



”Du kan inte gömma undan sorgen”

Christina Karlberg hittade sin man död i deras säng – det här är hennes berättelse om vägen tillbaka till livet

Text: **Johan Gunnarsson** Foto: **Karl Nilsson**

Två små barn förlorade sin pappa. På samma gång förlorade Christina Karlberg sin man, sin bästa vän och livskamrat.

Alla drömmar slogs i kras. Alla resor, allt de skulle göra med huset, barnens födelsedagar, studentfirande, det var bara hon som skulle få uppleva det.

– Det är klart att jag saknar honom, men när jag tänker på Tommy i dag känner jag glädje, säger hon.

När Christina kom hem var Tommy död.

Han låg i sängen, tvärs över. Hon såg att munstycket låg på golvet i duschen. Han hade uppenbarligen varit uppe och duschat, men hon vet fortfarande inte när han tog sina sista andetag. Tillsammans med barnen hade hon varit i sina föräldrars sommarstuga och firat midsommardagen. Tommy skulle egentligen ha följt med, men festen kvällen före hade satt sina spår, trodde Christina, och han ville stanna hemma och vila.

Christina rusade in till grannen. Polisen larmades, sedan kom ambulansen och en läkare som hela tiden pratade i telefon. Kala-balik, alla ville ha svar. Poliserna upprepade bryskt sina frågor, uppenbarligen ville de försäkra sig om att Tommy inte hade blivit mördad. Läkaren förklarade att Tommy var död, men Christina ville bara veta vad som hade hänt. Hon minns att hon var illamående, men klar i huvudet.

Efter en stund försvann alla. Alla utom en granne. Efter ytterligare en stund kom Christinas föräldrar – och först då släppte det för henne.

– När mamma och pappa kom började jag kräkas. Jag vägrade gå upp på övervåningen så de fick hämta ner en madrass och lägga på golvet där nere. Jag tappade tidsuppfattningen, men jag rörde mig inte på två dagar. Jag bara kräktes.

Det har gått 17 år sedan Tommy dog. På väggarna i barnens rum hemma i Kalmar finns han kvar på massor av foton. Men Elin och

”
Jag litade inte på mig själv – jag ville bara dö

Jonathan var för små för att minnas vem och hur han var. Jonathan var bara några månader gammal när det hände. Christina säger att de inte saknar sin pappa, men de saknar *en* pappa.

Obduktionen visade på akut hjärtmuskelinflammation. ”Det händer så fort”, säger Christina och knäpper med fingrarna. Det fanns inget någon kunde göra. Ingen kan säga när det uppstod. Ett litet ärr, bara tre millimeter. Ett litet ärr som fick hela hennes liv att braka samman.

Hon värjer sig för att dela in tiden efteråt i perioder, snarare var

det små steg som flöt in i varandra, mycket upp och ner i känslor-svall, med okontrollerbar gråt. Hon känner sig fortfarande tack-sam, till och med bortskämd, av all hjälp hon fick av släkt och vänner, särskilt med att ta hand om barnen. Själv var hon oförmögen att ta några beslut.

I början brottades hon med flera frågor. Varför hade hon åkt i väg? Varför var hon arg? Och hur hade Tommy mått egentligen? Hon ville inte gå ut, inte träffa några människor. Hon var helt fokuserad på att amma sin son, fyra månader gammal. Det var enkelt och krävde inga beslut.

Två veckor efter begravningen ville några vänner att hon skulle följa med till Göteborg.

– Jag tyckte det vara jättejobbigt. Jag litade inte på mig själv, jag ville bara dö. Men då måste ju Jonathan och Elin dö också. Jag tänkte ”vad händer om jag dör och inte dom, eller tvärtom?”

Minnena är diffusa, inte för att det har gått lång tid, utanför att hon, som hon själv uttrycker det, ”gick →



Här kan du få stöd

Det finns ingen universallösning på hur man hanterar sorgen efter en närståendes bortgång, men Mari-Ann Hjulbäck, ordförande för VIMIL, menar att man kan försöka hjälpa sig själv.

● **Prata om sorgen**, gång på gång på gång. Varje gång vi berättar kan hjärnan ta in en liten del av det vi berättar och lyssnar på. Och våga lyssna.

Det finns ett läkande i att berätta och det kan vara skönt att höra andras historier, man kan upptäcka bitar man inte visste fanns och få hjälp att komma vidare.

● **Det finns inget sorgear.** Tiden, hur lång tid det tar att komma ifatt sig själv och hitta nya rutiner är väldigt individuell. Det blir fel när man pratar om ett sorgear, eftersom det beror på vem som har gått bort,

hur nära man stod den personen, när i livet det händer och hur dödsfallet gick till.

● **Tillåt dig känna.** En nära anhörigs bortgång accepteras aldrig, däremot kan man försonas.

Hit kan du vända dig för hjälp:

● **VIMIL** – Vi som mist någon mitt i livet. Läs mer på: www.vimil.se

omkring som en liten zombie”

De hade tyckt om att resa tillsammans. Christina drömde om att bo något år eller två utomlands för att ge barnen ett andraspråk. De hade planerat att bygga ut huset för att ge Jonathan ett eget rum. De var två, nu var Christina ensam.

– Tommy var min bästa vän.

Någon jag kunde prata med om allt. Och så försvann allt det.

– Men ibland går jag och pratar med honom hemma. Högt, men för mig själv. Jag kan säga att ”fan, här skulle du ha varit med”. Och ”ska jag stå här själv?” när Elin tog studenten. Det är skitjobbigt att vara ensam vid de tillfällena.

Hon har aldrig haft problem att prata om sin sorg, men sökte ändå någon som på riktigt visste vad det innebar, någon som kunde förstå vad hon gick igenom. Eftersom hon inte fick någon hjälp, ingen från sjukvården som tog initiativ, började hon söka själv.

– Man vill ju känna att ”jag är inte ensam”. Jag behövde prata med någon om hur man överlever.

Hon läste i en tidning om en kvinna som hade förlorat sin man i en trafikolycka, och som sökte andra som hade erfarenheter av att mista någon mitt i livet. Christina skrev ett brev till kvinnan, Det var så hon kom i kontakt med VIMIL – Vi som mist någon mitt i livet – nätverket som samlar människor i sorg.

Hon träffade fler i samma situation som hon själv befann sig i, bland annat Marita, en kvinna från Varberg hon i dag betraktar som en syster. De båda var med om att bygga upp nätverket och fler och fler människor i sorg anslöt. Där kunde de skratta och gråta med varandra, prata om allt, om enkla små saker, vardagliga händelser och om hur bölig byråkratin är för de som mist en anhörig. De mötte människor som förstod på riktigt och som orkade lyssna.



” Ett tag var jag **arg** på honom, det var så oansvarigt att bara gå och dö

– Till dem kan jag ringa mitt i natten. Jag gör det inte så ofta, men jag kan det. Det är viktigt att få ur sig sorgen. Du kan inte gömma undan den, då kommer den tillbaka förr eller senare.

Om VIMIL var en räddningslina var jobbet på Kalmar kommun en annan. Efter ett par, tre månader började hon jobba igen, två halvdagar i veckan. Inte mycket, men ett steg i rätt riktning.

– Det var räddningen för mig, säger hon.

- **Svenska kyrkan.** Flera stift, däribland Stockholm, har sorgegrupper för människor som förlorat en nära anhörig. För alla, oavsett tro.
- **Jourhavande medmänniska.** Telefonjouren nås på 08-702 16 80.
- **Hjälplinjen** – Kostnadsfri psykologisk hjälp. Telefon 020-22 00 60.
- **Röda Korset.** Telefonjour på nummer 0771-90 08 00.
- **SAMS** – Samarbeta för

människor i sorg – är en samordnande organisation för ideella föreningar med rikstäckande verksamhet. Läs mer på:

www.samsorg.se

- **Fler organisationer** som erbjuder stöd vid sorg, bland annat för dig som är barn, hittas via Vårdguiden: www.1177.se, sökord "sorg".

Källa: Vårdguiden

KOSTSAMMA LÄRDOMAR.

"Det är ju en erfarenhet jag har. Det låter hemskt att säga att det har kommit en del gott ur det här också", säger Christina om att hon fått lära sig att till exempel bygga ut huset på egen hand. "Men missförstå mig inte - jag skulle vilja ha det ogjort".

Fortfarande utan att säga att det fanns någon särskild tid eller händelse som innebar en vändning i livet berättar Christina om två saker som ändå betydde något särskilt. Det första var när hon åtta månader efter Tommys död åkte med några vänner på semester till Malaysia. Medan vännerna var och dök hittade hon på egna saker med Elin och Jonathan.

– Det var första gången jag tänkte på att "det funkar ju". Jag klarade att göra egna saker med barnen. Jag saknade Tommy jättemycket, men det funkade.

Det andra hände sex år senare.

– När jag hade byggt ut huset hade jag en invigningsfest med några kompisar. När jag stod och diskade efteråt tänka jag på hur trevligt det hade varit. Den lyckokänslan hade jag inte känt tidigare, vad jag kan minnas.

Vardagen kom tillbaka.

Livsglädjen har hon hittat mycket tack vare barnen. Det går fortfarande upp och ner, men det är numera längre mellan bottnarna. Saknaden bleknar inte, och acceptera kommer hon aldrig att göra, "den ryggsäcken bär jag alltid med mig", men hon har kommit vidare.

– Det är ju en erfarenhet jag har. Det låter hemskt att säga att det har kommit en del gott ur det här också. Jag vet vem jag är, jag klarar en massa saker själv, som att köpa bil eller bygga ut huset och jag hade inte träffat Marita och andra fina kompisar. Men missförstå mig inte. Jag skulle vilja ha det ogjort. Jag har många fina minnen av Tommy och det är synd att det inte kan bli flera.

– Ett tag var jag arg på honom, det var så oansvarigt att bara gå och dö, men det är jag inte längre. I stället kan jag ibland tycka att "tusan, vad dålig kommunikation vi har till himmelen. Varför finns det ingen e-post dit?"

ANNONS

Nätverket som stöttar efterlevande →

NEROSTEIN

BÄNKSKIVOR I STEN



BESÖK VÅRA SHOWROOM:
 ODD-JOB KÖKSSNICKERI
 FÖRRÄD SVÄGEN 2 – HUS C
 18141 LIDINGÖ

WHITEGOODS
 SVANDAMMSVÄGEN 42
 HÄGERSTEN

STENBÄNKSKIVOR
 AV GRANIT, KVARTS,
 MARMOR.

Direkt från tillverkaren.
 Fabrikspriser!

KONTAKTA OSS FÖR HEMBESÖK:

08 559 213 83 / 08 559 211 58

info@nerostein.se

www.nerostein.se

Mari-Ann Hjulbäck,
ordförande för nätverket **Vi**
som mist någon mitt i livet:

**”Vi undviker
att prata om
döden för att
vi är rädda”**



Sorgen är oerhört komplex och slår hårt. Ändå står vi ensamma när det ofattbara händer.

– När vi föds får vi hur mycket hjälp som helst av läkare, barnmorskor och alla runt omkring. Men när vi dör, då finns ingenting. Sorgen får inte synas eller höras och vi förväntas klara av allting själva.

Sorg kan drabba oss alla. Närstående kan bli apatiska, oförmögna att ta hand om sig själva och sina barn och gå in i djupa depressioner när någon dör. Ändå lämnas de att klara sig själva, menar Mari-Ann Hjulbäck, ordförande för nätverket VIMIL – Vi som mist någon mitt i livet.

Hon vet vad hon pratar om. Hon och hennes man hade precis slutat jobba och pensionen låg framför dem. De skulle ut på långsegling.

Men det blev inte så.

Dagen för julafton för drygt fyra år sedan fick de, eller rättare sagt

hennes make, beskedet som förändrade allt. Tjocktarmscancer. Högst ett halvår kvar. Det fanns inget att göra.

– Jag blev så rädd. Det var som att köra rätt in i en bergvägg. – Jag frågade vem vi kunde vända oss till. Jag, han och vi tillsammans behövde någon att prata med. Jag behövde sätta ord på det jag nyss hade hört.

Men sjukvårdspersonalen som gav beskedet lämnade dem ensamma. En skulle på semester, den andra skulle fira jul i Dalarna. Ingen hade tid. Det fanns ingen beredskap. I stället fick de åka hem. Det dröjde 14 dagar innan de fick prata med sjukvården nästa gång.

– Det borde ha stått någon där vid utgången och hjälpt oss. Det var en skräck att få det beskedet.

Sju veckor senare var hennes make borta. I stället för långsegling och en evighetslång semester fick Mari-Ann Hjulbäck börja bygga upp ett nytt liv. Och liksom

”

Problemet är att man förväntas ta alla initiativ själv

många andra fick hon hjälp av VIMIL.

Nätverket samlar människor i sorg. Medmänniskor, eller ”speglar”, som Mari-Ann Hjulbäck kallar dem.

– Vi har alla drabbats, vi är varandras speglar och kan ge stöd och uppmuntran. Här kan man träffa någon att prata med, och göra saker med.

Hon menar att just eftersom alla delar liknande erfarenheter är

”speglarna” ovärderliga, blir nya vänner. Släkt och vänner kan självklart också vara bra stöd, men det är svårt för någon som inte gått igenom samma sak att veta vad det innebär.

– Det finns mycket rädsla i det här, säger Mari-Ann Hjulbäck.

– Många runt omkring vet inte riktigt hur de ska bete sig och jag tror att vi undviker att prata om döden för att vi är rädda för vår egen smärta. De kanske tänker att man inte ska nämna den dödes namn, för att inte göra någon ledsen, men så är det ju inte. Det blir felriktat. Det är något man ändå går och tänker på hela tiden och det är väldigt bra att prata om sin sorg.

De flesta klarar av sitt sorgearbete själva, genom att prata med vänner, familj eller någon annan, men många behöver också professionell hjälp av psykolog.

– Problemet är att man förväntas ta alla initiativ själv. Det borde finnas en beredskap inom sjukvården att hantera det här. □