikke å vite «hva du skal si». God støtte kan ofte være uten ord. Det viktigste er å være til stede.

Ikke gi råd. De etterlatte trenger ikke første og fremst gode råd om hvordan han eller hun bør sørge.

Ikke «kryss gaten» når du treffer noen i sorg. Dette oppleves ekstra belastende og skuffende.

Ha tålmodighet. Sorg tar tid.