



I dag har Marita en trygg famn att luta sig mot i nya kärleken Anders.

När maken Stig oväntat föll ihop livlös svartnade tillvaron även för Marita. Den stora hjälpen kom då hon träffade andra kvinnor i liknande situation. Tillsammans startade de en förening för efterlevande – med starka band för livet.

AV MATHIAS PERNHEIM  
FOTO: MAGNUS GOTANDER

**M**arita Warborn Lundgren, 56, i Trönninge utanför Varberg, förlorade sin man Stig hastigt och oväntat. Annandag pingst 1998 föll Stig ihop på Landvetters flygplats och vaknade inte igen.

Om sorgen, chocken och det ofattbara har Marita tillsammans med vännen Christina Karlberg skrivit boken *Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död* (utgiven på eget förlag) – en bok om den smärtsamma upplevelsen att mista en livsamrat och om hur man hanterar sorgen.

– Hur ska jag kunna leva vidare? tänkte jag när Stig var död. Jag rasade inuti och hamnade på botten. Det var som att falla ner i en djup brunn, så djup som man aldrig hade kunnat föreställa sig.

Men det finns ett liv bortom sorgen. Boken handlar delvis om det, om ljuset någonstans där borta.

– Det är en bok som jag själv hade behövt när Stig var död, men den riktar sig också till människor runt omkring den som drabbas av sorg, säger Marita.

Vi sitter på den inglasade verandan och dricker kaffe med hembakad sockerkaka. Maritas nye man Anders slår sig ner vid bordet.

Kemin mellan dem är påtaglig, vilket fotografen påpekar. Marita skrattar till.

– Jo, så är det allt. Vi tar vara på livet. Vad är det du brukar

Marita fann tröst

i sorgen hos likasinnade:

# Min mans död gav mig nya vänner för livet

# Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död

Att överleva en enorm förlust

För att ge hjälp åt andra skrev Marita en bok om hur man hanterar sorg.



säga? undrar hon och vänder sig till Anders.

– Att det som är bra för dig är bra för mig, svarar han.

## Fick en sopsäck

Det var annandag pingst 1998 som livet brutalt förändrades för Marita. Tillsammans med de båda sönerna och Stig hade hon varit i England på semester.

På planet påpekade Stig att han kände sig förkyld, och han sov större delen av resan. Efter att de landat skedde det som Marita i boken beskriver som den stora jordbävningen.

– Jag såg i ögonvrån att Stig föll ner på golvet. Jag kan höra ljudet när som helst. Jag tror att han dog innan han nådde golvet. Men då undrade jag bara varför han hade ramlat.

Sedan utbröt kaos och turbulens. En kvinna gjorde hjärt-kompressioner och dirigerade Marita så att hon började göra mun mot mun-metoden. När ambulansmännen kom tog de över och startade defibrillatorn.

Marita och barnen fick skjuts av polisen till Mölndals sjukhus. I bilen blev de lugnade med orden att det säkert inte var någon fara med Stig.

– Men det gick inte att rädda honom. Han dog av en hjärtinfarkt. Det gick inte att ta in. Där stod jag med en sopsäck med hans kläder i och fick frågan hur jag ville göra med vigselringen. Det var så bryskt och makabert, minns Marita.

## ”Det finns en magisk gräns vid två till tre år efter att man drabbats av sorg”

Den första tiden efter Stigs död beskriver Marita som att hon levde i en bubbla, i ett slags överklighetskänsla där hon bara kunde ta in lite åt gången av vad som hade hänt.

Till en början intalade hon sig att Stig var bortrest. Att han snart skulle komma hem igen, som ett sätt att långsamt förstå att livet aldrig mer skulle bli sig likt.

Och så fanns rädslan. Rädslan för framtiden. Hur skulle det bli? Och vem var hon nu när det inte längre fanns ett vi?

Marita gick i terapi. Hon behövde flera ben att stå på för att komma vidare i sorgearbetet. Den stora hjälpen kom när hon läste om en kvinna i Kungsbacka som också mist en nära anhörig alldeles för tidigt.

Tillsammans med henne startade de föreningen VIMIL (Vi som mist någon mitt i livet).

– Det var fantastiskt att träffa andra i samma situation. Vänner är viktiga, men de orkar bara till en viss gräns eftersom man upprepar sig mycket när man sörjer, förklarar hon.

– VIMIL hade jag behövt mycket tidigare. Det är ju en förening som ingen vill vara

med i, men som verkligen behövs. Där finns en självklar gemenskap.

Men ett första möte kan vara jobbigt, menar Marita.

– Man blir själsligt centrifugerad när man tar in andras berättelser och delger sin egen. Men det skapar starka band. Vi brukar säga att vi har blivit vänner för livet genom döden. Jag är väldigt stolt över att jag var med och startade upp VIMIL.

## Livsglädjen vaknade

Som bearbetning skrev Marita mycket under den här perioden. Hon skrev brev till Stig och gjorde anteckningar varje dag. Det hjälpte.

Första gången hon kände livsglädje var ungefär två år efter Stigs död.

– Jag var i Italien med pojkarna i tre veckor och för första gången kunde jag känna att livet var okej. Man blir förstenad av sorg och jag hade trott att jag skulle gå sönder. Den känslan i Italien, att livet kom tillbaka, var fantastisk. Kanske hjälpte det till att vara hemifrån?

Efter lite drygt tre år kunde hon ta in kärlek igen. Hon hade en kort romans som inte ledde

Tiden läker inte alla sår, men man lär sig att leva med saknaden, menar Marita.

någon vart, men som Marita tror blev en språngbräda ut i livet igen.

– Det finns kanske en magisk gräns vid två till tre år efter att man drabbats av sorg. Den första tiden efter Stigs död bara existerade jag, kändes det som. Det tog lång tid innan jag började leva på riktigt.

– Till slut blir man helt enkelt trött på sig själv och på sin situation och vill komma vidare. Det finns ingen annan som kan leva livet åt en, man måste leva det själv, kostaterar hon.

## Mötte ny kärlek

Efter fyra år träffade hon Anders, och 2009 gifte de sig. I dag kan hon se med tacksamhet på åren hon fick med Stig.

– I stället för att tycka synd om mig själv och sörja att vi inte fick mer tid så kan jag känna tacksamhet över de åren vi fick tillsammans. Vi hade fantastiska år.

Sorgen ändras med tiden, menar Marita. Efter sex månader är smärtan inte lika knivskarp länge.

– Och man kommer tillbaka, det vill jag förmedla. Sorgen är annorlunda i dag än för 19 år sedan. Tiden läker inte alla sår, men man lär sig att leva med saknaden. ■