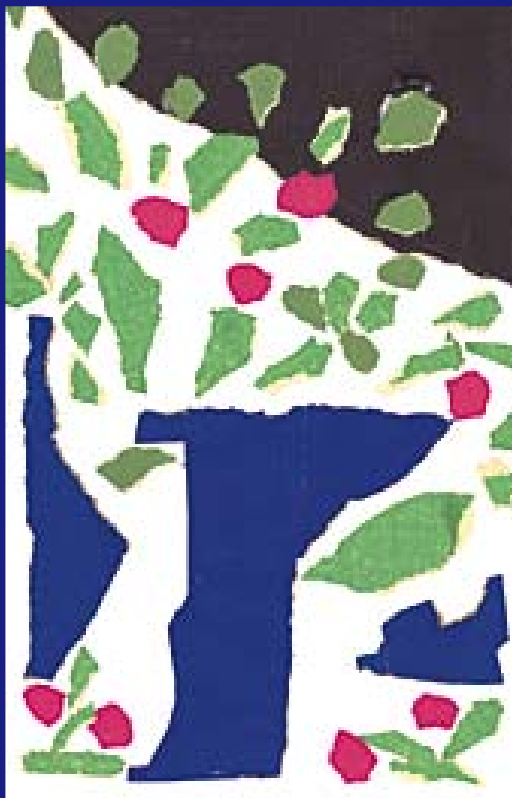


DET GÅR ATT LEVA VIDARE



En rapport om sorg, när någon som står oss nära tagit sitt liv

Att satsa på psykisk hälsa
– förebygga självmord och självmordsförsök

Att satsa på psykisk hälsa – förebygga självmord och självmordsförsök

Rapportserie från Nationellt och Stockholms läns landstings centrum för suicidforskning
och prevention av psykisk ohälsa

Det går att leva vidare

en rapport om sorg, när någon som står oss nära tagit sitt liv

Margit Fern, redaktör

Andra upplagan

© NASP - 2003

Nationellt och Stockholms läns landstings centrum för suicidforskning
och prevention av psykisk ohälsa

Box 230

171 77 Stockholm

Tfn: 08-524 870 26

E-post: suicid.forskning@ipm.ki.se

www.sll.se/suicid

Andra upplagan

Tryckeri: Edita Ljunglöfs AB, Stockholm

ISBN: 91-973751-8-7

ISSN: 1400-3023

Den här rapporten tillägnas min son Martin och alla andra som lyfts fram i berättelserna. De har lämnat oss men lever kvar inom oss och i våra minnen resten av livet.



Martin Ferm
Född 1971 i Peru, död 1992 i Sverige.

INNEHÅLL

FÖRORD	9
<i>Danuta Wasserman</i>	
BAKGRUND	12
<i>Margit Ferm</i>	
TANKAR OCH FUNDERINGAR	15
<i>Margit Ferm</i>	
Historisk tillbakablick	16
Självmod eller suicid	18
Reflektioner	20
Nollvision	20
Det nationella programmet som försvann	21
Prevention lönar sig	22
Adoptivbarn	22
Be om hjälp	23
Suicidnära människor	23
När beslutet är fattat	24
Kan man hindra den som bestämt sig?	24
Suicidmeddelanden/signaler	25
Bemötande	26
Dödsbud	27
Att se den döde	27
Kris- och sorgereaktioner	30
Chock och förnekande	30
Reaktion och känsloutbrott	32
Bearbetning	35
Nyorientering	37
Tröst	38
Många berörs	40
Retrospektiv genomgång	42
Att berätta om barn	44
Det här behövs	47
Hierarkin i vården	50
Att arbeta med empati	52
Empatisk kommunikation	53
BERÄTTELSE	55
Om söner	
Carl	56
<i>Dagmar Hesser</i>	

Att äntligen börja förstå	64
<i>Britta Persson</i>	
Sonen Miguel 20 år	72
<i>Teresa Nyman</i>	
KÄLLAN – tillgänglig för alla	79
<i>Lisbeth Cassemar</i>	
Min sons död	88
<i>Ewa Arvidsson</i>	
Kjell	92
<i>Solbritt Bornhult</i>	
Det går att leva vidare	97
<i>Britt & Bo Edman</i>	
Ett ovärderligt nätverk	100
<i>Ewa Donnerberg-Arvidsson</i>	
Om Döttrar	
Sorgens resa	101
<i>Anonym förälder</i>	
Vi vet ingenting om morgondagen	102
<i>Camillas mamma, Ingela</i>	
Maria – min dotter	105
<i>Marias Mamma</i>	
Dotter M 23 år	111
<i>Pappa till dotter M</i>	
Sussie	116
<i>Anonym Mamma</i>	
Om Make-sambo-pojkvän	
Min sambo	118
<i>Anonym Sambo</i>	
Sorgen efter min man	121
<i>Anonym Maka</i>	
Att förlora min pojkvän	122
<i>Jenny Winberg</i>	
Om föräldrar	
Min mamma	124
<i>Anonym Dotter</i>	
Levande trevande – att förlora en förälder	143
<i>Marie-Louise Lindahl f. Karlsson</i>	

Felicias pappa	145
<i>Dottern Felicia</i>	
Min pappa	149
<i>Agneta Arnqvist-Jakobsson</i>	
Om Morfar	
Min morfar	151
<i>Sofie Jakobsson</i>	
Om Syskon	
Min lillasyster	152
<i>Susanna Detlefsen</i>	
Saknaden efter en bror	156
<i>Anonym Storasyster</i>	
Om Kusinen	
Björn	159
<i>Kusinen Katarina</i>	
Om en familj, där flera tagit sina liv	
Suicidarvet	165
<i>Helen Foyer</i>	
MEDLEMMAR SKRIVER OM SPES	196
<i>Dagmar Hesser, Roger & Ingela Ek m.fl.</i>	
En bärande tanke	197
Självhjälp	197
Stöd i sorgearbetet	197
Igenkännande och bekräftelse	198
Kunskap	198
Samhällspåverkan	198
Stöd och prevention	198
Det praktiska arbetet	200
Medlemmar	200
Kontaktpersoner	200
Stödjande medlemmar	200
Styrelsen	200
Tidningen – förgätmigej	200
SPES – en nödhamn	202
SPES – dess framväxt och betydelse	204
Föreningen REST bildas	204
REST blir SPES	204
SPES-möten	205
SPES' betydelse	205
Kurs om sorg i litteraturen	206

SPES - Historik	207
Inre arbetet	207
Yttre arbetet	207
Ge struktur åt det inre arbetet	208
Stå på egna ben	208
Projektsamarbete	208
NASP	209
Ekonomi	209
Samverkan och utveckling	210
Namnbyte	210
Remissinstans	210
Telefonjour	210
Hemsida och e-postadress	211
INSS	211
Ljusmanifestation	211
Nationella hjälplinjen	211
Regionala nätverk	212
 NÅGRA RÅD TILL VÄNNER OCH ANHÖRIGA	213
NÄR DU BEHÖVER HJÄLP AKUT	217
Jourtelefon	217
Andra du kan kontakta	217
 LITTERATURLISTA	219

FÖRORD

”När man står med den ofattbara förlust som plötsligt slår livet i spillror, så kommer också den frätande känslan av att denna katastrof drabbade just mig av någon diffus skuldbelagd anledning. Då är det en vändpunkt att kunna se och tala med andra människor, som trots att de blivit drabbade, har kunnat fortsätta att leva ett meningsfullt liv. Denna insikt växer successivt in i känslolivet och är en av de allra viktigaste medlen för att finna en ny mening i tillvaron”.

Detta gripande citat kommer från SPES, som är en anhörigorganisation. SPES står för Suicidprevention och Efterlevandes Stöd. Ordet kommer från latinet och betyder hopp.

Sorgen efter ett naturligt dödsfall handlar ofta om djup besvikelse och en känsla av att ha förlorat både framtiden och det som gav livet innehåll. Det sägs att sorgen går över av sig själv, men tiden varierar för olika personer.

Sorgen efter ett förlorat barn, maka/ make, sambo, flick-/pojkvän, eller förälder på grund av självmord, går dock aldrig riktigt över även om de överlevande/ efterlevande kan leva ett normalt liv. Hågkomsten och återupplevelser kan dyka upp när som helst och nästan utan undantag vid minnesdagar.

Självmordet uppfattas av de flesta som en handling mot naturens ordning. Detta väcker inte enbart ensamhets- och övergivenhetskänslor, oavsett hur många man har att dela sorgen med, utan också mycket svåra skam- och skuldkänslor. Tanken, att man kanske har förbisett någonting eller skulle kunnat göra mer än vad man har gjort, är ofta tärande.

Att lära känna dessa känslostormar och svåra tankar är ett sätt att kunna gå vidare i livet trots den svåraste förlust som någon kan drabbas av under sitt liv, när den närmaste inte vill leva längre med oss, utan väljer döden.

Ett självmord väcker även stark osäkerhet och rädsla hos omgivningen, som ofta inte vågar närma sig familjen eller erbjuda hjälp. En sådan reaktion stärker ytterligare känslor av skuld och skam hos de efterlevande, som ofta har ett stort behov av att ha någon eller några att kunna gråta hos och tala med om det inträffade.

För att öka kunskapen om det svåra sorgearbetet räcker det inte att enbart läsa vetenskaplig litteratur. Därför stimulerade jag uppkomsten av denna rapport, som innehåller genuina berättelser om vägen att komma tillbaka efter att ha förlorat en närstående person i självmord.

Arbetet med att vara redaktör, samla in och sammanställa material till rapporten har ingått i ett examensarbete inom ramen för NASP:s tvååriga kurs i suicidologi och självmordsförebyggande arbete. Kärnan i rapporten består av de anhörigas berättelser och denna kärna har varit utgångspunkten för de övriga avsnitten om t.ex. kris- och sorgereaktioner, SPES' arbete samt råd till vänner och anhöriga.

Sverige har traditionellt sett haft ett rykte som ett land med hög självmordsfrekvens. Under tidigare decennier tog omkring 2 000 svenskar livet av sig varje år och ungefär 20 000 gjorde allvarliga självmordsförsök.

År 1999 tog 1 518 personer livet av sig i Sverige. Självmordstalet, d.v.s. antal självmord per 100 000 invånare över 15 år, är det numera lägsta sedan nuvarande dödsorsaksklassifikationen infördes 1969.

Ändå är självmord fortfarande den vanligaste enskilda dödsorsaken i åldrarna 15-44 år. I åldersgruppen 15-24 år fortsätter självmordstalet i stort sett att vara oförändrat.

Det finns fortfarande en kvardröjande skygghet både när det gäller att synliggöra problemen och att avsätta resurser, trots att det numera finns erfarenhet av att förebygga självmord och självmordsförsök.

Självmord är inte ett uttryck för kontroll över sin livssituation eller för självständighet. Självmord uppkommer i de flesta fall ur tvångssituationer och när man har förlorat kontroll över sin psykiska hälsa och sin arbets- och familjesituation.

Självmordspreventiva åtgärder med åtföljande psykiatrisk och psykologisk behandling räddar livet på många personer med långt framskridna suicidplaner. 85-90% av dem som försökt ta sina liv väljer att leva vidare och dör så småningom en naturlig död. Familjens, arbetsgivarens, sjukvårdens och samhällets attityder är av utslagsgivande betydelse för om den suicidala processen hos en individ skall leda till självmord eller om den skall kunna bromsas.

Självmordsbeteende medför mycket lidande både för anhöriga, vänner och bekanta. Sorgearbetet efter ett självmord är ofattbart svårt för de efterlevande. Särskilt barn under 18 år drabbas extra hårt och kan behöva

mångårigt psykologiskt stöd. Barnen glöms ofta bort när de vuxnas sorg bearbetas. Detta beror ofta på att de närstående är osäkra på hur de skall hantera problematiken. Det är en utbredd tro att man skyddar barn från ytterligare smärta genom att inte öppet och ärligt berätta om vad som har hänt. Det är viktigt att lyssna till barnets egna funderingar kring händelsen och en anpassad information och bearbetning ges numera även till mycket små barn efter det att ett självmord har inträffat i familjen.

Min förhoppning är att denna rapport skall hjälpa både de efterlevande som har förlorat en nära anhörig i självmord att få stöd och insikt i sin sorg, men också de som möter självmordsnäta människor och deras anhöriga att med ökad insikt och kunskap ge stöd och hjälp.

Danuta Wasserman

Professor i psykiatri och suicidologi vid Karolinska Institutet (KI)

Chef för Nationellt och Stockholms läns landstings centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP) vid Institutet för Psykosocial Medicin (IPM/KI) och Samhällsmedicin (SLL), www.sll.se/suicid

Prefekt vid Institutionen för Folkhälsovetenskap, KI, www.ki.se

BAKGRUND

Margit Ferm

Dagen efter Lucia 1992 tog Martin, min yngste son som var nästan 22 år gammal, sitt liv.

Det är Martin som förmedlat den största delen av den kunskap och den insikt som jag idag har om suicid och suicidprevention. Under hans sista ett och ett halvt år talade vi mycket om hans längtan bort från det här samhället, att inte vilja leva längre. Vi sökte hjälp, eller rättare sagt det var jag som sökte hjälp. Martin ville oftast ingen hjälp ha, så allt berodde på mig och vad jag kunde åstadkomma. Det var en fruktansvärd tid att inte bli trodd och tagen på allvar, som förälder och Mamma. Hade jag ringt i min yrkesroll hade jag blivit annorlunda bemött. Men 1991-92 då vi behövde hjälp och stöd, fanns den inte för oss. Tack och lov har det skett många förändringar inom hälso- och sjukvården sedan dess.

Efter Martins död fick vi snabbt kontakt med Riksorganisationen för **SuicidPrevention** och **Efterlevandes Stöd – SPES**. Där fick jag det stöd och den förståelse som jag hittills sökt men inte funnit. Och där lärde jag mig vad Hjälp till Självhjälp är, något som jag sedan fortsatt att arbeta med både inom SPES, där jag är vice ordförande sedan 1995, och inom annan verksamhet.

Andra personer som väglett och inspirerat mig att söka mera kunskap inom det suicidpreventiva området är Danuta Wasserman, professor och chef för NASP. När jag 1993 träffade henne för första gången och hörde henne säga att hennes vision var att minska antalet suicid i Sverige till hälften, började det susa i öronen, hjärtat klappade. Hade jag hört rätt? Fanns det människor som arbetade för att minska antalet suicid, fanns det andra som tänkte de tankar jag bar på? Fram till dess hade jag inte stött på någon med den inställningen. Det gick alltså att göra något. Minska till hälften! Henne ville jag samarbeta med och lära mig mera av.

Jag gick fram och berättade vem jag var och sade – ”Finns det något jag kan göra för att medverka till att din vision blir verklighet, för det är också min, så kommer jag att göra det med glädje”. Kontakten med Danuta Wasserman resulterade bl.a. i att jag fick förmånen att gå den tvååriga utbildningen i suicidologi och suicidpreventivt arbete som NASP har.

Där blev professor Jan Beskow min handledare. Han ledde mig in i ett tankande utifrån existentiella frågor, där hans sätt att föra samman tankar

är helt mästerligt och detta fördjupade de kunskaper som övriga utbildare förmedlade.

När Danuta Wasserman uppmanade mig att göra den här skriften, stannade tiden ett ögonblick. Jag kände en hisnande känsla, hon trodde på mig. Att jag tillsammans med medlemmarna i SPES skulle kunna åstadkomma detta. Rädslan trängde sig på. Skulle det gå att förmedla så att andra förstod det vi upplevt? Tankarna susade runt. Visst ville jag från djupet av mitt hjärta, men det kändes som att uppmanas bestiga Himalaya. Tog jag mig dit skulle jag få en insikt och förmåga att se långt, längre än jag annars skulle kunna.

Medan alla dessa tankar och känslor svepte över och genom mig hörde jag någon säga: "Javisst – det vill jag gärna försöka göra". "Bra" – nickade Danuta Wasserman och gick vidare. Så jag förstod att det var jag som svarat. Jag kände mig tom, osäker och sedan minuten efteråt lugn och målinriktad. Jag hade bestämt mig. Den här skriften skulle bli verklighet.

Så satte jag igång. Skrev till medlemmarna i SPES och bad att de som ville medverka genom att skriva sin berättelse, om hur de kommit vidare genom sorgen, skulle göra det. Det har nu resulterat i 25 berättelser, där alla mycket öppet berättar om sin situation för att bidra till att andra som vill ta del av våra erfarenheter skall kunna göra det. Andra medlemmar och även medlemmars barn har bidragit till illustrationerna i rapporten. Denna rapport hade aldrig kommit till stånd utan alla de som genom berättelser, dikter och illustrationer delat med sig för att underlätta för andra. Det betyder att vi är flera författare till rapporten.

Arbetet med rapporten har tagit flera år. Under den tiden har de adopterades speciella situation uppmärksammats i forskningen. Det har resulterat i att två böcker nu ges ut. Den andra har fokus på unga adopterade som tagit sina liv och heter När livet inte är värt att leva – berättelser om fyra unga adopterade – NASP:s rapportserie "Att satsa på psykisk hälsa – förebygga självmord och självmordsförsök", 2002:4. Böckerna kompletterar varandra.

Jag hoppas att rapporten kan vara till hjälp för personal inom hälso- och sjukvården, polisen, skolan, församlingar och för andra som kommer i kontakt med suicidnära människor och deras anhöriga och att den kan ge en ökad kunskap och insikt om vad som behövs för att stödja och hjälpa – att den också kommer till användning vid utbildning av vårdpersonal och andra inom människovårdande yrken.

Danuta Wasserman, som skrivit förordet, Marianne Wahlgren och Inga-Lill Ramberg, NASP, har aktivt deltagit i processen av rapportens tillkomst.

Jag vill också tacka ledamöterna i SPES' styrelse, som hela tiden uppmuntrat och stöttat mig i arbetet med rapporten samt tagit beslutet att visst material som medlemmar skriver om SPES ska ingå. Tack också till Einar Jakobsson som tagit sig tid att korrekturläsa.

Till sist tack Hans, min livskamrat som stöttat, uppmuntrat och korrekturläst tillsammans med mig.

Jönköping i maj 2002
Margit Ferm

När jag höll på med förberedelserna för tryckningen av andra upplagan fick jag ett telefonsamtal. Det var den 10 december 2002, nästan på dagen 10 år efter Martins död. Maria som hjälpte mig med kontakterna i Iquitos i Peru, så att begravningen kunde bli som Martin ville ha den, ringer och berättar att det bildats en ö just där Martin begravts. Hur är det möjligt? Floden var bred och mäktig och vattenmassorna oändliga, där vi sänkte hans urna just där Nanays svarta vatten mötte Amazonasflodens röda vatten. Floden hade ändrat sin fåra och en ö växt upp precis på den platsen. Jag blir omtumlad. Vad betyder detta? Är han inte längre begravd i floden utan nu på land? Jag som så hett önskat en grav att kunna besöka. Har jag nu fått det nu? Men så långt borta. Skall jag åka dit? Ja detta vill jag se och uppleva.

Vilka förbindelser hade han med jordens urkrafter. Först en jordbävning i Peru, så att vår gode vän kom att åka dit och få de kontakter som ledde oss till Martin men innan dess en ny jordbävning i Los Angeles så att hans amerikanska adoptivföräldrar ej kunde ta honom med hem till USA. Och nu detta! Hans gravplats har rest sig upp ur en av de allra mäktigaste floderna på jorden och blivit synlig. Martin ville ingen grav ha och inte heller någon gravsten, men naturen ville annorlunda.

Detta är för mig ett tecken på att hela suicidproblematiken nu skall fram i ljuset. Tiden är mogen, det är inget som längre kan gömmas undan.

Jönköping i januari 2003
Margit Ferm

TANKAR OCH FUNDERINGAR

Margit Ferm



Grinden, målning av Bisse Hesser Skantze

Historisk tillbakablick

Samhällets och den enskildes attityder till suicid påverkas fortfarande av de attityder och fördömanden som hör hemma i en svunnen tid. Om vi går tillbaka till det antika Grekland, så brändes ett märke, stigma, in i skinnet på den slav som försökt att ta sitt liv, så att denne skulle vara lätt att känna igen. På samma sätt märkte man också brottslingar. I överförd bemärkelse har stigma kommit att betyda ett märke av skam och vanära, osynligt eller synligt.

Detta har levt kvar under århundradena i det kristna Europa, där både kyrkan och staten sanktionerade och uppmuntrade kränkningar av den döde och dennes anhöriga. Begravningen fick t.ex. ej ske i vigd jord. Att ta sitt liv ansågs vara en synd som skulle straffas. Eftersom den döde ej fanns kvar i livet straffade man kroppen och de anhöriga i stället. De betraktades som medbrottslingar. På många håll i Europa beslagtogs både den dödes och de efterlevandes egendom. När förhållandena var sådana, var det naturligt att göra allt som gick att göra för att dölja att någon tagit sitt liv.

Fram till 1864 kunde, i Sverige, den som försökt ta sitt liv straffas med fängelse. Detta år upphävdes denna bestämmelse och suicid var inte längre ett brott. Begravningen fick nu ske på kyrkogården, dock i stillhet, utan klockringning och sång. Inte förrän 1908, genom en ändring i kyrkolagen, togs alla särbestämmelser bort och det började bli möjligt för de efterlevande att kunna sörja mera öppet. Skammen fortsatte dock att försvåra livet för de efterlevande. Det varnades för att få in någon i släkten vars närstående tagit sitt liv. Därför försökte familjen ofta dölja hur döden inträffat för att slippa vanäran och den sociala utstötningen. Det var inget de drabbade gärna pratade om.

Ännu idag på 2000-talet kan anhöriga få frågan om det blir klockringning vid begravningen, var på kyrkogården graven kommer att finnas, om det blir i utkanten eller om begravningen kommer att ske i stillhet med bara de närmaste. Många av de negativa attityderna som växt fram genom människors rädsla och okunskap lever tyvärr kvar i människors medvetande än idag.

År 1999, då en av våra medlemmar i Riksorganisationen för Suicid-Prevention och Efterlevandes Stöd – SPES skulle begrava sin dotter i hennes hemförsamling i Stockholm, var ingen av församlingens präster beredda att förrätta begravningen. De uppmanade familjen att kontakta en präst i en förortskommun eller en yngre kvinnlig präst. Någon av dem

kanske skulle vara beredd att på sin fritid utföra begravningen, trots att dottern tagit sitt eget liv. Det blev den kvinnliga prästen, som för att kunna åta sig uppdraget fick utföra det på sin lediga tid. Hon ställde helhjärtat upp och medverkade till att begravningen blev kärleksfull, levande och nu är ett minne som familjen gärna återvänder till och hämtar kraft ur. Däremot är minnet av bemötandet i dotterns hemförsamling något som fortfarande upprör och smärtar.

Det är så sent som på 1950-talet som man började intressera sig för hur de efterlevande hade det. Man började bli medveten om deras uppdämda behov av att få tala om vad som hänt, ta upp sin sorg, visa sin förtvivlan, sin skuld, sin ilska och kanske t.o.m. sin lättnad. Nu behövde de inte längre känna oro för vad som kunde hända. Insikten, om att de efterlevande själva befann sig i riskzonen, började växa fram, först i USA. Den första boken om de efterlevandes situation kom 1972 "Survivors of Suicide" av Albert Cain. Självhjälpsgrupper startades och konferenser började anordnas under 1970- och 1980-talen i USA.

Här i Sverige startade Riksorganisationen för **SuicidPrevention** och **Efterlevandes Stöd** – SPES sin verksamhet i maj 1987. Det är en rikstäckande organisation. Alla medlemmar har det gemensamt att någon för dem närstående person har tagit sitt liv. Huvuduppgiften är att stödja anhöriga och arbeta preventivt, d.v.s. förhindra suicid, medverka till attitydförändringar, delta i debatter och samverka med hälso- och sjukvården, så att suicidnära människor och deras anhöriga får det stöd och den hjälp de behöver.

Själv mord eller suicid

Ord

*Ett ord som en människa fäster sig vid
kan verka i oberäknelig tid.*

*Det kan framkalla glädje till livets slut,
det kan uppväcka obehag livet ut.*

*Ja, det påverkar livet på jorden.
Så slarva inte med orden!*

Alf Henriksson

Förr sade vi "kräfta, sockersjuka, ordblindhet, mongolism". Idag säger vi cancer, diabetes, dyslexi och Downs Syndrom, alla främmande och vid första anblicken kanske svåra ord, men dessa ord har till synes utan större motstånd av den stora allmänheten numera blivit fullt accepterade.

Eftersom det fram till år 1864 enligt svensk lag var kriminellt att ta sitt liv och svenska kyrkan förbjöd den som hade avslutat sitt liv för egen hand att begravas i vigd jord var ordet själv mord följaktligen en logisk benämning för denna handling på 1800-talet. En person som av olika skäl inte orkat fortsätta sitt liv betraktades därmed som en självmördare. Märkligt nog används detta ord än idag, trots att både lagen och svenska kyrkans bestämmelser har förändrats.

Under den senaste tioårsperioden har cirka 200 000 människor gjort allvarliga försök att ta sitt liv. Är alla dessa presumtiva självmördare? Hur påverkas deras väg tillbaka till att fortsätta välja livet av ett sådant språkbruk? Knappast positivt.

Vi är många anhängare som känner att det är dags att den fördömande benämningen "själv mord" arbetas bort. Vi önskar därför att ordet "själv mord" ersätts med suicid och att i stället för "begå själv mord" används ta sitt liv. Denna förändring i språkbruket kan endast uppnås genom att representanter för hälso- och sjukvården, myndigheter och tongivande organisationer går i täten och medvetet och konsekvent går in för att undvika ordet själv mord i alla sammanhang och enbart använder benämningarna suicid och ta sitt liv. Om man inom hälso- och sjukvården kommer till vår hjälp med detta kommer snart även media att använda de nya benämningarna och därmed så småningom även allmänheten. Det borde inte vara svårare att uppnå denna förändring av språkbruket än

vad det varit att få de benämningar som nämnts ovan allmänt accepterade.

Inom föreningen SPES har vi under en längre tid diskuterat det här ordvalet. Ordet suicid ingår numera i föreningens namn.

Att vara anhörig till någon som har tagit sitt liv är en tung och pressande situation. Känslor som skam och skuld, som förstärks genom samhällets ordbruk och attityder till suicid, gör många gånger livet än svårare för de efterlevande. Med Alf Henrikssons ord: – *Så slarva inte med orden!*

Reflektioner

När livet löper i sina vanliga fåror känns allt normalt och bra för de allra flesta. Livet har ett eget värde. Det är sällan som suicidtankarna kommer då. Kommer de ger de en känsla av frihet och kontroll, en möjlighet att välja om livet blir för tungt. Känslan av självbestämmande ökar. Suicid är en av många utvägar. Att någon gång emellanåt tänka på detta sätt är normalt.

Men när livet går över styr och vi inte längre hittar några utvägar, då kommer tankarna på hur vi lever och vad meningen med livet egentligen är. När det enbart känns meningslöst och hopplöst ökar tankarna på döden. Tankarna på att ta sitt liv ger en viss lindring för en stund. Så småningom kan förtvivlan, vanmakten och depressionen öka. Suicid uppfattas allt mer som den enda utvägen. Tanken på att ta sitt liv kan t.o.m. kännas som ett tvång. Då är det farligt. Det här kan hända i vilken familj som helst, har jag insett.

Människor som umgås med tankar på att ta sitt liv är ofta avskärmade från omvärlden. De ser ingen framtid, undviker närstående, de vänder sig bort, går undan. De kan även vara stökiga, överlägsna och avvisande. Och när hjälparen känner sig oförmögen att hjälpa och drar sig undan, tycker de sig få en bekräftelse på att de är värdelösa. Är livet svårt och plågsamt kan tankar på suicid dyka upp. Dessa tankar kan finnas en kort stund eller under långa perioder. Tankarna kan bli planer, ibland förverkligas de i ett suicidförsök. Oftast känner sig den som har suicidtankar trött, nedstämd, ensam och förtvivlad. Det finns ingen som kan hjälpa. Och ingen hjälp vill hon ha heller.

En människa som är i kris kan gripas av den uppfattningen att det skulle lösa många problem, om hon försvann, om hon tog sitt liv. Hon är övertygad om att också andra tycker så, fast de ingenting sagt. Här kan ett öppet och varmt bemötande visa på motsatsen.

Nollvision

Suicid är den vanligaste dödsorsaken i Sverige i åldrarna 15-44! Varje år dör nära tre gånger så många i suicid som i trafiken, varje år dör dubbelt så många genom suicid än de som omkom i Estoniakatastrofen, varje år dör 13 gånger så många genom suicid än de som omkom på Lineateflygplatsen i Milano i Italien. För var och en av oss som drabbas av att närstående tar sitt liv är katastrofen ofantligt stor. Alla tysta minuter och statschefer som berättar att deras tankar går till de drabbade människorna skapar en insikt hos oss att när många dör i en olycka öppet som på Lineateflygplatsen, så finns bered-

skapen och medvetenheten om att alla berörda behöver stöd och hjälp i sin sorg. Då finns krisgrupperna tillgängliga. De anhöriga tas om hand. Men vem hjälpte oss när vi drabbades? Vem hjälper de anhöriga till de fyra-fem personer i Sverige som tog sina liv i går, idag och kommer att göra det i morgon. Och vem hjälpte dem när de mådde så dåligt att de inte såg någon annan lösning på sina problem än att ta sina liv? När jag tänker på det känner jag inte bara sorg utan även ilska över ett samhälle som inte klarar av att ta hand om alla sina människor. Samtidigt som det finns många som arbetar för att komma tillrätta med problemen. Men de är för få. Här behövs en upprustning

Att människor tar sitt liv förekommer i alla kulturer och länder. Världen över dör nästan 3 gånger fler i suicid än i krig! Var 40:e sekund tar en människa sitt liv. Detta är ett globalt folkhälsoproblem.

Jag har en nollvision som jag formulerar så här:

”Medverka till uppbyggnaden av ett samhälle, där ingen behöver komma in i en sådan återvändsgränd att suicid tycks vara enda utvägen. I ett sådant samhälle utvecklas samhörighet, gemenskap och kommunikation, mänskliga resurser tas tillvara och att ingå i sociala nätverk betraktas som naturligt”.

För att uppnå detta behöver vi bl.a. inse att depressioner kan vara livshotande. Här behövs resurser och medvetenhet för att upptäcka när människor är deprimerade – både barn, ungdomar, vuxna och äldre.

Det nationella programmet som försvann

Ett stort problem är tabubeläggningen och tystnaden omkring människor som tar sina liv. Det är därför så viktigt att ge legitimitet åt ett nationellt program för självmordsprevention, speciellt i tider då de ekonomiska resurserna är knappa inom kommuner och landsting. Tyvärr är det så att många, både politiker och tjänstemän i ledande ställningar skjuter ifrån sig problemen, har negativa attityder till suicidproblematiken och ryggar för att ta i dessa problem. Ett riksdagsbeslut behövs för att samtliga kommuner och landsting ska prioritera suicidprevention. Innan dess är det något som går att negligera. Vi som arbetar med suicidprevention är fram till dess utlämnande till god vilja och intresse bland beslutsfattare, som själva har drabbats eller på nära håll upplevt vad det innebär, när någon tar sitt liv.

Redan år 1992 utformades det finska nationella programmet för självmordsprevention. Året därpå kom riktlinjer från FN med en rekomen-

dation om att sådana program skulle arbetas fram. Världshälsoorganisationen – WHO – ger program mot suicid en hög prioritet. I Sverige blev förslaget till nationella riktlinjer för suicidprevention klart 1995, sanktionerat av både Socialstyrelsen, Folkhälsoinstitutet och det som nu heter NASP, Nationellt och Stockholms läns landstings centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa. Regeringen har dock aldrig visat intresse för att ge programmet nationell status. Nationellt sanktionerade program finns nu, förutom i föregångslandet Finland, även i Norge, Danmark, England, Nederländerna, Kanada, USA m.fl. länder. Men ännu ej i Sverige – det är en skamfläck på suicidpreventionens karta.

När medlemmar i SPES tillsammans med forskare som fokuserar på suicid och suicidprevention, möter samhällsföreträdare på högsta nivå, möts vi med stor välvilja. De säger sig förstå att ett fenomen som varje år skördar närmare tre gånger så många dödsoffer som trafiken inte kan viftas bort och att suicid är ett stort samhällsproblem. Men sedan händer just ingenting. En tystnad breder fortfarande ut sig runt dem, som tagit sina liv, de är fortfarande de onämnbare. Vi håller dem borta från oss, på samma sätt som vi gjort i hundratals år. Vi lyssnar inte till deras röster, vad de har att lära oss om den tid och det samhälle vi lever i.

Prevention lönar sig

Det har gjorts massiva insatser för att minska antalet dödsfall i arbetet och i trafiken under de senaste årtiondena. Att prevention lönar sig har blivit mycket tydligt. Under en 30-årsperiod har antalet

- dödsfall i arbetet minskat med cirka 85%,
- dödsfall på vägarna, i trafiken, minskat med över 50% men,
- dödsfall genom suicid har minskat med cirka 25%, dock ej bland de unga där antalet snarare ökat.

Vilket parti blir först med att ansluta sig till målet att under den kommande femårsperioden halvera antalet som tar sina liv? Det är den utmaningen jag ger politikerna!

Adoptivbarn

Forskningen har visat att utlandsadopterade har en fyra gånger förhöjd risk att ta sina liv. Oroande många av SPES' medlemmar är närstående till en adopterad som tagit sitt liv. Ökad kunskap och insikt om att adoptivbarnen kan vara speciellt känsliga och behöver extra stöd och hjälp under sin uppväxt behöver lyftas fram både inom vården, omsorgen och skolan. Även inom adoptionsorganisationerna är det dags att inse att så här ser verkligheten ut. De allra flesta klarar sig bra eller t.o.m. mycket bra, men

en mindre del, 10-15% av de adopterade, behöver extra stöd och hjälp och det behöver även adoptivföräldrarna. Nu när vi har ökad kunskap om de påfrestningar adopterade kan möta bör detta spridas till dem som möter adopterade exempelvis inom skolan, omsorgen, socialtjänsten och sjukvården.

När det gäller de adopterades situation, se När livet inte är värt att leva – berättelser om fyra unga adopterade som ingår i NASP:s rapportserie – Att satsa på psykisk hälsa – förebygga självmord och självmordsförsök – 2002:4.

Be om hjälp

När någon, som står oss nära, tycker att livet saknar mening och innehåll är det svårt att veta vad vi ska göra. Rädslan förlamar, skulden att inte räcka till som mamma, livskamrat eller dotter förlamar. Vi krymper och orkar ofta inte se det som händer. När vi ser det och ber om hjälp, ropar på hjälp, blir vi ofta inte trodda. Det finns så många oroliga mammor, så många oroliga hustrur, barn. Ja vi är oroade, skärrade in i själen. Vill inte tro på det vi ser, men måste ändå acceptera att någon som betyder så mycket för oss väljer bort oss, livet, allt för att hon inte längre orkar leva i sin situation. När vi ber om hjälp, har vi försökt klara av situationen under längre tid än vad som är rimligt, vi har oftast försökt alldeles för länge, för i den här situationen ser vi inte helt klart. Jag själv kände mig helt otillräcklig, när min oro för min son inte togs på allvar. När jag då bad om hjälp och inte blev trodd, rann kraften ur mig. Jag orkade göra en kraftanstängning och söka hjälp högst en gång per vecka. Så när vi ber om hjälp är alla våra egna resurser uttömda. Det är ett rop på hjälp. SOS; SOS!!!

Den suicidnära personen avslutar sina kontakter med sina kompisar, sin partner och andra som betytt mycket. Hon orkar inte känna att andra bryr sig om henne, för då måste hon ompröva sitt ställningstagande och det vill hon inte. Även om hon längtar efter och drömmer om kontakt, så visar hon det inte. Är taggig som en igelkott och stöter bort. För oss anhöriga är det alltför lätt att bara se avvisandet och då får hon sina farhågor besannade. Ytterligare en möjlighet att få kontakt gick så om intet. Kvar blev för båda bara en besk smak av besvikelse och bortstötthet. Det viktiga blev aldrig sagt.

Suicidnära människor

Suicidnära människor är mycket känsliga för om personer de möter är ärliga eller ”spelar en roll”. De behöver möta levande människor, som de får kontakt med och förtroende för. De är känsliga, lättkränkta och

lyhörda på ett speciellt sätt och avskärmade från omvärlden. Genom ärlighet kan vi bygga upp ett förtroende. Suicidnära människor prövar ofta den de möter för att se om personen håller sina löften, om de kan lita på honom eller henne.

Vi kan inte förvänta oss att suicidnära människor själva tar kontakt, utan det är vi runt omkring som får vara aktiva. När det gäller att rädda liv kan hälso- och sjukvården inte fortsätta att hänvisa till sekretessbestämmelser och att det är patientens ansvar att själv ta kontakt, att be om hjälp. Alltför många suicidnära människor tror inte de kan få någon hjälp och de tar därför ingen kontakt. När det gäller att värna livet behövs ibland civil olydnad. När anhöriga ringer hälso- och sjukvården och berättar att någon i familjen planerar att ta sitt liv, behöver de bli tagna på allvar och erbjudas ett samarbete. Det är ett bevis på okunskap att be den suicidnära personen att ringa själv. Då kommer oftast inget samtal.

När beslutet är fattat

När beslutet att ta sitt liv är definitivt, infinner sig ett stort lugn och den suicidnära människan ger intryck av att ha kommit ur depressionen. Omgivningen tror nu att någonting positivt har hänt. Men lugnet är bedrägligt. Nu är det verklig fara å färde!

En del personer kan också dölja allt så ingen märker något. De åker bort och tar sitt liv. De är människor som alltid tagit ansvar, burit alla bördor ensamma och litat på sig själva enbart.

Vi ska inte bortse från att ett suicidförsök kan bli ett steg på vägen till att reda ut det som är svårt. Depressionen upptäcks och behandlas.

Mitt sista möte med Martin var dagarna innan han tog sitt liv. Han var förändrad. Lugn, helt förankrad i sig själv. Hans hud var som genomlyst. Han hade en resning och ett sätt att tala och röra sig som nästan ingav andäktighet. Han var så vacker. Rösten var dovare och samtidigt intensivare. Jag såg ett ljussken runt honom. Jag berättade för en nära vän på söndagskvällen hur han hade förändrats, så vacker han blivit. Nästa dag tog han sitt liv. Det jag hade sett var att han var färdig med livet, han var redan på väg. Det förstod jag inte då.

Kan man hindra den som bestämt sig?

Vi har nu kunskaper och metoder för att förebygga och förhindra suicid. Dessa kunskaper behöver användas så att de som har tankar på att ta sitt liv kan få det stöd och den hjälp de behöver för att kunna och vilja fortsätta leva. Att inte använda denna kunskap och dessa insikter är att medverka till att fler som hamnar i en sådan återvändsgränd att de inte

ser någon annan utväg än att ta sitt liv också gör det. Bristande intresse och resurser för att arbeta preventivt är ett passivt sätt att bidra till att människor i sina svåra situationer inte får möjlighet att leva vidare.

Det verkar finnas ett svenskt, tyst motstånd mot självmordsprevention. En tystnad som breder ut sig runt de suicidnära människorna och deras anhöriga, de blir de onämnbare i vårt samhälle och hålls på avstånd på samma sätt som gjorts i hundratals år. Inom vissa sjukvårdsregioner har frågan om suicidnära patienter och arbetet med dem kommit alltmer i bakgrunden. Framgångsrik verksamhet har lagts ner. Saknas den politiska viljan inom det suicidpreventiva området?

Jag tror att det går att påverka den som bestämt sig att ta sitt liv, men då behöver vi vara så insiktsfulla och lyhörda att vi uppfattar när risken är som störst och då kunna ingripa. Det är därför viktigt att den suicidnära människan aldrig lämnas ensam. Andra säger nej, vi kan inte påverka den som verkligen bestämt sig. Vi kan inte övertyga någon mot dennes vilja. Önskan att leva och önskan att dö kämpar med varandra in i det sista. Vi kan försöka få den andre att välja livet, nu, en stund, idag, i morgon, en vecka o.s.v. Det som avgör kan handla om vem som sköter växterna, vem som tar hand om katten. Det kan vara barnet som behöver sin förälder, eller barnet som inte vill göra Mamma ledsen. Eller "Mina föräldrar kommer till helgen, jag vill träffa dem".

I dessa situationer behöver vi vara tydliga och klart säga att det inte är OK att ta sitt liv. Det påverkar alla runt omkring på ett sätt som den suicidnära ej kan föreställa sig.

Oftast är beslutet att ta sitt liv noga förberett och planerat. Både plats och tidpunkt är omsorgsfullt utvalda.

Var och en har det slutliga ansvaret för sitt eget liv, men det är viktigt att den som lever med tankar på att ta sitt liv har människor omkring sig som lyssnar, att dessa försöker förstå och göra allt de kan för att underlätta för den suicidnära personen att välja livet. Den här situationen kan vara så krävande att det behövs läkarhjälp.

Suicidmeddelanden/signaler

Nära anhöriga, vänner och arbetskamrater kan ha svårt att handskas med de här signalerna. De vill inte, eller vågar inte se det de ser. Vill inte tro att det är som det är. Suicidtankar kan yppas i förbigående och sedan förnekas eller tas tillbaka. De kan också märkas i planer och arrangemang.

Suicidsignaler kan uttalas: Om du går, tar jag livet av mig.
Hej då, vi kanske inte ses mera.
Tack för allt du gjort mig.
Handdukarna räcker min tid ut.
Behöver inga nya stövlar, de här
räcker mitt liv ut.

Signalerna kan uttryckas indirekt: Skaffar sig vapen.
Samlar på sig tabletter.
Ger bort minnesgåvor.
Skriver testamente.
Planerar sin begravning.
Dystra tecken, dikter om döden.
Ändrar sitt beteende.

Människor som har dessa tankar är ofta inbundna, drar sig undan, söker ensamheten, vänder på dygnet och sover mycket. Det kan vara svårt att uppfatta signalerna, eftersom många håller masken. Ofta förstår vi signalerna först i efterhand. De är inte lätta att fånga upp, man kan bara känna att det är något galet. Fråga, slå inte bort tanken eller känslan. Hörde jag rätt? Det jag hörde kan vara betydelselöst, men det kan också vara rätt uppfattat att situationen är riskfylld. Ofta avvisar personen hjälp. Är du osäker, lämna inte personen förrän du är övertygad om att allt är OK.

Andra kan vara glada och muntra, de ger ett positivt intryck, är duktiga i skolan och på arbetet, är hjälpsamma, omttyckta och uppskattade. De kan ha svårt att tala om känslor och att söka hjälp.

Ett suicidmeddelande betyder att personen har tankar på att ta sitt liv. Tag reda på hur allvarliga de är. Finns lösningar är det ofta inte så bråttom. Är situationen kritisk behövs experthjälp – och det snabbt! Lyssna, försök förstå och handla!

Bemötande

Samtal med suicidnära människor och deras anhöriga är så olika, det finns inga mallar. Människor är trasiga och upprivna och du kan hjälpa dem genom att se till deras omedelbara behov. Det kan vara läkarhjälp och medicin som behövs, men det kan också vara medmänsklig närhet, värme, vila, något att dricka eller äta och någon som lyssnar. Empati och medmänsklig närhet kan bryta tankar på att ta sitt liv. Det är också empati och medmänsklig närhet efterlevande behöver.

När du kommer på besök tag gärna med dig mat, bröd eller en nybakad sockerkaka. Hjälプ till att plocka undan, städa, ta hand om barnen eller föreslå att ni tar en promenad tillsammans. Förvänta dig inget tack. Den

sörjande har ingen kraft att tänka på andra. Det viktiga är att du tar kontakt och pratar om vad som hänt och berättar om den döde, dina egna minnen. Var vaksam på vad de anhöriga vill och önskar. Ibland kanske du bemöts kort och irriterat, ta inte det personligt utan kom tillbaka en annan dag. Familjemedlemmarna sörjer ofta på olika sätt, försök se hur du på bästa sätt kan vara till stöd och hjälp.

Respektera att den anhörige kanske inte ser någon ljuspunkt i tillvaron. Försök inte påverka eller övertyga om att se annat. Stöd bearbetningen av sorgen genom att acceptera och ta emot de känslor som den anhörige delar med sig av, lyssna och lyssna igen, stanna kvar även när förtvivlan är skrämmande djup. Sorgen är en process, det sker en förändring, en läkning, även om det tar lång tid.

Dödsbud

Ge dödsbud personligt och till båda föräldrarna, om de är skilda. Stanna kvar till dess någon anhörig eller vän kommer. Se till att personen inte lämnas ensam den närmaste tiden. Den som drabbats av ett suicid behöver få hjälp att kontakta polis, läkare och hämtning av den döde.

Tre **H:n** som kan vägleda och underlätta:

- **Håll handen, rör vid personen, lägg handen på armen, håll om.** I den här situationen behöver vi mänsklig närhet och värme.
- **Håll personen varm, stoppa om med en filt, erbjud en tröja, ge en kopp te, något varmt att dricka.**
- **Håll tyst, lyssna, låt personen tala om den vill, om inte bara var där, du är där för den andres skull.**

Det är inget som påverkar oss så djupt och hårt som när någon nära oss tar sitt liv. När hon väljer bort livet, samhället, vänner, familjen och mig själv. För många är det, det mest provocerande som finns att på detta sätt bli bortvald och övergiven.

Att se den döde

Stöd de anhöriga att se den döde. Se till att någon följer med, det är så viktigt att ha någon att tala med både före och efter. Erbjud den anhörige att vara ensam en stund med den döde och säga det som ej tidigare blivit sagt. Att ta avsked är en så viktig del i sorgen. Det gäller både vuxna och barn.

En del behöver se den döde flera gånger. En familj besökte sin dotter varje dag i en veckas tid. Då hade de tagit farväl av henne. Här kan den perso-

nal som vi möter bidra till att sorgen börjar bearbetas på det sätt som passar de närstående bäst.

Jag bestämde mig ett par dagar före begravningen, att jag ville se min son en sista gång. Ingen i familjen ville följa med. Vem kunde följa med mig, för ensam ville jag inte åka. Dessutom var jag fortfarande en osäker bilförare, så jag behövde någon som kunde skjutsa mig. Kanske Börje, vår familjeprest, som känner oss väl? Jag ringde honom och han erbjöd sig att åka med mig. Han understödde mina funderingar på att se Martin.

Att ha sett Martin, när han låg i kistan, var en stor lättnad för mig. Han såg så fridfull ut. Kampen var över, han hade fått ro. Det hjälpte mig i min sorg. Att se honom ökade min insikt om att han var död. Jag kände en stor vördnad både inför livet och döden, när jag stod på knä vid hans kista. Det fanns ingen stol eller pall i rummet där kistan stod och det kändes fel att stå och blicka ned på honom. Jag ville vara på samma nivå, så jag ställde mig på knä och pratade med honom. Förklarade hur mycket jag älskade honom, att jag förlät honom och bad om hans förlåtelse. Jag berättade minnen och tog upp sådant jag hade önskat att jag sagt tidigare. Nu blev det sagt och det var befriande.

Jag har fått följande fråga – ”om någon har tagit sitt liv t.ex. genom att hoppa framför ett tåg eller som hennes bror skjutit sig själv, eller genom någon annan handling som dramatiskt ändrar utseendet på personen är det fortfarande bra att anhänga tar farväl genom att se den avlidne? Hon berättar vidare att hon inte var och tog adjö av sin bror! Hon ville minnas honom just så vacker som han var i livet! Hennes syster valde att gå och se honom tillsammans med mamman, systemen tyckte till och med att det kunde vara vackert på sitt sätt? Men hon och jag är olika!”, avslutar den här unga kvinnan sitt brev till mig.

Om man skall se den döde eller ej är något som var och en själv skall ta ställning till. Vad jag insett är att många är rädda för det och efteråt önskar att de hade sett den döde före begravningen. Därför har jag uppmanat till det för att få tillfälle att säga adjö på ett annat sätt än vid begravningen. Det är för många lättare att ta till sig att han verkligen är död, när vi ser honom ligga i kistan. Men känner du som den här unga kvinnan gjorde att du vill minnas honom som han såg ut när han levde, då är det rätt val för dig att inte se honom. Vi sörjer olika och har så olika behov. Hon konstaterar ju också att hon och systemen är olika. Det viktiga är att göra det som känns rätt för dig.

En kvinna berättade för mig att när hennes sambo var död, han hade skjutit sig, så ville hon se honom och det ville barnen också. Eftersom han var svårt skadad var det bara händerna de kunde se. Hennes tioåriga son sade efteråt att han hade sett Pappan i kistan, han kände igen Pappans händer och var nu förvissad om att det var Pappan som låg där.

Kris- och sorgereaktioner

Att sörja är en nödvändig process, när vi förlorat en nära anhörig. Sorgen är ingen sjukdom utan en naturlig reaktion i en extrem situation. Sörjandet har sin egen individuella rytm, som kan förstärkas vid bemärkelse-dagar, högtider, när vi hör en viss melodi, förnimmer en speciell doft eller besöker en plats fylld av minnen. Vi sörjer på olika sätt även om mycket i sorgebearbetningen ser likadant ut. Sorgen har en mycket viktig funktion för oss. Det är genom sorgen vi kan bearbeta och bli klara med relationen till den döde. När vi sörjer börjar vi anpassa oss till det fortsatta livet, livet utan den som lämnat oss.

”Sorgen går ej att gå runt om utan rakt igenom” säger Sören Kierkegaard så träffande. Ja, så är det. Rakt igenom för att inte fastna i den. Det kan ibland kännas som att ha en tvångströja på sig, då behöver vi lirka för att komma åt en tåt och börja nysta upp det som gastkramar och förlamar oss.

Sorgebearbetningen tar ofta mycket längre tid än vad vi tror. Först tror vi att om ett par veckor blir det bättre, sedan om någon månad eller nästa år. Till sist inser vi att sorgen kommer att vara en del av vårt fortsatta liv. Men att den ändrar skepnad ju mer vi lyckas acceptera att det som hänt har hänt och också förmår mildra skuldkänslorna och förvandlar dem till önskningar om att ha förstått och insett vad som höll på att hända medan det fanns en möjlighet att förändra skeendet. Vi förändras av sorgen, finner så småningom andra värden i livet än vad vi sett tidigare, ja det kan t.o.m. bli något att hämta kraft ur på längre sikt. Vi inser att det värsta redan har hänt, inget kan bli värre och vi överlevde detta fruktansvärda med kroppsliga och själsliga krafter i behåll. Vi har dock ofta en kvardröjande skörhet som gör att framtida omstörtande händelser kan påverka oss starkare än tidigare. Vi har använt så mycket av reservkrafterna att det inte finns så mycket kvar att ta av. Återhämtning blir allt viktigare, något som både vi själva och andra runt om oss behöver vara medvetna om. Annars är det risk att sårbarheten ökar vid nya påfrestningar och situationen kan bli svårbemästrad.

Chock och förnekande

Vid alla förluster som vi är känslomässigt involverade i, reagerar vi efter ungefär samma mönster och detta är normalt. Sorgen påverkas av hur mycket kärlek vi känner för den som dött. Vad hon betytt för oss.

En del människor kan under den första krisfasen, som utmärks av chock och förnekande, reagera ytterst häftigt, skrika, rusa omkring, klänga på medmänniskor i full panik. Det finns andra som utåt sett verkar välord-

nade, men där den välordnade ytan döljer ett kaotiskt inre. En människa som befinner sig i chockfas använder all den kraft hon är mäktig för att hålla den fruktansvärda händelsen ifrån sig och en del personer lyckas också hålla en fasad av yttre kontroll.

Fortfarande har jag en alldeles klar bild av hur vinternatten såg ut, när Hans, min man, kom till den arbetskonferens jag var på för att berätta för mig att Martin tagit sitt liv. Så fort jag kom ut tar han om mig och jag känner hur hela han skakar. Är det Martin frågar jag innan han hinner säga något. Martin finns inte mer, svarar han. Jag uppfattar bara att Martin är död. Det jag fruktat i ett och ett halvt år har hänt. Så nu har det hänt, minns jag att jag tänkte, nu behöver jag inte vara rädd och orolig längre. Jag misslyckades med att förmå honom att vilja fortsätta leva. Allt är slut, tomt.

Som uppifrån luften ser jag mig själv i Hans famn. Det är inte vi utan några andra, fast en del av mig vet att det är vi som står där. Jag är isande kall, tom invärtes, kan inte känna något, lugnt registrerar jag allt omkring mig, Hans skakningar, hans snövåta ytterrock, hans förvridna ansikte, den svarta kvällshimlen, de våta snöflingorna, snöflingornas skönhet, när lampljuset lyser på dem. Jag rör mig i ultrarapid. Gör mig loss ur hans famn, går in, ber en kollega hämta min närmaste medarbetare och ersättare. Berättar för honom vad som hänt. Ber honom ta hem mina saker. Jag går igenom vad som är på gång på jobbet och ger instruktioner om vad som ska göras och uppmanar honom att i morgon, när alla samlats, tala om varför jag inte är med. Hjärnan går på högvarv. Jobbet som betyder så mycket för mig blir betydelselöst, sedan jag lämnat över till min ersättare. Då släpper jag det ansvaret.

Sedan vi satt oss i bilen kändes det som om jag såg oss på en film, så här kunde verkligheten inte vara. Jag hörde mig själv tala, ringa och berätta vad som hänt för vänner, släktingar och grannar. Huvudet fungerade, jag var avstängd från halsen och nedåt.

Den som är drabbad tror inte på vad som hänt. Kan känna sig själv som död och förstelnad. Den känslan är längre vid plötsliga dödsfall. En del av oss fungerar automatiskt – ordnar begravningen och tar de kontakter som behövs. Till det yttre tycks dessa personer ha full kontroll. Det är viktigt att inte ta betydelsefulla beslut under den här tiden. Vänta, om det är möjligt, med att ta ställning till ekonomiska frågor, eventuellt byte av bostad och att göra sig av med den närståendes ägodelar, sådant som senare kan upplevas på ett helt annat sätt. Det är många som önskat att de inte handlat så impulsivt och att någon hade hindrat dem. Själv önskar jag

t.ex. att jag gjort en förteckning över min sons alla skivor innan de skingrades bland hans syskon och vänner. Jag hade velat kunna sitta och lyssna på den musik han gillade, sett på förteckningen och läst namnen på skivorna och spelat högt, högt, som han gjorde.

Under den här perioden är vi ofta mycket trötta, kan känna oss frånvarande, ibland kan vi också bli lite maniska. Vi har inte full kontakt med oss själva och omgivningen. Den hjälp utomstående kan ge är att visa deltagande och omvårdnad. Ring eller hellre kom på besök, se till att det finns mat och dryck, hjälp till med det praktiska, uppmuntra till att ta en promenad och lyssna och lyssna om igen. Var medveten om att information som ges kanske inte tas in ordentligt. De besök som betydde allra mest för mig var de oväntade, att just de tänkt på oss och kom med en blomma, nybakad sockerkaka eller foton på Martin. Visst var alla väntade besök också viktiga, men de förväntade jag mig, så det var bara som det skulle och de besöken flyter ihop i minnet. Men de oväntade berörde mig djupt och dem minns jag klart och tydligt. Så du som undrar om du skall höra av dig, gör det.

Känslochocken kan vara från några timmar till några veckor och ibland längre.

Om den drabbade försöker undvika sorgen och tränger undan känslorna och därmed också förlusten och lever som om ingenting har hänt, kanske flyr in i olika aktiviteter, så kan det ge allvarliga psykiska och fysiska problem.

Ibland kan man få ångest eller svårt att koppla av och sova. Då kan lugnande eller sömngivande medicin under en kortare period behövas. Oftast behöver vi även en tids sjukskrivning, innan vi orkar med arbetet igen.

Reaktion och känsloutbrott

När vi börjar förstå vad som hänt kommer vi över i den fas som kallas reaktionsfasen. Ilska, sorg, vrede, ångest, rastlöshet översköljer den drabbade, som kanske ger hälso- och sjukvården eller någon annan person skulden för att den närstående har dött. En del av vreden kan också vändas mot den som tagit sitt liv, men det känns för många otillåtet och kan ge upphov till skuldkänslor. Maktlöshet, vanmakt inför döden; om vi skyller på andra så slipper vi se att döden angår oss alla. Vi kan förklara bort den för vår egen del. I den här situationen kan vi starta processer mot hälso- och sjukvården, skriva inlagor och göra allt för att söka en syndabock. Det är en del i sorgearbetet. Eller vi vänder oss mot Gud, som lät

detta fruktansvärda hända. Hur kan Gud tillåta att den vi älskar så mycket tar sitt liv? Han kan ju inte finnas, eller så finns han inte för oss, för mig. Eller är det jag som ska straffas? Vad har jag gjort som är så fel?

För dem som inte hittar ut ur sorgen är risken stor att fastna i det här tillståndet och bli kroniskt sörjande. De absorberas av sorgen och blockerar den process, som leder till läkning och hälsa. Att bli kvar i sorgen innebär en fortsatt kamp med både vrede och skuld, känslor som lätt kapslas in och kan leda till isolering. Vi vet att en sorg som inte läks leder till en känslomässig förstelning och till fysiska symtom som sömnlöshet, värk och tablettberoende. Jag har sett många exempel på detta.

Att inte tillåta oss att känna ilskan mot den döde, gör att vi ofta vänder ilskan mot oss själva. Då känner vi skuld. Jag räckte inte till! Det var mitt fel! Det är jag som är orsaken till att hon inte orkade fortsätta leva! Det är mitt fel!

Det är lätt att känna sig sviken av den som hållit masken och inte sagt något. Många föräldrar och även livskamrater har inte vetat hur svårt och tungt livet varit, när de inget fått veta. De känner sig utestängda och ofta kränkta, när de inte haft möjlighet att hjälpa och stödja, som de velat göra bara de vetat och förstått. Människor som håller smärtan inom sig själva och inte säger något försöker själva klara upp sin situation utan att oroa de närmaste. Det är livet utanför familjen de tar avstånd från. De inser inte hur situationen kommer att bli för de närmaste.

Under denna tid kan vi få våldsamma utbrott av vrede och skuldkänslor och det är viktigt att dessa känslor får komma fram. Förtvivlan kan vara avgrundsdeep. Gråten så intensiv att kroppen skakar. Reaktionerna kan vara så starka att både vi själva och människor i vår omgivning skräms av dem. Men de är helt normala. Gråten läker sorgen inom oss, när vi kommer i kontakt med känslor av övergivenhet och ensamhet. Avbryter vi gråten hindras läkningen. Varje tår är guld värd!

När vi möts av villkorslös kärlek kommer gråten. Vi gråter lättare, när någon är vänlig mot oss än motsatsen. Medmänskligheten tar sig igenom det pansar vi byggt upp runt smärtan för att slippa känna. Jag tror att det är därför de oväntade besöken betyder så mycket.

Män trycker oftare ner den här läkningsmekanismen. Dämpa och avled inte gråten. Var trygg och närvarande och bara var där tillsammans med den som gråter.

Kroppen kan också reagera genom att börja skaka, det är kroppens sätt att läka och börja bejaka det fruktansvärda vi upplevt. En helt normal reaktion.

Ett annat sätt att bearbeta sina känslor på är genom att prata. Kvinnor och barn har lättare för att tala med den ena efter den andra. Djup och god vänskap fungerar genom att vi delar med oss och berättar för varandra om vad som hänt. Den andre behöver bara vara där och lyssna.

En god vän hade läst om en anhängarförening och vi fick kontakt med SPES ett par veckor efter att Martin dött. Ordföranden ordnade så att jag fick en samtalskontakt med en kvinna, som varit bosatt i Peru och vars son tagit sitt liv. Kajsa, min dotter fick kontakt med en ung kvinna vars bror tagit sitt liv. Männen i vår familj ville ingen kontakt ha. I början hade vi telefonsamtal med våra kontaktpersoner dagligen, efter en vecka blev samtalen mindre ofta. Det var förlösande att få tala med en annan Mamma som upplevt detsamma och dessutom kände hon till Peru, min sons hemland, innan han kom till oss drygt fyra månader gammal. Hon kunde sätta gränser, när hon började bli trött bad hon mig ringa igen nästa dag. Jag kände mig aldrig avvisad av detta utan uppskattade att hon sade ifrån, när hon inte orkade mera. De här samtalen var början till min läkning. Andra kontakter jag hade med exempelvis hälso- och sjukvården gav mycket litet i förhållande till de här samtalen. Efter cirka en och en halv månad gick min dotter och jag på vårt första SPES-möte. Där lärde vi oss att anhöriga till någon som tagit sitt liv ser ut precis som folk i allmänhet. Jag vet inte vad jag trott innan? Och att de t.o.m. kunde skratta, något som vi inte trodde att vi skulle göra igen.

Under den här tiden kände vi en oerhörd trötthet och trodde att vi aldrig mera skulle komma att kunna leva ett normalt liv eller sköta arbetet igen. Minnet påverkades och vi orkade inte längre det som tidigare varit naturligt att klara av. En del pressar sig till att börja arbeta alldeles för tidigt. För andra kan en återgång till vardagen och arbetet vara terapeutiskt läkande. För mig tog det fyra och en halv månad. Jag mjukstartade tack vare en förstående chef och arbetskamrater. Jag fick ta det i min takt. Det var skönt att vara tillbaka igen men tröttande.

Det är en enorm psykisk ansträngning som krävs när vi tvingas ställa om oss till en ny verklighet med så nya villkor. För att klara den här omställningen mobiliserar vi all den kraft vi har tillgång till. Det här är ingen enkel process, vi är mycket bräckliga. Under den här perioden hade vi svårt för att sova, kände inte hunger, kroppen värkte och vi orkade knappt med oss själva. Medvetenheten om att vi hade både sömngivande

och lugnande mediciner att tillgå var trösterikt, även om vi inte använde dem mer än under den allra första tiden.

Den här perioden kan vara i veckor och månader och utgör tillsammans med chockfasen den akuta krisen.

Bearbetning

Nu är krisen inte längre akut. En anpassning sker gradvis till den nya situationen, och vi började må något bättre.

Man söker den döde, försöker fullfölja det han önskat. Ofta för man en inre dialog med den döde för att så småningom ta avsked och gå vidare i sorgearbetet. Vi planerade för gravsättningen i Peru och resan dit. Ville fullfölja allt som Martin önskat.

Det är tungt för hjälparen att höra samma saker berättas om och om igen, men det är ett arbete som är betydelsefullt och ger utdelning på sikt. För den drabbade är det mycket viktigt att minnas och att få berätta. Då sker bearbetningen. Vi pratade och berättade för alla som vi hade förtroende för, om de var beredda att lyssna.

Många har berättat om hur en del vänner, släktingar och bekanta drar sig undan, försvinner ut ur gemenskapen. De kanske går över till andra trottoaren, för att slippa ett möte och behöva hälsa och säga något. Det kan kännas dubbelt tungt att även förlora kontakten med levande människor som stått oss nära. Ofta beror det på att de är rädda, inte vill störa och inte vet vad de ska säga och göra. Det behövs ju bara att de säger "Hur har du det, jag tänker så mycket på dig". Eller att de ger en omtänksam klapp på armen.

Risken för suicid bland de anhöriga är störst under den här perioden, då det finns en önskan att vilja förenas med den döde. Motståndet mot att dö minskar. Det är nu lätt att fastna i minnen av den döde och dra sig undan det levande livet.

För att kunna sörja och bearbeta förlusten är det viktigt att vi accepterar död och sorg som de naturliga inslag de är i livet. Att vi accepterar den oerhörda förtvivlan vi känner och står ut med de ofta kaotiska känslorna av vrede, ilska, sorg, förtvivlan och även lättnad. Prata om den döde. Tig ej ihjäl att den döde levte.

När jag fått tillbaka en del av mina krafter gick jag igenom hans garderob och tvättade hans kläder, lagade, där det behövdes, sydde i en knapp som lossnat, bäddade rent i hans säng och satt sedan i hans rum och lyssnade

på hans skivor. Där kunde jag sitta och planera för Peruresan, så att den skulle bli precis som Martin hade önskat sig.

När den akuta fasen klingat av kan man behöva någon utomstående att tala med för att få hjälp att fortsätta bearbetningen. Det viktiga är att få ge uttryck för sina känslor och att det finns någon som lyssnar och visar att det är tillåtet även när känslorna är skrämmande desperata och förtvivlan bottenlös. Det kan vara en anhörig, en vän eller en arbetskamrat som lyssnar. De flesta av oss behöver ett antal samtal med en psykoterapeut enskilt eller i grupp för att lättare komma vidare i bearbetningen. Om det finns möjlighet till samtal med andra i samma situation har det visat sig vara av oerhört stort värde.

Perioden kan pågå i månader eller år. Oftast har det tagit alla fyra årtiderna, innan vi gått igenom den här perioden. Att ha ett sorgeår, som vi hade förr, var ett skydd för den som behövde det. Det sågs som helt naturligt att sörja aktivt och det var accepterat.

Jag minns fortfarande mycket tydligt, det var en vårdag i mars, tre månader efter det att min son Martin tagit sitt liv. Vi var hemma igen efter att ha rest till Peru och gravsatt honom, som han önskat. Där satt jag på en stol i köket och hade svårt att resa mig, orkade inte. Kroppen var stel, det värkte i rygg, axlar, ben och armar. Det var lockande att bara sitta kvar och gå inåt i sorgen, att avskärma mig från omvärlden. En annan del av mig insåg att om jag förblev sittande skulle jag snart också lämna de levandes skara. Det var lockande att sluta kämpa och släppa taget om livet, att ge upp. Nu hade jag fullföljt allt jag lovat honom. När jag känt den känslan inom mig och accepterat att så här blir det, kom en kraft djupt inifrån, som sade mig att det ville jag inte. Jag ville fortsätta leva. Beslutet var fattat – jag valde livet, men min egen kraft var inte tillräcklig, insåg jag snabbt. Jag hade ju en bitter erfarenhet av att ej bli trodd när jag bad om hjälp för min son, skulle jag nu bli trodd? Var kunde jag be om hjälp och få hjälp? För hjälp och stöd behövde jag, det insåg jag.

Jag fick det hos Företagshälsovården. Jag ringde omedelbart och bad att få tala med den läkare jag hade förtroende för. Han visste vad som hänt och bad mig komma nästa dag. Detta var viktigt för mig. Att bli tagen på allvar och få en tid nästa dag. Om han sagt välkommen om två veckor, hade jag nog satt mig på stolen igen och förblivit sittande.

Så började en ny period i mitt liv, med avspänning, avslappning och massage i kombination med motion och träning för att bygga upp min kroppsliga och mentala styrka. Efter en tid lyckades jag få samtal med en

erfaren terapeut på St Lukas som ytterligare hjälpte mig ta tag i sorgen och gå rakt igenom den.

Att gå vidare i livet är ett aktivt val vi själva gör. Det valet hjälper oss att se nya möjligheter, men här behöver vi stöd och hjälp. Få klarar det på egen hand.

Nu kunde jag börja se så mycket jag hade kvar i livet. Tidigare hade jag bara känt och sett saknaden efter min son. Nu insåg jag nyvaket att jag har ju en son till och en dotter, en dotterson, en man, nära släktingar, vänner, tre bonusbarn och goda arbetskamrater, som alla betyder mycket för mig och jag för dem. Det fanns så många kvar i mitt liv, som jag glömt bort. Ett sting av samvetsqual tog tag i mig, när jag insåg att jag tänkt mera på den som var död än på de levande.

Det här var den viktiga vändpunkten för mig.

Nyorientering

Så småningom tar tankarna på den döde inte längre all tid och kraft. Vi accepterar den nya situationen och att den närstående är död.

Förändringen och den tid den tar är ens eget arbete, som underlättas av att ha hjälp och stöd av andra. Döden är en separation, men också början till förvandling. Känslan av sorg leder till förvandling, vi tillåter avsked och gör oss beredda på nya förhållanden. Tron på livet återkommer liksom livsglädjen. En del börjar inse att de inte enbart gjort en förlust, utan att sorgen och den långa och smärtsamma bearbetningen av den också lett fram till en försoning med livet – en försoning som öppnar för nya möjligheter. För det här är en pågående process. Hur märkligt det än kan låta så kände jag att min självkänsla blivit starkare och jag hade dessutom lärt mig någonting om mig själv, som jag haft glädje av sedan dess. Men det tog flera år innan jag kunde ta till mig, att den erfarenhet jag gjort i livet genom min sons död för egen hand är något jag kan använda för att underlätta för andra. Det är Jan Beskow och Danuta Wasserman som hjälpt mig att ta till mig den insikten.

En traumatisk kris, som det är när någon som står oss nära tar sitt liv, behöver inte bli förödande för resten av livet, inser jag nu. Den kan för många leda till stora förändringar, kanske genom att vi omvärderar vad som är väsentligt, eller finner en väg ut ur krisen som berikar det fortsatta livet. En sådan förändring som betytt mycket för mig är samarbetet med SPES-medlemmar som jag lärt känna på djupet. Vi drivs av en gemensam önskan att åstadkomma en förändring i samhället, så att andra ej ska behöva uppleva det vi upplevt. Men vi ser också exempel på motsatsen –

människor som inte har förmått att bearbeta en smärtsam händelse och inte heller fått hjälp att göra det och som är inlåsta i ett kroniskt, psykiskt lidande. Det är därför det är så viktigt att närstående snabbt erbjuds hjälp och stöd, så att onödigt lidande kan undvikas.

En morgon upptäcker vi att solen lyser, att himlen är blå eller vi ser en blomma och dess färg, kanske vi svarar på ett brev och plötsligt ser att världen finns kvar. Saknaden finns och känns fortfarande och kommer alltid att finnas, men på ett annat sätt. Plötsligt känner jag att jag vill och kan börja vara ett stöd för andra som är i samma situation som jag själv. Insikten om att det värsta redan har hänt gör att jag inte längre är rädd.

Ett sätt att underlätta för sig själv att gå vidare i livet är att i ett brev till den döde skriva ner allt som är viktigt att ta upp och som inte tidigare blivit sagt eller som behöver sägas en gång till. När du gjort det och förlåtit både dig själv och den döde, river du brevet i små, små bitar och kastar bort det eller ännu bättre eldar upp det. Det är befriande att på detta sätt släppa sorgen fri. Jag har provat. Det är vår rädsla för sorgen som är vår största fiende. När vi förmår att släppa taget om den döda och låta henne bli fri, acceptera att hon är död, att säga adjö och godta att hon valt att lämna oss och livet, då kan vi gå vidare i vårt eget liv.

Något som jag fortfarande bär med mig är rädslan för vad som kan ha hänt om en familjemedlem inte kommer i tid eller inte ringer som utlovat. När min man tidigt en luciamorgon åkte iväg för att fira lucia och inte ville väcka mig för att säga att han gav sig iväg, var jag helt övertygad om att något hänt. Jag hade glömt att han någon vecka tidigare berättat om luciafirandet han skulle delta i. Jag ringde sjukhuset för att höra om han var där, polisen om det hänt någon olycka, körde runt och sökte efter hans bil, ringde gång på gång på hans mobiltelefon, som var avstängd, ringde alla barnen och frågade om de visste var han var. Till sist bestämde jag mig för att polisanmäla hans försvinnande, men slog hans mobilnummer en sista gång innan jag skulle gå in på polisstationen. Då svarade han, på väg hem efter en trevlig morgon med kollegor. Då insåg jag hur djupt skräcken sitter för att något ska hända ytterligare någon i familjen. En oro jag vet att jag kommer att få fortsätta leva med. En oro, som jag delar med många efterlevande.

Tröst

Tröst är svår att förklara, men lätt att känna igen. De flesta av oss kan berätta om situationer då vi känt stor tröst men också när den uteblivit. Tröst är inget vi kan framkalla genom att säga de rätta orden eller göra de rätta sakerna. Tvärtom kan ett försök att lindra smärtan uppfattas som stötande

om det ej kommer från hjärtat. Verklig tröst tycks ske när vi möts i medmänsklighet och upplever en stark känsla av samhörighet. Ibland, tror jag att trösten kan innehålla en kontakt med en helig dimension inom oss.

I de små sorgerna kan vi ofta gå vidare genom att ställa oss utanför och lösa det praktiska. Men den stora existentiella sorgen kan vi bara nå inifrån. Då är det kränkande med uppmuntrande tilltal och försök att minska sorgen med tilltal som "Ryck upp dig!" "Det blir inte bättre genom att du gräver ner dig" eller "Du är så stark, så du klarar även det här". Säkert välment men helt fel i den här situationen.

Jag tror att vi först måste gråta, visa vår sorg, vår ilska, förbanna och börja kunna acceptera att det är som det är, innan vi kan bli tröstade – ta emot tröst. Den som ej är beredd eller vill ta emot tröst kan ej tröstas. Den som vill söka trösta måste vara beredd att se och konfronteras med det svåra i livet och stå kvar för att finnas där för den som behöver tröst. Att acceptera att man inte kan göra något åt situationen utan i stället söka leva sig in i den andres situation. Då är empatisk gymnastik till hjälp – att tänka, det kunde ha varit jag – hur hade jag då velat bli bemött. Det är viktigt att inse att ett förlupet ord kan skada den andre. Här behöver vi träna på empatisk kommunikation, se mer om detta längre fram.

Trösten når fram när vi delar den andres smärta och i stunden bara finns för den som behöver trösten, är helt närvarande i mötet med den andra människan. När vi känner tröst känns livet trösterikt och gott, vi är förstådda och inte ensamma i det svåra. Rätt ord eller blick vid rätt tillfälle kan skingra mörkret och en strimma hopp och ljus kan skönjas. Vad hjälper tröstaren att trösta? Det kan vara att acceptera det som skett utan värderingar, acceptera att inte veta vad som behöver göras utan bara vara med den andra personen på ett tillitsfullt, öppet och ärligt sätt.

När jag kom ut ur katedralen i Iquitos efter att Padren haft en tacksägelsehögtid för Martin väntade ett stort antal människor på mig och frågade "Är det du som är den svenska Mamman?" sedan kramade och grät de med mig. Den samhörighet jag kände med dessa peruaner, som jag träffade för första gången var enorm. De såg min sorg och delade den med mig. Där lärde jag mig vad medmänsklig kärlek är och hur den bidrar till läkningen.

Många berörs

Undersökningar har visat att minst fem personer berörs, när någon tar sitt liv. Jag tror att det är många fler. I vårt fall var det en bra bit över hundra. Under de senaste tio åren har i Sverige närmare 20 000 personer tagit sina liv. Det gör att flera 100 000 tals människor är berörda!

Fortfarande, nu snart tio år senare, tar släktingar och vänner upp minnen och berättar episoder från samvaron med Martin. Alla har vi samma behov av att bearbeta och försöka få svar på vad som orsakade att han valde bort livet. Flera nämner hans porlande härliga, smittande skratt. Det är så man minns honom. Under den period han var deprimerad drog han sig undan, så det är inte så många som träffade honom då. Det gör att det blir än svårare för dem att förstå.

Under arbetet med det här materialet ringer telefonen. Det är ett samtal från Finland, en av våra barnflickor som skötte barnen för 27 år sedan. Vi stod i barnomsorgskö i tio år. Äldste sonen hann vara på fritids en säsong, innan han blev för gammal. De andra två fick några bra år hos familjedagmamma och sedan på fritids. En av de barnflickor vi hade var från Finland. Efter ett drygt år flyttade hon tillbaka, när hennes systrar återvände. Hon ville vara kvar hos oss, men de ville inte lämna lillasyster ensam i Sverige. Så under tårar skildes vi åt. Hon älskade barnen och de och vi henne. Nu är hon plötsligt i telefonen. Svenskan är bräckligare men hon frågar efter barnen och undrar hur de har det. När jag berättar om de två äldsta undrar hon varför jag inte säger något om Martin. Hon minns namnen mycket tydligt och vad de tyckte om att göra, vilken mat de gillade o.s.v. En del hjälper hennes man att förklara, han talar bra svenska. De är gifta och har det bra berättar han, men tyvärr inga barn. De har haft hund under många år, men den är nyss avliden. Sedan dess har hon talat än mera om mina barn och hur hon längtar efter oss. Så de bestämde sig för att ringa, som tur var hade jag det gamla telefonnumret kvar.

När jag berättade att Martin inte lever längre brister hon ut i högljudd gråt och ropar på finska, "min lille pojke är död, min lille pojke är död!!!!". Mannen förklarade att hon i tankarna haft mina barn som sina och allt efter som åren gått och hon inga egna fått har de blivit än viktigare för henne. Nu hade hon med samtalet velat förvissa sig om att allt var bra med dem och så fick hon detta sorgebesked, som chockade henne så. Ännu en som kommer att beröras av Martins självvalda död livet ut. Tyvärr har jag inte hennes telefonnummer eller nya efternamn, hon berättade att de flyttat och att hennes föräldrar är döda, så jag kan inte kontakta henne. Nummerpresentatören visade bara okänt nummer. Det är

plågsamt att veta vilken sorg hon nu är inne i och inte kunna nå henne.
Jag hoppas innerligt att hon hör av sig igen.

Retrospektiv genomgång

I min familj gjorde vi vad jag senare har lärt mig kallas en *retrospektiv genomgång*, när vi satt nätter igenom och berättade episoder om Martin för varandra. Det var vi i familjen, hans flickvän och närmaste vänner, gran-
nar, ja de som kände honom bäst. Vi hade var och en vissa pusselbitar och tillsammans fick vi en total bild av hur hans liv varit.

Vi gick igenom timme för timme de sista dygnet och fick på så sätt fram exakt den tidpunkt, den timme, när Martin dog. Det var så viktigt för mig. Jag ville veta, när han dog och inte ha ett tidsintervall. Jag kände ansvaret så stort gentemot Peru, som Martin kom ifrån. Jag som fått honom som min son ville klart kunna tala om när han dog. Jag lämnade vår utredning till polisen och obducenten/rättsläkaren och fick på så sätt rätt uppgifter i handlingarna. Detta är ingenting vi får gratis. Anhöriga behöver hjälp att göra detta, som är så viktigt för de allra flesta av oss. Det är ett sätt att försöka förstå vad det var som så starkt påverkade honom att han tog sitt liv. Att komma fram till allt det här var livsviktigt för oss. Skulden och misslyckandet mildrades, när vi kunde kartlägga så mycket i detalj. Vi kunde för oss själva visa att det endast varit i 20 minuter som vi lämnat Martin ensam. Då tog han sitt liv.

Det blev en lättnad i kroppen, när vi kom fram till vad som hänt. Och vi började förstå orsakssammanhangen. Skulden minskade. Skam för att han tagit sitt liv är jag inte medveten om att vi känt.

Vi, Martins syskon och föräldrar, flickvännen, de närmaste vännerna, hans bästa kompisar fortsatte att sitta i dagar, egentligen nätter för de kom efter sina jobb och stannade hos oss på kvällar och nätter i början. Vi berättade episoder och händelser. Hans kompisar gav mig kort – foton, som jag inte sett förr. Foton tagna med en så stor vänskap och så mycken inlevelse. Vi sorterade och gjorde ett album om Martin tillsammans. Vi grät och berättade och så kände vi i kroppen, när vi kommit på något avgörande.

Vi hade ett behov att återuppleva det vi varit med om gång på gång. Det var vårt sätt att bearbeta att Martin lämnat oss och det här samhället. Nu efteråt har jag insett hur viktigt det var att tömma oss själva på känslor och tankar för att orka leva vidare. Vi sov i samma säng hela familjen, tack och lov har vi en mycket stor säng. Att vara nära varandra, veta att de andra fanns där, om sorgen blev för stark, att prata till dess vi domnade bort av utmattnings. Närheten, att vi hade varandra, var viktig för oss. Jag

minns hur jag i halvvaket tillstånd med handen kände efter att de var kvar. Beröring är så viktig, att känna de andra.

Mitt råd och rekommendation till alla anhöriga är att göra en sådan här genomgång. Det blir då lättare att gå vidare och acceptera det som hänt. Tag så snart som möjligt kontakt med kamrater och vänner, arbetskamrater, arbetsledare, chefer, vårdpersonal och andra som har detaljer att bidra med. Be dem att minnas episoder i den dödes liv och ta fram fotografier och med hjälp av dem lägga ett pussel med händelser och minnen för att söka få svar på frågorna.

Jag hade ett så starkt behov av att prata i timmar med hans bästa kompisar. De berättade episoder, som Mammor annars sällan får höra. Min bild av honom och hans liv blev ännu tydligare och jag började förstå så mycket av det han försökte förklara för mig, men som jag inte hade förstått. Det var pusselbitar som föll på plats. Jag insåg vad det innebär att vara svensk inuti, men bli tagen för en icke-svensk. Att bli bedömd utifrån pigmenten i huden och inte utifrån vem han var, hur han betedde sig, vad han sade och gjorde, hur han uppträdde. Inte hade jag förstått att min son hade blivit nekad att komma in på caféer och restauranger i Stockholm. Och att orsaken var hans vackra ljusbruna hud, hans underbara bruna ögon och brunsvarta hår. Det var fruktansvärt att bli medveten om detta och jag kände en enorm vrede skölja över mig. Det samhälle jag nu såg skäms jag över att tillhöra.

När någon i familjen tar sitt liv förändras våra fortsatta liv. Vi bär det alltid med oss. I början var det i mina tankar jämt, varje stund. Jag kände mig alldeles tom invärtes, det var ett enda stort öppet sår, som gjorde så ont. Så småningom upptäckte jag att det gått en timme och jag hade inte tänkt på Martin. Nu händer det att det går en dag, när jag håller på med något som engagerar mig. Många gånger har jag tänkt, att det är märkligt att tänka mera på den döde än på de levande.

Vi talar ofta om Martin, när det är något minne eller episod, eller så gjorde Martin, det tyckte han om o.s.v. Han är i högsta grad levande för oss, även för sin systerson, som var drygt två år, när Martin dog. Han minns saker de gjorde tillsammans.

Att berätta för barn

Under min uppväxt var jag ofta hos mina morföräldrar på deras lantgård. Där fick jag leva ett mycket friare liv än inne i stan hos mina föräldrar. Jag älskade att vara ute med Morfar och jag fick följa honom i hans arbete. Han tillverkade arbetsredskap till mig i passande storlek, så att jag kunde hjälpa till. När vi på kvällen hand i hand gick runt och betraktade resultatet av dagens arbete, tyckte jag att min insats var lika viktig som hans. Det är av honom jag lärt mig arbetets glädje.

När jag var tio år hände något som förändrade min Morfar. Han blev tystare, mera inåtvänd, skrattade sällan och sjöng inte längre. Hans yngre bror och närmaste granne hade dött. Att det var något märkligt med det dödsfallet förstod jag snabbt, fast ingen sagt något till mig, men det tisslades och tasslades. Viskande hörde jag en släkting säga: "Tänk att Pelle ensam fick ner honom". Utan att någon sagt det till mig, förstod jag, att han hade hängt sig på höskullen. Ingen har än i dag berättat något för mig om det dödsfallet. Allt bara tystades ned. Jag fick inte följa med på begravningen och de kom hem mycket fortare än vad de brukade efter begravningar. Och inte hade de, som brukligt var, med sig någon svartvit påse med begravningskarameller till mig. Dagen efter begravningen satt Morfar inne nästan hela dagen.

Ungefär ett år senare fick han problem med hjärtat och dog efter ytterligare ett år i en hjärtinfarkt. Han var då helt förändrad, satt tyst i sina egna tankar. Hade sålt alla djuren utom hästen, som han under långa stunder kunde stå och stryka över mulen. Det var tyst vid matbordet. Jag kände inte igen min Morfar. Det var sorgen över broderns död, förklarade Mormor, de hade ju alltid varit tillsammans. Men såg han inte att jag fanns. Vi som alltid haft det så bra tillsammans. Nej han tycktes inte märka mig längre. Att man kunde bli så förändrad av sorgen skrämde mig. Idag hade han fått diagnosen depression, men då visste man inte vad det var.

Barnen förstår och snappar upp mer än vad vi tror, när någon i familjen tagit sitt liv. Det vet jag från min egen upplevelse som tioåring. Så min erfarenhet har lärt mig att vi så sanningsenligt som möjligt ska söka tala om vad som hänt, svara på barnens frågor och låta dem vara med i det som sker. Barnen påverkas starkt av sorgen även om det inte syns tydligt på en gång. Låt dem vara med och se den döda, när så är möjligt, så att de sett att hon ligger i kistan. De kanske vill lägga något i kistan, som den döda får med sig. Eller göra en teckning, som de lägger i kistan.

Jag vet en sjuårig pojke vars Mamma avled och familjen tyckte att han var för liten för att vara med på begravningen. När han kom i tonåren visade det sig att han hade skrämmande fantasier om vad som hänt Mamman och inte heller var han säker på att hon var död och begravnen. Död och begravning var något frukansvärt för honom. Inte vågade han tala med någon, för ingen talade ju med honom och då måste det vara så fruktansvärt att han inte ens vågade fråga om det han funderade på. Ibland försvann han och återfanns vid Mammans grav.

Min dotterson var drygt två år när Martin dog. Han saknade honom mycket. Stod i dörren till hans rum och viskade försiktigt "Tyst, Martin sover", det var hans förklaring till att Martin inte var med oss. Senare började han fråga var Martin var, varför han inte ville fortsätta leva och bo med oss, vilken sjukdom han hade, vad han dog av? Varje gång vi träffades hade han frågor om Martin. Det var till mig han ställde dessa frågor, på något sätt kände han att det var tillåtet att fråga mig. Han gjorde teckningar och visade hur Martin hade det och hur en guldfågel kommit för att hämta honom till den gyllene stjärnan, där han nu finns.

*Den gyllene fågeln har kommit för att
hämta Martin till Ljusets Stjärna.*



Teckning av systersonen Alexander, 7 år.

En dag när han var cirka åtta år frågade han "Hur tog Martin sitt liv?" Jag klarade inte av att berätta hur, så jag svarade, att när du är stor ska jag berätta för dig. Han nöjde sig med svaret men jag såg tydligt att han var missnöjd med att inte få veta. Hans fråga låg kvar inom mig och jag insåg att rädslan fanns hos mig och att det var den som avhållit mig från att svara honom sanningsenligt. När vi träffades nästa gång, tog jag honom avsides och berättade att jag insett att det var fel av mig att inte svara på hans fråga om hur Martin dött. Därför skulle jag nu berätta det, om han fortfarande ville veta. "Ja, det vill jag," svarade han, "men är jag stor nu?" Ja, tillräckligt stor för att jag ska berätta för dig. Han satte sig närmare mig och väntade. Så berättade jag att Martin hängit sig i garaget. "I kroken, som användes för att lyfta ut motorer ur bilar", undrade han. När jag svarade jakande, sade han att det hade han förstått för länge sedan, men han ville veta säkert. Efter det upphörde frågorna, nu vet han och behöver inte undra mera.

*Så här har Martin det i himlen,
han är glad och har det bra.*



Teckning av systersonen Alexander 8 år.

Genom den här erfarenheten har jag lärt mig att sanningen är det bästa för att hjälpa barnen i deras bearbetning.

Det här behövs

Det behövs team/grupper dit anhöriga kan vända sig för att få hjälp när de märker att någon kan vara i riskzonen. Dit också suicidnära människor är välkomna och där man gör hembesök och söker upp den som avböjer att komma. Det går inte att vänta på den som har suicidtankar, här behöver vi vara aktiva och söka upp den som behöver hjälp, tränga oss på och visa att vi bryr oss om.

Det är viktigt att det finns samtalscentra för anhöriga, dit de får komma omgående, när de behöver det. De behöver få prata med någon och ta upp vad som hänt om och om igen. När anhöriga är i den här situationen behöver de fallskärmar och livbojar, d.v.s. människor som förstår vad de just nu är med om. Det är viktigt att se till att de drabbade inte lämnas ensamma.

Det behövs också en ny typ av familjehem, dit hela familjen kan få komma när en familjemedlem är på väg att ta sitt liv. Där alla i familjen får hjälp och stöd att klara situationen. Här skulle de närståendes resurser användas så att de kan vara det stöd de vill vara för den anhörige. Vi behöver få lära oss vad vi kan göra för att förhindra att den suicidnära människan vi lever med fullföljer sina tankar. Vi skulle också kunna bli det komplement som vården behöver, för att förhindra att tankarna fullföljs i handling. Om familjen kan bo där tillsammans och få den vård och behandling som behövs, skulle troligen många liv gå att rädda och mycken oro och sorg lyftas från de anhöriga. Det är en övermänsklig situation när exempelvis en av föräldrarna har suicidtankar och den andre föräldern försöker klara familjen och omsorgen om barnen på egen hand. För alla berörda skulle det innebära en stor lättnad att tillsammans få vistas i en terapeutisk miljö. Vilket landsting blir först med att inrätta ett sådant familjehem?

Jag har bott i Sollentuna i många år och hade flyttat till Jönköping ett par år innan Martin tog sitt liv. En dag sedan jag börjat arbeta igen efter Martins död ringde telefonen och det var en diakonissa från Sollentuna församling. Hon frågade hur jag hade det, hur jag mådde och om hon kunde hjälpa mig på något sätt.

Det var så oväntat. Jag kände mig så starkt berörd av hennes omsorg och frågor. Vi talade länge. När samtalet var slut upptäckte jag att skrivbordsunderlägget var alldeles vått av mina tårar. Hon hade hjälpt mig att ta ytterligare ett steg genom sorgen, genom att bry sig om och ringa till mig, som var så långt från hennes arbetsområde. Det värmdes och betydde mycket för mig.

Mitt råd till vårdpersonal är: Bry dig om så mycket du orkar! Det är medmänsklig kärlek och omtanke i samverkan med dina professionella kunskaper, som hjälper oss att få kraft att orka välja livet idag, i morgon och varje dag. Håll ut, ge inte upp. Fortsätt att finnas där!!! Se också till att du har ett eget stöd, en stödgrupp, ett nätverk eller en handledare.

Vi behöver öppet våga tala om suicid och tankar om att ta sitt liv. Vi behöver våga möta ångesten och rädslan hos vår medmänniska. Att bry sig om, att finnas till hands när vi behövs. Att lyssna och att tala om existentiella frågor och andliga aspekter.

Medverka till att det finns speciella grupper och familjehem, som nämndes tidigare, att vända sig till där man tar vår oro på allvar, när vår närstående är på väg att ta sitt liv. Det är då de anhöriga behöver stöd och hjälp, så att den närstående får all den hjälp som behövs för att vilja välja livet ännu ett tag. Men det är inte bara samtal som behövs utan även adekvat medicinering och vi behöver också röra på oss, gå ut och gå. Vi behöver sjukgymnastik för kropp och själ eftersom vi stelnar så lätt. Det behövs både "rörelsegrupper" och "avslappningsgrupper".

Till hälso- och sjukvården vill jag säga att när närstående ber om hjälp så har de uttömt alla sina möjligheter och ofta har de kämpat längre än vad som är rimligt. De är livrädda för att det de fruktar mest ska bli verklighet. När de ber om hjälp, så är det verkligen ett SOS de sänder ut. Ta därför anhöriga på allvar, samarbeta med dem, de har ju känt den suicidnära personen i många, många år och har sett förändringen. Många som ber om hjälp tonar ner sitt behov och förminskar den egna smärtan och oron för att skona den de talar med. De är osäkra på hur mycket som kan lämnas över till någon annan och om det finns någon som är beredd att dela bördan och ta över en del av ansvaret?

När den deprimerade eller suicidnära människan och hennes anhöriga tar kontakt med hälso- och sjukvården behöver hon hjälp omedelbart, inte veckor eller månader senare. Många av SPES´ medlemmar har fått erfara hur den deprimerade har fått en besökstid långt fram i tiden och t.o.m. att det kommit ett erbjudande om tid för ett besök efter det att den närstående tagit sitt liv. Självt fick jag frågan, om vi inte klarade oss själva, när jag ringde efter Martins suicidförsök ett halvår innan han dog. Jag bad att vi skulle få komma in för han behövde hjälp och jag befarade att han skulle göra om försöket, vilket han också berättade att han tänkte göra. Men eftersom vi hade plåstrat om honom tyckte den jag talade med på akutavdelningen inte att det var nödvändigt. Fruktsamt kränkande och avvisande bemötande!

Suicidnära människor behöver hjälp omedelbart. De befinner sig i en livshotande situation. Vi kan jämföra med vad som händer när en människa drabbas av hjärtinfarkt. Då ingriper hälso- och sjukvården omedelbart och det snabba omhändertagandet ökar överlevnaden. Människor som har tankar på att ta sitt liv behöver få samma snabba omhändertagande. Överlevnadsgraden är nämligen densamma vid självmordsförsök och infarkt! Cirka 85-90%!

När Hans, min man, för några månader sedan fick akuta hjärtbesvär och vi omedelbart fick åka in till Hjärtintensivavdelningen blev både han och jag otroligt väl bemötta och omhändertagna. Redan innan vi kommer in ser en ambulansförare oss och kommer med en bår och syrgas. Han visste inte att vi var på väg utan reagerade blixtnabbt, när han såg hur dålig Hans var. Så vill vi att hälso- och sjukvården ska fungera även när det gäller suicid.

Respektera suicidnära människor och deras anhöriga! Acceptera att vi finns och att vi är många som behöver hjälp och stöd, när vi inte själva längre själva klarar av situationen.

Hierarkin i vården

Vad beror det på att jag och flera med mig inte blivit trodda, när vi tog kontakt och bad om hjälp för våra suicidnära anhöriga?

- Har vi varit för kapabla, för klart kunnat beskriva situationen?
- Har vi vetat vad vi behövt och ställt krav?
- Har vi trots den svåra situationen lyckats vara pratbara och inte hysteriska?
- När vi sakligt beskrivit situationen och bett om den hjälp som vi ser behövs, har vi då förringats, vi är "bara en orolig Mamma"?
- Hur kan vi uppmanas att be den självmordsnära personen själv ta kontakt, hon som ingen hjälp vill ha? För då måste hon tänka om och det vill hon inte, hon är på väg att ta sitt liv!
- Är suicid fortfarande så tabubelagt för många inom hälso- och sjukvården, att man ej hör eller vill höra att någon har tankar på att ta sitt liv?
- Är skräcken för suicid så stor att vårdpersonal blir handlingsförlamad och inte vet vad de skall göra eller säga?
- Kommer den egna rädslan för döden så nära och starkt att kontakten med suicidnära människor och deras anhöriga blir skrämmande och därför undviks?

Måste vi vara svaga och ynkliga för att få hjälp inom hälso- och sjukvården? Upplevs vi som hotande, när vi är insiktsfulla och kunniga personer? När vi vet vad vi vill och vad vi behöver och förväntar oss att få det.

Jag vet Mammor, för det är tydligen mest Mammor som söker hjälp för sina barn, som gjort sig mycket mindre än vad de är och ställt sina önskingar i frågeform så att läkaren/sköterskan/kuratoren/psykologen eller vem det nu är de har kontakt med tror att förslaget är hans/hennes. Är det verkligen så som hälso- och sjukvården vill att samarbetet med anhöriga skall gå till?

Varför sker så lite av vårdplaneringen fortfarande utan diskussion med de anhöriga? Vi skulle kunna vara den extra resurs som hälso- och sjukvården behöver. Har hälso- och sjukvården råd att avstå från att samverka med oss? Dessutom innebär ett samarbete att vi känner oss delaktiga, att vi behövs och kan bidra med något viktigt. Detta har stor betydelse i ett folkhälsoperspektiv. Att ställas utanför, bli behandlad som mindre ve-

tande och oönskad, minskar den mentala energin och möjligheten att agera.

Och detta hycklande bakom sekretessen. Man får inget yppa. Finns min dotter/maka/syster på sjukhuset? Kan tyvärr inte svara. Lever hon? Kan tyvärr inte svara. Sekretessen, tyvärr, tyvärr. Tänk dig in i situationen!

När en person inom hälso- och sjukvården kan vara både medmänniska och professionell förmår hon möta patienten på ett empatiskt sätt, vilket är en förutsättning för att ett verkligt möte, som betyder något för båda parter, ska komma till stånd. För den suicidnära människan kan det betyda skillnaden mellan längtan att dö och önskan att leva.

Att arbeta med empati

Den här rubriken är dubbeltydig. Den betyder dels hur viktigt det är att använda empati som hjälpmedel i mötet med den suicidnära människan och hennes anhöriga. Men den betyder också att empati är något vi behöver arbeta med och träna upp.

Marie Åsberg, professor vid Karolinska Sjukhuset, har myntat uttrycket *"Empatisk gymnastik – Tänk det kunde ha varit jag!"* När personal inom hälso- och sjukvården tänker så, blir det lättare att veta hur människor kan mötas i en svår situation. Det är bara att fråga sig själv: *"Hur hade jag velat bli bemött?"* Det fungerar för de allra flesta.

Det är några rader i Steven R Coveys bok *"Seven habits of highly effective people"*, som fastnat i mina tankar: *"Empathic listening is risky. It takes a great deal of security to go into a deep listening experience because you open yourself up to be influenced, You become vulnerable. It's a paradox, in a sense, because in order to have influence, you have to be influenced. That means you have really to understand."*

I översättning blir det ungefär så här: *"Att lyssna empatiskt är riskfyllt. Det behövs mängder av trygghet för att gå in i ett djupt lyssnande, därför att då öppnar du dig själv för att påverkas. Du blir sårbar. Det är på sätt och vis motsägelsefullt, för att kunna påverka måste du kunna påverkas. Det betyder att du verkligen behöver förstå"*.

Ja vi behöver verkligen förstå att vi kan påverka först när vi visat att vi förstått och gjort oss förtjänta av att få komma nära en annan medmänniska i hennes svåra situation.

Av en kollega och god vän har jag fått några tankvärda ord som belyser lyssnandet. Tyvärr vet jag inte vem som skrivit dem:

*"När jag ber dig lyssna på mig
Och du börjar ge mig goda råd
Har du inte gjort vad jag ber dig om.
När jag ber dig lyssna på mig
Och du börjar förklara varför jag inte ska känna som jag gör
Trampar du på mina känslor.
När jag ber dig lyssna på mig
Och du tycker att du måste göra något för att reda ut mitt problem
Sviker du mig.
Så lyssna bara på mig är du snäll
Vill du prata kan du väl vänta på din tur en liten stund,
Så lovar jag att lyssna på dig".*

Empatisk kommunikation

Den som lärt mig mest om att kommunicera med hjälp av empati är den amerikanske psykologen Marshall B Rosenberg Ph.D. med sin modell för Nonviolent Communication – NVC. Det är ett uttrycks- och förhållnings-sätt som underlättar dialog och ömsesidighet i mänskliga relationer.

Modellen handlar om att förstå såväl sina egna som andras känslor och behov. När vi ökar medvetenheten om vad som pågår inom oss själva och lär oss att sätta ord på känslor och behov, ökar vår förmåga till empati, förmågan att föreställa oss vad som pågår inom andra. Genom att fokusera på motparten och ställa öppna frågor hjälper vi den andre att komma i kontakt med sina egna känslor och behov.

I stället för att fråga vad en patient är orolig för kan läkaren fråga – ”Känner du dig orolig”? Svaret kanske blir ”ja, för jag vet inte om den här sjukdomen kan botas, berätta för mig hur läget verkligen är”.

Svaret kan också bli, ”orolig, nej jätteirriterad eller arg för jag har fått vänta i tre månader på att komma hit och jag behöver få hjälp snabbt, så att jag kan bli frisk”. Då är det lättare att skapa en djupare kontakt och ett större förtroende och läkaren kan möta patienten där hon är. Nu har läkaren fått mer information som underlättar att hjälpa patienten utifrån dennes situation.

Modellen hjälper oss att skilja på observation och värderingar. Jag skulle önska att sjukvårdspersonal var mer uppmärksamma på sina värderingar av patienter och undvek att sätta etiketter som ”besvärlig patient” eller liknande. Sådana diagnoser blir till avstånd och hinder i den fortsatta kommunikationen. I stället för att analysera vad som är fel med den man talar med, eller en själv, och försvara sig finns möjligheten att lyssna empatiskt och uttrycka det man önskar i konkreta ord. Detta skapar kontakt och möjlighet för att båda parter ska känna sig nöjda.

Marshall Rosenberg pekar också på vikten av att undvika att tala om vad människor är och att skilja på observation, det som sker och vår värdering av observationen.

Empati är ett effektivt sätt att hjälpa människor i balans både fysiskt och psykiskt. I amerikansk forskning har det visats att kombinationen av diet, motion, meditation och stödgrupper, där man får empati, kan få fysiska sjukdomsförändringar att gå tillbaka.

Genom att träna känslomässig medvetenhet och förståelse ökar utbytet av mötet mellan människor. Det här sättet att kommunicera hjälper oss att lyssna och uttrycka oss ärligt utan att ge upp vår ståndpunkt eller uppfattas som hotfull.

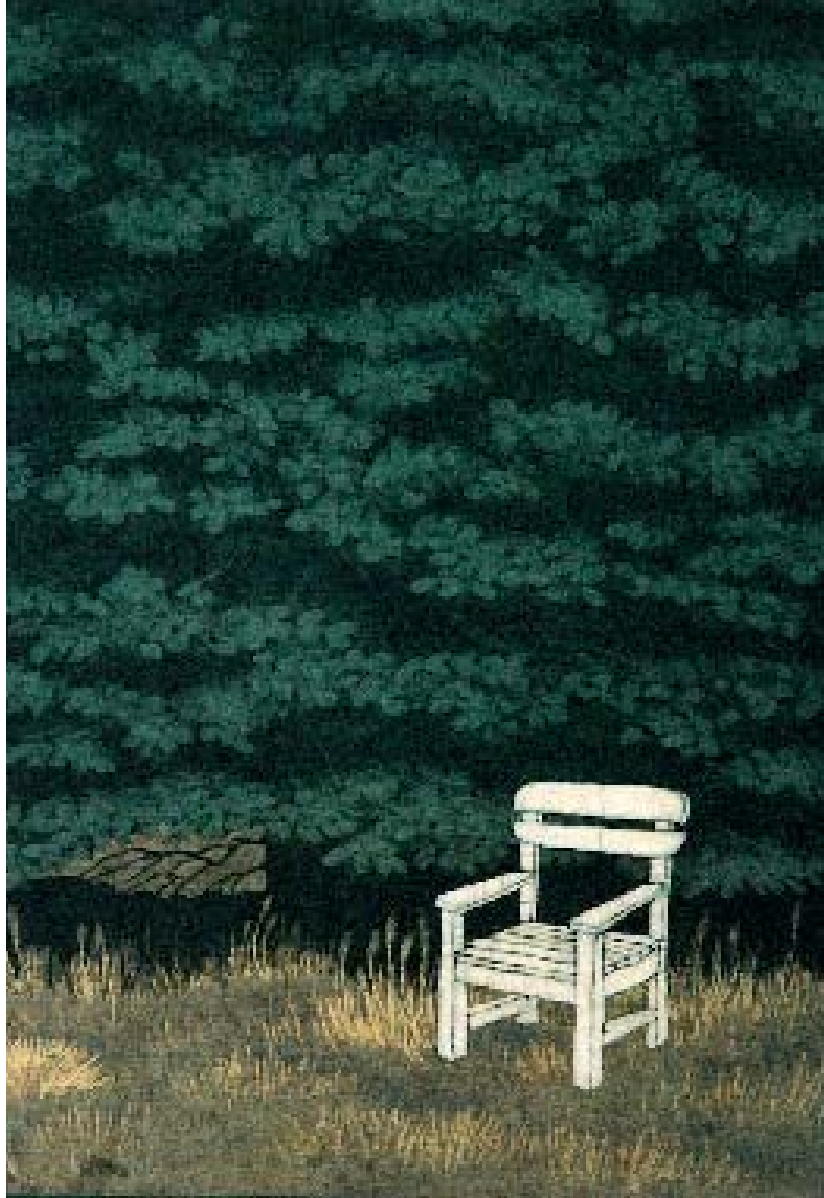
Vad NVC betytt för mig

Vid jultiden 1992 fick jag en inbjudan till ett seminarium med Marshall B Rosenberg, Ph D. Jag hade tidigare gått en kurs för honom i Nonviolent Communication – empatisk kommunikation. Jag ringde och berättade om min situation och undrade om jag var välkommen, så nergången av sorg som jag var. Naturligtvis var jag välkommen att delta, i den mån jag orkade och ville. Marshall gav mig så mycket stöd. Jag fick ta upp min förtvivlan och klä den i mina egna ord och känslor, han intog Martins roll och vi samtalade som jag önskade att vi hade kunnat göra, medan han levde. Visst hade vi talat i timmar, men inte så här djupt och innerligt. Så mycket av skuld och uppgivenhet lyftes av mig. Jag är honom innerligt tacksam för att han fanns där, när jag behövde det som bäst.

Att använda det här sättet att kommunicera med mina inre vargar, som ylade om att jag hade misslyckats som mor, det var min skuld att min son tagit sitt liv och många andra liknande tunga, svarta tankar, hjälpte mig över den skuld jag kände. Att så småningom kärleksfullt kunna säga till mig själv och verkligen till 100% mena det – "Jag önskar att jag hade förstått och insett vad han försökte förklara för mig" har gjort att jag har kunnat upphöra med att känna skuld och otillräcklighet. Att förlåta mig själv, inse och acceptera att jag gjort mitt allra bästa i varje enskild situation, även om jag kan önska att jag hade förmått se, förstå och agera på ett annat sätt än vad jag gjort. Att verkligen förlåta, både sig själv och andra, är stort och läkande.

Jag är innerligt tacksam för Marshalls stöd, att han fanns där när jag behövde det som mest och att han fortsatt att vara min lärare och mentor. Jag är också tacksam för att han visat mig förtroendet att som en av åtta certifierade tränare i Sverige kunna förmedla kunskap och insikter om vad empatisk kommunikation kan betyda.

BERÄTTELSE



Stolen, målning av Bisse Hesser Skantze.

Om söner

Carl

Dagmar Hesser

Jag är nog äldst av alla medlemmarna i SPES. Min och min familjs stora sorg ligger nu 23 år tillbaka i tiden, nästan lika många år som vår Carl hade uppnått när han avslutade sitt liv.

När jag nu återupplever vad som hände då känns mycket så tydligt som om de 23 åren inte hade funnits. Ändå är det ju sant att tiden läker sår fastän jag inte tyckte om att höra det när någon sade så i avsikt att trösta då sårerna blödde som värst. Men sårskorpan kommer säkert att förbli tunn och ömtålig så länge jag lever.

Efter att ha varit medlem i SPES sedan föreningen bildades har jag förstått att ganska många medlemmar länge – ibland i årtal – hade gått i stor oro för den anhöriga eller nära vän som slutligen tog sitt liv. Så var det inte för oss – jag var fullständigt oförberedd den dag då jag svängde in med min lilla Volkswagen framför vårt hus, förväntansfull inför flera festligheter som vi råkade vara bjudna på just de dagarna. När jag hade stigit ur bilen såg jag min man stå på trappan. Han var mycket blek och såg så allvarlig ut. Att något svårt hade hänt anade jag när jag såg honom men absolut inte vad det kunde vara. Snart fick jag veta att han hade stått där länge och väntat på att delge mig den tyngsta och svåraste nyhet som tänkas kunde. Efteråt berättade han om sina tankar när han stod och väntade på mig:

*Du sa mig
att när du stod där på trappan
i snöyran
torsdagen den 21 mars
klockan halv fem på eftermiddagen
och såg min bil
svänga om hörnet
tänkte du
att jag just då
upplevde mitt livs sista
sorglösa minut.
Jag kom från hårfrisörskan.*

*Vi var bjudna på fester
torsdag, fredag, lördag.
Mitt enda bekymmer just då var
att kanske inte håret
skulle hålla sig fint
i tre dagar.
Se'n steg jag ur bilen
och såg ditt ansikte.*

Det är inledningsorden till min lilla bok "Sorgen och källan" som långt senare, på min mans initiativ och genom hans hjälp, blev utgiven av Proprius lyhörde kunnige förläggare Jacob Boëthius. Den milt gröna utanpåsidan med svartvita vinjetten av en stig, kantad med löv som liknar tårar, har vår yngsta dotter gjort. Stigen leder uppåt mot ljuset och när Jacob Boëthius såg teckningen gav han den lilla diktsamlingen undertiteln "Anteckningar från en lång vandring". Men det skulle dröja ganska länge innan någon av oss orkade påbörja den långa vandringen mot ljuset.

Min man hade burit den tunga vetskapen om vad som hade hänt i flera timmar innan han kunde dela den med mig. Innan jag kommit hem hade han tagit kontakt med en psykiater som vi hade hört mycket gott om. Hon ordnade genast en tid för oss samma kväll. Jag minns inte mycket av samtalet – hela den dagen var jag nästan bedövad av chock – jag minns bara att hon på ett fint och taktfullt sätt gav oss råd om hur och i vilken ordning vi skulle underrätta Carls äldre syskon om vad som hänt. Vi åkte runt och hämtade dem och satt sedan och samtalade till långt in på natten i det hem där de alla vuxit upp.

Alltihop var så överkligt men barnens närvaro kändes oerhört viktigt för min man och mig. Ett par dagar senare var det min födelsedag – då samlades vi åter, bara vi fem. Jag glömmer aldrig hur min äldsta dotter lade en vacker poncho, som hon just hade virkat åt sig själv, om mina axlar. Det var en av de finaste och mest värmande presenter jag någonsin fått.

Många bevis på vänskap och omtanke mottog vi de närmaste dagarna. Blommor och brev strömmade in – ibland från de mest oväntade håll. Det brev som blev allra viktigast för oss fick vi från ett finlandssvenskt par som vi bara hade träffat några få gånger. De visste precis hur vi kände oss – de hade själva nyligen mist en ung dotter i en trafikolycka. Flera av Carls vänner kom på besök – alla var djupt skakade. En av dem hade gjort en tavla åt oss där han hade försökt fånga Carls personlighet. Den var inte så lätt att tolka men den förmedlade vännens starka känslor då han tänkte på Carl. En av Carls allra bästa vänner ända från den tidiga barndomen ville berätta om hur bra han hade trivts hos oss och hur roligt Carl och han hade haft då de lekte fantasilekar med sina leksaksdjur i vår trädgård. En flicka ur Carls brors vänskrets stod en dag på trappan med en stor bukett rosor i famnen. "Jag mötte alltid så mycket godhet i er familj" sa hon fort och blygt och nästan kastade rosorna till mig innan hon flydde nerför trappan. På ett fint och taktfullt sätt försökte dessa ungdomar och flera med dem att lätta på den skuldbörda som de förstod att vi tyngdes av. "Varför? Hur hade det kunnat gå så här? Varför hade vi ingenting sett?"

Vad hade vi gjort för fel?" är ju frågor som alla anhöriga och vänner ställer i sådana situationer. Den första tiden sökte vi oavbrutet svar. Carls far och bror hittade tillsammans flera pusselbitar men något heltäckande svar har vi aldrig fått.

Jordfästningen ville vi ha i stillhet med bara de allra närmaste släktingarna närvarande. Efteråt kan jag känna att jag gärna hade velat ha Carls nära vänner med – nu representerades de av en vacker krans med flammande gulröda tulpaner i koret där orden på bandet lydde "Älskade Calle". Under hela jordfästningen fäste jag blicken på den kransen och upprepade inom mig "Älskade Calle! Älskade, älskade Calle".

Vi hade varit mycket eniga om hur vi ville ha jordfästningen – platsen, prästen – en gammal familjeprest – orden i dödsannonsen, men vi tvekade om vilka blommor vi skulle ha på Carls kista. Vår sonhustru påminde då om ett foto som kom att betyda mycket för oss alla. Så här beskriver jag detta foto i "Sorgen och källan".

*När du var tjugo år
tog din far en färgbild av dig
Du står i ett hav av höga prästkragar
under vårt blommande gullregnsträd
klädd i jeans och svart bomullströja
och läser dagens tidning.
Bilderna är så tydliga
att baksidans reklamtexter lätt går att läsa.
Själv läser du säkert utlandstelegrammen
– de som handlar om Asien.
Ditt ansiktsuttryck är fast och koncentrerat.*

*Två dagar senare
ska Du påbörja en länge planerad resa
till Tibet, Kambodja, Indien.
Till hälften har du redan lämnat
prästkragarnas och gullregnens Sverige.*

*Men jag som bevittnar fotograferingen
med en färdigpackad matsäckskorg på armen,
Ser bara den här dagen som börjat så lovande.
Om en stund ska vi göra en båtutflykt.
Hela junidagen ligger framför oss.*

*Tibet, Kambodja, Indien är för mig
den här dagen
mycket avlägsna länder.*

"Prästkragar tycker jag det ska vara" sade vår sonhustru och det blev det trots att prästkragssången inte var inne. Kistan var vit och en av de psalmer vi sjöng var "Tryggare kan ingen vara". Det hände att det stockade sig i halsen när den psalmen sjöngs på något av de barnbarnsdop som följde slag i slag. Det var ju underbart med de nya små livet men vemodigt att de inte skulle få lära känna sin morbror/farbror som tyckte så mycket om barn.

Vår äldsta dotter som arbetar med ord och den yngsta som arbetar med bild hjälpte oss att utforma våra tackkort. De blev mycket vackra. Ett huvud av Carl togs fram ur ett familjefoto där han med ett litet leende betraktar sitt första brorsbarn. Under det ville vår äldsta dotter att vi skulle ha några Fransiscus ord som hon hade hört läsas i samband med Gustaf VI Adolfs jordfästning. De citeras ofta nu men då var de inte så lätta att få tag i. Så här lyder de:

*Låt oss sträva
inte så mycket efter att bli tröstade
som att trösta,
inte så mycket efter att bli förstådda
som att förstå,
inte så mycket efter att bli älskade
som att älska.*

Efter jordfästningen var vi ömsevis rastlöst verksamma ömsevis trötta på gränsen till apati. Vi återvände alla mycket snart till våra arbeten utom vår äldsta dotter som var mammaledig – hennes andre son föddes bara en månad före vår stora sorg. Första tiden var jag allt annat än effektiv på min arbetsplats – ändå tvingades jag ju att försöka koncentrera mig på mina arbetsuppgifter, det innebar trots alla svårigheter en sorts vila från de malande tankarna. Mitt arbete som bibliotekarie innebar ständiga möten med människor. De flesta kände jag förut – vi hade en fast låntagarkrets. De reagerade på många olika sätt som människor gör då de ställs inför en hårt drabbad medsystem.

Bara någon månad efter Carls död träffade vi ett par mycket nära vänner. Då kändes det så här:

*Tvärs igenom
ett våldsamt vågbrus
hör jag svagt
era röster.
Ni talar om sommarplaner,
om båten som ska målas, påminner oss om
förra sommarens utflykter.*

*Jag minns allt det där.
Jag minns
att det en gång
i en annan tillvaro
med en annan tideräkning
var bekymmerslös
strålande sommar.*

Ja, jag mindes "allt det där" och i likhet med de flesta drabbade trodde jag då, i början av den långa vandringen, att det aldrig skulle bli sommar igen. Men det blev det – jag har skrivit det mesta av denna berättelse utomhus i mild sommarvärme och tagit in sommarens ljuvlighet med alla sinnen.

Mina misslyckanden var många den första tiden – på min arbetsplats och i samvaron med våra vänner. Jag var omgiven av idel vänliga människor ändå kunde jag börja gråta oväntat och plötsligt vid de mest olägliga tillfällen. Jag hade tränat in något sorts tyst gråt där tårarna fick strömma fritt en stund utan kommentarer från mig och min omgivning – ungefär som om jag hade drabbats av en kraftig allergisk reaktion.

Nästan alla jag träffar i SPES har gått eller går i samtalsterapi av något slag och det tror jag är oerhört viktigt. Själv försökte jag klara mig med min familjs hjälp men när det kändes alltför svårt fick jag adressen till en erkänt skicklig psykolog. Men efter ett par besök hos henne kände jag att det inte alls stämde mellan oss. Jag var förstås överkänslig och oförmögen att ta emot något som jag upplevde som kritik. I själva verket ville psykologen varna mig för att bli alltför självupptagen i min sorg – det skulle visa sig att hon hade fog för denna varning.

*Plötsligt och hårt
slog verkligheten till
och hotade glädjen över
ditt första barn.
Han var ett år och två månader
då din svåger dog
och allas känslor
i din nya familj koncentrerades
kring det som hänt.*

*Du ville så gärna
att vi skulle bli tröstade
genom din lille pojkes
dagliga framsteg.
Du satt med honom
i ditt knä
och visade stolt
hans nya färdigheter,
log lite trevande
och ville oss alla så oändligt väl.*

*En natt drömde du
att Carl kommit
för att hämta din pojke,
berättade du
helt förtroendefullt
för mig.
Då först
såg och förstod jag
att min sorg
begränsat
mitt synfält.*

*Jag såg dig igen
i helfigur
så tydlig
i all din goda vilja.
Sedan dess
har jag inte ett ögonblick
upphört att se dig.*

(Till min sonhustru)

Nio månader senare hittade jag med en arbetskamrats hjälp en annan samtalspartner. Genom honom, föreståndare på S:t Davidsgården i Rättvik, påbörjades min långa vandring mot läkning och återanpassning. Mitt första samtal med honom i februari 1975 innebar en vändpunkt för mig. Min slumrande kristna tro väcktes till liv – den har sedan dess betytt oerhört mycket för mig. S:t Davidsgården blev mitt andra hem som jag fortfarande återvänder till minst två gånger om året. På den närbelägna Meditationsgården som är knuten till S:t Davidsgården, har jag senare, under 12 år, haft någon sorts kurser som jag kallar "Sorg och sorgearbete i litteraturen". Där använder jag mig av citat från det stora antal böcker jag har läst i ämnet "sorg". Som bibliotekarie hade jag särskilt under min aktiva tid, överblick över vad som skrevs i ämnet. De första åren efter Carls död var det inte mycket – sedan blev det mer och mer. Alla dessa citat gav upphov till samtal – miljön är underbar och min mycket gode vän, gårdarnas föreståndare, prästen Per Mases brukar delta i våra samlingar någon gång varje dag. Tillfälle till enskilda samtal med honom ges för dem som önskar det.

En flicka som var mycket fäst vid Carl och sörjde honom djupt skrev till mig kort efter katastrofen: "Vi måste göra något meningsfullt av Carls död". De orden har genljudit i mitt huvud åren igenom. Det är därför jag, trots min ganska höga ålder, fortsätter som kontaktombud i SPES och år efter år låter mig övertalas av dem som arbetar på Meditationsgården i Rättvik att fortsätta med samtalsdagarna där.

Naturligtvis finns alltid sorgen över förlusten av Carl kvar, men aldrig skulle jag ha velat vara utan de år jag fick tillsammans med denna rikt utrustade, varma och kärleksfulla son. Jag var mycket sjuk i tbc när jag väntade Carl. Om sjukdomen hade upptäckts tidigare skulle havandeskapet ha avbrutits – jag är så tacksam att det inte blev så. Jag berättar om detta i "Sorgen och källan". Carl fick inte komma hem förrän han hade reagerat på vaccination mot tbc – det dröjde och dröjde:

*Jag fick inte hålla i dig
förrän du var fem månader,
Carl,
bara se dig genom en glastruta
i famnen på någon av sjuksköterskorna.
Du var det enda nyfödda barn
de hade haft hand om
under en så lång tid.
Det var de som fick uppleva
ditt första leende,*

*se hur du började fästa blicken
och hur du vände huvudet
efter deras röster.*

*För mig blev det allt svårare
att se dig genom den där rutan.
Det värkte så i mig
av längtan efter att få
smeka dig
att jag upphörde att komma
under besökstiderna.*

*Till slut kom den ändå
den efterlängtrade dagen.
Under bilresan till vårt hem
låg du äntligen i min famn.
Du såg på mig
intensivt, forskande,
och just innan bilen stannade
spred sig
över hela ditt ansikte
ett fullständigt förbehållslöst
leende.*

*Aldrig kommer
den tunga djupa sorgen
de otaliga obesvarade frågorna
kunna utplåna minnet
av det ögonblickets salighet.*

När jag nu läser igenom det jag har skrivit kan jag tycka att det kanske är fel att jag helt har uteslutit de konflikter som säkert uppstår i alla familjer efter ett dödsfall av det här slaget. Alla har ju haft sin speciella relation till den som valt att lämna livet – man sörjer på olika sätt och ibland också i olika perioder. Kanske hade min berättelse sett annorlunda ut om jag hade skrivit den fem eller t.o.m. tio år efteråt. Nu ser jag bara hur vi allihop på olika sätt har präglats av och kämpat med den stora sorgen. Jag känner stor tacksamhet mot de mina – även de tre ingifta – som på så många sätt har lättat bördan för mig. Mina tio barnbarn är min allra största glädje.

Föreningen SPES och många av de medlemmar jag har lärt känna där genom åren har också betytt oerhört mycket för mig.

Så här kände jag det då 24 medlemmar hade hörsammat kallelsen till ett sommarmöte i min dotters och hennes familjs naturskönt belägna hem i Stockholms innerskärgård:

*På väg ut mot terrassen
med brickan med svalkande apelsinsaft
i 24 glas
stannade jag ett ögonblick på tröskeln
för att tacka den högre makt
som låtit oss få en strålande sommardag
efter en regntung morgon.
Nu satt vi där, tätt tillsammans
kring de långa borden
intensivt samtalande
medan solen lyste på pioner och törnrosor
och tände miljoner gnistor
i vikens vatten.
Vi kommer från skilda miljöer.*

*Vi har haft så olika livserfarenheter
innan vi drabbades av samma
obegripligt svåra sorg.
Vi kunde ha gått där
var och en i sin utanförkänsla
i den värld som en gång varit vår.
Men nu hade vi samlats här
gamla och nya vänner
i sorgens sant demokratiska gemenskap
denna ljuvliga högsommardag.*

Att äntligen börja förstå

Britta Persson

Att denna fredag skulle bli sista gången jag såg Mats i livet och att det var sista gången vi åt middag tillsammans, det är ofattbart.

Mats verkade glad. Han pratade så mycket om sin födelsedag. Han skulle fylla 25 år nästkommande söndag. Han skulle ha fest för sina kamrater på lördagen och planerade för denna. Jag lovade att hjälpa honom. När det var dags för honom att åka hem, gav han mig en kram och sa "Hej då mamma, vi ses".

Det är onsdag eftermiddag min lediga eftermiddag. Solen står högt på himlen. Det känns lite motbjudande att vara inne och baka. Men jag har ju lovat att hjälpa Mats. Jag har dock inte mer än väl börjat när det knackar på dörren. En civilklädd polis kommer in och säger att det gäller vår son, Mats. Han säger rakt fram att Mats är död. Han frågar i nästa ögonblick om han har någon flickvän i Älmhult. De har hittat honom död där i sin bil. Han har tagit sitt liv.

Jag skrek Nej, det kan inte vara sant. Ni måste ha tagit fel. Det kan inte vara han. Varför skulle Mats köra från Lund ända till Älmhult för att göra slut på sitt liv? Jag kunde inte ta det till mig. Jag bara skrek nej, nej, nej. Det måste vara fel person, det kan inte vara han, han var ju så glad sist vi träffades. Han såg fram mot sin 25-årsdag.

Jag hade ingenting märkt, allting var så ofattbart. Jag bad polisen att gå och lämna mig ifred, men han lämnade mig först efter att ha ringt efter min väninna, som kom hit. Jag ställde mig frågan om och om igen, är det verkligen sant? Det kändes som jag drömde en hemsk mardröm. Det kändes svårt att sätta ord till de känslor som kom upp inom mig. Den som själv upplevt det kan nog förstå.

När kvällen kom var vi alla samlade, min man, mina tre övriga barn och min väninna som gav mig ett stort stöd. Det kändes tryggt att ha alla sina anhöriga samlade hemma, men jag hade liksom de andra, en så stark förtvivlan inom mig och en maktlöshet kom över mig.

Jag kände mig totalt paralyserad. Kunde inte ta mig för någonting. Satt bara på en stol framför köksfönstret och tittade ut. Där satt jag i tre dagar. Jag såg Mats komma gående över gården. Jag såg honom tydligt och jag hörde hans röst. Det kunde ju inte vara sant att han var död.

Efter två nätter med mycket dålig sömn orkade jag inte mer. Jag fick tabletter att sova på. Allt det praktiska blev till en stor börda. Stödet från våra barn var stort. Efteråt har jag ofta tänkt på deras otroliga styrka. Gav jag dem inte tillåtelse att sörja när de såg hur utslagna vi var?

Söndagen kom då Mats skulle ha fyllt 25 år. Jag ville helst av allt inte vakna. Denna dag var en dag av sorg, förtvivlan och vanmakt. En dag som jag många, många gånger ställde frågan Varför? Alla skuldkänslor som fanns inom mig välldes upp och höll på att göra mig tokig. Varför hade vi inte märkt något och varför hade vi inte kunnat hjälpa honom? Emellanåt kunde jag också känna bitterhet och en stark vrede mot Mats. Varför bad han inte någon av oss om hjälp när han var så förtvivlad? Han hade ju bett mig om hjälp i så mycket annat. Hur kunde han göra så här? Det var väl inte så han hade planerat sin 25-årsdag?

Jag fick känna av min första starka ångest med hjärtklappning och svår andnöd. Det kändes som om ångesten skulle ta död på mig. Jag ville så gärna se Mats, men fick beskedet att jag fick vänta tills obduktionen var över. När vi skulle åka till begravningsbyrån för att ordna för begravningen, kom åter den starka känslan av vanmakt över mig. Det föreföll så överkligt, som en ond dröm.

För mig var det viktigt att vi själva fick bestämma de sånger och psalmer som vi skulle sjunga på begravningen. Dan Andersson var en av de författare jag visste att han tyckte om. Därför fick "Omkring tiggarn från Luossa", vara inledningen på begravningen. Mikis Teodorakis, "En sång om frihet" kändes också betydelsefull att ha med. Den har sedan också varit till stor tröst för mig.

Dagen kom för bisättningen. Vi skulle då äntligen få se honom. DET VAR SANT, det var sant, Mats var död. Först när jag såg detta blev det verklighet för mig. Han såg rofylld ut, som om han sov. Hade han haft det så svårt i livet att döden kändes som en befrielse för honom? Skulle vi andra klara av att leva med det här?

Vi hade blivit tillsagda av polisen att hämta bilen i Älmhult. Jag kände också så starkt att jag måste få se den plats där Mats valt att ta sitt liv. Jag ville dessutom leta igenom bilen för att eventuellt hitta något avskedsbrev från honom. Men något brev har jag aldrig hittat. Den första tiden efter hans död kunde jag ibland känna mig så oerhört besviken på honom för detta.

Före begravningen är det mycket som ska ordnas. Jag hade många som hjälpte mig och fanns hos mig. Men tiden efteråt är den svåraste tiden. Då kommer tomheten, förtvivlan och ensamheten. Jag hade just börjat arbeta på ett nytt fritidshem. Hade bara arbetat där tre dagar när sorgebeskedet kom. Att gå tillbaka och arbeta med nästan okända arbetskamrater var mycket svårt. Jag vågade inte visa min sorg. En annan känsla som också dök upp inom mig var om jag verkligen klarade av att arbeta med barn, när jag så totalt hade misslyckats med Mats.

Alla dessa skuldkänslor, vanmakten och den mentala tröttheten var nästan outhärdlig. Den vrede mot Mats som jag ibland upplevde så stark var också svår för mig. Jag kunde inte prata med någon om den. Jag var väldigt känslig för allt människor omkring mig sa. Jag förstår nu efteråt att det var för att försöka ge mig tröst. Men alla välmenande ord från dem höll på att krossa mig. Ord som "du är stark", "det här klarar du", gjorde så ont. Hur kunde man begära att jag skulle vara stark, när det kändes som om jag totalt slitits sönder och en del av mig själv fattades? Ett annat uttalande som jag också reagerade starkt på var när man sa "du har ju tre barn till". Visst är det så och hade jag inte haft dem, hade livet varit ännu svårare. Men snälla människor, förstå att ett barn kan aldrig ersätta ett annat, saknaden är lika stor.

Att somna varje kväll med frågan Varför? och vakna varje morgon med samma fråga var kaotiskt. Ofta vaknade jag också på natten och grubblade och kände saknaden. Hade även ofta hallucinationer. Tyckte jag såg Mats och hörde hans röst. Då blev jag rädd. Höll jag på att bli tokig?

Att gå ut bland människor blev tungt. I början orkade jag inte gå ensam och handla. Det kändes kusligt när människor som tidigare hälsat och pratat några ord i stället undvek mig. Jag anar idag att det var deras osäkerhet, men det var mycket svårt att klara av då.

Jag gick till mitt arbete pliktskyldigt varje dag, fastän allting var kaos inom mig. Jag orkade inte vara hemma och gå och grubbla i min ensamhet. Min man och jag fick svårare att prata med varandra. Vi sörjde på olika sätt. Jag hade ett otroligt starkt behov av att få prata om Mats och om vad som hänt, medan min man däremot kände att han inte orkade samtala om det. När man sörjer så olika, kan det kanske vara svårt att hjälpa varandra.

Vi hade flyttat från samhället och ut till en gård på landet. Detta skedde fyra månader innan Mats tog sitt liv. Naturen blev nu för mig en reträtt. Jag kunde vandra långa sträckor och bara försjunka i mina tankar. Ibland

grät jag hejdlöst och ibland skrek jag ut all min förtvivlan. Mina vandringar slutade nästan alltid med att jag satte mig i Mats bil och grät och sörjde honom. Jag tyckte att lukten av honom fanns där. Men vågade inte berätta för någon. Var osäker på mina egna känslor. Undrade också om det var tillåtet att känna och göra så här? För mig kändes det dock alltid lättare efteråt. Gråten gjorde nog att mycket av spänningarna släppte.

Jag fortsatte att gå till mitt arbete, men började återigen ifrågasätta om jag kunde ge barnen vad de behövde. Jag hade svårt att koncentrera mig och kände en otroligt stark mental trötthet. Hela tiden fick jag lägga band på min sorg. Hemma hade vi alla var och en sin egen sorg och hade svårt att hjälpa varandra, även om vi kunde minnas tillsammans.

Jag började nu också få fysiska smärtor. Hade ont överallt och sökte läkare. När jag blev tillfrågad om vad jag sökte för hade jag svårt att förklara. Orkade inte berätta om min svåra sorg. Jag fick värktabletter och två veckors sjukskrivning. När två veckor hade gått kände jag mig emellertid fortfarande lika sjuk av sorg och orkade inte gå tillbaka till mitt arbete. Jag sökte då på vårdcentralen i Dalby och fick där kontakt med en läkare som heter Ingemar Nordlund. Nu kände jag att jag kunde få berätta om min tunga sorg. För första gången fick jag frågan om jag inte kände mig arg på Mats. Det kändes som en stor lättnad när det var tillåtit att vara arg på honom, även om han var död. Det var oerhört skönt att träffa någon att prata med som kunde förstå.

Vid den här tiden hade jag fått starka känslor av att jag inte orkade leva vidare. Det gjorde mig rädd. Kunde denna starka sorg och den stora vanmakt jag kände driva mig till något sådant? Jag hade en period där jag inte vågade vara ensam. Tankarna på att jag också skulle välja att sluta leva gav mig en fruktansvärd ångest. Att ge min familj detta helvete i dubbel bemärkelse fick bara inte ske. Här var de stödjande samtalen med läkaren oerhört viktiga.

Julhelgen kom. Hur skulle jag klara den? Vi hade alltid varit många som firat jul tillsammans. Jag kände att jag inte orkade med det, så vi valde att vara ensamma, min man Bengt, våra två barn Birgitta och Magnus och jag. Mikael skulle vara tillsammans med sin familj hemma hos svärföräldrarna. Det blev en lugn jul med tid för eftertanke. Saknaden efter Mats gjorde sig påmind, maktlösheten, tröttheten och vanmakten malde och malde. Jag kom in i en period där jag fick svårt att sova. Jag vaknade ofta och låg vaken i flera timmar och tänkte och grubblade. Drömde mycket. Ofta om Mats. Han levde fortfarande i mina drömmar. I mina drömmar föll jag ofta ned i mörka djup. Jag slutade inte att falla förrän jag vaknade.

Livet kändes som en enda lång berg- och dalbana. Om och om igen frågade jag mig: Hur kände Mats sig dagarna innan, hur kände han det när han satt inför det avgörande beslutet? Jag har gått igenom det så många gånger. Tänkte ofta på hur hans barndom hade varit, jämfört med de andra barnens. Jag har ju tre barn till som självfallet är olika. Vad hade jag kunnat göra annorlunda? Varje gång jag började tänka så här, fastnade jag i skuldkänslor. När vanmakten blev för svår fick jag ofta känslan av att vilja slippa ifrån allt. Då kom också självmordstankarna fram på nytt. Efteråt kom åter en fruktansvärd ångest.

När det hade gått cirka åtta månader läste jag en artikel om en anhörigförening, för närstående till personer som tagit sina liv. Jag hade den mycket i mina tankar, men att ta steget ut och våga ringa var svårt. Efter många samtal med min läkare bestämde jag mig ändå för att ta kontakt med föreningen. Den värme och gemenskap som jag kände av att få prata med människor som har samma svåra erfarenhet som jag själv gav mig styrka.

Sommaren kom och vi åkte på semester till Österrike. Det var första gången vi åkte hemifrån sedan Mats död. Det blev välgörande att få byta miljö en tid. Men när vi återvände hem kom det mörka och tunga tillbaka.

Vi hade pratat om att sälja Mats bil. Det var med ängslan och stor vanda jag gick med på detta beslut. Samtidigt tror jag dock det är viktigt att orka med förändringar för att klara av att gå vidare. Jag började också på en ny arbetsplats med arbetskamrater som jag kände sedan tidigare, och den arbetsglädje som jag känt så stark förut började faktiskt så smått komma tillbaka.

Som ett led i mitt sorgearbete hade jag också sammanställt ett minnesalbum, som jag fortfarande tar fram då och då och tittar i. Då upplever jag de ljusa, fina minnena med Mats. Efterhand började jag också se på livet med andra ögon. Mats självmord fick mig att tänka efter vad jag egentligen ville med mitt eget liv. Det kändes också viktigt med mina relationer till människor som betyder mycket för mig. När allt kändes som bäst kunde jag dock ibland, helt utan förvarning, komma ner i mörka djupa dalar med stark ångest, maktlöshet, sorg och förtvivlan. En trötthet infann sig som var så kraftig att de mest elementära arbetsuppgifterna blev till en tung börda.

Jag fortsatte att vara med i SPES, som anhörigföreningen heter. Vi träffades cirka en gång i månaden. Samtidigt som det var bra att träffa så många människor med samma tunga sorg som vi själva bar på, var det

dock tungt att få vetskap om att så många unga människor tar sina liv. Är vår värld så svår att leva i?

Andra julen närmade sig. Tanken på hur första julen utan Mats hade varit gav mig redan i förväg stark ångest. Skulle saknaden kännas lika svår i år?

På julafton var vi samlade hela familjen. Även Mikael var hemma med sin familj. Visst fanns saknaden efter Mats, men jag kunde nu också tänka på de ljusa minnena med honom och alla fina och lyckliga julhelger vi upplevt tillsammans.

Mats hade haft perioder av depression tidigare och då varit i kontakt med psykvården. Cirka en månad innan han tog sitt liv hade han varit i en svacka och sökt hjälp på den öppenvårdscentral han tidigare haft kontakt med. Eftersom han då flyttat till ett annat område i Lund, hörde han inte längre till den sektor han haft kontakt med tidigare. De lovade att snabbt remittera honom till en annan sektor. Men han fick vänta. Och väntan blev så lång att han inte orkade längre. Han hade tagit kontakt omkring den 15 juli. Den 9 augusti tog han sitt liv. Själv fick han aldrig reda på någon ny besökstid. Vi hittade ett brev från öppenvården öppnat i hans lägenhet cirka en vecka efter hans död. Brevet visade att han hade fått tid den 23 augusti. Ofta har jag ställt mig frågan om det var rätt av dem att låta honom vänta så länge. Jag fick en stark ilska mot hela psykvården och tyckte det var orättvist att Mats skulle behöva begå självmord. Hade de givit honom hjälp direkt hade det kanske aldrig behövt hända.

Jag kunde inte senare heller släppa tankarna på psykiatrin. Fick man verkligen bolla med människor hur som helst? Jag var förtvivlad, Mats kunde vi inte få tillbaka. Men jag kunde kanske hjälpa andra från att bli behandlade så som man behandlat Mats genom att anmäla till ansvarsnämnden. Min familj och jag bestämde tillsammans att vi skulle begära att få ut Mats journaler. En vänlig och tillmötesgående läkare hjälpte oss med detta. Vi började läsa journalerna och skrev ner allt vi tyckte var fel. Det blev en arbetsam tid med mycket ångest, förtvivlan och vanmakt. Eftersom anmälan skulle vara gjord inom två år fanns det dock ingen tid att förlora. Min dotter hjälpte mig att komma igenom det sista svåra. Det kändes som en stor lättnad den dag jag skickade iväg anmälan. Om det nu var till någon allmän nytta?

I övrigt var jag inne i en period där jag fick svårt att sova. Jag drömde mycket om Mats. Men nu var han även död i mina drömmar. Fortfarande hade jag ett stort behov att prata om Mats och det som hänt. Men det var svårt att prata om Mats i min omgivning. Kanske tyckte de att det borde vara över nu när det nästan gått två hela år? Jag hade dock fortfarande

tillgång till samtal med min läkare, även om det bara var en gång var tredje vecka. Dessa samtal var ännu lika betydelsefulla för mig. Dock blev de svarta tunga perioderna inte lika långvariga som tidigare. Långa perioder kunde nu också komma då jag kunde känna otrolig stark glädje för det jag hade kvar. Under våren fick jag ett litet barnbarn till. Och även sommaren blev fin. Förut hade jag inte kunnat tillåta mig att något upplevdes fint, men nu blev det mera naturligt att våga ta emot också det positiva som livet trots allt kan ge.

Inom föreningen SPES anordnades en fadderutbildning, ungefär två år efter att Mats dött. Jag anmälde mig till utbildningen med viss tveksamhet. Orkade jag vara fadder och hjälpa andra, när jag emellanåt kände mig så totalt utslagen? Det visade sig dock att kursen hjälpte mig i mitt eget sorgearbete. Jag kände igen mycket av mina egna reaktioner och fick också belägg för att det jag har upplevt som onormalt hos mig själv kunde förekomma även hos andra sörjande. Än en gång upplevde jag att jag hade fått hjälp att komma vidare. Och SPES' målsättning kändes betydelsefull. Att hjälpa andra som mist sina barn var också ett mål för mig, och kanske kan vi i framtiden hjälpa till att förhindra en del självmord.

När sedan TV sände ett reportage om anhörigföreningen fick jag många nya kontakter med människor som mist någon genom självmord. Sådana kontakter har betytt mycket för mig. Jag tror kanske också att jag har betytt en del för dem. Det har jag ibland anat genom alla de fina brev och telefonsamtal jag fått och fortfarande får.

När tredje julen var i antågande hade vi hunnit vänja oss vid att Mats inte fanns hos oss. Vi fick vid denna tid brev från den läkare vi hade anmält till ansvarsnämnden. Han skrev att om någon anhörig hade hört av sig hade behandlingen blivit annorlunda. Det är tungt att veta att en del läkare inom psykiatrin inte litar på den som söker hjälp. Mats var nästan 25 år och bodde inte hemma. Trots allt måste det vara hans ord som gäller. Läkaren fick mig att på nytt känna de skuldkänslor som så ofta kommit över mig och julen upplevdes härigenom mycket tung. Jag kom på nytt in i en period där jag var ledsen och nedstämd, men samtidigt var jag också arg på psykiatrin och det byråkratiska samhälle vi lever i.

Nio år har nu gått sedan jag förlorade Mats. Han var en stor kritiker av det samhälle vi lever i. Han har också fått mig att se på dagens värld med andra ögon. Att jag nu kan tala om att han tog sitt liv känns bra, eftersom det kan hjälpa andra. Vi som mist någon av våra kära genom självmord kan gå ut och tala öppet om det i samhället. Kanske blir detta ämne då inte så tabubelagt. Själv vet jag inte var jag skulle stått idag utan den hjälp

och det stöd jag fått. Jag ser tillbaka med tacksamhet på att jag träffade den läkare som hjälpte och förstod mig. Behovet att prata om Mats och det som hänt fanns som jag redan sagt, lång tid efteråt. För mig har det också varit ett fantastiskt stöd att kunna tala med min dotter. Och även övriga familjen har varit till stor glädje.

När jag ser det nu så här långt efteråt tror jag att Mats en längre tid hade levt med tanken att göra slut på sitt liv, även om han inte berättade något för någon. Jag är dock inte längre arg på honom. Han gjorde sitt eget val. Idag kan jag förlåta honom och bortom saknaden kanske även delvis förstå honom. I familjen talar vi gärna om de ljusa och varma minnena från tiden innan det hände. Och idag har jag helt andra värderingar. Även om det varit ett mycket högt pris att betala har jag lärt något djupt väsentligt om livet genom vad som hände Mats. Det finns varje dag mycket att vara tacksam för.

Sonen Miguel 20 år

Teresa Nyman

Det är något konstigt med den här dagen.

På morgonen ligger jag länge kvar i sängen och tänker på den 3 maj 1987, dagens datum. I dag är M exakt 20 år och sex månader. 20 år borde vara en härlig ålder, men M ligger på sjukhus på grund av att han är deprimerad. Rösjöloppet skall gå idag. Ett tidigare år har vi varit med och sprungit det. I år skall några vänner till oss komma över.

Så går tankarna den här morgonen. När M ringer en kvart i tio håller jag på att pyssla med det ena och det andra. Vi småpratar. Han låter glad på rösten, men säger att han inte alls mår bra. Han berättar att han fått en extra lugnande tablett. Så uttrycker han något som gör mig förbryllad, men vi avslutar samtalet med att vi ses i övermorgon. Han säger också att han ska gå och ringa upp en kompis. Jag blir oroad av samtalet och ringer nästan genast upp avdelningen, där jag uttrycker min oro. Sköterskan lugnar mig med att berätta att M sovit till halv tio i morse och verkar helt ok. Jag försöker att inte bekymra mig mer än vanligt, utan fortsätter med mitt stök. Ute duggregnar det hela tiden och jag tänker på dem som ska springa idag.

Vid 11-tiden går jag ner till affären. Det är något jag måste köpa. Vägen dit känns oerhört tung, jag går och tänker på M. Väl hemma får jag höra att R har ringt. Hon är en vän till M. Vid 12-tiden ringer hon igen. Vi pratar en stund om M, som vi båda bekymrar oss om. Vid ett tillfälle säger R "han var ju så fin". "Var", säger jag, "han är fin". Hon blir generad över felsägningen. Vi fortsätter att prata. Jag lovar att säga till M att hon ringt och hälsa från henne. Sedan dukar jag och gör i ordning för mina gäster som ska komma.

Vid halv 1-tiden ringer telefonen igen. Min sambo svarar. Jag får luren samtidigt som han säger att det är överläkaren från sjukhuset. "Henne som jag haft så svårt att få tag i förut", säger jag till mig själv, "det var ju bra att hon ringer". Men hon säger rätt av att M är död. "Nej, det är han inte", säger jag, "alldeles för en stund sedan talade jag med honom". Hon upprepar att M är död, att han sprang ut från avdelningen och kastade sig framför en bil.

Då går sanningen upp för mig. Jag skriker rätt ut och kastar telefonen i vägen. Min sambo tar över luren och får samma besked. Jag kan inte tro

att det är sant. Jag vill inte tro det. Min fina pojke är borta för alltid. Mardrömmen börjar.

Om en timme är mina gäster här inklusive min dotter och min mor. Jag ringer en präst i kyrkan vi tillhör. Han skall komma så snart han kan. Jag meddelar min mor per telefon vad som har hänt och ber henne komma på en gång. Så kommer mina vänner och jag är tvungen att berätta det fruktansvärda som hänt.

Min sambo och jag tar nu en bil till sjukhuset. Mina vänner stannar och väntar in min dotter och prästen. Det blir de som meddelar C att hennes bror är död. Det blir ett fruktansvärt slag för henne. Prästen kommer sedan efter till sjukhuset tillsammans med min mor. Allt känns så grymt, så överkligt. Jag går som i en dimma. Det kan inte vara sant. Det får inte vara sant mal i mitt huvud.

Vi får se M. Han ser ut som om han sover. Inga skador syns. Min fina pojke. Jag frågar mig förtvivlat om och om igen, varför gjorde du det? Nu när allt såg bättre ut, nu när du verkade må bättre. Du som hade så många möjligheter – men världen var för ond för dig. Jag talar med överläkaren igen, men vad finns nu att säga? Samma dag som M dör skulle jag vaka på natten. Jag tvingar mig att ringa och säga att jag inte kan jobba eftersom min son är död. Inga minnen mer finns från den dagen. Allt blir dimmigt.

Jag kan inte gå hem till min lägenhet på någon vecka. Jag bor i min sambos lägenhet. Är jag ensam bara en liten stund får jag panikkänslor. Det är mycket som ska ordnas inför begravningen. Jag telegraferar till barnens far som bor utomlands. Blommor kommer från vänner. Jag försöker stötta min dotter så gott jag kan. Hon har svårt att verkligen inse att hennes bror är död. Efter en tid tvingar jag mig hem till min lägenhet. Det är svårt att vara där. Så många minnen. Jag tvingar mig att gå in i M:s rum. Jag gråter, tårarna verkar aldrig ta slut och frågorna kommer: Hur kunde det hända? Varför just min son? Det känns som en mardröm, helt överkligt, men vissa minuter förstår jag att detta är nu verkligheten. Verkligheten är mardrömmen.

På nätterna när jag inte kan sova fantiserar jag om att lämna allt, göra slut på mitt förhållande, säga upp arbetet, flytta till en annan stad och ta ett nattarbete. Försvinna och börja ett annat liv där ingen känner mig. Många gånger kommer dessa tankar.

Genom polisens hjälp får jag adressen till paret som körde bilen, som M kastade sig framför. Jag känner att jag måste träffa dem. Veckan efter hans död besöker jag dem. Jag kommer ihåg att jag hade en bukett tulpaner med mig. Jag satsar alla mina krafter för att kunna åka dit. Vi gråter tillsammans. Bilförarens hustru hade fått ögonkontakt med M sekunderna innan han kastade sig. – Efteråt är jag glad att jag besökte dem. Det blev en slags tröst för mig att träffa dem som sist sett min son. Det var fina människor. Kvinnan hade haft förningar en tid innan om att något hemskt skulle hända omkring henne. Hon var rädd att något skulle hända hennes egna barn.

Jag träffade också N, mentalskötaren som först kom till olycksplatsen. Jag ringde upp honom och tillsammans med hans fru och min sambo visade han oss den plats där det hände. När jag gick där var det som om jag letade efter något – vad vet jag inte. Jag hittade en liten plastbit som säkert hade tillhört bilen. Jag tog den med mig. Det var som en liten hälsning. Jag har biten kvar fortfarande. Jag hade köpt en röd och en gul ros. Den gula fick N. Den röda lade jag på vägen, där N gjort upplivningsförsök. Men döden var ögonblicklig. Många gånger senare har jag tänkt att jag skall gå tillbaka till platsen där jag förlorade min son. Ännu har jag inte kunnat förmå mig att göra det. Någon gång kanske ...

Jag ringer nu runt till vänner och berättar vad som hänt. Telefonen går varm fram till begravningen. Det är jag tacksam för. Jag har ett enormt behov av att prata och gråta. Sedan en tid går jag i psykoterapi och det är till stor hjälp, särskilt nu.

Den 14 maj är begravningen. En fasansfull dag, även om jag nu efteråt kan se att det blev en vacker begravning. Det duggregnade hela förmiddagen. Många av hans skolkamrater både från gymnasiet och nian var där. Just vid gravsättningen bröt solen igenom. Som en hälsning. Den här dagen är också ganska dimmig för mig. Jag kommer ihåg hur jag tvingade mig till att läsa en lång dikt vid kistan. Jag vet inte riktigt varför, men jag kände att jag måste, att M hade velat det. Jag är övertygad om att han var stolt över att jag klarade det. M:s far kom inte och det hade jag väl inte trott. Har han inte brytt sig om sin son tidigare, så varför skulle han komma nu?

Hela den här tiden har jag ätit lugnande tabletter för att över huvud taget kunna hålla mig uppe och för att däremellan få sova. Läkaren ville bara sjukskriva mig i två månader. Han talar om hur viktigt det är att komma igen så fort som möjligt. Jag förstår det inte då. Jag kan inte koncentrera mig ett dugg, och det verkar som jag tappat minnet. Jag känner smärtan

och sorgen i hela kroppen. Jag orkar knappt gå, än mindre springa. Kroppen känns tung och överklig flera månader framöver.

Jag och min sambo skulle ha rest till Paris en vecka i början på maj. Vi sköt upp resan till slutet av månaden. Jag har inte mycket minne av resan. Det hade varit bättre att vi inte rest alls. Jag tyckte alla unga pojkar påminde om min son. Alla muséer vi gick på har jag efteråt inte något minne av. Hela veckan var svår. Det positiva var att vi bodde hemma hos en väninna till mig. Med henne kunde vi prata om M. Hon klarade det. Jag tänkte mycket på det som jag och mina barn gjort tidigare tillsammans i Paris.

Strax innan jag ska börja arbeta igen söker jag åter upp företagsläkaren. Jag känner att jag inte kan arbeta heltid. Jag ber att få börja på halvtid, eftersom jag har ett ansvarsfullt arbete och jag måste vara koncentrerad på arbetet.

Drygt två månader har gått, när jag börjar arbeta halvtid. Jag äter fortfarande lugnande tabletter. Jag vågar inte sluta med dem. Smärtan och sorgen känns fortfarande i kroppen. Jag kan hålla den i schack halva dagarna, när jag är på arbetet, men inte mer. Efter varje arbetspass rusar jag hem och gråter. Det känns som jag håller på att spricka om jag inte får gråta. Jag saknar M så oerhört.

Efter ungefär fyra månader med lugnande tabletter börjar tabletterna sluta verka. Jag kan inte sova. Jag går till läkaren igen. Han håller ett förmaningstal, om hur farligt det är med tabletter och hur jag skjuter sorgen och bearbetningen framför mig. Han råder mig att sluta med allt. Egentligen vet jag allt det där han säger, men jag blir i alla fall först arg. Men sedan lyder jag hans råd, och jag upptäcker till min förvåning att jag mår bättre på ett sätt. Gråten kommer oftare, men jag sover bättre. Jag har nu också börjat arbeta heltid och det fungerar. Tabletterna har haft mig som i ett vakuum, där smärtan inte riktigt nått mig. Mina känslor har varit bedövade. I och med att jag slutar med tabletterna känns det som om jag får börja om från början. Sorgen är mig närmare. Behovet att prata och gråta blir mycket större igen.

På hösten börjar jag i bildterapi efter tips från en bekant. Jag vet inte alls hur det är. Men kan det hjälpa mig att orka leva vidare så vill jag försöka. Jag känner mig rädd, när jag går dit första gången. Hur ska jag våga berätta att min son tog livet av sig? Det känns så orättvist. Men här målar man i stället för att tala. Det känns ovant och konstigt att visa för andra vad jag målat och sedan tala om det. Det här sättet att ge sig hän åt mål-

ning är som att drömma om natten. Bearbetning och läkande krafter tar vid. Det känns upprivande men också positivt. Det är svårt att beskriva vad som händer, det måste upplevas. Två terminer går jag i bildterapi.

I november strax före M:s födelsedag byter jag avdelning på mitt arbete. Det känns bättre så. Hemma möblerar jag om. I M:s rum ändrar jag på allt. Jag hyr ut ett rum i lägenheten för att den inte ska stå helt tom. När jag kommer dit är där liv och rörelse. Själv bor jag fortfarande i min sambos lägenhet. Jag funderar på att byta lägenhet, men jag är rädd att göra något som jag kanske ångrar senare.

Till M:s födelsedag exakt sex månader efter hans död har jag beställt en mäsas som skall läsas i kyrkan för honom. Det är en vacker sed i katolska kyrkan. Två gånger har jag talat med prästen om tid och dag, men av någon anledning så missas det. Jag sitter i kyrkan och hör att man glömmat bort det. Kan det vara möjligt? Är det för att han tagit sitt liv? Jag bara gråter när jag går från kyrkan. Jag förstår ingenting. Men så är det, hans namn läses inte upp, som vi hade kommit överens om. Det blir en svår dag. Jag åker ut till graven. Livet känns så fruktansvärt svårt och tungt. Hur ska jag orka? Hade jag inte haft min sambo, vet jag inte hur jag orkat. Kanske jag valt samma väg som M. Tankarna att göra slut på mig är ofta där.

Jag har alltid varit kristen, men varför svek Gud oss? Det känns så. Och varför hör ingen av sig från kyrkan, som jag har tillhört hela mitt liv och som mina barn alltid varit aktiva i? Efter begravningen har det blivit väldigt tyst både från min familj och från nära vänner. Jag har svårt att ringa själv. Folk verkar rädda för mig. De två väninnorna som ringde till mig just den här dagen är jag evigt tacksam mot; att de vågade ringa hjälpte mig mycket. Att höra att de också saknar M och att vi kan minnas honom tillsammans blir till ett stöd.

Man har sagt mig att det första året är värst.

Sommaren gick mig helt förbi, jag tror det regnade hela sommaren, och det kändes bra. Den här tiden, hela första året tittar jag i min dagbok för att se vad vi gjorde förra året. Minnena smärtar, men så tänker jag på de 20 år jag fick lära känna M. Jag vill inte vara utan de 20 åren. Julen kom. En julhögtid utan M, det blir ingen riktig jul. Det är som om jag fortfarande väntade på att han plötsligt skulle ringa på dörren och säga "Hej".

Denna jul var vi hemma hos min mor. Jag gjorde allt för att inte visa hur jag led. En sådan högtid är hemsk för ensamma människor, men jag tror

den är ännu värre för den som mist en kär anhörig, inte minst på detta sätt.

Vi går mot våren. Tidigt på året reser jag ner till Skåne till min bror. Den resan har M och jag tidigare gjort tillsammans. Numera känns det som om jag måste göra sånt som vi tidigare genomfört tillsammans; på något underligt vis måste jag bevisa för mig själv att jag klarar det. Eller är det så att jag vill se om jag klarar det? Jag vet inte. Jag tog med mig en bunt brev som M skrivit och läste och grät på tåget. På det sättet reste vi tillsammans. Sorgen och smärtan sitter fortfarande i hela kroppen, varenda muskel är angripen. En sorg är verkligen tung att bära, fysiskt också.

Tiden går obarmhärtigt vidare. Snart är det M:s dödsdag. Jag tar ledigt från arbetet. Vill ha den dagen bara för mig själv. Besöker graven. Tulpanerna har kommit upp. Ett år har gått. Ett förtvivlat år. Det känns som en evighet sedan jag miste min son. Saknaden är oerhörd. Hur ska jag klara av att aldrig mera få se honom eller höra hans röst?

Många av mina vänner har jag inte hört något från sedan begravningen. Ingen från katolska församlingen har heller hört av sig. Det känns skrämmande. Här har vi umgåtts många år, barnen har vuxit upp tillsammans. Sedan, när det absolut värsta händer, finns de inte där. Jag tänker många gånger att jag ska ringa upp, men jag kan inte. Jag vill tala om M. Det verkar vara så att även min familj och de som jag trodde var mina närmaste vänner inte vågar tala om M, man känner att de tycker att det är obehagligt. Då känns det också som hyckleri att ringa till varandra eller att träffas. Kanske kan det vara så att människor som inte varit så nära vänner nu blir mina bästa vänner. Med dem kan jag nämligen prata om M, de kan och vill lyssna.

Tiden går mot andra året. Många gånger är jag förundrad över att jag lever, att jag klarade det. Det går fortfarande upp och ner. Jag gråter fortfarande vissa dagar, men perioderna som jag kan leva ganska normalt blir längre.

Jag kommer i kontakt med anhörigföreningen SPES. Många gånger hade jag undrat om det fanns någon sådan förening. Jag skulle så gärna träffa någon annan som gått igenom samma helvete. Jag tror att det är bara de som riktigt kan förstå hur det känns. Man läser tidningarna och ser hur vanligt det är att unga och gamla tar livet av sig. Men man pratar inte om det. Skuld känslorna är så stora och folk blir så rädda när man talar om att ens barn tagit sitt liv. Plötsligt en dag när jag sätter på radion hör jag ett program om självmord. Jag blir tacksam och skriver till föreningen och

blir medlem. Andra hösten utan M har gått när jag går på det första mötet. Jag kommer aldrig att glömma känslan när jag går in i rummet och där ser 20-25 kvinnor. Jag tänker att alla dessa har varit med om samma sak som jag själv. Jag börjar gråta. Här får jag nya vänner. Jag upptäcker att det är helt vanliga människor som jag själv. Föreningen blir till stor hjälp för mig. Här kan vi tala om skuldkänslorna vi alla känt, men som vi inte bör lägga på oss. Det är så mycket som ska hända innan en människa tar sitt liv. Och för den efterlevande lurar bitterheten. Jag försöker göra allt för att inte bli bitter. Men jag förstår också hur lätt det skulle vara att bli det.

Det är så lätt att isolera sig och tro att detta händer bara mig. Bitterheten lurar när jag upptäcker att familj och släkt försvinner mer och mer. Men jag får hjälp från en artikel som Danderyds sjukhuspräst skriver i en dagstidning om bitterhet. Den hjälper mig mycket. Jag läser den fortfarande ibland. Bitterheten tär på människan och det är den vi måste arbeta mot för att orka leva vidare.

Varje gång jag går på ett SPES-möte känner jag att jag bearbetar min sorg. Jag kommer hem helt slut efter en sån träff. Jag går inte på alla träffar det året. Jag blir mera aktiv när 3-4 år har gått. Efter tre år sker en påtaglig förändring tycker jag. Jag kan känna livsglädjen igen. Första gången känns det oerhört. Livet blir ju aldrig som förut, men livsglädjen har kommit tillbaka. Jag har mina mörka dagar också, men när de kommer så vet jag att det finns ett slut på dem. Som medlem i SPES vet jag att jag alltid kan ringa någon.

Nog har mitt liv blivit annorlunda, det har fått en djupare mening. Jag gläds åt mindre händelser nu. Jag tar inte allt för givet. Jag känner än mer att jag vill ställa upp för mina medmänniskor. Jag har också gått psyko-terapiutbildning för att kunna hjälpa andra unga som är deprimerade. Hade min son fått komma till en bra terapeut så tror jag inte han valt den väg han gjorde. Vi bodde i fel kommun. Där satsade man inte på terapi för unga deprimerade.

KÄLLAN – tillgänglig för alla

Lisbeth Cassemar

Tåget hem en februariförmiddag för sex år sedan – bilden av de två små pojkarna på bänken framför mig, som småstojade och läste serietidningar har fastnat på min näthinna. Jag ansträngde mig för att de inte skulle bli oroad men kunde inte hindra tårarna.

Sedan min man ringt på morgonen och sagt att Jonas inte fanns hemma hade jag varit fylld av en isande känsla. Jag var dock på samma gång onaturligt lugn på väg hem från stationen, där min man hämtade mig. Vi handlade till och med mat på hemvägen men till sist var vi hemma och körde upp framför garaget. Äntligen kunde min kusliga föraning bli vederlagd eller bekräftad. Snabbt steg jag ur bilen, rusade till garageporten och slog upp den och det fasansfulla var ett faktum. Inne i det stökiga garaget, fyllt av bråte, stod min älskade son på knä, snarad i ett rep som var fastspänt i en takbjälke.

Jag förstår inte hur man kan överleva en sådan stund. Jag skrek NEJ, sprang iväg och kastade mig raklång på marken. Längst inne hade jag en förhoppning om att jag sett fel och väntade därför på min mans reaktion, då han kom fram till garaget. Men när även han skrek var hoppet ute.

Trots att sex år gått sedan det hände är hela skeendet inpräntat i mitt minne, som om det hänt igår. Jag kan höra min man säga "Vi fick inte en chans" och mitt bestämda "Nu vill inte jag leva längre". Väl inne i huset låg jag raklång på golvet, vägrade ta av mig kappan och vägrade att dricka whisky som min man försökte tvinga i mig. Med märkligt klar uppfattning om vad som skulle göras väntade jag på att min bror och en varmt troende nära vän, som min man ringt efter, skulle komma, så att vi tillsammans kunde få loss Jonas från repet. Inga lagar eller förordningar i världen skulle i det ögonblicket ha kunnat stoppa mig. Jag har efteråt förundrats över den handlingskraft man plötsligt kan genomströmmas av i katastrofsituationer. Jag valde med omsorg ut en tillräckligt vass kniv ur kökslådan, som min bror snabbt tog ur min hand, och tillsammans gick vi ut till garaget. Förunderligt nog blev det en ljuvlig stund. Det var som om hela det stökiga garaget genomstrålades av ljus och vi upplevde alla den ofattbara frid som fanns i Jonas' ansikte och runt honom. Jag är mycket lycklig över att ha fått ta detta farväl.

Efteråt kan jag minnas min familjs och mina vänners kärlek, omslutande armar, mat som kom på bordet, långa uttröttande promenader. Det som jag då bara tog emot som en självklarhet tänker jag på med stor tacksam-

het idag. Det hjälpte mig att överleva den första tiden. Ändå var ingenting så betydelsefullt som den starka upplevelse av en fördjupad personlig relation med Gud, som bar mig igenom, gav mig kraft och så småningom ny glädje.

Ungefär tio år tidigare hade jag genom en stark andlig upplevelse fått en förvissning om Guds existens. Denna förvissning fördjupades under flera år genom kyrkobesök, bibelläsning, bön och lovsång. Jag var glatt och trosvisst övertygad om att inget ont skulle kunna hända mig själv eller mina närmaste. Det, som nu hänt raserade det jag byggt upp i min tankevärld. Jag tyckte inte att jag kände Gud längre. Varför hade han tillåtit detta? På kvällen samma dag som vi fann Jonas ansatte jag Gud. Jag måste få veta om Jonas var på den underbara plats som jag en tid innan fått uppleva i en dröm och som jag visste var Guds rike. Någonstans i mitt innersta gnagde aningen av ett tvivel. Att själv ta sitt liv betraktas ju av många som synd. En sak var jag dock säker på – skulle inte Jonas tillåtas vara hos Gud ville jag själv aldrig komma dit heller. Jag bad Gud om ett svar.

Inom samma dygn kom det tre skilda svar, alla tre egentligen lika bekräftande men för mig ändå inte tillräckliga förrän det tredje kommit och allt föll på plats. Jonas var hos Gud. Då bestämde jag mig för att leva vidare.

De närmaste dagarna var fruktansvärda. Ångesten över den ångest Jonas måste ha haft innan han tog steget gastkramade mig. Vad hade han känt och tänkt? Varför hade jag ingenting förstått, hur kunde jag ha varit så aningslös? Varför hade jag inte tagit tag i hans nedstämdhet utan i stället förringat den både för honom och mig själv genom att föreslå än den ena, än den andra ytliga förströelsen? Det var inte att undra på att Jonas tagits ifrån mig. En sådan självupptagen, egoistisk och ytlig människa som jag förtjänade inte att få fortsätta att vara mor. Dessutom hade jag i en för barn känslig ålder – sex år – skiljt mig från hans pappa. Hur hade jag kunnat?

Jonas' pappa och farmor kom – de var lika slagna och förstummade. Hur hade det kunnat ske. Varför? Jag upplevde att jag totalt förlorade min identitet. Jag var inte mor längre, det viktigaste av allt. Aldrig mer skulle jag få höra någon säga mamma till mig. Orden "aldrig mer" fanns hela tiden i mitt medvetande. Jag räknade efter hur många år jag kunde tänkas vara tvungen att leva fylld av denna fasa. Tanken var outhärdlig. Jag satt i timmar vid det lilla altare jag gjorde i ordning i bostaden. Jag kände att jag hörde hemma vid korset. I ensamheten där upplevde jag en märklig Gudsgemenskap och fick en oerhörd tröst. Stundvis kunde jag nästan

känna tacksamhet för att Jonas var räddad för evigt. Jag drog mig undan människor och lät bara de allra närmaste att komma i närheten.

Veckan efter Jonas död följde jag med min man till hans kombinerade kontor och bostad utomlands. Vid frukosten på båten från Göteborg till Tyskland kom budskapet om Olof Palmes död via högtalarna. De frukost-ätande gästerna kommenterade någon liten stund budskapet men fortsatte sedan att rosta bröd, äta och skratta vid borden som om ingenting hänt. För mig blev människornas agerande en bekräftelse på den absoluta likgiltigheten. Även om jag med mitt förnuft visste att människor inte kunde känna till att Jonas var död förundrade det mig ständigt att jordklotet fortsatte att snurra, att människor fortsatte att gå, prata och skratta. Nu var det bekräftat! De hade informerats om något hemskt och ändå reagerade de inte. Det var kusligt.

På något sätt kändes det bra att vara i den lilla Hansastaden där jag kunde gå på gatorna utan att riskera att möta någon bekant. Jag blev en smula förskräckt över att jag så snabbt kunde växla mellan ett tillstånd då jag trodde att hjärtat skulle brista och ett annat då jag var uppfylld av vad jag skulle ha på mig vid begravningen. Ett besök i den katolska kyrkan förde mig till en "pietà", Maria med sin döde son i famnen. I den kunde jag identifiera mig och Jonas och med ett inköpt kort på statyn gjorde jag i ordning ett litet altare i en fönsternisch hemma. Nästan av tvång köpte jag sedan i snabbköpet en bunt pinnliknande blomsterstjälkar, som stod i en hink vid kassan. Det fanns ingen möjlighet att med ögat se vad som kunde bli av dem men jag kände ett måste att ha dem till mitt altare. Dagen efter hade en av de sju blomsterstjälkarna slagit ut till en ljuvlig påsklilja som hängde över korset med Maria och Jesus. Det blev för mig ytterligare ett tecken på att uppståndelsen för Jonas' del var ett faktum. Jag ringde genast till begravningsbyrån i Sverige och ändrade beställningen av kistblommor från rosor till påskliljor.

Senare berättade en äldre, varmt troende dam att hon efter att ha hört om Jonas' död fått en dröm om Jonas och sett ett stort fång av påskliljor som hon senare försökt fånga med sina färgkriter. Jag fick den vackra tavlan. Bland påskliljorna hade ett litet ansikte oavsiktligt formats. Jag kände igen Jonas' ansikte som han såg ut i sömnen som liten.

Hemkomsten till Sverige veckan före begravningsakten var svår. Vetskapen om att Jonas aldrig någonsin mer skulle finnas där var outhärdlig. Jag upplevde en total tomhet och ensamhet i huset. Allt var kallt och mörkt. Att värmepannan gick sönder och att det inte fanns något varmvatten

stämde väl in i sinnesstämningen. Som en kontrast till dessa förlamande dagar blev begravningsdagen förunderligt ljus och fylld av frid.

Efter en månads sjukskrivning och en resa till Cypern med min man återvände jag till min nyligen påbörjade utbildningstjänstgöring förlagd till en stad flera mil hemifrån. Hur jag kunde klara av att under tre månader sköta mitt arbete på dagarna för att sedan gå till mitt lilla hyresrum i en främmande stad långt från familj och nära vänner är något jag inte förstår men det gick. På något sätt var det ändå bra för mig att tvinga mig att fungera i arbetet och låta sorgen få ta överhanden under en begränsad tid av dygnet. Gatan som ledde hem till mitt hyresrum var alltid fylld med ungdomar, ensamma eller i gäng, och jag såg i de unga ansiktena den ensamhet som måste ha funnits hos Jonas. Det var skönt att få stänga dörren och få låta tårarna komma. Ett veckoslut körde jag, i stället för hem, många mil till en präst jag redan någon månad efter Jonas' död ringt och avtalat tid med. Jag hade hört honom predika vid ett tidigare tillfälle och nu hade jag ett stort behov av att uttala allt jag upplevde som skuld inför någon som stod nära Gud och som inte kände mig och därför inte kunde tänkas att förringa det jag upplevde som skuld. Fram till tiden för vårt möte hade jag känt mig buren av hans avslutande ord vid telefonsamtalet: "Herren bevare dina tankar i Kristus Jesus". Vi tog långa promenader och jag fick berätta om allt svårt medan den fine prästen lyssnade. Efter denna helg kände jag att jag fått en ny grund att stå på.

Jag längtade annars efter att få resa hem på fredagskvällarna samtidigt som det var så oerhört tungt att komma hem till "ingenting". (På grund av sitt arbete var min man ofta ute på långa resor). Gråten kom så snart jag satte mig i bilen men på vägen hem kunde jag oväntat fyllas av glädje över att molnen formade sig på något speciellt sätt eller över att ljusstrålar från himlen strilade ner genom molnen. Jag tyckte mig uppfatta en hälsning från Gud och från Jonas, en allt-är-väl-hälsning. Ofta, ofta hittade jag utanför ytterdörren en bukett blommor från den vän som följt mig till garaget och Jonas. Hon förstod hur det kändes att komma hem till det tomma huset. Ibland låg en chokladkaka i brevlådan, en omtanke utan ord från Jonas' bästa vän.

Nästa fas av min tjänstgöring skedde i en liten universitetsstad, som kryllade av ungdomar. Det hade då gått ett halvt år sedan Jonas' död. Jag var fast besluten att bära både det hårda arbetet och den tunga sorgen men jag vet att jag sviktade många gånger. När allt kändes övermäktigt gick jag till en kyrka i närheten av arbetet, kröp in i ett hörn och bara satt där. Den tiden var, särskilt i början, mycket svår – allt påminde om Jonas. De flesta av mina kollegor var bara några år äldre än Jonas och många av

dem som ärendena gällde var i Jonas' ålder. När jag arbetade med ärendena reagerade jag alltid om vederbörande var i Jonas' ålder och byggde för mig själv snabbt upp en fantasibild av hans, som jag fruktade, bedrövliga värld. Ute på stan tyckte jag mig, liksom tidigare, se ensamhet bakom de flesta ungdomarnas ansikten och oroade mig djupt över dem. En stor tillgång blev en kollega som några år tidigare förlorat sin man. Det är märkbart hur en stor sorg för människor samman, redan innan man vet något om vad den andre varit med om.

Jag valde annars att inte berätta för någon om min bakgrund, inte ens för den gamle man som jag genom min man fick hyra ett övernattningsrum av och som blev som en farbror för mig. Jag tror att jag var tvungen att avvärja allt som kunde få mig att låta sorgen ta överhanden. Jag stålsatte mig för att jag skulle klara av det ansträngande arbetet men kunde givetvis inte hindra tankarna som hela tiden malde. Jag pinade mig själv med allt jag gjort som blivit fel, allt jag sagt som kunnat sår och allt som inte blev sagt som kunnat hjälpa. Jag vet inte hur många gånger jag ibland inom mig och ibland högt på gatan sa "Förlåt Jonas". Det malde och malde men utåt såg jag förmodligen ut som de flesta andra. Mina kollegor fick så småningom veta. Det skedde en sen övernattningskväll då vi som vanligt hade inhandlat hamburgare och satt och skojade eller ondgjorde oss över det pressande arbetet. Då var det någon som på ungdomars vis skojade om en åtalad person som förklarat att han skulle ta livet av sig om han blev straffad. Skojet fortsatte med förslag på tillvägagångssätt. Då började jag gråta och berättade. Det kändes bra efteråt. Vi kom varandra närmare och förhoppningsvis har det också blivit en livserfarenhet för dem.

Ofta längtade jag efter att få åka hem och få ge efter för sorgen. Hemma kunde jag få utlopp för allt som hela tiden malde i bakhuvudet. Det var oerhört lättande att få gråta ut men det fanns också dagar när jag kände mig alldeles förstelnad och inte en tår kunde komma.

Jag är så gränslost tacksam över att jag under den här tiden haft en levande relation med Gud. Den första tidens förvirring när jag plötsligt kom till insikt om att jag inte kände Gud längre har kanske på sätt och vis bestått, men på ett välgörande sätt. Hur skulle jag med mitt begränsade förstånd kunna känna Gud? Dock har jag upplevt kärleken från Gud som ett skyddande hölje. Det första året bad jag varje morgon om att se med Guds ögon. Då var jag inte längre förtvivlad för Jonas' skull utan kunde i stället känna tacksamhet över att han var räddad. Jag upplevde att jag fick hjälp från Gud på alla tänkbara sätt. När beslut om gravsten skulle fattas blev det för mig, som är relativt praktiskt lagd, ett oöverstigligt problem. Jag

fick dock en ingivelse och slog upp bibeln och det första mina ögon fästes på var orden "Se, jag giver dig en vit sten". Problemet var löst och många har uttryckt att den vackra vita stenen som finns vid Jonas' grav är ett med hans personlighet.

Apropå graven har jag alltid haft den uppfattningen att människor skall skötas om medan de finns i livet och att pysslande med gravar därför är något mindre viktigt. Nu fanns jag emellertid själv dagligen vid graven. Det var viktigt att hålla den vacker och att se till att lyktan alltid var tänd. Jag visste visserligen att det bara var Jonas' kropp som fanns där, men det var ju ändå en konkret plats att gå till. Det är svårt att förklara, men jag upplevde stor tröst vid mina gravbesök. En dag då jag som vanligt stod där blev jag därför obehagligt överraskad av att plötsligt för min inre blick se Jonas' kropp ligga där i graven. Ett stort mörker började falla över mig. Jag kunde känna mörkret sänka sig ned från huvudet ner genom hela kroppen utan att jag kunde hindra det. Innan det hann hela vägen ner stoppades det dock som av en stor hand och det fördes tillbaka samma väg som det kommit. Mörkret ersattes av en sång, som jag många år tidigare sjungit:

*Fri, fri min ande är fri
Jesus har gjort mig fri
Fri att sjunga
Fri att dansa
Fri att prisa
Hans namn.*

Det var en fantastisk upplevelse och det var för mig återigen en bekräftelse på att Jonas är i Guds rike.

Trots allt jag andligen fick uppleva hade jag det mycket svårt, särskilt de första två åren. Allting under det första sorgeåret påminde om hur det var året dessförinnan, då Jonas levde. Allt var förändrat och jag varken ville eller kunde fortsätta som tidigare. Livet fick ett mycket större allvar. Det innebar att jag bröt mot alla invanda mönster. Jag vägrade att gå på några sociala evenemang. Jag stod inte ut med badorter eller skärgården, där alla surfande och vattenskidåkande ungdomar påminde om Jonas. I stället började jag tillbringa min lediga tid i fjällen. Den mäktiga naturen där påminde mig om människans litenhet och Guds storhet och jag kände mig inte längre så ensam. Mest påtaglig blev ensamheten annars i stora och glada sällskap. Jag undvek också min kristna gemenskap, som tidigare betytt så mycket för mig. Det var mänskligt sett en mycket ensam tid, men en tid då en fast relation med Gud byggdes upp.

Ett drygt år efter Jonas död fick jag i min hand en bok med titeln "Sorgen och källan" av Dagmar Hesser. Genom tårarna läste jag och kunde identifiera mig med författarinnan, som hade upplevt detsamma som jag. Ensamheten kändes genast mindre påtaglig. Jag fick också höra att en anhörigförening var under bildande och bestämde mig för att följa med på det första mötet.

På mötesplatsen kunde jag från hallen se ett dussintal människor i ett inrum och jag stod som fastvuxen. Det kändes omöjligt att gå in och möta blicken på alla dem som fanns där och veta att vi alla varit med om samma sak. Så småningom kom jag in men min gråt upphörde inte någon gång under mötestiden. Det gjorde dock oerhört gott att få dela det ofattbart svåra med andra och gemenskapen kändes stark.

Några månader efter den första sammankomsten skulle vi under ett veckoslut ha ett möte i Borås och träffa medlemmar från olika delar av landet. För första gången sedan Jonas' död kunde jag skratta utan att sätta skrattet i halsen. I varandras sällskap kunde vi tillåta oss att både gråta och skratta hjärtligt utan dålig eftersmak.

Föreningen blev så småningom bildad och började att fungera. Att samordna så prosaiska ting som stadgar, styrelse m.m. runt den oerhörda tragedi medlemmarna utsatts för måste självklart stöta på problem. Dock är det viktigt för oss drabbade att få träffas, få tala igenom våra svåra upplevelser och få förstå att självmord sker i alla slags familjer, i familjer med biologisk mamma och pappa, i familjer med flera barn etc.

Utöver de ständigt malande skuldkänslorna över att inte ha dugt till det viktigaste, att vara en bra mor, kom de första två årens ständiga upplevelser av total meningslöshet. Jag hade ingen att kämpa för längre. Det spelade absolut ingen roll om jag levde eller var död. I stället hoppades jag innerst inne att världen skulle gå under och att jag skulle slippa leva vidare. En trygghet var det visserligen att det allra värsta redan hade hänt. Jag hade förlorat mitt enda barn. Ingenting värre kunde nu hända och jag upplevde en plötslig styrka i att inte ha några fler barn att förlora och i att inte ha någon som var beroende av mig. Min man var stark och klarade sig på egen hand, min mor var gammal och skulle mänskligt sett inte ha så många år kvar och mina bröder hade egna familjer. Känslan av meningslöshet var dock blandad med känslan av osårbarhet och styrka. Jag hade inte längre någon riktigt svag punkt.

Genom en medlem i anhörigföreningen kom jag i kontakt med en kristen retreatgård, S:t Davidsgården i Rättvik. Platsen var oerhört välgörande för

mig. Här kunde jag dra mig undan och behövde inte riskera att någon frågade om min familj (retreat = dra sig undan, vilket också innebär att deltagarna inte talar med varandra). Jag fick uppleva total kravlöshet och känna mig omsluten av kärlek. Jag fick också lära mig ett underbart medel att lätta bördan av det som tyngde, bikten.

Så småningom kunde jag märka en gradvis lindring i sorgen. Det ständiga malandet i huvudet upphörde periodvis och det kunde gå långa stunder utan att jag kände sorgens förlamande grepp. Stor hjälp hade jag av mitt arbete som jurist, som även innebar många kurativa uppgifter som tvingade bort tankarna på min egen förlust. Jag började bli något mer social och började åter uppskatta att träffa mina nära vänner.

En kväll tre år efter Jonas' död åkte jag tunnelbana hem från stan. Det var vår och hela stan och tunnelbanan vimlade av glada, våryra ungdomar. Jag gick med sorgsna tankar från tunnelbanan till min parkerade bil då jag hörde någon ropa mitt namn. Jag kände mycket väl igen ansiktet på den unga kvinna som ropat, men kunde inte riktigt placera henne. När hon enkelt och rättframt uppgav att vi sist setts på Jonas' begravning kom förstås tårarna. Hon berättade att hon hade tänkt ringa mig för att berätta en underbar dröm hon hade haft ett par veckor efter begravningen men att hon inte vågat. Drömmen var fortfarande så stark för henne och hon blev glad så fort hon tänkte på den. Hon hade sett Jonas stå mitt på en äng fylld av blommor. Jonas hade skrattat och sett oerhört lycklig ut och vinkat till henne. Nästa gång hon tittade var hela ängen omkring honom fylld av änglar. De tårar som då föll nedför mina kinder var tårar av lycka. När jag kom hem efter att ha hört om denna underbara dröm berättade min mor, som vid denna tid bodde hos mig, att det var Jonas' namnsdag.

Jag har ofta undrat över hur människor utan tro på Gud klarar en förlust som den här. Jag hade ju ett evighetsperspektiv och ändå led jag så mycket. Min visshet om ett liv efter döden hade jag fått vid ett tillfälle ungefär ett halvår före Jonas' död, då jag var nedsövd för en operation. Fullt medvetet lämnade jag, då jag kände bedövningssprutan göra verkan, mitt liv i Guds hand. Jag gled in i medvetslösheten med namnet Jesus inom mig och fick vara i Guds rike. Det var helt fantastiskt där. Inga murar fanns mellan oss människor. Vi var i fullständig harmoni med varandra, fria och fyllda av kärlek och glädje. Vi jublade alla högt och glatt. Jag vaknade med vissheten om att denna dröm, som inte var någon dröm, skulle komma att hjälpa många och att jag hade fått den i ett speciellt syfte. Idag är jag fullt övertygad om att de som inte orkat kämpa i denna hårda värld, utan som på grund av sin känslighet och utsatthet

valt att lämna den, nu lever i kärlek och glädje. Det är min starka önskan att denna vision skall få bidra till att ge människor ett evighetshopp.

När jag skriver detta har det gått sex år sedan Jonas lämnade oss. Berättelsen handlar om min egen personliga väg genom sorgen. Jonas' pappa, styvpappa, farmor, mormor och andra nära har självfallet haft sina egna vägar att gå som det inte möjligt för mig att fullt ut känna. För min egen del kan jag med förundran summera att livet trots allt fått en annan och djupare mening. Jag känner större ansvar för andra och tycker mig också ha större möjlighet att hjälpa andra genom att jag själv kämpat för att kunna leva vidare och göra det i ett meningsfullt liv. Jag vet att jag livet igenom kommer att bära med mig sorgen och att smärtan, som jag ibland tror har övervunnits, stundtals kommer att gripa tag i mig och särskilt starkt vid årstiden för Jonas' död. Koltrastens ljuvliga sång, den speciella doften i luften och ljuset i naturen kommer alltid att påminna. Men samtidigt har jag fått erfara att den djupa sorgen också fört med sig en djup glädje över sådant jag tidigare knappast alls skulle ha lagt märke till. Jag är förvissad om varifrån denna glädje utöver allt förnuft kommer och det är min önskan att min berättelse skall visa på KÄLLAN – tillgänglig för alla!

Min sons död

Ewa Arvidsson

När jag sätter mig ner för att skriva kommer det tillbaka, precis som om det vore igår. Och ändå inte, för åren har ju gått. Snart sex närmare bestämt.

Allt skedde så oväntat, kom så chockartat. Min sons pappa ringde, det var en onsdag. Jag var hemma för att jag haft besvär av min neurologiska sjukdom och knappt sovit på natten före (var det kanske ett varsel?). Min nuvarande man (som jobbar skift) svarade och lämnade över luren med en förbryllad min. Han hade uppfattat att något var fel, men kunde inte förstå vad. Så tog jag då luren. P:s pappa lät väldigt underlig, formell samtidigt som han verkade virrig. Han hade svårt att få fram vad han ville ha sagt. Till sist berättade han, att han hittat P som tagit sitt liv. Polisen hade varit där och nu hade man fört bort mitt älskade barn till bårhuset i väntan på obduktion. Min första tanke var att jag ville hålla om mitt barn, så att han inte skulle frysa. Så var min första tanke!

Ju längre samtalet led desto mer kände jag hur ett skrik steg upp och formade mina läppar, men P:s pappa orkade inte med något hysteriskt utbrott från min sida. Han ville vara strikt saklig (alla reagerar ju olika). Min nuvarande man såg och hörde på mig att något fruktansvärt hänt och när samtalet var slut fick jag försöka berätta. Han blev också chockad och förstod att han inte kunde lämna mig där i hallen. Jag minns fortfarande hur jag satt med ryggen mot badrumsdörren och kände hur jag föll och föll genom stora svarta hål som skrek "han är död, död, död". Nu efteråt förstår jag att jag fråg och med nu befann mig i ett töcken av chocktillstånd. Minns hur min man ringde till vårdcentralen vi tillhörde och bad om hjälp. Trots att de hörde vad som hänt oss, ville de först inte ge oss någon tid. Till sist, när min man skrek åt biträdet, förstod hon att vi var desperata. Trots detta fick vi vänta i fyra timmar innan vi fick komma till vårdcentralen. Goda vänner, som min man ringt till, kom och tog oss med ut på en promenad. Det var menat som ett försök att distrahera mig lite, men med klen resultat.

Till sist tog man emot på vårdcentralen. Tvingade mig att ta fram patientbricka, betala avgift och sätta oss ner och vänta. Eftersom jag mådde så dåligt bad jag att få slippa sitta i väntrummet bland alla stirrande, nyfikna människor. Fick sitta i korridoren utanför läkarens rum, med folk som gick förbi hela tiden. Till sist två läkare som talade med varandra i korridoren framför mig. Den ena talade om för den andre att han hade en patient kvar för dagen (mig!). Min "doktor" var bekymrad för att han inte

hade någon rock att ta på sig. Den andra försökte förklara att han inte behövde någon rock. "Min doktor" förstod inte. De gick in i rummet och stängde dörren. Den andre gick ut.

Till sist ropades vi upp av "min" skräckslagna läkare. Hans ögon var rädda och han visste inte hur han skulle bemöta oss. Jag fick berätta vad som hänt. Efteråt minns jag inte vad någon av oss sade, men jag minns att jag nekade lugnande tabletter men tog emot sömntabletter för att få sova åtminstone första natten.

Så fick vi åka hem. Hem till den vidriga hallen med sin vidriga telefon. Någonstans började jag fundera över hur jag skulle meddela de närmaste i min familj eftersom jag inte själv orkade. Fick hjälp av en stark och klok person, van att tala om svåra sanningar i sitt arbete.

Dagen efter minns jag att jag kom på mig själv med att stå och putsa diskbänken! Gjorde något så meningslöst som att putsa en diskbänk. Så utom mig av chock. Dagarna flöt fram utan att jag märkte dem. Hade av vårdcentralen fått remiss till psykmottagningen i vårt område. Träffade återigen en skräckslagen person som skulle ge mig stödsamtal. Vem skulle stötta vem? Efter två gånger gav jag upp!

Till sist – hittade människor (via kontakter) som specialiserat sig på sorg-bearbetning och som kunde börja hjälpa mig. Där gick jag en gång i veckan det första året. Levde från vecka till vecka. Deltog tafatt i begravningsförberedelserna (som sköttes av P:s pappa). Vet att jag ibland förvånat kom på mig med att äta. Det gick att sova (hyfsat i alla fall). Fick skuldkänslor – hur kunde jag äta när mitt barn var borta för alltid? Var jag så oberörd? Nej, inte alls men jag var fortfarande i kraftigt chocktillstånd.

Människor i min omgivning försökte påverka mig att se min son en sista gång. Nu efteråt är jag glad att jag stod på mig och vägrade. Ville minnas honom som han såg ut sista gången vi sågs. Man måste göra som man själv vill, alla känner vi olika.

Till sist – begravning. Det finns folk som talar om begravningar som fina och stämningsfulla tillställningar. För mig var det fruktansvärt. När jag såg hans kista vek sig benen under mig och jag fick stappla fram till stolen. Jag minns som i ett töcken att massor av P:s kamrater var där. Den kvinnliga prästen gjorde så gott hon kunde, men vem kan begrava en 19-åring utan att beröras? Inte hon, tack och lov. En rar och fin människa!

Över huvud taget ringde många vänner och bekanta före och i samband med begravningen. Men sedan blev det tyst, tyst, tyst. Kanske drog jag mig också undan, vad vet jag? Man är inte särskilt rolig att ha att göra med när man mist sitt enda barn!

Cirka en månad efter begravningen började jag med hjärnan att förstå vad som hänt. Det var då jag kände att mitt hjärta höll på att brista. Det gjorde så ont att jag är säker på att jag skulle ha dött av sorg om jag inte sökt hjälp på den psykiatriska akutmottagningen på ett av våra större sjukhus.

Den värme och förståelse som mötte mig där var guld värd. Läkaren förstod att jag inte var ute efter några piller eller tröstande ord. I stället sa han att "du har rätt att må dåligt. Det som hänt dig är det värsta som kan hända en människa!" Tänk vad de orden var befriande. Jag hade rätt att nästan gå sönder av sorg. Det var naturligt!

I fyra månader var jag sjukskriven. Kunde och orkade inte arbeta. Hjärnan och kroppen var inte på alerten. Gick i terapi, allt vardagligt gick i slowmotion.

Någon av de första veckorna efter P:s död fick jag höra talas om SPES, en organisation för anhöriga som mist någon genom suicid. Efter två månader var det dags att besöka den första SPES-träffen. Känslan av att komma in i ett rum som var fyllt av människor som mist någon på samma sätt som jag, var obeskrivlig. Det var både fruktansvärt och skönt. Obegripligt på något sätt. Första tiden lånade jag också alla böcker jag kom över om självmord och läste dagligen alla dödsannonser för att se om det fanns någon mer i P:s ålder som gått bort. Det blev som en fix idé, något jag höll på med i flera år. Av andra som mist sina barn har jag hört att det är en ganska vanlig reaktion. Så skönt att få tala med andra drabbade, få jämföra, känna att man någonstans i allt det svåra inte är ensam.

Började arbeta igen. Fick en underbar chef och underbara arbetskamrater som stöttade på ett ordlöst sätt. Måtte alla som drabbas av svåra saker få ha sådana kompisar! I början gick jag ofta till kyrkogården. Ibland flera gånger i veckan. Det var viktigt, blev en ritual. Tyckte att jag såg P. på gatan, någon ung kille som liknade honom. Nästan förföljde unga män på tåg, varuhus. Överallt fanns han – och ändå inte.

Fortfarande kan hjärtat nästan stanna när jag tycker mig se honom i vimlet eller på en perrong.

Jag kommer nog aldrig att sluta längta efter honom varje dag. Den ständiga frågan är VARFÖR. Men det finns inget enkelt svar. Vissa delar gav han själv, andra kan man bara gissa sig till. Resten av livet kommer jag att då och då plåga mig själv med frågan "Varför förstod jag inte, såg inte ...?".

Som mamma och medmänniska är mitt liv före och efter P:s död. "Visst går livet vidare och jag försöker sträva på så gott det går". Har en tid varit aktiv i SPES, går fortfarande på möten då och då. Ibland kommer ilskan tillbaka, varför fick jag inte chansen att hjälpa? Varför berättade han inte om hur dåligt han mådde? Vilket pris som helst skulle vara värt att betala bara för att få honom tillbaka. Men nej, det går ju inte ...

Det går längre och längre mellan de svarta hålen att trilla ner i. Men de kommer att komma tillbaka hela livet, tror jag. Mitt livsmål har blivit att kunna njuta av små saker, försöka se bort från petitesser och vara rädd om det jag har. Livet är både långt och kort, det känns ibland som igår och ibland så långt borta. Men sorgen ändrar karaktär. Man lär sig leva med den, som ett sår som läks men lämnar ett stort och fult ärr som aldrig går bort.

Ett annat livsmål fick jag per telefon av en kvinna, som förlorat sin dotter i suicid. Hon sa: "Lova att du aldrig blir bitter!" Dom orden försöker jag tänka på så gott det går.

Kjell

Solbritt Bornhult

Den allra första reaktionen

Redan innan jag är helt säker på att min 23-åriga son Kjell är död tror jag att jag ska förlora förståndet. Jag ber till Gud att han ska låta ett under ske. Jag ringer efter sällskap och stöd, eftersom jag lever ensam (bodde ihop med min son). Jag äter lugnande tabletter då jag är ensam. Kämpar, kämpar. Jag lovar anhöriga att jag ska överleva. Sover nästan inte alls.

Då jag inser att allt hopp är ute, att min son verkligen är död, blir jag iskall och skakar. Det känns då som om jag också höll på att dö. På natten ringer jag jourhavande präst (bara han var ledig) och pratar mig lugn, får också lite tröst.

Jag avskärmar mig, ställer mig så att säga vid sidan om, iakttagande. Detta gäller inte mig. Men då insikten blir klarare får jag lust att somna in för evigt. Sedan åter får jag för mig att Kjell lever.

Då polisen kommer med beskedet att han är död gråter jag häftigt och högt och skakar. Men mitt i detta känner jag att detta händer inte, det är bara teater, men varför här hemma hos mig?!

De närmaste dygnet

Jag är chockad och känner mig konstigt avskärmad från världen. Det kan väl inte vara sant?! På nätterna skriver jag och ringer jourhavande medmänniska och kurator och får hjälp. Gråter och ibland ylar jag som ett skadskjutet djur – så känner jag mig också. Ibland kan jag inte sluta gråta, då måste jag snabbt nå någon per telefon.

Jag gör allt mekaniskt. Själen är utanför kroppen. Jag pratar med min son på ett foto intill brinnande ljus och blommor. Försöker också trösta mig med musik. Pratar med Gud och får svar: "Det finns inga genvägar, ingen snabb väg ut ur sorgen. Det tar tid, måste ta lång tid. Gud hör och hjälper. Du måste stilla dig och lyssna inåt".

Under en kort period är jag upprörd och känner mig arg på Kjell: Hur kunde han göra något så totalt onödigt och meningslöst?

Då och då försöker jag stärka mig med att säga "jag ska klara av det" men tvivlar ändå. Allt känns annorlunda mot förr. Jag vaknar med ångesttryck över bröstet, är mycket spänd och låst. Av en kurator (per telefon) får jag veta att ångesten är lika naturlig som gråten. För nu kan jag ofta inte

gråta. Får också rådet att jag inte behöver vara så duktig utan bara vara precis som det känns.

Jag är mycket trött och tappar tidsuppfattningen. Försöker leva som vanligt men lyckas dåligt. Får gråtattacker då jag kommer hem. Jag har behov både av ensamhet och sällskap. Är rädd att gå till sängs. Kropp och själ värker och det blir än värre i ensamheten, tystnaden och mörkret i sovrummet.

Då jag är med andra pratar, pratar, pratar jag men gråter inte. Då känns det som om detta hemska inte hänt. Då och då känner jag mig otäckt kall, försöker då tala om för mig själv att detta är en del av chocken. Letar och tycker mig hitta många eller inga anledningar till Kjells självmord. Jag har mycket ångest denna tid. Ofta får jag lugnande tabletter som dämpar tillfälligt. Drömmer mardrömmar. Hos min sjukgymnast får jag god hjälp då kroppsbehandlingen också hjälper själen. Människor i sorg skulle behöva massage tänker jag.

Då mina vänner gråter och inte jag, känner jag mig "fel". Efter en vecka börjar jag med krissamtal, det hjälper.

Inför begravningsförberedelserna känns det som om jag skulle dö av sorg. Men fortfarande fattar jag inte riktigt att Kjell är död. Tyvärr ville jag aldrig se honom död, det borde jag dock, för det ångrar jag nu.

Var dag känns det på sätt och vis värre. Chocken avtar, insikten ökar och så gör även smärtan. Denna tid kan jag inte köra bil. Jag är för virrig och okoncentrerad och ibland avtrubbad av lugnande tablett. Ibland gråter jag så att jag tror jag ska förlora förståndet men ber till Gud att få behålla det. Jag befinner mig i en annorlunda värld.

De följande två-tre veckorna

Mardrömmarna fortsätter. Jag befinner mig till exempel i svarta, hotfulla rum där jag letar efter Kjell och inte hittar ut. Ropar hans namn och vaknar av mina skrik. Jag har ångest varje morgon. Mitt huvud är sprängfyllt av tankar, funderingar och grubbel. Långpromenader hjälper (som alltid). Min tidsuppfattning är fortfarande dålig.

Jag pratar med Kjells foto som ibland tycks ändra ansiktsuttryck. Var dag önskar jag hett att han ska komma tillbaka och ofta tror jag också att han kommer att göra det. Det fortsätter jag att tro eller "låtsas-tro". (Gör det fortfarande efter fyra år!) Jag sover dåligt och lite om nätterna, tar sömntablett ibland, ibland inte.

Min tro på reinkarnation hjälper mig. Jag vet att hans själ lever vidare men är rädd att Kjells själ ångrar att han tog sitt liv!

Jag skriver oerhört mycket i min dagbok för att reda ut mina tankar och för att terapeutiskt lugna mig.



Nu, efter en månad, börjar jag arbeta igen. Jag fungerar bra till det yttre men det känns som om jag befann mig i en glaskupa. Jag berättar på arbetet för dem som vill höra men fortfarande känns det som om jag berättade om en annan mamma och en annan son. På toan på jobbet kommer de tårar jag inte kan släppa ut då jag pratar med mina kamrater. Får uppleva att en del arbetskamrater undviker mig. Får då rådet att själva ta kontakt med dem och fråga dem "hur mår du?". Det hjälper, då vågar de prata med mig.

Jag har många depressionsperioder. Ibland sover jag inte alls på natten trots sömntabletter. Jag har ofta ont – ischias till exempel – och är mycket oftare förkyld än förut. Den värsta och mest dominerande känslan är den av maktlöshet. Hemskt att inte kunna göra något för att få Kjell tillbaka. Jag kämpar och kämpar. Utåt fungerar jag men är ofta rädd att förlora förståndet. Ibland får jag panikångest. Det surrar i huvudet, tankarna snubblar på varann och hjärtat bultar. Att prata med någon, eller om det inte går, att skriva, hjälper mig bäst. På kyrkogården lossnar tårarna alltid, det känns skönt.

De två-tre närmaste månaderna

Jag betar mig ofta virrigt men bryr mig inte som förr. Oväsentligheter har blivit de oväsentligheter de är. Jag är tuffare, vågar mer, för ingenting kan vara svårare än det jag gått igenom. När sommaren nalkas tycks sorgen förstärkas. Det känns riktigare med kyla och dåligt väder, det harmonierar bättre med min sorg. Jag har fortfarande denna känsla av överklighet: "Har verkligen detta oerhörda hänt?!" Nu, mer än förr, har jag en känsla av utanförskap. Jag har varit med om något "onormalt". Var och varan-

nan dag mår jag dåligt. Med det händer också att jag glömmmer, fast då får jag skuldkänslor för att jag glömt! Över huvud taget är där mycket skuldkänslor.

Efter tre månader börjar jag skriva en bok om och till Kjell, en bra terapi.

Situationen efter cirka ett halvår

Mycket i känslorna är som förut. Jag har perioder av depression. De lindras om jag är mycket utomhus och rör på mig. Jag drömmer ofta konstruktivt. Antecknar mina drömmar och tyder dem. Många drömmar ser jag som en direkt hälsning från Kjell, det ger mig stor tröst. Jag väntar otåligt på att må bättre, fattar inte riktigt att sorgearbete måste få ta så lång tid. Jag grubblar och ältar fortfarande. Men nu får jag ibland energi att göra något utöver det vanliga och nödvändiga. I mina samtal med Kjell försöker jag vara mer realistisk.

Jag drabbas av ny stor oro på grund av sjukdomar på nära håll i familjen och släkten men orkar med det. Dock ställer jag in mig på fler sorger och problem, för säkerhets skull, för att gardera mig.

Medan jag skriver bearbetar jag min sorg, tårarna rinner läkande. Jag drar mig till minnes saker från förr fastän det gör ont. Ibland blir jag bitter.

Då och då har jag ingen lust att leva vidare, men jag nöjer mig med att bara skriva ner det. Jag samlar på tröst, naturupplevelser, fina TV-program – gärna sådana för barn! – och läser. Men ofta är allt bara svart och svårt, inget hjälper. Känner mig ofta som en misslyckad mamma, lägger skulden på mig själv fastän jag vet att jag gjorde så gott jag kunde. Pratar med Kjells bästa vän, det hjälper. En stor tröst för mig är min tro, att veta att Kjells själ lever vidare. I dröm på dröm träffar jag Kjell på natten.

Känner som om jag stod vid botten av en trappa med branta steg och måste ta mig uppåt. Längtar ständigt tillbaka till mitt forna jag. Humöret svänger mycket. Jag tänker inte lika långt framåt som förr. Under hösten gråter jag mycket, tycker inte om hösten. Jag tycker också att jag hör talas om mycket mer elände än förr. Vissa dagar känns livet överkligt. Under en utlandsresa mår jag inte mycket bättre – man kan ju inte resa bort från sig själv.

Jag börjar nu gå i terapi igen och då känns det bättre.

Försöker muntra upp mig var dag genom att duka maten snyggt på en bricka. Sedan äter jag framför TV:n. Jag sover dåligt om nätterna igen och mår långt ifrån bra i november (efter nio månader). I december är var dag

en kamp. Önskar jag finge leva om mitt liv med Kjell, speciellt perioden efter min och Kjells pappas skilsmässa.

Efter ett år

Jag tror jag ska klara mig utan terapi nu och är utan ganska länge. Tycker mig "tillfriskna" i vårvinterns ljus. Mår alltid bättre och tycker det är ett under när livet och ljuset vänder åter. Men nu sägs jag upp från mitt arbete. Men jag bryr mig faktiskt inte så mycket, tycker det är en bagatell jämfört med Kjells död. Jag önskar att Kjell har det bra "på andra sidan". Jag klarar mig nog, säger jag. Drömmer drömmar som talar om för mig att jag ska klättra uppåt, tillbaka till ett bra liv.

Efter två år

Såret i hjärtat läker bara på ytan, sårskorpan rivs ofta av, men det blir allt längre mellan de plågsamma stunderna. Jag har blivit av med mitt jobb men trivs bra med ledigheten, att själv få bestämma helt över mitt liv. Fortfarande är mina drömmar om Kjell till tröst och vägledning.

Efter tre år

Jag får en lång depressionsperiod som inte verkar ta slut. Men hittar en bra kurator att prata med. Så småningom börjar jag också äta antidepressiv medicin. Den ger visserligen biverkningar men får mig framför allt att bli gladare, vara mer avslappnad och må allmänt bra. Det känns skönt att denna möjlighet finns. Så småningom börjar jag dock längta tillbaka till mitt "riktiga" jag som har ett större spektrum av känslor.

Där jag befinner mig nu

Nu har drygt fyra år gått. Jag är helt utan medicinering men har ibland långa, men ej längre så djupa depressionsperioder. Dem får jag lära mig att leva med. Och om det blir för besvärligt så finns ju möjlighet att åter ta antidepressiv medicin.

Jag är inte helt samma människa som förr men troligen inte så mycket "sämre". Jag är mer realistisk och tuffare. Har lättare att hitta glädjeämnen i "smått" men också nära till negativa tankar och en viss bitterhet, fast den behåller jag för mig själv.

Jag tycker att jag lever ett bra liv. Är väldigt mycket ute, ofta utomlands också, och är nog mycket starkare nu.

Det går att leva vidare

Britt & Bo Edman

Vår familj bestod fram till den 8 juni 1995 av förutom mig själv, 65 år, min man också 65 år, min dotter, 39 år, med familj samt vårt enda gemensamma barn Jonas 30 år. Han tog då sitt liv (genom hängning) i sin bostad åtta mil från vårt hem utan att lämna någon förklaring efter sig.

Han var, fastän välutbildad, arbetslös sedan ett halvår. Därtill kom att han fått besvär med sina knän och ögon. Det sistnämnda trodde han kunde bero på elallergi. Vi visste att detta naturligtvis tärde hårt på honom och vi försökte, liksom hans flickvän, att stötta och uppmuntra honom så gott vi kunde.

Vi fick reda på hans död sent på kvällen av en polis, som tillsammans med en kamrat till Jonas, med vårt medgivande tagit sig in i Jonas' lägenhet. Vi hade inte lyckats få telefonkontakt med honom på ett par dagar och blivit oroad.

Jag minns inte så mycket av de första timmarna mer än att jag skrek och slog i väggarna av förtvivlan. Vi ringde inte och talade om det för någon, utan lyckades domna bort några timmar med hjälp av sömntabletter.

På morgonen ringde vi vår dotter, som genast kom till oss. Hon har varit ett ovärderligt stöd under denna tid.

Naturen är på ett sätt barmhärtig, när man drabbas av smärta och sorg. Man försätts i ett chocktillstånd den första tiden. När jag nu ser tillbaka, kan jag inte fatta att jag kunde överleva. Jag försökte inbilla mig att jag drömde. Jag pratade med Jonas; ibland grälade jag på honom. Överhuvudtaget var jag som en robot fram till begravningen. Vårt hem fylldes av blommor och deltagande vänner.

Efter jordfästningen kom gradvis medvetandet om vidden av det fruktansvärda som hänt. Vi letade frenetiskt efter någon form av meddelande från Jonas på hans dator och bland hans papper. Vi frågade hans kompisar om ledtrådar – men förgäves.

Jag blev ganska folkskygg de första veckorna och undvek att gå till affärer och handla. Vi bor i ett litet samhälle, där vi känner många. Men, när jag lyckades forcera det motståndet blev det trots många tårar, ändå positivt eftersom människor kom fram och gav en kram eller en klapp på kinden utan många ord. Det betydde oerhört mycket.

Sedan följde en period av samtal mellan framför allt min man och mig. Vi grät och pratade om Jonas. Vi vrängde ut och in på alla "varför". Vi skuldbelade oss själva för att vi inte insett hur djupt deprimerad han varit. Genom ett telefonsamtal med en släkting, som är psykiater, fick vi en vetenskaplig förklaring till sjukdomsbilden vid suicid depression. Detta hjälpte oss rent förnuftsmässigt, men vad rår på sorgen och saknaden?

Under den här tiden fick jag använda oerhört mycket av min själsstyrka för att stötta Jonas' flickvän, som råkat in i en farlig depression. Hon måste medicinera och tas in för vård. På ett sätt kanske det ändå hjälpte mig en smula att bearbeta min egen sorg, när jag pratade och pratade och försökte trösta henne. Men jag blev totalt utmattad efter de samtalen.

Ungefär ett halvår efter Jonas bortgång åkte min man och jag utomlands på en längre resa. Vi hade bestämt oss för att försöka aktivera oss så mycket vi kunde och inte sitta hemma och grubbla.

Givetvis åkte vi inte ifrån sorgen, långt därifrån, men nya intryck och ansikten gav ändå stunder av lättnad. Det som bl.a. ändå kändes svårt, och fortfarande är det, var när samtalen med medresenärerna gled in på söner och barnbarn, vilket ju ofta sker bland människor i vår ålder. Vi grät och pratade om Jonas på kvällen på hotellrummen. Jag ville inte tränga tillbaka gråten, när det kändes svårt, ty jag tror att det hämmar sig i längden.

Likaså pratar vi ofta, ofta om det som skedde, fastän vi vet, att vi aldrig får svar på våra frågor. Men vi relaterar också både roliga och tråkiga episoder från Jonas barndom. Detta är så viktigt, tycker jag, för annars skulle det vara som att förneka hans existens och att han levt förgäves. Det har han ju inte – vi fick ju ändå ha honom i 30 år!

När det började närma sig årsdagen för Jonas' bortgång kändes tillvaron mycket ångestladdad. Jag fick svårare att sova än vanligt och ältade det fruktansvärda som hänt året innan. Men samtidigt kände jag, att om jag bara kom över den tröskeln, skulle tillvaron kännas aningen lättare. Så blev det också, därför att alla "förra – året – händelser" var borta.

För att sammanfatta tiden mellan första och andra året, kan jag väl säga att intervallerna mellan attackerna av smärta och sorg blivit längre. Det svåraste att uthärda är inte MIN sorg utan tanken på hur fasansfullt Jonas måste ha haft det, innan han kom fram till beslutet att ta sitt liv – vad han tänkte och kände! Detta att vi inte förmådde inse och hjälpa gnager i själen och kommer väl att så göra livet ut.

Jag har en smärtpunkt i mitt inre som gör, att jag kan börja gråta av en celloton t.ex. Jonas var mycket musikalisk och spelade just cello, eller när jag hör hans röst i mitt inre öra. Orden "aldrig mer" känns så smärtsamt definitiva.

Känslan av livets meningslöshet ramlar givetvis över mig ibland, men eftersom jag i grunden är en positiv människa försöker jag då plocka fram saker på plussidan – och de finns, trots allt. Jag har ett gott och stabilt äktenskap, en dotter med två underbara barn och vänner som bryr sig om oss. Vi är friska och vi har möjligheter att resa ut i världen.

Jag hämtar mycken vederkvickelse i naturen. Jag går ofta och resonerar med Jonas. Föreningsliv i lagom dos roar mig och jag leder en lyrikcirkel. Vilket givit mig oerhört mycket. Jag läser också litteratur.

Min man och jag har kämpat oss fram till att försöka ta varje dag, för vad den är: Carpe diem.

Kanske är vi också till glädje och tröst för andra människor och det känns betydelsefullt. Jag vet, att jag aldrig kommer att vakna en morgon och känna, att jag lämnat sorgen bakom mig. Det enda jag vet är, att jag någorlunda lärt mig att leva med den.

Ett ovärderligt nätverk

Ewa Donnerberg-Arvidsson

För cirka fyra månader sedan kom ett telefonsamtal, som skulle förändra mitt liv fullständigt. Sedan den dagen delas mitt liv in i före och efter. Min 19-årige son hade helt oväntat tagit sitt liv.

Ingen i hans närhet hade fått några signaler som gjort att vi kunnat ana vad som skulle komma. Chocken var total.

Såsom de flesta i SPES kände jag mig fullständigt ensam och övergiven av samhällets annars så närvarande nätverk. Allt var en kamp. Tack och lov så har jag en förstående sambo, som gjorde så gott han kunde i den förtvivlan vi båda kände. Men hur många får inte ensamma bära allt – praktiska detaljer som ska ordnas – och när sedan begravningen är överstånden – den stora tystnaden.

Genom en kurator fick jag höra talas om SPES. Bland annat fanns ett telefonnummer till ordföranden. Känslan av att få tala med någon som själv gått igenom all denna sorg var obeskrivlig. Att veta att det fanns medlemmar att ringa till var välgörande, människor som hade drabbats och känt som jag.

Jag ska erkänna att det var pirrigt att gå till den första SPES-träffen. Då hade det förflutit cirka två månader sedan jag förlorade min son. Att träda in bland alla dessa varma och förstående medlemmar var emellertid som att få en varm filt över sina frusna axlar. Aldrig har jag känt att människokärlek kan kännas så stark och fin som här.

För mig har SPES blivit ett sätt att lära mig leva med min sorg. Naturligtvis går det upp och ner med humöret, men genom att jag fått dela andras berättelser om deras sätt att tackla sorgen har jag lärt mig mycket. Trots allt är vi medlemmar länkade i en kedja som gör oss starkare än om vi inte hade varandra. Jag orkar inte bära sorgen ensam. Många olika människor i min närhet hjälper mig dagligen på olika sätt. Visst är det jag själv som måste gå igenom sorgearbetet, men SPES är ett ovärderligt nätverk för mig. Jag hoppas att det kan få vara det för Dig också!

Om döttrar

Sorgens resa

Anonym förälder

Sorg,
saknad,
ensam,
ledsen,
otänkbart,
bruten kommunikation,
gå,
välja,
gå vidare,
sluta,
inte vilja,
avstå,
se på.

Smärta,
gömma,
glömma,
ta fram,
erkänna,
tårar,
skri,
oförstådd,
inse,
acceptera,
högakta,
förstå,
hjärtat brister,
kvider,
vägrar,
vill inte,
blundar,
förnekar,
borta,
kall,
kyla,
köld,
iskallt,
svart vatten.

Kraft,
vilja,
förmåga,
närhet,
önskan,
närhet,
förståelse,
accepterande,
insikt,
avstå,
ilska,
arg,
förbannad,
svart,
jättestor,
uppfyller mig,
sprutar ut genom
öronen,
förtär,
förminskar,
krymper,
familar,
griper tag.

Frågor,
inga svar,
bearbetar,
väntan,
ensligt,
tolkar,
svaren kommer.

Empati,
medkänsla,
stort,
utplånande,
intighet,
uppgående i allt,
sammansmältning,

början,
livscykel.
Jag – Du,
Krishna,
Shiva,
Jesus,
Budda,
Alltet,
Universum,
GUD,
Meningen,
Tillväxt,
Pånyttfödelse,
Livet!

Vi vet ingenting om morgondagen

Camillas mamma, Ingela

Plötsligt förlorar allt i mitt liv sin mening. Jag kan bara se det jag har förlorat, det som jag har kvar försvinner i ett töcken. Alla känslor kvävs och stängs av, för om jag inte känner gör det heller inte lika ont. Men när jag inte är nära sorgen kan jag inte heller hitta tillbaka till någon glädje. Kommer glädjen någonsin tillbaka, kommer jag någonsin att vara lycklig igen? Jag vet inte, men tanken och frågan ger mig inte längre panik. Jag tror att jag har accepterat att livet aldrig kan vara så fint och lyckligt som det en gång var. Den vardagslyckan som jag en gång kände, den tror jag aldrig mer infinner sig. Utan Camilla är livet halvt och så kommer det nog alltid att vara.

I den svåra sorgen som vi alla har fått genomlida har också vi nått den djupa botten att vi måste ta ställning till den oerhörda frågan: "Vill jag leva vidare?". Jag vet att svaret måste bli "Ja!" Men när den första svåra frågan är besvarad kommer nästa. "Vill jag vara levande?" Vill jag leva ett levande liv eller vill jag bara finnas till resten av den tid som är utsedd för mig? Jag vill försöka vara levande, men vet att det är en ständig kamp, med ständigt nya fallgropar på vägen. Det som förut bara "var" – alldeles självklart utan att jag funderade över det – är nu ett arbete och en inriktning jag ständigt måste kämpa med.

Min mamma ordnade för oss så vi kom iväg på en resa till Cypern, för att få vila och få njuta lite sol – vi som inte ville göra någonting, helst bara sitta hemma i soffan och titta in i den andra väggen. Det var nog bra och det var mycket vilsamt och kravlöst med maten serverad och sol som sken från en ständigt klarblå himmel. Ändå kände jag att jag inte längre hörde hemma bland soldyrkarna som oljade in sig och jämförde solbränna. För mig blev allt det en låtsasvärld.

Under våra flickors uppväxttid har vi haft flera sommarbarn och kontaktbarn som har kommit till oss på sommaren och vid andra tillfällen. Nu kom en bekant med ett upprop som hon hade läst i en tidning – de sökte svenska familjer som kunde åta sig att ge ryska barn sommarupplevelser i Sverige. Jag sa först nej för min självkänsla och min tilltro till mig själv hade helt försvunnit. Men det uppropet blev inledningen till att vi nu har en liten tioårig rysk flicka boende hos oss under somrarna. En vår besökte vi – Roger, vår dotter Jenny och jag – det ryska barnhemmet i Moskva. De har det svårt där, på alla sätt. Plötsligt kände jag att här hör jag hemma. Här fanns det "riktiga" livet. Det liv som jag nu är bekant med. Barnen har det svårt där, de vuxna har det svårt och barn på barnhem går en

oviss framtid tillmötes i dagens Ryssland. Men precis som jag ler och skrattar i mitt vardagsliv är de flesta barnen i barnhemmet glada, stojiga och busiga i sitt vardagsliv. De bär sitt och jag bär mitt och någonstans kändes allt så rätt.

Jenny och jag har börjat läsa ryska och vi har varit på flera besök till barnhemmet och försöker delta i de stödsatser som görs för hela barnhemmet och för alla barn där. Vår ryska flicka sprider glädje i vårt hem när hon är här och vi tycker oss se och märka att hon mår bra av sina Sverigebesök. Hon får känna att hon är en viktig person i våra liv, vilket kanske inte är självklart för dessa barn som ska dela på en "mamma" med 20-25 andra barn.

När sorgens och saknadens vågor sveper över mig försöker jag tänka på att hon inte kommit hit till oss för att se min sorg. Hon är här för att vi vill hjälpa och stödja henne under hennes uppväxt och kanske även längre fram i livet. Då känns det så tydligt igen: Man hjälper sig själv genom att hjälpa och vara stöd för andra.

Är det här rätt eller fel? Vilket liv får hon när hon är stor? Kommer vi att få och ha möjlighet att stödja henne i framtiden? Hur länge? Visst finns frågorna där och oron också. Men jag har lärt mig livets villkor. Vi vet inget om morgondagen, mer än att den förmodligen inte blir så som vi tror.

Idag mår vi bra av det både hon och vi. Hon sprider glädje och glada barnröster i vår familj och vi gör allt vi kan för att ge henne lite av det hon saknar genom tryggheten och samhörigheten i vår familj.

Hon vet att vi mist vår Camilla och hon är med oss och äter tårta på vår midsommarflickas födelsedag. Även om vi inte delar våra tårar med henne vet hon att Camilla är en självklar del i våra liv och därför lite i hennes. När vi åker förbi kyrkan säger hon "Hej Camilla" och vinkar så glatt och jag vet att min människokära, glada och soliga Camilla vinkar tillbaka.

När jag skrev dessa rader till medlemstidningen Förgätmigej, var det under en liknande rubrik som här: "Kraft att orka".

Fyra år tidigare hade Camilla lämnat oss i ett vakuum, till ett tomt, meningslöst liv. När jag nu skriver, har det gått tolv år sedan hon lämnade oss. Saknaden är ständigt närvarande, men också tacksamheten över det jag har och över det jag haft. Den tacksamhet som tidigare helt skymdes

av sorgens oerhörda smärta. Sorgen är på ett sätt mjukare nu. Men plötsligt mitt i min vardag, som ett knytnävslag mitt i magen, blir jag överrumplad och överväldigad av sorgen som sköljer över mig.

Var är du Camilla? Kommer du aldrig, aldrig tillbaka till oss?

Så går livet vidare, med ett större omfång, med ett större djup.

En dag fick livet, det liv som förlorat all sin färg, nya nyanser som jag inte visste fanns. Det var när vi fick vårt första barnbarn. Liv med nytt innehåll, som gav delar av livet nya färger.

Det går att leva vidare, det är meningen att vi ska leva vidare, glöm aldrig, aldrig det! Vår ryska flicka har blivit nitton år och lever vuxenliv i Moskva. Vår ryske pojke, från samma barnhem delar numera också våra sommar- och jullov och det är lycka att få följa och vara nära barn, barnbarn och syskonbarn.

Maria – min dotter

Marias Mamma

*"Gud gav människan det andra seendet
sedan han själv gett sig det första,
det var Guds Stora misstag
att ge människan seendet".*

Raderna står på titelbladet i den diktbok som Maria lämnade kvar. Jag vet inte ens om det är hon själv som skrivit dem eller om det är ett citat. Ord som gör så ont att de inte kan fästas på papper.

Det är efter lång tvekan jag vill berätta om hur det är att mista ett barn i självmord. Maria som inte orkade leva, Maria som var så svår att förstå.

Mycket av Maria har jag förträngt. Nästan ingen talar om henne längre. Men ibland ringer telefonen. Tysta försiktiga röster. Någon som har mist sitt barn talar med mig. Vi har en gemensam historia. Vi är nu många som lyssnar på varandra. Var och en med sin upplevelse.

Det var så länge sedan Du dog Maria, – Storasyster, aldrig riktigt glad. Årslånga terapier som inte hjälpte. Terapeutens teori blir en belastning, det är svårt att förstå svindelkänslor och existentiell ångest. Självmordsförsök. En spänning och en katastrofångest att inte finnas i närheten när hon behöver oss för att återvända till livet. Hon är några och tjugo år och inget blir bättre. Vi försöker alla i hennes närhet att hjälpa henne, det är tröstlöst. Vi räddar henne till livet några gånger, ledsna över det som hänt och ibland arga över den spänning hon förorsakar. Men mest av allt en stor sorg för att hon har det så svårt.

Jag får en dröm efter en dag av ångslan.

Jag befinner mig på en vårdavdelning och har just fått en insomningsspruta, jag kommer aldrig att vakna mer. Det har kommit en ny lag om rätten att ta sitt liv. Har man planer att avsluta sitt liv måste man först anmäla det till någon slags myndighet och skriva ett kontrakt. Detta innebär att i två år ska man försöka leva, finna alternativ, vara öppen för behandling, ställa upp på medicinsk depressionsbehandling o.s.v. Det får inte längre förekomma impulsiva självmord. Om man efter denna tid fortfarande inte vill leva ska vården göra övergången till ett annat liv värdigt och de anhöriga ska acceptera och respektera detta. Dit har jag kommit denna dag. Jag har "försökt vilja" leva i två år, jag har tagit farväl och fått min spruta. En sjuksköterska håller mig i handen. Då kommer plötsligt ångesten och klarheten. Jag vill leva, till varje pris vill jag leva. Sjuksköterskan

har lyssnat till mina panikkänslor. "Detta är sista testet" säger hon. "Du fick därför en helt ofarlig spruta. Du har valt livet".

Jag vaknar och tror för några ögonblick att jag funnit lösningen.

Marias bror får diagnosen skelettcancer. Då för första gången, en kväll framför ett meningslöst TV program, ber jag henne om två års frist. Två år får du försöka att leva därför att vi måste ha de åren för att få klarhet i om Henrik kommer att bli frisk.

"Äntligen", utropar hon och reser sig hastigt upp, "äntligen förstår du". Vad var det jag förstod? Jo, hennes rätt att själv få välja att avstå från detta liv, utan dåligt samvete över att hon gör oss illa.

Hon lovar att hon under två år ska försöka leva, ingen ska behöva ängslas för att mista henne. Jag lovar att respektera och acceptera hennes val efter denna tid. Vi har kunnat tala om självmord.

"Om det händer något med Maria", säger min andra dotter, kom då ihåg mamma, att vi alla i familjen försöker allt vad vi kan för att hjälpa henne, du får inte säga efteråt: "Varför gjorde vi inte så eller så". Det lovar jag också.

Även brodern kämpar hårt nu. Han älskar livet. Han har en svår cancerform. I oktober blir hans ena ben amputerat. Men han får inga metastaser i lungorna. Och han håller livslusten uppe.

Maria orkar dock bara hålla sitt löfte i ett år. Kvällen innan har hon varit hos Henrik och försäkrat sig om att han mår bra nu och att det inte finns några tecken till metastaser.

Hon har avskurit varje möjlighet till hjälp i sista minuten, hon har dött till tonerna av "Bridge over troubled water" och hon har skrivit ett varmt avskedsbrev till oss. Hon har t.o.m. ordnat med ett brev till polisen dagen innan och meddelat dem vad de ska göra efteråt. Allt för att skona oss i familjen så mycket som möjligt.

Det första jag säger när jag en försommardag får meddelandet är "Så skönt att det är över för Maria nu". Jag gråter inte, jag håller en mask. Det yngsta barnet kommer hem, han har bråttom, ska ut och spela fotboll. Då kan man väl inte säga till en åttaåring att hans storsyster är död. När han kommer hem senare är han trött och jag säger godnatt till honom som vanligt.

På morgonen är jag fortfarande stum, han går till skolan. På eftermiddagen säger jag det. Han bleknar och går till toaletten, mår illa och har yrsel. Flera år efteråt berättar han för mig hur han tyckte jag svek honom genom att titta ett helt dygn.

Maria har ytterligare fyra yngre syskon. Med dem talar vi så fort de kommer hem. Henrik gråter, de andra är tysta. "Nu hänger det på dig, säger en av dem, om vi skall orka hålla oss upprätta". Det måste fungera på något sätt, allt det vardagliga. Det är som om vi följer Marias vilja att vi ska leva som vanligt. Vad jag själv skulle behöva är någon tyst och god människa som städar huset och fyller frysen med färdiglagad mat.

På landsarkivet söker jag upp vanliga kvinnor i källskrifterna, kvinnor som fött många barn och förlorat hälften av dem. De vänder sig inte i sängen mot väggen och blir apatiska, de måste överleva och arbeta. Just då är de mina förebilder. Jag längtar efter tystnaden, ensamheten. Då jag brister i omtanke om mina andra barn hoppas jag de har vänner som lyssnar och förstår. Det går inte att sörja, för den sjuka Henrik finns i familjen.

Jag drömmer på nätterna.

Maria står i dörren, hon ser glad och lugn ut.

Maria är ju inte död, det har bara varit en mardröm. Jag reser mig upp i sängen – i samma ögonblick försvinner hon.

Nästa natt står hon i dörren och ler. Jag måste hålla henne kvar, allt var ju bara en ond dröm. Vid min första rörelse försvinner hon.

Hon kommer tillbaka i dörren påföljande natt.

"Maria" tänker jag, "Du vill bara meddela mig att Du har det bra nu." "Jag förstår, Maria".

Maria nickar. Hon har framfört sitt budskap.

Hon återvänder aldrig mer.

I dödsannonsen skriver vi en dikt av Edit Södergran, det är vårt sätt att meddela dödsorsaken. Det är mycket stumt runt mig. Nästan alla vänner är försvunna, och om jag träffar någon i affären vet de inte vad de ska säga. Alltså tiger alla och jag får en mur runt om mig. Det kommer blommor, massor av buketter, namnen säger ibland ingenting. Det känns som om det finns många, ibland okända människor som är mycket medkännande men det är svårt med orden.

Det händer också något mycket subtilt och svårförståeligt. Jag blir upptagen och accepterad i en osynlig, hemlig klubb. Ett nätverk av människor som lever i gränsområdet mellan liv och död har fångat in mig. De hör av sig ibland. Det är uppskakande samtal för jag förstår att de funderar på att följa Marias exempel. Hon får inte bli någon hjälte på det sättet.

En av kamraterna talar mycket om sin skuld, skulden för att hon inte förstod. Henne kan jag lättare trösta. Andra samtal uttrycker bara sorg.

En av kurskamraterna sedan studieåren i litteraturhistoria i Lund ringer: "Är det Marias mamma? Jag är Marias vän". Den svaga rösten fortsätter: "Jag vet inte vad jag ska säga". – "Hm" – "Jag tänker bara på Maria". Gråt. Tystnad.

"Det måste vara svårt för Dig när jag ringer så här".

"Nej, det är tröst, jag tycker om att Du ringer".

"Men jag säger ju ingenting. Får jag ringa flera gånger?"

"Ja".

Hemma är det svårt att trösta varandra. Själv förtränger jag sorgen.

Ett barn kan man mista men inte två. Det kommer alltså att bli Henrik som får fortsätta leva.

Det blev inte så. Efter fem års kamp med ständigt nya metastaser dör brodern.

Om Maria har jag inte kunnat skriva. Vid hans död grät familj, vänner och kamrater. Vid Marias död var alla förstenade. Om brodern talar vi idag och vi skrattar lite vemodigt vid minnet av hans intensitet och humor under uppväxtåren. Vi tycker om att tala om Henrik. Om Maria orkar vi fortfarande inte prata.

Sorg är inte bara min egen sorg, sorg är också att uppleva att barnen har haft det så svårt i livet. Min sorg är det pris jag betalar för den kärlek jag har och haft till dem.

Flera år senare åker jag till Rättviks Meditationsgård. I en vecka är vi tillsammans, 13 mödrar och en far som alla har förlorat ett barn i självmord. Första kvällen känns som att vara nära ett sammanbrott. Så mycken närhet, så mycken sorg, så många berättelser. Men vi har varandra, vi är trygga med varandra och vi lyssnar på varandra. Vi läser dikter, vi återfinner oss själva en bit. För första gången törs jag skratta utan att få dåligt samvete, vi skrattar ofta mellan gråten. Vanliga mödrar, precis som

alla andra men med minnena av våra barn. Det här är en grupp som förstår och det finns inga hot.

Hot har det nämligen funnits tidigare. En psykolog som förklarar för en mamma, vars barn tagit sitt liv, att enligt den psykodynamiska teorin är det under barnets första fem år som modern bestämmer om barnet blir psykiskt friskt eller ej. Enligt denna terapeut är detta en vetenskaplig sanning. Denna behöver tydligen ingen handledning eller annan hjälp utifrån. Och en etiknämnd från Psykologförbundet håller med psykologen, inget talar för att psykologen ska ta in hjälp utifrån. Men det kanske är så, som mina medsysstrar (olyckssysstrar) säger; " Hur ska någon annan kunna förstå, som inte själv har upplevt traumatisk sorg?" Tröst och förlösning har dock varit till hjälp när vi fått det av präst, sjukvårdspersonal eller vänner.

Så småningom lär vi oss att några enkla förklaringar till självmord inte finns. Vi vill därför inte heller att någon annan ska dra enkla slutsatser.

Häromkvällen träffades vi som förlorat en anhörig i självmord. Vi satt i en stor ring. Om hur det känns att bli kvar var kvällens tema. Det var mammor och pappor som bara ville sitta med, utan att säga något, upplevelserna låg för nära. Det fanns de som grät. Många kunde sätta ord på sina känslor. Några av oss hade fått lite avstånd till händelsen. Här låg ett hopp. Det var som om vi fanns med bara för att visa att man överhuvudtaget kan leva vidare.

Alla berättelserna var olika och ändå var det tröst att ingen var ensam i upplevelsen. Det här handlade inte bara om vår sorg utan om sorgen att våra barn har haft det svårt. "Jag skulle ha kunnat klättra till månen om jag kunnat hjälpa honom på något sätt", sa någon. Det var ord som vi alla förstod. Vi tittade på varandra och sa: "Så normala vi är allihop", ack medsysstrar att ni finns!

Det har gått många år sedan barnens död. Fortfarande kan jag vakna på nätterna i vända och sorg att barnen hade det så svårt och tungt. Men det har mildrats med åren. Ofta grips jag av ilska hur tillåtet det är att döma mödrar och hur svårt vi har att göra våra röster hörda. Det är ibland svårt att höra att sorg utvecklar eller att lidande fördjupar.

Jag är inte bitter, jag tycker att jag har accepterat och att livet går vidare ganska bra. Det är många ting som gläder, framför allt barnbarnen. Jag kan nu bevara mina döda barn inom mig, varmt, och ändå leva ett liv som är mitt.

Vi vill inte att våra barn skall glömmas. Vi vill vara till hjälp med vår kunskap. Vi vill ha kvar våra barn i våra hjärtan. Vi vill minnas dem. Eller som Jacques Werup skriver i sin kortdikt:

"Jag har varit med om Dig, jag kan aldrig förlora Dig".

Dotter M 23 år

Pappa till dotter M

Det började med flimmar för ögonen i början av december 1992. Jag följde med M till ögonläkare, men det var inget fel på ögonen. M gav sig inte utan gick till flera ögonläkare med samma resultat.

Julen tillbringade M hos sin mor i en annan stad.

Den 11 januari 1993, när M kommit tillbaka och flimret fanns kvar, gick vi tillsammans till den psykiatriska akutmottagningen. Efter flera timmars väntan fick hon komma in till en läkare. Resultatet blev diagnosen emotionella störningar och ett konstaterande att M önskar stödsamtal. Ingen frågade efter hur jag uppfattade situationen.

Den 14 januari gjorde M ett självmordsförsök. Det hände hemma hos mig med mina tabletter, när jag var tillfälligt ute med hunden. Jag hade gott om mediciner hemma, eftersom jag var deprimerad på grund av arbetslöshet och att min sambo just hade lämnat mig efter en sexårig relation. Jag kom hem och kallade på ambulans och M kom in på närmaste sjukhus, där hon fick kräkas upp tabletterna och stanna över natten. Nästa dag fördes hon över till en psykiatrisk slutenvård där hon fick stanna en natt. Nästa dag skrev hon ut sig och återvände till sin egen bostad, där hon bodde ensam. Läkarna hänvisade henne till den psykiatriska öppenvården, men hon fick ingen tid för besök eller någon adress att vända sig till. Öppenvården skulle höra av sig. Jag höll kontakt per telefon och uppmuntrade henne, men vi träffades inte. Hon hade sporadisk kontakt med sin bror.

Den 27 januari kom hon hem till mig och ville ha pengar, för att besöka den psykiatriska öppenvården. Hon fick pengar och åkte dit. Det visade sig att öppenvården nyss hade flyttat och hon hamnade på en vanlig vårdcentral, där man skrev en remiss till psykiatrin.

Den 29 januari ringde M och sa att hon skulle komma över till mig, men att hon först skulle gå och styrketräna. Efter någon timme ringde hon igen och sa att hon var för trött för att komma. Vi skulle höras av dagen därpå.

Den 30 januari hörde M inte av sig. Telefonen tutade med upptagetton. På eftermiddagen ringde en polisman som med beklagande meddelade att min dotter hade avlidit. Avlidit – det lät så överkligt. En ung människa avlider väl inte. Jag talade ju med henne i går. Så småningom fick jag veta att M hoppat ut genom fönstret på femte våningen i sin bostad och ome-

delbart dött av fallet i gatan. Jag satt lamslagen i min skinnfåtölj med min lilla hund vid sidan. Polisen gav sitt telefonnummer och erbjöd kontakt med jourhavande präst. Några timmar senare ringde jag upp polisstationen och träffade en annan polis som läste upp polisrapporten i telefon. Jag ville se min dotter och vi kom överens om att jag skulle hämtas nästa förmiddag av en bil. Jourhavande präst hörde av sig och lovade att komma. Senare ringde han och meddelade att han hade fått förhinder men skulle försöka hitta någon annan präst. Men det kom ingen präst den kvällen. Jag ringde till min före detta sambo, som befann sig på en kursgård, och berättade för henne vad som hänt. Hon hade några år tidigare förlorat ett barn genom självmord, så hon kunde förstå min situation. Men hon befann sig på annan ort, när jag skulle behövt närhet.

Den 31 januari kl 11 hämtades jag av en civil polisbil på gatan för färd till rättsläkarstationen. M låg på en bår, insvept i en gul filt, precis som man plockat upp henne från gatan. Jag gick runt bårerna och bad om en stol för att sätta mig på den sida av hennes ansikte som var minst skadat. Jag föll i häftig gråt, men det klarade inte poliserna så de ville föra ut mig ur rummet. Jag skulle ha velat stanna längre men lät mig föras ut. Jag blev körd tillbaka till min bostad. På kvällen när jag just skulle gå till min son, kom kyrkoherden i min församling. Vi pratade en stund och det kändes skönt. Sedan besökte jag min son, sonhustru och barnbarn.

Den 1 februari besökte jag polisen för att hämta M:s smycken. Sedan gick jag till hennes lägenhet. Där fanns ett avskedsbrev. Dessutom en kallelse till stödsamtal den 10 februari. Det brevet var öppnat. Men M orkade inte vänta.

Jag vill att ni alla skall veta att det jag har gjort nu har inget alls med er att göra utan det är bara mitt eget beslut. Alla bestämmer över sitt eget liv – och alla skall vi dö. Jag är inte rädd för att dö utan det är det enda jag vill nu. Hoppas ni kommer att minnas mej som den glada och positiva tjej jag en gång var och minnas alla glada stunder vi hade tillsammans. Jag kan inte svara klart på varför jag känner så här. Två ord har jag för det, flimmet och meningslöshet. Jag vill också att ni alla skall veta att jag känner stor kärlek till er alla och att ni skall veta att jag tänker på er in i sista stund. Jag vet att ni kommer att ha många frågor obesvarade i era huvuden men snälla grubbla inte jag har det bra nu utan ångest. Kram M.

Den 1 februari gick jag som vanligt till min bildterapi och kunde i färgerna uttrycka min smärta och sorg. Det var skönt att jag hade bildterapi. Det var en liten grupp där jag kände mig trygg. Jag hade gått i gruppen några

terminer. Vi målade individuellt och pratade tillsammans om våra bilder. Jag fortsatte bildterapi ytterligare några terminer.

Den 4 februari besökte jag den psykiatriska öppenvården, där jag tidigare haft kontakt. Jag fick antidepressiv medicin och femton kuratorssamtal. Jag tyckte inte att samtalen gav det jag väntade. Det var svårt att tala om M trots att tankarna på henne hela tiden snurrade i mitt huvud. Den antidepressiva medicinen gav kraftiga biverkningar och jag upplevde inte någon positiv effekt. Jag fortsatte trots detta med medicineringen i sex månader.

Den 9 februari gick jag in i SPES, som jag lärt känna genom min före detta sambo. Jag deltog aktivt i verksamheten, men jag hade svårt i början att prata med andra om M. Engagemanget i SPES har under åren ökat och medlemskapet har gett mig mycket stöd.

Den 19 februari var det begravning i stillhet för de närmaste. Jag hade velat ha en begravning med alla vänner till M, men min son orkade inte med en stor begravning, så det fick bli i stillhet. Ett par väninnor till M och min före detta sambo var med förutom min son och sonhustru samt min före detta hustru och hennes nye man. Det var en kvinnlig präst som höll ett fint tal. Vi sjöng "Blott en dag" och "I himmelen, i himmelen" samt lyssnade till solosång "Jag har hört om en stad". Efteråt drack vi kaffe hemma hos mig.

Den 24 augusti började jag gå i samtal en gång i veckan hos en psykolog i en ideell sjukvårdsförening. Den här gången fungerade samtalen bättre. Det gick att prata om M och visa fotografier på henne. Så småningom rekvirerade jag polisrapporten och sjukhusjournalen, som vi diskuterade tillsammans. Samtalen pågick t.o.m. den 7 juni 1994.

Den 27 september började jag i en psykodramagrupp. Jag hade gått i psykodrama i internatform tidigare i sex år, men nu började jag en ny grupp en gång per vecka. Vi har tre timmar på oss vid varje träff och är tio deltagare. Vid varje tillfälle får någon av deltagarna gestalta en scen ur livet och de övriga deltagarna får spela med. Jag trodde att jag skulle ta upp min dotter ofta på scenen, men det var svårare än jag trodde och det tog lång tid innan det blev av. Jag går fortfarande i gruppen.

Den 16 november besökte jag sjukhuset där M hade vårdats. Två läkare försökte under en timmas tid övertyga mig om hur arbetsbelastade de var och hur lång tid det tog att få journaler renskrivna. Tänk om läkaren hade tagit telefonen till öppenvården och ordnat samtal åt min dotter i stället

för att vänta på att journalen skulle bli renskriven. Varför tog läkaren ingen kontakt med mig medan M levde? Varför insåg inte läkaren att M var deprimerad?

Den 24 december firade jag jul hos min son med familj. Det var skönt att slippa sitta ensam en sådan dag. Jag kände att M var med på något sätt, även om ingen pratade om henne. Min son vill inte prata om sin syster.

Året 1994 gick i depressionens tecken. Jag medicinerade inte. Jag fyllde mina dagar så gott jag kunde med hundpromenader, luncher, arbetslöshetskurser, akrylmålning, styrketräning, kyrkliga sammankomster, olika föredrag och SPES-möten. Jag engagerade mig mer och mer i SPES.

När jag inte hade någon aktivitet i almanackan, sov jag bort några timmar. Jag tänkte varje dag på M, vände och vred på det som hade hänt.

Hösten 1994 började jag regelbundet gå i "antigympa", ett slags avspänningsmetod, där man ligger på rygg på en madrass och långsamt rör olika kroppsdelar enligt instruktioner. Man känner sig verkligen avslappnad i kropp och själ efter ett träningspass. Jag fortsätter med den träningen.

Sommaren 1995 inträffade ett nytt självmord av en ung människa i min omgivning. Det rörde upp mina känslor. Jag blev mycket deprimerad och tyckte livet var meningslöst. Jag började åter med antidepressiv medicin trots kraftiga biverkningar. Jag bytte preparat, men det blev inte bättre med biverkningarna. Jag medicinerade totalt ett drygt år.

I augusti 1995 började jag i individuell bildterapi, som pågick till juni 1996. Jag upplevde bildterapi som positiv bearbetning av min sorg och ensamhet.

Pingsthelgen 1996 deltog jag i Dagmar Hessers kurs "Sorg och sorgearbete i skönlitteraturen". Det var verkligen en positiv upplevelse att sitta i en liten grupp, som hade liknande erfarenheter, och prata om vad man själv upplevt och lyssna till andras upplevelser i gruppen och i litteraturen. Kursen ägde rum på Meditationsgården i Rättvik, en varm och mänsklig miljö i vacker natur.

I juni 1996 blev jag pensionerad efter 4,5 års arbetslöshet. Det kändes befriande att slippa vara arbetssökande på en arbetsmarknad, som är stängd för min åldersgrupp.

Sommaren 1996 deltog jag i en öppen sorgegrupp ledd av en präst i en annan församling än min egen. Jag kände att sorgen fick komma ut och bli

accepterad. Människor som inte upplevt sorg är så rädda och drar sig undan. Självmod är särskilt skrämmande.

Nu är det 1997. Jag håller mig igång med olika aktiviteter. Jag var utomlands i januari och i juli hälsade jag på släktingar. Livet går vidare och känns inte lika tungt. Jag tänker inte på M varje dag, men hon finns alltid med mig. Jag arbetar aktivt i SPES.

Sussie

Anonym Mamma

Den 6 augusti 1991

Sussie död

Min sorg är oändlig
mitt hjärta gråter
den djupaste sorg

Skrattet, ljudet har tystnat
ett oändligt mörker träder in
till höstens kyla

Den 5 augusti 1992

Mammas avsked från Sussie

Jag stel av sorg är
uppmjukad av samtal
med Sussies bästa väninna

En doft av Sussies närvaro
var en tomhet och underlig känsla
att S borta från jorden är

Idag jag i färg sörjer
svart och vit

Ettårsdagen av S dödande handling
en dag alltid i minnet har
att idag förstå att S
borta från hemmet är
svårt att förstå
en överklighetstanke det är

Evelin den skimrande rosa ros var avskedets färg
innan elden förintade S kropp till aska

Jag tror Sussie i en annan energiform är
och svävar fritt utan lidande i universum

Den 23 maj 1992

Dotter

Mitt hjärtas dröm
i paradiset finns

bland blommor och änglar
hon nu svävar fritt
från smärta och lidande

Sussie törnekronan bar
har funnit
den ljuvligaste förgätmigej
hon nu bär i sin linda
Förgätmigej

Den 22 april 1995

Dotter

Var finns Du min flicka
uti rymden den vida
Bortom morgonrodnadens rosa hölje
i dunkel skymning
bortom stjärnors tindrande ljus
bortom månens gåtfulla väsen
bortom solens flödande heliumstrålar
där i rymdens sal
alla själars dal
i paradiset skugga
Finns Du där min flicka

Pärnan

Mitt hjärtas pärla
som uti döden försvann
i det okända universums famn
där Du svävar i Din boning

Ditt leende var skimrande vackert
som solens varma strålar

Aldrig mer i livet Du finns
på jordens kalla mark
ej heller där i havet, som formade
livets pärla

Om make – sambo – pojkvän

Min sambo

Anonym Sambo

En lördagseftermiddag i april för nästan sju år sedan kom jag hem och hittade min sambo död. Att han, med den största aptiten på livet, hade "valt" att ta sitt eget liv var något så oerhört, så ofattbart att det övergick all fattningsförmåga!

Alltid när någon dör plötsligt står man där med allt man inte hann säga, med alla frågor man aldrig får svar på, men när någon tar sitt liv finns också en stor känsla av skuld och en fråga som överskuggar allt: Varför, varför tänkte han inte på mig, på oss, betydde jag eller vi så lite?

Det svåraste var tystnaden, att ingen talade om hans självmord. Tystnaden bekräftade också mina egna tankar och känslor, om skuld, skam och om att något var fel! Vi lämnades utan någon som helst att tala med, ingen krisgrupp eller erbjudande om samtalsstöd. Det blir ju tyvärr ofta så att man blir en pina för sin omgivning i sitt behov av att prata, om och om igen om vad som hänt. Omedvetet undviker jag till slut att "belasta" de mina, som ju dessutom hade nog med sin egen sorg. Men att få prata öppet och naturligt om vad som hänt och om våra egna tankar och känslor är nog det viktigaste, att få bekräftelse på att det vi känner och tänker är tillåtet.

"Pusslet" jag så småningom kunde lägga blev till en rationell tröst utan förankring i hjärtat.

I det pussel jag kunde lägga efter min sambos död var bl.a. hans inställning till liv och död. Han var en man med radikala lösningar, höja ribban hela tiden, det fanns inte några olösliga problem. Att inte vara beroende, hjälpa andra men inte själv ligga någon till last. Dagen innan han tog sitt liv hade han blivit körd till sjukhus efter en kollaps på jobbet med alla tecken på hjärnblödning. Om detta visste jag ingenting förrän efter hans död. Att han varit på sjukhus fick jag veta när jag kom hem på kvällen. Jag försökte fråga om behandling, sjukskrivning och liknande men han svarade att han inte orkade prata om det just då. Och jag, jag var ju bara glad åt att han var hemma ... Tänkte att vi får prata om det senare.

När jag kom hem nästa dag så levde han inte längre. Han hade hittat sin radikala lösning. Med sin inställning till livet och sig själv kan jag tänka

mig att han sett det som ett misslyckande att i framtiden kanske vara beroende av hjälp, han som alltid varit den som hjälpt andra.

När vi är friska handlar självmord om ett existentiellt val, ett eget "vuxet" beslut om att dö. Inte att vi är så sjuka, är i ett så djupt depressivt tillstånd, att vi inte ser någon annan utväg än döden. Det förstod jag långt senare när jag själv började tillfriskna efter mitt eget självmordsförsök.

Ett och ett halvt år efter min sambos död gick jag i väggen, utmattad av att ha blivit ensam med vårt halvfärdiga liv och en stor obearbetad sorg. Livet var kaos, den sociala kollapsen total. Skulden, tystnaden orsakade splittring i familjen, ingen ville, orkade "ta på sig skulden".

Vanmakten växte till förtvivlan och ångest i försöken att få rätsida på livet igen. Sökte hjälp hos min husläkare som känt mig i mera än 20 år och som något så när visste vilken sorts människa jag är. När jag sitter framför honom och gråter, talar om att jag "inte orkar längre" skriver han utan att tveka ut medicin till mig med orden att jag ska "få något så jag orkar". Får aldrig veta att han diagnostiserat mig som depressiv, inte heller vad som kan hända, hur jag kan komma att känna mig de närmaste veckorna, ingen kontakt med någon närstående.

Förstår mycket väl hans tidsbrist just då, men idag ser jag också att han skulle bokat in mig på en ny tid, dels för att förklara vad som kan hända när man tar den sortens medicin och om inte han kunde hjälpa mig, försöka få mig till någon som kanske kunnat göra det.

Mitt självmordsförsök kom som ett brev på posten ungefär sex veckor efter det jag börjat med medicinen, men slutade lyckligt tack vare en väninna som hade erfarenhet av självmord i sin närhet. Hon såg signaler hos mig som jag själv inte visste om att jag förmedlade. För mig handlade det om ett "bokslut" över mitt liv, att inte vilja leva "så här", att inte orka och att inte vilja kämpa längre.

Trots erfarenheten av smärtan när min sambo tog sitt liv, var jag beredd att göra detsamma mot de mina. Det fanns ingen som helst kontakt mellan hjärna och hjärta. Jag såg på mina älskade ungar som föremål, utan att inse betydelsen av dem, för mig eller att jag hade någon som helst betydelse för dem, de var vuxna, hade sina egna liv och klarade sig utan mig. Allt hade mist sin betydelse och var totalt tomt.

Min väninna såg hur jag förändrades, från att ha varit en fighter och optimist, till att inte ha lust med någonting, inte tycka att något var riktigt

spännande eller intressant. Hon visste dessutom om min "vattendroppe", den som gjorde glaset överfullt, just den dagen! För det tror jag, att de flesta, som tar eller försöker ta sitt liv, har en "vattendroppe" – stor eller liten – som gör att livet blir outhärdligt just då, att inte se några som helst lösningar. Det som är övermäktigt kan vara något så banalt som en överfull tvättkorg!

Vägen tillbaka blev lång – första gången jag egentligen kände minsta ilning av glädje var när ett av mina barnbarn föddes, två år senare. I övrigt existerade jag som en robot, åt, sov, utan glädje, totalt kraftlös. Levde för alla andras skull utom för min egen.

Det tog tid innan "vanlig deppighet" eller nedstämdhet upphörde att skrämma mig – var det dags igen – men så småningom fick jag allt fastare mark under fötterna. Strax efter min sambos död sade en väninna till mig; du blir nog nyfiken på livet igen! Det var som hon talade ett annat språk, jag kunde inte komma ihåg känslor som glädje, hopp och förtröstan.

Idag har jag ett nytt liv. Ett värdefullt liv. Såren har läkt men med mycket känsliga ärr. Oron över om någon kommer sent, vetskapen om att det är en sekund mellan livet och döden finns där alltid. Ingenting är längre självklart. I det ligger också en tacksamhet över att få finnas till och också äntligen en nyfikenhet på livet igen!

"Tror på livet igen"

Sorgen efter min man

Anonym Maka

Att sörja någon som tagit sitt liv kräver så oerhört mycket energi att det nästan inte går att beskriva sorgen. Den är bortom alla ord. Han drabbades av kroniskt trötthetssyndrom och blev mer och mer deprimerad: Efter att han tagit sitt liv fick jag ett brev från vänner på Irland, där de skrev om hur sorgen kan bearbetas och om hjälp att gå vidare:

1. Du kommer att överleva. Du tror det inte, men du kan det.
2. Fråga dig själv "varför" så mycket du vill, fråga till dess du känner att du inte behöver veta.
3. Det är vanligt att känna vrede och skuld. Alla känslor är normala, du är inte konstig – du sörjer. Du kanske känner ilska mot den som är borta, mot hela världen, mot Gud och mot dig själv.
4. Du får visa hur arg du är!
5. Glöm inte att ta en dag i taget!
6. En anhörig kan själv få självmordstankar, det är vanligt, men betyder inte att man tar sitt liv.
7. Hitta någon du kan dela dina känslor med. Ring till någon, när du behöver prata.
8. Var inte rädd för att gråta. Tårar läker.
9. Ge dig själv tid att läka.
10. Var inte besviken, om du känner att ditt sorgearbetet stannar upp.
11. Att sörja tar olika tid för alla.
12. Ta inga stora beslut.
13. Tillåt dig att söka professionell hjälp.
14. Förstå dina egna gränser och lär dig att säga nej.
15. Undvik människor som försöker säga vad du ska känna.
16. Du får skratta, skratt läker.
17. Du blir aldrig samma människa som förut. Men du överlever – och mycket mer.

Att förlora min pojkvän

Jenny Winberg

Jag heter Jenny och är 25 år. För snart fem år sedan, tog min pojkvän Martin sitt liv.

När vi träffades var Martin 19 och jag 17. Vi blev blixtförälskade. Han var precis en sådan kille jag drömt om, han var omtänksam, rolig och såg bra ut. Då hade jag aldrig kunnat ana att han två år senare skulle välja att lämna mig och alla sina anhöriga för gott.

Vi träffades på Gotland när Martin gjorde sin värnplikt. Själv gick jag i gymnasiet. När han var klar med lumpen flyttade han tillbaka till sin familj i Stockholm och började arbeta på ett sjukhus. Jag gick klart skolan och sedan flyttade även jag till Stockholm för att arbeta som au-pair.



Martin, 19 år, på Gotland.

Det var då jag märkte att något var fel, jag visste inte vad. Martin stängde in sig, ville inte ha kontakt med någon. Jag trodde att det var något tillfälligt, att det snart skulle gå över. Han sa till mig att han skulle göra en resa och att vi inte kunde ses mer. Då jag svarade att jag kunde vänta på honom sade han att det var en resa som han måste göra ensam och att vi inte kunde träffas mera. Jag kunde ju då inte förstå vad han menade.

Den 14 december 1992 tog Martin sitt liv. Efter att Martins familj kontaktat min mamma så ringde hon i sin tur till familjen där jag var barnflicka och bad dem att sätta sig ner och tala om för mig vad som hänt. Jag grät hysteriskt och tänkte hela tiden att det fick inte vara sant. Samma kväll åkte jag till mitt föräldrahem på Gotland. Jag fick ett stort stöd av min familj, mina vänner och av Martins familj. Utan dem vet jag inte vad jag hade gjort.

De första dagarna gick jag omkring som i dvala. Allt kändes så överkligt, det var som om jag inte riktigt ville ta till mig det som hänt. Ena stunden kunde jag känna mig arg på Martin och andra stunden klandrade jag mig själv för det som hänt.

När begravningen hade ägt rum kändes det så fruktansvärt tomt. Nu var jag på något sätt tvungen att ta tag i sorgen. Den första tiden efter begravningen ville jag prata om Martin hela tiden, även när personer jag bara kände ytligt frågade hur det var så berättade jag. Och så fort jag lämnades ensam grät jag tills det inte fanns några tårar kvar. På nätterna drömde jag att Martin levde och det var en besvikelse när jag vaknade och insåg att det bara var en dröm.

De fyra första månaderna efter att Martin hade gått bort var värst. Sedan var det som om "chocken" släppte. Jag var tvungen att börja se framåt igen, försöka att sluta grubbla på varför det hade hänt. Ibland när jag var sysselsatt med något och tänkte på något annat kunde jag känna mig glad och ibland kändes det som om jag aldrig mer skulle kunna le. Det gick upp och ner.

Även om man inte tror det, så går livet vidare. Det som hände är något jag måste leva med. Jag är glad för den tid jag fick tillsammans med Martin och jag vet att han hade velat att jag skulle fortsätta med mitt liv och att jag skulle vara lycklig.

Idag är jag sambo sedan tre år tillbaka. Jag kan prata med min kille om Martin och det känns skönt. Trots att jag mår bra idag, finns det stunder då det känns jobbigt. Men jag vet ju att det tyvärr finns många som har gått igenom samma sak som jag. Jag är inte ensam, det är viktigt att komma ihåg.

Om föräldrar

Min mamma

Anonym Dotter

Den dagen

Jag är hemma från jobbet eftersom jag är sjuk och under dagen känner jag en tilltagande rastlöshet över att jag inte får tag i min Mamma, trots upprepade försök. Det finns egentligen ingen anledning för mig att vara orolig; det är inte länge sedan jag talade med henne och min man träffade henne för bara några dagar sedan, då hon skulle resa bort över helgen. Det är kanske mer olust än oro jag känner, men också irritation över att inte få tag i henne.

När min man kommer hem från jobbet har olusten övergått i oro och jag insisterar på att vi ska åka till Mamma. Han har efteråt berättat att han tyckte att det var underligt att jag så starkt kände detta, men att det var omöjligt att argumentera emot; att jag var så bestämd. På vägen till Mamma stegras oron och ju närmare vi kommer, desto mer känner jag i hela kroppen att något är fel.

När vi kommer fram till lägenheten ringer vi på, men Mamma öppnar inte. Vi försöker då ta oss in i lägenheten med nyckel, men det går inte eftersom hennes egna nycklar sitter i. Genom brevlådan kan jag se att hennes glasögon ligger på hallbordet. Mamma är helt beroende av sina glasögon och skulle aldrig lägga dem ifrån sig, så detta blir det definitiva tecknet på att någonting är fruktansvärt fel. Jag rusar iväg för att ringa SOS medan min man försöker lirka ut nycklarna.

Några minuter senare, när jag är på väg tillbaka mot lägenheten, ser jag honom på långt håll komma springande emot mig. Med ens förstår jag att det värsta har hänt! Han kommer emot mig och förtvivlad säger han: "Det är för sent. Din Mamma är död". Han försöker hålla om mig, men jag lösgör mig, håller händerna för ansiktet och skriker "Nej, nej, nej!" Gråter, skriker, kvider. Det kommer jag aldrig att glömma. Jag kan se denna episod glasklart framför mig, som en filmsekvens filmad ovanifrån. Min man berättar att han lyckats ta sig in och har hittat mamma död i badkaret. Innan han springer ner och möter mig tömmer han ur vattnet, så att jag ska slippa se henne ligga så.

Jag kommer ihåg att han försöker tala lugnande och förbereda mig på vad jag kommer att möta, men några detaljer minns jag inte. Jag känner ingen som helst tveksamhet, överväger aldrig om jag ska se henne, utan springer

upp och tillsammans går vi in i badrummet. På botten av badkaret ligger Mamma och det är ohyggligt att se henne. Inte så mycket för hur hon ser ut, även om hon är svullen och det syns lite blod och missfärgningar på kroppen. Nej, det ohyggliga är att hon är död! Jag rör inte vid henne, utan går genast ut därifrån.

Min man håller om mig och tar sedan fram och tänder ett ljus och vi sätter oss ner. Det är något jag minns tydligt och ofta tänker på och jag var både då och är nu väldigt tacksam för det; det var en viktig symbolhandling.

Jag är naturligtvis i chock. Vad jag sedan gör, säger eller hur det känns har jag knappast något minne av. Jag tänker igenom vilka jag måste ringa omedelbart och ringer först min bror; det är det svåraste jag någonsin gjort. Vi är båda chockade. Jag minns inte vad jag säger, vad han säger, bara att han ska komma med första morgontåget.

Polisen anländer och är fullständigt okänslig och oberörd av det inträffade. Han verkar inte alls förstå mig och erbjuder oss heller ingen hjälp av något slag. Han ställer sina frågor rutinmässigt och förväntar sig korrekta och informativa svar mindre än en halvtimme efter att vi har hittat min Mamma. Det känns så underligt, men jag är för omtumlad och chockad för att orka protestera. Han går runt i lägenheten och hittar ett avskedsbrev som han överlämnar till mig, men eftersom det värsta redan har hänt känns det just nu oviktigt vad som står i brevet. Jag tar det med mig så att jag och min bror kan läsa det tillsammans när vi träffas.

Jag minns inte, men det måste ha varit ambulanspersonal som kommer för de har en bår med sig. De tar med sig Mamma och det är fasansfullt att se dem bära iväg med henne, liggande på en brits med en presenning eller är det lakan över? Jag kommer ihåg att jag ber och vädjar att få följa med, men möts av total oförståelse och besked om att jag kan ringa till Rättsmedicinska morgonen därpå.

Vi åker tillbaka hem och tänder ljuset vi tagit med oss. Min man sätter på en skiva med gregoriansk musik och lägger sig hos mig. Jag tror att jag gråter, men minns inte något mer av dagen.

Dagen efter

Jag har otroligt nog sovit en del under natten, men vaknar tidigt och ringer direkt till Rättsmedicinska och får besked om att vi kan komma dit vid middagstid. Jag klär mig naturligtvis helt i svart och känner omedelbart att jag vill ha sorgband, något som tydligen är förlegat och därför väcker stor förundran.

Vi möter min bror vid tåget och tar med oss en blomma och ett ljus och åker till bårhuset, där vi får se Mamma. Hon ligger på en sjukhusbänk och allt som syns av henne är det uppsvullna, lite missfärgade ansiktet och under en filt konturerna av hennes kropp som också den verkar svullen. Den bilden etsade sig fast och jag hade under lång tid svårt att ersätta den med någon annan minnesbild. Vi sitter länge hos henne, både tillsammans och var för sig. Allt är fullkomligt överkligt; att hon är död, att jag sitter där. Jag minns att jag inte tror det. Bokstavligt talat tror jag att det ska upphöra. "Detta är inte verkligt. Det här kan inte vara sant". Jag vet att jag ibland tänker på det som sker som om det vore en pjäs, en film. Många gånger ska jag känna så.

Det ofattbara att hon är död har ännu inte trängt in. Jag är helt tom och gråter inte mycket. När jag rör vid henne upplever jag något av det absolut värsta jag varit med om. Hon är så fruktansvärt kall. Jag tror inte jag känt något kallare i hela mitt liv! Att död innebar frånvaro av värme har jag förstått, men detta är något annat; isande, isande kallt. Jag rör mycket vid Mamma, talar till henne men känner samtidigt att hon inte är där; det är hon men ändå inte. Det är så svårt.

Vi ber att få träffa obducenten, men får i stället träffa en annan rättsmedicinare som visar sig inte bara motsvara, utan överträffa, mina värsta farhågor och fördomar. Hon har heller ingen information att ge och vi har fler frågor än svar när vi går därifrån.

Under dagen besöker jag en läkare och blir sjukskriven. Han skriver också ut såväl lugnande som sömntabletter, utan att jag ber om det och när jag lägger mig tar jag en sömntablett. Det är allt jag minns av den dagen.

De närmaste dagarna är kaotiska; de flyter ihop och jag minns bara brottstycken. Det är som om någon annan agerar och jag själv inte riktigt är delaktig. På samma gång oerhört närvarande och helt frånvarande, men när jag nu tvingar mig att tänka igenom vad jag gjorde, vad som hände, minns jag ändå förvånansvärt mycket.

Efter någon dag

Min första känsla av att det inte kan vara sant, att det är omöjligt, släpper inte sitt grepp. Att min Mamma skulle vara död känns helt ofattbart och att jag ska kunna överleva utan henne fullständigt otänkbart. Varje del i min kropp säger att det inte går och jag känner och tror fullt och fast att jag kommer att dö utan henne, så stark är smärtan. En av de första dagarna skriver jag: "Det var inte du som dog; du lever i mina minnen. Nej, det var jag!"

Jag har ingen aning om vad som ska och måste göras och tänker gång på gång: "Nu skulle jag verkligen behövt dig, Mamma. Dig kunde jag fråga om allt och du hade naturligtvis vetat hur det här skulle skötas". Jag ringer till såväl Mammans som mina vänner och upprepar, nästan som en robot och utan att själv ha tagit in det ohyggliga, att Mamma är död. Jag är också tvungen att ringa några andra samtal till olika myndigheter, men vilka kommer jag inte längre ihåg. Jag ser mig själv sitta vid köksbordet, omgiven av papper, listor, blanketter ... När jag inte ägnar mig åt detta helvetiska pappersifyllande ligger jag på soffan och försöker med lugnande musik få någon ro i kroppen.

Jag äter knappast alls och lever i ett vakuum. Eftersom jag är skeptisk till och rädd för tabletter – Mamma har medicinerat hela sitt liv – så tar jag inga fler tabletter. Jag inser att vi måste börja tänka på begravningen och känner mig plågad av att det är så mycket vi måste bestämma nu. Mitt i detta kaos måste vi fatta mängder av beslut, många av dem oåterkalleliga. Det känns grymt. Vad och hur ska vi göra med allting?

Allt är en mardröm och jag väntar på att jag ska vakna. Jag kan omöjligt tro att något så fasansfullt har hänt. "Varför, varför, nej det är inte sant. Nej, nej". Jag upprepar samma ord hela tiden. Jag har en fruktansvärd värk; "sorgevärken" kallar jag den. Värken finns i varje cell och det känns som om jag ska kvävas. Jag får inte luft, kan inte andas och har yrsel. Smärtan blir ännu värre och halsen värker så att det känns som om den ska brista. Det gör så outhärdligt ont! Mer eller mindre ständigt är jag illamående och jag har hjärtklappning, är otroligt tung i kroppen och kan ibland nästan inte röra mig. När jag sitter ner gungar och vaggas jag fram och tillbaka, suckar, kvider. Det enda jag egentligen vill är att ligga med huvudet i min mans knä och att han ordlöst, lugnt och sakta smeker mig över kinden. Ibland får jag något som liknar anfall, då det rusar i hela kroppen och det känns som om hela jag ska sprängas. Jag skakar och kippar efter andan. Finns min man till hands tar jag tag, håller i, klamrar mig fast tills det värsta är över. Allt detta är nytt för mig. För första gången i mitt liv upplever jag riktig ångest, men det vet jag inte då.

Jag önskar och längtar så intensivt att Mamma ska visa sig, ta kontakt, ge sig till känna på något sätt, i någon form. Ett ljus som fladdrar, vad betyder det? Fjärilen som slår sig ner intill mig, bär den en hälsning? ... överallt och hela tiden söker jag tecken.

Min bror och jag läser mammans avskedsbrev tillsammans (det har känts meningslöst tidigare; vad det än står i brevet kan det ändå inte förändra det som hänt) och naturligtvis förändrar det inte Mammans död i sig, men

hon beskriver händelser som jag inte känt till tidigare och som gör att jag blir helt förtvivlad och håller på att bryta ihop fullständigt. Situationen mellan mig och min bror blir väldigt laddad och komplicerad. Min man får köra oss till psykakuten, där både jag och min bror, efter lång väntan, bedöms som alltför friska och starka för att få någon vård. Som jag minns det hela, är jag då en osannolik blandning av någon som är på gränsen till ett totalt sammanbrott och en obegripligt saklig och rationell, tydlig och verbal person. Det är mycket obehagligt och det känns som om jag håller på att bli galen, som om jag ska förintas, explodera och jag upprepar både inom mig och högt: "Jag överlever inte! Jag klarar inte detta! Jag står inte ut!". Såg verkligen ingen hur dåligt jag mådde?

Allt är svårt och tungt under den här tiden, men en del händelser kunde faktiskt varit något mindre påfrestande för oss, om någon bara tänkt efter och känt empati; inom några dagar efter att Mamma är död ska vi tillsammans formulera en dödsannons. Innehåll, val av dikt – allt är svårt och övervägs noga. Fjärilen som symbol är däremot omedelbart given. Det tar mig ett oräkneligt antal telefonsamtal, högläsning ur symbollexikon, flera timmar av vädjande innan jag (för jag nöjer mig inte med mindre) får tala med den ytterst ansvarige, som faller till föga och godkänner en fjäril i dödsannonsen. Kunde tidningen inte besparat oss de bekymren?

Dagen då dödsannonsen är införd i tidningen vaknar jag tidigare än vanligt och jag har en otrolig hjärtklappning, skakar och mår illa när jag slår upp tidningen. Min Mammas dödsannons, nej det kan inte vara sant att hon är död! Det är så hemskt att tänka på att Mamma som aldrig ville vara ensam dog utan någon hos sig.

Utöver detta fruktansvärda som hänt brottas jag också med många andra bekymmer som tränger sig emellan mig och sorgen. Jag önskar att jag fick ägna mig "bara" åt sorgen efter Mamma.

Det är få människor som hör av sig och beklagar sorgen och släkten vänder oss helt ryggen. Jag känner mig oerhört sårad, besviken och ensam. Jag har aldrig någonsin känt mig mera ensam än nu. De här övergivenhets- och ensamhetskänslorna är så plågsamma och jag som brukar tycka om att vara ensam klarar inte av det nu. Tack och lov kan min man vara hemma tillsammans med mig den här första tiden och arbeta hemifrån sent på kvällarna när jag somnat.

Första veckan

Jag tänder ljus för Mamma varje kväll. Jag gråter mycket, är lättirriterad och känslig och blir ofta arg. Jag är förtvivlad och det är så tungt och plågsamt med alla beslut vi tvingas fatta i detta tillstånd.

Ett av alla dessa svåra beslut gäller begravningen och vi börjar från absolut ingenstans; jordfästning eller kremering, minneslund eller gravplats, vilken kyrkogård, kyrka, kista, präst – vi vet inte var vi ska börja. Min bror och jag söker oss fram tillsammans och försöker hitta någon gemensam nämnare, samtidigt som andra i omgivningen har synpunkter och mer eller mindre uttalade krav. Vi diskuterar också om vi ska ha en begravning ”i kretsen av de närmaste” som en del förordar eller en begravning där fler är välkomna och kommer så småningom fram till det senare. Vi känner båda att vi inte vill smyga med begravningen, utan hedra mamma med en begravning på samma sätt som om hon dött en naturlig död. Vi vill få ta ett riktigt farväl, men också ge hennes vänner denna möjlighet. Det mesta av planering och genomförande vill vi hålla i själva och det är viktigt för oss att få sätta en personlig prägel på begravningsakten; formgivningen av programmet i kyrkan, en unik kistdekoration och vi vill också själva framföra musik och dikt i kyrkan. Trots den kaotiska situationen sätter jag upp egna krav på att allt ska bli ”perfekt”! Stort och smått går hand i hand; å ena sidan känns det helt meningslöst att överhuvud taget ordna med en klänning till begravningen, å andra sidan måste den vara precis rätt för tillfället.

Det där med begravningen är så underligt och ibland kommer jag på mig själv med att det känns som jag planerade en stor överraskningsfest i stället för begravning för Mamma. Hur vill hon helst ha det, vilka blommor, vilken musik? är frågor jag ställer mig många gånger.

Jag tycker att jag ofta bemöts av okänsliga människor och minns en situation, som visar på en stor, och dessvärre ganska vanlig, brist på inlevelseförmåga och förståelse. Prästen, som utan att vi ens bett om förslag på psalmer till begravningen, föreslår obekymrat och utan att tänka: ”Härlig är jorden”. Hur mycket av mänsklig dumhet och oförståelse ska man behöva vara med om?

Det är få som erbjuder oss någon hjälp och dem jag kan få hjälp av har jag svårt att ta emot och släppa in. Mitt uppe i denna ohyggliga situation vill jag ändå vara stark och göra allt själv; vara mitt gamla vanliga jag. Idag inser jag att jag skulle behövt mycket mera hjälp, inte minst med sådant som skulle underlättat i det dagliga livet och jag önskar att jag åtminstone haft hjälp med tvätt, inköp och matlagning. Jag är inte van att be om hjälp

och förmår inte bryta mönstret trots den extrema situationen, vilket naturligtvis är väldigt olyckligt och sliter på mig.

Jag lägger mig aldrig ensam på kvällarna, utan min man kryper ner med mig och håller om mig tills jag somnar. När jag tänker på den tiden minns jag att jag gråter, hulkar, kvider, gnyr när jag lägger mig. Jag har aldrig känt, aldrig varit sådan förut. Ofta vaknar jag av att jag gråter, men jag drömmer inte om Mamma och det känns konstigt. Obegripligt nog sover jag utan tabletter, men jag vaknar alltid tidigt på morgnarna.

Jag tänker ständigt på Mamma och önskar så att hon förstått hur viktig hon var för mig, hur mycket jag älskade henne. Jag vet att jag både sagt och visat detta, men förebrår mig att jag inte gjort det tydligare, oftare. Hade det gjort någon skillnad?

Begravningen

Det känns helt otänkbart att jag ska kunna klara begravningen och under hela förmiddagen mår jag fruktansvärt dåligt. Jag skakar, har svårt att andas, kan inte äta. Vägen fram till min plats i kyrkan är oändlig och jag stapplar fram. Jag skakar och tror att jag ska falla ihop.

Begravningen är helt överklig även om jag minns ganska mycket från den. Trots att det är så svårt tycker jag konstigt nog att begravningsakten går alldeles för fort; det känns förfärligt att så snabbt ta farväl av en människa som betytt så oerhört mycket. Det är på något sätt respektlöst och ovärdigt. Akten är väldigt stämningsfull, vacker och gripande. Vi har uttryckligen sagt ifrån att den inte ska vara "ljus", för det är våra livs mest helvetiska dag och det finns ingen anledning att låtsas något annat. Var sak har sin tid och plats. Jag gråter hysteriskt och kan knappast andas, men flera av mina och många av Mammans nära vänner finns på plats och det är skönt. Under minnesstunden hålls fina tal och jag ställer mig också upp på darrande ben och håller ett långt tal, men därefter är jag tvungen att gå ifrån; jag har svårt att förstå hur de andra kan äta och konversera. Min bror och en god vän stannar hos oss under kvällen, men jag orkar inte prata och ligger i soffan nästan som i dvala.

Idag kan jag omöjligt förstå hur vi överhuvud taget lyckades att planera och genomföra begravningen och dessutom på ett sätt som även så här i efterhand är precis sådan som jag skulle vilja. Vi ville utforma, hålla i och ha kontroll över allt och lyckades med det. Min bror spelade på begravningen och jag läste en dikt i kyrkan och höll tal under minnesstunden – hur var det möjligt?

Jag har naturligtvis långt innan det var aktuellt för mig själv hört talas om att ofta känns det ännu värre efter begravningen och nu får jag själv uppleva att det är så. Fram till begravningen fanns det ändå något att fokusera på och hänga upp tillvaron runt. Nu finns det ingenting.

Första tiden efter begravningen

En fasansfull tid! Allt är kaos och det känns helt orimligt att det någonsin ska kunna bli annorlunda. Jag har ständiga svimningskänslor och yrsel, äter otroligt lite och går ner i vikt. Jag går upp på morgonen, duschar och klär mig, men det är också allt som påminner om något normalt liv. Gråter mycket, ja, så mycket att mina ögon svullnar igen helt och hållet! Tidningen läser jag inte och står inte ut med varken radio eller TV. Jag har skakningar och får inte luft. Det är som om jag håller på att kvävas och jag säger ofta att jag känner mig fullständigt tom, men är ändå på ett märkligt sätt till bristningsgränsen uppfylld av just denna tomhet; en känsla som varar väldigt länge.

Allt jag gör är som i slow motion; jag rör mig sakta, alla mina rörelser är långsamma, jag har svårt att formulera mig, är disträ och okoncentrerad. Jag orkar ibland knappt stå upprätt och flera gånger tappar jag balansen och håller på att ramla. Jag, som tidigare varit väldigt ordningsam och noga, förlägger saker, glömmar vad som sagts och gjorts och missar allt ifrån att betala räkningar till tandläkarbesök.

Jag känner inte längre igen mig själv; inte mycket påminner mig om "mitt gamla jag". Det känns som om jag håller på att bli galen och frågar mig flera gånger om man faktiskt kan bli det av sorgen och smärtan.

I detta kaotiska tillstånd är det så mycket praktiskt vi måste ordna med och min bror som bor trettio mil bort, reser fram och tillbaka många gånger den närmaste tiden. Eftersom vi inte är i fas med varann i sorgeprocessen har vi svårt att vara ett stöd för varandra. Vi måste trots allt försöka lösa problemen tillsammans och bl.a. ta oss an mammas lägenhet och efterlämnade saker. Det är så tungt att sortera och gå igenom möbler och husgeråd för att inte tala om hennes kläder, brev, foton och andra personliga tillhörigheter. Allt är minnen som vi stannar upp inför.

Själv mordet var på ett sätt överlagt, eftersom Mamma tog sig tid att skriva ett brev, men verkar på samma gång väldigt oplanerat. I brevet finns inte några önskemål om hur saker och ting ska ordnas och ingen information som underlättar för oss att fatta våra beslut. Mitt i all sorg och förtvivlan är jag arg. Arg och besviken över det hon gjort, över bekymmer hon

överlämnat till oss och alla beslut vi nu tvingas fatta. När jag tänker så får jag naturligtvis också hemska skuldkänslor.

Jag har svårt för att träffa andra människor och klarar absolut inte av dem som vill distrahera, försöka få mig att glömma genom att tala om neutrala, oförargliga saker och som uttalat eller outtalat vill att allt så snabbt som möjligt ska återgå till det "normala", så som det var innan. Jag kan inte tänka på och vill inte tala om annat än Mamma och min stora sorg och kan inte för ett ögonblick tänka mig att nonsensprata. Ofta känner jag mig oförstådd och blir väldigt ledsen och sårad. Det gör att jag vill vara i fred, drar mig tillbaka och sluter mig ännu mer. Jag känner ett stort behov av stöd och hjälp och funderar mycket på vem och vad som ska kunna ge mig det. Jag ber en god vän undersöka om det finns någon förening för anhöriga till personer som tagit sitt liv och efter mycket efterforskningar lyckas hon så småningom och jag kommer i kontakt med föreningen SPES. På bibliotek och i bokhandel letar jag efter all tänkbar litteratur som har med död, sorg och självmord att göra. Besviknen upptäcker jag hur efter-satta dessa områden är och hur lite det finns skrivet, men slukar det jag kommer över.

Många gånger under den här första tiden, men också långt senare har jag tankar på att själv ta mitt liv. Det är inte konkreta planer på när, var och hur utan mer uttryckt som: "Jag orkar inte ha det så här, jag står inte ut! Jag vill inte!" "Smärtan, sveket, sorgen, saknaden, skulden – det är för mycket för mig". Än idag kan det komma över mig, men jag har aldrig tänkt på det mer planerat.

Tidigare ansåg jag att varje människa har rätt att själv avgöra om man vill leva eller inte, fatta detta "livsavgörande" beslut. Efter Mammans död har min syn på självmord delvis förändrats. Jag är inte fördömande, men idag förstår jag att den som tar sitt liv bara tar en del av ångesten med sig in i döden. Mycket av ångesten lämnas kvar och förs över till de efterlevande, som dessutom får djupa skuldkänslor. När jag själv känner att jag inte orkar leva, inte står ut med mina upplevelser, tänker jag på den smärta och skuld ett sådant beslut skulle innebära för dem som finns kvar och älskar mig. Mamma ansåg sig vara en belastning för mig och min bror och att hon tog sitt liv var därför i hennes ögon ett "förnuftigt" beslut. Så fruktansvärt fel hon hade!

Det är skönt att det går mot höst och vinter, den mörka årstiden, annars hade det varit än mer outhärdligt. Kan det bli mer än outhärdligt? Ljus och värme hör inte ihop med mitt inre som är så mörkt och kallt. Jag mår dåligt av att livet tycks gå vidare för alla andra som om ingenting hänt

och mår direkt fysiskt illa av att se och höra människor planera och se framåt eller göra en stor affär av, vad jag tycker, små bekymmer eller rent av bagateller.

Jag är så känslig och sårbar, nästan hudlös och att då bli behandlad okänsligt och nonchalant blir helt enkelt för mycket. Detta inträffar ett flertal gånger då jag till exempel är tvungen att kontakta myndigheter och mer än en gång kräver jag då att få tala med högste chefen. De enda jag överhuvudtaget är intresserad av att ha kontakt med är dem som varit Mammans vänner, de som sörjer henne. Det är mycket svårare med mina egna vänner som inte haft någon relation till henne och följaktligen inte saknar henne, bara tycker synd om mig. Under den här tiden upptäcker jag också hur svårt det är att försöka tala om sorgen och finna tröst och gemenskap med någon som inte har mist en nära person på samma sätt som jag, genom självmord. Vi kan omöjligt förstå varann och det gör att jag känner mig ännu mer utanför och ensam. Det verkar som om ett självmord är en så ohygglig upplevelse att det oftast fordrar en egen erfarenhet för att kunna förstå.

SPES kommer därför att spela en viktig roll för mig. Det betyder mycket att träffa andra som genom egen smärtsam erfarenhet förstår vad denna speciella sorg och förlust innebär och här känner jag den delaktighet, gemenskap och medkänsla som jag annars saknar. Att höra andra drabbade berätta om sina upplevelser, om sorgprocessen och det kanske allra viktigaste, att bli bekräftad, inte ifrågasatt. Äntligen någon som förstår att jag och mina känslor är normala! Det är också skönt och hoppfullt att se att det finns människor som trots sina svåra upplevelser ändå överlevt och idag verkar ha ett fungerande, ja till och med ett rikt liv. Tack vare att min man följer med på träffarna kan vi också dela detta och han har många gånger sagt att det hjälpt honom att förstå vidden av det som drabbat mig och vad han kan göra för att underlätta.

Jag har alltid haft vad man kallar "ett rikt drömliv" och efter självmordet drömmer jag ännu mer. I början drömde jag nästan inte alls om Mamma. Bara förvirrade drömmar med mycket folk, rörigt och väldigt stressande. Nu drömmer jag ibland om Mamma, drömmar med i stort sett samma tema, men tyvärr inte vackra och behagliga; antingen har hon eller ska hon ta livet av sig. Om drömmen handlar om att hon står beredd att ta livet av sig talar jag med henne, ber och vädjar till henne att avstå, men hon tar väldigt lätt på det hela och har ingen förståelse för mina känslor. Jag är ledsen, olycklig, förtvivlad men det bekommer henne inte. Jag minns särskilt en dröm när jag vädjar till henne att avstå från att ta livet av sig: "Du behöver väl inte göra det redan klockan fem. Det är så lite tid

kvar", säger jag och Mamma svarar: "Det är det väl inte, det är ju en halvtimme tills dess". Om drömmen i stället handlar om att hon har fullbordat självmordet så tycker hon inte att det är så stor skillnad mellan liv och död – ingenting att göra en så stor sak av och hon är kallsinnig till mig och min sorg. Tyvärr innehåller drömmarna inte något av den omtänksamma, varma och kärleksfulla sida som jag mest av allt förknippar med min Mamma.

Det jag gör, tänker och känner går ofta genom mitt "mammapfilter". Innan jag känner efter själv, tänker jag på hur Mamma skulle ha tänkt, vad hon hade tyckt. "Det här hade roat henne. Den här personen hade hon uppskattat. Det där hade gjort henne ledsen". Ibland går det så långt att jag inte tänker eller känner någonting själv utan är helt inriktad på vad hon skulle ha tyckt.

Min och min brors relation till Mamma var ganska olika och han och jag har, av flera skäl, inte någon bra kontakt vid den här tiden. Det gör att vi har svårt att sörja tillsammans och dela denna svåra upplevelse och ingen av oss kan heller söka stöd i sorgen hos vår Pappa. Jag känner mig, trots min man, totalt ensam. En hemsk, förlamande känsla som har svårt att släppa taget om mig.

Det är svårt med de människor som vill "trösta" och i en missriktad välvilja säger: "Det var nog bäst som skedde", "Nu lider hon inte mer", "Hon har det bättre nu" och liknande. Alla dessa tomma och oförstående fraser som bara gör det hela ännu svårare. Jag längtar så efter någon som bara lyssnar utan ord, utan kommentarer, eftersom ingen tröst finns i ord. Jag vill skrika: "Bespara mig flosklerna! Lyssna till min förtvivlan!". I stället tiger jag. Jag känner mig oförstådd, drar mig tillbaka och vill bli lämnad i fred.

Oändligt många gånger frågar jag i förtvivlan, i vrede: "Mamma, hur kunde du lämna mig, överge mig, avstå från mig av egen fri vilja?"

En månad

Jag har en väldig värk i axlar och skuldror, ja, ibland värker varje del av mig och jag är otroligt spänd. För att lindra värken får jag massage och blir också erbjuden att vara med i ett forskningsprojekt, vars syfte är att finna en balans i kropp och själ genom kroppsövningar och gruppsamtal.

Begravningen har jag bakom mig, men smärtan blir allt intensivare. Gråten finns inom mig varje sekund och smärtan lika ofta. Det känns som om jag äts upp och förintas inifrån, säger jag ofta. Jag mår bara sämre och

sämre och står till slut inte ut hemma bland alla måsten och krav, blanketter och påtvingade telefonsamtal. Vad jag saknar mest är att bara få vara; oförställd någonstans utan krav.

Det är då jag kommer att tänka på Klostret, som jag en gång sökt reda på med tanke på Mamma. Jag har ingen tro att luta mig mot, men tanken på att vara i en andlig miljö känns riktig, så jag packar väskorna fulla med böcker, brevpapper, musik, foton, ja, allt jag vill ha omkring mig och reser dit. Det är en befrielse att få komma till Klostret och få några dagars vila från alla måsten och jag är oändligt tacksam mot nunnorna som tar emot mig med värme och omtanke, men också visar stor respekt för mig och mina behov. För första gången sedan Mamma dog behöver jag inte prestera någonting, utan kan bara vara i min sorg och det är en otrolig lättnad. Jag går långa promenader, läser mycket, skriver och lyssnar på lugn och harmonisk musik. Jag mår naturligtvis väldigt dåligt och gråter mycket, men jag behöver inte förstå mig. Klostermiljön är en fristad präglad av medmänsklighet och jag önskar att jag aldrig behövde återvända till den andra världen. Det känns osannolikt att jag ska kunna komma tillbaka, arbeta och fungera igen. Jag skriver en del under den här veckan och ser nu bland anteckningarna "minnena värker" och "aldrig mer", "jag vill att du ska vara här".

När jag trots allt och oerhört motvilligt reser hem igen efter en vecka får jag kontakt med en "leva-vidare-grupp" enbart för anhöriga som förlorat någon genom självmord. Vi träffas regelbundet tillsammans med en präst och en diakonissa och det är ett stort stöd och betyder mycket för mig. Jag fortsätter också att gå på SPES-träffarna och tar kontakt med en psykolog. Men nu slår också skuldkänslorna till med en våldsam kraft.

Två-tre månader

Nu tänker jag mycket på vad jag kunde gjort annorlunda. Om jag hade sagt ..., om jag hade gjort ..., om jag hade ... - skulle Mamma ha levt då? Jag har svåra skuldkänslor och i "leva-vidare-gruppen" har jag möjlighet att prata om detta och får hjälp att se mer nyanserat på min skuld. Jag tänker ofta på att Mamma ska komma tillbaka och ser henne gång på gång; på stan, i affärer, vid busshållplatsen. Allt påminner om henne; det vi gjort och inte gjort, sagt och inte sagt, det hon tyckte om eller inte tyckte om. Allt handlar om henne och minsta småsak associerar jag till Mamma.

Jag kan inte tänka på någonting annat över huvud taget och orkar inte engagera mig i det nystartade företaget. Jag hoppas förstås att företaget ska överleva utan mig en tid, men det känns faktiskt inte viktigt hur det går. Jag kan inte koncentrera mig och har väldigt ångest. Jag ältar samma

saker om och om igen och allt känns meningslöst. Jag är oerhört ledsen och förtvivlad, men också arg och känner mig sviken och övergiven. Gång på gång återkommer jag till "Hur kunde du lämna mig? Hur kunde du överlämna alla bekymmer du själv inte orkade ta i till mig. Hur ska jag orka?". Som dotter och storsyster känns det som om ansvaret vilar tungt på mig. Mitt liv har förlorat all mening och jag vill inte vara med längre, orkar inte med att bära min smärta och sorg. Jag vill också dö.

Under den här tiden börjar jag trots allt arbeta halvtid. Det är vansinnigt tungt både fysiskt och psykiskt och jag upplever mig som nästan sjukligt trött. I kroppen har jag ständigt en krypande rastlöshet, är okoncentrerad och glömmar mycket. Det gör mig naturligtvis både olycklig och bekymrad och bekräftar det jag trott; jag kommer aldrig att fungera normalt igen. Forskningsprojektet, som jag tackat ja till att delta i, påbörjas. En gång i veckan träffas gruppen för övningar och samtal och det känns ändå bra.

Vid Alla Helgons Dag hålls en särskild gudstjänst för dem som mist någon genom självmord. Det är en mycket fin och oerhört gripande andakt och jag gråter mig igenom den, mår illa och har svårt att andas. Det är vinter och jag fasar för julen och det enda jag vet är att jag inte kan tänka mig att vara hemma. Min man och jag reser till Madeira och även om jag är mitt upp i min sorg och vi talar väldigt mycket om Mamma är det ändå första gången sen hon dog som jag känner att jag kan ta in någonting – den oerhört vackra naturen. Det är en befriande känsla, jag lever trots allt! Efter helgerna tar jag av mig sorgbandet och börjar så smått att lätta upp min svarta klädsel.

Nu ökar pressen på mig. Den allmänna uppfattningen är att det har gått lång tid sedan Mamma dog. "Ingenting går ändå att göra ogjort, så det tjänar ingenting till att gräva ner sig i sorgen och älta det som hänt". "Det är dags att se framåt och gå vidare". En del oroar sig för att jag, efter så här lång tid, fortfarande pratar mycket om självmordet och undrar om det inte är onormalt. Det sårar mig djupt att den människa som varit en del av mitt liv lika länge som jag själv har haft något, skulle kunna vara färdig-sörjd efter ett par månader! Tack vare psykologen och mina kontakter med SPES och "leva-vidare-gruppen" vet jag att många blir ifrågasatta på detta sätt, men att mina reaktioner är helt normala och att jag tack och lov inte håller på att bli tokig.

Ett halvt år

Nu arbetar jag heltid. Mitt liv börjar utåt sett att normaliseras, men inombords är det ännu kaotiskt. Det tar väldigt på krafterna att jag måste "skärpa mig" hela dagarna och jag orkar absolut ingenting på kvällarna.

Vi har väldigt mycket att göra på jobbet och det är påfrestande med kundkontakter och att tvingas skjuta känslorna åt sidan och uppträda affärsmässigt, men det finns inte mycket att välja på. Jag fungerar ändå förvånansvärt bra i mitt arbete och är både kreativ och produktiv, även om jag fortfarande är både okoncentrerad och glömsk. Arbetet känns ännu inte viktigt för mig, men jag anstränger mig för att försöka uppbåda ett engagemang. Kraven är nu lika stora på mig som innan Mamma dog och det upplever jag naturligtvis som pressande.

Även om jag egentligen tycker att det är naturligt och har full förståelse för att det kommer att ta väldigt lång tid, kan jag ibland oro mig för att jag inte kommer framåt i sorgprocessen, tycker att jag står och stampar på samma ställe eller i värsta fall går bakåt och blir sämre igen. Det värsta är nog den enorma besvikelsen jag upplever när det känns som om jag är på rätt väg och strax därefter rasar igenom och mår väldigt dåligt igen. I mitt inre värker det och jag känner mig enormt tom. Jag vill fortfarande helst bara ligga med huvudet i min mans knä, bli klappad, smekt och hållen om. Känner mig liten och sårbar. Jag är väldigt känslig, tar illa vid mig och känner mig ofta missförstådd. Trots detta börjar jag så sakta kunna tänka på något annat än Mamma. Fortfarande finns hon nära, smärtar och berör, men jag kommer ihåg att jag en dag mycket förvånat konstaterade att det hade gått tjugo minuter utan att jag tänkt på henne. Under arbetet försöker jag medvetet att styra undan tankarna från sorgen och säga till mig själv: "Nu måste jag koncentrera mig och göra detta. Mamma får vänta till ikväll".

Det är svårt med våren; ljuset och livet som återvänder i naturen. För mig är allt fortfarande mörker och min sinnesstämning harmoniserar mycket mer med höst och vinter. Under våren är det Mammans födelsedag och någon månad därefter Mors Dag. Aldrig mer ska jag få ge henne en vacker bukett, under resten av mitt liv får jag nöja mig med att sätta blommor på graven. Jag får det ännu jobbigare och tycker att allt saknar mening. Jag har inget liv – jag försöker bara orka med att överleva.

Efter mina dagar i Klostret har jag stort behov av att få fler tillfällen att vistas i en lugn och vacker miljö under några dagar som bara är mina. Tillsammans med andra "självordsanhöriga" deltar jag under några dagar i en träff, där vi försöker förstå vår sorg genom att läsa och prata om hur sorgen belysts i dikt och prosa genom tiderna. Det är en mycket stark upplevelse och tack och lov är tårarna välkomna och värmen och omtanken nära.

Under våren genomförs på mitt initiativ ytterligare träffar i "leva-vidare-gruppen" med inriktning på existentiella frågor och hur vi ska kunna gå vidare i livet. Jag funderar mycket på vad som händer när man dör och var Mamma finns, men anstränger mig också för att försöka se en framtid för mig. Jag vill inte fastna i sorgen och bli bitter. Min Mormor som jag tycker oerhört mycket om är en förebild. Trots alla svårigheter och bekymmer som kantat hennes väg blev hon aldrig hård eller bitter och det vill inte jag heller bli. Som en diakonissa så träffande sa om att bli kvar efter ett självmord: "Av en händelse som denna blir man antingen förbittrad eller förbättrad". Det har jag tänkt på många gånger.

Efter ett år

Jag ser fram emot semester; utlandsresa med min man, några dagar med en god vän och "bara vara dagar" med mig själv. Det är en bra mix. Jag har under året som gått upptäckt att jag har ett stort behov av, ja, att det faktiskt är livsviktigt för mig, att få vara ensam med mina tankar. När jag reser bort och skriver, läser och är ute i naturen är det också lättare att få utlopp för sorgen och gråten, som jag ständigt bär med mig.

Jag besöker ofta graven som betyder mycket, men vi har ännu inte ordnat med någon gravsten. Vi har bestämt att det ska vara en natursten och det är en lättnad när vi äntligen hittar en sten som vi tycker om och den sätts på plats. I slutet av sommaren är det ett år sedan Mamma dog och jag har sedan länge planerat att vara ledig då. Årsdagen är tung, men jag och min man är tillsammans och jag kan vara närvarande i sorgen och smärtan så som jag önskar. Jag gråter inte så ofta nu och känner ibland ett väldigt stort behov av att få göra det. Fortfarande har jag otroligt svårt att acceptera att Mamma är död och även om jag naturligtvis förnuftsmissigt förstår det oåterkalleliga, hoppas jag på att hon ska komma tillbaka. Ofta funderar jag på vad hon ska tycka "hon kommer nog inte att gilla att vi slängt detta" eller hur det ska bli när hon kommer tillbaka "var ska hon bo?"

Under hösten är det en otroligt hektisk tid på arbetet. Jag mår sämre igen. Jag är helt uppfylld av Mamma och saknar henne så oerhört! På sätt och vis är det som om det ohyggliga, hon är död, först nu börjar tränga in och jag återkommer gång på gång till "aldrig mer" och "allt är för sent". Jag försöker verkligen att se framåt, men allt känns så tomt och meningslöst.

Skuldkänslorna som jag tidigare fått hjälp att bearbeta kommer tillbaka med förnyad kraft och jag känner mer skuld nu än i början. Skuld för alla de gånger jag inte orkade lyssna, inte stöttade, inte fanns för henne som jag borde. Det jag faktiskt gjorde för henne kan jag inte tänka på eller

finna någon tröst i alls. Jag har också fått nya bekymmer och konflikter som är tärande och förstärker känslan av att vara lämnad ensam, bortvald.

Ett år efter mammas självmord dör min mormor. Hon är gammal och trött och vill inget hellre, men jag sörjer henne förstås ändå. Min länk till mamma är borta, det är nog det svåraste. Det är tungt med ännu en begravning och det är första gången som vi träffar släkten, sedan de vände sig ifrån oss när Mamma tog sitt liv. Nu viker de undan och hälsar inte ens på oss när vi möts vid Mormors begravning. Jag känner mig så ensam och olycklig.

Ett och ett halvt år

Jag får akuta magsmärtor och det visar sig vara samma magsjukdom som Mamma fick något år innan hon dog. Identifierar jag mig så med henne att jag på ett undermedvetet plan upprepar hennes beteende och mönster? Det skrämmer mig.

För människor runt omkring mig verkar Mammas död och min sorg vara så gott som bortglömd och absolut ingenting man pratar eller frågar om. Utåt sett verkar jag också fungera bra. Jag intresserar mig för mitt arbete, jobbar mycket och börjar så smått planera framåt. Jag kanske trots allt ska vara med några år till ...

Fortfarande är jag dock gränslöst trött och ofta skeptisk till att mitt liv någonsin ska kunna fungera igen. Ett oräkneligt antal gånger har jag frågat mig: "Vad är det för mening att försöka fylla det här livet med någonting?" men trots det kämpar jag på.

Våren är lång och tung och jag arbetar väldigt, ja, för mycket. Jag skulle behöva resa bort några dagar, men arbetet tillåter tyvärr inte det och det gör mig frustrerad att jag får vänta så länge innan jag får möjlighet till några dagar med mig själv. Då reser jag till Klostret och där gör jag en viktig symbolhandling. Jag går till en liten bäck en underbart vacker vårdag och säger adjö till mamma med blommor och ljus; jag släpper henne fri, låter henne vara död.

Två år

För att det vardagliga livet ska fungera får jag ofta skjuta mina tankar på Mamma åt sidan under arbetstid. Därför har det blivit nödvändigt för mig att jag får några dagar allt emellanåt, då jag bara är med mig själv och

mina tankar. Då söker jag mig till lugna, vackra och gärna andliga miljöer och tar med mig böcker och dikter som jag vet berör och släpper på så sätt fram min sorg, som också gör att jag kan skriva. Det känns skönt att ge sorgen och tårarna utrymme; gråten finns alltid inom mig men tårarna kommer sällan, tyvärr. Denna berättelse påbörjades för övrigt under just några sådana dagar.

Dagen innan det är tvåårsdagen sedan Mamma dog mår jag väldigt dåligt. Jag har sedan länge planerat att vara i Klostret några dagar i samband med detta, men kroppen tar kommando över mig och jag har vansinnigt ont i magen. När jag talar med min bror visar det sig att han har samma problem. Jag reser trots allt som planerat.

Årsdagen, som jag oroat mig för, går som i ett töcken. Jag som hade tänkt skriva, läsa, promenera, sover mig i stället igenom dagen. Jag gör heller ingenting för att hålla emot; det är väl antagligen precis det här jag behöver. En enda människa i min omgivning hör av sig om mammas dödsdag och det känns både underligt och sorgligt.

Jag har tänkt mycket på hur jag har "sorgearbetat". Inom mig själv har jag sökt svaren på hur jag ska orka leva vidare; vad är rätt för mig, vad ger mig tröst och lindring? Det är min fulla övertygelse att varje drabbad måste göra så – sörja och bearbeta på sitt eget sätt. Finna sin egen väg ur kaos.

Vi efterlevande har den plågsamma erfarenheten av att ha förlorat någon genom självmord gemensamt, men i övrigt är vi lika olika varann som vi var innan vi drabbades av vår stora sorg. Därför är det så otroligt viktigt att omgivningen har respekt för att varje sörjande är en individ med sina behov och erfarenheter. Det finns inte en väg genom sorgen. Det finns en väg för varje efterlevande. Däremot kan det vara både givande och en stor tröst att lyssna till hur andra har gjort, vad som har underlättat för dem, men var och en måste själv få känna efter vad som är tillämbart.

Jag är fortfarande i allra högsta grad i sorgprocessen, men ändå på ett annat sätt än tidigare. Sorgen och saknaden är fortfarande oändlig och jag har ännu inte till fullo accepterat att Mamma är död. Fortfarande kan jag ha en känsla av att det här inte är verkligheten; att det måste vara ett drama, en film som kommer att ta slut.

Men på något underligt sätt har jag ändå integrerat sorgen, denna sorgprocess som fortfarande pågår, med mitt andra liv. Det är som om det försiggick en slags bearbetning som gör att sorgen komprimeras. Inte

upphör eller försvinner, men i sin nya form tar lite mindre plats så att det finns utrymme för något annat också. Plats för mig själv, plats för mitt liv och på sikt plats för andra. Jag längtar så oerhört efter att få något "liv i mitt liv" och kunna se en framtid.

Jag kan ta in igen. Meningslöshetskänslan kommer fortfarande ofta över mig, men den förlamar mig inte som den gjorde tidigare. Tack och lov känner jag numera ett stort engagemang både i mina arbetsuppgifter och i företaget. Nu kan jag också uppskatta vackra saker, en bra utställning eller ett intressant TV program och trots att jag har så mycket sorg och saknad i mig kan jag ändå skratta, skämta, intressera mig för och lyssna på andra; något som var otänkbart i början. Att jag avsatt dagar för sorg, stillhet och eftertanke har varit ett sätt för mig att bearbeta min stora förlust och gå vidare och jag tror att det behovet kommer att bestå. Tyvärr uppfattas detta ofta som att jag gräver ner mig i sorgen, när det är precis tvärtom.

Den här tiden har naturligtvis förändrat mig på många sätt; jag är inte den jag var innan Mamma dog och kommer heller aldrig att bli, på gott och ont. Det värsta är nog att jag har så svårt att känna tillit. Det är som om jag hela tiden är på min vakt; det värsta kan hända igen, någon jag älskar och behöver kanske bara försvinner ut ur mitt liv. "Man har bara sig själv", är en fras som ofta ringer i öronen på mig. Jag har blivit mer grubblande än tidigare även om jag vet att denna förändring inte märks så mycket utåt och har tyvärr svårare att glädja mig.

Relationen till min bror har också förändrats mycket, tack och lov till det bättre. Det har varit en otroligt lång och mödosam tid, tragiskt nog också kantad med nya bekymmer, men vi har båda ansträngt oss för att försöka förstå och hjälpa varandra i en svår situation. Det har lett till att vi idag har en väsentligt tätare och djupare kontakt.

Naturen har fått en speciell betydelse för mig och jag känner en särskild närhet till Mamma när jag går i en skog eller tyst betraktar havet. Jag har slutat att hoppas på en hälsning från henne, men jag reagerar ändå när något oväntat sker och undrar...

Det måste gå att leva vidare – detta har hjälpt mig mest

- att träffa andra med samma slags sorg, att känna igen sig i sorgeprocessens olika stadier, känslor och handlingar, att bli bekräftad och se att reaktionerna är normala, en alldeles speciell gemenskap och värme kommer ur att man delar denna ohyggliga upplevelse och försöker förstå och orka gå vidare trots detta,

- att prata om självmordet; mamma, sorgen, smärtan, saknaden, ensamheten, ilskan ja, allt det jag känner, prata, prata, prata så länge det finns behov,
- att läsa dikter och böcker som handlar om sorg i alla dess former och faser; faktaböcker, prosa, lyrik,
- att våga stå för att det var ett självmord, många i omgivningen talar hellre om en sjukdom eller en olyckshändelse, men det har varit viktigt för mig att verkligen säga som det är, jag tror att det hade blivit ännu svårare annars,
- att få resa bort på mina "bara vara dagar" i lugn och avskildhet utan krav med närhet till Mamma och sorgen, ur sådana dagar hämtar jag kraft att leva vidare,
- att vara i naturen har betytt mycket för mig, den är som en spegling av själva livet med födelse, spirande, död och förruttnelse, ljus och mörker, hopp och förtvivlan, kanske är det därför det har känts helande, läkande, lugnande,
- att arbeta har gjort att jag trots allt har haft något i mitt liv som varit "normalt", den första tiden var jag sjukskriven både av känslomässiga och praktiska skäl, men sedan jag kunde börja arbeta igen har en liten del av det normala livet ändå pågått, även om arbetet tagit mycket på krafterna och ofta känts fullständigt meningslöst har det ändå varit viktigt för mig, jag har varit tvungen att följa en rytm och dagliga rutiner och min roll har inte bara varit den drabbade, sörjande utan också företagaren, konsulten och arbetskamraten,
- att ha en partner som orkat lyssna, som långtifrån alltid förstått, men som försökt och framför allt respekterat mina känslor och upplevelser och varit beredd att dela så mycket det gått med mig, han har visat ett stort engagemang i det som varit viktigt för mig och aldrig betvivlat att jag varit frisk, han har förstått att mitt sorgearbete är oerhört krävande och att jag på alla sätt och mycket målmedvetet faktiskt försökt att komma framåt,
- att ha vänner som bryr sig, tyvärr var det färre än jag trodde som helt kravlöst fanns där för mig efter den allra första tiden.
- att ha professionella kontakter, "leva-vidare-grupper", psykolog, sjukgymnast med flera.

Levande trevande – att förlora en förälder

Marie-Louise Lindahl f. Karlsson

Alla upplever vi sorg på olika sätt, en del signalerar tydligt medan andra inte ger några tecken på att sörja. När det gått en tid frågar vi kanske om vi får gråta mer, om vi fortfarande har rätt till att sakna. Det har gått sex år sedan min pappa valde att inte leva längre. Vissa dagar kändes det som om det var igår och andra dagar finns han inte i mina tankar en enda sekund. Livet har fortsatt, men frågan är hur. Hur mycket påverkar han mitt liv, styr mina val och ger mig bilder på hur saker och ting ska vara?

Jag var sexton år och mitt inne i en trotsig tonårsperiod. Jag hade precis flyttat hemifrån och börjat ett eget liv. Jag var vuxen nu, trodde jag, självständig och mogen att klara mig själv. Sommarlovet hade precis börjat och jag hade ett jobb så att jag skulle försörja mig själv för första gången. Nu skulle jag stå på egna ben.

Så valde han, som jag precis höll på att frigöra mig ifrån, att frigöra sig från mig. Så valde han som gett mig liv att strunta i livet. Det som jag tyckte att jag precis var på väg in i. Livet hade blivit för svårt för honom som skulle ge mig vägledning och som skulle ge mig råd hur man ska leva.

Jag har först i efterhand insett vad det var jag förlorade denna sommar. En förebild, en vägvisare, en förälder. Han som en gång valde att sätta mig till livet, han som var ansvarig för min uppfostran, han som var den starke, den tålmodige, den snälle, den gode, den som kunde allting från att köra traktor till att skratta. När jag blev ledsen skulle jag kunna gå till honom, när jag inte klarade av min engelskläxa var det bara honom jag kunde fråga. Men nu kunde jag inte det längre. För han orkade inte.

I tonåren hör det till att göra revolt, att handla tvärtom mot sina föräldrar. Jag var inte ett undantag på det området. Vad betydde det för honom alla gånger jag svurit åt honom, inte lyssnat på honom, vänt ryggen åt honom och slängt igen dörren framför näsan på honom? Tänkte han på det de sista sekunderna som var kvar i hans liv? Denne man, som i alla år ställt upp. Som snällt skjutsat mig på skoldanser och lagat min moped. Hur kunde han göra något så ont, något så själviskt som att säga upp sitt faderskap?

Att bli arg på världens snällaste pappa är inte lätt. Jag har sett under åren efter hans bortgång att jag riktat min ilska på andra människor. Än idag

har jag väldigt svårt att säga sanningen. Att han har svikit mig, min mamma och min syster.

Levande, trevande har jag fortsatt att bygga upp mitt liv. Hjälpn utifrån har varit av skiftande karaktär och jag tror att det har varit mest svårt för de vuxna att förstå hur det är att mista en förälder. Det är lättare för dem att ge min mamma en kram, de tänker på hur det skulle vara att mista sin egen livskamrat. Det går inte att säga att den ena har det svårare än den andre, det går bara att konstatera att vi upplever saker olika. Problemet är att barn och ungdom inte syns så väl, de har ju hela livet framför sig – det är väl bara för dem att fortsätta. Så enkelt är det inte. Pappa har fortsatt att påverka mitt liv efter sin död. Saknaden och minnena har påverkat mina val av vänner och framför allt mitt val av livskamrat. Jag har försökt att bygga upp buffertar som ska försäkra mig om att inget liknande kommer att ske igen.

Under mina år utan pappa har jag samlat på mig en hel del extrapappor. Jag har lånat dem under en kort tid då jag har behövt någon att rådfråga eller bara någon att prata med.

I helgen ska jag träffa en av mina allra nyaste extrapappor. Jag tror att han vet om att han är utvald. Jag har frågat om jag får låna honom och det har gått bra. Jag hoppas att han ska förhöra mig till en tenta jag ska ha, men helst av allt önskar jag att han bara ska lyssna på mig.

Felicias pappa

Dottern Felicia

Hej!

Jag heter Felicia och är fem år. Mina syskon heter Johlin, hon är tre år, Linus är nio år, Johan han är tolv år, och min storsyster heter Josephine, hon är fjorton år. Min mamma heter Weronica och är trettiofyra år.

Pappa är död, han har tagit sitt liv, han har skjutit sig. Mamma säger att han inte orkade leva längre. Pappa hette Björn, han var tjugonio år, min älsklingspappa.

Det gör ont i mitt hjärta när jag tänker på honom. Jag var hans lilla prinsessa, eller så kallade han mig för ängel, så nu heter jag ängel i stället.

Hemma hos oss är allting konstigt nu. Jag tror aldrig jag kan bli glad igen, fast mamma säger, att även om det tar tid att bli glad igen, så kommer vi att kunna skratta igen. Fast jag tror aldrig att jag ska vara glad mer, jag vill inte vara glad mer.

Alla gråter jättemycket nu, ibland skrattar vi med, men det känns konstigt, för även om jag skrattar, så gråter mitt hjärta. När natten kommer så gråter hjärtat ännu mer. I mina ögon kommer inga tårar, men min kropp känns konstig, som om jag var en ballong som ska spricka, det gör så ont.

Sen när jag ska lägga mig, känns det som om spöken finns där, fast mamma säger att det inte finns några. Egentligen är det inte spöken jag är rädd för, men jag är rädd, rädd att min mamma ska dö, att jag ska dö, att alla som jag känner ska dö.

När min älsklingspappa dog, då ville jag dö med detsamma. Den natten frågade jag min mamma om vi inte kunde dö allihop tillsammans. Men nu är jag rädd att någon ska dö ifrån mig. När jag frågade mamma om vi kunde dö ihop, sa mamma att pappa skulle aldrig vilja att vi skulle dö nu.

Jag fattar ingenting, först dör min älsklingspappa, och då blir jag jätteleddsen och min kropp gråter hela tiden, sen säger min mamma att pappa aldrig skulle vilja att vi dör nu, utan att vi ska leva och få må bra, hur gör man då?

Linus tycker att vi ska komma ihåg alla roliga saker som vi gjorde tillsammans. Kanske vi ska rita en teckning, eller spela piano. Men om jag inte

har lust att göra det då, att rita eller göra något annat, vad gör man då?
Om jag bara är ledsen hela tiden då?

Mamma sa att vi kunde prata med pappa innan vi somnar. Först läser vi Gud som haver, sen läser vi Sinnesrobönen, sen pratar vi med pappa om hur vi mår och vad vi känner, sen säger vi god natt.

Jag tror att min pappa har blivit den vackraste stjärnan på hela himlen. Jag vet att han inte behöver sin kropp mer, det är bara ett skal tror jag. Men jag tror att han kan se mig i alla fall, för han behöver bara själen. Det är den som är längst inne i kroppen, den kan man inte se. Men jag tror att när man dör, kommer det vita vackra änglar och hämtar själen. Kroppen den lägger man i jorden, den behöver man inte längre.

Vi var och tittade på pappas kropp när han var död. Tanterna som var med oss, sa att nu sover din pappa så hårt att ingen kan väcka honom igen. Fast jag vet att tanterna hade lite fel, för är man död så är man det. Så det är inte att sova hårt för då skulle man kunna väcka den som sover. Är man död, då finns man inte längre, bara i minnet, och det är bra, tycker jag.

Vi gick in till pappa. Först var jag rädd, men sen var det inget konstigt med honom, det såg ut som om han sov. Han blundade likadant som om han låg och sov hemma i sängen. Hans händer var lite vita och naglarna såg ut som om någon målat blått nagellack på dom.

Men mamma, jag önskade så att han skulle leva igen, jag önskade tyst, när jag tittade på honom. Vi letade efter hålet, där han hade skjutit sig, mamma visste att han hade satt pistolen bakom örat. Johan och Linus hittade det, men det var så litet att det knappt syntes.

Nu hade dom satt på honom en vit skjorta, och ett vitt fint täcke, ett sånt vill jag med ha. Vi lade jättefina blommor på pappas vita täcke, sen lade jag en porslinsmus som satt i en kanna och tittade ut, och brev som jag ritade veckan efter det att min pappa dog,.

Nu ritar jag kors på min hand, ett för min pappa, ett för min farfar, två för våra hundar, ett för min kanin, och ett för min katt. På kvällen tittar jag på himlen för att se vilken stjärna som är vem. Ibland blir jag så arg, så jag klippte sönder pappas dödsannons, jag tycker han var dum som bara sköt sig och skulle dö.

Ibland tror jag inte att han älskade mig. Jag frågade mamma om han älskade mig, hon sa, att när hon och pappa träffades, och var jättekära i varandra, så ville dom visa sin kärlek till varandra. Så det blev en bebis som blev deras kärleksbarn, och det är jag. Sen sa hon, att all pappas kärlek och all mammas kärlek stoppade dom in i mitt hjärta, och ingen kan ta väck det för mig, vad som än händer, för jag har det alltid härinne, och det känns skönt tycker jag, för jag är ett riktigt kärleksbarn.

Jag blir faktiskt lite glad när jag tänker på att mamma och pappa satte in all sin kärlek i mig. Kanske blir jag glad igen.

Nu väntar jag på tomten, vi har köpt julkort, jag ska skicka till min farmor. Min farmor ringer inte till mig, jag blir ledsen då. Jag frågar mamma varför farmor inte tycker om mig, men mamma sa att det inte är mig som farmor inte tycker om, utan att farmor har svårt själv just nu efter att hennes barn har dött, då är det svårt att möta min mamma.

Stora människor är konstiga tycker jag. Hon kan ju skicka kort eller ringa mig i alla fall, jag vill också ha en farmor, jag blir ledsen igen när jag tänker på det.

Pappas bror och hans familj dom ringer och säger att jag får komma till dom när jag vill. Dom ska hjälpa mig att rida precis som pappa gjorde, jag tycker om dom, dom är snälla mot mig.

Hoppas jag får många julklappar av tomten. Jag vet att min pappa ska lämna julklapp till mig. Mamma ska köpa åt mig. Han visste att jag ville ha en Barbie och en häst. Sen ska jag vara lilltomte denna julen. Det ska bli roligt att hjälpa till och dela ut alla paket. Egentligen är jag mer glad nu, ibland blir jag jätteglad sen blir jag jätteledsen, det känns konstigt tycker jag.

Idag kom posten, dom hade skickat pappas halsband och örhänge till oss, det hade han på sig när han sköt sig, men det är mitt nu, jag ska få ha halsbandet på mig har mamma lovat. Jag tittade om det var blod på det, men det har nog dom på sjukhuset tvättat av.

Det känns som om pappa är med mig nu när jag har hans halsband på mig, det är skönt att känna honom nära mig, min fina fina älsklingspappa.

Pappa skulle snart fylla år, då ska vi fira honom, jag frågade om vi kan köpa en sån där tårta med grön marsipan och en rosa ros på, rosen vill jag ha, den är så god. Jag vill köpa blommor till hans grav och ett ljus. Sen ska

vi sjunga och hurra vid graven, då blir nog pappa glad, tror jag. Pappa skulle bli en himla massa år tyckte jag, när jag räknade på fingrarna.

Nu är jag inte så ledsen längre, men jag längtar mycket efter honom. Men jag vet att Gud har gjort honom till den finaste ängeln i hela himlen, och sen behövde han pappa där, bara för att han är så duktig på allt. Så han kan hjälpa andra människor på jorden, som inte mår så bra.

Alla mina vykort som jag fått av honom, lägger jag under kudden när jag ska sova, det blir lättare att somna då. Jag berättade för mamma att jag tycker att nu får det vara nog med allt jobbigt som varit, och att det inte får hända mig något mer, för jag tycker det har varit jobbigt och svårt.

Så nu tänker jag bara vara glad igen!

Puss och Kram Pappa och sov så gott, jag älskar Dig.

Min pappa

Agneta Arnqvist-Jakobsson

Den kvällen kommer jag aldrig att glömma. Klockan var cirka 21.30 och jag hade precis strukit all tvätt, städat och plockat undan i huset, när telefonen ringer.

Det var min bror som sade de orden som kom att förändra hela mitt liv: "Pappa är död, han har tagit sitt liv!"

Jag kände paniken komma, jag visste inte vad jag skulle ta mig till.

Våra två barn låg och sov. Jag visste att de skulle sakna sin morfar så mycket, de älskade honom så högt. Goda vänner kom till vår hjälp. Min man stannade hemma hos barnen, en god vän körde mig de 18 milen till min bror. Allt var svart för mig.

Dagen efteråt fick jag se min Pappa. I hans ansikte fanns ett lugn, som gjorde det lite lättare för mig. Jag kan när som helst se honom framför mig.

Han hade förberett allt mycket noga, bland annat hade han skrivit flera brev. Nu efteråt så hade jag föredragit att inte få några brev.

Först kände jag en stor sorg som satt i hela kroppen och det kom en massa frågor Varför? Varför?

Sedan kom nästa chock. Nästan hela Pappas släkt tog avstånd från mig. Tänk att först mista sin Pappa och sedan även släkten.

När sorgen och bestörtningen lagt sig kom hatet. Hur kan man göra det så enkelt för sig och bara lämna allt till dem som finns kvar?

För att få hjälp att bearbeta vad som hänt hade jag under lång tid kontakt med en underbar kurator.

Hela första året var för mig ett år utan mening, mitt liv var utan mening. Som tur var hade jag min familj och det gjorde att jag tvingade mig att leva vidare.

Man säger att tiden läker alla sår, men så är det inte. Däremot kan vi sätta plåster på sårerna och efter en tid behöver vi ett litet mindre plåster för jag har insett att det här såret kommer aldrig att läka helt. Det som hjälper mig är att prata om det som hänt om saknaden och alla känslor. Jag kan

säga samma sak tiotals gånger och för varje gång bearbetar jag lite i sänder.

Idag är det fyra år sedan Pappa tog sitt liv. Jag längtar fortfarande efter honom önskar ofta att han skulle ha valt att fortsätta leva. Han var ju trots allt min Pappa.

När jag ser på mina barn och tänker att de får växa upp utan sin morfar känner jag mig så ledsen. Jag gråter ofta en skvätt. Då försöker jag tänka på något roligt vi gjort tillsammans.

Vid några tillfällen har jag fått frågan om jag förlåtit min Pappa? Det gjorde jag ganska fort. För en sak vet jag med bestämdhet och det är att en människa som utför en sådan handling som att ta sitt liv är inte frisk. Helt klart skall en sådan person förlåtas.

Jag kommer nog alltid att leva med frågan VARFÖR OCH VARFÖR GJORDE JAG INTE SÅ!!!!

Nu har det gått tio år sedan pappa lämnade oss. Sorgens plåster är mindre men kommer alltid att finnas kvar, släkten har återvänt. Längtan efter pappa är lika stor idag som för tio år sedan. Det är så mycket som hänt och händer som jag skulle vilja prata med honom om. Livets svårigheter har givit mej styrka i livet. Frågan VARFÖR får aldrig i detta liv något svar.

Om morfar

Min morfar

Sofie Jakobsson

Min Morfar tog sitt liv 1993 i maj månad.

Det var på natten, som Mamma fick veta det. Jag sov när hon for upp till sin bror.

Jag vaknade när jag hörde henne packa och såg Mamma grina.

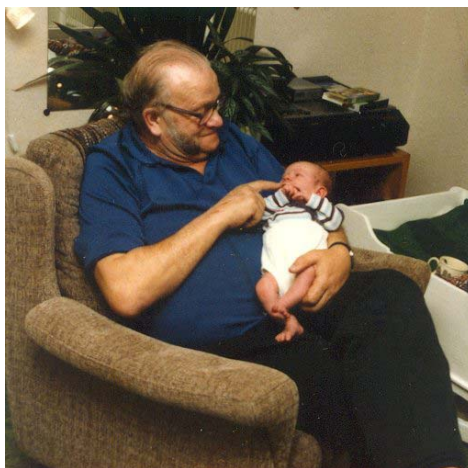
På morgonen nästa dag frågade jag var Mamma var. Då berättade Pappa att hon farit upp till Morfars. Och att Morfar hade tagit sitt liv. Jag grinade och frågade varför, varför måste morfar ta självmord? Men Pappa visste ju inte.

En dag efteråt, tror jag att det var, så for Pappa, jag och Syrran upp till Morfars.

Jag fick se kistan dagen innan begravningen men jag valde själv att inte vara med på begravningen. Men mina kusiner valde att vara med.

Idag fyra år efter självmordet så saknar jag morfar mycket och det kommer jag alltid att göra.

Älskade Morfar.



Första gången jag vilar i Morfars mjuka famn.

Om syskon

Min lillasyster

Susanna Dettlfsen

Jag var 19 år då jag förlorade min lillasyster Totti. Det var en dag i september, den 10 september 1993. Storasyster Icka kom inrusande kl 8 på kvällen, det var fredag och skrek – Totti är död. Jag lade mig ner på golvet och skrek. Med fullständig insikt om vad hon sagt lade jag mig ner på golvet och skrek – Inte Totti! Jag menade det verkligen i den stunden att vem som helst kan dö men inte Totti. Jag slet mitt hår, stora tussar rev jag av. I dessa första minuter kände jag allt jag kunde känna, men det tog inte så lång stund innan mina försvarsmekanismer satte igång. Vi fick hoppa in i polisens bil för att ta oss de fem kilometrarna till mammas hus. Där var kaos, mamma halvlåg i en fåtölj och skrek och grät om vartannat. Det gick inte att få kontakt med henne. Efter ett tag blev hennes förtvivlande skrik bara till ett hest hulkande och ojande.

Mamma hade ringt hem till mig på eftermiddagen och undrade om jag visste var Totti var. Hon hade en förmåga att försvinna ibland och jag sa till mamma att hon inte skulle oroa sig. Tji fick jag, tji fick mamma, tji fick alla. Totti hade stigit upp på morgonen, tagit bussen för att åka till skolan. Hon klev inte av där utan tog pendeltåget in till stan. Hon gick ner i tunnelbanan, klev in 20 meter in i tunneln och ställde sig för att vänta. Hon stod där med sin kapuschong uppdragen över huvudet kramandes sin tygåsna Fatti när tåget kom. Hon levde ytterligare två timmar innan hon dog på ett operationsbord på Sabbatsbergs sjukhus. Hon måste ha varit en förtvivlad 16-årig tjej utan något hopp kvar.

För mig rasade hela min värld samman. Jag hade träffat Totti tre dagar tidigare på vår gemensamma fotbollsträning. Totti var inte med för hon var sjuk. Idag vet jag att hon hade druckit vin och ätit tabletter i hopp om att dö. Jag såg efter henne när hon gick hem. Det var lite dimmigt och hon gick med nedsänkt huvud. Jag beslöt mig för att prata med henne, för hon såg så ledsen ut. Torsdagen gick och på fredagen var hon död. Jag tröstar mig med att hon vet att jag älskade henne. Vi hade sagt det till varandra några veckor innan hon dog. Idag vet jag att det var då hon tog farväl av mig.

Så stod jag där, en förtvivlad 19-åring som inte visste vad hon skulle göra. Jag klamrade mig fast vid det jag fick in i min skalle. Redan på kvällen då vi fick dödsbeskedet var jag säker på att jag inte skulle klara mig om jag inte fick se Totti. Det var det första jag skulle vara tvungen att göra för att

överleva. Jag satte mitt hopp på att få se henne redan nästa dag då vi blev rekommenderade att åka till sjukhuset. Vi släpade oss dit hela familjen och Ulla, mammas väninna från Nordmaling, som på fredagskvällen tagit flyget ner till oss. Väl där fick vi saft och pepparkakor, men inget besked om något. Totti var redan flyttad till Solna.

Det gick inte ihop i mitt huvud att min lillasyster låg på bårhuset och jag blev arg. Hela min tillvaro gick ut på att jag med jämna mellanrum blev arg. Denna gång riktades min ilska mot sjukhuspersonalen som sa åt oss att åka till polisen i stället. Där sade de åt oss att åka hem. Jag frågade dem om jag kunde få se Totti, men det var osäkert. Hon låg under tredje vagnen och de visste inte hur hon såg ut. Familjen åkte hem. Mamma släpandes under Ullas arm, Icka tyst och igenknäppt, pappa som en levande död, jag var förbannad.

Tur för mig, att det är en del att fixa med, när någon dör, jag bråkade med alla som jag kunde bråka med. Fixade begravning, blommor. Prästen Christer kom flygandes från England. Jag bråkade med honom med, men han såg mig och sa – Sanna det ordnar sig, du ska få spela Metallica för Totti i kyrkan.

Massor av människor omkring oss hjälpte oss och ställde upp. Blommor, tårter, och annonser. Jag ville se Totti och fick göra det. Hon skulle begravas på en lördag, på torsdagen kördes hon till kyrkan och vi skulle ta farväl. Hon låg där i den vita kistan och hon var död – borta. Jag nästan svimmade. Hon fick med sig presenter i kistan, åsnan Fatti, ett kort på hennes älskade och ett smycke. Lillasyster Tina skrev brev och gav Totti sitt bästa mjukdjur. Mamma vinglade, pappa var tyst och igenknäppt. Jag blev arg men ilskan kom inte fram, jag satt på golvet och kunde inte röra mig. Till slut åkte jag därifrån. Mamma satt kvar till på kvällen. Hennes bror och Lelle från kyrkan var med henne.

Det strömmade in blommor, Icka och jag räknade till en början men vi tappade räkningen. Det kom säkert 100 buketter. Alla var så förtvivlade. Totti var en speciell tjej, det var många som var berörda av henne. På begravningen var kyrkan överfull, vi sa att alla som kände att de ville komma var välkomna. Familjen gick längs kyrkgången, klockorna ringde. Det stod folk utanför och väntade på att vi skulle gå in. Jag var 19 år och skulle begrava min syster. Det var massor av blommor. Tottis kompis spelade flöjt, vår vän sjöng. Jag och Icka spelade Metallicas "Nothing else matters" för Totti. Jag trodde inte att jag skulle överleva, i alla fall aldrig må bra igen.

Det har snart gått sju år sedan detta hände. Jag mår bra och har kommit vidare i mitt liv. Att förlora ett syskon är att förlora sin identitet. Jag kastades från att ha varit en i flocken till att var ensam. Min storasyster Icka flyttade strax efter begravningen till USA och kom inte hem förrän efter fem år. Mamma var helt förstörd i många år, inte än i dag klarar hon av att jobba, trots ihärdig terapi.

Under hela min barndom och under hela min ungdomstid har jag varit mellansystemen. Så helt plötsligt försvann Totti. Jag har två systrar kvar i livet, men länge kände jag mig helt ensam. Hela mitt sorgearbete har gått ut på att hitta en ny identitet, vilket jag tror att alla vi unga som förlorar en förälder, ett syskon eller en livspartner känner igen sig i. Det har gått en tid nu och jag har varit med om många inre resor. Jag har gråtit, varit arg, uppgiven. Jag trodde att jag mådde bra men rasade ner till lavinens botten igen. Det var bara att börja om från början igen. Jag hade aldrig klarat det utan alla samtal jag har haft. Både med professionella och vänner.

Jag började att ha samtal med en församlingsassistent från kyrkan. Det var sedan han som mer eller mindre tvingade mig att gå i terapi på S:t Lukas. Jag och Totti hade många gemensamma vänner. Det är inte sällan som vi umgås och tar med oss Totti. Vi pratar om henne en stund, vi talar om hur vi kände då hon dog. Ibland gråter vi en skvätt, ibland skrattar vi. Sen är det bra och vi går vidare i våra samtal. Det är viktigt för mig att Totti får finnas med.

Jag är sambo med en kille som aldrig har träffat Totti och bor i en stad där hon aldrig var. Jag känner ett avstånd som är svårt att komma över. Jag kan inte gå till hennes grav när jag vill och hennes ande finns inte lika nära mig här som där. Det är både bra och dåligt. Jag kan gå vidare i min vardag utan att ständigt påminnas om henne, men samtidigt saknar jag henne och vill känna att jag går där hon gick. Jag vill känna henne i luften.

En av de svåraste sakerna med Tottis död var att jag som barn fick ansvaret för min mamma. Det var inte mamma som sa det men många i min omgivning gjorde det medvetet eller omedvetet.

Som ung är det inte lätt att förstå vad det är som händer då man sörjer. Jag har läst psykologi och det har hjälpt mig att förstå. Jag gick även med i SPES. Att vara med där har hjälpt mig att sätta ord på sorgen. Vi har alla något gemensamt som är svårt och smärtsamt, men som vi ändå kan prata om. Att prata är viktigt, men det är inte lätt att finna orden. En tid efter Tottis död läste jag även mycket. Jag slukade alla böcker som gick att få

tag på om syskon som dör. Det har hjälpt mig, kanske är det en anledning till att jag överlevde min Tottis självmord och att jag i dag kan tillåta mig själv att må bra.

Saknaden efter en bror

Anonym Storasyter

Kvällen den 16 maj 1995 vid 22-tiden fick jag ett telefonsamtal som förändrade hela mitt liv. Jag fick då veta att min lillebror, 21 år gammal, hade tagit sitt liv. Jag kunde inte förstå innebörden av det då. Jag tog på mig att berätta det för min syster. Hur jag var som bilförare, när jag var på väg till henne, har jag ofta funderat på. Jag minns inte ens vilken väg jag åkte för att komma hem till henne.

Vi förstod båda att vår bror var borta, men vi hade ändå ett hopp att han inte hade tagit sitt liv, att han ångrat sig, att han skulle komma tillbaka. Min bror sköt sig med sitt jaktgevär ute i sin vedbod.

Den natten sov jag inte något. Jag frös och var torr i munnen, så jag knappt kunde prata.

Mitt i natten blev jag fruktansvärt mörkrädd, en rädsla jag inte kan beskriva. Jag tordes inte vara ensam någonstans. Min sambo fick följa mig in i köket, vänta på mig och följa mig tillbaka.

Jag grät inte en tår under hela den natten. Morgonen därpå åkte jag och min syster upp till Polisstationen och fick prata med en av de poliser, som var med och hämtade min bror. Han var mycket hjälpsam och kunde svara på en del av våra frågor. På så sätt fick vi veta att min brors döda kropp skulle föras till Uppsala för rättsmedicinsk obduktion, så att brott kunde uteslutas. Detta tyckte jag var onödigt, då han lämnat ett brev till oss, där han skrev att han inte ville leva längre. Han skrev utförligt hur han ville ha sin begravning, vilken präst han ville ha och vilka psalmer som skulle sjungas.

Senare samma dag åkte min sambo och jag upp till min brors stuga, där vi plockade ihop en del av hans saker. Att gå in i stugan och veta att det var här han varit under sitt sista levnadsdygn, var mycket svårt.

Under den första tiden grät jag mig ofta till sömns. Inför mina barn sökte jag leva som vanligt, så fort jag var ensam grät jag floder. Det kändes som om en del av mig dog samtidigt med min bror.

Dagarna fram till begravningen är nattsvarta tunga dagar för mig.

Begravningsdagen var en av de första sommardagarna, den blev trots allt ett ljus minne fast det var en jobbig dag.

Fram till begravningen fanns så mycket att ordna, så sorgen kom i skymundan.

Efter begravningen satt jag ofta och skrev ner det jag hade önskat att jag fått sagt till min bror, medan han levde. Det hjälpte mig i min sorg. Fortfarande skriver jag till honom då och då, när jag känner att det är något jag vill ha sagt.

Första julen utan min bror var jobbig, många minnen kom tillbaka. Tomheten och saknaden var så stor.

Årsdagen var en annan svår dag. Att gå till graven och veta att där ligger min älskade bror, som jag aldrig mera får träffa, känns ibland så olidligt. Andra dagar kan jag finna en stor frid, när jag står där vid graven och pratar med honom. Jag kan känna friden fast jag vet att jag aldrig får svar på mina frågor och funderingar. Två små ord, som jag ofta grubblar på är Varför och Om.

Ofta har jag funderingar och tankar som kan vara svåra att förstå för dem som aldrig varit med om att någon nära tagit sitt liv. Jag har alltid varit öppen och berättat om min brors självmord och det har hjälpt mig i sorgearbetet. Visst finns det fortfarande tunga dagar. Men det finns också så mycket att glädjas över. Jag kan både skratta åt och glädjas över sådant som jag och min bror har gjort tillsammans. Vid andra tillfällen gråter jag över det som hänt.

Sorgen kommer alltid att finnas kvar inom mig, ibland i större och ibland i mindre omfattning.

Under den första tiden kunde jag inte ha foton på min bror framme. Efter en tid fick jag ett stort behov av att ta fram korten och sätta fram dem.

Det är viktigt, har jag insett, att själv känna efter hur man vill sörja. Här finns inga regler – tack och lov.

Ännu, efter två år, kan jag vissa perioder känna samma förtvivlan som under de första dagarna.

Hur konstigt det än låter så orkar vi gå vidare. Vi hittar något att glädjas över. Och livet måste ju trots allt gå vidare. Det är omöjligt att inse, just när det har hänt, att livet går vidare. Livet har nu lärt mig att det finns alltid någon att gråta ut hos, någon som orkar lyssna på allt jag känner, även om jag inte kan uttrycka det i ord. Den saknad jag känner efter min bror kan jag inte sätta ord på.

Fortfarande händer det att när det är något speciellt så kan jag tänka "det här ska jag ringa och berätta för min bror", innan verkligheten kommer ifatt mig.

Många har frågat mig om jag inte känner mig arg på min bror, men ilska har jag aldrig känt mot honom för att han tog sitt liv. Det jag känner är stor saknad och mycket kärlek till honom, en kärlek som jag aldrig mera kan visa honom.

Om kusinen

Björn

Kusinen Katarina

Det var försommar och jag var på besök hos min syster. Vi hade planerat för en lugn hemmakväll med god mat framför TV:n. Telefonen ringde och min syster svarade. Efter en stund förstod jag att något fruktansvärt hade hänt, men jag kunde inte gissa vad. Min syster berättade att en nära släkting, Björn, hade dött. Han hade tagit sitt liv och han blev bara 33 år. Beskedet kom som en chock.

Min syster och jag glömde vad vi höll på med. Vi lämnade maten och gick ut och gick. Vi gick i timmar och pratade om det ofattbara som hade hänt. Till slut åkte vi hem. Jag kunde inte sova. Det var tidig morgon, men jag hade ingen ro att gå och lägga mig att sova. Tankarna snurrade i mitt huvud. Jag hängde upp den blöta tvätten som låg kvar i tvättmaskinen för att ha någonting att göra. Efter ytterligare någon timme gick jag och la mig helt utmattad i kropp och själ.

När jag vaknade på morgonen önskade jag att telefonsamtalet bara hade varit en mardröm. Jag visste inte vad jag skulle göra, säga eller tänka. Min syster och jag följde med hennes vänner på en utflykt. Solen sken och fåglarna kvittrade, men jag förstod inte varför? Hur kunde människor vara glada och njuta av sommaren? Björn var död. Var det ingen som förstod? Jag pratade inte med någon om vad som hade hänt den dagen, eftersom det var personer som jag aldrig, eller bara någon enstaka gång, träffat. Det var svårt att låtsas oberörd!

Första veckorna tänkte jag på Björn hela tiden. Varför hade han tagit sitt liv? Jag förstod inte. Sista gången vi sågs var en vecka innan han dog och då märkte jag ingenting. Vi hade pratat om att vi båda gärna ville gå på en konsert, men biljetterna var redan slutsålda. Under veckan som gick fick jag tag på biljetter till konserten och jag tänkte ringa till Björn, men det blev aldrig av. Konserten var den kvällen Björn dog. Jag har undrat många gånger om Björn hade varit i livet idag om jag hade ringt honom och om han hade följt med mig på konserten. Frågan är svår att tänka och det finns inget svar.

Under den första veckan efter Björns död pratade jag om honom med mina föräldrar, hans föräldrar, syster och några av mina vänner. På jobbet sa jag ingenting. Jag hade stort behov av att prata om Björn och många var tålmodiga och lyssnade. Andra hade svårt att prata om självmordet på ett

naturligt sett. De ville hellre byta ämne till något trevligare. Det hela verkade fortfarande överkligt. Jag väntade på att han skulle dyka upp igen som om ingenting hade hänt. Det kändes som om han bara var på semester och snart skulle komma hem igen. Jag tyckte att jag såg honom på stan flera gånger, men jag såg fel. Det kändes som om allt var ett stort misstag som naturligtvis skulle rättas till.

Veckorna gick och blev till månader. Det var stressigt på jobbet och jag hade fortfarande inte sagt något om vad som hänt. Jag hade fortfarande stort behov av att prata om Björn. Jag märkte att en del personer i min omgivning inte förstod mina behov av att prata. De kanske inte heller orkade lyssna längre?

Jag hade gråten i halsen hela dagarna och nätterna. Jag sov dåligt och mådde sämre och sämre. Jag förstod att jag måste göra något åt situationen, men jag visste inte riktigt vad. Jag kontaktade en företagssköterska som lyssnade och ordnade en tid hos läkaren. Jag berättade för läkaren om min situation. Under några månader hade jag drabbats av sorg och stress p.g.a. många olika orsaker, vilka naturligtvis gjorde att Björns bortgång kändes ännu svårare att leva med. Läkaren viftade bort mina problem som obetydliga. Tillsammans med mina föräldrar och min syster hade jag bokat en resa till ett hälsohem under två veckor för att få miljöombyte och avkoppling. Jag frågade läkaren om jag kunde vara sjukskriven under vistelsen på hälsohemmet och jag fick tid för återbesök strax före resan. Läkaren sjukskrev mig i två veckor. Läkaren konstaterade att –"då är du väl bra sen när du kommer tillbaka?". Vad skulle jag svara på det? Menade hon att jag skulle "glömma" Björn och därmed "vara bra" igen? Jag fick ingen tid för återbesök efter sjukskrivningen.

Att jag blev sjukskriven innebar att jag var tvungen att prata med mina chefer och det var bra. Jag fick stor förståelse både från mina jobbkompisar och chefer. En dag satt jag i fikarummet i flera timmar och grät och berättade för mina jobbkompisar om allt som jag hållit inom mig i flera månader. Jobbkompisarna lyssnade och avlöste varandra medan jag pratade och grät. Det var skönt att äntligen släppa ut alla känslor.

Veckorna på hälsohemmet var mycket bra. Jag behövde verkligen komma ifrån jobbet och det gamla vanliga hemma för att ladda batterierna igen. Det var en trygghet att ha mina föräldrar och syster i närheten. Min mamma föreslog att jag skulle boka en tid hos psykologen på hälsohemmet och det gjorde jag. Jag hade aldrig varit hos en psykolog och det kändes främmande, men jag insåg att jag måste ta emot all hjälp jag kunde få. Dels deltog jag i en samtalsgrupp på cirka fem personer och dels

pratade jag själv med psykologen. Det var ingen lösning på mina problem, men ett steg framåt i rätt riktning.

När jag kom tillbaka till jobbet möttes jag av omtanke, förståelse och hänsyn. Jag fick andra arbetstider och arbetsuppgifter som gjorde att jag sov och åt bättre. Sakta kände jag hur krafterna började komma tillbaka igen. Min chef undrade om jag ville gå till en kristerapeut och det gjorde jag. Terapeuten var mycket bra. Han visade mig bilder och berättade om vad som händer med en människa i kris. Han gick igenom de olika stadierna av krisen och jag kände igen mig själv. Han visade var jag befann mig nu och att det fanns en väg ut ur krisen! Jag hade tyckt att det var jobbigt att jag var så arg på Björn för att han hade tagit sitt liv, men det var inte heller ovanligt sa terapeuten. Helt plötsligt förstod jag att jag reagerade normalt! Det var en otrolig lättnadskänsla. Terapeuten var anställd av jobbet och jag behövde inte betala något för att gå dit, men jag kunde inte fortsätta att gå där regelbundet. Att gå i terapi är dyrt och jag visste inte hur jag skulle klara det.

Jag tog kontakt med Björns begravningspräst och jag fick komma och prata med honom regelbundet under några månader. Det var också bra och gratis! Efter några månader kände vi båda att vi kommit en bra bit framåt, men att vi inte kom längre.

Mitt under allt kaos under sommaren hade jag sökt en tjänst på en annan avdelning. Jag var på intervju och jag fick jobbet. Efteråt hade jag svårt att förstå hur jag kunde skärpa mig så mycket och verka normal. Men det var väl ett av de fel jag gjorde. Jag undanhöll mina känslor och det medförde att ingen förstod att jag mådde så dåligt som jag gjorde. Sorgen blev ännu tyngre att bära i tysthet och ensam. Efteråt förstår jag att jag borde ha berättat för mina chefer direkt vad som hade hänt och sett till att jag blev sjukskriven någon vecka. Jag tror att jag hade behövt en tid i lugn och ro för att förstå vad som hade hänt och lättare orka gå vidare. Sorgen hade funnits där, men det hade troligtvis underlättat om mina jobbkompisar och chefer t.ex. förstått varför jag sa – "jag vet inte om jag orkar med det här längre ...". Det var ett rop på hjälp som ingen förstod. Någon svarade att "Du kan gå och fika. Vi klarar oss utan dig en stund." "En stund". Jag menade att jag ville försvinna för gott ...

Jag var nervös när jag började på den nya avdelningen, men snart märkte jag att min nya chef var mycket mänsklig och förstående. Jag berättade för honom vad jag varit med om och han lyssnade. Det kändes mycket bra. Min chef höll ständig kontakt med mig och hörde sig för hur jag mådde då och då. Han var ett stort stöd. Jag visste att jag alltid kunde kontakta

honom om jag ville. Jag fick hans nummer till personsökaren, så att jag skulle kunna nå honom när som helst, även på hans semester. Jag behövde aldrig ringa, men det var skönt att ha numret till hands. Jag visste att han brydde sig om mig och det gjorde att situationen kändes lättare.

Jag mådde hyfsat i perioder, men sen var jag sämre igen. De svåra perioderna blev dock kortare och kortare för varje gång. Under en svår period beställde min nya chef tid hos en samtalsterapeut åt mig. Terapeuten ville att jag själv skulle prata hela tiden, men det kändes inte som han lyssnade eller brydde sig om vad jag sa. Jag skulle rita bilder om vad jag tänkte på och sedan tydde vi dem tillsammans. Han ville rota i mitt förflutna efter lösningen på problemet, men jag ville prata om Björn och mina andra sorger. Jag hade inget förtroende för terapeuten och det kostade mycket pengar så jag ville sluta att gå dit. Min chef övertalade mig att fortsätta ett tag till, men efter cirka sju gånger slutade jag. Min chef gav sig inte utan ville att jag skulle ha något alternativ.

Av en bekant fick jag kontakt med en stiftelse som bedriver sorgbearbetning gratis. Det var utbildade psykologer etc. Där gick jag ett par gånger och fick bra hjälp. De lyssnade och förstod.

Genom ett TV-program om självmord fick jag kontakt med föreningen SPES. Där träffade jag många anhöriga till personer som tagit sina liv. Självmord är tabu för många och är svårt att prata om. Därför var det skönt att kunna prata öppet om allt som rörde självmordet med andra som hade liknande erfarenheter. Någon berättade att det inte är ovanligt med självmordstankar bland anhöriga till personer som tagit sina liv. Det kändes som en lättnad att få höra. Själv hade jag tänkt flera gånger att det skulle vara skönt att ge upp och somna in. Jag hade blivit rädd för mina egna tankar och vågade inte berätta det för någon.

Cirka två år efter Björns död gick jag igenom en jobbig period. Jag drömde ofta mardrömmar. Jag minns två drömmar mycket väl. I den första var jag ombord på en buss och jag såg Björn gå på trottoaren. Jag försökte få de andras uppmärksamhet för att visa dem att Björn var där, han levde, han var inte död! Men ingen ville lyssna på mig, de såg honom inte. I den andra drömmen satt vi och åt några stycken. Björn var också där, men ingen annan såg honom. Jag tolkar drömmarna som om ingen lyssnade på mig när jag ville och behövde prata om Björn. Det kändes hopplöst. Jag var mycket nere, hade svårt att sova och var gråtfärdig hela tiden. Det kändes som om alla tyckte att det fick vara nog på mitt ältande, men jag behövde fortfarande prata om honom.

Min chef märkte att jag var sämre igen och han bokade en tid hos en företagsläkare som jag inte hade träffat tidigare. Jag fick mycket bra kontakt med läkaren. Fast jag varit skeptisk till både sömntabletter och antidepressiva mediciner litade jag på honom och provade det. Första natten jag hade ätit sömnmedicin var underbar. Äntligen fick jag sova! Jag tog medicinen bara några nätter, men det räckte för att få sova ut och hämta nya krafter. Läkaren förklarade hur den antidepressiva medicinen, Cipramil, fungerade. Han förklarade att det finns ett ämne i hjärnan, Serotonin, som kan orsaka bl.a. depression om man har för lite av det. Medicinen ökar Serotoninmängden, ungefär som när man har underskott av C-vitaminer och måste äta det. Jag hade aldrig hört talas om Serotonin förut, men läkarens förklaring lät vettig.

Jag fick vissa besvär av Cipramil i början, men det var värt det i längden. Sakta men säkert blev jag bättre och bättre. Jag såg allting klarare och det var lättare att tänka på allt svårt som jag hade gått igenom. Jag såg äntligen ljuset i änden av tunneln! Det gick inte spikrakt uppåt utan som i trappsteg. Ibland gick det neråt några steg för att sedan vända uppåt igen. Nedåtgångarna blev kortare och kom mer och mer sällan. Hur jag skulle ha mått utan medicinen kan ingen svara på, men jag tror att den hjälpte mig att snabbare komma ur ett akut läge och sedan komma vidare. Jag var sjukskriven i tre månader och det gjorde också att jag fick andrum att känna efter vad jag behövde för att må bättre. Jag läste t.ex. böcker om sorgbearbetning och hur andra människor trots allt gått vidare efter en sorgperiod. Det var uppmuntrande att förstå att det kanske ändå finns ett liv efter den värsta sorgen. Jag åt Cipramil i ungefär 1 1/2 år och under den tiden hade jag regelbundna samtal med läkaren. Min chef höll också ett vakande öga över mig i all välmening. Jag tror att kombinationen samtal och medicin var bra för mig i min dåvarande situation. Bara för att man äter antidepressiv medicin behöver man inte fastna i ett beroende, som jag först var lite rädd för.

Det är nu fyra år sedan Björn dog. Någon har sagt att efter ett "vanligt" dödsfall är sorgetiden ett år, men efter ett självmord är den fyra år. Det ligger mycket i det, tycker jag. Den första födelsedagen, julen och andra högtider som Björn inte var med var svåra. Vi kunde vara några stycken i ett rum och så kändes det som någon fattades. Det var ju Björn så klart, men det var inte alltid jag kom på det på en gång. På min födelsedag, några månader efter Björns död fick jag en present av hans föräldrar och Björns namn fanns inte med på kortet! Det kändes som jag hade fått en kniv i hjärtat. Björns namn borde ha funnits med! Jag visste att det var ologiskt, men det var inte alltid så lätt att tänka logiskt.

Jag kommer alltid att minnas honom. Tiden kanske inte "läker alla sår", men sårskorpan brister inte lika lätt längre. Nu kan jag tänka på Björn, minnas vad vi gjorde tillsammans och prata om honom utan att få gråten i halsen varje gång. Björn gjorde ett val som ingen kan ändra på och det får vi alla efterlevande leva med. Men skulle han ha velat att jag sörjde "ihjäl" mig efter hans död? Det tror jag inte. Jag minns det positiva med Björn och försöker låta bli att tänka på den sorg han har "ställt till med" för mig.

För mig blev hans självmord en väckarklocka. Jag har lärt mig att inte ta något för givet. Mitt nya motto är "Carpe diem", fånga dagen! Jag försöker leva mer i nuet. Att njuta av det jag har just nu, i morgon kan det vara för sent och kanske kommer jag att ångra det jag inte gjorde eller inte sa. Nu är jag mer mån om att tala om för andra människor att jag tycker om dem, tycker att de gjort eller sagt något bra o.s.v. Jag vet själv hur mycket några ord eller några rader kan betyda, särskilt om man mår dåligt.

I år, 2003, är det tio år sedan Björn dog. Jag minns Björn med glädje och är tacksam för de år vi fick tillsammans. Han betyder fortfarande mycket för mig även om jag inte tänker på honom lika ofta som jag gjorde de första åren. Kontakten med SPES har varit ett stort stöd för mig under åren som gått. Att träffa andra drabbade anhöriga har varit mycket positivt. Det är skönt att både kunna gråta och skratta tillsammans.

Om en familj, där flera tagit sina liv

Suicidarvet

Helen Foyer

MITT LIV I TORKTUMLAREN,
IBLAND I CENTRIFUGEN.

EN RESA I SORGEN ÄR SOM
ATT VIRVLA RUNT I EN
TORKTUMLARE. MAN FÅR
INGET FOTFÄSTE, MEN
IBLAND STANNAR DEN OCH
DÅ HÄMTAR MAN ANDAN.
TILL SLUT STANNAR TUMLA-
REN NÄSTAN HELT OCH
MAN KOMMER UT TILLTUF-
SAD OCH LITE MJUKARE.
FILTRET ÄR FULLT AV LUDD
OCH SMUTS SOM GÅR ATT
SAMLA IHOP OCH SLÄNGA
PÅ LIVETS SOPTIPP!

Fredagen den 4 februari 1994

Klockan har precis passerat åtta
på kvällen och jag håller på att
pussa våra barn, Rasmus och
Isabell godnatt, då telefonen
ringer. Jag springer ner för
trappan, tar telefonen och svarar. En främmande och konstig röst stönar/
kvider fram. – Helen du måste komma hem, mamma är död!

Jag känner blodet rusa till, adrenalinet skjuter genom kroppen ... jag går
sönder och delas i två delar. Den ena hälften är kristallklar och registrerar
hur min andra hälft jämrar sig i förtvivlan, hyperventilerar, hulkar, stönar
och gråter i ett fullständigt känslokaos. Den klara sidan frågar pappa om
han har ringt efter ambulans med en främlings gutturala röst. Jag säger att
jag är på väg.

Min man Anders som kommit nerför trappan för att ta reda på vad som
har hänt, förstår vad jag säger och tar sig an barnen för att klä dem och ta
ut dem i bilen. Rasmus är fem och ett halvt år och Isabell tre år.



*Mormor Greta 24 år med min
Mamma Barbro 3 år, 1941.*

*Greta tog sitt liv 1959
och Barbro 1994.*

Som i ett töcken ringer jag 90 000 för att höra om de har fått en ambulansbeställning av pappa. Det har de, men ingen tydlig adress. Ger dem vägbeskrivning och säger till kvinnan att min mamma har tagit sitt liv och att jag som bor fyra mil bort är på väg. Hon frågar om jag har någon som kan köra mig dit och jag säger att min man kommer att köra. Hon ber oss att ta det försiktigt. Jag upprepar ett flertal gånger – att vad ni än gör, så lämna inte min pappa ensam. – Jag är på väg.

Mitt nästa samtal är till den psykiatriska avdelning som mamma är inskriven på sedan en månad tillbaka. Jag presenterar mig för mannen som svarar och talar om att min mamma just tagit sitt liv – och nu släpper ni inte det här! Det här är ju inte klokt. Nu hjälper ni oss. Jag slänger på luren. Varför vet jag inte, men jag ringer upp min yngsta moster Lisbeth som står mig väldigt nära och då jag hör hennes röst, brister jag i förtvivlad gråt och mer eller mindre stönar fram vad som har hänt. Lisbeth frågar skärret vem det är som ringer och jag talar om det för henne. Det har kanske gått 3-4 minuter sedan pappas samtal.

På väg ut till bilen får jag syn på Isabells röda snutte och griper tag i den. Medan Anders spänner fast barnen i sina stolar, står jag bredvid bilen och kräks. Jag hör mig själv stöna och kvida. Min klara hjärnhalva arbetar frenetiskt för att försöka förstå hur mammas självmord kan ha gått till medan jag hör hur jag gråter och jämrar mig. Att det är sant betvivlar jag inte en sekund. Alltsedan juli 1993 har jag levt med min mammas svåra ångest och självmordstankar.

På engelska säger jag till Anders att mamma måste ha skurit sig. Inte i min vildaste fantasi kan jag komma på något annat sätt att göra det på i mitt föräldrahem. Tankarna rasar medan bilen susar fram på motorvägen i för hög hastighet ... det känns som vi körde i snigelfart.

Plötsligt blir jag varse Isabells snutte som jag tvinnar mellan händerna. Då jag vänder mig om upptäcker jag våra barn som tysta och förskräckta sitter i baksätet. Jag räcker över snutten och tänker i förtvivlan på att bara tre timmar tidigare levde deras mormor. Deras mormor som kramades och pussades med dem.

Jag ser mammas ansikte framför mig då vi tar farväl. Jag hade huvudvärk och frågade henne om de inte kunde komma hit nästa dag på middag om det går bra för dem på avdelningen? Min pappa sitter redan i bilen och väntar. De skall köra hem till sig och äta kvällsmat innan det är dags för mamma att åka tillbaka till avdelningen. Vi kramar om varandra och hon tar tag i mina armar och ser mig länge i ögonen. – Vi får se, är hennes svar.

Nu först ser jag att hennes ögon var varma, fulla av kärlek och utan ångest. Varför? Varför kunde jag inte se det då jag hade henne framför mig?

En polisbil står utanför på gatan. Jag rusar in. Min bror Mats står innanför dörren och vi håller om varandra ett kort ögonblick innan jag fortsätter in i stora rummet, till pappa. Jag faller ner på knä bredvid fåtöljen som han sitter i och vi kramar varandra hårt, jag gråter. Långsamt blir jag varse att det finns andra personer i rummet. Jourhavande läkare sitter i soffan mitt emot pappa och jag hälsar på honom. Jag vänder mig om mot polismannen som står bredvid mig. Jag känner honom, han är gift med en av mina BB-kompisar. Han lyfter upp mig, håller om mig och stryker mig över håret. Långt borta hör jag hans röst som säger att han hade hoppats att det inte var jag då han hade hört var jag bodde. Jag frågar var mamma är, rädd för att hon inte skall vara kvar. Hon är kvar, mamma är i källaren. Jag vill gå dit ner, men han undrar om det är så klokt? Är det något som jag är säker på så är det att jag vill gå dit ner. Det är min mamma även om hon är död! Han följer med mig ner i källaren.

Mamma ligger på brädgolvet i tvättstugan under en gul Landstingsfilt. Jag går ner på knä bredvid henne och tar bort filten. Allting inom mig går sönder av maktlös förtvivlan och sorg. Älskade mamma, varför? Hennes hud är blåfärgad, mjuk och varm. När jag lyfter upp henne i mitt knä är det dödens tyngd jag känner i mina armar. Hon luktar gott – hon luktar mamma. Jag stryker henne över håret, vars hästsvans delvis löst upp sig. Jag registrerar de djupa röda märkena på hennes hals som elsladden lämnat efter sig. Jag ser ambulansförarnas spår efter EKG, defibrillatorn och återupplivningsförsöken. Det gör fruktansvärt ont i mig och gråten lindrar inte. Mödosamt berättar jag för min vän polisen om mammas depression, om mammas lillebror Jörgen som bara drygt två månader tidigare hängt sig, om min mormor som tagit sitt liv 1959.

Orden formligen forsar ur mig, mammas medicinering och hur dosen höjts bara några dagar tidigare efter hennes försök att skära sig själv i handleden, vilket ett vitt bandage runt vänster handled vittnar om. Jag ser på vattenledningsröret i taket som kroknat under mammas tyngd, på resterna av den grova elsladden som hänger kvar och på sekatören som ligger på golvet.

Han frågar om det är OK om han tar av mammas smycken, men jag vill göra det själv. Jag trär upp mammas vigselring på mitt högra ringfinger, resten kramar jag hårt i handen. Åter uppe i stora rummet ber jag min bror om att han skall gå ner till mamma. Han är rädd för vad han kommer

att få se, men efter att jag har bedyrat att det inte är otäckt går han dit ner tillsammans med sin flickvän. Min man ligger i mina föräldrars säng med barnen och försöker att få dem att somna.

Telefonen ringer och jag tar den inne på pappas kontor. Det är psykjouren som ringer, en ung kvinnlig sådan som frågar om vi vill komma in och prata. Jag tackar nej till erbjudandet och säger att vi stannar hos pappa i natt, men att jag vill att mammas läkare kommer hem till mig imorgon lördag.

"De" kommer för att hämta mamma, hon bärs ut för sista gången genom ytterdörren, inpackad, överkligt av stela, tysta män att föras till bårhuset. Vi får besked att en obduktion kommer att genomföras i början på nästa vecka.

Vi är ensamma, främlingarna har åkt. Barnen har somnat. Vi sitter i soffan och pratar, frågande, vilsna, som deltagare i en dålig B-film. Pappa berättar om vad som hände efter det att de hade åkt från mig. Hur mamma tvunget skulle sätta igång en tvätt i tvättstugan, hur hon kom upp och satt i soffan och åt sin kvällsmat. Hur hon reste sig upp och skulle gå innan hon ätit färdigt, men satte sig ner igen då pappa bad henne. Att hon så fort hon tagit sista tuggan reste sig upp, gick på toaletten, för att därifrån gå direkt ner i källaren. Utan att yttra ett ord. Pappa hade däref-ter avslutat sin måltid och konstaterat att det var dags att ta sig iväg till sjukhuset. Han gick ut i köket, diskade undan det lilla där var och ropade ner i källaren på mamma. Hur han möttes av tystnad.

Han gick då ner till tvättstugan för att hämta henne och hur han, när han såg henne hänga från röret hade skrikit hennes namn. Han skriker hennes namn samtidigt som han försöker lyfta ner henne. Det går inte att lyfta loss henne så han rusar in i pannrummet efter sekatören och klipper loss henne.

Då han fått ner henne på golvet ger han henne mun mot mun metoden och hjärtmassage, förtvivlat om och om igen. Han får panik, måste ha hjälp. Han rusar upp för trappan, ringer 90 000 och ber om hjälp, rusar ner för trappan och fortsätter blåsa och ge hjärtmassage. Då mamma inte reagerar på återupplivningsförsöken, är hans enda tanke att han måste ringa mig. Då han förstår att jag är på väg faller han ner på knä i hallen framför ytterdörren, handlingsförlamad. I samma ögonblick anländer ambulans och polis. Pappa sitter kvar på golvet, förbannar sig för att ha släppt henne ur synhåll. Varför hade ingen från sjukhuset sagt något om risken att hon kanske kunde försöka ta sitt liv!

Jag ger min bror mammas förlovningsring och pappa tar på sig ett av hennes armband. Att bära mammas ring känns som att ha en del av henne närvarande.

Begravning? Pappa låter ordet hänga i luften. Jag säger Barkåkra kyrkogård, vilket är det första som kommer för mig. Mamma sa alltid att då hon väl gick i pension så skulle hon vilja bosätta sig på Bjärehalvön och med tanke på att vi bara har positiva minnen från den högst personliga kyrkan och församlingen så skulle jag tycka att det vore naturligt. Vi diskuterar andra alternativ, men inget är bättre än Barkåkra. Dessutom ligger kyrkogården på väg till mig, vilket innebär att det bara är att slinka förbi då man känner för det. Alla var överens om detta.

Min bror Mats och flickvännen har åkt hem till sig. Pappa ligger i gästrummet. Själv ligger jag på Anders arm, med barnen sovandes bredvid mig. Sova? Hur skall jag kunna sova? Tankarna mal, sorgen sliter, släkten drabbats ånyo, barnens älskade mormor, min mamma, död!

Ser morgonens första ljus komma smygande. En ny dag, trots allt. Ligger tom och död invärtes. Anders ser på mig och frågar om det är okej att han åker iväg med bilen till bilverkstaden som planerat. Jag undrar om han är knäpp, tänka på bilreparationer när min mamma är död? Han menar att nu om något är det bra att ha två fungerande bilar. Anders har åkt. Jag känner mig fullständigt knockad. Mina tårar rinner och Rasmus och Isabell klänger på mig och vill trösta, de är tysta och försöker att inte gråta. Jag förklarar för dem att det inte är farligt att mamma är ledsen. Rasmus undrar om mormor dog av en nackskada? Jag förstår hans rädsla över detta, då jag efter en bilolycka november 1992 själv ådragit mig en allvarlig nackskada med svår huvudvärk och kroniska smärtor som följd. Det har fört med sig att jag på grund av smärtor ofta är sängliggande hela dagar. Rasmus tror att jag kan dö och jag förklarar att jag inte kommer att dö av min nackskada och att mormor inte dog av en nackskada. Han undrar då om mormor dog av samma sjukdom som Jörgen? Jag förklarar för barnen att de båda var ledsna i tankarna och att de inte klarade av att leva längre, men att jag klarar av att leva. Det är okej att vara ledsen och gråta. "Er mamma skall inte dö". Han säger att han är rädd för att morfar skall dö. Då jag undrar över detta så svarar han att morfar är äldre än mormor. Han vill inte bli lämnad ensam med morfar. Pappa berättade senare att då jag hade gått ner i källaren med polisen så hade han plötsligt upptäckt att Rasmus var borta och funnit honom då han var på väg ner i källaren. Han hade då med ganska hög och bestämd röst sagt åt honom på skarpa att stanna och förbjudit honom att gå ner.

Lördag 5 februari

Mammas avdelningsläkare ringer och undrar om vi vill komma in till avdelningen och prata, han säger sig vara helt chockerad över det som inträffat och att detta var helt oväntat!? Jag mår illa av tanken att vi lät mamma lägga in sig på den psykiatriska avdelningen med tanke på att det var en sådan "tomte" till läkare som skulle hjälpa henne. Jag ber honom att komma hem till oss kl 13.00 och meddelar Mats och hans flickvän, som möter upp hemma hos mig och Anders.

Andra samtal jag ringer är bl.a. till mammas äldsta arbetskamrat, som liksom min mamma är småskollärare. Det känns fullständigt absurt att tala om för henne att mamma har tagit sitt liv, samtidigt behöver jag ha hennes hjälp att förmedla till kollegiet om vad som har hänt och jag ber att få återkomma med besked så snart jag vet något om begravningsplaner. Därefter tar jag kontakt med en av våra församlingspräster och talar om vad som har hänt och vi kommer överens om att hon skall komma hem till oss nästa dag.

Vi är hårt drabbade, vi har varit med om detta förut. Jörgen hängde sig för drygt två månader sedan, närmare bestämt den 21 november. Vid det tillfället befann jag mig med barnen hos en väninna i Västergötland. Tredje kvällen där ringde telefonen då jag var ensam med de fyra barnen, som befann sig i badkaret. Min väninna Karin och hennes man Fredrik var ute i stallen hos hästarna, så jag svarade. Det var Anders som ringde och han undrade om jag var ensam. Instinktivt kände jag att något hade hänt, strupen snörpte sig, det susade i öronen och jag blev varm i hela kroppen. Jag ville att Anders skulle berätta vad som hade hänt. Han ville vänta och bad mig ringa upp så att vi kunde tala ostört, men jag kunde inte vänta. Det var som om en bomb briserade när han då berättade att Jörgen var död, att han hade tagit sitt liv.

Skriket av förtvivlan som växte fram inom mig och ville ut, tvingade jag på något underligt sätt tillbaka. Barnen fanns i badrummet intill och jag ville inte skrämma dem. Jag bad Anders att säga att det inte var sant, kanske halvskrek jag? Barnen kom ut från badet. Anders röst lät främmande då den svarade att det var sant. Han bad om att få ringa senare. Jag stod med luren i handen, kaos! kaos! Tillvaron rämnade ...

Som i en dimma fick jag på barnen deras pyjamas, borstade deras tänder och i säng. Rasmus kände att något var på tok och ville att jag skulle ligga kvar hos dem i sängen. Panik! Jag kunde inte, utan sa att jag strax skulle komma tillbaka. Jag gick ner för trappan, öppnade ytterdörren och stod framför Fredrik. Då bröt jag ihop och kved gråtande fram att Jörgen är

död. I samma sekund slog det mig att hans storebror hette likadant och tillade – min morbror. Jag rasade storgråtande i hans famn och Karin kom rusande från stallet.

I ett töcken hörde jag att Rasmus ropade förtvivlat efter mig. Jag kände en lätt förvirring, men lyckades ta mig samman och gå upp till barnen. Väl uppkrupen mellan mina barn berättade jag för dem att Jörgen var död, att mamma är så förtvivlat ledsen för att Jörgen är död. Det kändes som timmarna gick, där jag låg mellan dem och tröstade dem ömsom lät dem trösta mig innan de slutligen föll i sömn. När jag slutligen kom ner i köket skakade jag i hela kroppen.

Karin placerade mig i soffan, satte fram te och gav mig telefonen. Ring hem! Längesatt jag bara där i soffan och skakade till kropp och själ, innan jag kunde förmå mig att ringa upp Anders. Han hade fått dödsbeskedet av min bror visade det sig. Däremot hade han inte pratat med någon av mina föräldrar eller övriga släkten om det, utan han hade gått helt ensam därhemma och inte vetat vad han skulle göra med den hemska vetskapen om att min morbror tagit sitt liv. Han ringde mig.

Då vi avslutat vårt långa samtal ringde jag till mina föräldrar, först pratade jag med min pappa och sedan med min mamma. Mamma som hade varit deprimerad sedan sommarens början hade helst velat berätta vad som hade hänt personligen för mig då jag kommit hem och tyckte att det var olyckligt att jag hade fått reda på det per telefon. Vi bestämde att de skulle möta mig och barnen vid tåget nästa dag.

Illamående sköljde över mig, det kändes som om alla tankarna i hjärnan accelererade och skulle spränga den. Jag ville förneka det inträffade, ville förneka min starka intuition som sa mig att mamma var bitter för att Jörgen hade hunnit "före". Något som förstärktes ytterligare då jag klev av tåget och möttes av mamma. En tågresan som i sig hade varit en resa i minnen, upplevelser med Jörgen. Mitt i min förtvivlan var jag otroligt arg på honom. En ilska för att han gjort samma sak gentemot sina egna barn, på samma sätt som hans mor gjort mot honom då han var nio år gammal. Varför? Varför? Det var så orättvist. Dessutom drabbade det mig, min familj, mamma, mina mostrar med familjer och morfar. Alla drabbas. Under resan hade jag också gått utanför mig själv och observerat hur okänsliga människorna runt mig tedde sig. Visst hade de väl sett mitt tårflöde som stundtals brutit igenom, visst vände de bort sina blickar. Stum satt jag där med den förtärande smärtan som jag egentligen bara ville skrika rätt ut till omvärlden.

Nästa dag ringde jag mammas läkare och bad om en akuttid till mamma och berättade då också om min känsla över att mamma var bitter för att hennes lillebror hade hunnit ta sitt liv före henne.

Tillbaka till lördagen den 5 februari

Mammas avdelningsläkare kom på avtalad tid, synnerligen nervös och pappa, Mats, Anders och jag satte oss runt ett bord i stora rummet tillsammans med läkaren och samtalade om det inträffade. Vi påtalade mammas självmordsförsök på måndagen, vilket han ville påskina att det inte hade varit. Det var att betrakta som något som gjorts under ett förvirrat ögonblick och att mamma inte hade varit självmordsbenägen. Hon hade fört dem bakom ljuset. Hon hade aldrig haft några uttalade självmordsplaner. I mina öron lät det som en massa nervös rappakalja. Vi förhörde oss om man skulle göra en internutredning av det inträffade och fick då besked på att det gjorde man alltid. Vi bad då om att få ta del av den då den var gjord. Vidare ville jag att man skulle ordna med kristerapi för oss alla. Han skulle höra av sig om detta under måndagsförmiddagen. Under hela vårt samtal tog han av och på sig sina glasögon och knäppte av och på sin klocka. Även om man inte var det, blev man nervös av hans beteende. Var det av honom mamma skulle ha fått professionell hjälp?

Tiden stannar för mig, men utanför rusar livet vidare. Jag känner det, vet. Dagar blir till nätter, nätterna till dag. Barnen måste ha mat regelbundet, det skall handlas, lagas mat, tvättas. Jag måste stiga upp och jag måste gå och lägga mig till ännu en natt då hjärnan ömsom går på högvarv ömsom domnar bort. Jag vill vakna och upptäcka att det är en otäck mardröm. Men ... det är oåterkalleligt SANT. Jag lever i en mardröm. För varje gång jag låter orden komma över mina läppar att mamma tagit sitt liv, så blir det mer och mer verkligt.

Söndag 6 februari

Pappa har sovit över. Prästen kommer, hon ser ut att vara illa berörd av det som inträffat. Det är inga hinder med att begrava mamma här på vår kyrkogård. Vi får rekommenderat en begravningsentreprenör i stan. Vi samtalar länge, vårt behov av att prata är enormt. Barnen pockar på uppmärksamhet.

Jag vill ha en bisättning, för att barnen skall kunna få bekräftat att mor-/farmor är död, få möjlighet att sörja ... Ta farväl. In i dimman.

Måndag 7 februari

Vi har kontaktat begravningsbyrån och sagt att vi kommer. Man har ringt från psykiatri och sagt att de ordnat för kristerapi nästa dag. Mats

hämtar upp pappa och mig. Rasmus och Isabell är på dagis, det känns viktigt att hålla på deras rutiner. En liten rundhyllt kvinna tar emot oss på begravningsbyrån. Vi visas in i ett sparsamt inrett konferensrum. Det som finns där påminner om döden, bilder på kistdekorationer, urnor på en hylla. I rummet intill skymtar ett kistlock. En broschyr med erbjudande om att öppna ett konto för att spara till sin egen begravning ligger på ett bord. Det känns fel, absurt och jag vill egentligen bara öppna ytterdörren och springa där ifrån. Jag vill inte vara med längre.

Persondata går igenom, tidningsannonsen skall skrivas ihop. Pappa har med sig en dikt som mamma har klippt ut och lagt på ett ställe där han skulle hitta den. Det här är inte klokt! Mamma är bara 56 år gammal, inte skall väl hon ha en dödsannons. Bara namnet, dödsannons! Jag kan inte hjälpa att jag sitter och reflekterar över vad som sker. Bilder på kistdekorationer skickas runt. Vad skall stå på sorgbandet. Vaddå? Stå på bandet, vi skall inte ha något band på kistdekorationen. Mamma är död, inget kan sägas som inte blev sagt medan hon levde. Kvinnan försöker igen, nu skall det vara en krans från mig och Mats. Nej, säger jag, blommor är till för de levande. Ingen krans.

Vi får besked att mamma obduceras på onsdagen och att bisättningen kan hållas på fredagen. Jag vill inte ha någon svepning, barnbarnen skall ta farväl och då skall mamma ha sina egna kläder.

Så var det då frågan om vilken typ av kistdekoration vi vill ha på kistan inför bisättningen. Jag ställer mig helt frågande till detta. Locket skall ju vara öppet! Får då till svar att då kommer ju kistan att vara helt odekorerad under transporten. Jag tror inte det är sant. Jag förklarar för kvinnan att om jag ser en bil med en odekorerad kista i så vet jag att det antingen ligger någon avliden person i den eller kommer att läggas någon i den. Ingen kistdekoration under transporten! Kvinnan ger med sig och ber oss att gå in i rummet intill för att titta ut en kista och urna, medan hon skickar iväg annonsen.

Vi går in i rummet intill, går ett snabbt varv och bestämmer oss omgående för en vit kista och en grön urna med en flamma på toppen. Kvinnan blir helt överrumplad över vårt snabba beslut och påbörjar ett försök till att marknadsföra andra produkter, men inser tursamt nog ganska omgående att beslutet står fast. Begravningen bestäms till den 16 februari. Mats åtar sig att ordna med en busstransport för kollegiet. Vi bestämmer att själva anlita en cateringfirma för begravningskaffet. Ingen tårta, tårta förknippar barnen med kalas och det skall de få göra även fortsättningsvis. Efteråt äter vi lunch på en restaurang. Vi är lite omskakade över vårt besök hos

begravningsentreprenören. Snacka om att försöka sko sig på bekostnaden av de sörjandes tillintetgjorda tillvaro. På vägen hem till mamma och pappa lämnar vi in alla väsentliga papper till den jurist på banken som skall ombesörja bouppteckningen etc.

Väl hemma väljer vi gemensamt ut de kläder vi vill att mamma skall ha på sig. Jag väljer också ut fina underkläder och glansiga nylonstrumpor. Jag känner starkt att jag måste gå ner i tvättstugan, jag bara måste. Väl där upptäcker jag att mamma har glömt att sätta igång tvätten. Var det manne droppen som fick bågaren att rinna över?

På lördagsmorgonen hade jag ringt min bästa väninna Ina som genast hade kommit över till oss hemma hos mamma och pappa. Då hade hon varit nere i källaren och städat undan allting som vittnade om återupplivningsförsöken. Jag skänkte henne en tacksam tanke då jag stod där i tvättstugan, väl medveten om att ingen av oss andra hade orkat. Det känns skönt att veta att det finns riktiga vänner.

Om och om igen sitter jag i telefonen dessa första dagar. Mamma hade stor bekantskapskrets och släkten är också stor. Behovet av att bara få prata är stort. Det kommer blomsterbud och telegram från vänner och bekanta. Alla beklagar. Barnen är på dagis. Det är bra för dem att få ha lite vanliga normala rutiner mitt i kaoset. Rasmus vill gärna vaka över mig. Han är rädd, rädd för att det skall hända mig något. Han blir halvt hysterisk om jag går in i ett annat rum utan att han märker det direkt. Det är oerhört påfrestande att hela tiden behöva bekräfta för honom att jag klarar mig. På nätterna sover han oroligt och han kommer in för att känna på mig. Båda barnen somnar helst i våra sängar och kommer in på natten till oss. Vi kramas mycket och länge. De behöver tröst och mycket fysisk närhet. Att ha barnen på dagis, gör att jag kan orka med och det underlättar för allt det praktiska som jag måste ordna med.

Tisdag 8 februari

Det känns som att springa rakt in i en vägg, då vi går i psykiatribyggnaden. Dit tog jag mamma då jag förstod hur djupt deprimerad hon var. Tog dit henne för att få hjälp. Luften är tungandad.

Vi blir visade in i ett rum, där fåtöljer står i en cirkel. Vi är: Pappa, Mats med flickvän, Anders och jag. De är: Mammans öppenvårdsläkare, avdelningsläkaren, en kurator och överläkaren inom öppen vården.

Jag är arg. Arg för att detta aldrig borde ha fått hända, arg på dem i psykiatri som inte ville använda sig av oss anhöriga som den enorma

resurs som vi faktiskt är. Vi vill veta vad som hände innan pappa hämtade upp mamma på fredagen. Vill veta varför man ger en svårt deprimerad människa som är så ambivalent, olika besked? Pappa har hittat medicindosförpackningar i mammas kappficka. Medicin t.o.m måndag morgon!

Vad som hänt

På måndagen för en vecka sedan hade mamma försökt att skära sig med en sax längsgående i vänster handled. Detta upptäcktes efter det att pappa ringt upp avdelningen tidigt på måndagmorgonen efter det att han hade fått ett samtal från mamma där hon varit på gränsen till psykotisk och utan verklighetsförankring. Pappa bad personalen om att hålla ett extra öga på mamma efter det att han hade förmedlat innehållet av hennes samtal.

Då han vid 14-tiden samma dag kom till sjukhuset, stod mamma ute och väntade på honom vid parkeringsplatsen. Hon berättade då för honom att hon hade varit dum och att hon hade försökt skära sig i handleden. Pappa blev chockad. Han var med mamma hela eftermiddagen och ingen kom eller visade något som helst tecken på att de ville prata med honom från avdelningen. Han ringde mig och berättade vad som hade hänt och vi var båda överens om att nu om något skulle väl man på avdelningen fatta hur dåligt mamma faktiskt mådde.

På måndagskvällen var även jag inne hos mamma. För första gången på en månad så kom det fram en skötare till mig och presenterade sig som mammas kontaktperson, jag sa då att jag ville prata med henne, men att jag först skulle gå in med mamma på hennes rum. Hon var borta när jag kom ut.

På tisdagen kom avdelningsläkaren in till mamma och pappa då de satt på hennes rum. Han nämnde inte mammas försök till att skära sig utan ville bara tala om att de skulle öka på mammas medicin.

På onsdagen fick mamma besked om att hon inte skulle ha permission över helgen. På torsdagen fick mamma besked om att det var okej att hon åkte hem över helgen. På fredagsmorgonen hade mamma varit så ångestfylld på terapin att arbetsterapeuten hade gått tillbaka med henne till avdelningen. Sjuksköterskan som tog emot mamma hade pratat med henne och beslutat att det var bäst att hon stannade kvar på avdelningen över helgen. Dock tyckte hon att det var helt i sin ordning att mamma åkte hem till dottern på eftermiddagen. Pappa kom vid 14-tiden och får då beskedet av mamma att hon inte skall ha permission över helgen, men att

de skall åka hem till mig. Pappa väntar medan mamma går ut på avdelningsexpeditionen för att säga att de åker hem till mig. En annan sjuksköterska tar emot mamma där och ger henne medicinerna t.o.m. måndag morgon.

Vi ifrågasätter den bristande kommunikationen och att all kommunikation skulle gå via mamma. Varför är det aldrig någon som velat prata med oss, trots att vi varit där i stort sett dagligen och ringt dagligen. Vi får då höra att det är högst normal chock/sorgereaktion att bli arga på dem inom psykiatri, som handlat rätt – genom att inte kränka den personliga integriteten! Jag känner vanmaktens ursinne sjuda i min kropp och ber än en gång om att vi skall få ta del av den interna utredningen.

Vidare framlägger jag en önskan om att de skall ordna med krismöte för hela släkten. Vi är alla hårt drabbade, vi måste tänka på den yngre generationen, mina kusiner och deras framtid. Som närmast drabbade är vi 20 stycken. Småbarnen ej medräknade. Det är något helt nytt som de ställs inför, men de lovar att försöka tillmötesgå detta. Det blir ny tid för oss om en vecka.

Torsdag 10 februari

Jag har åter varit i föräldrahemmet och igen dragits till tvättstugan. Jag bara måste gå ner dit. Smärtan över förlusten är både fysiskt och psykiskt stark. Mitt i denna oerhörda smärta känner jag också lättnad – för vad? Jo, kampen är över. Nio månaders oerhörd anspänning av att leva med mammas svåra depression och hennes indirekta dödskamp har tagit på krafterna. Jag är besegrad. Det finns ingen vinnare. Besvikelse, sviken, arg, förtvivlad, ledsen och bedövd. KAOS! KAOS! Jag åker till begravningsbyrån och lämnar in mammas kläder. Jag får tala med den äldre man som skall klä henne. Jag vill röra vid hennes hår och det känns oerhört viktigt. Det är viktigt att mamma ser ut som mamma/mormor/farmor.

Jag har övertalat min bror att låta hans båda döttrar vara med vid bisättningen, så att de kan få ta farväl av sin farmor. Det känns oerhört viktigt att alla barnbarnen får göra samma sak.

Hemma ringer jag till musikläraren på mammas skola och hör om det går att få en skolbarnkör på begravningen. De kan åka med bussen som hämtar upp vid skolan. Hon säger att det går bra.

Begravningar är till för de levande, det är vi som skall orka leva vidare. På kvällen kommer församlingens båda präster hem till pappa och vi bestäm-

mer psalmer och dikter till minnesgudstjänsten. Anders kör bort till kantorn och lämnar en cd-skiva med Eric Claptons "Tears in Heaven". Hon skall träna in den på piano.

Fredag 11 februari

Ännu en natt med hyperaktiv/bedövad hjärna om vartannat. Jag klär mig i grått och svart. Barnen är på dagis, Anders har lämnat dem där på morgonen. Jag hämtar dem och kör hem för att sätta på dem nya kläder. De leker med mjukisdjuren som vi köpte i tisdags till mormor. Mjukisdjuren har varit med dem hela tiden, på dagis, i sängen, hemma hos mormor, ja, överallt. De har blivit kramade och kelade med och barnen har viskat i deras öron sånt som de vill skall förmedlas vidare till mormor. Rasmus har dikterat ett brev som han vill att mormor skall få. För dem är det oerhört viktigt att mormor inte skall vara ensam. Dessutom förklarar Rasmus, så är det inga riktiga mjukisdjur, dessa är magiska. Vi hämtar upp röda rosor hos blomsterhandlaren. Anders och resten av släkten möter upp utanför kapellet. Prästen tar dem med in i kyrkan.

Min morfar har åldrats oerhört och ser mycket bräcklig ut, vid sidan av Lotten på deras väg upp mot kyrkan. Kistbilen kör fram till kapellet där jag väntar i sällskap med kyrkvaktmästaren. Kistan rullas in på en hög bårvagn. Vi följer efter. Locket lyfts upp. Ljus tänds vid huvudgärdet, där det också står en bukett tulpaner i en vas. Jag håller krampaktigt i hårborsten och går fram till kistan. Åh, Gode Gud! Mamma!

Tårarna trillar över kinderna, smärtan tar över och jag stryker mammas kind. Till sist samlar jag ihop mig. Håret jag borstar är lätt fuktigt i topparna, jag lägger bena där den brukar vara och låter mammas långa hår dölja ärren bakom öronen. Hennes skor tar jag av och stoppar ner dem under det vita täcket. Det ser naturligare ut om hon ligger utan skor. Jag försöker att se på henne med barnens ögon.

Hon har en röd blus med kinakrage och en mörkblå klockad kjol. Hon ser så liten och tunn ut. Jag lösgör hennes händer för att kunna lägga tre röda rosor under dem. Då jag lyfter upp vänsterhanden glider blusarmen upp och blottar ett tiotal tre centimeter långa svart-röda skärsår med sårskorpa på handleden – långsgående. Jag vill inte tro mina ögon. Det känns som om någon slår mig hårt i huvudet. Hjärtat dunkar och det brusar högt i öronen. Jag delas i två delar, en del fortsätter att göra det som skall göras, den andra dör, blir helt känslöförlamad, går i tusen bitar.

Jag går upp till kyrkan och hämtar de andra. Jag tar Isabells hand och tillsammans går vi i samlad trupp in till mamma i kapellet. Vi står tysta

runt kistan, gråter. Prästen talar, vi ber en bön, kanske sjunger vi. Jag lyfter upp Isabell och låter henne klappa mormor. Hon lägger mjukisdjuret vid sin mormors arm och hon säger ett viskande – Hej då! En efter en går alla fram. Kistan fylls med blommor, mjukisdjuren från barnbarnen, brev och teckningar. Farväl, går det?

Utanför kapellet tröstar jag Rasmus som gråter och vill att vi skall ta med oss mormor och hennes skattkista hem. Jag förklarar för honom att det inte går och att mormor är död och att nu får hon fortsätta att leva i våra hjärtan. Då vill han att vi skall gräva ner henne precis som man hade gjort med Jörgen. Jag förklarar för honom om minnesgudstjänsten som skall hållas om några dagar och att mormor därefter skall kremeras.

Kvällen innan hade jag berättat historien om Fågel Fenix för barnen. Fågel Fenix som vart 150 år brände sig själv till döds för att på så sätt kunna frigöra sin själ så att den skulle kunna komma till himmeln och hämta nya krafter, för att sedan återvända till jorden och på nytt födas. Detta tyckte barnen om att höra och sinsemellan diskuterade de om mormors eventuella återkomst och i vilken skepnad hon skulle återfödas till och när? Att mjukisdjuren också skulle brännas och följa med mormor var viktigt.

När det väl var utklarat att mormor inte kunde följa med oss hem, tyckte Rasmus att då ville han spela datorspel med en gång då vi kom hem. Pappa gav barnbarnen varsitt litet träskrin, innehållande ett smycke som varit mormor/farmors och foton på henne. De tyckte alla att hon låg i en riktig skattkista. Barnen hade fått bekräftat att mormor/farmor var död och att det var OK att vi vuxna grät och var ledsna.

Den ena dagen smälter in i den andra, man tar sig igenom, vänner kommer och går, telefonen ringer.

Vi har valt ut en gravplats på kyrkogården. Prästen finns till för oss.

Tisdag 15 februari

Kristträff på psykiatriska mottagningen. Jag ifrågasätter mammas skärsår och varför de har bedömt dem som rispor, varför satte de inte in vak eller åtminstone pratade med oss anhöriga? Jag begär att få ta del av mammas samtliga journalhandlingar. Allt känns bara fel.

Ihopkrupen i soffan, sitter jag och försöker ta mig samman för att ringa till min arbetsgivare. Hur skall jag kunna berätta vad som har hänt, det är ju bara två månader sedan sist det hände. Under stor vända ringer jag upp. Då jag hör hennes röst, brister jag ut i stor gråt och det tar en stund innan

jag kan få fram att min mamma har tagit sitt liv. För varje gång jag säger det så blir det sant. Hon lyssnar tålmodigt och hennes varma, lugna röst säger åt mig att ta min tid, jag kan höra av mig om en månad.

Av läkaren blir jag sjukskriven i sex veckor. Diagnos: Psykisk insufficiens. Ett annat ord för outhärdlig sorg?

Onsdag 16 februari

Förmiddagen har gått åt till praktiska arrangemang. Min man har tagit ledigt. Serveringspersonalen är på plats. Cateringfirman har levererat. Pappa, Mats med flickvän och jag med familj går in sist i kyrkan. Mats har valt att inte ta med sina döttrar. Hans flickvän förklarar för mig att de inte skall behöva se sin pappa ledsen utan det är bättre om han kan framstå som den stora, trygga pappan för dem?? Jag vill skrika – när får man inte vara ledsen, när är det inte naturligt att vara ledsen, om inte då ens mamma är död! Kyrkan är fullsatt.

Jag och min familj sätter oss längst fram till höger, med pappa på andra sidan gången. Minnesgudstjänsten är vacker. Kyrkan är smyckad med blommor och levande ljus. Kistan står i ett hav av kransar och blomsteruppsättningar framför altarringen. Barnkören sjunger "Du är det finaste jag vet". Näsduk efter näsduk blir genomvåt. Isabell kollar in vad som finns under bänkarna, jag låter henne hållas. Vi tar farväl vid kistan.

Som i en dimma ser jag mammas vänner och kollegor paradera förbi, de niger och bockar åt mig. Overkligt. Känner mig som aktör i en dålig film, jag vill inte vara med längre, sluta! Sluta! Jag fortsätter agera, är tvungen.

På "begravningskaffet" tar folk i hand, kramas, tomma fraser, gråter, tar mig igenom. Mammans äldsta väninna kommer fram och berättar att vår gamla granne sagt till henne att vi är avlägsna släktingar till henne. Frågor? Jag svarar att det är vi nog ... sen vi var apor! Min morfar är här med Lotten, mina mostrar med familjer och Jörgens fru och barn. Alla lika vilsna och förtvivlade som jag är. Jag tar mig igenom, känslodöd.

Jag har fått en egen psykoterapeut på psykiatriavdelningen/mottagningen och skall gå en gång i veckan.

Onsdag 23 februari

Tack skall du ha mamma. Min födelsedag. Jag känner mig bitter. Jag tar med mig barnen och åker till min moster Lisbeth i Malmö över dagen. Rasmus och Isabell leker medan vi pratar, gråter, pratar ... Vi lagar mat tillsammans. När jag kommer hem på kvällen är Karin från Västergötland

där, hon har kommit ner utan sin familj för att hjälpa mig. Hon har städat hela huset. Hon parkerar mig i soffan, låter mig prata och bara finnas. Hon stryker all vår tvätt, vattnar blommorna, lagar mat och lyssnar. Hon hjälper mig, med alldagliga praktiska bestyr, avlastar mig. Låter mig bara få finnas till.

Mars - juni

Ett sex"manna" team bestående av en överläkare, fyra psykologer och en kurator tar sig an släkten i slutet av februari. Ingen av dem har träffat mamma. Vi sitter familjevis i en stor cirkel. Barnbarnen är inte med. I tur och ordning får var och en berätta om sina känslor, sin sorg, sina upplevelser över det som har hänt, sina tankar. Det är jobbigt. Vi gråter inför varandra. Även tonårskillarna vågar öppna sig. Det framgår klart att, lika många som vi är där, lika många sätt finns det att sörja på. Sorgen = relationen. Vi kommer varandra närmre. Det känns bra.

Öppenvårdsläkaren kommer hem till mig med en kopia av mammas journal. Jag är utbildad sjuksköterska och vill läsa den själv. Medan jag läser, leker hon med barnen. Jag undrar över var rapportblad, cardex, obduktionsprotokoll och laboratorielistorna är? Hon ställer sig frågande till varför jag vill ha dem. Jag är saklig. De tillhör journalen. Hon ber då att få återkomma då hon har talat med de andra berörda läkarna och jag talar om för henne att det inte spelar någon roll vad de andra läkarna har att säga, för jag vet att jag har rätt att ta del av hela journalen.

Jag får själv åka in till sjukhuset och hämta upp det som fattades i journalen. Många är dagarna då jag kryper ihop i soffan och bara gråter. För det mesta är jag arg. Ilskan är en motor i min sorg.

Livet har blivit en berg- och dalbana, djup, mörk smärta mot en svart botten och det känns oändligt långt upp till toppen. Jag möter människor som i sin förfäran över vad som har hänt, utbrister:

– Kära nån! Så många som tagit livet av sig, det måste ju vara något ärftligt?! Ibland orkar jag vara saklig och förklara att det enda som kan vara ärftligt kan vara tendensen att få låg serotoninhalt, d.v.s. en endogen depression av för låg halt av denna signalsubstans. Vid andra tillfällen får jag horn och klövar, tittar vederbörande i ögonen och säger:

Att, vem vet, jag kanske skall hänga mig själv om 15-25 år!

Jag blir elakheten själv personifierad. Det fungerar som en sköld, för visst har tanken varit där. Är jag en tidsinställd bomb? Kan min man fortsätta att älska mig? Vågar han? Jag famlar runt i ett känslokaos inom mig själv. Nej, ALDRIG att jag skall ta livet av mig! Nu får det vara slut på det här!

Ett program med Maj Fant sänds sent en kväll på TV. Det handlar om självmord, suicidantalet i vårt samhälle. Medverkande i programmet finns medlemmar från föreningen SPES.

En telefonsluss öppnas efter programmet. Jag får upptaget några gånger innan jag kommer fram och får tala med en psykolog. Hon ger mig telefonnumret till SPES i Stockholm. Nästa dag har jag telefonnumren till deras kontaktpersoner i Skåne. Jag ringer upp och blir bemött med en enorm medkänsla. Så otroligt skönt att bli bekräftat av en utomstående som vet precis vad det är jag går igenom.

En vecka senare tar jag med Lisbeth på SPES-träff i Lund. Makabert ... är min första tanke då vi kommer in i samlingssalen. Det sitter ett 20-tal personer där. Alla har den gemensamma nämnaren, att de är efterlevande till någon som har tagit sitt liv. Samtidigt är det skönt att se att de lever vidare, man pratar och skrattar. Skrattet kommer tillbaka!

Jag går till min terapeut på psykiatriska mottagningen. Egentligen vill jag inte gå dit, det hade varit lättare om hon hade haft mottagningen utanför den klinik dit jag tog mamma. "Betongväggen" finns där, det känns svårt att andas, men mitt behov av att ha någon utomstående som inte är känslomässigt engagerad i mig är större. Terapin hjälper mig att sortera mina känslor och tankar och det blir så mycket lättare för min man att kunna vara delaktig i att följa min väg.

I början av april träffas hela släkten ånyo på sjukhuset för en uppföljning av vår första kristräff. Återigen sitter vi i en stor cirkel och alla får i tur och ordning berätta om sina tankar och var man befinner sig. Liksom första gången är det oerhört jobbigt, men bra. Hur det än är med den goda intentionen att prata med varandra, så fungerar det inte under samlade former då man träffas på släktkalas, jul, påsk eller vid andra tillfällen. Respekten för att vi alla sörjer olika och befinner oss på olika stadier i sorgen bär vi med oss och underlättar för oss då vi träffas.

Jag och min familj hade åkt till fjällen som vanligt i vecka 11 med några goda vänner ... sorgen följde med.

Jag har döpt mina svåra dagar till "stora gråtardagen", tårarna fungerar som en ventil och det känns faktiskt lättare då jag har fått lätta på trycket. Den torsdagen i fjällen sken solen från en molnfri himmel, snön gnistrade och jag var som bedövad av smärta och sorg.

Anders, barnen och våra vänner gick iväg för att gräva en bivack. Jag stannade kvar i lägenheten och låg i timmar i fosterställning och grät ohämmat. Långsamt avtog tårarna och jag låg stilla kvar i sängen i ett bedövat, nästan utmattat tillstånd, då jag på avstånd hörde ytterdörren öppnas, barnens röster. På tre sekunder stod Anders i sovrumsdörren. Jag avläste hans rädsla, sträckte ut armarna mot honom och han kom fram till mig och tog mig i sin famn. Sent den kvällen kunde han för första gången berätta för mig om den rädsla han känt och försökt undertrycka, men som tog överhand då han hade öppnat dörren och möts av den kompakta tystnaden och inte sett mig. Skräcken över att jag skulle ha gjort mig själv illa, den enorma lättnaden som infann sig då han såg mig ligga där i sängen ... i livet. Hans fyrkantighet som jag upplevt, var hans sätt att hantera situationen vi hamnat i. Den natten kom vi varandra mycket närmre. Jag kunde bära hans innersta rädsla och han min sorg.

Tre månader efter mammas självmord blev vi kallade till psykiatriska mottagningen för att ta del av den interna utredningen.

Närvarande var, förutom pappa, Anders och jag själv, klinikchefen, avdelningsläkaren och mammas öppenvårdsläkare.

Vi som hade förväntat oss att få ta del av en skriftlig utredning, fick veta att man bara hade gjort en muntlig genomgång med den berörda avdelningspersonalen och läkarna och att man då kommit fram till att inga fel hade begåtts från deras sida. Jag trodde inte att det var sant och frågade dem hur andra inom psykiatrien någonsin skulle kunna lära sig något om de inte kunde ta del av det genom skriftliga utredningar? Svaret på detta var – att då skulle de drunkna i papper. Till råga på allt så kallade mig klinikchefen för "lilla vän" och ifrågasatte min vidareutbildning som sjuksköterska. Snacka om nedlåtande attityd. På frågan om varför de inte hade satsat 100% på att hjälpa mamma, t.ex. med övervakning 24 timmar, samarbetat med anhöriga, d.v.s. använt sig av oss, som den enorma resurs vi faktiskt är, fick vi till svar att de inte velat kränka den personliga integriteten! Då jag hörde deras svar ville jag bara skrika rätt ut – att den personliga integriteten var ju SJUK!!

Klinikchefen lade sin hand på pappas arm och berättade att, med hennes 32 års erfarenhet så hade hon sett många, många självmord och oavsett vilka resurser de satte in så tog de sitt liv förr eller senare i alla fall. Min man formligen exploderade och bad henne ta tillbaka det där, för med den attityden kan man ju ge de hjälpsökande ett rep, pistol o.s.v. direkt. Varför slösa några resurser alls? Själv trodde jag att jag skulle bli vansinnig och påtalade för dem att för min del verkade det som om man bara

bytt namn från mental/sinnessjukhus som det hette på min mormors tid till vuxenpsykiatri som det heter idag. Jag fick veta att det stod mig fritt att göra en anmälan till socialstyrelsens ansvarsnämnd, jag kunde ta god tid på mig, anmälan skulle lämnas inom två år från det att mamma tagit sitt liv. Dock skulle jag inte räkna med att komma någon vart med en anmälan eftersom deras så kallade internutredning hade visat att inga fel hade begåtts. Dessutom skulle en anmälan inte göra så att jag fick min mamma tillbaka! Tänk så fel de kan ha. En anledning till att jag vill göra en anmälan är att ingen annan människa skall behöva bli behandlad eller bemött som vi blev!

Det stod helt klart för mig då jag gick igenom mammas samtliga journalhandlingar att det fanns stora kommunikationsbrister, mycket saknades i rapportbladen som jag visste skulle ha stått där. Här gällde det att snabbt komma in med en anmälan, då det för all berörd personals minne och då enbart muntlig kommunikation använts (om den använts), annars snart skulle glömmas bort genom t.ex. personalrotation, graviditetsledighet etc.

Efter mammas självmord hade jag varit sjukskriven i sex veckor. Därefter hade jag arbetat i fyra veckor och sedan hade jag semester i fyra veckor. En semester som jag använde till att gå igenom alla mammas kläder och personliga behörigheter. Det var som att gå igenom ett helt liv.

Pappa hade rest bort till goda vänner och jag var själv i mitt föräldrahem. Av erfarenheten som jag hade av att ingenting hade sparats åt barn och barnbarn efter min mormor, så hängde jag undan en hel del fina och roliga kläder och skor som var mammas. Hela tiden då jag gick igenom hennes personliga ägodelar hade jag hennes barnbarn i åtanke.

Resten av kläderna skänkte jag bort eller lät sälja på secondhand. Under denna period gick jag igenom journalen i dess helhet och skrev ihop min anmälan till Socialstyrelsen. Jag var hela tiden mån om att bara använda mig av sakliga argument och att undvika känslomässiga yttringar. Anders och en av mina gamla sjuksköterskekolleger var mina bollplank. Den 4 juni skickade jag in anmälan efter det att jag per telefon varit i kontakt med Socialstyrelsen och pratat med vederbörande som handlägger anmälningarna.

Jag klarade inte längre av att gå till sjukhusets terapeut och gick i stället några gånger till en terapeut på S:t Lukasstiftelsen, men personkemin med denne stämde inte riktigt. Efter en telefonkontakt med min "gamla" terapeut bestämdes det att mottagningen skulle skicka en remiss till en

utomstående terapeut i stan. En vecka senare ringde hon, i början av juni. Vi bestämde en tid i augusti.

Psykisk vila fick jag då jag var iväg på mitt arbete som flygvärdinna. Det var skönt att få vara "anonym", umgås med trevliga kollegor som ingenting visste om vad som hade hänt. Visst, pratade jag om det ibland och många gånger valde jag att vara helt ensam på "stoppen".

Mitt behov av att sova var enormt, sömnen var barmhärtig. Hemma kunde jag inte sova lika bra, Rasmus ständiga rädsla och oro för att jag skulle dö på grund av min nackskada gjorde sitt. På nätterna kom han smygande för att ta på mig eller känna efter om jag andades. Han hade mardrömmar och skrek rakt ut ibland på nätterna. Om dagarna blev han helt hysterisk om jag gick in i ett annat rum och ville hela tiden ha mig inom synhåll. Det var ett ständigt bekräftande från mig att jag klarade av att leva och att jag inte skulle dö av min nackskada. Givetvis reflekterade jag över att det inte fanns någon garanti för att jag inte skulle bli överkörd eller omkomma av någon annan olyckshändelse. En femåring kan man dock inte tala med sånt om och jag förankrade allt hos Anders om mitt agerande gentemot Rasmus.

Rasmus och Isabell hade i slutet av maj månad fått vara med att urnsätta sin mormor på kyrkogården. De turades om att hålla och krama urnan. Vi talade om mormors och mjukisdjurens aska som fanns inuti och att mormor nu fick leva vidare inom oss. Att så länge vi lever, minns och älskar så gör även de som är döda det. Så sjöng vi tillsammans och barnen hjälpte sin morfar och morbror att sänka ner urnan och att skyffla över jord. Återigen hade min bror Mats valt att inte låta sina flickor delta. Det var en vacker dag och efteråt intog vi lunch tillsammans på ett gästgiveri.

Gråten kom inte bara då jag var jätteledsen, utan även för roliga och fina händelser och intryck, barnens framsteg, vackra vyer och dofter. Dofter för starka minnen med sig.

Efter det att jag hade sänt in anmälan blev tillvaron periodvis som ett vakuum, min energi gick åt till barnen. Det var som att åka berg- och dalbana, upp och ner, svart och vitt. Att ta dagen som den kommer, slå "måsten" ifrån sig och tillåta sig att njuta av det livet har att erbjuda. Den svåra smärtsamma sorgen öppnade dörrar för den lilla sanna glädjen. Värna om familjen, våga leva om aldrig så lite.

I juni månad hyrde min moster Lisbeth och jag med familjer stugor bredvid varandra på Bornholm. Vi umgicks dagarna igenom, lagade

gemensamt all mat, gjorde trevliga utflykter, spelade spel och pratade. Jörgens fru Ingmari och deras son kom över några dagar och var tillsammans med oss. Att bara få vara och att finnas till för varandra.

Vi hann bara komma hem från Bornholm så var det dags att ge sig iväg till vår grannes begravning. Han hade gått bort 78 år gammal efter en längre tids sjukdom. Hans hustru och jag har ett härligt kamratförhållande och kanske ser jag i henne den mormor jag aldrig har haft. Det var i alla fall en naturlig dödsorsak. Det kändes skönt att kunna vara ett stöd för henne och att jag faktiskt orkade att vara det. Begravningsgudstjänster som är till för oss efterlevande är trots allt hemska tillställningar och man tar sig igenom dem.

4 augusti

Det har nu gått sex månader sedan mamma tog sitt liv.

På väg hem efter ett tre dagars arbetspass tog jag en avstickare hem till min pappa, för att se hur det var med honom. Jag visste att han hade en god vän från Österrike som var och hälsade på. Pappas bil var dock inte där, men jag tänkte att när jag ändå var där så skulle jag gå in och skriva en hälsning till honom. På väg upp för trädgårdsgången fick jag plötsligt syn på en barnvagn som stod i skuggan. Utan att tänka något särskilt gick jag fram för att titta ner i den. Kaadam! Tjugo varv i centrifugen direkt! Hjärnstillestånd! Fel på ögonen? I barnvagnen låg en liten baby – en kloning av min pappa – och sov.

I samma ögonblick klev en 20 år yngre upplaga av min mamma ut på trappan. Jag blev minst sagt chockerad. Det susade i öronen och det kändes som om allt gick i slow motion. Vi hälsade på varandra och jag visste att hon visste vem jag var. Hon frågade om jag ville ha kaffe och vi satte oss i köket. Min tyska var ringrostig, men jag lyckades få svar på en del frågor som hopade sig.

Hon hade känt pappa en längre tid, var ensamstående mamma till en 10-månaders flicka, som hade blivit född nästan tre månader för tidigt. Pappa kom hem, hälsade som hastigast och susade in på sitt kontor, där han satte sig och började arbeta vid datorn.

Jag kände att jag måste få veta och gick efter honom och ställde frågan rakt ut om han var far till det lilla barnet? Han sänkte blicken och svarade både ja och nej. ?????

Jag rusade därifrån, körde hemåt, stannade till vid affären, hoppade in och handlade, d.v.s. proppade ner varor från höger och vänster, betalade och körde hem. Hjärnan kändes som ett vakuum, jag gapskrattade hysteriskt, grät, förstod ingenting. Släpade in varorna, vad har jag köpt? Hjärnan måste ha varit helt avstängd då jag var i affären.

Kastar mig på telefonen och ringer upp pappa och så fort han svarar, säger jag att så mycket anser jag mig ha rätt att få veta: – Har jag en halvsysster eller inte? Svar: Ja.

Lägger på luren. Jag tror att jag håller på att bli galen. Faktum är att jag skulle kunna fara runt i trädgården som clownfågeln på Kalle Ankas julafton. Resten av eftermiddagen går som i en dimma. Anders kommer hem med barnen. Jag ber honom sätta sig ner och jag berättar att jag har en halvsysster på tio månader. Han vägrar tro det. Vi pratar länge, länge.

Augusti - oktober

Tre veckor senare träffar jag min nya psykoterapeut för första gången. Hon är liten och tunn, i 60-årsåldern. Hon vill att jag skall berätta själv, varför jag tror att det kan vara bra för mig att gå i terapi. Jag berättar om trafikolyckan, min morbrors självmord, mammas självmord två månader senare, om min upptäckt av en halvsysster för tre veckor sedan och undrar om hon har någon bra terapeut som hon kan prata med efter det att hon har haft mig. HON SKRATTAR. Det känns helt rätt. Jag måste få ta till humor och få förståelse för den om jag skall kunna bli hjälpt av att gå i terapi.

Idag vet jag att det var ett sätt för mig att testa om hon skulle orka bära det som jag skulle berätta för henne. Två gånger i veckan går jag hos henne. Jag har börjat en resa i mig själv, där det är mina ställningstaganden och val som är styrande. Psykiatriska kliniken betalar för det som överstiger patientavgiften.

Det är och känns oerhört bra att kunna tala med Anders om det som jag har gått igenom och sorterat ut under min terapitid. På så sätt kan han följa med i alla mina svängningar.

Jag har fått ta del av det utlåtande som läkarna haft på min anmälan mot den psykiatriska kliniken. Som bilaga till sina utlåtanden hade de skickat med klinikens riktlinjer för hur de agerar vid suicidbenägna depressioner. I den kunde jag läsa sida upp och sida ner hur de inte hade gjort. Utlåtandet från avdelningsläkaren var dessutom en efterkonstruktion och bestod mest av en massa rappakalja.

Än en gång blev jag förbannad, över de latinska termer som användes och tänkte i mitt stilla sinne att det är tur att jag faktiskt har min medicinska utbildning för annars hade jag inte förstått ett dugg av vad som stod, eller rättare sagt inte kunnat tyda det riktigt. För mig var det ett bevis på att man inom psykiatri sätter sig över den lilla människan och rider på det. För den ej medicinskt utbildade människan som hade fått ett sådant utlåtande i sin hand hade nog inte orkat längre utan lagt sig. Jag skrev tillbaka till Socialstyrelsen.

Pappas och mitt förhållande är inte vad det varit. Pappa är korrekt och kortfattad i våra möten och han tar i hand när han hälsar. Det känns stundtals som om jag har förlorat min pappa också. Att min bild av mina föräldrars äktenskap inte stämmer, den har gått sönder.

I slutet av oktober månad

Anders möter mig i dörren, då jag kommer hem från mitt tre dagars arbetspass. Jag kan se på honom att någonting har hänt. Han berättar att min morfar troligtvis har fått en massiv hjärnblödning och ligger på intagningsavdelningen på akuten i Malmö. Mina mostrar är där och vakar. Det är sent och det är ingenting jag kan göra just nu.

Mina tankegångar är att det vore för väl med en "naturlig" död, att det vore det bästa för morfar att slippa ifrån sorgen och att behöva leva med att hans fru tagit sitt liv, ende sonen och äldsta dottern. Morfar är i alla fall 83 år gammal och har fått mer än sin beskärda del av elände och sorg. Att för hans del är det nog bara barmhärtigt, men för oss andra kan det nog bli en pärs att behöva genomlida allt som rör döden och alla praktiska åtagande runt begravning etc.

Jag sover oroligt den natten och tankarna far omkring. Varför drabbar allting oss? Efter att ha lämnat av Rasmus och Isabell på dagis, åker jag de tio milen och går in på sjukhusets intagningsavdelning.

Lena och Lisbeth har vakat hos honom hela natten men, då jag kommer in i det rum han ligger, finns bara min äldsta moster Lena hos honom. Lisbeth har kört iväg för att hämta morfars livskamrat sedan 20 år tillbaka. Vi kramar om varandra och jag sätter mig på sängkanten och tar morfars hand och kramar den mjukt och talar till honom. Jag märker och känner att han reagerar, hans ögon rör sig under ögonlocken och då jag ber honom att krama min hand om han hör mig så gör han det med en viss fördröjning. Detta gör att jag ställer mig frågande till diagnosen.

Jag går ut till tjänstgörande sjuksköterska och talar med henne och frågar om man har gjort några undersökningar som bekräftar att det är en hjärnblödning. Inga sådana undersökningar har gjorts. Jag ber då att få tala med läkaren. Medan vi väntar på att läkaren skall komma så återkommer Lisbeth med Lotten. De har varit en vända i morfars lägenhet.

De är arga, de har hittat tomma sömnmedelsförpackningar i hans slaskhink. Vi får tala med läkaren, som trots denna information inte anser det nödvändigt att vidta några åtgärder, utan skickar morfar till en medicinavdelning för hjärnblödningar. Under dagen vaknar morfar upp mer och mer till medvetande. Avdelningsläkaren skickar då iväg morfar på en skullröntgen och kan då konstatera att morfar har en normal 83-årigs hjärna. Ingen blödning, inga proppar.

Jag måste återvända hem och hämtar upp barnen hos goda vänner. Nästa morgon får jag beskedet om att morfar nu har vaknat upp helt. Han, lycklig över att få se de sina samlade runt sängen. Vid ett senare tillfälle säger han att han skäms och att han är förtvivlad över sitt misslyckade självmordsförsök.

Avdelningsläkaren ser och förstår morfars depression och skickar en remiss för att få gjort en psykiatrisk konsultation. Denna görs på måndagen och då svaret kommer på tisdagen blir vi samtliga, även avdelningsläkaren helt bestörta. Bedömningen är nämligen att det inte är någon depression och att det inte har varit något suicidförsök eller föreligger någon risk för detta! Ingen av oss tror att det är sant och det bokas tid för ett möte med avdelningsläkaren, Lisbeth, Lena, Ingmari och psykiatern på onsdagsförmiddagen.

Klockan 06.30 onsdagsmorgon väcks jag av att Lisbeth ringer. Morfar har någon gång mellan 04.15 och 05.00 strangulerat/ "hängt" sig liggande i sjukhussängen med hjälp av sladden till sin freestyle som han bundit upp i sängdäverten.

Den dagen stannar Anders hemma hos mig. Han kör mig till min terapeut på den avtalade tiden 13.00. Hon tar mig i sin famn och jag går återigen sönder, gråter och gråter. Det är bara för mycket!!

Jag känner mig som en sån där leksaksgubbe som har en rund nederdel med en tyngd i. Man slår till den och den slår huvudet i golvet, för att sedan gunga upp igen. Så är jag, så fort det känns som om jag tagit mig en bit upp igen blir jag nerslagen igen.

Morfars bisättning

Det känns som om allting upprepar sig. Dagen innan har barnen ritat till gammelmorfar och Rasmus teckning består av fem hopsatta A4 papper och föreställer ett långt vikingaskepp. På det skeppet skall gammelmorfar kunna segla upp till himlen, där mormor, Jörgen och gammelmormor väntar på honom. Med teckningsrullen i handen och blommor kommer Anders och jag med barnen till kapellet.

Den kvinnliga prästen som förrättade Jörgens begravningsgudstjänst möter upp utanför.

Vi kramar om varandra, nästan alla är där, överkligt, skrämmande, skall detta vara våra möten nu för tiden? Jag känner mig tom, känslodöd ena sekunden för att i nästa sekund vara arg, nej, ursinnig. Morfar kunde väl besparat oss detta. Jag hade velat gå fram och sparka till kistan, men jag står bara där och låter tårarna rinna, för mamma, för Jörgen och för hur livet ter sig för mig och oss. Jag hjälper Rasmus att rulla ut vikingaskeppet och tillsammans lägger vi blommorna på gammelmorfars bröstorg.

Anders håller Isabell som fyllt fyra år någon dag innan, min mamma hade haft sin födelsedag tre dagar innan dess. Vart tog de vägen? De försvann i det allmänna kaoset. Mamma skulle ha fyllt 57 år.

Prästen läser och talar till oss, vi sjunger. Sen står vi där tysta, snyftande och slagna bredvid varandra. Plötsligt får jag en stark känsla av att Rasmus, som jag håller i handen, vill gå fram till kistan igen. Sakta går vi fram till kistan. När vi står där känner jag att han vill röra vid morfar, men inte riktigt vågar, så jag sätter mig ner på huk i jämnhöjd med Rasmus och kistan och sträcker fram min hand och stryker min morfar över kinden och över håret och tveksamt kommer den lilla handen fram bredvid min och han klappar, stryker och känner på morfar. Plötsligt frigör han sig från mig och närapå studsar ut på kyrkogården utanför.

Under vår bilfärd hem senare på kvällen, kräks han flera gånger. Isabell sover. Då vi har kommit hem och Isabell är inburen och lagd i sin säng, tappar jag upp ett varmt bad och Rasmus ligger med ansiktet ovanför vattenytan. Stilla och tyst, länge. Jag sitter bredvid badkaret hos honom.

Plötsligt säger han rakt ut i luften – det var inte farligt att röra vid en som är död. Jag känner mig rätt omtumlad och frågar honom varför han hade trott att det skulle vara farligt? Då brister han i gråt och snyftar fram att han inte hade fått röra vid sin mormor. Jag undrar då över vad han hade trott skulle hända och han berättar om hur den dödes skinn skulle ramla

av så att skelettet blev synligt eller att den döde kanske skulle pulveriseras.

Detta var alltså förklaringen till hans många mardrömmar om nätterna, som han inte hade kunnat sätta ord på förut. Efter detta så sov han återigen lugnt på nätterna och var inte längre rädd för spöken och mörker.

En bit in på skolterminen fick jag berättat för förskolepersonalen om vad som hade hänt i vår familj och med denna information så förstod de varför han hade ett så stort behov av att alltid kontrollera och ha personalen inom synhåll. En öppen och rak kommunikation med skolan har hela tiden varit ett måste. De hade dock velat vänta i tre veckor för att själva bilda sig en uppfattning om barnen innan de träffade föräldrarna.

Periodvis har jag känt det som en belastning och som om jag har behövt stå till svars för att man i min familj tar livet av sig, är det månne ärftligt? Nä, nu jä ... skall jag bli 130 år gammal om så på ren vilja. Galghumorn har också tagit ut sin rätt. Som t.ex. inför morfars begravning då jag och min yngsta moster skämtsamt frågade varandra om vi skulle ha en handuppräckning, kanske skulle vi kunna få mängdrabatt hos begravningsbyrån!

21 november

Det har nu gått ett år sedan Jörgen tog sitt liv. Ett år! Var har det tagit vägen? I själen känns det som om det lika gärna hade kunnat vara häromdan.

Jag ville bara komma väck från allt elände, ville ta min familj med mig så långt bort som möjligt. Jag fick ersättning för min nackskada och kastade mig på telefonen och bokade en 16 dagars resa till Västindien. Bort, bara bort.

Julen stod inför dörren. Pappas och mitt förhållande hade varit spänt sedan min upptäckt av att jag hade en halvsyster, så jag bestämde mig för att ta tjuren vid hornen och åkte hem till honom. Väl där sa jag honom mitt hjärtats mening och vi skrek åt varandra, slog i dörrar och grät. Pappa levde i tron att jag tyckte att det var hans fel att mamma hade tagit sitt liv. Detta trots att han bedyrade att mamma inget hade vetat om hans "affär".

Jag menade och menar än idag att man inte kan lura en kvinnas intuition, däremot så vill kanske kvinnan inte veta. För mig är en "affär" inte en anledning till att ta sitt eget liv, möjligtvis att ge vederbörande en enkel

resa till månen. Om så pappa hade haft tio barn på bygden, så är han fortfarande min pappa och kommer alltid att vara det. Det var oerhört smärtsamt att ta konflikten och tala ut, men vinsten därav så mycket större.

Vi har åter det pappa/dotter förhållande som vi tidigare haft och jag är glad att pappa har något och någon i sitt liv att dela det med. Det är trots allt positivt att ett nytt liv kom in i våra liv, då det varit så mycket död. Jag älskar min halvsyster Annsofie, hon har rätt att få bli bekräftad. Angående moraliska aspekter så var mamma och pappa båda vuxna människor med sin egen relation.

Julen firades som vanligt hos min äldsta moster, vi tog oss igenom, för barnens skull.

Sorgen följer med

Sorgen följde med till Västindien, den gick inte att fly undan. Den gjorde sig påmind, hårt och hjärteslitande mitt i natten och min man vaggade min snyftande, hulkande kropp och själ som det lilla barn jag kände mig som. Det är en förälders förbannade skyldighet att alltid finnas tillhands för sina barn, oavsett hur gammalt barnet är.

Ansvarsnämnden

Vid hemkomsten väntade ett brev från Socialstyrelsens ansvarsnämnd. De gav mig rätt och tilldelade kliniken allvarlig kritik för det sätt som de hade skött det hela på, kommunikationsbrister, journalföring, information o.s.v. Luften gick ur mig fullständigt.

Jag har aldrig hört något från den psykiatriska kliniken, vare sig innan eller efter Socialstyrelsens beslut.

Andra året

Andra året är värst har det sagts, tomheten och saknaden är enorm. Kyrkogården har blivit en fridfull plats, jag dras dit. Sedan stenen kom på plats och den smärtsamma bekräftelsen fanns där som en fet smäll varje gång i början, blev det bara lättare och lättare. Jag har fått en plats dit jag kan gå och rikta min sorg, ilska och tankar.

Alla turbulenta känslor som lagrats i min själ. Utlopp! Jag hoppade av ilska och förtvivlan på mammas grav, skrek ut min sorg och ilska, grät eller satt mitt emot graven i gräset och lät tankarna vandra av sig själv. Jag kommunicerade med min döda mamma.

Två och ett halvt år efter trafikolyckan kunde jag ta bort "klisterlappen" jag själv klistrat dit, där det stod att jag var andra sortering. Jag reste mig ur självömkan för mitt plågsamma handikapp. Whiplashskada, javisst, men jag duger i alla fall. Tar bort alla "måsten", det får ta den tid det tar att göra saker. Jag kan konstatera att trots alla självmord förblev den fysiska smärtan desamma. Det blev lättare att leva.

SPES

Jag deltar i mötena och åker på årsmötet, som ger mig möten med fantastiska människor, kämparanda och inspiration.

Jag kommer till insikt om att jag måste försöka använda mig av de dyrköpta erfarenheter jag gjort. Det känns viktigt att kunna ta bort tabut som råder i samhället, vad gäller depressioner och självmord. Tala om att det är vanligt förekommande och försöka dra mitt lilla strå till stacken. Frågan är bara hur? Fast det ger sig nog.

Det är svårt att hitta litteratur. Antingen är det skrivet fackmässigt om sorgeprocessens olika faser eller så är det ren sensationsjournalistik. Skriver ner lite om vad jag själv gått och går igenom. Det känns viktigt att jag gör det, inte minst med tanke på våra barn, som ännu är för små. Det blir lite då och då.

Från mina anteckningar

På försommaren tar jag med mig barnen till trädgårdshandlaren, vi skall köpa växter till mammas grav. Barnen skall få välja själv. De bestämmer sig snabbt för smultronplantor. Smultronplantor på kyrkogården? Jag frågar barnen varför de vill plantera smultronplantor på mormors grav och de svarar att mormor älskade smultron och att de alltid fick smultron av henne varje sommar. Sagt och gjort, vi planterar två små smultronplantor på mammas grav. Bladen är nästan hjärtformade, blommorna pyttesmå och vita med en gul mitt. De är söta. Barnen är överlyckliga och pratar glatt till gravstenen.

I juli avlider en annan av våra gamla grannar 86 år gammal. Min man får representera familjen på hennes begravning. Jag orkar inte.

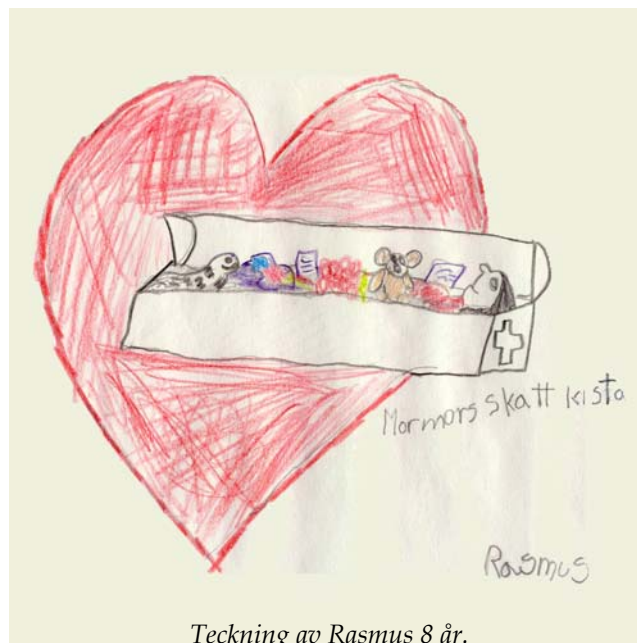
Andra året är ett år som jag tar mig igenom. Rutiner gör att saker och ting flyter på. Omgivningen upplever mig mer stabil? I december bakar jag pepparkakshus med barnen och de är överförtjusta över slutresultatet som blev finare än året innan. Jag har inget minne över att jag hade gjort ett pepparkakshus året innan.

I psykoterapin har jag kommit en bit på vägen och faktiskt lyckats ta ställning till en hel del. Mammans självmord var inte riktat mot någon. Hon älskade mig, även om hon inte kunde älska sig själv. Jag står vid en hög mur, måste släppa greppet om mamma. Låta henne gå. Jag är rädd. För vad?

I julhelgen står jag i alla fall vid hennes grav. Jag riktar mina tankar till henne, riktar min smärta, gråter. Tankar om att inte gå till kyrkogården. Glömmer dem gör jag ändå aldrig. Dem skall jag ta mig igenom. Jag vill minnas dem som de var då de levde och mådde bra, inte när de dog. Jag lever med sorgen, den får finnas i mitt liv, liksom glädjen och skratten. Minnet plockar fram roliga minnen som jag kan förmedla till barnen och på så sätt bekräfta de dödas existens.

Vår son, som har varit så rädd för att jag plötsligt skall dö, har blivit tryggare. Mamma var ju småskollärare och sonens fröken är i samma generation som henne och det har varit bra för honom att kunna ta till sig att hon klarar av att leva. Tillsammans med henne har det vänt. Barnen har även tagit till sig mammans äldsta syster som bara har söner och har henne som extra mormor.

*Mormors skattkista. Barnbarnen har gett
hennes mjukisdjur, brev och teckningar.*



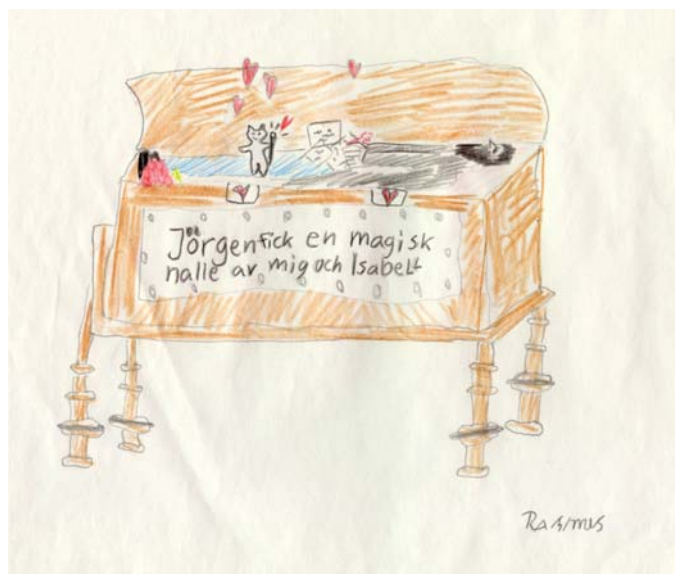
Teckning av Rasmus 8 år.

Jag är här och nu. Sinnesnärvaro. Kan tänka klart. Glädjen över att se min man, våra barn, vännerna som funnits i periferin. I sorgen är man ensam, sorgen är personlig. Fast den har en annan sida också – glädje.

I februari går jag till smärtkliniken för mina whiplashsmärtor. Efter ett långt samtal med läkaren, ber han mig att fråga släkten om det funnits depressioner i den, för i så fall kan man kanske få rätt på fantomsmärtorna med hjälp av serotoninhöjande medicinering. När jag berättar om självmorden, reser han sig upp och tappar byxorna. Jag tycker att det är otroligt komiskt. Jag börjar äta antidepressiva samma dag. Efter sex dagar försvinner smärtorna i vänsterarmen. Det är helt otroligt.

Jag engagerar mig mer i SPES, känner att jag genom att hjälpa andra, även hjälper mig själv. Skall börja som kontaktperson fr.o.m. hösten.

Jörgen fick en magisk nalle.



Teckning av Rasmus 8 år.

I juni avslutar jag min psykoterapi. Efter två och ett halvt års resa i mig själv. Oerhört jobbigt, smärtsamt, men nu är jag redo att gå vidare ensam, utan min terapeut.

Tillsammans med två andra kontaktpersoner leder jag en sorggrupp var tredje lördag, som jag efter några träffar döper om till livsgrupp. Vi är alla

överlevande från en katastrof. Tillsammans är vi starkare, vi sitter på sätt och vis i samma båt och tillsammans kan vi få den att röra sig framåt.

I dag har det gått tre år och fem månader sedan mamma tog sitt liv. Tre år och sju månader sedan min morbror och två och ett halvt år sedan morfar tog sitt liv. Erfarenheter jag helst hade varit förutan. I februari hade jag ätit de antidepressiva ett år och slutade ta dem. Jag mår fysiskt bättre. Ja, även psykiskt och om jag någon gång skulle känna av att jag börjar bli deprimerad kommer jag att ta till den medicin som finns. Det är den låga serotoninhalten som kan vara en ärftlig faktor. Nu står jag här med mina erfarenheter och vill då försöka att använda dem till något kreativt. Hjälpa andra. Att skriva har varit en del av det.

Den dagen barnen vill veta mera ingående vad det var som hände, känns det bra att veta att det finns nerskrivet. Tiden slipar av kanterna och det som blivit ordentligt bearbetat har man förhoppningsvis kunnat göra av med på livets soptipp. Jag har rekvirerat min mormors journaler och skall försöka fylla det svarta hålet med en bild av människan. Våra barn skall alltid få bekräftat att de som inte längre finns hos oss, har levt och lever vidare genom oss.

Jag har ofta fått förmedlat till mig att jag måste vara en oerhört stark person. För mig är innebörden av att vara stark detsamma som att våga visa sig svag.

Till hösten vill jag gå ut till skolorna som informatör. Ge självmordsproblematiken ett ansikte, försöka med hjälp av skolbarnen ta bort det tabu som finns i samhället om depressioner och självmord. Det borde vara lika okej att bryta sig i själen som att bryta foten. Min önskan är att förebygga och då måste vi börja hos barnen. Ge dem insikt. Våga vara människor. Våga leva.

MEDLEMMAR SKRIVER OM SPES

Dagmar Hesser, Roger & Ingela Ek m.fl.



Ungsvanen, målning av Bisse Hesser Skantze.

En bärande tanke

Riksorganisationen för **Suicid**Prevention och **Efterlevandes Stöd** förkortas SPES och är politiskt och religiöst obunden.

Det här avsnittet är en sammanställning av vad olika medlemmar skrivit om SPES i tidningen "*förgätmigej*" men också i andra sammanhang.

Den bärande tanken i SPES' arbete är att tjäna som exempel.

När man står med den ofattbara förlusten som plötsligt slår livet i spillror, så kommer också den frätande känslan av att denna katastrof drabbade just mig på grund av någon diffus skuldbelagd anledning. Då är det en vändpunkt att kunna se och tala med andra människor som inte bara har drabbats utan som dessutom har kunnat fortsätta att leva ett meningsfullt liv. Denna insikt växer successivt in i känslolivet och är ett av de allra viktigaste medlen för att finna ny mening i tillvaron.

Självhjälp

När den förlamande chocken så småningom viker och man försöker återuppta enklare saker, som att gå och handla, kan man upptäcka att vissa saker är mycket svåra och jobbiga att utföra. Själva prövade vi att hjälpa till med arbetet i SPES och upptäckte då att dessa uppgifter gick mycket lättare att arbeta med, än många andra av vardagslivets till synes enkla sysslor. Vi upptäckte också den kända paradoxen, att en mycket stor läkande kraft får man av att själv hjälpa andra människor.

Inom SPES finns ett antal olika möjligheter att hjälpa till på en nivå som man själv kan klara av och orka. Du kanske passar som kontaktperson om du kan arbeta med människor i grupp, i telefonjouren om du orkar att koncentrera din hjälp på en enskild medlem eller som styrelseledamot eller på andra positioner inom SPES, där du kan känna att just dina färdigheter och förmågor kommer till nytta.

Stöd i sorgearbetet

Många nya medlemmar som kommit till SPES har sett namnet i samband med någon tidningsartikel eller något radio- eller TV-program. Det är bra att organisationen på detta sätt blir mer känd och öppnar möjligheter att nå fler människor, som kan få ta del av det stöd SPES erbjuder.

Samtidigt ställer det krav på SPES, att nya medlemmar tas emot på rätt sätt och att vi kan möta de förväntningar som människor i sin djupaste nöd har på oss. Det känns därför angeläget att vi både ser till att skapa

rättvisande förväntningar samtidigt som vi ser till att infria så stor del av dessa som möjligt.

Det här avsnittet syftar till att ge nya och blivande medlemmar en beskrivning av hur SPES kan stötta i sorgearbetet och hur SPES fungerar i samhället för att förhindra att människor tar sina liv.

Igenkännande och bekräftelse

Genom kontakten med SPES lär man känna andra människor som råkat ut för det otroligt svåra som man själv har drabbats av. Att få känna igen de känslostormar och svåra tankar hos andra, som man tror att man är ensam om är viktigt. Genom att kunna bekräfta likheter i sina upplevelser med andra människor får man igen tron på att kunna behålla sitt förstånd. Här möter man andra människor som råkat ut för den svåraste sorg man kan drabbas av och ändå har de kunnat fortsätta att leva. Det är en fantastisk känsla.

Kunskap

Genom att läsa litteratur kan en ökad kunskap om sorgearbete, livskriser och självmordsproblematik öka insikten och förståelsen av de faktorer som drivit den närstående till att ta sitt liv. Kunskapen ger en direkt hjälp i själva sorgearbetet. Denna insikt ger också möjlighet att kunna bemästra de svårartade skuldkänslor som obevekligen tränger sig på. Man inser att skulden inte står att finna i någon enskild handling och inte heller hos någon enskild person.

Samhällspåverkan

Genom att sprida kunskap om suicidfrågor och sorgearbete, är det vår förhoppning att samhället kommer att visa en större tolerans för efterlevande och att ta itu med suicidproblematiken med minst samma engagemang och resurser som idag satsas på att minska antalet offer i trafiken.

Stöd och prevention

SPES är en sammanslutning av närstående till dem som tagit sina liv. Därav följer att organisationen framför allt inriktar sitt arbete på att hjälpa och stödja människor i det svåra sorgearbetet. Även om detta är föreningens huvudsyfte, kan man inte bortse från att ett uteblivet självmord vore den bästa hjälpen. SPES har även prevention som ett av sina syften. På vilket sätt kommer då det in i föreningens arbete?

Det finns två aspekter på detta. För det första arbetar SPES externt, d.v.s. att med hjälp av tidningen "förgätmigej", tidningsartiklar, radio- och TV-program och direkta kontakter med vården och dess beslutsfattare, påverka samhället att i större omfattning ta upp och prioritera suicid-

frågor, vårdaspekter och forskning. Emedan så många människor i vårt samhälle mår psykiskt dåligt och skulle behöva omfattas av ett mer direkt vårdprogram inser SPES sin begränsning och kan därför endast verka på detta indirekta sätt via massmedia och vården.

Den andra aspekten är inte så uppenbar, men ytterst viktig. Det gäller den enorma påfrestning som sker under sorgearbetet, vilket kan beskrivas som en mycket svår livskris. Denna kris, vars orsaker är så uppenbara och som vården ej betraktar som en sjukdom – döden är ju lika naturlig som födelsen – upplevs ofta så svår att den anhörige själv börjar ifrågasätta meningen med livet. Det är då det är viktigt att genom SPES kunna peka på att andra människor lyckats leva vidare och att man så småningom kan finna en ny, och kanske ännu djupare, mening med livet. Närstående är en riskgrupp. Det finns alltså en preventiv del i att medlemmar stöttar varandra för att bryta destruktiva tankar och visa varandra vägar genom sorgen.

Det praktiska arbetet

Medlemmar

Den första spontana kontakten är oftast med medlemmar. Medlemmarna hjälper en ny medlem genom sin blotta närvaro. Genom att finna likasinnade vid våra lokala möten, regionala träffar och konferenser, finner man ofta den första viktiga hjälpen.

Kontaktpersoner

De som lite mer formellt tar sig an de nya medlemmarna och lotsar dem vidare är kontaktpersonerna. Ett av de viktigaste sätten att göra detta på är genom att anordna lokala och regionala träffar. Genom dessa träffar upprätthåller medlemmarna sina kontakter med varandra till ömsesidig glädje och nytta. Oftast har vi börjat med en kopp kaffe och därefter lyssnat till ett kortare föredrag och i samband med detta ställt frågor till föredragshållaren. Sammankomsterna brukar inte vara tidsbegränsade, ofta har medlemmar dröjt sig kvar länge i samtal med varandra. Det allra viktigaste är ju att de som kommer får tillfälle att lära känna och prata med varandra. Vid dessa träffar är det också lämpligt och vanligt att man försöker få sakkunniga att hålla föredrag över aktuella ämnen med anslutning till suicidfrågor.

Stödjande medlemmar

Det är personer som vill stödja föreningen utan att ha någon närstående som tagit sitt liv, och som i sin profession har kunskaper som är till nytta för föreningen. De stödjande medlemmarna är de som ofta tillfrågas om att hålla föredrag vid lokala och regionala möten samt riksmöten. Vidare fungerar de som sakkunniga till styrelsen. De verkar också genom att medverka i utbildningar och genom att informera om nya forskningsresultat. En av de viktigaste uppgifterna är att vara ett direkt stöd, handledare för kontaktpersonerna och för dem som medverkar i telefonjouren.

Styrelsen

Vår huvudstyrelse ger den nödvändiga stadgan i föreningen. Styrelsen väljs på årsmötet på vanligt sätt. Förutom rena styrelsearbetet arbetar styrelsen också med att lotsa in nya medlemmar samt svarar för mycket av de formella, externa kontakterna med t.ex. stödjande medlemmar och med beslutsfattare på olika nivåer, skriver remissyttranden och medverkar i opinionsbildningen.

Tidningen – förgätmigej

Tidningen har som syfte att ge SPES ett ansikte utåt. Samtidigt ska tidningen ge medlemmarna stöd i deras sorgearbete och fungera som forum för de stödjande medlemmarna, där de har möjlighet att publicera forsk-

ningsartiklar inom området för att sprida nya rön till medlemmarna.
Under hela tiden har kunniga medlemmar varit redaktörer för tidningen.

SPES – en nödhamn

Professor Marie Åsberg, en av våra stödjande medlemmar, har vid ett tillfälle velat likna SPES vid en hamn för skadade skepp.

SPES kan ses som en hamn där man kan söka skydd för livets stormar och få sina skador omsedda och reparerade, ibland med extra hjälp av professionella arbetare, men målsättningen är också att skeppen efter hand ska bli starka nog att våga sig ut på öppet vatten igen för att möta de villkor på gott och ont som alltid finns där. Alltså ingen hamn för havererade eller obrukbara farkoster, utan en nödhamn för tillfälligt skydd och hjälp.

Till en av sina tidigaste böcker har den internationellt välkände psykiatern *Viktor E Frankl*, efter vistelser i olika koncentrationsläger under andra världskriget och efter att där ha förlorat sin hustru och andra familjemedlemmar, givit rubriken "*trotzdem ja zum Leben sagen*", d.v.s. trots allt detta outhärdliga, trots all sorg och förtvivlan, trots den fruktansvärda saknaden efter de förlorade, likväl våga säga: "Ja" till livet. Så fungerar det i SPES.

Även om den sorg som drabbat oss är näst intill förintande, måste ändå arbetet vara inriktat på fullständig rehabilitering. Inte genom hurtfriska appeller eller ovarsamma ryggdunkningar, utan genom kärleksfull omsorg och lågmäld uppmuntran. Men kursen måste hela tiden, med små eller efterhand något större steg, visa framåt och vidare mot meningsgivande mål och satsningar även bortom sorgen. Livet slog till och gjorde oss illa, oftast helt oförmodat och med oerhörd efterverkan, men nya livsvärden kan upptäckas och erövrats även efter till synes omöjliga situationer. Att säga så – vilket bl.a. Frankl kunnat göra – innebär inget åsidosättande av det hemska som redan skett, utan är livsbefrämjande tröst om människans möjligheter att adlas av sitt lidande och sedan kunna sikta framåt med en annan mognad än tidigare. Man är inte längre densamme som förut, det är helt sant, men det behöver på intet sätt innefatta en negativ bedömning – tvärtom. Livet kan ibland på de förunderligaste sätt öppna nya perspektiv där man minst annat det.

När massmediafolk tar kontakt med SPES är ofta en av de första frågorna – hur många medlemmar finns det i organisationen? Men nog är denna fråga delvis felställd? Borde inte frågan ställas på följande sätt i stället: "Hur många människor har tagit kontakt med organisationen, fått det stöd och den hjälp de behövt och därefter åter kunnat komma tillbaka till ett meningsfullt och framåtsiktande liv"? Ty avsikten med arbetet inom SPES är ju att i ett första steg ge människor den djupaste förståelse för

deras speciella sorg, och sedan i ett andra steg ge dem de bästa förutsättningar för kurering till ny kraft och nya framtidsmål – trots allt.

Självfallet skall SPES fortsätta att sprida information om sin verksamhet med målet att organisationen ska bli välkänd över hela landet. Lika självfallet ska också SPES göra sig beredd för att få fler och fler medlemmar, eftersom dessvärre ingenting talar för att suicidproblematiken kommer att reduceras i någon större utsträckning. Men när vi själva ser på vår organisation och när massmedia försöker bedöma vårt värde, måste vi lyfta bort medlemsstatistiken som det avgörande måttet på vår betydelse. Frågorna med verkligt människo- och samhällsintresse är egentligen helt andra: Hur många har passerat genom oss och blivit kurerade till nya meningsfulla liv? Hur många har förhindrats att själva begå självdestruktiva handlingar? Hur många har kunnat komma ur tendenserna till en patologisk sorgereaktion?

Och inför sådana frågor handlar det inte i första hand om kvantitet – trots frågan "hur många" – utan om kvalitet, livskvalitet. Detta måste vi värna om och söka lära ut till andra i samhället. Också det är en betydelsefull uppgift. En nödhamn är ingen permanent plats där man räknar bofasta, gäster och vrakgods. Det är tvärtom ett vindskydd mot livet för dem som behöver detta för en tid, för att de sedan ska kunna komma vidare igen på olika färdvägar och mot olika mål – **men framåt och med ny styrka.**

SPES - dess framväxt och betydelse

Vårvintern 1987 fanns en artikel, skriven av en Mamma i Forshaga, att läsa i "Hemmets Journal", en tidskrift som var framlagd på ganska många läkarmottagningar i landet. Hon beskrev sin oerhörda sorg och smärta efter dotterns, för henne fullständigt oväntade, självmord och hon vädjade till andra drabbade att skriva eller ringa till henne. Hon ville bilda en förening, något i stil med "Länkarna", där man skulle träffas för att tala ut om sin sorg och där man kanske också skulle kunna ge och ta emot tröst. Föreningen skulle heta REST hade hon tänkt, Riksföreningen för efterlevandes stöd – ordet REST betyder ju vila. Det var ett fint namn tyckte de som hade uppmärksammat artikeln och ville vara med i föreningen.

Föreningen REST bildas

I maj 1987 träffades så 17 personer från hela landet i Gustaf Vasakyrkans församlingssal i Stockholm. Det blev ett oförglömligt möte för oss som var med då. En styrelse valdes och några stadgar upprättades – snart hade så REST verkligen blivit en riksförening och medlemsantalet ökade. Vi träffades på riksmöten och årsmöten, kunskap om föreningens existens spreds via en och annan tidningsintervju och något enstaka radioprogram. Men det var först när professor Hans Åkerberg från Lund började intressera sig för föreningen, som den började växa på allvar.

Han var krisforskare och gav 1987 ut en bok "*Livet som utmaning*" – en undersökning av svenska gymnasieelevers livsinställning och framtidsperspektiv. Överraskande många av dessa unga människor hade under längre eller kortare perioder kämpat med självmordstankar. Hans Åkerberg hade många kontakter, särskilt inom psykiatrisk forskning, och genom honom fick föreningen så småningom flera så kallade stödjande medlemmar. Den omorganiserades, fick nya stadgar och bytte också namn. Det visade sig nämligen att namnet REST var upptaget av en annan ideell förening.

REST blir SPES

Namnet SPES röstades fram vid årsmötet i Skåne 1989 – bokstäverna stod då för Svenska organisationen för Prevention och Efterlevandes Stöd. SPES är det latinska ordet för hopp och det sammanfattar ännu bättre än ordet REST föreningens intentioner.

Vid detta möte framlades också nya omfattande stadgar och föreningen, som vuxit till cirka 150 medlemmar i hela landet, delades upp i regioner som alla skulle ha sina kontaktpersoner.

SPES-möten

Vi har haft många olika föredragshållare och varje år har vi exempelvis i Stockholm en sammankomst där medlemmarna läser upp egna dikter och betraktelser. Ibland har vi inte haft något speciellt program, andra gånger har vi samlats till adventskaffe och sjungit julsånger tillsammans och vi har gjort gemensamma utflykter till våren och sommaren. Hela tiden kommer det nya medlemmar till våra möten och det är oerhört viktigt att de blir väl omhändertagna. Det är ett svårt steg att ta för många – en mycket stor övervinnelse att bege sig till ett möte med idel okända personer. Vi måste alltid minnas hur vi själva kände oss den allra första gången. Livet har ju radikalt förändrats och ingenting kan bli som förr igen för oss.

Jag vet att de flesta som kommer med för första gången upplever mötena både som påfrestande och befriande. Alla kan känna sig förstådda – ingen tycker att det är konstigt om man börjar gråta häftigt eller kanske skratta – till synes omotiverat – det senare kan också hända. På ett riksmöte för några år sedan på ett vandrarhem utanför Norrköping, hade vi samlats på morgonen i strålande septemberväder till frukost utomhus. Efter allvaret, spänningen och gråten vid sammankomsten kvällen innan, upplevde nu gruppen någon sorts befrielse och skratten var många. Ett par söndagsvandrare kom förbi – en av dem, en äldre man, frågade mig: "Är ni en förening som är på utflykt? Ni verkar ha så ovanligt roligt och vara så glada." Jag svarade: "Ja, vi tillhör en förening och vi är verkligen mycket goda vänner." Han frågade inte mer och det tyckte jag var bra ...

Många SPES-medlemmar har sagt att de egentligen bara i sällskap med andra i föreningen vågar och kan skratta så där oförbehållslöst. Om man gör det med dem som inte har varit med om detta uteslående svåra tror omgivningen, lättad och befriad, att nu har han eller hon "kommit över det" och det känns för många sårande – ensamheten upplevs ännu större då man möter sådana yttranden. Det är inte lätt att vara medmänniska i dessa sammanhang!

SPES' betydelse

SPES' allra största betydelse är nog att man får vara alldeles naturlig där och inte riskerar att bli missförstådd. Många vänskapsband har knutits vid dessa sammankomster. Ändå räcker ju inte dessa möten som hjälp och frälsarkrans åt förtvivlade människor. De allra flesta har gått eller går i någon sorts samtalsterapi hos en kurator, psykolog eller präst.

Kurs om sorg i litteraturen

För mig personligen har mötet med S:t Davidsgården i Rättvik varit av ovärderlig betydelse. Tillsammans med föreståndaren, prästen Per Mases kom jag – flera år efter mitt första besök där – fram till att jag skulle ha någon slags kurser eller, bättre uttryckt, samtalsdagar, kring sorg och sorgearbete i litteraturen. Jag är, eller var under mina yrkesverksamma år, bibliotekarie och hade därigenom god överblick över den litteratur som utgavs inom detta ämne – fackböcker, memoarer, skönlitteratur och dikter. Jag gjorde någon sorts collage av citat ur det jag hade läst och försökte med hjälp av dem vandra genom sorgens olika faser tillsammans med kursdeltagarna.

De första gångerna var Per Mases med hela tiden men under senare år har han bara deltagit på kvällarna, då deltagarna och jag har samlat upp de existentiella frågor som har kommit upp under dagen och ställer dem till honom. Per Mases inbjuder också till enskilda samtal för den som så önskar.

Kurserna hålls i den så kallade Meditationsgården som tillsammans med S:t Davidsgården ingår i Stiftelsen Berget. Det bästa med de tre dagar som kursen pågår är att deltagarna får träffa varandra i en kärleksfull, vacker, varm miljö och samtala inte bara under den schemalagda tiden utan även under promenader och måltider, ja, hela tiden. De som vill kan besöka mässa och vesper i den närbelägna S:t Davidsgården. Också de som från början säger sig "inte tro på Gud" brukar vara med åtminstone någon gång.

SPES – historik

Med vilka ord beskriver man bäst en förenings framväxt? Medlemsantalets ökning, geografisk utbredning eller något helt annat? Svaret ligger väl i vad var och en uppfattar som viktigt.

I det här avsnittet beskrivs hur föreningens inriktning och attityd förändrats under årens lopp.

Det finns medlemmar som fortfarande är aktiva sedan föreningens start 1987, samtidigt är det många andra som både anslutit sig och slutat. Föreningens attityder och inriktning har utvecklats och ändrats kraftigt under årens lopp, vilket naturligtvis inneburit att allt fler känt sig manade att ansluta sig, samtidigt som man inte kan utesluta att vissa lämnat föreningen då förändringarna varit för starka.

Förhållandet till vårdapparaten präglades i allmänhet av stor bitterhet och besvikelse över att den nära och kära inte gick att rädda. Sammantaget innebar detta att föreningen fick en prägel av slutet sällskap, där medlemmarna hade mycket stor nytta av varandra men där någon direkt extern verksamhet inte inrymdes under den första perioden. Men redan efter något år började man utveckla det externa arbetet. En broschyr togs fram och en medlemstidning skapades.

Inre arbetet

Det inre arbetet vidgas omkring år 1990 till att också omfatta själva föreningsarbetet, den geografiska strukturen, stadgar, budget etc. De individuella samtalen kompletteras med kontaktpersoner som tar den första kontakten med nyblivna medlemmar och får ansvar för att lokala medlemsmöten hålls. Vid sidan av samtal mellan medlemmar har också dikt- och litteraturläsning en stor plats vid sorgebearbetning. Av denna anledning utformade föreningen en litteraturlista som Dagmar Hesser under flera år svarade för.

Yttre arbetet

Det yttre arbetet börjar ta allt mer bestämda former efter några år. Bland annat lades en strategi upp för hur man bör förhålla sig till massmedia. I korthet går den ut på att vi gärna deltar i intervjuer och program som behandlar suicid. Samtidigt som vi ställer krav på programmets seriositet och uppläggning. Detta är viktigt bl.a. för att skydda de deltagande medlemmarna och inte minst förhindra den så kallade Werthereffekten.

Vid den här tiden börjar föreningen också arbeta på att förbättra förhållandet till den professionella vården. Detta närmande till vården fortgick

inte utan vissa svårigheter. Samtidigt som både styrelse och medlemmar förnuftsmässigt förstod att det var ett viktigt steg, så befann sig känslorna ofta på ren kollisionkurs.

Denna ändring i inriktning diskuterades mycket och visade på den splittade inställning som medlemmarna hade i frågan. Det är inte lätt att inrikta sig på att rädda andra när ens käraste anhöriga inte gick att rädda. Samtidigt finns det många som vittnar om att det går att finna ny kraft i ett preventivt arbete.

Ge struktur åt det inre arbetet

Redan tidigt hade man lärt sig genom samtalsgrupperna att de samtal som fungerade bäst var de, då man hade likartad relation till den som tagit sitt liv. Föräldrar pratar gärna med andra föräldrar, syskon vill gärna prata med andra syskon.

Redan 1987 beslutades därför att skicka ut kompletta medlemslistor till alla medlemmar, där relationen till de avlidna framgick. Tanken var att det skulle underlätta att hitta en samtalspartner. Arbetet med att bilda en speciell ungdomssektion startade dels för att underlätta för samtal mellan ungdomar, dels för att kunna fånga upp ungdomar som inte mår bra, d.v.s. att arbeta preventivt. Denna inriktning skilde sig från vuxensektionens varför man bildade en speciell ungdomssektion med mer fokusering på det preventiva arbetet.

Stå på egna ben

Efter Hans Åkerbergs sjukdom och sedermera alltför tidiga bortgång, ändrades styrelsens arbetssätt. Vid den här tidpunkten 1993, hade föreningen mognat så att det fanns kraft och vilja att verkligen driva verksamheten av egen kraft. Man ska komma ihåg att föreningen består av anhöriga, som drabbats av något av det svåraste man kan drabbas av. Det är svårt att då ha tillräcklig kraft för att konstruktivt driva en förening. Det tar åtskilliga år innan den kraften infinner sig. I de förändringens vindar som då blåste, steg några av föreningens stöttepelare fram med Vera Lind som ny ordförande.

Projektsamarbete

Vid samma tidpunkt fick föreningen cirka 100 000 kr från Allmänna arvsfonden att användas till speciella ungdomsprojekt. I och med detta fick ungdomssektionen ett nödvändigt lyft. Nu knöts kontakt även med forskare och läkare inom ungdomspsykiatri. Ett antal uppskattade projekt drevs av ungdomarna med stöd från styrelsen och i samråd med några av SPES stödjande medlemmar.

Kontakterna med övriga stödjande medlemmar blev nu än mer fördjupad i norr med professor Lars Jacobsson och speciellt i södra Sverige knöts starka band med professor Lil Träskman-Bendz. Tillsammans med distriktsläkare Ingemar Nordlund hölls en kontaktpersonkurs för SPES medlemmar i Södra regionen. I Västsverige genomförs motsvarande utbildningar med stöd av professor Jan Beskow och i Stockholm med stöd av professor Danuta Wasserman. Kurserna, men också det därpå följande stödet till kontaktpersonerna från professionen, är verkligen ett seriöst sätt att knyta konstruktiva och meningsfulla band mellan SPES och psykiatrin.

Ett annat viktigt steg i det inre arbetet var bildandet av ett kansli. Mycket tack vare förre ordföranden Sune Lovén, lyckades SPES få disponera ett rum inne på Norrtulls sjukhus i Stockholm.

NASP

Ett forskningscentrum etablerades 1993 av Stockholms läns landsting. Ett samarbete med NASP föreföll redan tidigt som självklart. När centret även fick rikstäckande funktioner, blev samarbetet mellan SPES och NASP allt djupare. Dess chef professor Danuta Wasserman, professor Jan Beskow samt övrig personal har genom sitt stöd bidragit till utvecklingen av SPES verksamhet. Att på detta sätt vinna erkännande från professionen och samtidigt uppleva att vi kan bidra till att föra forskning, kunskap och insikter framåt, betyder oerhört mycket för SPES som organisation. NASP har även medverkat till att genomföra kurser för blivande kontaktpersoner, vilket är av vital betydelse för föreningen.

En viktig milstolpe i arbetet för att minska antalet människor som tar sina liv togs, när det Nationella rådet för självmordsprevention lade fram sitt program. Det var då glädjande att notera den samstämmighet som råder mellan de etablerade forskarna inom psykiatrin och den erfarenhet som finns bland SPES medlemmar.

Ekonomi

Ett genomgående tema under föreningen första femton år är bristen på pengar. Det var visserligen ett genombrott, när vi fick stöd från Allmänna arvsfonden, men tyvärr har det visat sig vara av engångskaraktär. Det verkar som det enda sättet att etablera mer bestående finansiering är över de egna landstingen. Men då föreningen är en riksförening, förhindras många landsting, av formella skäl, att ge bidrag till SPES. För att råda bot på detta, genomfördes under 1996 en stadgeändring som numera möjliggör bildandet av regionala föreningar inom SPES, så kallade SPES-kretsar. Dessa föreningar verkar inom ett eller flera landsting och kan därmed

uppbära bidrag, men framför allt får landstingen en föreningsstruktur som man aktivt kan samarbeta med.

Samverkan och utveckling

Samarbetet fördjupades alltmer, initiativtagare till detta var bl.a. vår vice ordförande Margit Ferm, som både i sin region och på riksnivå etablerat nya samarbetsformer mellan SPES och vården samt samhället i övrigt. Hon är också initiativtagare till den internationella sammanslutningen av närståendeorganisationer, som bildades år 2000, INSS – International Network for Survivors of Suicide.

För att bättre ansluta oss till landstingens geografiska gränser och därmed underlätta att bilda SPES-kretsar, har SPES regionindelning ändrats. Numera har vi tio regioner som vardera består av ett eller flera landsting. Samtidigt ändrades beteckningarna från siffror till mer beskrivande namn.

Namnbyte

När föreningen bildades var det ej aktuellt att ha med ordet självmord i namnet, som därför blev – Svenska organisationen för Prevention och Efterlevandes Stöd. Efter att i ett drygt år ha diskuterat en namnändring som mera klart talar om vad SPES sysslar med ändrades namnet 1998 till Riksorganisationen för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd. Förkortningen SPES är inarbetad och den ville vi behålla.

Remissinstans

Under 1990-talets sista år har SPES mer och mer accepterats, som den riksorganisation vi är. Representanter för organisationen ingår numera i Socialstyrelsens referensgrupp för nationella riktlinjer för vård av självmordsnära människor samt i Folkhälsoinstitutets arbetsgrupp för självmordsprevention. SPES har beretts möjlighet att yttra sig över flera förslag och utredningar, bl.a. över Folkhälsokommitténs båda betänkanden.

Samarbetet är numera mycket gott med hälso- och sjukvårdens representanter och SPES betraktas numera som en viktig samarbetspartner.

Telefonjour

Sedan januari 1999 driver SPES på initiativ av ordföranden Sven-Olof Marklund en telefonjour som är öppen varje kväll. Den sköts helt på frivillig väg av kontaktpersonerna. Det är den enda jouten i landet som är helt ideell. Redan från början antogs den som medlem i TES – Telefon-själavården i Sverige. Något som vi ser som en kvalitetsstämpel.

Hemsida och e-postadress

Under 1999 började SPES använda modern IT-teknik för att nå ut med information och hålla kontakt med sina medlemmar. Hemsidan har skapats av en av medlemmarna och en annan är nu web-master.

INSS

International Network for Survivors of Suicide – INSS bildades i Stockholm den 24 augusti 2000 med professor Danuta Wasserman och professor Jan Beskow som faddrar. De är nu hedersmedlemmar tillsammans med professor Wolfgang Rutz och Dr José Bertolote från Världshälsoorganisationen WHO. För närvarande är följande länders anhörigorganisationer medlemmar i INSS – Danmark, Estland, Frankrike, Finland, Norge, Ryssland (Murmansk och St Petersburg), Sverige, Uruguay och USA. Det är första gången som anhöriga till personer som tagit sina liv gått samman för att ge suicidproblematiken ett ansikte och medverka till att öka resurserna till det suicidpreventiva arbetet. En viktig uppgift är att medverka till att anhörigverksamhet startar i länder där detta ännu ej finns. Sådana kontakter pågår med bl.a. Ungern. INSS, är nu en samverkanspartner till WHO.

INSS verkar för att stödja efterlevande, lära av varandra, minska suicidentalen och tabubeläggningen och öka förståelsen för att självmord är ett folkhälsoproblem världen över, som berör varje enskilt samhälle. Organisationen representerar hundratusentals efterlevande.

Ljusmanifestation

Sedan år 2000 har vi genomfört årliga ljusmanifestationer i slutet av oktober på Mynttorget i Stockholm. Ett ljus har tänts för var och en som under föregående år tagit sitt liv. Medlemmarna har haft plakat med porträtt av sina anhöriga. Därmed har de synliggjorts och symboliskt lyfts tillbaka in i samhället. Första året lämnades en petition till regeringen och samtliga riksdagspartier. Andra året riktade vi oss till Svenska Kommunförbundet och Landstingsförbundet. I år, tredje året, kommer vi att ha en offentlig utfrågning där vi vänder oss till samtliga riksdagspartier, regeringen, Folkhälsoinstitutet, Socialstyrelsen samt Svenska Kommunförbundet och Landstingsförbundet. Nu är det dags för politikerna och andra beslutsfattare att stå till svars för att förändringstakten är så låg inom det suicidpreventiva området.

Nationella hjälplinjen

I april år 2002 startade en ny rikstäckande hjälptelefon, Nationella hjälplinjen, för människor i psykisk kris samt deras anhöriga med uppgift att förmedla kontakt med både sjukvården och medlemsföreningarnas

nätverk. Linjen är resultatet av ett samarbete mellan fyra patient- och anhörigorganisationer och SPES, nämligen:

- Ananke - för människor med tvångssyndrom,
- Balans - för människor med depression, mani eller utbändhet,
- RSMH - för människor med erfarenhet av psykisk och social ohälsa,
- ÅSS - Ångestsyndromsällskapet, för människor med panikångest, social fobi, generaliserad ångest eller någon annan form av ångestsyndrom.

Det är stöd från Allmänna arvsfonden som gjort denna jourtelefon möjlig. Starten har förberetts under flera år. Sedan våren år 2002 ingår även föreningen Autism – för människor med autism och Aspergers syndrom. Samarbetet inom Hjälpplinen har medfört att en närmare samverkan har börjat växa fram mellan organisationerna även inom andra områden.

Regionala nätverk

NASP tog 1997 initiativ till bildandet av sex regionala nätverk för att förebygga självmord och självmordsförsök i Sverige. I samtliga nätverk är SPES representerat och medverkar aktivt till uppbyggnaden av verksamheten.

Avslutningsvis kan man säga att föreningen nu har en plattform av samarbete och struktur som gör det möjligt att etablera en konkret samverkan inom respektive landsting och därmed verka för att föra ut suicidpreventiva program till de olika landstingen. SPES' medlemmar kan här spela en nyckelroll i att verka pådrivande inom sina egna landsting så att det suicidpreventiva arbetet förstärks, både lokalt, regionalt och nationellt.

NÅGRA RÅD TILL VÄNNER OCH ANHÖRIGA

Hur kan jag hjälpa den som sörjer? Ofta märker den som sörjer att människor runt omkring inte vet hur de ska bete sig och väljer att hålla sig på avstånd. Det kan göra att man tror att de som finns omkring inte vill ta kontakt. Det kan kännas svårt sårande och man känner sig ännu mer ensam och utsatt.

Det är dock en vanlig missuppfattning att det är bra att lämna den som sörjer "ifred". Om man börjar prata med den sörjande så kanske man "river upp såren" och det kan man tycka sig få bekräftat när den sörjande börjar gråta våldsamt när den hon mist förs på tal.

Hur ska en medmänniska förstå att den man mist och sörjer, alltid, alltid finns i ens medvetande, att det oftast är ett ansträngt vardagsjag som talar och som känner en befrielse och lättnad när det som verkligen berör, det enda som är viktigt förs på tal. Hur ska en medmänniska förstå att också gråten är en befrielse – om ingen berättar?

I ett appendix till boken "När en anhörig dör" av N O'Conner har Amy Hillyard Jensen skrivit om detta under rubriken "Några råd till vänner och anhöriga".

Man kan inte skynda på sorgbearbetningen, den måste få ta den tid den tar. Då är det också viktigt att veta att det sorgearbete som den som mist någon genom självmord går igenom, är den svåraste sorgprocessen man känner till.

1. Hör av dig

Ring. Tala antingen med den sörjande själv eller med någon närstående och fråga när du kan komma och hälsa på och vad du kan hjälpa till med. Om du tycker att du är sent ute, så tänk på att det aldrig är för sent att uttrycka ditt deltagande.

2. Säg inte mycket omedelbart efter dödsfallet

Den första tiden kan en kram, en handtryckning och några få ord som uttrycker medkänsla vara allt som behövs.

3. Undvik fraser och klichéer

"Han levde ett rikt liv", "Nu slipper han lida längre", "Är du inte tacksam för att ..." – sådant hjälper föga. Ett enkelt "jag är ledsen" är bättre. Religiösa trösteord kan rentav väcka vrede, om inte den sörjande delar den religiösa tron. Tänk framför allt på att inte reducera förlustens betydelse.

4. *Var dig själv*

Visa ditt deltagande och din sorg på det sätt som är naturligt för dig och använd dina egna ord.

5. *Håll kontakten*

Visa att du finns till hands. Var närvarande. Om du är nära vän eller anhörig, kan din närvaro behövas från början. Längre fram, när de anhöriga kanske kommer mera sällan, kan andra människors besök och telefonsamtal vara till stor hjälp.

6. *Hjälp till med praktiska saker*

Ta reda på om du kan hjälpa till med att svara i telefon, ta emot besök, laga mat, städa, ta hand om barnen etc. Sådan praktisk hjälp avlastar den sörjande och skapar ett band mellan er. Den kan behövas en lång tid framöver, särskilt om den sörjande förlorat en närstående som tagit sitt liv.

7. *Uppmana andra att gå på besök eller att hjälpa till*

Ett enda besök brukar räcka för att en vän ska övervinna sin osäkerhet och tveksamhet och kunna erbjuda fortsatt stöd. Det kan vara bra att bestämma tider tillsammans med andra, så att inte alla kommer på en gång i början och sedan slutar upp med att komma när det har gått en tid.

8. *Acceptera tystnad*

Försök inte tvinga den sörjande till samtal om han eller hon inte har lust att tala. Tystnad är bättre än allmänt småprat. Den sörjande måste själv få bestämma.

9. *Var en god lyssnare*

När sorgen och smärtan forsar fram i ord, kan du göra det som den sörjande behöver allra bäst just då – du kan lyssna. Är han emotionell? Acceptera det. Gråter han? Acceptera det också. Är han arg på Gud? Gud klarar sig utan ditt försvar. Acceptera de känslor som kommer till uttryck, vilka de än må vara. Tillrättavisa inte. Byt inte samtalsämne. Var så förstående du någonsin kan.

10. *Försök inte tala om för den sörjande vad han känner*

Du kan fråga (utan att vara påträngande), men du kan inte veta, såvida inte den sörjande talar om det för dig. Alla människor, både sörjande och andra, avskyr att andra försöker beskriva vad de känner. Att till exempel säga "Du måste känna dig lättad, nu när han inte behöver lida längre", är förmätet. Du bör inte ens säga: "Jag förstår precis vad du känner". Lär dig av den sörjande, undervisa honom inte.

11. Ställ inte ingående frågor om detaljer kring dödsfallet
Om den sörjande berättar för dig, lyssna då med förståelse.

12. Trösta barnen i familjen
Förutsätt inte att ett till synes lugnt barn inte sörjer. Om du kan, så var en vän som barnen kan anförtra sig åt och gråta hos. För övrigt bör barnen i de flesta fall få vara kvar hemma och inte "skyddas" från andras sorg.

13. Tala inte om likgiltiga saker i den sörjandes närvaro
Långa samtal om idrott, vädret, aktiemarknaden eller annat i den stilen uppskattas sannerligen inte av den sörjande, även om de är avsedda att distrahera honom eller henne.

14. Tillåt bearbetning av sorgen
Göm inte undan kläder eller fotografier. Kritisera inte beteenden som du tycker verkar morbida. Unga människor vill kanske se platsen för dödsolyckan om och om igen. En änka vill kanske ha den döde mannens pyjamas som kudde när hon sover. Ett litet barn vill kanske ha sitt döda syskons kläder på sig.

15. Skriv ett brev
Ett tryckt kondoleanskort är en dålig ersättning för dina deltagande ord. Om du tar dig tid att skriva om dina minnen av den döda och om dina känslor för honom eller henne, kan det till och med hända att ditt brev blir läst många gånger och sparas till nästa generation.

16. Se till att den sörjande uppskjuter stora och avgörande beslut tills den intensiva sorgeperioden är över
Det som kan vänta bör vänta.

17. Försök efter en tid att få den sörjande med ut på lämpliga aktiviteter
Det är mycket möjligt att han eller hon inte orkar ta initiativ till sådant själv. En enkel skogs promenad kan vara bra till en början.

18. Behandla den sörjande som vanligt, när han eller hon återvänder till normala sociala aktiviteter
Undvik medömkan – den förstör självrespekten. Vanlig enkel förståelse räcker. Erkänn förlusten, förändringen i den sörjandes liv, men koncentrera inte uppmärksamheten på den.

19. Var uppmärksam på de nödvändiga stegen i sorgeprocessen

Om det verkar som om den sörjande inte tycks komma till rätta med vrede, skuld eller annat, kan du föreslå ett samtal med en präst eller terapeut.

NÄR DU BEHÖVER HJÄLP AKUT

Stödkontakt för personer i akut kris kan lämnas av hälso- och sjukvårdens akutmottagningar.

Man kan också vända sig till någon av nedanstående ideella organisationer och intresseföreningar. Tyvärr blir telefonnummer fort inaktuella därför kan aktuella telefonnummer erhållas från NASP på telefon under kontorstid tel 08-524 870 26, Fax 08-30 64 39.

E-post: suicid.forskning@ipm.ki.se

Hemsida: www.sll.se/suicid

Jourtelefon

Nationella hjälplinjen, stödsamtal och tips var man kan vända sig:

Tel: 020-22 00 60

Andra du kan kontakta

Barnens Hjälptelefon – BRIS.

Jourhavande adoptionskompis, Adoptionscentrum.

Jourhavande kompis, Röda Korset.

Jourhavande kurator.

Jourhavande medmänniska.

Jourhavande präst.

Linje 59 för bi- och homosexuella ungdomar.

Någon att tala med (Samariterrörelsen).

Rädda Barnen – barn i sorg.

Rädda Barnens pojkmottagning.

Röda Korsets telefonjour.

Riksorganisationen för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd – SPES, ger stöd till närstående till någon som tagit sitt liv, alla dagar kl 19-23 på tel 08-34 58 73. Kanslitet har telefontid tisdagar och fredagar kl 9-11.

E-post: spes@swipnet.se

Hemsida: www.spes.nu

Vill du skriva till SPES är postadressen Box 297, 101 25 Stockholm.

Information om INSS – International Network for Survivors of Suicide finns på hemsida: www.inss.nu

Mer information om NVC – Nonviolent Communication finns på svenska hemsidan www.cnvc-se.org och på den internationella www.cnvc.org

Margit Ferm kan nås på tel 036-12 46 90, fax 036-35 46 90 eller via
e-post margit.ferm@fermland.se
Hemsida www.fermland.se
Postadress Bymarksgatan 24, 554 48 Jönköping

LITTERATURLISTA

Artiklar

Ahlner B-M, Bengtsson E H. Mentalt förebyggande hälsovård. Utveckling och utvärdering av en metod för att förebygga psykisk och psykosomatisk ohälsa, drogmissbruk och självmord. Rapport 95:4 FRN. 3.3 av Del 3 Förebyggande arbete.

Beskow J. Självmordshandling som katastrof. Rapport 95/4 FRN. 2.1 av Del 2 Skador under den psykiska utvecklingen.

Beskow J, Cronström-Beskow S. Krispsykiatri efter självmord. Socialmedicinsk Tidskrift 1991;1

Hultén A, Wasserman D. Suicide among young people aged 10-29 years in Sweden. Scand J Soc Med 1992;20(2):65-72.

Isacsson G, Bergman U, Holmgren P, Wasserman D. Use of antidepressants among people committing suicide in Sweden. Br Med J 1994;308:506-509.

Runeson B. Ungdomars död i självmord – psykiska störningar eller sociala problem. Rapport 95/4 FRN. 1.3 av Del 1 Förekomst av självmordsbeteende.

Runeson B, Beskow J, Waern M. The suicidal process in suicides among young people. Acta Psychiatr Scand 1996;93:35-42.

Wasserman D. Kamp, nederlag och utstötning. Familjens reaktioner på den suicidala kommunikationen. Socialmedicinsk Tidskrift 1990;8:410-414.

Wasserman D. Forskning kring den suicidala processen. Socialmedicinsk Tidskrift 1990;8.

Rapporter

Beskow J, Allebeck P, Wasserman D, Åsberg M (Red). Självmord i Sverige. En epidemiologisk översikt. Medicinska forskningsrådet, 1993.

Centrum för suicidforskning och prevention. Självmordspatient på psykiatrisk klinik. Att satsa på hälsa – förebygga självmord och självmordsförsök. Rapport 1, 1997.

Dyregrov A. Sorg hos barn: en håndbok for voksne. Bergen: Sigma Forlag, 1989.

- Dyregrov A. Barn i sorg. Lund: Studentlitteratur, 1990.
- Dyregrov A. Att ta avsked: ritualer som hjälper barnet genom sorgen. Stockholm: Rädda Barnen, 1994.
- Dyregrov A, Hordvik E. Barns sorg: några råd till familj och vänner. Stockholm: Rädda Barnen, 1995.
- Dyregrov A. Små barns sorg: informasjon og veiledning til foreldre. Oslo: Pedagogisk Forum, 1997.
- Dyregrov K. Omsorg for etterlatte ved selvmord, kommunestudien. Senter for Krisepsykologi. Bergen, december 1998.
- Dyregrov K. Omsorg for etterlatte ved selvmord, etterlattestudien. Senter for Krisepsykologi. Bergen, september 2000.
- Dyregrov K, Nordanger D, Dyregrov A. Omsorg for etterlatte ved brå, uvetet död. Evaluering av behov, tilbud og tiltak. Senter for Krisepsykologi. Bergen, december 2000.
- Dyregrov A. Barn og traumer: en håndbok for foreldre og hjelpere. Bergen: Fagbokforlaget, 2000.
- Forskningsrådsnämnden. Rätt till Liv, Lust till Liv. Om självmordsbeteende bland barn och ungdomar. Rapport 95:4, 1995.
- Nationella rådet för självmordsprevention. Om livet känns hopplöst. Stöd till självmordsnära medmänniskor, 1996.
- Wigstrand M, Plom I. Självmordsförsök, Folksam Tiden, 1986.
- Socialstyrelsen. Stöd i självmordskriser. Nationellt program för utveckling av självmordsprevention, 1995.
- Socialstyrelsen följer upp och utvärderar. God psykiatrisk vård på lika villkor? 1997:8.

Böcker

- Agerberg M. Ut ur mörkret – en bok om depression. Norstedts, 1998.
- Alexander V. Words I never thought to speak: stories of life in the wake of suicide. New York: Lexington Books, 1991.
- Alvarez A. The Savage God. A Study of suicide, 1971.

- Beskow J (Red). Själv mord och självmordsprevention. Om livsavgörande ögonblick. Lund: Studentlitteratur, 2000.
- Bolton I, Mitchell C. My son ... My son ... A Guide to Healing After Death, Loss, or Suicide. Atlanta, USA, 1998.
- Bruland Vråle G. Möte med den självmordsnära människan. Bonniers, 1995. .
- Böhle S. Någon blir kvar när en människa tar sitt liv. 1990.
- Canetto SS, Lester D (Ed). Women and Suicidal Behaviour. Springer Series: Focus on Women, 1994.
- Chance S. Stronger than death: when suicide touches your life. New York: Norton, 1992.
- Cronström-Beskow S. Samtal om självmord. Stockholm: Natur och Kultur, 1983.
- Cronström-Beskow S. Sorgens många ansikten. Stockholm: Natur och Kultur, 1991.
- Dunne E, McIntosh J, Dunne-Maxim K. Suicide and its aftermath: understanding and counseling the survivors. New York: WW Norton & Company, 1987.
- Farberow NL (Ed). Suicide in different Cultures. University Park Press, 1975.
- Fine C. No time to say Goodbye, Surviving the Suicide of a Loved One. USA, 1997.
- Fristorp L, Kollarik P. Överlevnadshandbok för dig som har en psykiskt sjuk förälder. Rädda Barnen, 2000.
- Föreningen Balans. Balansgång, om depressioner och manier. APEC, Spånga, 1999.
- Gurli Fyhr. Hur man möter människor i sorg. Stockholm: Natur och Kultur, 1999.
- Gustafsson L. "...men ingen älskar mig." En deskriptiv studie av självmord i Norrland. Umeå Universitet Medical dissertations, New Series No 606. Umeå, 1999.

Jacobsson L, Gustavsson L, Salander-Renberg E. Om självmord – ett diskussionsinlägg från en psykiatrisk klinik. Raben&Sjögren, 1988.

Kast V. Att sörja. Stockholm: Natur och Kultur, 1994.

Leenaars AA (Ed). Suicidology. Essays in Honor of Edwin Shneidman, 1993.

Magne Ingvar U. Persons who attempt suicide – social characteristics, social network and significant others. Department of Clinical Neuroscience, Division of Psychiatry, Lund University. Lund, 1999.

Runvik MJ, Min pappa ville inte leva. Pärlemor, 1998.

Salander Renberg E. Perspectives on the suicide problem – from attitudes to completed suicide. Umeå Universitet Medical Dissertations, New Series No 560. Umeå, 1998.

Wasserman D. Depression – en vanlig sjukdom. Stockholm: Natur och Kultur, 1998.

Wasserman D (Ed). Suicide – an unnecessary death. London: Martin Dunitz Publishers, Taylor & Francis Group, 2001:1-305. (13 of the 32 chapters written by D. Wasserman alone, 4 by D. Wasserman with co-authors).

Dina synpunkter

Med hjälp av dina och andra läsaers synpunkter får vi på NASP möjligheter att utifrån olika erfarenheter inom arbetet med suicidnära personer utveckla och förbättra kommande rapporter för att bättre tillgodose de förutsättningar som krävs för ett framgångsrikt självmordsförebyggande arbete.

Tag gärna kontakt med:

NASP

Box 230

171 77 Stockholm

tfn: 08 - 524 870 26

fax: 08 - 30 64 39

e-post: suicid.forskning@ipm.ki.se

Utgivna rapporter

Att satsa på psykisk hälsa – förebygga självmord och självmordsförsök

- 1/95 Självmord i Stockholm 1986-90. Kartläggning av självmorden i Stockholms läns sjukvårdsområden och psykiatriska sektorer
- 1/97 Självmordspatient på psykiatrisk klinik
- 2/97 Självmordstankar bland sjuksköterskor i Sverige
- 1/98 Suicidriskbedömning
- 1/99 Den första nationella nätverkskonferensen i självmordsprevention
- 2/99 Future risk after an attempted suicide
- 1/00 "Kärleken är den bästa kicken"
- 2/00 Den andra nationella nätverkskonferensen i självmordsprevention
- 3/00 Att påskynda livets slut. Historik, forskning och aktuell svensk och internationell debatt om eutanasi
- 4/00 Hastening the end of life. History, research and current Swedish and international debate on the issue of euthanasia
- 5/00 Literature reviews: Relationship between cholesterol and suicide
- 1/01 Guidelines for suicide prevention in schools
- 1/02 Den tredje nationella nätverkskonferensen om självmordsprevention - barn och ungdomar

- 1/02 Den tredje nationella nätverkskonferensen om självmordsprevention – barn och ungdomar
- 2/02 Hur upptäcker vi sårbara elever? Utvärdering av en film-dokumentär för självmordsprevention bland gymnasieelever
- 3/02 Det går att leva vidare – en rapport om sorg, när någon som står oss nära tagit sitt liv
- 4/02 När livet inte längre är värt att leva – berättelser om fyra unga adopterade

Gröna serien

- Kristeamkris – ett mini-projekt. Debriefing och retrospektiva genomgångar på psykiatrisk öppenvårdsmottagning: Erfarenheter vid implementering
- Könsparadoxen – varför tar dubbelt så många män som kvinnor sina liv, samtidigt som det är flest kvinnor som är deprimerade?
- Suicide among the elderly in Sweden

Nationellt och Stockholms läns landstings centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa NASP

Statens och Stockholms läns landstings centrala expertenhet inom
självmodrsforskning och självmodrsprevention.

Centret har ett nationellt och regionalt ansvar för att arbeta med
kunskapsinsamling och kunskapsförmedling samt för att initiera och
bedriva forsknings- och utvecklingsprojekt som främjar självmodrs-
förebyggande åtgärder. Det nationella ansvaret tillkom genom ett
riksdagsbeslut 1993.

Centret är WHO's samarbetscentrum om självmodrsprevention.

Verksamheten kan delas in i fyra huvudområden:

- * forskning och utveckling
- * analys och uppföljning av epidemiologiska data
 - * information
 - * undervisning



Samhällsmedicin



Institutet för Psykosocial Medicin – IPM



Karolinska Institutet – KI



WHO's samarbetscentrum för självmodrsprevention