

Heimildin

#116

5. júní 2026
6. tölublað · 4. árgangur
Lausasala 1.990 kr.
Áskrift frá 3.990 kr.

→ heimildin.is

”

Hún passaði
þetta leyndarmál
sitt rosalega vel

Viðtal

Elsku Embla

Embla Arnars Katrínardóttir lést fjórtán ára gömul. Fjölskyldan segir frá þöglum veikindum hennar og baráttu fyrir aðstoð, sárum missi og flókinni sorg eftir sjálfsvíg.

28–37

Viðtal



Sáu sárin sem hún faldi

Þann 7. júní verða fimm ár liðin frá fráfalli **Emblu Arnars Katrínardóttur**. Andlát hennar var harmafregn fyrir samfélagið, en fjölskyldan sat eftir með sorgina. Löngu áður en Embla fékk greiningu var fjölskyldunni orðið ljóst að hún væri orðin alvarlega veik, en vegna þess hve þögn veikindin voru tók tíma að fá áheyrn. Jafnvel þá skorti skilning á stöðu barnsins, sem svipti sig lífi og var jörðuð á fimmtán ára afmælisdaginn sinn.



Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir
ingibjorg@heimildin.is

Guðrún Katrín Bryndísardóttir og Arnar Guðmundsson horfðu björtum augum til framtíðar, þau voru bæði í mikilvægum störfum, að gera upp draumahúsið og dugleg að ferðast með dæturnar, draga þær með á söfn og leiksýningar. Systurnar, Agla og Embla, voru nánar vinkonur, virkar í tómstundum og námi. Faðir þeirra sagði sögur og móðir þeirra sló á létta strengi. Á morgnana vakti hún þær með heitum kaffibolla og mætti þeim með faðmlagi þegar þær komu á fætur. Um helgar voru bakaðar pönnukökur. „Vá, hvað ég var hamingjusöm. Nánast með samviskubit yfir að hafa allt til alls og allt sem ég gat óskað mér,“ skrifaði Katrín síðar, í dagbók sem hún hélt eftir fráfall dóttur sinnar.

Nemendum beint í kirkjuna

Vorið 2021 voru þemadagar í Haga-skóla. Síðustu skóladögum annarinnar var að ljúka og nemendur mættu seinna en vanalega, fullir tilhlökkunar fyrir skrudgöngu niður í bæ. En þegar þeir mættu lá eitthvað í loftinu, þungt var yfir starfsfólkinu sem tók á móti þeim og í stað þess að nemendum væri smalað saman í skrudgönguna var þeim vísað inn í Neskirkju, þar sem fyrir voru prestur, sálfræðingur og hjúkrunarfræðingur. Í kirkjunni var þeim tilkynnt að skólasystir þeirra, Embla Arnars Katrínardóttir, nemandi í niunda bekk væri látin. Hún hafði svipt sig lífi þá um nóttina.

Nemendurnir voru harmi slegnir yfir tíðindunum. Nánir vinir hennar heyrðu fyrst af andláti hennar í kirkjunni. Viðbrögðin voru líkamleg, ein vinkona hennar hrundi í gólfið, önnur grét og sú þriðja óskraði. Enginn sem þarna var staddur mun nokkurn tímann gleyma því hvaða áhrif þessar fréttir höfðu á hópinn.

Fráfall Emblu var reiðarslag fyrir nærsamfélagið allt. Nemendum í Hagaskóla var boðin áfallahjálp, á sama tíma og hús fjölskyldunnar var yfirtekið af sjúkraflutningamönnum, lækni, lögreglu og réttarmeinafræðingi. Þegar það var allt afstaðið sat fjölskyldan ein eftir með sorgina.

Leið þeirra að faglegri aðstoð var öllu lengri – fyrir og eftir fráfall Emblu.

Þrjú grunnskólabörn féllu frá

Sjálfsvíg á meðal grunnskólabarna eru afar fátíð hér á landi. Engu að síður létust þrjú börn á grunnskólaaldri af völdum sjálfsvíga árið 2021, árið sem Embla lést. Þeirra á meðal var Patrekur Jóhann Kjartansson Eberl, en amma hans, Þórhildur Helga Þorleifsdóttir, sagði sögu hans í Heimildinni árið 2024.

Frá árinu 1981 og fram að 2023 hafa 26 strákar, 16 ára og yngri, svipt sig lífi. Fjórtán þeirra voru orðnir sextán ára þegar þeir kvóddu þennan heim, en hinir yngstu voru aðeins ellefu ára gamlir þegar þeir létu lífið, annar árið 2011 og hinn 2020. Sjálfsvíg eru enn sjaldgæfari á meðal stúlkna á grunnskólaaldri. Á þessu tímabili hafa fimm stúlkur á sama aldri látið lífið af völdum sjálfsvíga eða vísvitandi sjálfskaða. Árið 1991 sviptu tvær stúlkur sig lífi, fjórtán og sextán ára gamlar. Síðan liðu 23 ár þar til fimmtán ára stúlka lést í sjálfsvígi, árið 2014. Sjö árum síðar, árið 2021, létust tvær fjórtán ára gamlar stúlkur af sömu sökum. Önnur þeirra var búsett erlendis en hin bjó í Þingholtunum í miðbæ Reykjavíkur. Það var Embla.

Fjölskylda hennar er hér saman komin til þess að ræða aðdragandann að andláti Emblu og lífið eftir fráfall hennar. Nú eru þau flutt í annað hús-næði, en búa enn í miðbænum. Hjónin

sitja saman í sófanum en Agla situr í hægindastól á móti foreldrum sínum. „Við erum ekki að tala um skort á úrræði fyrir barn í neyslu,“ segir Arnar: „Embla var bara veik. Einu sinni komst hún í greiningarviðtal á BUGL,“ barna- og unglingageðdeild Landspítalans, „og var send heim. Seinna var okkur sagt af sálfræðingnum hennar að börn komast eiginlega ekki inn þar nema þau séu talin hættuleg sjálfum sér eða öðrum. Samt var hún búin að skera sig nokkrum sinnum.“

Embla var undrabarn

Beðin um að segja frá Emblu þá svarar móðir hennar: „Embla var undrabarn,“ og faðir hennar tekur undir: „Hún var brjálæðislega fljót að öllu. Hún var fljót að læra að lesa, las mikið og var góður námsmaður. Eftir að hún dó kom kennari sem kenndi henni í átta og níu ára bekk með mynd af henni þar sem hún sat inni í skólastofu og las. Hún rétti okkur myndina og sagði: Svona var Embla.“

„Foreldraviðtöl voru mesta skemmtun,“ segir Katrín. „Það var aldrei neitt að. Systurnar stunduðu íþróttir og sumartómstundir, voru í ballett, badminton, á skautum, í siglingaklúbbi, fóru í tæknileg, tölvunámskeið og ég man ekki hvað.“

Arnar rifjar upp þegar Embla kom fram á sýningu í Borgarleikhúsinu með ballettskólanum. „Þegar tjöldin voru dregin frá stóð hún fremst á sviðinu í ballettbúningi sem pokaði á henni, því það var ekki til nógu lítil búningur á hana,“ segir Arnar. „Hún var svo lítil.“

Katrín gripur orðið: „Agla systir hennar var tveimur árum eldri og var í ballett, svo Embla vildi líka æfa ballett. Hún leit alltaf upp til systur sinnar og þær til hvor annarrar. Þær áttu ótrúlega fallegt samband.“

Bjart yfir barnæskunni

Katrín dregur fram myndaalbúm með myndum af þeim systrum og vinkonum þeirra. Á kápunni standa systurnar hvor sínum megin við vegg, andspenís hvor annarri. Báðar eru fyrir framan spegil að hafa sig til fyrir ball í Haga-skóla. Vinkona Katrínar er ljósmyndari og færði fjölskyldunni albúmið eftir fráfall Emblu, með myndum úr sínum dætra sinna og vinkvenna systranna. Æskuárnum vörðu systurnar í Skerjafirðinum, þar sem barnaskarinn var mjög þéttur. „Embla og vinkonur hennar hlupu um heima,“ segir Arnar. „Krakkarnir voru mjög frjálssir í Skerjafirðinum. Þau tóku svæði í fóstur og skrifuðu bréf til borgarstjóra til að fá það formgert. Svo flökkuðu þau á milli heimila til að kanna hvar væri best að borða.“

“Síðan sáum við veikindin koma. Embla var allt í öllu þangað til.

Það var gott að vera barn í Skerjafirðinum, en betra að vera unglingur í Þingholtunum, sögðu systurnar gjarnan. Fjölskyldan flutti á Laufásveg, þar sem hjónin höfðu keypt einbýlishús sem þurfti að gera upp. „Á tímabili sváfum við á flatsængum og vorum ekki með eldhús því neðri hæðin var öll ófrágengin. Stelpurnar tóku þátt í því og fengu vinkonur sínar til að hjálpa sér,“ segir Arnar. „Það var ævintýri,“ segir Agla og faðir hennar spyr hvort þetta hafi ekki verið mikið álag á þær. „Jú, þetta var líka álag,“ viðurkennir hún: „En skemmtilegt.“

„Síðan sáum við veikindin koma. Embla var allt í öllu þangað til,“ segir Katrín.

Fyrstu einkenni veikinda

Arnar rifjar upp að dóttir þeirra hafi verið með skemmtilega delli sem tengdist áhuga hennar á dýrum. „Hún átti safn af dýrabeinum og tönnum sem ég þurfti að smíða sérstakar hillur fyrir. En það voru svo skritnir hlutir sem fylgdu veikindunum. Hún sem naut þess að vera í heitu pottunum og hafði á siglinganámskeiðum verið meira úti í sjó en uppi í bátunum, alltaf að handfjatla allar pöddur og dýr sem hún komst í, eins og þegar hún fann einu sinni risapöddu í París sem hún geymdi í krukku við náttborðið, eða þegar hún kom heim með dauðan fugl sem hún ætlaði að stoppa upp, gat allt í einu ekki farið í sturtu vegna þess að það var kónguló í glugganum. Hún varð nánast vatnshrædd og þoldi ekki við í vatni. Hún gat ekki lengur komið með okkur í heita pottinn og þegar Agla átti afmæli buðum við stelpunum með okkur í Sky Lagoon en hún spurði stanslaust hvort við gætum ekki farið þaðan,“ segir hann.

„Þá var hún orðin lasin,“ segir Katrín. Arnar heldur áfram: „Ég man líka eftir því að þegar hún, manneskja sem hafði alltaf haft allt á hreinu, fór að segjast vera búin með hin og þessi

verkefni, en svo fór ég inn á Mentor og þá kom í ljós að það var eiginlega engu lokið.“

„Hún faldi það,“ segir Katrín. „Eins og fólk reynir gjarnan að fela sjúkdóma. Það er hægt að fela svo marga, því miður,“ segir hún.

Þurfti á hvíldinni að halda

Agla telur að systur sinni hafi farið að líða illa eftir að hún hóf nám í Hagaskóla, en þar sameinast unglingar úr mismunandi grunnskólum í Vesturbæ í einn gagnfræðaskóla. Tvö ár voru á milli systranna, svo þær náðu einu ári saman í gagnfræðaskóla. „Hún hafði verið mjög spennat að byrja í Hagaskóla því þar sameinaðist hún aftur æskuvinkonum sínum úr Skerjafirði, en lenti á milli vinahópa,“ útskýrir Agla.

Foreldrar hennar fóru að veita því eftirtekt að það komu dagar þar sem hún þurfti að hvílast. „Þá var ég að vekja hana í skólann en það var eiginlega ekki hægt,“ segir Arnar. „Við áttuðum okkur á að hún þyrfti greinilega að fá næði til að hlaða batterið og tilkynntum hana veika. Yfirleitt leið henni betur þegar fór að líða á daginn.“

Katrín segist hafa velt því mikið fyrir sér af hverju þetta stafaði og hvernig væri rétt að bregðast við. „Við sáum þessar breytingar á henni. Frístundir minnkuðu. Hún hætti að nenna að spila badminton.“

„Hún mætti alltaf á æfingar,“ segir Agla, „en það var bara til að spjalla við vini sína. Hún var ekkert að æfa lengur. Hún var líka hætt í tónlist og spilaði ekki lengur á harmonikku.“

Hægt og bitandi tíndist úr áhugamálunum. Agla bendir á að kannski hafi systir sín ekki þurft á þessu að halda lengur. „Hún var alltaf með vinum sínum.“

Skilgreindu áhættuhegðun

Foreldrar hennar höfðu engu að síður áhyggjur. Snemma vors 2020 var Katrín farin að hafa samband við skólann til að kanna hvaða hjálp stæði dóttur sinni til boða, sem endaði með því að Embla var sett á biðlista hjá sálfræðingi.

Heimsfaraldur var skollinn á og samkomutakmarkanir höfðu tekið gildi. Nemendur í 8. og 9. bekk í Hagaskóla mættu í skólann á meðan elstu nemendurnir voru í fjarnámi. Í skólanum var búið að skipta nemendahópnum upp í smærri hópa, sem hver gekk inn um séringngang og hélt til á ákveðnu svæði.

Katrín óskaði eftir fundi með skólanum, því hún var ugðandi yfir þróun mála hjá yngri dóttur sinni. „Við

Framhald á næstu opnu ►



Viðtal

fengum fund með kennara og námsráðgjafa. Vegna Covid sátum við hver í sínu horninu á meðan við vorum að ræða saman. Sýnir hún áhættuhegðun? spurðu þær. Skilgreindu áhættuhegðun, svaraði ég. Hún kemur ekki á fætur nema ég reki hana fram úr, kemur sér ekki af stað, fer ekki í sturtu, bakar ekki pönnukökur með mér á morgnana og klárar ekki verkefnin sín. Heima hjá mér eru þetta skýr merki um áhættuhegðun, því þar eru allir komnir niður klukkan hálf sjö. Fram að þessu hafði hún alltaf verið með fullt af krökkum í kringum sig og í gistingu.“

Námsráðgjafinn grét

Vorið var afar erfitt. Foreldrar Emblu höfðu stefnt að fermingarferð fyrir hana í samfloti með foreldrum vinkvenna hennar. „Þegar leið á Covid-faraldurinn varð sú von stöðugt fjarlægari. Kvíði Emblu varð einnig alltaf meira og meira áberandi. Við vorum öll í öngum okkar á sama tíma,“ segir Arnar. „Katrín kom Emblu loks að í tíma hjá sálfræðingi á heilsugæslunni þar sem hún var greind með kvíða og vægt þunglyndi með stöðluðu prófi. Okkur fannst þetta ekki vægt, en því miður náði sálfræðingurinn ekkert til Emblu. Svo var farið að tilkynna um samkomutakmarkanir og fréttir voru stöðugar hörmungar. Þessi tími reyndi verulega á okkur foreldrana, sérstaklega Katrínu.“

Á svipuðum tíma leitaði Agla til námsráðgjafa í Hagaskóla. „Námsráðgjafinn grét þegar ég var að tala við hana því henni fannst það sem ég var að segja svo sorglegt. Það hjálpaði mér ekki neitt.“ Aðspurð hvað hafi fengið svona á námsráðgjafann hika hún og lítur á móður sína, sem svarar fyrir hana: „Þú hefur örugglega verið að tala við hana um þunglyndið mitt. Það hefur lengi fylgt mér einhver depurð, sem ég held að Embla hafi erfð.“

Agla beinir orðum sínum að móður sinni: „Ég talaði við þig á svipuðum tíma og þú varst að tala um Emblu og bað þig um að fara til sálfræðings.“ Móðir hennar svarar einlægt: „Ég veit. Þetta var erfiður tími. Næsta skref var að ég myndi leita mér hjálpar.“

Agla hvatti móður sína til að leita sér aðstoðar til að vinna úr eigin áföllum en Katrín vildi setja það í forgang að koma Emblu til aðstoðar.

Í leit að aðstoð

Þegar leið á vorið 2020, komst Embla að hjá sálfræðingi. „Þá var hún í viðtölum hjá konu sem náði ekki til hennar. Sú vinna skilaði því ekki miklu,“ segir Arnar. Meðferðinni var sjálfhætt þegar sálfræðingurinn lét af störfum.

Embla hafði verið greind með kvíða og fjölskyldan fann fyrir vaxandi vanlíðan hennar. Haustið 2020 sendu foreldrar Emblu tölvupóst á nokkra sálfræðinga. Í tölvupóstinum segjast þau leita til viðkomandi vegna 14 ára dóttur sinnar, sem hafi fengið kvíðaköst með tilheyrandi vanvirkni. Síðasta vetur hafi hún fengið þrjá tíma hjá sálfræðingi á heilsugæslunni og verið greind með vægt þunglyndi. Eftir að skólinn tók aftur til starfa hafi hún fengið skráningar fyrir að mæta of seint eða ekki í tíma. „Ein fjarvistin var vegna vanlíðunar þar sem hún lokaði sig af á salerni skólans.“ Seinna hafi hún grátbeðið foreldra sína um að fá að fara heim úr skólanum. Þau hafi haft miklar áhyggjur.

Upp úr áramótum lagði Katrín síðan allt í sölurnar til að sækja hjálp fyrir dóttur sína. „Ég sat uppi á heilsugæslu þar til ég fékk áheyrn.“ Sem varð til þess að Embla fékk á endanum annan sálfræðing. „Aftur var spurt um áhættuhegðun. Við vorum ekki að tala um einhvern sem var að strjúka að heiman eða var komin í neyslu, en breytingin var samt mjög mikil frá því hvernig hún var áður,“ segir Arnar.

Vildi hlífa öðrum við vanlíðan sinni

Agla segir að það hafi verið vont að sjá systur sína veikjast. „Ég sá það mjög vel.“



Leynt og ljóst reyndi Agla að hjálpa systur sinni. „Ég var alltaf að reyna að gera allt fyrir hana, reyna að draga hana með mér í allt, en það gekk ekki vel. Ég fann að mér leið betur ef ég var að hreyfa mig og ég vissi að Emblu langaði að hreyfa sig, þannig að ég reyndi að fá hana með mér en þá varð hún pirruð út í mig. En ég var alltaf að reyna að finna einhverjar leiðir.“

Agla sá vanlíðan Emblu birtast með margvíslegum hætti, en þegar hún hafði orð á því var Embla ekki tilbúin til að ræða málin. „Hún hélt að hún væri að hlífa mér. Svo talaði

hún víst um það við vinkonur sínar að hún væri hissa á að ég vissi hvernig henni leið, en ég sá það.“ Hún segir að systir sín hafi leyft sumum vinum sínum að sjá hvernig sér leið en svo hafi aðrir ekkert mátt vita. „Í kringum ákveðna vini sína virtist hún alltaf vera rosa glöð. Eins og hún væri líka að hlífa þeim.“

„Hún var að reyna að hlífa okkur öllum,“ segir Katrín.

Skrifaði um sársaukann

Ein með sjálfri sér hélt Embla dagbók, sem hún faldi í herberginu sínu.

Þann 10. október 2020 skrifaði hún: „Frá þessum degi ætla ég að lifa í allavega eitt og hálft ár (612 daga). Það sem gerist eftir það er mér alveg sama um. En helst samt einhvern tímann um sumarið áður en allir byrja í menntaskóla. Ég get ekki valið ákveðinn dag, því dagar eru misgóðir fyrir mig.“

Hún er bara unglingur

Jafnvel þótt Embla hafi reynt að leyna því sáu foreldrar hennar og systir alltaf glitta í vanlíðan, sem virtist aðeins ágerast með tímanum. „Margir litlir hlutir sátu í okkur,“ segir Katrín og

nefnir dæmi: „Stelpurnar voru að fara á skólaball og ég labbaði með þeim. Agla fór inn á ballið en Embla neitaði að fara inn og ég labbaði aftur heim með henni.“

Næsta dag pantaði Katrín tíma hjá lækni fyrir dóttur sína. „Ég sagði við lækinn að þetta barn væri farið. Hún hafði alltaf verið félagslynd og ætlaði sér að mæta á skólaball en gat ekki farið inn. Allir vinir hennar voru á ballinu. Þetta var alvarlegt. Hún fór ekki á fætur á morgnana. Vinkona mín sagði mér að hafa ekki áhyggjur af því, því hún væri bara unglingur. Dóttir sín kæmi ekki fram fyrir en þrjú á daginn. Ég var bara já, en ... Það var svo margt sem var afgreitt með því að hún væri unglingur.“

Arnar tekur annað dæmi: „Eins og kvölin þegar skólasundið byrjaði. Hún gat ekki mætt í sund. Fyrir fyrsta sundtímann fór ég á staðinn og hringsíðan til að spyrja hvort hún væri ekki að fara í skólasund. Hún svaraði játandi. Svo sá ég að allar stelpurnar komu gangandi, nema hún.“ Hann ræddi við eiginkonuna í síma, sem sagðist vera viss um að dóttir þeirra væri inni á klósetti. Hann heldur áfram: „Ég var svolítið pirraður yfir því að hún ætlaði að skrópa í sund. Svo ég fór inn og spurði stelpurnar hvar hún væri. Þá var hún hágrátandi inni á klósetti. Ég fór með hana út í bíl, fór inn á Mentor og tilkynnti veikindi. Eftir þetta vann ég í því að fá vottorð fyrir hana, því það var ekki hægt að kvelja barnið svona. Hún gat ekki verið að skrópa eða við að skrá hana veika í hvern einasta sundtíma,“ segir Arnar.

Brá þegar hann var að bera hana inn

Þetta var vorið 2021. Embla var byrjuð í viðtölum hjá nýjum sálfræðingi og það virtist ganga vel. „Okkur sýndist þetta mjakast áfram,“ segir Arnar. Engu að síður kom að þeim tímamótum að sálfræðingurinn sagðist ekki geta gert meira fyrir Emblu án þess að hún færi á lyf. „Okkur var sagt að eftir um hálfan mánuð þá þá gætu lyfin aukið líkur á sjálfskaða, vegna þess að framtakssemi eykst án þess að virkni lyfjanna sé að öðru leyti að fullu komin fram. En eftir þann hjalla ættu lyfin að fara að virka betur og draga úr vanlíðan.“

Um hálfum mánuði eftir að Embla hóf inntöku lyfjanna var hún ein heima með nokkrum vinkonum sínum og sendi foreldrum sínum skilaboð þar sem hún spurði hvort hún mætti fara út með þeim. „Þá höfðu þær hnuplað Limoncello-flösku af heimilinu,“ segir Arnar og heldur áfram: „Það var mesta áhættu- og sjálfsskaðahægðun sem við höfðum orðið vör við fram að því. Mamma vinkonu hennar kom með Emblu heim. Þegar ég var að bera hana inn þennan dag þá sá ég únliðinn á henni.“

Sár var á úlnliðnum. Hún hafði reynt að skera sig. „Sárin voru sem betur fer grunn, en það voru greinileg ummerki eftir skurði,“ segir Arnar. „Seinna fréttum við af því að vinkona hennar hafði komið heim þegar Embla mætti ekki í skólann og hjálpað henni að þrifa upp ummerki eftir áverkana. Við fengum líka að heyra að þennan sama dag og þær voru að drekka þessa flösku hafði Embla reynt að vinna sér mein. Hún ætlaði að henda sér niður stiga og reyndi að hlaupa fyrir bíl, en vinkonur hennar gripu hana. Við vissum ekki af því að þetta hefði gerst, því það sagði okkur það enginn fyrr en seinna.“

Aglá hefur eftir vinkonum Emblu að þær báðu hana um að tala við systur sína. Hún gerði það aldrei.

Viðtal á barna- og unglingagæðeild

Daginn eftir að Embla kom heim undir áhrifum áfengis átti hún tíma hjá sálfræðingi á heilsugæslunni. Foreldrar hennar fylgdu henni þangað. Sálfræðingurinn hringdi á BUGL og hún fékk viðtal þar næsta dag. Þangað mætti hún með foreldrum sínum.

„Hún var eins og engill. Við litum út

Frá þessum d
10g hálfu ár
er mér alve
tíman um g
Eg get ekki
fyrir mig

■ Dagbók Emblu

Eftir fráfall Emblu fann fjölskyldan dagbók sem hún hafði falið í herberginu sínu. Þar skrifaði hún opinskátt um vanlíðan sína.

10. október 2020

Frá þessum degi ætla ég að lifa í allavega 1 og hálfu ár (612 daga). Það sem gerist eftir það er mér alveg sama um. En helst samt einhvern tímann um sumarið áður en allir byrja í menntaskóla. Ég get ekki valið ákveðinn dag því dagar eru misgóðir fyrir mig.

Áður en ég dey???

Hugmyndir.

1. Vera ótrúlega næs við alla og reyna að vera glöð.
2. Droppa öllum vinum mínum til að þau þurfi ekki að þykjast sakna mín.
3. Gera hvað sem er og vera sama um allt því ég mun hvort sem er deyja.

Ástæða

Ég ákvað þetta ekki, ég bara veit þetta.
Ég veit ekki hvernig, en kannski er ég bara
ein af þeim heppnu eða óheppnu sem
fær að vita.

Við munum öll deyja hvort sem er. Ég

mun bara gera það bráðum. Og ég vil fá að gera það sjálf.

Líka bara af því að ég á ekki skilið að lifa og það væri miklu betra fyrir alla ef ég myndi deyja. Mér líður líka bara svo oft illa að ég veit ekki hvort það taki því að lifa. Og ég fæ svo oft hugsanir um að drepa mig og eins og allt annað, ef þú endurturk eitthvað nógu oft þá byrjaru að trúa því.

14. nóvember 2020

Mér líður eins og fávita að vera að skrifa þetta en X sagði að það væri sniðugt og það er ekki eins og þetta sé einhver dagur þó sem ég tala skirt um við vini mína. Þetta er meira svona ef mig langar mjög mikið að deyja eða ætla að drepa mig þá get ég lesið þetta til að vita hvort það sé worth it að lifa eða ekki. Og ef ég dey ek þá get ég lesið þetta þegar ég er eldri og munað hvernig mér leið.

”Eftir að hún dó fundum við greiningarblöð í pappírnum hennar og það var skelfilegt að sjá hvernig hún lýsti eigin líðan

eins og eðlileg fjölskylda. Í viðtalinu
fórum við yfir málin og reyndum að
draga ekki úr neinu, sögðum að við
hefðum horft upp á hana í mjög mikilli
vanlíðan.“

Hjónin höfðu þó ekki vitneskju um allt sem á undan var gengið þegar þau fylgdu dóttur sinni í viðtalið á BUGL. Tveir sérfræðingar voru viðstaddir viðtalið. Eftir að hafa rætt við Emblu með foreldrum sínum, voru hjónin beðin um að stiga út svo hægt væri að ræða við hana í einrúmi. „Okkur var sagt að fara í göngutúr og við gerðum það,“ sagði Katrín. Hjónin gengu niður

í Laugardal á meðan Embla fór yfir
stöðuna með sérfræðingunum. „Sá
fræðingurinn hennar var að vonast
að hún fengi bráðainnlögn, en hún
send heim eftir viðtalið.“

Agla gripur orðið og segir að systur sín hafi heldur ekki sagt allan sannann í viðtalinu. „Það er líklega ástæða fyrir því að hún var ekki lögð inn. Ég var mjög reið út í hana fyrir að segja ekki frá og spurði: Af hverju léstu ekki leggja þig inn? BUGL er frábær stað sem hefur hjálpað mörgum. Þér líða ekki vel, af hverju nýttir þú ekki tækifærið til að láta leggja þig inn?“ rifja hún upp. „Hún vppti bara öxlum.“

„Hún passaði þetta leyndarmál s
rosalega vel,“ segir Arnar.

Málinu lokað

Nokkrum dögum síðar var Katrín á fullu í vinnu þegar hringt var frá Blá til að tilkynna að það ætti að loka málinu. Þau gætu þó hringt ef eitthvað kæmi upp á. Ekki var boðið upp á fyrirari eftirfylgni. „Ég var í öngum minningum um við eignum að geta treyst fagfólki“

Katrín fylgdi dóttur sinni í næsta sálfræðitíma hjá heilsugæslunni og greindi frá stöðu mála. Þar með var þessu ferli lokið. „Í vetur var ég í fyrr sinn hjá lækni sem tók fram að vegna þess að ég var svo veik vildi hann h

10. Okt. 2020

lífa í allavega
rist eftir það
samt eitkvörn
bysja í menntastíða
í dagar eru misgóð

mig aftur eftir tvo mánuði og bókaði tíma þá. Það er himinn og haf þarna á milli. Ég var ekki að fara að hringja á BUGL án þess að vera með tilvísun frá lækni eða sálfræðingi," segir hún.

Pó að málinu hafi verið lokað af hálfu BUGL birtist alvarleikinn skýrt í skrifum Emblu. Í dagbókina sem hún hafði falið listaði hún upp hvað hún þyrfti að gera: „*Áður en ég dey???1. Vera ótrúlega næs við alla og reyna að vera glöð. 2. Droppa öllum vínun mínum til að þau þurfi ekki að þykjast sakna mín. 3. Gera hvað sem er og vera sama um allt því ég mun hvort sem er deyja.*“

Rof á milli stofnana

Pó að Embla hafi haldið þessum myrku
hugsunum alfarið fyrir sig lék ekki
lengur neinn vafi á því að hún væri
örðin mjög veik. Hún var greind með
þunglyndi, á lyfjum og í meðferð hjá
sálfræðingi. En þegar fjölskyldan horfir
til baka finnst þeim eins og stundum
hafi skort skilning á veikindum hennar.

Eftir á að hyggja finnst foreldrum hennar til dæmis erfitt að setta sig við þann aðskilnað sem ríkti á milli skóla og heilbrigðiskerfisins. „Ég á smaskipti við skólann frá þessari vorönn þegar Embla var á leiðinni í samræmdu prófin,“ segir Arnar. „Þegar ég komst að því að hún átti útistandandi verkefni ákvað ég að fara með henni í gegnum þann skafi. Við sátum saman og kláruðum eitt verkefni í einu. Hún sagði að það væri orðið of seint að skila verkefnum en ég sagði að það gæti ekki verið og hafði samband við skólann. Þar reyndi ég að útskýra að hún væri greind með alvarlegt klínískt þunglyndi sem væri skýringin á því af hverju þetta væri ekki komið, en ég væri að reyna að hjálpa henni í gegnum þetta og hvort hún mætti ekki skila verkefnum, þannig að hún myndi finna að hún væri að standa sig. Við vorum í góðu sambandi við umsjónarkennara Emblu en var sagt að senda beint á kennara í einstaka fögum vegna verkefnaskila. Við þurftum því að senda pósta út og suður og henni var mætt af mismiklum skilningi. Ég á skilaboð sem ég hugsa að viðkomandi myndi ekki vilja lesa í dag.“

Katrín hefur sömu sögu að segja: „Ég á líka þannig tölvupósta. Hagaskóli er frábær ef allt er í góðu. Ég var finn námsmaður, Agla var fullkomin og Embla sömuleiðis. Það er ekki fyrr en eitthvað kemur upp á sem þú áttar þig á því hvernig kerfið bregst. Þegar við sendum beiðni um að fá að skila verk-efnum fengum við til baka að það væri of seint. Vonandi gengi vel næsta vetur. Hún dó í júní.“

Viðtal



MYND: GOLLI

Vakti yfir henni í fimm vikur
„Síðasta samtalið sem ég átti við sálfræðinginn hennar Emblu áður en hún dó var um að það væri ein bakleið inn á BUGL og það væri í gegnum barnavernd,“ segir Katrín. Þau Arnar tóku sameiginlega ákvörðun um að ef Embla færi ekki að sýna batamerki væri það næsta skref að hafa samband við barnavernd og láta vita að þau réðu ekki við aðstæður. Tilkynningin yrði send í næstu viku. „En hún dó í millitíðinni,“ segir Katrín.
Frá því að Embla byrjaði á lyfjum hafði Katrín sofði við hlið dóttur sinnar. „Ég var skelfingu lostin því ég vissi að lyfjunum gæti fylgt aukin hætta á sjálfskaða. Okkur var sagt að mesta hættan væri til staðar í kringum aðra vikuna á lyfjum. En ég svaf hjá henni frá fyrsta degi eftir að hún byrjaði á lyfjunum og í tæpar fimm vikur á eftir.“
Á morgnana fóru systurnar saman af stað og gengu samferða áleiðis. Embla átti síðan að koma heim klukkan hálf fimm og hitta móður sína, svo gat hún farið aftur út. „Svo svaf ég uppi í hjá henni,“ segir Katrín. „Sálfræðingurinn og læknirinn sögðu báðir að hætta

vegna lyfjanna væri liðin hjá. Það væri óþarfi fyrir mig að vera hjá henni áfram. En ég hafði sofði í mínu rúmi í tvær nætur þegar hún dó.“
„Við munum öll deyja hvort eð er“
Hún segir að dóttir sín hafi löngu verið búin að taka ákvörðun. „Hún beið bara eftir því að ég væri farin.“ Það fékk fjölskyldan staðfest þegar hún fann dagbókina sem Embla hafði falið í herberginu sínu. Þar greinir Embla frá ástæðunum. „Ég ákvað þetta ekki, ég bara veit þetta. Ég veit ekki hvernig en kannski er ég bara ein af þeim heppnu eða óheppnu sem fær að vita. Við munum öll deyja hvort eð er. Ég mun bara gera það bráðum. Ég vil fá að gera það sjálf,“ skrifar hún meðal annars.
Síðar virðist hún hafa bætt við: „Líka bara af því að ég á ekki skilið að lifa og það væri miklu betra fyrir alla ef ég myndi deyja. Mér líður bara svo oft illa að ég veit ekki hvort það taki því að lifa. Og ég fæ svo oft hugsanir um að drepa mig og eins og allt annað ef þú endurtekur eitthvað nógu oft þá byrjar þú að trúá því.“

”
Dóttir mín er dáin

Héldu að þetta væri merki um bata
Arnar segir að fjölskyldan eigi það sammerkt með fleirum sem missa náinn ástvin í sjálfsvígi, að hafa séð ýmislegt sem batamerki sem var í raun birtingarmynd ákvörðunar um að kveðja þennan heim. Foreldrar Emblu minnst þess til dæmis að síðustu helgina sem hún lifði settist hún allt í einu hjá þeim í sófanum, horfði með þeim á sjónvarpið og leyfði þeim að sýna sér hlýju. „Við héldum að henni væri að batna þegar hún var í raun að kveðja. Eins og þegar hún ákvað að smala saman stóra vinkvennahópnum sínum úr skólanum og fara með þeim út að borða.“

Á sunnudagskvöldi sótti hún síðan æskuvini sína úr Skerjafirði og þau fóru saman á Hornið og í bíó á eftir. „Við vorum svo glöð,“ segir Katrín.
Agla fór með. Hún minnst þess að Embla hafði verið svo lengi að velja sér mat að hún var farin að gantast með það: Þú ert ekki að kaupa þér fasteign, skaut hún á systur sína, grunlaus um að Embla var að velja sína síðustu máltíð. „Hún vissi það, en enginn annar við borðið.“
Í lok kvölds gaf Embla æskuvinkonu sinni hring. Agla fékk á tilfinninguna að það væri eitthvað að, en vissi ekki hvað. „Við höfðum verið að rifast vegna þess að ég var mótfallin því að hún væri að nota nikótín. Ég hafði lesið mér til um skaðsemi þess og vildi gera allt til að passa upp á Emblu, þannig að ég var búin að vera að rifast í henni yfir þessu og hún var orðin pirruð á því. Þegar við komum heim þetta kvöld reyndi ég að knúsa hana, en hún var ekki mikið fyrir knús. Ég sagði; fyrirgefðu Embla, þú mátt auðvitað gera það sem þú vilt. Mér þykir vænt um þig. Svo knúsaði ég hana og sagði: Ég elska þig, góða nótt.“

Kom að Emblu látinni
„Morguninn eftir var hún dáin,“ segir Arnar. Það var hann sem kom að henni. „Ég var farin í vinnuna,“ segir Katrín. Að morgni vaknaði hún snemma, lagði kaffi og tók til lyfin hennar Emblu. Vanalega fylgdi hún stelpunum eftir, en nú voru þemadagar í Hagaskóla, sem þýddi að Embla átti ekki að mæta strax. Arnar þurfti ekki heldur að mæta snemma svo hann sagði Katrínu að drífa sig bara af stað, hann myndi sjá um stelpurnar.
Agla skreið á fætur en Arnar ákvað að leyfa Emblu að sofa aðeins lengur, áður en hann fór upp til hennar með lyfin. „Ég veit ekki hvernig hægt er að lýsa því sem beið mín,“ segir hann. „Embla hafði greinilega ætlað sér að hlífa okkur í þessu líka, því hún lá eins og hún hefði farið að sofa. Hún lá á stað sem var greinilega öryggisstaðurinn hennar, því hún svaf oft þar á flatsæng frekar en uppi í rúmi. Ég kallaði til hennar en hún hreyfði sig ekki. Þá kíkti ég á hana.“ Þegar hann sá hvað hafði gerst hrópaði hann á dóttur sína og reyndi að hjálpa henni, en það var of seint. Í ofboði hringdi hann í 112: „Dóttir mín er dáin.“
Aðstæður voru óraunverulegar. „Hún var dáin, en það var eins og hún væri sofandi. Hún var meira að segja pínulítið máluð, með hreint hár og afskaplega fríð. Svo fattaði ég að Agla væri niðri og heyrði þetta allt. Þá dreif ég mig niður til að passa upp á hana.“

Biðu eftir aðstoð
Það var rétt, Agla heyrði hvað gekk á á efri hæðinni. „Ég heyrði pabba reyna að vekja Emblu. Ég heyrði hann ganga um og hækka róminn. Fyrst hugsaði ég með mér að hann hefði fundið nikótín-púðana hennar og væri brjáláður vegna þess. Síðan hugsaði ég, nei, það hefur eitthvað gerst, hún hefur skaðað sig. Þá áttaði ég mig á því að nei, hún er dáin. Ég fann það á mér kvöldið áður að það væri eitthvað skritið í gangi og þegar ég heyrði lätin þá small allt saman. Ég fraus og stóð fyrir meðan stigann á meðan ég beið eftir því að pabbi kæmi niður.“
Arnar gaf Öglu skýr fyrirmæli: Ekki fara upp. Kannski var það vegna þess að Agla fór aldrei upp, en hún átti erfitt með að meðtaka allt sem gerðist þennan morgun. Þegar faðir hennar hafði hringt á lögregluna stóðu þau saman við stigann og biðu þar eftir aðstoð.

Hvað er að? segðu mér það
Eitt af fyrstu verkum Arnars var að skrá sig inn á Mentor til að sækja um leyfi í skólanum fyrir Emblu. „Ég gat ekki hugsað mér að fá símtal frá skólanum þar sem verið væri að spyrja eftir henni.“ Því næst hringdi hann í yfirmann sinn. Í gegnum app fylgdist hann grannt með ferðum strætó um á Stórhöfða. Hann vildi tímasetja símtalið rétt, þannig að Katrín væri komin út úr

vagninum en ekki mætt í vinnu. Hann beinir orðum sínum beint að eiginkon-unni: „Ég vissi ekki hvernig ég ætti að gera þetta, því ég vildi ekki segja þér að hún væri dáin. Ég vildi bara segja þér að þú yrðir að koma heim og að lög-reglan myndi sækja þig. En þú heyrðir auðvitað að það var eitthvað að.“

Það fór ekkert á milli mála, segir Katrín, sem stóð rétt hjá vinnustaðnum sínum á mánudagsmorgni og veifaði vinnufélögum sem keyrðu fram hjá, fólki sem hún hafði stundum fengið far með síðasta spölinn frá strætó-stop pistöðinni. „Ég man að ég gekk fram og til baka og spurði aftur og aftur: Hvað er að? segðu mér það, þú verður að segja mér það. Enn í dag heyri ég allan sólarhringinn orðin endurómast í huga mér þegar þú svaraðir loksins: Embla er dáin. Nei, hugsaði ég, það getur ekki verið. Ég yrði að komast heim að laga þetta. Ég vildi ekki trú þessu og ætlaði bara að redda málunum.“

Lögreglubíll var þá þegar á leiðinni til þess að sækja Katrínu. Hún bað Arn-ar um að senda bílinn að næstu blokk, því hún vildi ekki að vinnufélagarnir sæju hana fara með lögreglunni. „Skjálfandi gekk ég til baka. Arnar þurfti að sinna öðru svo ég lagði á og stóð þarna og beið. Ég byrjaði öll að titra og skalf ofboðslega í hnjónum. Við þessar aðstæður ætti í raun að leggja þig inn og sprauta þig niður.“

Varð að komast út úr aðstæðunum

Heima stóð Agla enn á sama stað, en húsið hafði fyllst af fólki. Hún hafði fylgst með einhverjum hlaupa upp til að lífga Emblu við, án árangurs. Lögreglufulltrúar voru á staðnum, sjúkraflutningamenn, læknir og rétt-armeinafræðingur. „Allt í einu fannst mér ég ekki eiga heima þarna,“ útskýrir Agla.

Hún átti bókaðan tíma hjá heimilis-lækni þennan morgun og ákvað að nýta tækifærið til að komast út úr húsinu. „Lögreglan var mjög hissa að ég væri að fara og spurði hvort ég væri viss. Ég var alveg viss.“

Í raun fannst foreldrum hennar ágæt tilhugsun að koma henni út úr aðstæð-unum. Lögreglan kvaðst vera tilbúin til að sækja Öglu ef á þurfti að halda og það veitti þeim öryggis tilfinningu. Þau leyfðu henni því að fara.

Þegar Katrín hafði faðmað Öglu og Arnar að sér læddist hún upp á efri hæðina til Emblu. „Ég fékk óstjórnlega þörf fyrir að öskra og hrista hana og reyna að vekja hana,“ en Arnar grípur fram í og segir að hann hafði þegar gert það. Þess í stað sat Katrín stóísk yfir dóttur sinni. „Hún var með smá mask-ara og hárið á henni var svo fallett. Ég sat í leiðslu og reyndi að taka þetta allt inn, hvað hárið á henni væri orðið fínt en það myndi ekki vaxa meira, hvað myndi gerast næst og hvað við ættum eiginlega að gera núna, þegar ég heyrði fyrir aftan mig að lögreglukona segir hvað hún sé afskaplega falleg og áttaði mig á því að hún hefði líklega elt mig upp. Já, hún er ótrúlega falleg, svaraði ég og stóð svo á ganginum og horfði á þegar hún var borin út.“

„Systir mín dó í morgun“

Þá var Agla farin. Hún hafði ekki áttað sig á því að hún var að fara í sama strætó og vinkonur Emblu tóku í skól-ann. Á strætóstop pistöðinni hitti hún því bestu vinkonur hennar, sem spurðu hvar Embla væri. „Ég sagði að hún væri dáin. Þú ert að grínast, sögðu þær en ég svaraði, nei, ég er ekki að grínast. Hættu, sögðu þær, þetta er ekki fyndið. Ég svaraði alvarleg en dofin: Hún er dáin. Vinkonur hennar fóru að hágráta en þegar strætó kom sagðist ég ætla að fara með þessum vagni en þær ættu að fara heim og hringja í mömmu sína.“

Þegar Agla gekk inn á heilsugæsl-una mætti hún sálfræðingi Emblu í dyrunum. Hún var á leið heim til hennar til að sinna fjölskyldunni, að beiðni lögreglunnar. Sálfræðingurinn gerði sér ekki grein fyrir því hver Agla



MYND: GÖLLI

væri. Það gerði heimilislæknirinn ekki heldur. „Ég var meðal annars komin til að fá ráð varðandi vöðvabólgu. Hann spurði hvort eitthvað hefði komið upp á nýlega og ég sagði: Systir mín dó í morgun. Honum var mjög brugðið þegar hann áttaði sig á tengslunum.“

Reyndi að gera alla glaða

Á meðan sátu foreldrar hennar heima með sálfræðingnum. „Ef Embla hefði ekki verið í viðtölum hjá henni þá hefðum við ekki fengið þann stuð-ning,“ bendir Katrín á. Á meðal ráð-legginga frá sálfræðingnum var að hafa samband við sem fæsta, heldur hringja í einn fjölskyldumeðlim, eina vinkonu og eina móður í vinahópi Emblu og biðja þetta fólk um að láta aðra vita. Katrín fylgdi því að mestu, en fréttirn-ar bárust hratt. Hjónin áttu í nánum vinatengslum við nágranna sem vildu vita hvað hefði komið fyrir og Katrín svaraði sem var: „Embla dó í nótt, hún tók líf sitt.“

„Úti var rigningarsuddi og hér sátu allir stjarfir. Agla var komin aftur og ég sagði við hana að við yrðum að fara í göngutúr.“ Í þessum göngutúr

sagði Katrín við Öglu að nú væri allt leyfilegt: „Við gátum ekki grátið. Við tátuðumst aðeins. Það er allt í lagi, sagði ég. Það má brosa, það má skæla, það má allt.“

Heimilið var harmi þrungið. Agla þoldi illa við í þessu andrúmslofti: „Fólk kom hingað með krakkana sína. Krakkarnir voru svo leiðir. Mér fannst það svo skrítn stemning að ég var að reyna að létta andrúmsloftið. Ég var að segja brandara og reyna að fá krakkana til að hlæja og gera alla glaða.“

Vinir og samnemendur í áfalli

„Á meðan við vorum úti að ganga hr-ingdi prestur fyrir hönd skólans,“ segir Katrín. „Það var nýbúið að bera barnið út en skólinn var að spyrja okkur hvað hann ætti að gera. Ég sagði að það ætti að kalla til sérfræðinga, ég vildi fá fag-fólk til að sinna börnunum í kirkjunni, sem varð úr.“

„Þá var skólinn búinn að gera þau mistök,“ segir Arnar, „að kalla saman gamla vinahóp Emblu í einkasamtal og skilja nýja vinahópinn eftir. Sumum af hennar nánustu og bestu vinum var tilkynnt þetta í kirkjunni.“

Agla hefur eftir vinum Emblu lýsingar á því þegar nemendum í Hagaskóla var tilkynnt að Embla væri dáin. Þrjár Embl-ur voru í árganginum, en tvær þeirra voru á staðnum. „Þannig áttuðu krakk-arnir sig á því um hvaða Emblu væri ver-ið að tala. Vinir hennar brotnuðu niður. Einhverjar vinkonur hennar öskruðu, misstu máttinn og duttu í gólfið. Ein ætlaði að ganga út til að fá sér ferskt loft en var stoppuð af, því hún átti að vera inni í kirkjunni. Hún öskraði og grét og bað um að fá að fara út,“ segir Agla.

Fleira sat í vinum og fjölskyldu Emblu. Næsta vetur á eftir var kynning frá Geðlestinni í skólanum. „Þar var talað um að það væri alltaf von en þú þurfir bara að vera vinur vina þinna, tala við þá og hlusta. Nánustu vinum hennar leið eins og þeir hefðu klúðr-að þessu og það væri þeim að kenna að hún væri dáin. Vinkonur hennar brotnuðu aftur saman og gengu út,“ segir Katrín og áréttar mikilvægi þess að vanda til verka í svo viðkvæmri stöðu. Röng skilaboð geta rist djúpt og valdið skaða.

Viðtal

Daginn sem Embla dó bárust Katrínu skilaboð: Þetta kennir okkur að tala við börnin okkar. Katrín segir mikilvægara að hlusta á börnin. En skilaboðin voru sár og sátu lengi í henni.

Þoldi illa við í þessu andrúmslofti

Á þessum tíma átti fjölskyldan nóg með sig. Daginn eftir fráfall Emblu hafði hún átt bókaðan tíma hjá sálfræðingnum á heilsugæslunni. Fjölskyldan fékk að nota þann tíma.

Agla mætti síðan til vinnu á kaffihúsi síðar sama dag og vann alla næstu daga. Á heimilinu var stöðugur gestangangur. Fólk kom og fór. „Mér fannst ekki skemmtilegt að taka á móti þessu fólki,“ útskýrir Agla, „enda var það ekki komið til að hitta mig.“ Móðir hennar segir að börn gleymist gjarnan í þessari stöðu. „Allir voru að heimsækja okkur Arnar, sem var bæði gott og vont. Ég var eins og flakandi sár, með skemmt taugakerfi og brjálæðislega viðbrigðin. Síðast í gær þurfti ég að loka öllum gluggum og skríða undir sæng og setja í eyrun út af rokinu. Mér líður ekki vel í roki eða miklum látum. Stundum les Arnar fyrir mig til að hjálpa mér að ná ró. En sumt get ég ekki – og gat ekki heldur þá. Stundum fór ég út að ganga þegar fólk kom, en stundum var það mjög velkomið.“

Agla þoldi illa við í þessu andrúmslofti. „Mér fannst rosalega erfitt að vera heima, þannig að ég vann allt sumarið.“

Settu duftkerið niður á 15 ára afmælisdaginn

Ellefu dögum eftir dánardag Emblu, sem lést þann 7. júní 2021, fór útförin fram. Eftir það hefur þjóðhátíðardagur Íslendinga ekki haft sömu merkingu í huga móður hennar, sem hugsar nú til þess þegar hún var á þönum við að undirbúa útför dóttur sinnar. Sökum heimsfaraldurs voru fjöldatakmarkanir við lýði, svo útbúa þurfti gestalista og færri komust að en vildu. Félagsmiðstöðin í hverfinu bauð börnunum að fylgjast með í gegnum streymi.

Það kom í hlut Öglu að velja fötin sem systir hennar var grafin í. Hún valdi uppáhaldsföt hennar, því þau voru mjúk og þægileg. „Hún var oft í náttbuxum og mætti stundum í þeim í skólann. Ég valdi þær og hettupeysu sem hún bjó nánast í. Seinna kom í ljós að þetta var ekki peysan hennar, heldur hafði hún skipt um peysu við vinkonu sína sem átti eins peysu í sömu stærð.“

Í kirkjunni sat Arnar og táraðist en mæðgurnar gátu hvorug grátið.

Á 15 ára afmælisdegi Emblu, þann 11. september, var aska hennar sett niður í Hólavallagarði, grenndarskógi Melaskóla. Fjölskyldunni finnst gott að vita af henni þar sem krakkarnir geta gengið til hennar. Hefð hefur skapast fyrir því að vinir hennar safnist saman við leiðið á afmælisdegi hennar og dánardegi. „Við förum til hennar yfir daginn og leyfum krökkunum að vera hjá henni á kvöldin. Síðast var nítján ára afmælisdagurinn hennar og vinir hennar héldu afmælisveislu með kökum og kertaljósum.“

Sváfu fyrstu nóttina í herberginu hennar

Sorg eftir sjálfsvíg er stundum kölluð flókin sorg, því úrvinnslan er margræð og tekur langan tíma. Vanlíðan getur þróast yfir í aukna sjálfsvígshættu, með aukinni tíðni sjálfskaða, sjálfsvígstillrauna og sjálfsvígshættu. Allt eru þetta þekktar afleiðingar, en þrátt fyrir það hefur þjónusta við eftirlifendur verið takmörkuð og illa samræmd, samkvæmt skýrslu heilbrigðisráðuneytisins.

Þegar fjölskyldan hugsar til baka situr í henni hversu tilviljunarkenndur allur stuðningur var. „Dagana eftir að hún dó var stuðningurinn sem við fengum tilkominn vegna þess að Embla var hjá sálfræðingi sem var tilbúin til þess að mæta okkur. Svo vill þannig til að í tengslaneti Emblu voru foreldrar sem eru heilbrigðismenntaðir einstaklingar og aðrir sem hafa sjálfir

gengið í gegnum erfiðleika. Út af þessu félagsneti kom menntað, þroskað og reynslumikið fólk heim sem vissi hvernig ætti að bregðast við. Ef það hefði ekki verið, þá veit ég ekki hvernig þetta hefði farið,“ segir Arnar. „Þá hefðum við setið ein,“ svarar Katrín. „Heilinn er ekki starfandi eftir svona áfall, en við áttum sjálf að reyna að finna út úr þessu. Við lágum bara fyrir og sváfum þrjú saman á svefnsófa í einhverjar nætur,“ segir Katrín.

„Fyrstu nóttina sváfum við reyndar saman í herberginu hennar Emblu. Við horfðum á teiknimynd og sváfum í rúminu hennar. Við ætluðum að búa áfram í húsinu og vildum vera nálægt dótinu hennar,“ segir Arnar. „Ég man ekkert eftir því,“ svarar Katrín. Áfallið var slíkt að fyrstu dagarnir, vikurnar og mánuðirnir eru þokukennir og sumt man hún alls ekki. „Við héldum gesta-bók því sálfræðingurinn varaði við því að við myndum ekki muna neitt.“

Þetta er lífshættulegur sjúkdómur

„Sálfræðingur Emblu sagði margt sem gagnaðist okkur,“ segir Arnar. „Geðlæknir í hópi foreldra vina Emblu kom daginn sem hún dó og eitt af því sem hann sagði var: Þetta er lífshættulegur sjúkdómur og því miður í mörgum tilvikum banvænn. Ég hugsa svo oft um þetta, því þarna var geðlæknir að lýsa alvarlegu klínísku þunglyndi. Sjúkdómi sem er svo alvarlegur að lyf virka ekki á næstum því alla.“

Agla grípur orðið: „Þunglyndi er sjúkdómur og hér starfa geðlæknar, en það þarf mjög mikið til að komast að. BUGL fær reglulega styrki til að stytta biðlista og þá komast krakkar allt í einu að, en svo er fjármagnið uppuríð og biðlistarnir lengjast aftur. Kannski hittum við á óheppilegan tíma þar sem biðlistinn var mjög langur og það þótti ekki taka því að leggja hana inn.“

Líkt og áður sagði létust þrjú grunnskólabörn af völdum sjálfsvíga árið 2021. Í Læknablaðinu var Bertrand Andre Marc Lauth, geðlæknir á barna- og unglingageðdeild Landspítala, spurður hvort sjálfsvígstíðni unglinga væri að aukast. Hann sagði erfitt að meta það, en gögn OECD bentu til þess að tíðni sjálfsvíga á meðal barna á aldrinum 15 til 19 ára væri há hér á landi og fyrir ofan meðaltalið í öðrum löndum Evrópu. Sterkar vísbendingar væru um að geðheilsu barna og unglinga hér á landi væri að hraka, með vaxandi einkennum kvíða og þunglyndis. Fleiri tilvísanir hefðu borist BUGL vegna kvíða og þunglyndis, sjálfsvígshugsana og -tilrauna. Sagði hann kerfið ekki í stakk búið til að mæta þessum vanda, sem mætti ekki aðeins rekja til heimsfaraldursins heldur einnig efnahagshrunsins árið 2008. „Við þurfum því miður að forgangsraða. Það er langur biðlisti fyrir hina. Það er ekki gott,“ sagði hann í viðtalinu sem birtist 2021, árið sem Emblu var vísað frá. Biðlistar voru ekki aðeins langir á BUGL, heldur einnig öðrum stofnunum sem sinntu þjónustu fyrir þennan hóp, benti hann á.

„Þá er farið að velja alvarlegustu tilfellin úr og annað látið bíða,“ svarar Katrín.

Sárt að sjá greiningarblöðin

Arnar segist stundum hafa velt fyrir sér hvort tölfræðin hafi haft áhrif á viðbrögðin við veikindum Emblu. „Tölfræðilega er hún svo brjálæðislega mikil undantekning. Það er miklu algengara að unglingsstrákar, fimmtán eða sextán ára, geri svona. Það er nánast óþekkt að stelpur á þessum aldri svipti sig lífi. Stúlkubörn undir sextán ára aldri, það gerist eiginlega aldrei.“

Agla bendir á að það sé þó algengt að stelpur séu að skera sig: „Þær gera frekar tilraunir sem heppnast ekki.“

Arnar er líka hugsí yfir því að á meðan Embla lifði höfðu foreldrar hennar ekki upplýsingar um það hvernig hún svaraði greiningarlistum frá sálfræðingi á heilsugæslunni. „Eftir að hún dó fundum við greiningarblöð í pappírunum hennar og það



”Ég var sautján ára þegar ég missti systur mína en um leið og ég varð átján ára var mér tjáð að þetta væri síðasti sálfræðitíminn. Gangi þér vel.

var skelfilegt að sjá hvernig hún lýsti eigin líðan þegar hún átti að krossa við valmöguleika frá „aldrei“ yfir í „mjög oft“. Guð minn góður, af hverju var hún ekki lögð inn? var það eina sem ég gat hugsað þegar ég sá þessar niðurstöður. En það er eins og að í hennar tilfelli hafi vantað meiri hegðunarvanda. Sem mér finnst erfitt að skilja.“

Kerfið illa búið til að mæta auknu álagi

Ári eftir fráfall Emblu ræddi fréttamaður RÚV við Ingibjörgu Evu Þórisdóttur, doktor í sálfræði, um langtímarannsóknir Rannsóknar og greiningar, vegna breytinga sem höfðu orðið á andlegri líðan barna og unglinga undanfarinn áratug. Fjölgað hafði í hópi þeirra sem leið illa á sálinni. Arnar veltir því upp hvaða áhrif samkomutakmarkanir vegna heimsfaraldursins hafði á börn og ungmenni. „Það eru komnar fram vísbendingar í Bretlandi um fórnarkostnaðinn fyrir ungt fólk vegna Covid-aðgerða. Það á að skoða það betur,“ segir Arnar. Nokkrum árum síðar, eða árið 2025, varði mannfræðingurinn Eva Jörg-



MYND: GOLLI

ensen doktorsritgerð sem fjallaði um áhrif heimsfaraldursins á unglinga. Oft er talað um að alvarlegar áskoranir í ytra umhverfi geti fært fólk nær hvert öðru. Eva hefur hins vegar bent á að í kjölfar áfalla geti orðið spennufall og í kjölfarið geti kvíði og þunglyndi hellst yfir. Vandi sem var þegar til staðar hér á landi hafi versnað við faraldurinn, en þegar þörf var á auknum stuðningi við unglinga voru kerfin ekki í stakk búin til að mæta auknu álagi.

Sérfræðingur í sjálfsvígsforvörnum varar við því að reynt sé að rýna í einstaka þætti. Þegar sjálfsvíg á sér stað sé yfirleitt engin ein skýring á því.

Æ, langar þig til að deyja?

Katrín segir að í skólum sé skimað fyrir sjón og heyrn, en þegar kemur að því að kanna vellíðan og velferð barna sé það gert nafnlaust. „Þú lest um tölfraðina í blöðunum en það eru einstaklingar á bak við þessar tölur. Af hverju má gera sjónmælingu á barninu mínu en ekki mæla líðan þess?“ spyr hún.

Aglá svarar móður sinni og bendir á að ef það ætti að skima fyrir líðan barna þyrftu úrræði að vera til staðar

til að grípa börn. „Það er mjög erfitt að komast að á heilsugæslunni og það sama á við um BUGL. Sálfræðitími kostar um 25 þúsund krónur og það hafa ekki allir foreldrar efni á því. Nemendur eru ekki með laun til að greiða fyrir þá þjónustu sjálfir. Það er ekkert sem grípur þá. Þannig að ef þetta væri skimað, þá hvað: Æ, langar þig að deyja?“

Katrín tekur undir, auðvitað þurfi að fylgja skimun fjármagn og úrræði. „Aglá er á kafi í pólitík. Hún er mjög reið.“ „Já,“ svarar Agla: „Ég er mjög reið.“

Hvar eru þessi börn?

Arnar bendir á að samkvæmt mælingum sé hópur barna í svo mikilli vanlíðan að þau séu í stórhættu. Í íslensku æskulýðsrannsókninni árið 2025 sögðust 15 prósent nemenda í 10. bekk hafa vísvitandi valdið sér sjálfskaða. Alls sögðust 10,5 prósent nemenda í 10. bekk finna daglega fyrir depurð og 8 prósent nemenda í 8. bekk. „Hvar eru þessi börn og hvað ætlið þið að gera fyrir þau?“

Foreldrar Emblu telja að í þeirra

tilviki hafi skólinn ekki áttað sig á alvarleika málsins. Starfsmenn skólans hafi enda verið mjög slegnir eftir fráfall dóttur þeirra. „Skólastjórinn skrifaði mér löngu síðar,“ segir Katrín. „Annar námsráðgjafinn hefur ekki sagt hæ við okkur síðan Embla dó,“ segir Agla og móðir hennar staðfestir það: „Hún hefur ekki getað heilsað.“

Sár skilaboð frá tryggingafélaginu

Eftir fráfall dóttur sinnar fóru hjónin bæði í veikindaleyfi. Þeim var bent á að hafa samband við tryggingafélagið vegna þátttöku í kostnaði við áfallameðferð í gegnum fjölskyldu-tryggingu. Viku eftir fráfall Emblu barst svarið. Áfallahjálp væri aðeins fánleg vegna bótaskyldra atburða. Því miður félli sjálfsvíg dóttur þeirra ekki undir bótaskylda atburði, samkvæmt skilgreiningu tryggingafélagsins.

Aglá fór strax að vinna, en beið í tvo mánuði eftir því að komast að hjá barnasálfræðingi á heilsugæslunni, sem hætti eftir nokkra mánuði. Eftir smá tíma komst hún að hjá öðrum.

„Hann spurði hvort mig hefði langað til að deyja og þegar ég svaraði játandi sagði hann það eðlilegt því ég væri unglingur. Ég var sautján ára þegar ég missti systur mína en um leið og ég varð átján ára var mér tjáð að þetta væri síðasti sálfræðitíminn. Gangi þér vel. Mér var ekki vísað annað og það var ekkert sem tók við.“

Frá einum sálfræðingi til annars

Hún var kominn í Menntaskólann í Reykjavík og leitaði til nemendaráðgjafa þar. „Hún benti mér á Kvíða-meðferðarstöðina. Tíminn kostaði 17 þúsund krónur.“ Þó að Agla hafi haft fjárhagslegan stuðning frá foreldrum sínum til þess að sækja sér aðstoð var henni misboðið yfir kostnaðinum. Sjálf var hún í námi og gat ekki greitt fyrir þetta úr eigin vasa. „Eftir það reyndi ég að komast aftur að hjá heilsugæslunni. Þegar ég komst loks að náði ég nokkrum tímum hjá sálfræðingnum áður en hún hætti vegna álags. Ég hafði aftur samband við heilsugæsluna en þá var einungis barnasálfræðingur

Framhald á næstu opnu ►

Viðtal

að störfum. Ég skoðaði rammasamninginn við sálfræðinga á einkastofu og komst að hjá sálfræðingi þar sem ég greiddi meira fyrir tímann en rammasamningurinn sagði til um. Ég kunni engu að síður vel við sálfræðinginn, sem sagðist þurfa að hætta á rammasamningi því samstarfið við Sjúkra-tryggingar væri ekki að virka fyrir hann. Eftir það kostaði hver tími 25 þúsund krónur. Á þeim tíma var ég nýbyrjuð í áfallameðferð en hætti í EMDR því það var of kostnaðarsamt að fara aðra hverja viku til sálfræðings. Mér fannst það mjög sárt.“

Hún er ekki viss um að það taki því að leita aftur til heilsugæslunnar og endurtaka sama ferli enn einu sinni. „Þá þarf ég að segja sögu mína í sjötta sinn. Það tekur þrjá tíma að komast í gegnum hana.“

Systkini glíma við annars konar sorg

Fjölskyldunni var ráðlagt að hafa samband við Pieta-samtökin. „Við fórum á samkomustund fyrir eftirlifendur, en hópurinn var svo blandaður. Þarna var fólk sem átti það sammerkt að

hafa misst einhvern í sjálfsvígi, en tengslin voru mjög ólík. Agla spurði hvort það væri hægt að mynda sérhóp fyrir ungt fólk sem hefur misst systkini eða vini,“ en þess í stað var hópnum kynjaskipt. Katrín bendir á að Embla hafi einnig átt strákavini, þannig að það hefði verið heppilegra að stofna sérhóp fyrir Öglu og vini Emblu.

Agla segir að upplifun sín af missinum sé allt önnur en foreldranna. Móðir hennar segir mikilvægt að börn í þessari stöðu geti talað opinskátt við jafningja sína, án þess að þurfa að hafa áhyggjur af foreldrunum.

Síðustu ár hefur Agla reynt að veita öðrum sem lenda í sömu stöðu slíkan stuðning. „Agla er búin að veita krökkum sem hafa misst systkin sín stuðning og vinum Emblu. Hún hefur haldið rosalega vel utan um önnur börn. Undanfarið hefur hún til dæmis verið að styðja við stelpu sem átti að fella á mætingu í framhaldsskóla eftir að systir hennar lést í sjálfsvígi. Það skortir oft upp á að þessum börnum sé sýndur skilningur.“

Fékk stuðning frá menntaskólanum

Sjálf hafði Agla nýlokið fyrsta árinu í Menntaskólanum í Reykjavík þegar hún missti systur sína. Þegar hún sneri aftur að hausti voru jafnaldrar Emblu komnir í skólann. „Ég var svo lík systur minni að margir skólafélagar hennar horfðu skringilega á mig. Ég fann að þeir vissu margir hver ég væri og hvað hafði gerst. Þetta fréttist og margir í mínum árgangi hættu að geta horft á mig, litu undan í flæmingi eða fóru þegar ég kom. Einhverjir reyndu að tala við mig og það var frekar vandræðalegt.“

Henni fannst þetta svo óþægilegt að hún hélt sig að mestu inni í stofu með bekkjarfélögum sínum. „Ég var í nýjum bekk og vissi ekki hver vissi hvað, en sagði þeim frá í rólegheitunum þegar ég treysti mér til. Flestum brá, en við erum enn góðir vinir í dag. Nemendaráðgjafinn hjálpaði mér líka mikið. Hún sendi tölvupóst á alla kennara og ég fékk leyfi til að yfirgefa tíma ef ég þurfti á því að halda. Rektor gaf mér leyfi til þess að sleppa skóla ef ég vildi. Áfallið hafði mikil áhrif á minnið og

einbeitinguna, sem varð til þess að einkunnirnar mínar fóru niður en ég komst í gegnum það.“

Vinnustaðurinn var vel undirbúinn

Í dag eiga foreldrar sem missa barn rétt á sex mánaða sorgarleyfi. Lögin voru ekki samþykkt fyrr en 2023, þannig að þessi réttur var ekki til staðar þegar Arnar og Katrín misstu dóttur sína í júní 2021. Bæði voru þau komin aftur til starfa í ágúst.

Áður en Arnar sneri aftur hafði fundur verið haldinn á vinnustaðnum þar sem starfsfólkinu var tilkynnt um missi hans, auk þess sem sérfræðingur hafði verið fenginn síðar til þess að halda vinnustofu um rétt viðbrögð. „Allt starfsfólkið hafði fengið leiðsögn áður en ég kom aftur.“ Honum var síðan boðið að sækja sálfræðiaðstoð sem var að fullu greidd af vinnustaðnum. „Þegar ég fór aftur að vinna var ég í bómull miðað við þær. Það hefur rosalega mikið að segja um það hvernig þú ferð aftur af stað.“

Sektarkennd verður alltaf til staðar

Sorgin var einmanaleg fyrir þau öll. Erfiðast var að glíma við sektarkenndina, sem skín í gegn hjá þeim öllum. Katrín segir sektarkenndina komna til þess að vera. „Það sem hjálpaði mér mest við þá glímu var að fara til konu sem var um sjötugt og rosalega reynslumikil. Hún náði eiginlega að frelsa mig með því að segja að þessi tilfinning muni aldrei fara. Mér líður bara svona, ég mun alltaf vera að spyrja sjálfa mig hvort ég hefði getað gert eitthvað öðruvísi eða betur. Þegar hún sagði það áttaði ég mig á því að sektarkennd er bara hluti af þessari reynslu.“

Móðir Emblu getur illa varist þeirri hugsun að allt sé henni að kenna. „Í mér er ásökun um að þetta sé allt mér að kenna, því hún hefur erfð þessa depurð og viðkvæmni frá mér. Ég hefði átt að sjá það betur, því ég átti að þekkja einkennin. Að mínu mati var Embla ofurgreind og algjör töffari, en ofboðslega viðkvæm.“

Arnar tekur undir. „Hún mátti ekkert aumt sjá. Foreldrar barna sem stóðu höllum fæti félagslega hafa talað um það hvað hún reyndist þeim vel, því hún var alltaf til staðar. Hún var alltaf að reyna að passa upp á að öllum liði vel.“

Agla sá um samfélagsmiðla systur sinnar, sem fylltust af skilaboðum frá fólki sem sagðist sakna hennar og líkaði við gamlar myndir af henni. Þeirra á meðal var ungt fólk sem hvorki fjölskyldan né vinkonur Emblu vissu að hefði þekkt hana. „Ég eyddi Instagraminu hennar því þetta var svo skrítið.“

Líkamleg einkenni sorgarinnar

Þótt hjónin hafi reynt að styðja hvort annað í sorginni þá voru þarfir þeirra ólíkar. „Ég var oft á öðrum stað í sorginni en Arnar,“ segir Katrín og tekur dæmi: „Hann grét og ég horfði bara á hann, alveg dofin. Hann varð bara að skilja það og öfugt. Stundum hef ég skælt en ég hef ekki enn hágrátið.“

Lýkillinn að því að hjónabandið hefur haldið er að þau gátu alltaf talað saman. Það hjálpaði þeim í gegnum erfiðasta hjallann. Þau gátu mætt hvort öðru af skilningi og umburðarlyndi og reyndu að sýna æðruleysi, segir Katrín. Til þess að takast á við sorgina gekk hún mikið, settist á bekk og skrifaði, kom heim og hélt áfram að skrifa. „Ég lét þetta renna út. Það hjálpaði mér mikið.“

Þó að foreldrar hennar hafi talað mjög mikið saman átti Agla erfiðara með að stíga inn í samtalið. „Ég var mjög dofin. Það var ekki fyrr en ég var flutt í eigið húsnæði og byrjuð í EMDR-meðferð sem það losnaði um tilfinningar. Fram að því fann ég varla fyrir neinu.“

Líkamleg einkenni voru þó mikil hjá báðum mæðgunum. Mánuðum saman gekk Agla til sjúkraþjálfara vegna bakverkja. Það var ekki fyrr en hún hóf



MYND: GOLLI

EMDR-meðferðina sem bakið lagaðist. „Það bjargaði öllu.“ Að auki misstu þær báðar hárið. „Þetta var ekkert grín. Ég fékk B12 skort og bakflæði, auk þess að vera með niðurgang árum saman og greindist með magasár. Tennurnar í mér losnuðu. Ég er með samlímdar tennur og veit ekki hvað það mun kosta mig.“ Enn glímir hún við líkamlegar afleiðingar sem birtast með margvíslegum hætti.

„Ég vildi að einhver hefði gripið mömmu betur,“ segir Agla.

Gekk inn í röð áfalla

Eftir fráfall dóttur sinnar gekk Katrín inn í röð áfalla. Hún hóf störf hjá Eflingu, skömmu áður en átök hófust innan félagsins sem reyndu mikið á. Starfsfólk Eflingar sat undir slíkum hótunum að það ræddi sín á milli að réttast væri að fá öryggisvörð til að vakta innganginn. Eftir erfiðan tíma barst starfsmönnum uppsagnarbréf að næturlagi. Katrín, sem hafði tuttugu ára reynslu af störfum stéttarfélags, sótti aftur um sömu stöðu og áður. „Ég sótti aftur um og fór í atvinnuviðtal hjá sömu konu, á sömu ráðningarstofu og hafði ráðið mig til starfa ári áður, og svaraði sömu spurningum en fékk ekki endurráðningu.“

Hún tjáði sig opinskátt á samfélagsmiðlum, sem almennur starfsmaður félagsins. „DV hafði samband og ég lýsti því hvernig ákvarðanir stjórnar hefðu áhrif á getu starfsmanna til að sinna félagsmönnum. Það var nóg til að setja heimilið í gjörgæslu,“ segir hún. „Ég fékk yfir mig holskefluna, að ég væri grenjandi aumingi sem væri að notfæra mér sorgina. Ég hefði misst barnið mitt og væri að nota það gegn formanninum. Ég hafði aldrei nefnt formanninn á nafn heldur aðeins talað um stjórnina og verið mjög málefnaleg. En ég var sögð svo ljót að það myndi enginn ráða mig í vinnu. Ég hélt að ég réði við þetta en líkaminn brast. Eitt kvöldið fór ég upp, allt í einu snerist við á mér maginn og ég ældi eins og brunaslanga. Svo lá ég bara fyrir og skalf.“

Er í endurhæfingu

Í langan tíma á eftir var Katrín í veikindaleyfi. Rúmu ári síðar ákvað Katrín að hjálpa vinkonu sinni að reka kaffihús og naut þess, en um leið og hún sneri aftur í sérfræðistarf varð hún að viðurkenna sig sigraða. „Ég réð ekki við það þegar álagið og ábyrgðin jókst. Það braut sjálfstraustið niður enn einu sinni.“

Katrín leitaði skjóls hjá Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands í Hveragerði. Nú er hún í fullri vinnu við að byggja sig upp á ný. Því fylgdi glíma við flókið umsóknarferli og tölvukerfi Tryggingastofnunar til að komast í endurhæfingu, en þá kom fyrri starfsreynsla að gagni. „Ég hefði ekki viljað vera í veikri stöðu að takast á við kerfið. Ef þú kemst í gegnum þetta ferli þá þarftu kannski ekki á endurhæfingu að halda,“ segir hún hlæjandi. Nú hefur hún verið í veikindaleyfi frá vori og er í endurhæfingu. Því fylgir sjúkrabjálfun, líkamsrækt og regluleg ráðgjafaviðtöl. Og loks, fimm árum eftir fráfall dóttur sinnar, er hún komin í markvissa áfallavinnu, í gegnum Virk.

Áður en endurhæfingin hófst hafði hún meðal annars nýtt tímann til þess að koma fjölskyldunni fyrir í nýju húsnæði í miðbænum.

Varð að komast í eigið rými

Það var ekki auðveld ákvörðun að selja húsið í Þingholtunum, þar sem þau voru með útsýni yfir Tjörnina og yfir á leiði Emblu í Hólavallagarði. Stundum sakna þau þess að geta setið við gluggann og fylgst með ljósi loga við leiðið. En lífið heldur áfram og Agla varð að komast í eigið rými. Í nýja húsinu fékk hún íbúð á neðri hæðinni.

Á lokaárinu í menntaskóla hafði hún ákveðið að flytja á Stúdentagarðana en snúið aftur heim. „Eftir að Embla dó stóð ég fyrir framan salernishurðina hjá Öglu,“ segir Katrín: „Ég var svo hrædd um að hún myndi líka deyja.



Við sögðum við hana að nú yrðum við þannig í nokkur ár að ef hún myndi ekki svara í símann þá myndum við fá taugaáfall.“ Faðir hennar sagði einfaldlega að núna ætti hún „geðveika foreldra“ og Katrín tekur undir: „Alveg snarbilaða“.

„Systkini barna sem látast sviplega tala gjarnan um þetta,“ útskýrir Arnar. „Það er meira að segja sagt við þau að nú þurfi þau að vera dugleg að styðja foreldra sína. Eins og þeirra missir sé ekki jafnsár.“

Katrín viðurkennir að stundum hafi álagið á Öglu verið of mikið. „Ég varð að slaka á spottanum.“

Í vetur komst Katrín að hjá lækni sem hlustaði á sögu hennar og hjálpar henni að takast á við líkamlegar og andlegar afleiðingar áfalla. „Hún fór að gráta þegar ég talaði við hana.“

Beitir sér fyrir úrbótum á kerfinu

Agla er í háskólanámi og hefur verið að beita sér fyrir úrbótum í þágu barna og ungmenna sem eiga um sárt að binda, svo sem fæstir þurfi að lenda í sömu blindgötum og hún gerði á sinni vegferð. „Svona reynsla mótar þig.“

Nú kemur hún vikulega upp á efri hæðina og borðar kvöldmat með foreldrum sínum. „Mín leið var að elda,“ segir Katrín. „Ég fékk mat á heilann.

Við borðuðum saman, stundum töluðum við saman og oft reyndum við að hafa eitthvað fram undan til að hlakka til.“

Fyrsta sumarið án Emblu ferðaðist fjölskyldan saman um landið og gisti í tjaldi. Næsta sumar á eftir gengu þau Laugaveginnn með allt á bakinu. Fyrstu jólnunum vörðu þau saman á Möltu, ári síðar í Edinborg og loks í Róm, þar til Agla bað um að fá að vera heima yfir hátíðarnar því það var of sárt að ferðast án Emblu. Hún þurfti að læra að takast á við aðstæður án systur sinnar. „Allt breyttist. Veislur voru ömurlegar, því ég hafði ekki manneskjuna mína með mér. Ferðalög voru einmanaleg. Ég var alein.“

„Agla missti mest,“ segir Katrín. „Hún missti systur sína og vinkonu. Við Arnar eigum Öglu og hvort annað,“ útskýrir hún. Missir fjölskyldunnar verður aldrei bættur, en smám saman hafa þau lært að takast á við lífið eftir fráfall Emblu. „Við reynum að vera mikið saman og skapa góðar minningar.“

Fimm ár liðin frá fráfalli Emblu

„Mér líður eins og fávita að vera að skrifa þetta en [X] sagði að það væri sniðugt og það er ekki eins og þetta sé einhver dagbók sem ég tala um vini mína. Þetta er meira svona ef mig langar mjög mikið að deyja eða ætla að drepa mig, þá get ég lesið þetta til að vita hvort það sé worth it að lifa eða ekki. Og ef ég dey ekki þá get ég lesið þetta þegar ég er eldri og munað hvernig mér leið,“ skrifaði Embla, þann 14. nóvember 2020, þá fjórtán ára gömul.

Nú um helgina verða fimm ár liðin frá andláti hennar. ■

Í þessari grein er fjallað um sjálfsvíg. Fólki með sjálfsvígshugsanir er bent á upplýsingasíma heilsugæslunnar s.1700, netspjallið heilsuvera.is, Hjálparsíma Rauða krossins s.1717, á netspjallið 1717.is og á Píeta símann s.552-2218. Þau sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi er bent á stuðning í Sorgarmiðstöð s. 551-4141, upplýsingasíma heilsugæslunnar s.1700, netspjallið heilsuvera.is og á Píeta símann s.552-2218.

”
Hvar eru þessi börn og hvað ætlið þið að gera fyrir þau?

Viðtal

Fannst rangt að mér gæti liðið vel

Áslaug Pálmadóttir Thorlacius er æskuvinkona Emblu Arnars Katrínardóttur úr Skerjafirði og varði síðasta deginum með henni. Aðeins fjórtán ára gömul þurfti hún að takast á við sár-
an missi og flókna sorg.



Mynd: Golli



-
- Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir

6. júní 2026 · 09:00



Aslaug Pálmadóttir Thorlacius er æskuvinkona Emblu Arnars Katrínardóttur úr Skerjafirði. Síðustu fimm ár hefur hugurinn oft leitað aftur til sunnudagsins 6. júní 2021. Þetta var síðasti dagurinn sem Embla lifði, en hún glímdi við veikindi sem voru þess eðlis að fáir áttuðu sig á alvarleikanum. Þegar foreldrar hennar reyndu að kalla eftir hjálp tók langan tíma að fá áheyrn og jafnvel þá skorti víða upp á skilning.

Síðasti dagurinn

Þennan dag vörðu þær Áslaug og Embla öllum deginum saman. Áslaug var að æfa glímu, en eftir æfingu fór hún að hitta vinkonu sína. Þær horfðu á Anne with an E áður en þær ákváðu að fara út. „Við áttum einn þátt eftir.“ Þær fóru í göngutúr og Embla splæsti í ís. „Þetta var einhvern veginn venjulegur dagur. Við vorum bara að hafa það gaman saman.“

Að kvöldi fóru þær út að borða á Horninu ásamt tveimur vinum þeirra og Öglu, eldri systur Emblu. Þegar Áslaug hugsar til baka er það eina sem hún getur fest fingur á að allan daginn var Embla að gefa henni eitthvað. „Finnst þér þetta ekki flottur hringur sem ég er með?“ spurði Embla og Áslaug svaraði: „Jú, hann er geðveikt flottur.“ „Viltu prófa hann?“ spurði Embla og Áslaug svaraði: „Já, að sjálfsögðu.“ „Við höldum áfram að spjalla og eftir smá stund áttaði ég mig á að ég var enn með hringinn. Ég ætlaði að skila honum en hún vildi ekki taka við honum aftur, heldur sagði mér að hafa hann.“ Áslaug segist ekki hafa velt því meira fyrir sér. Það var ekki fyrr en síðar sem hún áttaði sig á því hvað Embla var að gera með þessu.

Eftir matinn fór hópurinn saman í bíó. Klukkan var að verða ellefu þegar vinkonurnar kvöddust, rifjar Áslaug upp. „Hún stakk upp á því að ég myndi gista hjá sér en ég sagði að það væri gaman, en klukkan væri orðin svo margoft þannig að ég ætlaði bara að drífa mig heim. Hún sagði bara, ókei, ekkert mál.“

Vinkonurnar kvöddust og Áslaug hélt heim á leið.

Kölluð inn á skrifstofu

Næsta morgun ætlaði Áslaug að skila vinkonu sinni hringnum og svipaðist því um eftir henni í skólanum. Þær voru í 9. bekk Hagaskóla, en vetrinum var að ljúka og nú stóðu yfir þemadagar. Til stóð að fara í skróðgöngu með skólanum niður í bæ. Emblu var hvergi að finna. Áslaug velti því ekki mikið fyrir sér, hugsaði bara með sér að hún hlyti að vera veik heima. Þennan síðasta vetur hafði Embla ekki alltaf mætt í skólann. En hún veitti því eftirtekt að annan vin þeirra vantaði einnig, einn þeirra sem var með þeim úti að borða kvöldið áður.

Síminn hringdi. Þetta var námsráðgjafi í skólanum sem greindi Áslaugu frá því að móðir hennar væri inni á skrifstofu hjá sér og bað hana um að koma þangað sem fyrst. Ef hún gæti, ætti hún að taka fjórða vininn í hópnum með sér upp. „Strákarnir voru dúó, alveg eins og við Embla. Fyrst ég átti að sækja þennan vin minn þá gerði ég ráð fyrir því að besti vinur hans hefði lent í bílslysi og væri á spítala. En ég var að drífa mig svo mikið að ég fann ekki vin minn.“

Þegar hún kom inn á skrifstofuna sá hún móður sína, sem var auðsýnilega í áfalli. „Ég sá það strax, en hélt enn að það hefði eitthvað komið fyrir þennan vin okkar.“ Við hlið námsráðgjafans var prestur. Hún þekkti hann ekki og veitti honum litla athygli fyrr en hann stóð upp og sagði: „Mér þykir leiðinlegt að tilkynna þér að hún Embla Arnars lést í nótt.“

What? hugsaði Áslaug – þú ert að ljúga. Ég sá hana fyrir tíu klukkutímum síðan. Ég var með henni allan gærdaginn. Hún er á lífi. „Ég trúði honum ekki. Síðan stóð mamma upp, tók utan um mig og ég vissi ekki hvað væri eiginlega í gangi.“

Í þann mund gekk vinur hennar inn með móður sinni sem hélt utan um hann. Skömmu síðar kom hinn strákurinn líka, sá sem Áslaug hélt fyrst að hefði slasast. Hann hafði verið á siglinganámskeiði. „Við vorum þarna þrjú og ég var alveg að fríka út.“

Varð að komast í kirkjuna

Áslaug sá skólafélagana ganga í átt að kirkjunni. Mest af öllu vildi hún vera þar með þeim. „Mér fannst ég þurfa að

komast þangað, ég gæti ekki misst af kirkjunni.“ Reynt var að fá hana til að setjast niður en hún var staðráðin í að fara yfir.

Á leiðinni niður stigann heyrði hún hóp nemenda í 8. bekk velta fyrir sér hvað væri að gerast. Einn sagði að það hefði einhver fyrirfarið sér. Áslaug sneri sér við á staðnum: „Kannski er það vitlaust hjá þér. Þú veist ekkert um það. Þú veist ekkert um þessa manneskju. Þú ert örugglega að ljúga.“

Nú útskýrir hún þessi viðbrögð: „Heilinn í mér var í fokki.“

Þegar hún kom að kirkjunni sá hún að krakkarnir voru byrjaðir að ganga þaðan út. Hún var í miklu uppnámi yfir því að hafa misst af því sem þar fór fram og settist á gólfíð í anddyrinu. Hún átti erfitt með að meðtaka fréttirnar. „Ég skildi ekki neitt. Kennari Emblu kom hágrátandi að mér og annar námsráðgjafi. Þær héldu utan um mig, en ég man að ég hugsaði: Af hverju eruð þið ekki að kenna? Það er fullt af krökkum hérna sem eiga að vera í tíma.“

Sem var ekki rétt, því nemendur höfðu verið á leið í skróðgönguna sem var blásin af. Áslaug vafraði eitthvað um lóðina, sá að sumir grétu, aðrir létu ekkert uppi og enn aðrir virtust vera spenntir fyrir sumarfríinu fram undan. „Enn voru einhverjir sem höfðu ekki heyrt fréttirnar. Það var svo margt að gerast á sama tíma.“

Spiluðu fram á kvöld

Yfir hana helltist óstjórnlegur pirringur. „Ég var pirruð út í alla. Ég var pirruð út í þá sem vissu ekki af þessu, ég var pirruð út í þá sem vissu en voru samt í símanum sínum, ég var pirruð út í prestinn fyrir að hafa sagt mér þetta sjálfur í stað þess að leyfa mömmu eða námsráðgjafanum að gera það.“

„Ég hafði þekkt hana allt mitt líf og séð að henni leið greinilega illa“

Ein tilfinning var þó sterkari en aðrar, þörfín fyrir að komast heim til foreldra Emblu og systur. „Ég varð að komast til þeirra.“ Hún fann móður sína, sem hafði verið að leita hennar. Saman fóru þær heim til Emblu. Móðir hennar vildi stoppa í blómabúð en Áslaug átti erfitt með tafirnar. Hún vildi komast sem allra fyrst til fjölskyldu Emblu. Þangað komu strákarnir líka. „Fullt af fólki kom þangað. Ég man að Agla vildi spila. Við vorum bara ókei, spilum bara. Síðan vorum við þar fram á kvöld.“

Sá hvað henni leið illa

Fráfall Emblu kom sem reiðarslag. Áslaug hafði vitað að vinkonu sinni liði illa en ekki að það risti svona djúpt. „Ég vissi ekki af öllu sem hún hafði verið að gera sjálf. Hún vildi greinilega hlífa mér við því. En ég hafði þekkt hana allt mitt líf og séð að henni leið greinilega illa.“

Hún tekur sem dæmi að Embla hafi oftast verið þreytt en áður, ekki mætt alltaf í skólann og verið uppteknari af áliti annarra, nokkuð sem henni hafði verið slétt sama um áður. „Ég tók eftir alls konar skrítnum hlutum sem ég skildi ekki alveg. Eins og áður en hún hætti alveg að fara í sund, þá hætti hún að geta farið í lokaðar rennibrautir því þá fékk hún innilokunarkennd og kvíða. Það voru alls konar litlir hlutir sem ég sá, en vissi ekki hvað ég átti að halda um. Það er erfitt að lýsa því.“

Þær höfðu verið saman í leikskóla, bekkjarsystur í Melaskóla og fóru síðan báðar í Hagaskóla. „Við vorum yin og yang. Einhvern veginn héldu allir að við værum systur. Ég fékk oft að heyra það. Ég fór í skóna hennar og hún í úlpuna mína.“ Á tímabilum voru þær nánast öllum stundum saman og þegar kom að kvöldmat fóru þær inn á það heimili sem bauð upp á betri mat. „Við bjuggum nánast hlið við hlið og vorum eiginlega samofnar í grunnskóla.“

Ólust nánast upp saman

Í Hagaskóla fóru þær í sitthvorn bekkinn og þá myndaðist örlítið meiri fjarlægð á milli þeirra, en aldrei mikil. Á milli þeirra voru alltaf sterk bönd. „Við vorum búnar að fara saman í mismunandi vinahópa. Vinahóparnir fóru í

sundur en við höldum saman. Við gerðum einhvern veginn allt saman. Einu sinni var fjölskyldan hennar í útlöndum á afmælinu hennar og þá gisti hún hjá okkur, við bökuðum köku og mér fannst ótrúlega gaman að hún hafi verið hjá okkur. Þegar verið var að laga gólfíð heima hjá okkur gátum við ekki verið heima í tvær vikur og þá kom ekkert annað til greina en að ég færi til Emblu. Fjölskyldan hennar tók alltaf vel á móti mér.“

Embla flutti með foreldrum sínum í miðbæinn og Áslaug hékk heima hjá þeim, hjálpaði til við að mála og gera húsið upp. „Við borðuðum gjarnan núðlur með kotasælu. Sá réttur er enn í uppáhaldi hjá mér.“

Beðin um að lýsa vinkonu sinni segir Áslaug að Embla hafi verið klár stelpa. „Hún var fáránlega klár. Hún var alltaf ótrúlega há í lestri og ég var lesblind. Við sátum hlið við hlið þegar hún fletti í gegnum blaðsíðurnar á meðan ég var enn á fyrstu efnisgreininni. Hún var alltaf að gera krossgátur heima hjá sér, fór á menningarhátíðir með fjölskyldunni sinni og í útilegur. Ég fór oft með þeim og fannst það gaman.“

Hún rifjar upp að á Barnamenningarhátíð hafi Embla tekið á móti henni með skipulag fyrir daginn. „Vá, ok. Ég skal koma með. En gaman. Hún var mjög skipulögð og raunsæ, en líka fyndin og flott. Falleg stelpa.“







Missti annan vin í sjálfsvígi

Eftir fráfalið Emblu fundu foreldrar hennar dagbók sem hún hafði falið inni í herberginu sínu. Þar lýsti hún myrkrinu sem herjaði á hugann og glímunni við sjálfsvígshugsanir. „Það kom mér ekkert á óvart að hún hafi haldið dagbók þar sem hún var að skipuleggja allt. Hún var mjög skipulögð og vildi oftast hafa allt á hreinu, þó að hún gæti líka verið líbó og leyft vindinum að leiða okkur áfram.“

Yfir sumarið hélt Áslaug sig að mestu inni í herbergi. „Mamma hefur örugglega verið stressuð yfir því að ég vildi helst alltaf vera ein og nennti ekki neinu. Hún hvatti mig áfram, í sturtu, göngutúr eða bara til að gera eitthvað með sér. Ég gerði það en nennti því ekki, var þreytt og pirruð. Ég var bara lítill þakkur,“ sem var aðeins fjórtán ára gömul að glíma við sáran missi og flókna sorg.

Fleira kom til. Um leið og hún syrgði bestu vinkonu sína var hún að syrgja annan vin sinn. Það var eldri strákur úr glímunni sem hafði reynst henni vel. Með þeim hafði tekist vinátta, en vegna þess að hann var ekki í hennar

félagslega mengi hafði hún sagt fáum frá fráfalli hans. „Ég var alveg brotin yfir því en sagði engum frá því nema Emblu. Ég vildi ekki að fólk færi að horfa öðruvísi á mig, að það myndi hætta að tala óheft í kringum mig og fara að passa sig. Ég vildi ekki vera stelpa sem missti vin sinn í sjálfsvígi.“

Óttaðist viðbrögð annarra

Síðar fékk hún nýtt belti, bláa beltið. „Þjálfarinn minn sagði mér að skoða beltið. Þá var þetta gamla beltið frá vini mínum. Hann hafði sagt þjálfaranum að þegar ég fengi nýtt belti vildi hann að ég fengi sitt belti. Þjálfarinn sagði honum að þegar til þess kæmi þá myndi hann bara gefa mér beltið sitt, en hann dó viku síðar.“

Þegar hún sá að þetta var beltið hans brast hún í grát fyrir framan alla. „Enginn í Mjölni vissi að þetta væri beltið hans nema kannski svona fimm manns, sem komu allir að faðma mig. Mér fannst þetta mjög fallegt.“

Síðar fóru hún og strákarnir saman í sorgarúrvinnslu vegna Emblu. Sálfræðingurinn sem sinnti þeim þekkti ekki aðeins mál Emblu heldur þekkti hann einnig til þessa vinar hennar. „Hann sagðist vita að ég hefði verið vinkona hans. Það sló mig alveg út af laginu að hann vissi af því. Ég var ekki búin að segja strákunum frá því svo ég brotnaði aftur niður.“

„Ég var bara lítil stelpa sem var hrædd við allt“

Hún var enn hikandi við að tala um vinamissi, af ótta við viðbrögð annarra. „Ég talaði heldur ekki mikið um Emblu. Þegar ég fór í framhaldsskóla sagði ég ekkert, því ég vildi ekki að krakkarnir myndu koma öðruvísi fram við mig. En þegar Embla hefði orðið átján ára setti ég það í story og fékk fullt af lækum. Þá var ég bara úff, krakkarnir vita núna, en þau vissu náttúrlega ekkert meira um okkar sögu.“

Sem betur fer hefur ótti hennar aldrei raungerst. Ef hún hefur greint fólki frá reynslu sinni hefur hún aldrei upplifað að viðhorfið gagnvart sér breytist í kjölfarið.

„Þetta var einhver hræðsla í mér. Eg var bara lítil stelpa sem var hrædd við allt.“

Í hálfgerðu óminnisástandi

Fátt var þó eins kvíðvænlegt eins og að hafa misst tvo góða vini með þriggja mánaða millibili, upp á dag. Þann 7. mars og 7. júní. Þegar leið að 7. september stóð Áslaug sig að því að vera að sinna öllum í kringum sig. Henni fannst sem hún þyrfti að taka stöðuna á öllum og ef hún gleymdi einhverjum væri voðinn vís. „Mér leið eins og það væri eitthvað að fara að gerast.“

Allt hafði þetta áhrif á tengsl hennar við vini sína. „Ég var í svo miklu tjóni yfir því að hafa misst þau og stressuð yfir því að missa annan vin að ég mér fannst betra að eiga ekki vini, því þá var ég ekki að fara að missa fleiri. Þannig að ég hélt mig frá öllum eins mikið og ég gat. Fyrir vikið missti ég eiginlega alla vini mína.“

Að hausti hófst nýtt skólaár. Í 10. bekk Hagaskóla hélt Áslaug sig enn að mestu út af fyrir sig. „Ég fór eigin leiðir og var svolítið ein. Ég nennti ekki að umgangast vini mína. Embla hafði verið komin með nýjan vinahóp og ég var eitthvað að hitta stelpurnar en fannst skrítið að hitta þær án hennar. Eins og ég væri að skilja hana útundan eða koma í hennar stað.“

Annars á hún erfitt með að rifja upp þetta tímabil. „Ég man mjög lítið eftir þessum tíma. Ég man eftir því að hafa liðið mjög illa en svo gleymdi ég mér kannski og leið vel í smá stund, og þá fannst mér rangt að mér gæti liðið vel. Ég var að missa bestu vinkonu mína og var bara dansandi að hlusta á tónlist. Eins og ég væri vond manneskja að geta gert það.“

Stundum hefur hún verið spurð út í eitthvað sem gerðist eða verið viðstödd þegar það er verið að rifja eitthvað upp. Hún getur ekki svarað neinu. „Ég bara man það ekki.“ Ekki einu sinni frá ferðalagi til Ítalíu. „Það eina sem ég man frá þessari ferð er hvernig sundlaugin leit út. Annars man ég ekkert.“



Mynd: Golli

Sökkti sér ofan í námið

Í skólanum sökkti hún sér ofan í námið. „Ég veit ekki hvort ég var í einhverri maníu, því ég hugsaði um námið og varla nokkuð annað. Kannski var það mín leið til þess að þurfa ekki að hugsa um neitt.“

Námsárangurinn var eftir því og hún komst inn í Verzlunarskóla Íslands. Fyrsta veturinn hélt hún áfram á sömu braut, en á öðru og þriðja ári var hún farin að slaka aðeins meira á. „Þá fóru einkunnirnar lækkandi. Ég held að það hafi bara verið gott fyrir mig.“

Hún segir að það hafi verið gott að komast inn í annað umhverfi. „Ég tók ákvörðun um að byrja upp á nýtt. Fyrsta daginn í skólanum settist ég við hliðina á stelpu og kynnti mig. Það var mjög næs.“ Áslaug er opin að eðlisfari og á auðvelt með að mynda tengsl. Hún eignaðist því góða vini í skólanum.

Nemendur Verzlunarskóla Íslands þurftu síðan að takast á við sláandi fréttir, þegar skólasystir þeirra var myrt af ungum strák. Áslaug þekkti ekki mikið til hennar, en nóg til að heilsast á göngunum. Allt hefur þetta mótað afstöðu hennar til lífsins. „Ég veit hvernig lífið og tilveran virkar. Ég á orðið auðveldara með dauðann. Kannski þess vegna gat ég ekkert grátið í nokkur ár. Ég var í jarðarför ömmu um daginn og gat varla grátið.“

Þekkt er að þeir sem missa ástvini í sjálfsvígi eru í aukinni hættu á heilsumissi eða sjálfsvígshugsunum. Áslaug þekkir það af eigin raun. „Ég hugsaði oft um það. Einu sinni komst ég nær því en áður. Þá var ég búin að gráta

mjög mikið í langan tíma. Í kjölfarið hugsaði ég með mér að þetta væri orðið gott. Ég yrði að stíga aðeins til baka. Eftir það hef ég ekki getað grátið mikið.“

Lítil skref í einu

Eitt af því sem sat lengi í henni var boð Emblu um gistingu þessa örlagaríku nótt, sem Áslaug afþakkaði. „Ég þorði ekki að segja neinum frá því.“

Hún talaði því ekki um það í sorgarúrvinnslunni eða við sálfræðinga. Mörg ár liðu þar til hún sagði sameiginlegum vinkonum þeirra Emblu frá því og enn lengri tími þar til hún talaði um þetta við móður sína. „Mér fannst þetta vera mér að kenna. Ef ég hefði gist hjá Emblu hefði ég allavega getað gefið henni einn dag í viðbót. Hún hefði kannski farið eftir viku eða tvo mánuði, ég veit það ekki. Hún var búin að taka ákvörðun. En ég var lengi á þeirri skoðun að við hefðum tekið rosalega djúpt samtál þessa nótt þar sem mér hefði tekist að breyta hugarfari hennar. Vegna þess væri hún hér enn, að drekka aperol spritz með mér á Sæta svíninu í sólinni,“ segir Áslaug og horfir yfir mannfjöldann við Ingólfstorg þennan sólríka dag sem viðtalið er tekið. „Það er náttúrlega ekki þannig,“ heldur hún áfram. „En þetta er flókið.“

„Þú þarft ekki að hugsa hvað verður eftir tíu ár. Það er nóg að vakna, taka ákvörðun um að bursta tennur og fara í sturtu. Stundum þurfum við bara að taka lítil skref í einu.“

Stundum veltir hún því fyrir sér hvað hægt sé að segja við börn sem glíma við svona mikla vanlíðan. „Ég segi alltaf það sama. Leitaðu leiða til að gera eitthvað eitt í einu. Fáðu þér ristað brauð – eða farðu í bakarí að kaupa snúð ef það er það sem þig langar í. Þú þarft ekki að hugsa hvað verður eftir tíu ár. Það er nóg að vakna, taka ákvörðun um að bursta tennur og fara í sturtu. Stundum þurfum við bara að taka lítil skref í einu. Hitt skiptir síðan engu máli, það hvað þú verður gömul þegar þú eignast kærasta, hvenær þú útskrifast úr menntaskóla eða hvort þú munir einhvern tímann ferðast um heiminn. Það sem skiptir

máli er að þú lifir nógu lengi til þess að geta farið eftir viku út í bakarí að kaupa þér snúð.“

Erfitt að greina á milli

Í dag áttar hún sig betur á því hvað þær voru ungar þegar Embla féll frá. „Þegar ég sé fjórtán ára stelpur hugsa ég bara vá, hvað þið eruð litlar. Hvernig getur þú tekið svona stóra ákvörðun og verið viss um hana á þessum aldri? Þú mátt ekki einu sinni ákveða að fá þér tattú fyrr en þú verður átján ára. Hún var ekki einu sinni orðin nógu gömul til að drekka orkudrykk.“

Nú í vetur lét hún á það reyna að vinna í mötuneytinu í Hagaskóla. Hún var ekki búin að vera þar lengi þegar hún fann að þarna gat hún ekki verið. „Eftir tvær vikur gat ég ekki meira. Þetta var ekki rétti vinnustaðurinn fyrir mig.“ Það var allt of margt sem minnti á og vakti upp erfiðar tilfinningar.

Aðspurð hvort eitthvað hefði verið hægt að gera betur á sínum tíma, eitthvað sem samfélagið getur dregið lærdóm af svarar hún: „Það er alltaf hægt að gera betur.“

Hún vill þó fara varlega í að áfellast aðra eða efast um einstaka ákvarðanir. „Mér finnst fullorðið fólk mega taka betur eftir. En það er svo hörð ásökun á hendur fullorðnu fólki að spyrja af hverju það tók ekki betur eftir því hvað henni leið illa og skilur mig eftir með sömu spurningu: Af hverju tók ég ekki betur eftir því? Af hverju gerði ég ekki meira? Hefði ég ekki átt að sjá það betur heldur en til dæmis einhver kennari í skólanum sem hitti hana ekki eins oft og þekkti hana ekki eins vel?“

Hún segist helst vera hugsí yfir því hvað kerfið er flókið og oft vanmáttugt. „Hvert á að fara með barn sem líður illa? Áttu að syngja fyrir það vögguvísur eða fara með það á Bugl? Á að gefa öllum lyf eða getur fólk unnið í þessu sjálft? Það er svo langt ferli sem fylgir því að fá rétta aðstoð og á réttum stað. Það tekur svo langan tíma og því fylgir svo mikið vonleysi. Margir eru með þunglyndi og kvíða, kannski er erfitt að greina á milli þess sem er viðráðanleg vanlíðan og þess þegar myrkrið heltekur þig alveg. Þetta er mjög flókið allt saman.“

Leit að rétta sálfræðingnum

Sjálf hefur hún þurft að leita til sálfræðinga vegna sinnar reynslu. Á þeirri vegferð fékk hún að kynnast því hvað áherslur þeirra eru ólíkar. „Ég lenti fyrst hjá sálfræðingi sem var mjög upptekin af átröskun. Hún vildi að ég myndi skrá allt sem ég borðaði, jafnvel þótt ég væri að borða ótrúlega vel. Ég fór heim og byrjaði að skrá þetta niður en svo var ég bara: Bíddu, af hverju? Þetta var ekki vandamál.“

Næsti sálfræðingur lagði áherslu á kvíða. „Þá var ég bara ok, tölum um kvíða núna. Svona gekk þetta fyrir sig, aftur og aftur. Ég fann ekki rétta sálfræðinginn og þurfti alltaf að byrja upp á nýtt hjá einhverjum öðrum. Þá ertu komin aftur á byrjunarreit og þarft að fara heim með spurningarlista og svara honum og svo á að skoða hvort ég þurfi lyf eða fara annað eða gera þetta eða hitt.“ Henni fannst þetta yfirþyrmandi. „Ég fór heim og var bara, þarf ég að pæla í þessu eða á ég eitthvað að vera að því?“

Niðurstaðan var einföld: „Ég nenni ekki að fara til sálfræðings.“

Enda fór hún yfirleitt ekki að eigin frumkvæði. „Það var einhvern veginn aldrei ég sem vildi fara heldur var ég send þangað. Ég var ekki að nenna því að tala um þetta. Ég vildi bara fá að læra stærðfræði í friði. Það var þægilegra að ýta þessu frá.“

Gott að geta talað um lífið

Framan af átti hún erfitt með að ræða um missinn. „Mér fannst óþægilegt þegar fólk var að spyrja hvernig mér liði,“ segir Áslaug og bætir við í kaldhæðni: „Alveg frábærlega,“ áður en hún heldur áfram. „Það var allt annað að fá spurningar sem ég gat svarað. Hvernig Embla var sem manneskja, í hvaða framhaldsskóla ég héldi að hún hefði farið eða eitthvað álíka. Mér finnst létt að tala um Emblu, en mér fannst erfitt þegar það snerist um að setjast niður með mér og hlusta á mig gráta, svo mér gæti liðið betur á eftir. Það virkar ekki þannig.“

Ef það er eitthvað sem hún vill að fólk viti: „Það er ekki hræðilegt að tala um hinn látna. Það getur verið fallegt að

spjalla og spyrja út í eitthvað sem tengdist viðkomandi, þó að það þurfi ekki að vera fimm tíma samtal um hvað lífið sé ósanngjarnt. En samtal sem snýst um lífið er alltaf gott.“

Aðspurð hvort hún meti lífið með öðrum hætti eftir að hafa kynnst svo sárum missi svo ung, segir Áslaug: „Það snýst ekki um að ég sé þakklát fyrir að vera á lífi eða eitthvað þannig, en meira um að mér þyki leiðinlegt að Embla sé ekki á lífi. Ég er að gera eitthvað skemmtilegt og finn fyrir því að hún fékk aldrei að upplifa það. Hún fékk aldrei að koma með mér niður í bæ og fá sér einn espresso martini eða ferðast um Asíu.“

Vitjar vinkonu sinnar

Þangað fór Áslaug með vinkonum sínum eftir útskrift. „Ég tók „gap year“ eftir að ég kláraði stúdentinn. Ég fór í Interrail um Evrópu og ferðaðist um Asíu.“ Á slíkum stundum hugsar hún oft til vinkonu sinnar. „Algjörlega. Hún fór aldrei í menntaskóla og hún fór aldrei í þessi ferðalög. Oft hugsa ég um það hvað hún hefði haft gaman af því sem ég er að gera. Ég hugsa mjög oft um hana.“

Reglulega vitjar Áslaug vinkonu sinnar í Hólavallagarði. Þar liggja einnig amma hennar og afi, sem og tvær móðursystur. Svo hún leggur leið sína gjarnan þangað. „Einu sinni var ég hjá Emblu á miðnætti þegar afmælisdagurinn hennar rann upp. Við erum nokkur sem förum alltaf til hennar þann 7. júní og 11. september,“ eða á dánardegi Emblu og afmælisdaginn hennar. „Á aðfangadag förum við með heitt kakó og veitingar. Mér finnst það mjög notalegt.“

Stundum situr hún bara hjá henni og á þar stund, án orða. „Ég hef prófað að tala við hana en það var ekki fyrir mig.“ Ef hún fengi tækifæri til, þá væri ýmislegt sem hún myndi gjarnan vilja segja vinkonu sinni. „Alls konar fyndnar og skemmtilegar sögur.“

Enn mikilvægara væri þó að Embla hefði fengið að vita áður en hún tók þessa ákvörðun hversu mikil áhrif það myndi hafa á alla í kringum hana. „Kannski leið henni eins og hún væri fyrir, hún væri ekki nógu góð eða of mikið, eða eitthvað í þá áttina. En ég vildi að hún hefði

vitað hvað þetta hafði mikil áhrif á alla fjölskylduna hennar og okkur öll.“ Hún segir að fjölskylda Emblu hafi verið yndisleg fjölskylda sem var mjög samheldin og alltaf að gera eitthvað saman. „Þegar hún lést þá gjörbreyttist allt. Agla var allt í einu orðin einkabarn. Arnar og Katrín misstu lífið sem þau þekktu. Líf þeirra verður aldrei samt aftur,“ segir Áslaug og staldrar aðeins við. „Það á reyndar við um okkur öll.“

Í þessari grein er fjallað um sjálfsvíg. Fólki með sjálfsvígshugsanir er bent á upplýsingasíma heilsugæslunnar s.1700, netspjallið heilsuvera.is, Hjálparsíma Rauða krossins s.1717, á netspjallið 1717.is og á Píeta símann s.552-2218. Þau sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi er bent á stuðning í Sorgarmiðstöð s. 551-4141, upplýsingasíma heilsugæslunnar s.1700, netspjallið heilsuvera.is og á Píeta símann s.552-2218.

Heimurinn hrundi

Helena Huld Hafsteinsdóttir hún missti vinkonu sína þegar hún var fjórtán ára. Henni fannst sem veröldin hefði stöðvast og átti erfitt með að sjá aðra halda lífi sínu áfram. Það tók hana langan tíma að vinna úr sorginni en fimm árum síðar er hún farin að horfa björtum augum til framtíðar.



Mynd: Golli



- Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir

8. júní 2026 · 11:00

Foreldrar Helenu Huldar Hafsteinsdóttur og Emblu Arnars Katrínardóttur tilheyrðu sama vinahópi, sem hélt þétt saman. Stelpurnar voru jafngamlar og höfðu þekkt frá fæðingu. Þær höfðu ferðast saman til útlanda, varið hátíðarstundum saman og voru báðar í sama tónlistarskólanum, þó að Helena væri í Vesturbæjarskóla og Embla í Melaskóla. Í 8. bekk sameinuðust þær síðan í Hagaskóla, þar sem þær lentu saman í bekk og urðu jafnvel enn nánari en áður. „Við vorum alltaf eitthvað að spjalla í tímum. Kennararnir voru ekkert alltaf ánægðir með okkur,“ rifjar Helena upp. Þess utan voru þær saman í vinahóp og vörðu nánast öllum stundum saman. „Embla var fyndnasta manneskja sem ég hef hitt. Hún var neikvæð á hátt sem kom öllum öðrum í gott skap, sem er hæfileiki sem þú finnur ekki oft. Fyrir utan geggjáðan húmor hafði hún marga góða eiginleika. Hún var alltaf til staðar.“

Helena var félagslynd og vinahópurinn var stór. Lífið snerist fyrst og fremst um að gera eitthvað skemmtilegt. „Ég var aldrei ein af þeim sem stressaði mig á skólanum. Ég gerði það sem mig langaði til að gera. Við vorum loksins komin á þann stað að geta farið að gera meira. Stundum héldum við lítið partí eða horfðum saman á mynd.“



Tjáði sig í gegnum grín

Með árunum sá hún þó breytingar á Emblu. „Hún var öðruvísi sem barn en unglingur. Sem barn var Embla ekki hrædd við neitt. Í ferðalögum var ég oft að hanga með Öglu, systur hennar, á meðan hún var úti að þvælast með litla bróður mínum, að veiða síli eða safna pöddum. Ég man eftir bjöllu sem hún fann í París og neitaði að láta frá sér,“ segir Helena. „Síðan komum við í Hagaskóla og þá sá ég breytingarnar birtast hægt og rólega. Hún varð hræddari við allt, eitthvað sem var svo ólíkt henni.“

Síðustu vikurnar sem Embla lifði varð Helena þess áskynja að það væri eitthvað mikið að. „Ég varð auðvitað vitni að ýmsu. Hún var til dæmis oft að djóka mikið með sjálfskaða og þess háttar. Ég fékk eiginlega allar upplýsingarnar frá henni í gegnum eitthvert grín. Hún sagði hvað hún var að hugsa, en gerði það hlæjandi og með einhverjum tón. En ég skildi að þessi djók þýddu eitthvað. Þannig að ef ég vildi vita meira þá djókaði ég aðeins til baka og fylgdist með því hvert það fór.“

Helena var farin að hafa áhyggjur af vinkonu sinni. „Ég varð stressuð þegar hún mætti ekki í skólann.“ Einn daginn sem Embla mætti ekki reyndi Helena ítrekað að hringja í vinkonu sína. Enginn svaraði. Það leið ekki á löngu áður en Helena var búin að gera annarri vinkonu þeirra viðvart. „Við hlupum heim til Emblu. Hjartað í mér var á fullu. Ég hamaðist á hurðinni, en hún kom ekki strax til dyra. Hjartað sökk ofan í maga en svo kom hún loksins og sagðist hafa verið steinsofandi.“ Helena segist ekki hafa verið tilbúin til að viðurkenna það en undirliggjandi hafði hreiðrað um sig ótti. „Fyrir mér var þetta samt ekki raunverulegt. Á þessum tíma voru svo margir að tala um að þeir væru þunglyndir og liði illa. Ég átti aldrei von á að hún myndi láta verða af þessu.“

Vildi ekki trúa þessu

Helenu var því brugðið þegar Embla viðurkenndi fyrir henni að hún hefði skaðað sig. Og það situr enn í henni að hafa séð það. „Einu sinni sat ég með henni og þurrkaði blóðið. Ég fór í einhvern ham að hugsa um þetta sem sár. Ég vildi ekki trúa því að hún hafi verið að reyna að fyrirfara sér. Ég hugsaði bara um að hún væri með sár og

það þyrfti að þrifa það og sótthreinsa svo hún fengi ekki sýkingu. Ég var að reyna að hjálpa henni.“

Helena ræddi atvikið við bæði vinkonur þeirra Emblu og sálfræðinginn sinn, en nefndi þetta hvorki við foreldra sína eða Emblu. Á þessum tíma lífsins var ekki auðvelt að stíga það skref. „Ég vildi ekki bregðast trausti hennar. Ég áttaði mig heldur ekki á því hvað þetta risti djúpt. Ég veit ekki hvort það var bara vinahópurinn minn en mér fannst svo margir vera að tala um eitthvað svona. En við fórum aldrei með það til foreldra.“

Það tók Helenu langan tíma að átta sig á því í hvaða aðstæðum hún var þarna, aðeins fjórtán ára gömul, og sættast við það. Hún segir að tíminn hafi unnið með sér í þeim efnum. „Ég er orðin eldri núna. Ég sé betur hvað við vorum ungar. En það var ekki fyrr en ég gat farið að takast á við þá hugsun að ég hefði kannski getað gert meira og að það hafi verið mér að kenna hvernig fór, sem ég þorði að hugsa um allt sem gerðist í samhengi og sjá stóru myndina.“ Hún kemst við þegar hún segir frá þessu. „Ég er allavega komin á þann stað núna að ég get talað um þetta.“

Flestir að gera sitt besta

Nokkrum dögum síðar sáu foreldrar Emblu sárið. Í kjölfarið vísaði sálfræðingurinn hennar henni í viðtal á göngudeild barna- og unglingageðdeildar. Að viðtalinu loknu var málinu lokað og hún var send heim án frekari eftirfylgni. Móður hennar var þó sagt að hún gæti hringt ef eitthvað meira kæmi upp á.

„Ég reyndi að tala við hana, en hún hló allan tímann“

„Ég var mjög pirruð yfir því,“ viðurkennir Helena. „En ég held að hver og einn sálfræðingur sé alltaf að reyna sitt besta til að meta aðstæður. Krakkar eiga það til að tóna niður vandann. Ég veit ekki hvað Embla sagði í þessu viðtali en ég þekkti hana og veit að hún gerði alltaf lítið úr öllu. Ég get ekki ímyndað mér að hún hafi verið að gráta fyrir framan einhvern. Hún var ekki sú týpa. Meira að

segja þegar við áttum alvarleg samtöl, þá var hún að grínast 90 prósent af tímanum. Þá þurfti ég bara að ákveða hvort ég ætlaði að fylgja djókinu eftir eða ekki.“

Sem var í takt við viðbrögð Emblu þegar þær hittust næst aftur eftir þetta. „Ég reyndi að tala við hana, en hún hló allan tímann.“

Send yfir í kirkjuna

Síðustu vikuna í skólanum voru þemadagar. Einn morguninn var þrúgandi andrúmsloft í skólanum. Þunginn lá yfir öllu og kennararnir voru ekki eins og þeir áttu að sér að vera. „Við héldum kannski að einhver kennari hefði látist.“

Helena leitaði skjóls inni í skólastofunni með vinkonum sínum. „Við vorum eitthvað að stelast til að vera þar inni, teikna á töfluna og leika okkur. Við nenntum ekki að vera frammi, því það var svo skrítin stemning í skólanum. Það vantaði líka margar stelpur í vinahópnum, Embla var hvergi, Lovísa og systir hennar voru ekki mættar og ég man ekki eftir að hafa séð Áslaugu.“

Þegar hún fór fram að hita sér mat var henni sagt að fara yfir í kirkjuna. Helena spurði hvort hún mætti borða fyrst en var hvött til að drífa sig, svo hún skildi matinn eftir og fór yfir. Þar settist hún við hlið vinkvenna sinna.

Gamla bekknum þeirra úr 8. bekk hafði verið skipt upp. Tvær vinkvenna hennar voru nú með Emblu í bekk, en þær voru ekki saman í bekk lengur. Kennari sótti stelpurnar sem voru með Emblu í bekk og bað þær um að fylgja sér fram. Helena sat eftir og pikkaði í kennarann sinn: „Ég spurði af hverju þær væru farnar og hún sagði mér að fókusera á sjálfa mig. Síðan sagði presturinn að Embla hefði látist í nótt. Hann nefndi ekki eftirnafnið og það voru nokkrar Emblur í árganginum. Ég var að reyna að átta mig á því hvaða Embla það væri þegar vinkona mín sneri sér að mér og öskraði: Embla Arnars!

Við sátum á öðrum eða þriðja bekk, þannig að það sáu þetta allir. Ég stóð upp og gekk út. Þegar ég gekk eftir ganginum sá ég andlit allra sem horfðu á mig með vorkunnarsvip.“

Varð myrkfælin og hrædd

Fyrir utan kirkjuna hné hún niður á tröppurnar. „Ég missti máttinn. Ég sá bara svart. Tveir kennarar voru hvor sínum megin við mig að reyna að lyfta mér upp. Ég man eftir vinkonu minni öskra: Ekki snerta mig, ekki snerta mig. Síðan fór hún og ég var bara ein eftir. Kennararnir sögðu mér að fara aftur inn í kirkju en ég vildi það ekki. Mér var sagt að það væri gott að heyra hvað presturinn hefði að segja, en mig langaði ekkert til þess.“

Hún vissi ekki fyrr en foreldrar hennar voru komnir að sækja hana. „Ég man ekki allt sem gerðist þarna. Ég man bara að ég sat þarna í hnipri og síðan man ég eftir að hafa farið inn í bíl og heim.“

Heima hringdi hún í vinkonur sínar sem höfðu ekki mætt í skólann. Þær höfðu frétt af fráfalli Emblu á leiðinni þangað. „Þá gerði ég mín stærstu mistök þegar ég spurði hvernig hún gerði þetta. Ég var ekki undir það búin að heyra svarið og myndin sem varð til við það sat fast í huga mér í langan tíma á eftir.“

Síðar um daginn söfnuðust stelpurnar saman heima hjá henni og fóru saman heim til Emblu. „Ég fór inn í herbergið hennar. Mig langaði til að finna lyktina af henni en þar var bara spítalalykt. Þetta var ekki sú huggun sem ég átti von á að finna. En það var auðvitað yndislegt að sjá fjölskylduna hennar.“

Eftir þetta átti Helena erfitt uppdráttar. Hún átti erfitt með að borða rétt og sofa og var á endanum sett á svefnlyf. „Ég varð myrkfælin og lítil í mér. Ef ég heyrði eitthvert hljóð varð ég hrædd og gat ekki sofið. Bróðir minn kom einu sinni inn í herbergið mitt og við það datt einhver dós. Ég kipptist til og öskraði og öskraði og öskraði og vakti alla fjölskylduna. Honum var svo brugðið að hann hélt að það væri einhver fyrir aftan hann og stökk upp í rúmið.“

Orðræða sem stakk

Hún fór ekki aftur í skólann fyrr en síðasta daginn. Þá átti Helena að fara í fjallgöngu en fékk að sleppa því og baka kökudeig í staðinn. Aðspurð hvernig best hefði verið að

standa að málum gagnvart vínahópi Emblu, segir Helena: „Auðvitað hefði verið gott að heyra ekki fyrst af þessu fyrir framan allan skólann, en ég skil samt að skólinn hafi ekki þekkt tengslanetið hennar nákvæmlega. En það var svo lítið eftir af skólaárinu að það hefði ekki verið hægt að gera mikið til að grípa okkur. Ef ég man rétt var okkur öllum boðið að fara til sálfræðings, en ég var með sálfræðing fyrir og fór til hans tvisvar í viku eftir að Embla dó. Ég var gripin þar. Síðan vorum við komin í sumarfrí og unglingavinnuna.“

„Fólk var að reyna að gera sitt besta til þesss að hjálpa okkur. En við vorum allar brjálaðar út í heiminn“

Að hausti hófst lokaárið í grunnskóla. Helena fór reglulega afsíðis til þess að gráta, en það þurfti ekki mikið til að koma henni úr jafnvægi. „Fólk var að reyna að gera sitt besta til þesss að hjálpa okkur. En við vorum allar brjálaðar út í heiminn og alla sem urðu á vegi manns. Mér fannst allir segja eitthvað rangt og það fór allt í taugarnar á mér. Krakkar eru auðvitað forvitnir, og ég hef skilning á því. Ég hefði líka verið forvitin ef þetta hefði ekki verið vinkona mín. Það fylgir þessu. En það var erfitt að mæta í partí og það fyrsta sem var spurt var: Hvernig gerði hún það? Sem kom frá alls konar fólki og jafnvel enn þann dag í dag. Til dæmis þegar ég hef sett eitthvað um hana á samfélagsmiðla.“

Í fyrsta sinn sem hún var á leið til sálfræðings eftir fráfall vinkonu sinnar lenti hún á spjalli við leigubílstjórann. „Hún spurði hvort hún hafi verið veik og ég sagði, já, hún var þunglynd. Þá sagði bílstjórinn: Já, hún kláraði þetta bara sjálf. Eldra fólk virðist oft eiga erfiðara með að takast á við þetta. Ein sagði: Allt sem lífið gerir er rétt, og annar sagði: Þetta verður góður lærdómur fyrir framtíðina.“

Grét alla jarðarförina

Jarðarförin fór fram í miðjum heimsfaraldri og fjöldatakmarkanir voru til staðar. En það var ekki það eina sem var óvenjulegt við athöfnina. Þegar Helena gekk inn var verið að spila lag með Kanye West. Hún segir að Embla

hafi aldrei viljað deila lagalista sínum á Spotify með öðrum og krakkarnir hafi verið farnir að stríða henni á því. „Í athöfninni var síðan verið að spila lögin sem hún hafði nýlega hlustað á. Ég man að ég flissaði yfir því hvað eitt lagið var lélegt. Það var svo viðeigandi, að mér fannst það æði. Restin af tónlistinni var frábær.“ Helenu fannst gott að heyra hvað vinkona sín hefði verið að hlusta á. Það veitti ákveðna huggun í erfiðum aðstæðum.

„Ég fór í kjól sem við Embla höfðum valið saman fyrir árshátíðina í Hagaskóla og ég hef ekki viljað snerta síðan. Fyrir jarðarförina vissi ég ekki hvað ég ætti að gera af mér. Ég endaði á að sitja í tvo tíma að mála mig til að dreifa huganum. Síðan grét ég þetta allt af mér. Ég hágrét alla athöfnina. Þegar henni var lokið fór ég inn á bað og tróð upp í mig sex nikótínþúðum. Þá hitti ég Öglu, sem hélt alltaf andliti, og spurði: Varst það þú sem ég heyrði gráta alla jarðarförina? Já.“



Mynd: Golli

Lengi að takast á við áfallið

Tíminn leið og lífið hélt áfram. „Eftir einhvern tíma halda flestir áfram með lífið. En mér fannst erfitt að halda áfram. Fyrir mér var eins og allt hefði stöðvast þegar Embla dó. Meira að segja bara dagana á eftir, þá man ég eftir að hafa séð fólk lifa sínu lífi, jafnvel bara ókunnugt fólk, og ég skildi það ekki. Heimurinn hrundi fyrir nokkrum dögum en samt situr fólk bara á kaffihúsi að spjalla saman.“

Þessi tilfinning sat lengi í henni. „Tvö ár liðu og þrjú og þetta hafði enn mikil áhrif á mig. Skólinn gekk ekki vel og

mér fannst svo asnalegt að tengja það við eitthvað sem gerðist fyrir þremur árum síðan en þrjú ár var ekki langur tími fyrir mér. Mér finnst enn skrítið hvernig aðrir ná að halda áfram.“

Fyrsta árið í menntaskóla reyndist erfiðasti tíminn í sorgarúrvinnslunni. „Þá kom þetta í bakið á mér. Það var eins og þá yrði það raunverulegra að hún væri dáin og væri ekki að koma aftur og ég myndi aldrei sjá hana framar. Fram að því hafði ég alltaf talað um hana í nútíð.“

„Þó að ég hafi þroskast og breyst þá er mjög mikið af því hver ég er sem manneskja mótað af þessari reynslu“

Hún hleypti fáum nálægt sér. „Mér fannst erfitt að kynnast fólki sem hafði ekki upplifað þetta með mér. Ég mótaðist svo mikið við þetta, þó að ég hafi þroskast og breyst þá er mjög mikið af því hver ég er sem manneskja mótað af þessari reynslu. Ég lagði kannski vinnu í að kynnast einhverjum en gekk alltaf burt þegar við hefðum getað myndað raunveruleg vinatengsl. Ég er bara nýlega komin með góðan stelpuhóp sem mér þykir vænt um.“

Hún var svo lítil

Henni leið best í kringum gömlu vini sína úr Hagaskóla. Stelpurnar fóru hver í sinn skólann en um tíma hittust þær vikulega í mat heima hjá Öglu, systur Emblu. Þar gátu þær rætt saman um daginn og veginn – og tekist saman á við missinn og sorgarúrvinnsluna. „Sumir dagar voru erfiðari en aðrir. Það var gott að geta talað um það við aðra sem skildu það.“

Eitt af því sem erfitt var að takast á við var hvað Embla hafði misst af miklu. „Hún var svo ung þegar hún dó að hún náði að upplifa svo lítið. Í menntaskóla kom oft sá punktur, þegar mér fannst gaman að upplifa eitthvað nýtt, hvort sem það var menntaskólapartí eða ball eða að vera með nýjum vinahópi, að ég hugsaði til hennar. Hún var svo lítil. Þegar þú ert fjórtán ára þá heldur þú að þú sért svo stór, en þegar ég horfi til baka þá sé ég hvað við vorum litlar. Um leið velti ég fyrir mér hvort það sé rétt að það

hefði ekki verið hægt að gera neitt til að hjálpa henni út úr þessu. Ég var lengi föst á því að þetta hafi verið ákvörðun sem hún tók, en núna er ég ekki svo viss um það lengur. Ég lokaði lengi á þá hugsun, því hún var of sár, en kannski hefði verið hægt að hjálpa henni.“



Reyndi að teikna upp spennandi framtíð

Hún segir óhugnanlegt að hugsa til þess hvað þunglyndi getur verið slægur sjúkdómur. Í tilfelli Emblu hafi ekki verið hægt að benda á neitt sem amaði að. Hún var vinamörg og átti fjölskyldu sem þótti afar vænt um hana.

„Það er ekkert augljóst sem hægt er að benda á. Hún var bara veik.

Ég man líka að þegar við Embla ræddum einu sinni saman þá sagðist hún aldrei hafa séð fyrir sér neina framtíð. Hún hefði aldrei getað ímyndað sér líf eftir menntaskóla. Ég heyrði það líka á því hvernig hún talaði um framtíðina. Þá sagðist hún kannski ætla að fara í MR vegna þess að Agla væri þar og hún gæti notað skóladótið hennar. Það byggði ekki á áhuga eða því sem hana langaði til að gera. Þá vorum við bara, heyrðu plís – og vorum eitthvað að reyna að gera framtíðarplönin spennandi.“

Þann 7. júní 2026 eru fimm ár liðin frá dánardegi Emblu. Á dánardeginum hafa vinir hennar hist í kirkjugarðinum og minnst hennar. Helena hefur ekki getað tekið þátt í því. „Ég hef viljandi verið að panta utanlandsferðir á þessum tíma. Ég verð í Barcelona í ár. Þetta er ekki dagur sem mig langar að muna. Ég vil frekar fagna á afmælinu hennar. Þá förum við í garðinn til hennar, við fáum okkur köku og það er voða krúttlegt.“

Gott að minnast hennar

Helena nýtur þess að tala um Emblu. „Það eina sem er óþægilegt er þegar fólk verður vandræðalegt við það. Kannski upplifi ég það sterkar vegna þess að ég er hrædd um að eyðileggja samtalið með því að minnast hennar, en oft veit fólk ekki hvað það á að segja. En mér finnst bara yndislegt þgar ég fæ að tala um hana. Ég á margar minningar frá því að við vorum börn og eins eftir að við urðum nánar vinkonur á unglingsárunum.“

Þær vörðu miklum og góðum tíma saman. Oft hékk vinahópurinn heima hjá Emblu og þegar aðrir fóru sat Helena eftir. „Þá kom Agla inn í herbergi til hennar og var að spjalla við okkur. Ég þekkti hana náttúrlega mjög vel líka. Það var alltaf mjög notalegt.“

Síðan voru þær reglulega með gistipartí og þá var rútínan alltaf sú sama. Þær fóru í náttföt, horfðu á Borat og fengu pönnukökur í morgunmat. Eftir fráfall Emblu gistu stelpurnar einhvern tímann hjá Öglu og gerðu nákvæmlega það sama; fóru í náttföt, horfðu á Borat og fengu pönnukökur í morgunmat. „Það var æði.“

Komin á betri stað

Ein besta minningin er frá því að þær gistu tvær saman. Þær höfðu keypt sér nikótínþúða og ætluðu að reyna að klára dolluna yfir nóttina. Síðan lágu þær yfir gömlum árshátíðarmyndböndum frá Hagaskóla og Valhúsaskóla. Um miðja nótt stálust þær út í Nettó eftir orkudrykkjum. „Þetta var mjög fyndið kvöld. Þetta var líka í fyrsta sinn sem ég heyrði Emblu tala um stráka. Mér fannst það fyndið og skemmtilegt. Svo vorum við bara eitthvað að grínast.“

Oft hugsar Helena til baka. Hún hugsar til vinkonu sinnar með hlýju, en um leið sorg yfir því sem aldrei varð. „Ég vona að hún hafi vitað hvað mér þótti vænt um hana. Hún var orðin svo veik að ég veit ekki hvort hún áttaði sig á því lengur.“

Hún segir að það hafi tekið langan tíma að komast þangað, en í dag sé lífið orðið betra. „Ég er komin á mjög fínan stað, en það tók langan tíma að glíma við sorg og áföll. Ég er farin að trúa því að það sé bjart fram undan. Ég ætla að klára menntaskóla og svo sé ég hvert lífið leiðir mig.“

Í þessari grein er fjallað um sjálfsvíg. Fólki með sjálfsvígshugsanir er bent á upplýsingasíma heilsugæslunnar s.1700, netspjallið heilsuvera.is, Hjálparsíma Rauða krossins s.1717, á netspjallið 1717.is og á Píeta símann s.552-2218. Þau sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi er bent á stuðning í Sorgarmiðstöð s. 551-4141, upplýsingasíma heilsugæslunnar s.1700, netspjallið heilsuvera.is og á Píeta símann s.552-2218.

Ekki vísa börnum á dyr

Lovísa Ingvadóttir missti bestu vinkonu sína sviplega þegar þær voru aðeins fjórtán ára gamlar. Hún fer yfir það hvernig hefði verið hægt að styðja vinahópinn betur eftir áfallið. „Það hefði verið gott ef einhver hefði komið inn í skólann og látið vita að við gætum leitað til þeirra.“





- Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir

7. júní 2026 · 14:00

Lovísa Ingvadóttir beið eftir strætó að morgni 7. júní 2021 þegar hún mætti Öglu Arnars Katrínardóttur. Hún spurði hvar Embla, systir Öglu og ein af sínum allra bestu vinkonum, væri. Hún er dáin, svaraði Agla. Hún hefði svipt sig lífi þá um nóttina. Lovísa var þarna stödd með tvíburasystur sinni og svaraði því til að þetta væri ekkert fyndið. Hjarta hennar sökk og hún skildi ekki hvað Agla var að segja, en Agla endurtók fréttirnar. Í sama mund var strætisvagninn kominn og Agla kvaddi. „Þetta gerðist allt á örskömmum tíma. Ég hallaði mér upp að vegg og datt eiginlega, missti bara máttinn. Ég byrjaði að hringja á fullu í Emblu en það svaraði enginn. Allt í einu byrjaði að hellirigna og ég öskraði út í loftið: Þú varst búin að lofa mér!“

Strætisvagnaskýlið var við ráðhús Reykjavíkur og út kom stjórnmalamaður sem spurði hvort það væri allt í lagi með þær systur. Lovísa man ekki hverju hún svaraði en hún man að systir hennar lagði hönd sína á öxl hennar og þær gengu af stað heim á leið. „Allt í einu var mamma mætt. Hún lét skólann vita. En ég var ekki viss hvort þetta væri einhver veikur brandari eða hvað væri eiginlega að gerast. Ég reyndi að hringja í Öglu en svo fannst mér ég ekki geta spurt hvort systir hennar væri dáin þannig að ég skelti á áður en hún náði að svara. Mamma fór með okkur heim og fór síðan beint heim til Emblu til að athuga hver staðan væri á þeim. Hún kom aftur um hálf tíma síðar og þá fékk ég þetta staðfest. Embla var dáin.“

Hlökkðu til ferðarinnar

Foreldrar Lovísu og Emblu tilheyrðu sama vinahóp og fjölskyldurnar höfðu umgengist mikið alla tíð, bökuðu saman piparkökur fyrir jólin, skreyttu saman fyrir hrekkjavökuna og fóru í sumarbústað yfir páskana. Þær Lovísa og Embla voru jafnaldrar og með árunum urðu þær góðar vinkonur. Í 8. bekk sameinuðust þær síðan í Hagaskóla. „Í skólanum vorum við sem betur fer saman í vinahóp og vorum saman á hverjum degi.“

Eitt sinn voru þær með foreldrum sínum uppi í sumarbústað þegar þær fengu gleðifréttir.

„Fermingargjöfin okkar var að fara á tónleika með Billy Eilish í London. Við vorum svo glaðar að við hlupum út í móa, öskruðum út í loftið og lágum þar saman. Svo fórum við í heita pottinn. Það var ótrúlega stjörnubjart og við stöðum upp í himininn í svona hálf tíma áður en foreldrar okkar komu og bentu okkur á að horfa til himins. Þetta var mjög skemmtilegt kvöld.“

Heimsfaraldurinn skall á áður en að því kom að fara á tónleikana, ferðinni var frestað og varð aldrei.

Yfir sumarið héngu þær mikið saman og tókust á við hversdagsleika unglingsins. „Það var alltaf eitthvað drama í gangi. Bull drama,“ segir Lovísa þegar hún hugsar til baka. „Kannski er skrítið að segja það en mér fannst hún bara vera Embla og sá aldrei þessi veikindi á henni. Við vorum oft að gera eitthvert grín og þegar ég horfi til baka þá er sumt sem ég hugsa, ó, ég hefði kannski átt að taka þetta alvarlega.“ Spurð nánar út í grínið segir Lovísa að það hljómi grófar en þau upplifðu það, enda í takt við ríkjandi menningu unglinga á þeim tíma. „Bara eitthvað, ég ætlaði að drepa mig núna en svo fattaði ég að vinkona mín ætti afmæli og ég gæti ekki gert það núna, sagði Embla kannski. En það var sagt sem djók og við tókum því þannig. Hún talaði aldrei um það við mig hvernig henni leið. Enda hefði ég ekkert vitað hvernig ég ætti að bregðast við því. Ég var fótboltastelpa og bara happy happy.“

Sektarkenndin hverfur aldrei

Stundum finnst Lovísu sem hún hefði átt að sjá betur hvernig Emblu leið. „Þetta var besta vinkona mín. Það var skylda mín að geta hjálpað henni. En á sama tíma veit ég

að ég gat það ekki. En þetta böggar mig enn og mun örugglega alltaf gera það. Ég held að þessi tilfinning fari aldrei frá mér.“

„Ef það er ekki pláss, búið til pláss. Ef hún er ekki nógu veik fyrir innlögn, gerið eitthvað annað. Ekki vísa börnum á dyr.“

Það er fyrst núna sem hún áttar sig á því hvað þær voru ungar. „Ég sé betur hvað krakkar eru litlir þegar þeir eru að klára 9. bekk. Það var ekki fyrr en síðasta mánuðinn sem ég sá að það var eitthvað að.“ Þá fór Lovísa að taka eftir því hvað var dauft yfir Emblu. „Það voru alls konar litlir hlutir sem ég tók eftir. Eins og hvað hún var mikið í náttbuxum. Það var einhver tíska og margir í náttbuxum en Embla var alltaf í náttbuxum. Þegar við vorum að fara í vorprófin gleymdi vinkona okkar vasareikni og Embla gaf henni sinn. Ég spurði: Hvað með þitt próf? og henni var alveg sama. Stundum mætti hún ekkert í skólann.“

Á tímabili reyndi Lovísa mikið að ná í vinkonu sína en án árangurs. Þá fór hún heim til hennar og fékk að heyra af því að móðir Emblu svæfi alltaf inni hjá henni. Síðan sýndi Embla henni sárin á hendinni. „Það var í fyrsta sinn sem hún opnaði sig fyrir mér. Ég vissi ekki hvað ég ætti að segja og fór bara að tala um mig. Hvað mun gerast fyrir mig ef þú deyrð? Þú getur ekki gert mér það. Ég lét hana lofa mér því og hún gerði það.“

Börnum ætti ekki að vera vísað frá

Eitt af því sem er hvað sárast að hugsa um er að fyrir tilstuðlan sálfræðings komst Embla í viðtal á Bugl, en var send aftur heim. „Þegar foreldrar koma með barn sem er búið að skaða sig og lýsa alvarlegum áhyggjum af velferð þess þá á að hlusta á það, taka mark á því og veita barninu meðferð. Þarna voru bæði foreldrar Emblu og sálfræðingurinn hennar að benda á að hún væri í hættu. Hlustið á það. Horfið á hana. Meira að segja ég, litla fótboltastelpa sem sá ekkert að í heiminum, var farin að sjá á henni að það væri eitthvað að.“



Vinkonurnar Á góðum degi við Þjóðarbókhöðuna.

Henni finnst óhugsandi að Embla hafi ekki verið talin nógu veik til að komast að. „Ef það er ekki pláss, bíðið til pláss. Ef hún er ekki nógu veik fyrir innlögn, gerið eitthvað annað. Ekki vísa börnum á dyr. Ég er ekki að kenna heilbrigðiskerfinu um hvernig fór, því Embla tók þessa ákvörðun, en ég hefði viljað vita að hún hefði fengið hjálp. Að hún hefði vitað að þarna væri fólk sem vildi tala við hana, fá hana til sín og hjálpa henni. Að hún hefði einhvers staðar haft aðgengi.“

Þess vegna stígur Lovísa hér fram í dag. Hún bendir á að það hafi ekki liðið langur tími á milli þess sem Embla leitaði á Bugl og þar til hún var látin. „Þetta ætti ekki að gerast.“

Hefðu þurft meiri stuðning

Í skólanum var Emblu minnst. Þegar Lovísa mætti aftur í tíma var bíðið að raða stólum upp í hring og kveikja á sprittkerti í miðjunni. „Það veit enginn hvernig á að takast á við svona aðstæður en það var eitthvað við þetta sprittkerti sem mér fannst svo skrítið. Ég var náttúrliga

ótrúlega reið. Líklega hefði verið betra að bjóða okkur sem stóðum Emblu næst að fara inn í annan sal eða í göngutúr eða eitthvað, því þarna voru bekkjarsystkini okkar að spyrja alls konar spurninga sem lágu á þeim.“

Lovísa gafst upp eftir nokkrar mínútur og gekk út – eða eins og hún lýsir því: „Ég strunsaði út. Ég man ekki einu sinni hvert ég fór.“

Hún telur að það hefði ekki verið flókið fyrir skólastjórnendur að kortleggja tengslin. „Þá hefði verið hægt að spyrja okkur hvað við vildum. Það hefði verið mjög gott. Ég þurfti alltaf að vera að útskýra af hverju ég væri svona reið. Mér fannst eins og við sem vorum vinir hennar hefðum gleymst. Við hefðum kannski þurft að fá að tala við einhvern.“

Vinkonurnar hjálpuðust að

Í svona aðstæðum væri gott að bjóða upp á fleiri valmöguleika, segir hún. „Við vorum öll á sitthvorum stað, en það hefði til dæmis verið gott ef einhver hefði komið inn í skólann og látið vita að við gætum leitað til þeirra. Ef við værum ekki tilbúin núna, þá gætum við komið seinna.“

„Ég var með góðan og skilningsríkan bekk“

Foreldrar Lovísu vildu senda hana til sálfræðings og hún reyndi, en átti erfitt með að tengja við þá sem hún hitti. „Ég held að það hafi verið of stuttur tími liðinn frá því að Embla dó. Ég vildi ekki tala við neinn. Ég náði ekki að koma neinu upp úr mér. Ef ég sagði eitthvað þá voru það í mesta lagi tvær setningar áður en ég var farin að hágrenja. Kannski hefði verið gott að vita af sérfræðingi í þessu sem væri tilbúinn til að tala við mig og að það væru ekki einhver tímamörk á því. En síðan þarftu bara að finna út úr þessu.“

Vinkonurnar reyndu að gera það saman. „Við reyndum að halda utan um hver aðra. Við töluðum mikið saman. Ef við vorum leiðar þá töluðum við um það og eins ef við vorum reiðar. Við gerðum oft grín að því þegar fólk var að

segja eitthvað heimskulegt um það sem gerðist. Ef ég fékk skilaboð frá einhverjum úti í bæ sem var að spyrja: Hvernig drap hún sig? sem gerðist reglulega, þá sendum við einhvern tímann allar á viðkomandi og sögðum að þetta væri siðlaust. Aðallega töluðum við mikið saman og fengum þannig útrás.“

Stundum þurfti Lovísa smá stund ein með sjálfri sér. „Það var alveg merkilegt hvað tónlist hjálpaði mér mikið.“

Viðkvæmari fyrir grófu gríni

Síðasta árið í Hagaskóla var krefjandi. „Ég var mikið inni á baði að gráta. Bæði ein og með vinkonum mínum.“ Allt í einu fór hún að taka meira eftir orðfæri og athöfnum sem voru stuðandi. Hún hafði engan húmor fyrir grófum bröndurum um dauðann. „Ég var mjög viðkvæm fyrir svona gríni og fór alveg í kerfi. Ég var byrjuð að öskra á eitthvað fólk í skólanum. Mér fannst allt ógeðslegt við þetta.“

Hún fékk stuðning frá bekkjarfélögum sínum. „Almennt er ég mjög lífsglöð og mér finnst gaman að tala við fólk og mér finnst gaman að hlæja og mér finnst gaman að hafa gaman. Ég var með góðan og skilningsríkan bekk sem vissi hvernig átti að koma mér til að brosa og hlæja. En þau vissu líka hvenær ætti að láta mig í friði. Ef ég var ekki í góðu skapi var ég látin vera. Ég er mjög þakklát bekkjarfélögum mínum.“

Eftir Hagaskóla lá leiðin í Menntaskólann í Reykjavík. Þá var hún komin í annað umhverfi, þótt þar væru margir sem komu úr sama skóla og þekktu þessa sögu. „Það er svo margt nýtt að gerast þegar þú byrjar í menntaskóla. Þú ert að eignast nýja vini og takast á við nýjar áskoranir. Námið var krefjandi og ég varð að leggja mikið á mig til þess að ná fyrsta árinu. Þannig að ég hafði ekki mikinn tíma til þess að vera leið. Það var helst áður en ég fór að sofa sem ég gat leyft mér að hugsa mikið um Emblu. Ég varð bara að halda áfram, sem mér leið síðan hræðilega yfir að gera, þó að þetta hafi alltaf fylgt mér í raun.“

Hún lýsir því hvernig það var að uppgötva það að hún hefði ekki grátið yfir fráfalli vinkonu sinnar í fjóra mánuði. „Mér fannst eins og það væri glæpur. Ég ætti ekki

skilið að halda áfram, að líða vel og svo framvegis. Það var alltaf þetta, að ég ætti ekki skilið ...“

Þakkar fyrir það sem hún hefur

Eftir því sem tíminn líður verður auðveldara að sjá hlutina í samhengi. „Missirinn var sár og ég þurfti að vinna mig í gegnum sorgina. En þetta skilgreinir ekki hver ég er. Ég er ekki stelpan sem missti vinkonu sína heldur hef ég minn persónuleika, mína eiginleika, mína vini og lifi mínu lífi.“

„Ég hélt kannski að það yrði skrítið en mér finnst bara gott að hafa Emblu þarna hjá okkur“

Hún reynir að þakka fyrir það sem hún hefur. „Ég er þakklát fyrir að vera heilbrigð. Mér finnst alltaf skrítið að tala um að Embla hafi verið veik, því ég sá hana ekki þannig, en hún var andlega veik. Ég er ekki þunglynd og þakka fyrir það. Ef ég er leið reyni ég að vera þakklát fyrir að hafa fætur. Ég get gengið. Ég reyni alltaf að finna eitthvað.“

Á augabragði telur hún upp ýmislegt sem hún getur þakkað fyrir. „Ég er glaðlynd og góður vinur, á góða fjölskyldu og vini. Það er margt sem ég get verið þakklát fyrir,“ segir hún og bætir síðan við: „Ég er lifandi.“

Vinnur í kirkjugarðinum

Í sumar mun Lovísa vinna í Hólavallagarði, líkt og hún hefur gert síðustu sumur. Í kirkjugarðinum er leiði Emblu, sem hún hefur vitjað reglulega allt frá því að hún dó. „Mér finnst gott að fara til hennar og sitja hjá henni. Ég segi henni hvað er í gangi í mínu lífi, frá skólanum og strákaveseni, góðum fréttum og slæmum fréttum. Ef ég er pirruð þá skammast ég út í hana og hvæsi á steininn. Ég tala við hana eins og ég gerði þegar hún var á lífi.“

Aðspurð hvernig það sé að vinna í kirkjugarðinum segir hún að það sé notalegt. „Ég hélt kannski að það yrði

skrítið en mér finnst bara gott að hafa Emblu þarna hjá okkur.“

Hún heldur fast í minningarnar. Ein af hennar uppáhaldssögum af Emblu er frá menningarnótt 2017. „Við vorum saman allan daginn og sáum FM Belfast spila. Síðan gengum við fram hjá Hljómskálagarðinum og gengum alveg óvart inn á danssýningu eldri borgara. Ein vinkona okkar var byrjuð að dansa við eldri konu og við Embla gerðum svo mikið grín að við enduðum á að dansa við hlið þeirra. Ég get hlegið mjög mikið að þessu. Mér þykir vænt um það þegar ég get talað um hana. Hún var besta vinkona mín og á meðan hún lifði talaði ég endalaust um hana. Ég á enn þessar minningar.“

Í þessari grein er fjallað um sjálfsvíg. Fólki með sjálfsvígshugsanir er bent á upplýsingasíma heilsugæslunnar s.1700, netspjallið heilsuvera.is, Hjálparsíma Rauða krossins s.1717, á netspjallið 1717.is og á Píeta símann s.552-2218. Þau sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi er bent á stuðning í Sorgarmiðstöð s. 551-4141, upplýsingasíma heilsugæslunnar s.1700, netspjallið heilsuvera.is og á Píeta símann s.552-2218.