

# **Slut på min lycka**

**- att mista en nära anhörig genom självmord**

Anna Sundkvist Krättner

SERvt12

Helsingborg 2012

## Sammanfattning

Varje år inträffar ca 1500 självmord i Sverige och ca 1000 av dem som tar sitt liv är män. I åldersgruppen 15-44 år är självmord den största dödsorsaken för män och för kvinnor kommer självmord på andra plats efter tumörer. Det är tre gånger så många som mister livet genom självmord än genom trafikolyckor och ändå satsar samhället mycket mer resurser på att förebygga trafikolyckor än självmord. Självmord är inte enkelt att prata om och fortfarande är det tabu i vårt samhälle.

Ett självmord är en onaturlig död, där man som anhörig inte har någon chans att sitta på sängkanten, hålla handen och ta farväl under ett stilla insomnande. Det är en brutal och chockartad upplevelse för de närstående, som kan kompliceras ytterligare om kroppen inte hittas, eller om kroppen är svårt sargad. Självmord väcker mycket starka känslor av skuld och rädsla.

När självmord beskrivs i forskningen pratar man om suicid, men i vanligt tal pratar man om självmord och därför har jag valt att använda det begreppet i första hand. I uppsatsen beskrivs krisens fyra faser, myter om sorg, att möta människor i kris, krisstödet målsättning och innehåll och stödinsatser i samhället. I resultatet presenteras de fem intervjuer som genomförts utifrån krisens fyra faser för att få svar på hur människor reagerar när de mist en närstående genom självmord, om de erbjudits någon hjälp från samhället, familj eller vänner, vilken typ av hjälp de i så fall fått. Slutligen förs en diskussion om hur man som SER terapeut kan jobba med de närstående.

Sorgen är individuell och för att komma tillbaka till livet till den så kallade nyorienteringsfasen krävs att man bearbetar sina upplevelser och släpper fram sina känslor.

Några av de verktyg som man kan använda sig av för att komma igenom sorgen är ta avsked av den döda, att samtala med en terapeut, måla, skriva eller utöva mindfulness.

Att släppa lidandet och försöka vara lycklig igen om det så bara är några korta sekunder till att börja med, för att så småningom utökas till en hel dag är viktigt för att våga börja leva igen.

<b>Innehållsförteckning</b>		<b>sid</b>
<b>1</b>	<b>Inledning och bakgrund</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Syfte och frågeställningar</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Teori</b>	<b>5</b>
3.1	Själv mord	5
3.2	Sakuppgifter om självmord	6
3.3	Svårt att tala o självmord	6
3.4	Kriser och krisens faser	7
3.4.1	Chockfasen	7
3.4.2	Reaktionsfasen	7
3.4.3	Bearbetningsfasen	8
3.4.4	Nyorienteringsfasen	8
3.5	Faktorer som komplicerar sorgen	8
3.6	Att möta människor i kris	8
3.7	Krisstödet målsättning och innehåll	9
3.8	Myter om sorg	9
3.9	Stöd från samhället och ideella organisationer	10
<b>4</b>	<b>Metod</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Resultat</b>	<b>11</b>
5.1	Chockfasen	12
5.1.1	Stina	12
5.1.2	Lena	12
5.1.3	Karin	13
5.1.4	Petra	13
5.1.5	Maria	14
5.2	Reaktionsfasen	14
5.2.1	Stina	14
5.2.2	Lena	15
5.2.3	Karin	15
5.2.4	Petra	16
5.2.5	Maria	16
5.3	Bearbetningsfasen	17
5.3.1	Stina	17
5.3.2	Lena	17
5.3.3.	Karin	18
5.3.4	Petra	18
5.3.5	Maria	18
5.4	Nyorienteringsfasen	18
5.4.1	Stina	18
5.4.2	Karin	19
5.4.3	Lena	19
5.4.4	Petra	20
5.4.5	Maria	20
<b>6</b>	<b>Diskussion</b>	<b>21-24</b>
<b>7</b>	<b>Käll – och litteraturförteckning</b>	<b>25</b>
Bilaga 1	Frågeställningar	

## 1. Inledning och bakgrund

När vi fick i uppgift att skriva en uppsats under sista terminen, på Akademin för SER<sup>1</sup> terapi om något som berörde oss, kände jag direkt att jag vill skriva om självmord, eftersom min pappa tog sitt liv när jag var bara tre månader.

Hela mitt liv har min pappas självmord påverkat mig. Hemma har vi aldrig pratat om pappas självmord och inte förrän jag var 10 år, fick jag veta "sanningen" av en kompis.

När jag var runt 20 år började mitt sökande för att få svar på frågan varför pappa tagit sitt liv. Genom att prata med min farbror, pappas arbetskamrater, andra släktingar och vänner hittade jag min förklaring till varför pappa tog sitt liv. Han hade en dålig självkänsla, väldigt stora krav på sig själv och tidiga traumatiska upplevelser som han inte har bearbetat. Hans familj flydde med häst och vagn från Rumänien, under andra världskriget. Då var pappa 4 år. Han var också väldigt långt ifrån sina känslor och utåt sett var han alltid glad. Jag minns att en före detta arbetskompis till honom sa: *"Han var alltid så glad din pappa, och jag tänkte ofta att så där glad kan ingen människa alltid vara."*

Genom olika terapier i livet har pappa alltid dykt upp och det är först nu under SER utbildningen och också genom att arbeta med denna uppsats som jag kommit ner i mina känslor och sörjt, varit oerhört arg, ledsen och känt en enorm saknad över att inte ha en pappa, men också en väldig tacksamhet över att blivit född och över livet. Denna sorg har suttit i kroppen och efter att ha genomlevt känslorna har jag känt mig lättare till mods och kunnat skratta igen. En otroligt härlig känsla.

Pappas kropp hittades aldrig och det har förstås försvårat sorgearbetet. Ingen begravning som avslut och ingen grav att besöka. I sommar är det 45 år sedan min pappa tog sitt liv och då kommer familjen att ha en ceremoni på platsen där det skedde. Som ett farväl och ett avsked.

Utifrån mina erfarenheter av pappas självmord är jag intresserad av hur andra människor reagerar och hanterar sorgen efter ett självmord. Upplever de närstående känslor av skam och skuld och hur kommer de närstående vidare i livet. Mitt intresse finns också kring stöd och hjälp för den närstående, från samhället, familj och vänner. Har de fått något stöd och i så fall hur har stödet sett ut.

Självmord är fortfarande tabu år 2012, vilket är synd eftersom ett av sätten att förhindra och hjälpa de som blir kvar är att prata om det. Jakten på den ständiga lyckan i vårt samhälle är så stor och pressande att många som upplever känsla av sorg, hopplöshet, vanmakt tror att detta inte är " normalt " och söker inte heller hjälp, men dessa känslor tillhör ju också livet.

En ung kvinna, vars pappa tog sitt liv skrev följande i sitt skolarbete kring självmord: *"Om självmord inte skulle vara en sådan skam i samhället, utan något man vore mer öppen med, skulle inte lika många personer fullfölja sin tanke, utan istället söka hjälp. Varje år är det cancergalor och rosa bandet galor. Det pågår kampanjer runt om i landet, det uppmärksammas i media och man säljer rosa band. Detta fast att cancer inte är den vanligaste dödsorsaken. När ska vi höra talas om självmordsgalor, kampanjer för att förhindra självmord, självmordsfonden och t.ex. gröna självmordsbandet? Om man inte pratar om problemet, kommer aldrig problemet att bli bättre."*

---

<sup>1</sup> S= Samtalsterapi. E= EFB-metoden (Energi Flow Breathing), R= Regressionsterapi.

## 1.1 Beskrivning SER terapeutens arbetssätt

”SER terapeut är en diplomerad samtalsterapeut som har mer än samtalet i sin verktygslåda. SER terapeuten använder sig av det inre bildspråket i terapin (man SER i terapin), visualisering i samtalet, bildterapi, drömmar, symbolisering och regressionsterapi. Kontakt med kroppen, närvaro i nuet och i känslan är central i alla de terapiformer vi arbetar med. Grundfilosofin utgår från att vi är kropp, känsla, intellekt och själ. Vi förtränger och lagrar det obehagliga vi upplever i kroppen och känslan. För att bli fri detta måste vi få kontakt med det bortträngda. Vi måste våga möta (och se och känna) livet som det är, då först kan vi göra förändringen. Vidare utgår man från iscensättningsperspektivet då du återskapar ditt förflutna i nuet för att få kontakt med och förlösa de känslor som ligger lagrade i kroppen. På så sätt släpps de destruktiva mönster/roller man en gång byggt upp för att skydda sig mot sin känslomässiga smärta.” [www.serterapi.se](http://www.serterapi.se)

SER utbildningen är en upplevelsebaserad utbildning där man som deltagare får prova på att vara både klient och terapeut och således arbeta med sig själv under hela utbildningen. Man kommer i kontakt med både sina egna känslor och sina klasskamraters känslor och lidande och arbetar aktivt med att vara i känslan för att kunna frigöra blockeringar. Under utbildningen måste man gå i 20 timmars egenterapi hos en SER terapeut eller någon annan terapeut som arbetar med psykodynamisk terapi. Under utbildningen ges också föreläsningar av psykologer kring anknytningsteori, objektrelationsteorin, bildterapi, symbolterapi, utvecklingsteori, psykosyntesen, meditation, EFB-metoden med mera. Ett tjugotal böcker ska dessutom läsas och reflekteras kring under utbildningen.

## 2. Syfte och frågeställningar

När självmord beskrivs i forskningen pratar man om suicid, men i vanligt tal pratar man om självmord och därför har jag valt att använda det begreppet i första hand.

Självmord är den största dödsorsaken i Sverige, trots detta är det fortfarande tabu och inte något man pratar öppet om. Många människor berörs när någon tar sitt liv, och genom denna uppsats vill jag få ökad kunskap om:

- Hur människor reagerar när de mist en närstående genom självmord?
- De närstående fått någon hjälp från samhället, familj eller vänner?
- Vilken typ av hjälp de har erbjudits?
- Hur kan man som SER terapeut arbeta med de närstående?

## 3. Teori

### 3.1 Självmord

Självmord eller *suicid* är den medvetna handlingen att ta sitt eget liv. (Wikipedia)

Beskow (2000) beskriver att självmord är ”en medveten, uppsåtlig, självförvållad, livshotande handling som leder till döden” och att självmordsförsök är ett ”livshotande eller skenbart livshotande beteende i avsikt att sätta sitt liv på spel eller göra intryck av en sådan avsikt, men

som inte leder till döden”. Han menar vidare att suicidforskningen har visat att medvetandet ofta är påverkat av sjukdom eller droger och att avsiktligheten ofta varierar, ofta från stund till stund.

Att begå självmord ansågs under flera århundraden att vara ett brott mot Guds vilja. De som tagit sitt liv fick inte begravas med sina anhöriga på kyrkogården, utan begravdes utanför kyrkogårdsmuren för att visa att de brutit mot Guds bud. De som överlevde ett självmordsförsök straffades hårt. Det var varken tillåtet att tala om eller ens tänka på självmord. (Hagman, 2007)

### 3.2 Fakta om självmord

Varje år inträffar ca 1500 självmord i Sverige och av dem är ca 1000 män. Det är ungefär tre gånger så många personer som begår självmord än de som omkommer i trafiken, men trots det avsätts inte lika mycket offentliga resurser till förebyggande arbete kring självmord. Det förebyggande arbetet när det gäller trafikolyckor har varit framgångsrikt och också fått mycket resurser. (Ringskog Vagnhammar, Wasserman 2010)

#### Självmordsstatistik i Sverige- 2010

	15-24 år	25-44 år	45-64 år	+65 år	Totalt
Män	109	268	413	241	1031
Kvinnor	38	96	166	111	411
	147	364	579	352	1442

(Karolinska institutet, NASP, Dödsorsaksregistret, Socialstyrelsen, 2011 )

I åldersgruppen 15-44 år är den främsta dödsorsaken för män, självmord och för kvinnor är det dödsorsak nummer två efter tumörer. I gruppen unga 16-24 år, sker de flesta självmordsförsöken främst bland kvinnor. Antalet självmordsförsök brukar uppskattas till ungefär 10 gånger större än antalet fullbordade självmord. Men mörkertalet är stort, eftersom många självmordsförsök inte kommer till sjukvårdens kännedom och registreras därmed inte.

För personer som en eller flera gånger ha utfört ett självmordsförsök, ökar risken att senare i livet avlida i självmord med 66 gånger. (Ringskog Vagnhammar, Wasser 2010)

### 3.3 Svårt att tala om självmord

Hagman (2007) beskriver i sin bok att den gamla föreställningen om självmord som en tabubelagd och förbjuden handling tycks leva kvar än i dag och det är fortfarande svårt att tala öppet om självmord och självmordsförsök. Det väcker starka känslor som skuld och rädsla. Eftersom det inte finns någon lag som förbjuder självmord anser många att var och en har rätt att själva bestämma över sitt eget liv. Det finns de som går så långt och som tycker att

själv mord är en mänsklig rättighet. Det är också en anledning till att det är svårt att tala om självmord på ett öppet sätt. Hagman skriver vidare att varje självmord är förödande för i genomsnitt fem människor, eftersom det är så många närstående som drabbas. Ett självmord är en onaturlig död, där man som anhörig inte har någon chans att sitta på sängkanten, hålla handen och ta farväl under ett stilla insomnande. Det är en brutal och chockartad upplevelse för de närstående. Det bästa är att vara ärlig om självmordet mot sina släktingar, vänner och kollegor. Då ökar chansen att få stöd och förståelse. Man kanske också då upptäcker att det finns fler i ens närhet som varit med om samma sak, som man kan dela sina upplevelser med.

### **3.4 Kriser och krisens faser**

Ordet kris kommer från det grekiska *krisis* och det betyder egentligen avgörande vändning, plötslig förändring, ödesdiger rubbning.

Johan Cullberg, är professor, psykoanalytiker, psykiater och författare som 1975 skrev boken ”Kris och utveckling.” 2006 skrev han en omarbetad utgåva av boken och på bokens baksida går att läsa följande: ”Psykiska kriser är den del av människans liv. Ingen undgår dem. En del är utlösta av plötsliga och oväntade, men många gånger svåra händelser; andra kan sägas höra det normala livet till. Krisen innebär ofta utveckling och mognad, men det kan också leda till livslångt psykisk invaliditet.”

Psykiska kriser innebär att man upplever känslor av övergivenhet, självförkastelse och/eller kaos. Vid akuta separationer, genom död eller skilsmässa, är övergivenhetsupplevelsen den mest akuta. Det innebär också en självförkastelse av mer eller mindre djupgående slag med tendens till självdestruktiva eller aggressiva handlingar. Är man i sorg innebär det ofta att man tappat aptiten, eller annat negligerande av egna eller andras behov. Upplevelsen av kaos kan också vara stark och kan medföljas av ångestkänslor och ett panikartat sökande efter meningen med det skedda eller med själva livet. (Cullberg, 2006)

Cullberg beskriver sorgarbetet utifrån fyra olika faser. Dessa faser har var och en sitt karaktäristiska innehåll och sina terapeutiska problem. De är naturligtvis inte klart åtskilda från varandra, ibland kan någon av dem helt saknas eller förlöpa invävd i en annan fas. Nedan redogörs faserna med i stort sett Cullbergs egna ord.

#### **3.4.1 Chockfasen**

Denna fas varar från ett ögonblick till några dygn. Under chockfasen håller individen verkligheten från sig med all kraft, eftersom det ännu inte öppnats någon väg att ta in det som skett och bearbeta det. Ofta kan den drabbade vara ytterligt välordnad men under ytan är allt kaos. Personen kan efteråt ha svårt att minnas vad som sagts eller skett. Väsentliga upplysningar ges alltför ofta i direkt anslutning till ett chockartat meddelande med följd att effekten blir minimal och informationen glöms bort. Vissa kan under chockfasen uppträda starkt avvikande: skrika, riva sina kläder, säga om en mening gång på gång eller förvirrat börja tala om likgiltigheter. Det är heller inte sällsynt att den drabbade ligger tyst och orörlig som det verkar helt paralyserad.

### **3.4.2 Reaktionsfasen**

Chock- och reaktionsfasen utgör tillsammans den akuta krisen. Reaktionsfasen kan sägas börja då den drabbade börjar öppna ögonen för det som skedde efter att tidigare ha försökt blunda och komma ifrån det. Här inträffar nu en häftig omställning för hela den ”psykiska apparaten”, som har till uppgift att integrera verkligheten på ett så funktionellt sätt som möjligt. Individens försvarsmekanismer, som ibland verkar ganska primitiva, mobiliseras. Det som ofta slår en utomstående är den drabbades försök att finna någon mening i den kaotiska situationen. Frågan ”varför” upprepas gång på gång, liksom klagan över hur absurt och orättvist det är att detta skulle drabba just mig”

### **3.4.3 Bearbetningsfasen**

I och med att det akuta skedet lämnats inträder bearbetningsfasen. Den pågår som påtagligast under kanske ett halvt eller ett år efter traumat. Under denna fas börjar individen återigen vända sig mot framtiden i stället för att som tidigare varit totalt ockuperad av traumat och det förgångna.

### **3.4.4 Nyorienteringsfasen**

En kris blir så ett stycke av livet och inte något som ska glömmas bort och avkapslas. Många upplever också efteråt att händelsen får nya betydelser under kommande livsperiod. Under denna sista fas, som givetvis inte har någon avslutning, lever individen med det förgångna som ett ärr som alltid kommer att finnas med som inte behöver hindra livskontakten. Nya intressen och nya relationer har kommit i stället. Den skakade självkänslan har återupprättats, de svikna förhoppningarna har bearbetats. Detta sker under förutsättning att den drabbade kunnat försona sig med det som skett.

## **3.5 Faktorer som komplicerar sorgen**

Lundin (2006) redovisar vilka traumatiserande faktorer som starkt bidrar till att göra sorgereaktionen komplicerad – i vissa fall med åtföljande psykisk sjuklighet:

- Om dödsfallet har varit plötsligt, helt oväntat och ”för tidigt”
- Om dödsfallet inträffat under dramatiska/traumatiska omständigheter
- Vid omfattande kroppslig skada
- Vid avsaknad av död kropp

När man gjort uppföljning av nära anhörig som mist någon plötsligt, oväntat och ”för tidigt” har den psykiska sjukligheten rapporterats vara 50-60%. Sjukligheten hos den nära anhörige ökar ofta till 70-80% i långtidsuppföljningar om dödsfallet dessutom skett under dramatiska omständigheter eller den döda kroppen saknas.



### **3.6 Att möta människor i kris**

Cullberg (2006), skriver att det är vid tre tillfällen då man som yrkesman får kontakt med människor i kris eller i följderna av en kris. I chockfasen är det ofta sjukvårdspersonal som kommer i kontakt med de drabbade. Det kan också vara socialarbetare eller präster. Polisen är många gånger de första samhällsrepresentanter man träffar om man råkat ut för en svår olycka eller om någon anhörig tagit sitt liv.

Vid reaktionsfasen kan personen komma i kontakt med läkare och psykiatrimottagningar. Symtomen kan vara diffusa och ibland svåra att känna igen och kan leda till felbedömningar. Anledningen till personens besök kan då vara ångestattacker, sömnsvårigheter, psykosomatiska problem såsom mag- eller hjärtbesvär. Depressioner och självmordstankar är också vanliga. Det tredje tillfället handlar om när krisutvecklingen av olika anledningar låst sig och personen inte har bearbetat krisen konstruktivt. Dessa personer ger ett betydligt mera sjukt fixerat intryck. Ofta påträffas de flera år efter traumat. De kan tidigare många gånger ha sökt hjälp, men blivit felbehandlade. Man har inte sett symtomet som en del i en pågående process, där anledningen till symtomen finns i den tidigare upplevelsen och krisen.

### **3.7 Krisstödet målsättning och innehåll**

Cullberg (2006), påpekar att målet för all krisbehandling är att stödja den drabbades egen läkningsresurs så att krisen får genomlöpa den naturliga utvecklingen till bearbetning och nyorientering. Den drabbade behöver ibland stöd att uttrycka sina känslor av sorg, smärta, skuld och aggressivitet. Genom att se den döda, vilket är en gammal begravnings sed, menar Cullberg att det underlättar för den/de sörjande att på allvar inse förlustens verklighet. Därigenom kan sorgearbetet bli mera konkret.

### **3.8 Myter om sorg**

Svenska institutet för Sorgbearbetning skriver på sin hemsida att det finns många föreställningar om hur man ska hantera förluster. De skriver vidare att många saknar kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Kunskapsbrist och isolering är de två främsta orsakerna till att sorgen förblir oförlöst.

De vanligaste myterna när det gäller sorg:

- Var inte ledsen
- Var stark (för andras skull)
- Sörj i ensamhet
- Tiden läker alla sår
- Ersätt förlusten
- Håll dig sysselsatt

”Tiden läker alla sår” är ett exempel på en myt som får oss att tro att vi kommer att må bättre bara vi låter tiden gå. Vi känner till människor som väntade i 20-30 år eller längre utan att må bättre. Tvärtom fördjupades deras smärta”. ([www.sorg.se](http://www.sorg.se))

### 3.9 Stöd från samhället och ideella organisationer

När någon anhörig, närstående tar sitt liv, har man behov av stöd och hjälp. Jag vill här lyfta fram tre organisationer, POSOM-grupper, SPES och NASP som kan komma till ens hjälp, både vid den akuta krisen och i det fortsatta sorgearbetet, förutom stödet från anhöriga, vänner och arbetskamrater.

”Psyiskt och socialt omhändertagande vid stora olyckor och katastrofer, **POSOM**, är en metod för att hantera krisberedskap Efter flygolyckan med Wilhelmsens rederi utanför Hirtshals den 8/9 1989, där 55 människor omkom, beslöt Statens Räddningsverk att i samverkan med Socialstyrelsen starta utbildning av Kommunala krisgrupper - POSOM-grupper. POSOM-grupper skall finnas inom alla Sveriges kommuner. Gruppernas sammansättning kan se lite olika ut, men det är vanligt att representanter från kommunledning, socialförvaltning, skola, hemsjukvård och kyrka.

POSOM-gruppen består av en ledningsgrupp och en stödgrupp. Det är ledningsgruppen som tar beslut om mobilisering vid inträffad olycka.

Målsättningarna för POSOM-grupperna är att:

- Vara stödpersoner för individer och familjer
- Upprätta informations- och stödcentrum
- Samverka med övriga av olyckan berörda organisationer
- Stödja räddningstjänsten vid debriefingar
- Verka för utbildning av egen organisation

Vid diskoteksbranden i Göteborg fanns POSOM-grupper med till stöd för anhöriga och överlevande. Även vid Tsunamikatastrofen, då man tog hand om de drabbade svenskarna och som återvände. Vid behov tar man hjälp av kommunens räddningstjänst och polisen. Man tar också i olika omfattning hjälp av frivilligorganisationer som Röda Korset. Det är inte ovanligt att POSOM-grupper hjälper varandra över kommungränser, och samordnar övningar och utbildningar. (Wikipedia)

**SPES**, Riksförbundet för suicid prevention och efterlevandes stöd (som på latin betyder HOPP) startade 1987 när Maryan Fasth, tog initiativet till att starta en förening för dem som har någon närstående som tagit sitt liv. Hon tänkte sig en organisation i samma anda som Länkarna, alltså en krets människor med liknande bakgrund och svårigheter, som tillsammans kunde tala om sin sorg och stödja varandra. SPES finns i hela landet och har tolv kretsar som sköter den lokala verksamheten. Inom SPES finns det också en ungdomssektion.

Medlemmarna har kontinuerliga träffar för att få stöd, hjälp och framförallt för att tillsammans med andra, som de delar samma upplevelse med, få tala om sin sorg. ”Det är en styrka att möta andra som har samma form av sorg och erfarenhet. Vi har kontakt med den smärta, som drabbar, när någon som stått oss mycket nära inte sett någon annan utväg ur sin svåra situation. Till andra som är i samma situation kan vi förmedla, att det går att komma igenom smärtan och finna mening i livet igen. Det är den erfarenheten som vi är beredda att dela med oss av. SPES vill öka kunskapen om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverka fördomar och tabuföreställningar. SPES vision är ett suicidsfritt Sverige.”

[www.spes.se](http://www.spes.se)

**NASP** (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa) är sedan 1993 Stockholms läns landstings och sedan 1995 statens expertorgan för suicidprevention. Sedan 1 oktober 2007 inordnades NASP i Karolinska Institutet genom ett riksdags- och regeringsbeslut. NASP:s verksamhet är också ett WHO samarbetscenter som utifrån Helsingforsdeklarationen om psykisk hälsa i Europa arbetar med suicidprevention. Man arbetar tillsammans på fem kontinenter.

NASP ska medverka till:

- Att varaktigt minska antalet självmord och självmordsförsök
- Att undanröja omständigheter som kan leda till att barn och unga tar sitt liv
- Att tidigt upptäcka och bryta negativa trender av självmord och självmordsförsök hos utsatta grupper
- Att öka kunskapsnivån om självmord samt att stödja personer med självmordstankar och anhöriga till personer som försökt eller har begått självmord

(<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?a=131580&d=40043&l=sv>)

## 4. Metod

För att få svar på mina frågeställningar har jag intervjuat fem kvinnor vars make, sambo, bror eller pappa tagit sitt liv. Intervjuerna har skett vid ett och ibland två tillfällen. När jag väl bestämt mig för ämnet insåg jag att intervjuer var en metod som jag föredrog, eftersom det är möjligt att ställa följdfrågor utifrån svaren för att kunna utveckla frågorna. Alla intervjuer har spelats in för att samtidigt slippa föra anteckningar och istället fokusera på samtalet. Alla de personer som jag intervjuat känner jag på förhand, vilket jag tror underlättade intervjuerna. Vi kunde snabbt komma ner i väldigt nära och svåra frågor.

Från början var jag mest fokuserad vid att hitta svaret på varför män är överrepresenterade i självmordsstatistiken, och valde därför tidigt i arbetet att intervju kvinnor som kanske kunde besvara dessa frågor. Anledningen till detta val, är att denna fråga följt mig hela livet. Men eftersom det är omöjligt att svara på frågan varför, om man nu inte hittar brev som besvarar denna fråga, leder det ofta bara till antaganden och gissningar. Istället bytte jag fokus och valde att koncentrera mig på de närstående och deras upplevelser.

Uppsatsen bygger på fem intervjuer som genomförts med stöd av de teorierna jag valt att använda. Intervjupersonerna har alla fått svara på 17 frågor (bilaga 1). Beroende på respondenternas svar har ibland följdfrågor ställts. Inledningsvis skrev jag ner intervjuerna ordagrant och valde sedan att dela upp dem i krisens olika faser för att underlätta läsandet i uppsatsen. Anledningen till att jag avgränsat mig till fem personer beror på att det är dessa fem personer jag känner som har en anhörig som tagit sitt liv. Att självmorden skett med 20 års mellanrum gör också att jag jämför i tid om det är någon skillnad på till exempel stödet från samhället.

Parallellt med intervjuerna har jag läst flera böcker om självmord, kriser, om död, sorg och tröst. Dessutom hittat många intressanta sidor på internet med anknytning till ämnet, allt för att öka min förståelse och kunskap kring självmord. All litteratur kommer inte att redovisas i referenslistan eftersom mycket av det jag har läst inte direkt berör de frågeställningar jag har. Alla namnen i uppsatsen är fingerade.

## 5. Resultat

Jag har valt att redovisa intervjuerna utifrån Cullbergs fyra olika faser för att konkretisera resultatet och därmed underlätta för läsaren.

### 5.1 Chockfasen

#### 5.1.1 Stina

Stinas man tog sitt liv genom att ställa sig framför tåget en novemberkväll 2008. Hon trodde att det var en tågolycka tills polisen ringde och frågade om han hade varit på konstig på sista tiden, eftersom han tog sitt liv. *"Vaddå, tog han livet av sig? Det var då som jag började tänka i de banorna."*

Den dagen kommer Stina nästan ihåg i detalj. POSOM-gruppen kom ca 1-2 timmar efter det att olyckan skett. *"De kom på natten, då jag satt i källaren och skulle lägga Ella och ammade henne och då kom de och smög i trappan för att kolla läget lite grann, och jag minns att jag frågade när jag kom upp, om någon kommer och tar hand om mig, för faller jag igenom nu så måste någon ta hand om barnen."*

POSOM gruppen bestod av tre personer som satte på kaffe, ringde alla samtal som skulle ringas och bara satt där. *"Vilken grej att de bara finns."*

Stina minns att hon tänkte att jaha, nu ska man gå igenom de där faserna, när polisen kom. Hon har förstått att chocken satt i ett bra tag efteråt.

#### 5.1.2 Lena

Lena som varit ute med sin kille kvällen innan minns att han gick tidigare från festen. Hon blev orolig och fick till slut tag på honom på mobilen. Han hade åkt bil hem trots att han druckit och Lena var arg på honom eftersom han kört onykter och sa att hon kunde komma hem till honom om han ville, men han avböjde, sa att han ville vara själv. Senare på natten fick Lena ett sms där det stod: *jag älskar dig, vi ses*. Lena kände att det inte riktigt var han, eftersom han hade svårt att visa känslor. Eftersom han inte dök upp på söndagens innebandyträning som han alltid brukar vara med på, kom kompisarna hem till Lena då de trodde att han var där. Han svarade inte när de ringde och de beslöt sig därför att åka hem till huset där han bodde. På köksbordet fann de fullt med ölflaskor och ett brev som han hade skrivit. Där står det *"Jag älskar er alla i min omgivning, men livet suger."*

De hittade honom död på altanen. Han hade skjutit sig med en AK 5:a.

*"Sen kommer jag inte ihåg något mer. Jag hade backat in i hallen igen och jag kommer ihåg att jag sitter på hallgolvet. Någon liksom håller i mig så att jag kan sitta upp. Stefan hör jag pratar i telefon sen är det någon som säger, vi måste se om han lever. Det var en fruktansvärd syn, nått så vidrigt jag kommer inte ihåg så mycket."*

De ringde polis och ambulans. Ungdomarna fick berätta för polisen vilken tid de kommit dit, och vad de hade sett. *"Då började jag hyperventilera jag fick ställa mig upp och en polis var bakom."*

Polisen säger att de nog behöver prata med någon och ringer POSOM- gruppen. De fyra ungdomarna som är i 20 års åldern får själva åka till akuten utan att riktigt veta vart de ska. De möts av en präst, som tar dem med in på ett rum. Det kommer in en man i gul jacka som också är med i POSOM-gruppen. *”Jag säger inte så mycket och efter ett antal timmar säger prästen hör av er om ni behöver något, ja visst och han i gul jacka står upp hela tiden säger vill ni nå mig nås jag över kommunens växel mellan 8 och 5 imorgon. Kommer inte ihåg vad han heter, vem han var, hur han såg ut, och efteråt har man tänkt: vad säger man till växeln?”*

Prästen frågar om alla har någon att åka hem till. Lena har ingen att åka hem till, eftersom hennes mamma är på resa med jobbet, 50 mil bort och han som kör bussen är pappa till Lenas kille, Mattias som just tagit sitt liv. *”Prästen och krisnissen frågar om någon kan köra hem mig, och då säger en kompis att han kan köra hem mig och stanna hos mig.”*

De sitter hemma hela kvällen, hittar något att äta och sitter bara där och väntar på att Lenas mamma och Mattias pappa ska komma hem. När Lenas mamma kommer hem åkte alla hem till henne, att åka hem till huset där självmordet skett var inget alternativ för Mattias pappa. De satt uppe hela natten och dagen därpå träffade de sina kompisar.

*”Jag var kvar hos mamma och jag blev som ett kolli.”* Under tre dygn hade Lena slumrat i 20 minuter ungefär. Hon regredierade och blev som ett litet barn. Lena var rädd för att blunda, att somna, att drömma, alla bilderna på hennes näthinna var så hemska. De första tre dyggen minns hon inte så mycket av.

### **5.1.3 Karin**

Karin satt och sydde i en knapp i en skjorta till sin man när poliserna kom och berättade att hennes man hade hoppat ner i vattnet från en hög bro. *”Jag vill med och leta men det är ingen idé sa de. Hur ska jag klara mig nu sa jag till polisen. Du får väl gå till socialen sa de, men det är ju inte det jag menar sa jag, för jag har ju jobb och klarade mig ekonomiskt.”*

Polisen bad henne ringa någon bekant som kunde komma till henne. Hennes mamma som bodde 20 mil bort kom resande till henne och hennes lilla dotter. *”Man gick som i en dimma, det gjorde man. Jag kommer inte ihåg så mycket. Mamma låg bredvid mig i sängen, det var skönt att få somna men sen när man vaknade var det hemskt.”*

### **5.1.4 Petra**

Petras pappa drack mycket och var våldsam. Han försökte sluta dricka med det höll inte och därför ville hennes mamma skiljas. Petras mamma och mormor åkte till huset där pappa bodde för att hämta grejer och upptäckte att allt inte stod rätt till, eftersom han hade tagit ner fotografier, skrivit brev och lagt på bordet tillsammans med flaskor. De förstod att något hade hänt eftersom dörren till garaget stod öppen. De ringer polisen. Petras pappa satt i bilen och hade gasat ihjäl sig. Petra var 8 år när det hände. Barnen är hemma hos några bekanta när telefonen ringer hos dem och deras bekanta börjar gråta. Barnens farmor och farfar bodde på övervåningen i huset där barnen var på besök och de kom ner efter beskedet och gick runt och skrek. *”Jag förstod inte så mycket men jag förstod att något hade hänt och tyckte att det var konstigt att de började gråta.”*

Mamma och mormor kom och hämtade barnen och de åkte hem. *”Hela vägen hem i bilen var konstig. Vi pratar om det här bara vi kommer hem, sa mamma. Men vi barn satt ju där och undrade vad som hade hänt. När vi kommer hem till mormors hus går vi rakt in i vardagsrummet och sätter oss på soffan och morfar drar ner alla persiennor och mörklägger. När vi sitter där i soffan allihop så berättar mamma: er far är död. Ja, och sen vet jag bara att det inte blev mer sagt än så och vi 3 ungar var ute och lekte direkt därpå. Vi fattade inte vad det innebar, fattade inte att vi inte skulle få se honom igen.”*

### **5.1.5 Maria**

Maria fick ett telefonsamtal från sin svåger, som ville att hon skulle komma upp till sin mammas och pappas lägenhet. Hon ville veta vad som har hänt, eftersom hon hade planerat annat. Då berättar svågern att hennes bror hade hängt sig. Hon och hennes syskon åkte upp till mamma och pappa, där det var total kaos. *”Mamma var nästan på gränsen till vansinnig i blicken. Pappa stod och hängde över diskbänken och frågade sig själv vad han hade gjort för fel.”*

Mamman grät hysteriskt och började anklaga sig själv. Maria blev chockad. *”När man är så chockad kan man inte ens gråta, säger hon. Det var först när polisen kom in i lägenheten hos mamma och pappa som jag kände att spänningarna började rinna av mig och när jag var uppe och tog farväl av honom, då förstod jag.. Där ligger han. Jag tror inte att jag grät det första jag gjorde.”*

## **5.2 Reaktionsfasen**

### **5.2.1 Stina:**

Genom kyrkan fick de tre äldsta barnen gå i samtal. Kvinnan från POSOM gruppen ringde ibland bara för att kolla läget. De hjälpte till med de kontakter som familjen behövde ta till exempel att sjukskriva Stina i två veckor. *”Hon tänkte på bitarna runt omkring. Jag hade ju saker att ta itu med för egen del.”*

Stina gick till krismottagningen och pratade några gånger. *”Den ständigt återkommande frågan under de följande 2-3 månaderna var, vad är det som har hänt?”*

Stina berättar att när hon satt i bilen och satte på en låt och började sjunga med, stegrade rösten sig och hon skrek och skrek nerifrån tårna. Det var så skönt säger hon och hon gjorde det flera gånger. I bilen kunde hon få ut allt. Det var viktigt att det kom ut. Hon var också ofta och besökte platsen där hennes man tagit sitt liv och pratade med honom och var förbannad och svor. Hon tillät sig själv att reagera ordentligt när hon kände sig trygg att göra det. På mornarna i duschen brukade tårarna komma. *”Det gäller att portionera ut det på något vis och nu är det lugnt innan det kom nästa gång. Jag tror att jag var väldigt medveten när jag skulle reagera.”*

Stina har också pratat mycket med barnen, sagt till dem att låta alla deras känslor komma. *”Det får vara skrik och gråt och skrik och skratt, bara låt det komma så att vi kommer igenom den fasen så fort vi bara kan.”*

På grund av obduktionen, fick de vänta ca en månad med begravningen. Stina beskriver begravningen som jättehärlig. Det var äldsta sonen som arrangerade den och det var den bästa

begravning som Stina varit på. Om hennes man hade fått bestämma hade han tyckt om den tror hon och han hade blivit förvånad hur bra de hade gjort den. Det var hans musik, hans sätt att prata, ingen sorg på det viset. De försökte lyfta alltihopa, berättar hon vidare. Det skulle vara en stark känsla när man var där. En glädje att ha med sig i allt elände och hemskheter. Vänner, kompisar och familjen var samlade.

### 5.2.2 Lena:

*”Sen kom saknade efter personen, jag ville ju ringa, ringa upp, hej, vad har du gjort, sen var jag förbannad, arg, hela registret av känslor på dessa dygn.”*

Lenas mamma hjälpte Lena så att hon fick gå till en kurator på sjukhuset efter ungefär en vecka efter självmordet, eftersom hon insåg att hon behövde hjälp från någon utomstående. Hon besökte kuratorn varje dag fram till begravningen, och gick igenom hela processen om och om igen. Samtalen handlade om att gå vidare, våga blunda, våga gå ut. Träffarna trappades ner från varje dag till några dagar i veckan, och slutligen en dag i veckan och fortsatte i ca ett halvår. Efter ett tag kom samtalen att handla om otroligt mycket skuld. *”Vad kunde jag ha gjort, jag borde ha sett varningssignalerna, jag borde ha åkt upp på kvällen, varför gjorde jag inte det, varför åkte jag inte upp? Mycket skuld att jobba med sedan.”*

Lena behövde aldrig hålla igen med sina känslor hemma, utan kunde vara ledsen, arg, besviken eller vilken känsla hon nu kände.

När kroppen kommit tillbaka efter obduktionen, var Lena på bårhuset och sa hejdå! Alla utom begravningsentreprenören avrådde henne att gå dit, men han sa: -jag tycker att Lena ska se honom, för jag har sett vad hon har sett! Han kom till huset när de hittat Mattias och såg allt blod precis som Lena.

Begravningsentreprenören åkte med till sjukhuset och berättade innan om hur det såg ut, om ljuset, båren och lakanet på honom och att de täckt huvudet. Han var med och öppnade dörren och de tog ett steg i taget. Han satt utanför medan Lena tog adjö och det var en lång procedur. Efter 5 timmar kände hon sig fortfarande inte klar. *”Jag satt där och pratade, grinade och skrattade. Gick igenom allt med honom. Han var inte vacker, men det var bra. Hon frågade fler om de ville sen honom, men jag var den enda som ville och det ångrar jag inte.”*

Vännerna, han hade många vänner träffades flera gånger innan begravningen. För att undvika rykten träffades 15-20 kompisar i församlingshemmet och berättade helt enkelt hur det hade varit, klart och tydligt. Kompisarna hjälptes åt med annonsen och kransen. De träffades ytterligare någon gång efter begravningen också.

På begravningen var det fullt med folk och Lena satt med familjen. Hon hade redan då tagit adjö av honom, vilket hon upplevde var skönt.

Lena bodde kvar hemma hos mamma, men började efter en tid vilja vara hemma hos sig. Hon hade en väninna som kom hem med sin väska och sa, - jag stannar tills du säger att jag ska gå. *”Det behövdes nog tror jag, att hon kom in till mig.”*

### 5.2.3 Karin

Karin letade efter brev, febrilt överallt i stora skrivbordet, panik, letade och letade, för att få en förklaring på det som hade hänt. Hon gick som i en dimma. *”Jag gick länge och hoppade på att han skulle komma tillbaka. Att han hade simmat iland. Sen så skämdes jag, skämdes mycket över att jag dragit hit honom. Men vi skulle ju flytta dit sen. Han saknade kanske sin familj. Man vet inte riktigt.”*

De hittade aldrig kroppen efter Karins man. Karin satte aldrig in någon dödsannons i tidningen och de hade heller ingen begravning. Det innebar att Karin aldrig hade någon grav att besöka. Hans namn finns inristat på en gravsten, i hans hemland, där hans föräldrar bor. *”Jag är glad att jag slapp det”*, säger Karin om att de inte hade någon begravning.

Två månader efter olyckan började Karin att jobba igen och hennes dotter var hos dagmamma. Att börja jobba igen och träffa arbetskamraterna beskriver Karin så här: *”Alla var liksom rädda och det var en känslig fråga. Det var jobbigt och jag tänkte att jag måste vara glad och trevlig annars får jag inga kompisar.”*

Karin säger att hon var i chock och bearbetningsfasen mycket länge. När jag ber henne beskriva sina känslor säger hon: *”Jag var mittemellan. Avstängd.”* Hon hade ingen att prata med om sin sorg och tänkte att det var hennes fel att hennes man begått självmord att det var hon som hade gjort något galet. *”Jag bar en skuld, skuld länge, länge på axlarna. Det kändes i axlarna, som en stor tyngd!”*

Karin var oerhört rädd för att något skulle hända hennes barn. Hon säger att hon inte kunde njuta av babyperioden. Hon hade inte någon att prata med om sin saknad, men hade gärna träffat någon som varit med om samma sak som hon, någon som kunde ha förstått henne. Det är något hon saknar säger hon.

### 5.2.4 Petra

Efter att Petras pappa dött blev det lugnare för barnen, eftersom han var väldigt sträng och de var livrädda för honom och han var dessutom våldsam. *”Vi hade tillexempel tvång att gå med tofflor inomhus och jag kommer ihåg sen när det släppte så blev livet friare och jag började svära och kände rädslan direkt och mamma började skrattade och det var skönt hon var också sträng med hon gjorde saker för att lätta på trycket. Men vi pratade aldrig om det. Inte vi tre systrar heller, vi pratade aldrig om det.”*

Livet gick bara vidare och de flyttade ifrån huset in till samhället där mormor bodde och där bodde de 1,5 år innan de flyttade vidare. *”Vi har hela tiden haft uppbrotten. Vi har aldrig stannat kvar i någonting.”*

Petra berättar vidare att det aldrig är någon som pratade om det som hände i familjen, utan de lägger locket på. Barnen var inte med på begravningen, eftersom man på den tiden inte tyckte att barn skulle vara med.



## 5.2.5 Maria

Maria berättar om begravningen med de närmast anhöriga, som de hade först, eftersom hans son bara var 8 år och hennes son var 12 år. Hennes bror hade också barn i samma ålder. Efter det hade de ytterligare en ceremoni för arbetskamrater och kompisar. De gjorde på detta sätt för barnens skull. Maria säger att begravningen var jobbig. *"Man fick konstatera att han inte ville leva. Sen blev jag ju arg mitt upp i allt."*

När han kom i jorden och när hon skulle besöka kyrkogården, då kom ilskan. *"Då var jag nog mer förbannad över vad han hade ställt till med."* Marias syskon sa också att då kom aggressionerna. De berättade hur de stod och sparkade och grinade vid graven. *"Det var den jobbigaste delen när han låg i backen och man skulle dit. Nu ligger mamma och han i samma grav och man är tvungen att gå dit."*

Maria var hemma från jobbet i tre dagar. Då satt hon mest hemma hos mamma och pappa. Hennes mamma blev aldrig den samma, det gick inte. Hon blev rasande över att pappan ville leva vidare. Hon var aggressiv över att han inte sörjde nog. Marias pappa sa hela tiden, att sonen inte ville leva, men det ville han. Maria och hennes syskon kunde prata om det som hade hänt och gå vidare. De pratade och grinade och var förbannande. *"Men mamma fastnade. Hon tyckte att det inte var så konstigt att han tagit sitt liv, eftersom jag inte var där så ofta sa hon till mig och till pappa sa hon hur kan du gå och sova när sonen din tagit sitt liv? Hon anklagade andra."*

Maria önskade att hennes mamma hade erbjudits hjälp. Men hon och hennes syskon kunde prata om det och fastnade inte som mamman gjorde. *"Om man skrattade så man nästan tvungen att gå in på toaletten, eftersom man inte fick skratta när man mist en bror."*

## 5.3 Bearbetningsfasen

### 5.3.1 Stina

En kvinna från POSOM- gruppen hade kontakt med familjen bra länge efter. Stina tyckte att det var mycket värdefullt och hoppas att det alltid är så. Till dem kan man lämna över det mesta, säger hon. Efter ca en månad kände båda två att det räckte. *"Det går ganska fort att komma igenom sånt här. Det tycker jag är jättekonstigt. 2 månader efter dödsfallet började jag jobba heltid och då började det ju rulla på allting."*

Efter ett halvår, under sommaren var Stina sjukskriven. Senare tog hon ledigt och for utomlands med sina fyra barn. Perioder av att bara vara fick dem att läka ihop och få allt att bara att funka igen. Emellanåt upplevde hon att hon inte fick ihop en vettig tanke.

### 5.3.2 Lena

Allt från att vara hemma igen, sova själv, gå ut och handla, handlar om trösklar att bestiga, säger Lena. Varje tröskel har varit en bearbetning och något nytt och jobbigt som hon tidigare inte kunnat göra. Det handlade till exempel om att ta bilen och åka till något ställe som det var jobbigt på, men när hon väl varit där kunde hon kliva över den tröskeln. En annan tröskel handlade till exempel om att åka ut till huset, i dagsljus, där Mattias tagit sitt liv. *"Jag vann något på varje tröskel, en vinst en checklista. Första året, med födelsedagar och sådant var en tröskel. Men trösklarna är det som finns kvar."* Efter ett halvår började hon jobba deltid.

### 5.3.3 Karin

Karin mådde alltid illa på dödsdagen, många år efteråt. Just den dagen, ljuset och växtligheten, säger hon. Det kom tillbaka år efter åt. En kollega sa till henne att gå till doktorn. *"Men det var ju inget. Det ville man ju inte göra."*

Hemma pratade de aldrig om dödsfallet, och inte heller om hur han varit som person, men kontakten med sina svärföräldrar behöll Karin och tillsammans med sin dotter besökte de dem varannan sommar till dess att dottern vuxit upp.

### 5.3.4 Petra

Petras mamma tog aldrig med sina barn till begravningsplatsen. Petra minns att hennes syster många gånger uttryckte en önskan om att åka dit, när de åkte förbi på väg hem till mormor, men mamman vägrade. *"Vid en begravning skulle jag aldrig tveka att ta med barnen. Min son har fått vara med. Avdramatisera. Den dramatiken som fanns då, hade inte behövts och vikten av att prata med sina barn. Det är ju inte alla som klarar av det"*, säger Petra som idag är vuxen.

### 5.3.5 Maria

*"Mamma kom inte tillbaks efter att min bror tagit sitt liv. Pappa kom tillbaka. Men inte mamma. Hon anklagade sig själv. Hon var inte värd att sova på natten för att han tagit livet av sig, inte äta, om hon inte hade haft pappa hade hon inte fått ett mål mat lagat."* Maria kände som sin pappa även om hennes bror inte ville leva, så ville hon det. Hon har bestämt att om hon mår dåligt ska hon i alla fall gå och prata med någon och inte ha allt inom sig. *"Det är inget att skämmas för att man mår dåligt."*

Hon och hennes syster pratar mycket med varandra och har sagt att de inte ska ljuga för varandra om de mår dåligt. Maria tycker att det är viktigt att ha sina syskon att prata med och på så vis behövde hon inte prata med någon annan. Det visar sig senare att hennes mamma fått en demenssjukdom och avlider några år efter sonens död.

## 5.4 Nyorienteringsfasen

### 5.4.1 Stina

Gravsättningen hade familjen två år efter begravningen. En egen liten ceremoni på kyrkogården i en asklund med ett litet paket som de satte ner i ett hål i marken. De spelade Mikaelns favorit låt på mobilen och gick ut och åt efteråt. Då kändes det att det var mer på riktigt. Familjen pratar ganska mycket om Mikael hemma utan att de tänker på att de gör det. De gör det hur lätt som helst, men det är värre för Stinas föräldrar och Mikaelns mamma. *"Det är skönt att vi kan prata om Mikael så lätt, för Ella måste växa upp med pappa på ett bra sätt, någon att prata om så att man inte glömmer bort."*

Stina tycker att hon blivit så extremt stark som person, den styrkan har hon haft tidigare men hon tror inte tagit fram den och fattat att hon haft den. Hon säger att hon har blivit så bestämd i sina åsikter och vågat stå på sig att vara den hon är. *"Och har jag gått igenom det här så."* Stina säger att hon tror att man växer enormt om man bara vågar och att det är meningen med allt.

*”Att se det goda och gör någon mening av det istället för att gräva ner sig för det har jag också exempel på. Att gå sjukskriven i årtal och bara tänka negativa tankar. Bara släpp det, att släppa saker. Det här viktiga är det här och mina barn. Det jag kan känna att jag vågar vara rädd och vågar gå igenom saker som är jobbiga för att jag vet att man kan komma ut på andra sidan och jag vet att det inte är farligt.”*

#### **5.4.2 Karin**

Så småningom började Karin läsa tyska och sjunga i kör, men det var många, många år efter dödsfallet. Hon bytte också jobb, som hon trivdes bra på. I Karins almanacka står det att läsa på hennes mans dödsdag: *”slut på min lycka.”* Hon tycker själv att hon blivit mer ängslig, osäker och rädd efter dödsfallet.

Det är först 20 år senare som hon finner lyckan igen då hon träffar en man. Fast hon säger att hon var glad över små saker, glad och tacksam för mycket som hände innan dess också.

Karin säger att hon stängde av sina känslor och berättar att hon hört någon prata om frusen sorg, vilket hon tycker beskriver hennes egen sorg på ett väldigt träffande sätt. *”Ibland när jag vaknar tidigt och tänker på livet så finns han med mig. Jag tänker ibland att det kanske var meningen att vi var så olika och hade så olika kulturer. Och ibland tänker jag, tänk om han hade fått träffa sina barnbarn.”*

#### **5.4.3 Lena**

Ungefär ett år efter dödsfallet blir Lena ihop med en kompis som har varit väldigt nära vän med Mattias. Hon tycker att det är både för- och nackdelar att de kände honom båda två, fast på olika sätt.

Hon säger att självmordet har påverkat henne bland annat genom att: *”Jag kan fortfarande inte se på vissa tv-program eftersom det leder till mardrömmar, framförallt filmer med blod.”*

Lena besöker begravningsplatsen på hans namnsdag, födelsedag och begravningsdagen, dödsdagen och Alla helgona. Hon tog reda på den exakta platsen han ligger på i minneslunden och där ställer hon sig alltid och tar en barkbit och lägger på hans namn. När det är extra jobbigt gör hon sin procedur och står bredvid trädet och grinar. *”När jag åker därifrån är det bra liksom, nu får du lämna mig säger jag till honom. Ibland tror jag att man tänker hur det kunde ha varit.”*

Lena säger att hon fått en helt annan syn på livet. Hon har insett att allt kan förändras väldigt snabbt. *Att man inte kan ta det för givet och inte någon. Jag vill inte bli tagen för given och jag vill inte ta någon för given.”*

Hon berättar att hon aldrig tidigare velat ha barn, men nu har hon förstått vad ett barn betyder, vad det har för mening, genom att se och prata med Mattias pappa. Men att ett barn inte ska dö före ens förälder. Hon har nu ändrat sig och vill ha barn i framtiden.

Två och ett halvt år efter dödsfallet, remitterar Lena sig själv till Center för traumatisk stress, eftersom bilderna ständigt dyker upp i hennes drömmar. Hon får träffa en psykolog några

gångar innan han slutar sin tjänst. Psykologen försöker hjälpa Lena att hitta en inre trygg plats i svåra situationer dit hon kan ta sig när det är jobbigt. Många, många nätter har hon vaknat och haft mardrömmar och hennes kille har berättat om rosa elefanter och barnhistorier för att fokusera på något annat istället för de hemska drömmarna. Hon vill verkligen försöka lära sig att ta sig till den trygga platsen själv. *”Han vände ju på saker och ting, det var synd att han slutade, men jag har fått lite fler verktyg att jobba med.”*

#### 5.4.4 Petra

Petras syster var ofta mycket sjuk och Petra kan se ett mönster. Tre barn som växer upp i ett hem där de inte någon gång fått prata om det inträffade. Var och en av dem har haft problem i vuxen ålder. Hon har alltid fått höra att hennes pappa var sjuk, korkad och dum i huvudet. Denna bild av pappa har hon växt upp med. Lena anser att både hennes mamma och mormor är väldigt dömande och att de inte har någon förståelse för andra. *”En dag ska jag släppa deras bild, säger hon.”* Idag inser Petra att hon inte dömer någon som tagit sitt liv lika hårt. Det handlar också om att han inte fick någon hjälp, på den tiden fick man inte någon hjälp. Petra har växt upp i skam. Det som skedde var skamlig för familjen. Känslan av att ha växt upp i en familj där det var ”knas” har följt henne. Hennes mamma har alltid pratat väldigt illa om hennes pappa. Inte förrän Petra fyllde 18 år och hon bjöd sin mamma på en resa har de pratat om själva händelsen.

*Om han funnits med i familjen hade minnet av pappa levat kvar och man hade fått höra historier om honom, men när det inte finns några som helst input, så dör det ju. När man liksom aldrig pratar om honom, det finns inga kopplingar till honom. Att inte han finns i mitt liv, beror på att han inte funnits med mig under uppväxten och då tynar han bort och jag har inte heller velat.”* Petra upplever att hennes pappa bara försvann, ingen pratade om honom, han fanns liksom inte. Hon kan inte säga att hon sörjer honom.

Som vuxna har syskonen besökt graven. När deras farmor dog var de med på begravningen och det var på samma kyrkogård som hennes pappa ligger begravd.

#### 5.4.5 Maria

Maria hade tre bröder. Alltid när hon pratar om något och ska berätta någonting, så kommer alltid hennes döde bror upp. Det händer jämt och ständigt, säger hon. Det är 9 år sedan hennes bror gick bort, och hon säger att julen och alla storhelger var jobbiga i år, utan att egentligen veta varför. *”Nej, det var inget roligt. Då var han med mig. Jag hade köpt en krok som jag skulle hänga kläder på men den fick jag plocka ner, eftersom han hängde där på natten. Nu går det bättre på kyrkogården eftersom jag inte är lika förbannad.”*

När han fyller år, den dagen han tog livet av sig och vid jul är Maria alltid vid graven. Hon är där varje vecka, berättar hon. De delar upp besöken mellan sig hon och syskonen, så att det alltid brinner ett ljus på graven vintertid.

## 6. Diskussion

De fem personerna som jag intervjuat har alla mist en nära anhörig genom självmord. Karin miste sin man 1967, Petra sin pappa 1981, Maria 2002, Lena 2006 och Stina 2008. Alla har olika sätt att hantera sorgen och sorgearbetet på. Sorgen är individuell och unik.

Bodil Malmsten skrev denna dikt om sorg i samband med Tsunamikatastrofen.

Världen deltar i sorgen, står det. Så går det inte till.  
Sorgen är inte tillgänglig för världens allmänna deltagande.  
Sorgen är enskild och personlig, sorgen är bara din.

**Karin** som talar om frusen sorg, har inte bearbetat sina känslor utan helt enkelt stängt av. På 60-talet fanns inga POSOM-grupper som kunde rycka in vid katastrofer och synen på självmord var ännu mer tabu då än i dag, vilket gör att Karin inte fick någon att prata med och kände en enorm skuld över det inträffade. Hon pratade heller inte med någon inom familjen eller vänner om det inträffade. Hon säger att hon hade behov av att prata med någon som upplevt samma sak. Då fanns inte anhörigföreningen SPES, vilka kunde ha hjälpt henne i hennes önskan om att få dela sina upplevelser. Kanske hade detta gjort att hon inte stängde av sina känslor utan i stället, hjälpt henne genom sorgen. Att inte kroppen hittades försvårade sorgearbetet ytterligare som Lundin skriver. Det innebar att det inte blev något riktigt avslut genom att se den döde och heller ingen begravning. Karin beskriver också att hon i flera år gick och hoppades på att han skulle komma tillbaka, att han kanske hade simmat i land. Hon hade väldigt svårt att förstå och inse att han hade dött. Genom att hon frusit ner sin sorg bär hon den med sig oarbetad än i dag.

**Petra** som miste sin pappa 20 år senare, fick inte heller någon hjälp från samhället, eller från familjen. Hennes mamma hade så mycket aggressioner mot Petras pappa och därför skapades inga positiva minnen, berättelser eller bilder av pappan. På den tiden ansåg man inte att barnen skulle följa med på begravningen, vilket inte heller ger en möjlighet att ta adjö och få ett avslut. Att inte prata om sorgen och saknaden har inneburit att hon i vuxen ålder har haft problem att jobba.

Petra upplever att hennes pappa bara försvann, ingen pratade om honom, han fanns liksom inte, men kan inte säga att hon sörjer honom. För Petra är det en självklarhet att barnen ska vara med på begravningar.

**Maria** som miste sin bror 2002, saknade också erfarenhet av någon POSOM-grupp som kom till familjen, men hon hade sina syskon och de har hela tiden pratat och stöttat varandra mycket och Maria kan på så vis gå vidare. Marias bror efterlämnar ett brev där han förklarar varför han valt att ta sitt liv. Han ville helt enkelt inte leva längre, säger hon gång på gång under intervjun. Hennes mamma stannar kvar i reaktionsfasen och går inte vidare. Hon anklagar sig själv och sin omgivning. Mamman drabbas av en sjukdom och lever inte många år efter sonens död. Maria var på bårhuset och tog adjö, vilket fick henne förstå vad som hade hänt. Hon besöker graven flera gånger i veckan och han finns ofta med henne i hennes tankar.

**Lena** miste sin pojkvän, 2006 och är den enda av de intervjuade som är först på plats och hittar sin döda anhörig. Hon reagerar kraftigast rent fysiskt och regredierar till ett litet barn. Hon träffar en POSOM-grupp vid ett tillfälle och får muntlig information om hur de kan nås igen, men i chock fasen är det omöjligt att ta till sig all information. Genom sin mammas försorg får hon också samtal under ett halvår. På grund av återkommande mardrömmar får

hon ytterligare professionell hjälp genom Centrum för traumatisk stress. Hon tog adjö av sin kille på bårhuset och det hjälpte henne i hennes sorg. Hon har en grav som hon ofta går till och där hon pratar med Mattias.

**Stina** lämnas ensam kvar med 4 barn 2008 då hennes man ställer sig framför tåget. Hon får stor hjälp av POSOM-gruppen som hjälper henne med olika kontakter för att underlätta livet mitt i chocken. Stina går på några samtal genom samtalsakuten och låter sina egna känslor komma upp till ytan och hon tar hand om dem och uppmuntrar även sina barn att visa alla känslor som de har. De pratar också ofta om pappa hemma för att yngsta dottern ska ha en positiv bild av sin pappa. De äldsta barnen får även de hjälp med samtal genom POSOM-gruppen. De har en mycket fin begravning och urnsättning som avslutning.

Dessa fem män tog sitt liv på mycket dramatiska sätt. Jag har intervjuat en av deras närmaste och det slår mig plötsligt att det är så många fler människor som drabbats av det inträffade. Barn, syskon, föräldrar, släktingar, vänner. Minst fem personer berörs vid ett självmord skriver Hagman (2007) i sin bok.

Efter att ha intervjuat respondenterna känns det oerhört viktigt att sprida kunskapen om sorgens faser, om vikten av att bearbeta sorgen så att man inte fastnar i någon fas. Risken är då att man för sorgen, skulden, eller skammen vidare till nästa generation som i sin tur iscensätter det inträffade. Om man inte bearbetar sorgen är risken stor att man själv inte kan leva livet fullt ut utan blir deprimerad, bitter, skapar fysiska och psykiska sjukdomar, som påverkar ens vardag och människorna i ens omgivning.

Att prata om den döde med sina anhöriga för att ha kvar honom/henne i sitt minne, så att han/hon inte bara plötsligt en dag inte finns mer, känns betydelsefullt och viktigt för alla närstående.

Som terapeut kan man möta människor som har en kris efter att en närstående tagit sitt liv. Mötet kan ske i reaktionsfasen eller bearbetningsfasen. Ibland kan det vara svårt att upptäcka orsaken till deras fysiska smärta som de skapat under åren. När man som terapeut möter en klient med fysiska och psykiska symtom kan man ha i åtanke att om personen har mist någon nära anhörig genom självmord, är det inte alls säkert att klienten berättar om det, eftersom det kan vara väldigt mycket skuldkänslor kring självmordet.

Det finns många sätt att som SER terapeut arbeta med klienter som mist en närstående genom självmord. Nedan finns tankar om hur detta arbete ska gå till.

Samtalet är grunden för arbetet som kan kompletteras med olika verktyg.

- Att bli medveten om var i kroppen känslorna sitter för att sedan gå in i dem djupare för att förlösa dem.
- Att leva ut sina känslor- gråta, slå, skrika, riva sönder papper.
- Att måla, som en process i sorgearbetet.
- Att bli medveten om sina drömmar och få hjälp av dem.
- Att skriva dagbok, anteckningar som kan vara en viktig del i sorgearbetet för att se att sorgearbetet går framåt.
- Att skriva brev till den döde.
- Att ha en avskeds ceremoni om man inte haft någon begravning eller fått delta på den.

- Att bli medveten om sin andning och göra olika andningsövningar för att hitta energi och tillåta sig själv att andas i hela kroppen.
- Att utöva mindfulness<sup>2</sup> för att fokusera på nuet.

En SER terapeut pratar inte bara om känslor utan ber också klienten vara i känslan, känna efter hur det känns och stanna i känslan så länge det är möjligt. Genom detta frigörs blockeringar och känslor som finns lagrade i kroppen. Det är viktigt att terapeuten är trygg i sig själv och tillåter klienten att släppa fram de känslor som hon/han har inom sig. Terapeutens roll blir då att finnas till, stötta och stå ut med allt som sker utan att lägga locket på. Man känner skuld för att slippa smärtan. När man släpper smärtan släpper också skulden.

Att starta sorgegrupper för människor som mist en närstående genom självmord tror jag också är ett bra sätt för att bearbeta sorgen. Att få höra andra som upplevt samma sak och få dela sin egen upplevelse och sorg med dem är värdefullt. Om klienterna dessutom är i olika faser kan det ge positiva verkningar åt bägge håll. För dem som inte kommit så långt i sitt sorgearbete kan de som kommit längre, ge hopp om en ljusare framtid där det faktiskt är möjligt att hitta en mening med livet igen. För dem som kommit längre i sitt sorgearbete, finns det genom mötet med dem som inte sörjt så länge ge dem insikter om att se att deras eget sorgearbete skrider framåt.

Att delta i samtalsgrupper hos SPES, kan också var en viktig länk i läkningsprocessen då man får möta andra som varit med om samma sak. Ingen av de intervjuade är medlemmar i SPES.

Två av de fem intervjuade har träffat på POSOM-grupper i samband med dödsfallet. POSOM-grupperna ska finnas i alla kommuner och vara en resurs vid stora olyckor och katastrofer. Vem avgör om det är en stor olycka och katastrof? Eftersom ett självmord är en onaturlig död som skapar mycket känslor, vore det självklart att POSOM-gruppen kopplades in direkt för att stötta i ett första skede. Det vore också naturligt att POSOM-grupperna hade ett nära och tätt samarbete med SPES. Om man jobbar på detta sätt sparar man både resurser och onödigt lidande både hos individen och samhället. Huruvida detta samarbete sker har jag inte undersökt i denna uppsats, utan det kan vara intressanta frågor att följa upp för någon annan.

Marias mamma gick in i lidandet och tillät sig inte att bli lycklig igen. Hon anklagade hennes man och ifrågasatte hur han kunde sova när han mist sin son och hennes barn fick inte skratta i hennes närhet. Även Karin hade svårt att hitta lyckan igen. När hennes man dör skriver hon ”*slut på min lycka*” i almanackan. Hon tycker själv att hon blivit mer ängslig, osäker och rädd efter dödsfallet och det dröjde 20 år innan hon hittade lyckan igen säger hon.

En del i sorgearbetet är att våga vara lycklig enligt Zandré-Wigren, Björk som in sin bok Trösteboken skriver: att det tyvärr är allt för många som är helt övertygade om att de måste lida när någon närstående tagit sitt liv eftersom de utgår från att den som tagit sitt liv gjorde det. Man vill dela lidandet med den som dött. Men eftersom du aldrig kan få något klart svar på när lidandet faktiskt är över finns det en stor risk att man blir fången i sin egen kropp, i sin egen värld där nuet och det pågående livet blir en ständig kamp. Därför att det viktigt att försöka vara lycklig igen och göra saker som man mår bra av, njuta av livet, fokusera på något annat, känna glädje, skratta eller utvecklas. Även om det bara är för några sekunder, minuter, en timme eller en dag så är det guld värt! ”Även om din uppfattning är att sorgen hela tiden

---

<sup>2</sup> sinnesnärvaro eller medveten närvaro

finns närvarande, så går det faktiskt att för en stund vila i en annan känsla". (Zandré-Wigren, Björk)

"Där jag lägger min uppmärksamhet och riktar mitt fokus. Där växer mitt liv" (okänd)

Min önskan är att självmord vore mindre tabu i vårt samhälle så att vi vågade prata mer öppet om det. Om man inte vågar prata om självmord, är risken att fler följer efter och gör likadant när någon tagit sitt liv. Detta gäller särskilt ungdomar. Men genom att våga prata om självmord mer öppet är jag helt övertygad om att man kan rädda liv och även på ett bättre sätt hjälpa de närstående i deras sorgearbete och bespara dem onödigt lidande. Jag hoppas att jag genom uppsatsen öppnat några dörrar, om än kanske bara på glänt för att bana väg för ett bättre arbete kring självmordsproblematiken.

Jag är oerhört tacksam över de intervjuer som jag har haft möjligheten att göra, och på vilket sätt respondenterna öppnade sig för mig. ETT STORT TACK till er!

Att arbeta med uppsatsen har hjälpt mig att hela mig själv och komma närmare min pappa. Det känns verkligen som det är en början på något nytt.



## **7 Käll – och litteraturförteckning**

Beskow, Jan (2000) Självmord och självmordsprevention

Cullberg, Johan (2006) Kris och utveckling

Hagman, Sanna (2007) Pappa tog sitt liv

Lundin, Tom (2006) Katastrofpsykiatri och sena stressreaktioner (PTSD) (i Kris och utveckling)

Ringskog Vagnhammar, Susanne; Wasserman, Danuta (2010) Första hjälpen vid självmordsrisk

SPES- Riksförbundet för suicid prevention och efterlevandes stöd <http://www.spes.se/>

NASP är statens expertorgan för suicidprevention.

[http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp;jsessionid=aJ\\_7-kAhqZ07T3Ucgu?l=sv&d=13243Z](http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp;jsessionid=aJ_7-kAhqZ07T3Ucgu?l=sv&d=13243Z)

Zandré-Wingren, Margaretha, Björk, Peter (2009) Tröstebok

## **Bilaga 1**

### **Frågeställningar**

1. Hur var han som person? Beskriv honom.
2. Var han nära sina känslor?
3. Vad minns du från den dagen?
4. När hände det? Vilket datum och år.
5. Hur gammal var han?
6. Hur fick du vetskap om det?
7. Vad hände efter beskedet?
8. Fick du någon hjälp?
9. Saknade du något?
10. Hur reagerade din omgivning? Hur ser man på självmord?
11. Vad har du själv berättat/sagt?
12. Trodde du att han skulle ta sitt liv? Har han sagt något om det tidigare?
13. Hade ni något avslut? Ex begravning? Hur var den?
14. Finns han med dig idag? På vilket sätt?
15. Om du ser på dig själv innan och efter. Hur har självmordet påverkat dig?
16. Vad hjälpte dig att komma vidare? Vilka faktorer tror du var viktiga?
17. Vill du tillägga något?