

## Änkorna Christina och Marita är lyckligt gifta

# Våra män är bara

**För 16 år sedan blev Christina och Marita hastigt änkor. De blev lämnade med en stor sorg som förenat dem. Båda hade velat läsa något som kunde ge tröst, men fann inget. Nu ger de ut boken som de själva saknade...**

AV ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN

Marita och Christina är bästa vänner och som systrar. Tillsammans har de skrivit en bok om sorg, en bok som de själva hade behövt när deras män hastigt gick bort.

i Kalmar. Boken har sålts i 300 exemplar i förväg. Båda sökte efter litteratur i ämnet när de drabbades av sorg men fann ingen. De hade behövt en sådan bok när livet tog en tvär vändning. När jordbävningen inträffade, som de själva beskriver det.

– Vi hade behövt läsa om att livet kommer att bli bättre. Många undrar om det rörde upp känslor att skriva boken men det är nog mer känslan av att jag inte mår nu som jag gjorde i början. Jag mår bättre nu. Det är som att amputera en arm, man lär sig att leva med det, säger Marita som bor i Varberg.

De lärde känna varandra genom nätverket Vimil – ”Vi som mist någon mitt i livet”. Där mötte de andra med liknande erfarenheter och det var viktigt.

– I Vimil finns de som visste hur det var att sitta i en tom ödslig soffa, borsta tänderna ensam och lägga sig i en säng där det är tomt bredvid, säger Marita.

### Döden är tabu

I Vimil fann de förståelse medan andra kunde ha svårt att hantera deras sorg.

– Det finns ett väldigt tabu kring att prata om döden. Det viktigaste är att gå fram och fråga och prata med den som

**D**et är ömsom skratt och ömsom gråt när Christina Karlberg, 52 år, och Marita Warborn Lundgren, 54 år, möts. De betraktar varandra som systrar och nära vänner. En stor sorg mitt i livet förenade dem för 16 år sedan då båda hastigt förlorade sina makar. Nu har kvinnorna tillsammans skrivit boken ”Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död”.

Vi möts dagen efter boksläppet hemma hos Christina

### Vimil – Vi som mist någon mitt i livet

**Ett nätverk för dig som har förlorat någon som var och är mycket viktig i ditt liv.** Här stödjer människor varandra på bästa sätt och får själva stöd när det krisar. Är religiöst, politiskt och kommersiellt obundet.

Den ska fungera som stödgrupp, kunskapsbank och påtryckningsgrupp i samhället.

Vimil finns i flera forum: hemsidan [vimil.se](http://vimil.se) med chat och gästbok, medlemssidor där medlemmar kan knyta kontakter mellan varandra och Vimil-möten i geografiska områden, samt sommarläger för medlemmar med minderåriga barn.



# lite döda



har sorg; att låta den prata, kanske älta för den som behöver det. Lyssna mer än att prata själv, säger Christina.

Marita säger att andra måste vara beredda på att masken kan rämna, att den som sörjer kan bli ledsen.

–Det är inte så farligt om någon gråter, men det är ofta

därför som folk inte orkar gå fram. Men du kan också skicka brev eller sms. Det viktigaste är att du bryr dig.

Titeln till boken kom från en situation när Marita för första gången var på en pub efter att hennes make Stig gått bort:

–Jag hade så svårt att fatta

vad som hänt. När en man kom fram till mig och flirtade råkade jag slänga ur mig att jag är lyckligt gift, min man är bara lite död.

## Sorgfri zon

Christina känner igen sig i att ha pratat i liknande termer om bortgångne maken Tommy.

–Mina barn har minsann en pappa, han råkar bara vara lite död, kan jag säga, berättar Christina.

Hon blev änka för 16 år sedan. Hennes make Tommy hade klagat på att han var trött och stannat hemma när hon åkte till sina föräldrar på midsommardagen. Christina trodde att han var trött efter midsommarmarfirandet. När hon kom hem igen hittade hon Tommy död. Hon rusade in till grannen.

–Jag tyckte att jag var rätt lugn men det var jag nog inte. Sedan kom läkare och polis hit. Läkaren sa till mig att Tommy är död men det hade jag väl räknat ut. Jag ville bara veta varför, minns Christina.

I chockfasen kräktes hon i flera dagar.

Dottern Elin var tre år och sonen Jonathan

var fyra månader. Hennes mamma flyttade hem till henne och hjälpte henne med barnen. Det tog tre månader innan Christina fick veta att Tommy avlidit av en hjärtmuskelinflammation. Förmodligen gick förloppet snabbt.

Christina var mammaledig men började arbeta två halvdagar i veckan som informationsansvarig i Kalmar kommun. Att arbeta var en fristad.

–Det var som vanligt, en sorgfri zon. Där kunde jag fatta beslut, men hemma kunde jag inte bestämma om jag skulle handla i dag eller i morgon.

## Helvetet började

Efter den värsta chocken är det många beslut som ska tas.

–Förberedelser inför begravningen, duster med Försäkringskassan. Många sa till mig att bara begravningen är över blir det bättre. Inför begravningen är det många som hör av sig när det är nytt. Efter begravningen blir det tyst. Då började helvetet, berättar Christina.

På hösten åkte hennes mamma hem. Christina var ensam med barnen. På arbetet rullade det på som vanligt men helgerna var jobbiga. När folk frågade på fredagen vad hon skulle göra svarade hon:

Forts på nästa sida ▶▶▶



Läs Christinas och Maritas

**RÅD**  
på nästa sida





### ▶▶▶ Forts från föreg sida

–Gå hem och vänta på att det ska bli måndag.

Både hon och Marita beskriver att första årets födelsedagar, semestrar och högtider är som värst.

–Jag kommer aldrig att acceptera att Tommy dog så tidigt, men vad är alternativet? Jag måste fortsätta leva, säger Christina.

Maritas man Stig föll ihop på Landvetters flygplats efter en Londonresa för 17 år sedan. Hon såg i ögonvrån hur Stig föll och hon hörde en flaska som han hade i en påse gå sönder. Även hennes söner

En kvinna som arbetade där gjorde hjärt- och lungräddning. Sedan försökte ambulanspersonalen med defibrilator. Vi fick inte plats i ambulansen utan polisen skjutsade oss till Mölndals lasarett. Där fick vi veta att Stig inte överlevt, minns Marita.

### Var i chock

Hon var chockad. Trots att hon varit med hade hon svårt att begripa att Stig inte längre var i livet. Hon beskriver det som att sitta i en torkhuv.

–Jag fick frågan om han skulle ha vigselringen på sig eller om jag ville ha den med

Stigs systerdotter skjutsade hem Marita och pojkarna. Maritas mamma och Stigs syster kom dit. När de åkt och pojkarna sov gick Marita ut ensam på altanen för att försöka tänka.

–Då trillade väl någon tioöring ner och jag förstod vad som hänt. Jag undrade vad detta var för skit? ”Hur ska livet nu bli?” tänkte jag, berättar Marita.

Efter ett tag började hon arbeta några dagar i veckan på firman där hon skötte bokföringen. Till en början åkte hon dit när arbetskamraterna inte var där. Jobba var ett sätt

...mamma söner var 12 och 13 år. De saknade Stig väldigt mycket men de levde mer i nuet. Jag tänkte på allt i framtiden som vi inte skulle få uppleva tillsammans med Stig, säger Marita.

### Barnens sorg värst

Även om hennes söner saknar Stig jättemycket har de sin biologiska pappa kvar. Christinas barn förlorade sin pappa och Christina har som ensam förälder slagit knut på sig själv för att vara både mamma och pappa.

I boken skriver dottern Elin, som nu är 20 år, om sina funderingar. Hon undrar vad hennes pappa skulle ha tyckt om henne. Det får hon aldrig veta. Christina blir mycket rörd när hon pratar om barnen.

–Barnens sorg är det absolut värsta. Barnen sörjer inte Tommy. De saknar en pappa, vilken som helst, säger Christina.

Hon har haft ett samboförhållande men lever nu ensam. Dottern Elin är au pair i England och sonen Jonathan är tonåring, går på gymnasiet och bor hemma. Christinas föräldraskap går nu in i en