

Att vara anhörig till en självmordsnära människa



Karolinska
Institutet



HELENE NEUSS

"Min dotter Joanna tog sitt liv men hon tog inte mitt. Jag lever i dag ett fantastiskt liv, livet till trots. En vardag fylld med jobb, utmaningar, kärlek, glädje och sorg, precis som ett liv ska vara. Min livsfilosofi är enkel, gör dina erfarenheter till användbarheter."

"Jag är fortfarande mamma"

Joanna blev 21 år. Hon tog sitt liv. Hon tog det själv, kastade in handduken, tog bort sig, lämnade in, stämplade ut. Man kan säga det på många sätt, men faktum kvarstår. Hon tog sitt liv. Men hon tog inte mitt. Jag är fortfarande mamma, trots att mitt enda barn inte lever längre. Mina upplevelser och erfarenheter som mamma bär jag med mig resten av mitt liv. Jag kan få blommor på Mors dag, och jag köper faktiskt själv en morsdagspresent, noga utvald. Allt jag upplevde med Joanna finns i mig.

"Ung död är så onödig"

Men när jag går ut genom porten på morgonen och möter världen är jag Helene. En kvinna vilken som helst, en mamma i mängden. Ung död är så onödig. Det finns ingen mening med den. Men kanske Joannas död kan göra skillnad för någon som lever. Kanske kan mina erfarenheter som anhörig bli användbara. Kanske kan ni ta med dem när ni möter människor som ni ska hjälpa genom sorgen.

"Saker som hjälpt mig att komma tillbaka"

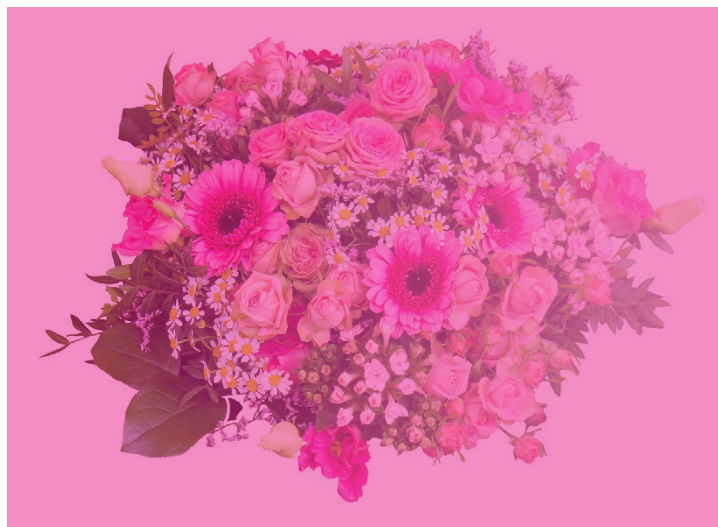
Det här var något jag aldrig kunde ha tänkt innan, varken vad som skulle hända eller hur jag skulle reagera. Men när jag tänker tillbaka ser jag att det fanns specifika saker som hjälpt mig att komma tillbaka till ett värdigt liv. Den första stod Joannas läkare för.

Jag står på balkongen och har precis fått Joannas dödsbud. Solen skiner från en fantastiskt blå himmel. Vi har ett möte inbokad hos Joannas läkare klockan 13. Nu är klockan halv tolv och jag vet att vi inte kommer att gå dit. Jag ringer till doktorn som inte svarar, och jag lämnar ett meddelande. Det dröjer bara ett par minuter, så ringer han tillbaka och säger att vi ska hitta en ny tid.

Jag blir ställd, och säger att vi kommer inte tillbaka för Joanna är död. Han blir tyst. "Jaha", säger han sedan. "Jag har aldrig varit med om det här förut. Men jag tycker du ska komma till mig." Jag invänder att jag inte vet hur lång tid det kan ta. "Det gör inget, jag har hela eftermiddagen ledig", säger han.

"Den första livlinan som jag greppade"

Klockan var nog halv sex när jag kom dit. Jag tror att vad han hörde i telefonen var en chockad person, och han tog hand om den känslan. Det här var den första livlinan som jag greppade: att veta att det fanns någon som jag kunde ta mig till ett par timmar senare. Det behöver inte ta så lång tid men det betyder otroligt mycket, när man hänger upp tillvaron på en timme i taget.



BLOMMOR TILL MOR.

"Jag köper fortfarande en morsdagspresent till mig själv."

Den andra livlinan var polismannen som kom till oss. Han berättade om Joanna och förklarade att hon nu kördes till bårhuset. Eftersom det var fredag fanns det ingen möjlighet att få se henne förrän på måndag. Och han skrev sitt namn och telefonnummer på en papperslapp.

Den lappen är väldigt tummad på. Den gav mig möjlighet att se att det fanns en framtid, åtminstone två dagar framåt. En kontakt, en vetskap om att någon som visste vad som hade hänt faktiskt kom och pratade med mig om det.

"Jag visste att det skulle ringa någon nästa morgon också"

Joanna hade kontakt med mellanvården. När hon dog var det den instans jag hade träffat senast. De gjorde något som jag senare har insett var bland det viktigaste i den situation jag befann mig i. De ringde varje dag, ett kort samtal, och ställde tre frågor: Är du uppe och går? Har du ätit? Hur har du sovit? De här samtalen varade bara två, tre minuter, men de gjorde all skillnad i min värld. Jag visste att det fanns någon som visste vad jag hade gått igenom. Och jag visste att det skulle ringa någon nästa morgon också och fråga om samma sak.

Det tar så lite tid att ringa, men det betyder så ofantligt mycket att veta att det här samtalet kommer varje dag. Efter en tid frågade jag om det var OK att de ringde varannan dag, och senare om det räckte med en gång i veckan. Till slut var det tillräckligt att jag hade telefonnumret om jag själv skulle vilja ringa till dem.

"Fick mig att börja bearbeta det som hade hänt"

Jag fick också tid hos en psykiater, som jag i början träffade varannan dag. Hon gjorde något som där och då kändes väldigt udda. Men när jag tittar i backspeglarna, med den erfarenhet jag har i dag, känner jag att det var en av de saker som fick mig att börja bearbeta det som hade hänt.

Hon tvingade upp mig ur stolen och ställde frågan: Hur gick det till, hur dog hon? Jag började berätta med ord, och när jag hade pratat klart bad hon mig att visa. Jag tittade på henne och tänkte: Hur ska jag göra? Jag hittade inget jag kunde använda. Men så började jag knyta ihop två sladdar, gjorde en ögla och visade hur den måste ha suttit runt huvudet.

Att be någon göra det här kräver mycket av den som ska utföra det, och egentligen ganska lite av den som frågar. Men för mig gav det en möjlighet att ställa mig lite vid sidan av och se vad som hänt, för att kunna ta det till mig.

”Det är bara två saker du behöver tänka på”

Nästa steg var det självklara när någon dött: begravningen. Som tur var fanns det en liten begravningsbyrå längst ner på min gata. Jag gick in, såg mig förvirrat omkring och möttes av en vänlig man med varma ögon. Han sträckte fram handen till hälsning. Jag sade mitt namn, men nästa mening blev lite märklig: Jag har aldrig varit inne i en sådan här affär förut, sade jag, jag har aldrig förut köpt någon begravning.

”Du behöver inte köpa någonting här”, sade mannen, ”men vill du berätta vad som hänt?” Han lyssnade, utan att ta några anteckningar, och så sade han: ”Oavsett vad du gör sedan, så är det bara två saker du behöver tänka på just nu. Gör du det, kommer allt att gå mycket smidigare sedan. Du behöver bestämma var hon ska begravas, och hur.”

”Enkla val gjorde det lättare”

Jag tittade snabbt på honom och sade att det är det enda jag vet. Hon ska ligga där mormor ligger begravd, och hon ska ligga hel och ren i sin kista. ”Då har du kommit väldigt långt, då behöver du inte oroa dig för någonting”, sade begravningsentreprenören.

Han ställde enkla frågor till mig, och det är något ni också kan använda. Det hjälpte mig att fatta beslut. Det blev lättare när jag såg ett enkelt val än när det blev komplicerat. Och det blev den här begravningsbyrå som följde med på min resa, från planering till slutförande.

”Jag besökte henne tre gånger på bårhuset”

Jag begravde inte Joanna förrän fem veckor efter hennes död. Jag kunde inte. Vad jag däremot gjorde var att besöka henne tre gånger på bårhuset. Jag bokade tid. Jag hade ju polis-männens telefonnummer, och jag hade Ingela, min kontaktperson på begravningsbyrån, vid min sida. Jag tog avsked från Joanna på det enda sätt jag kunde, genom att komma och hälsa på henne.

Jag hade frågat om någon mer ville följa med till Joanna, och hela bilen blev full. Första gången jag kom dit kändes det fel: Hon var så kall. Andra gången var jag förberedd, då kändes det lite lättare. Tredje gången var hon kistlagd. Jag hade gett Ingela hennes rosa mjukisbyxor, en tröja Joanna tyckte om och en sjal om halsen. Jag hade med mig hennes örhängen och andra små saker, och de andra som var med hade också med sig saker som vi fick lägga i kistan. Jag satte på henne tjocka, svarta strumpor, och till sist en mjuk filt som var rosa, för det var hennes färg.



”En känsla av att jag fick ha henne en liten stund till”

Begravningen var satt till klockan elva, en tid jag inte kunde förlika mig med. Jag rusade ner till begravningsbyrån och sade till Ingela att jag hinner inte, det är för tidigt. Ingela lovade att se vad hon kunde göra, och lyckades ordna en ny tid klockan ett. Det var som en tung sten föll från mitt bröst: Jag fick två timmar till. En känsla av att jag fick ha henne en liten stund till.

”Men”, sade Ingela, ”jag behöll tiden klockan elva också, så vi får gott om tid att göra i ordning”. Med enkla medel skaffade hon lite extra tid för att lösa något som egentligen inte är så viktigt, men som betydde mycket för mig. I min värld var det så, att så länge Joanna var kvar ovan jord hade jag inte förlorat henne för alltid.

”Man får göra som man vill”

Kistan stod på katafalken när vi kom in i kapellet. Vi hade gott om tid att göra i ordning, och det var bra. Till exempel hade det kommit många kransar i form av hjärtan. Vi placerade dem runt kistan men det blev inte fint – kransarna låg ju ner. Då kom jag på, att är det något det finns gott om i ett kapell så är det biblar. Jag använde biblarna att ställa under kransarna, och då blev det fin lutning på dem.

Jag var noga med att det skulle bli som jag tänkt det. Det är något jag tycker det är viktigt att förmedla: Man får göra som man vill. Det finns inget rätt eller fel. Allt är okej.

”Psykiatern ställde den enklaste frågan”

Flera år senare träffade jag en ung psykiater. Min familj hade kontaktat henne. De var oroliga för mig eftersom jag sov dåligt och grät mycket. Psykiatern frågade mig vad som hänt och varför de var oroliga. Jag berättade, och sedan ställde hon en fråga: ”Vad kan jag göra för dig?”

Det är egentligen den enklaste fråga man kan tänka sig, men där och då gjorde den stor skillnad. Jag fick tänka efter, och svara. Vad jag egentligen behövde var att återhämta mig, och det möjliggjorde hon.

INFORMATION

SPES är en ideell organisation för stöd till dem som förlorat en närstående i suicid. SPES.se

FÖRENINGEN MIND driver Självordslinjen, där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl. www.mind.se

SUICIDE ZERO är en ideell organisation som arbetar för att minska antalet självmord. www.suicidezero.se

SUICIDE RESCUE är en ideell organisation som arbetar för att förhindra självmord. suiciderescue.se