

Marita förlorade sin livskamrat  
men hittade kärleken igen

# Jag försöker leva lite extra – för Stigs skull

*Alla de gemensamma framtidsplanerna gick i kras när Marita Warborn Lundgren förlorade sin make Stig i en hjärtinfarkt. Men att möta andra som också mist en livskamrat hjälpte henne tillbaka. Och så småningom blev det plats för en ny kärlek i livet också.*

Text: Lina Norman Foto: Anna Edlund

**H**on började räkna dagarna. "Idag har jag klarat dag 32, imorgon 33."  
– Man brukar ju säga att man ska ta en dag i taget. Och jag gjorde det bokstavligen. Jag vet inte om det var sunt eller osunt men så blev det

för mig ... Jag behövde något att hänga upp vardagen på.  
Marita Warborn Lundgren ler lite svagt när hon berättar om tiden efter maken Stigs död.

– Nu kan jag nästan se alla

de här dagarna staplade på hög. Men jag slutade när jag kom till tusen. Det kändes sjukt att fortsätta räkna längre.

Vi träffas i det lilla huset i utkanten av Varberg där Marita bor tillsammans med kärleken Anders och hunden Dito. Drygt 19 år har gått sedan Marita hastigt förlorade sin dåvarande make Stig. Men trots att tid flutit förbi och Marita gift om sig, finns Stig fortfarande närvarande.

– Jag har en död och en levande man, så brukar jag säga ibland, berättar Marita.

– Jag visste, när jag träffade Marita, vad som gällde, säger

Anders. Det har aldrig känts konstigt att prata om Stig. Han har funnits med hela tiden.

Många frågar: "Är det inte svårt?" Men jag tror att det är lättare att vara gift med en änka än med någon som är skild. Hur hemskt det än låter så är han ju död. Han kan inte komma här och knacka på.

Anders ställer ner ett kakfat på bordet och Marita berättar om den där junikvällen 1998 då Stig plötsligt föll ihop på Landvetters flygplats. Vissa minnen är diffusa, andra intensiva.

– Jag minns väldigt tydligt hur Stig ramlade ... och dunsen när han slog huvudet i golvet. En kvinna i gul tröja frågade: "Kan du hjärt-lung-räddning?"

## Hjälpte att skriva

Stig hade, på väg mot bagagebandet, drabbats av en massiv hjärtinfarkt. På Mölndals sjukhus dödförklarades han.

– Jag hade ju sett honom ramla raklång, men jag kunde absolut inte tänka mig att han dog. Det var sådant som hände andra ...

Marita var 37 år när hon



För att ta sig igenom sorgen skrev Marita dagbok och brev till Stig. Det hjälpte också att träffa andra som hade varit med om samma sak.



## Marita Warborn Lundgren

**Ålder:** 56 år.

**Bor:** Varberg.

**Familj:** Maken Anders, hunden Dito, två vuxna söner samt barnbarn.

**Gör:** Driver egen bokföringsfirma.

**Intressen:** Sådant som gör livet värdefullt och innehållsrikt.

Vänskapen övergick till kärlek. Anders tycker aldrig att det har känts konstigt att prata om Maritas förste make.

förlorade Stig. Med sig hem från sjukhuset fick hon en svart sopsäck med hans kläder. Och alla framtidsplaner – de hade på ett ögonblick gått i kras.

– Det kändes så överkligt, säger Marita. Så vansinnigt överkligt. Det var som att gå omkring i ett töcken. Jag kände mig själsligt stympad.

Något som hjälpte Marita i sorgen var att skriva. Hon satt

i Stigs arbetsrum eftersom det kändes som "rätt ställe att vara på" och skrev dagbok. Hon skrev också brev till Stig.

– Så att han skulle veta hur jag hade det, om han kom hem en dag.

Marita skrattar till.

– Det låter inte klokt. Men verkligheten kunde jag bara ta in etappvis. Jag tänkte att

Stig var bortrest. Det hjälpte för stunden.

Marita nämner tillfällena

man måste ta sig igenom, innan sorgen kan lätta lite. Första julen, första bröllopsdagen, första födelsedagen.

– Stigs bröder bjöd med mig på en skidresa den första julen. Vi åkte tåg till Zermatt. Det kändes skönt ju längre bort vi kom. Jag tänkte: "Här är det ingen som har en aning om hur synd det är om mig ...". Samtidigt var Stig ändå väldigt närvarande.

Marita funderar lite innan hon fortsätter:

– Man får börja fylla den här tomma livsalmanackan igen, våga utsätta sig för livet. Men

det är inget som kommer av sig självt. Det gäller att hitta saker som gör att livet ändå känns värt att leva. Det kan låta som en klyscha, men det är inte så dumt ändå.

### Viktiga kontakter

Något som blev betydelsefullt för Marita var att hon drygt ett år efter Stigs död kom i kontakt med andra som mitt i livet förlorat sin livskamrat.

– Jag läste ett reportage om en annan kvinna som förlorat sin man. Vi träffades sedan tillsammans med några fler

Vänd

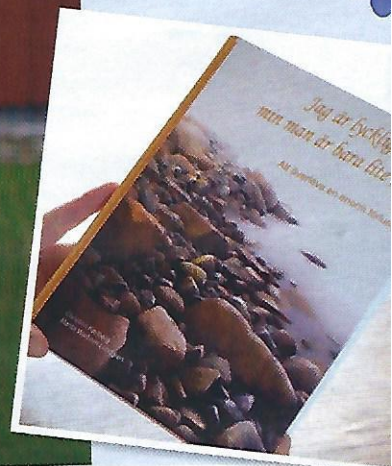
” Jag kände mig själsligt stympad ”



Steg för steg har Marita bearbetat sorgen efter Stig. För hans skull försöker hon att leva lite extra och inte skjuta upp saker.

Boken *Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död* har Marita skrivit tillsammans med en väninna hon lärde känna genom nätverket VIMIL. – Men boken är inte skriven för att bearbeta våra förluster, utan för att hjälpa andra, säger Marita.

Läs mer om boken på [www.baralitedod.se](http://www.baralitedod.se)



**Forts från föreg sida**  
drabbade som även de läst reportaget.

Marita beskriver mötet, vilket blev starten för nätverket VIMIL – Vi som mist någon mitt i livet, som omtumlande. Men där fanns en självklar gemenskap.

– De andra visste exakt hur det var och hur det kändes. Med dem kunde jag prata om hur man gör med kläderna, med tandborsten och med den tomma matplatsen. Jag ville bara ha mer och

mer. Mer kontakt, fler träffar. Helst hade jag velat ha det mycket tidigare.

– Jag förstår att VIMIL hjälper, säger Anders. Alla är ju i samma situation.

Under många år satt Marita i styrelsen och hon konstaterar att det känns bra att de lyckades åstadkomma något meningsfullt av något meningslöst.

För att hjälpa andra har hon även tillsammans med en väninna skrivit boken

*Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död*, som gavs ut på alla hjärtans dag förra året.

– I början var det mer en kul grej, ett projekt vi hade pratat om länge. Men sedan fick boken ett eget liv och vi blev tvungna att trycka upp fler exemplar. Det dör folk hela tiden, men hur gör man när man hamnar i den situationen? Det finns ingen manual, men det finns andra som har klarat det. Vi tyckte att vi hade något att ge.

Marita gör en kort paus innan hon lägger till:

– Ljuset kommer, bara man vågar tro på det. Det är det som är andemeningen med boken.

Det känns bra att inse att det vänder, att se att man inte längre är kvar i det där geggiga gråa.

### Började som vänner

Men att Marita skulle träffa ännu en stor kärlek var ingenting hon hade räknat med.

– Det fanns inte i min sinnevärld. Fast man är ju

inte sämre än att man kan ändra sig.

Hon och Anders började dock som vänner, en vänskap som så småningom övergick i något mer.

– Jag var nog ganska svårövertalad ett tag, säger Marita med ett skratt. Anders ringde en gång när jag var på väg ut och skulle äta julbord. Då hade jag varit väldigt svävande och han sa: "Nu behöver jag ett klart besked. Kan det bli vi?" Jag svarade: "Jag säger absolut inte nej, vi kan väl säga nja." Men så kom han till mig kvällen efter. Vi gick ut och gick ...

– Och sedan var det klart, fyller Anders i.

Marita ser ut genom fönstret och konstaterar:

– Det känns lite som om man är otrogen, fast man inte är det. Får jag göra det här? Men det var ju bara jag själv som tänkte så. Anders var också väldigt lyhörd.

Marita ler en aning när hon minns tillbaka.

– Vi åkte till Danmark en gång och skulle sova över för första gången tillsammans. Jag hade då bestämt mig för att flytta vigselringen till min egen hand. För att det inte skulle bli så tomt på vigselringshanden köpte Anders en ny ring. Något Marita och Anders nogga med är att unna sig ofta vara på livet.

– Jag försöker även tänka på att inte skjuta upp saker, säger Marita. Att inte vänta för länge med det man vill göra i livet. Och jag försöker leva lite extra, för Stig. ■

”Ljuset kommer – bara man vågar tro på det

**Skriv till oss och berätta!**

Hemmets Journal är känd för att skriva om vanliga människors gripande livsöden. Känner du någon som tycker att vi borde intervjua? Tveka inte att höra av dig – många av våra artiklar är resultatet av läsartips! Skriv till reportagechef Louise Lind, Hemmets Journal, 205 07 Malmsåker eller mejla till [reportage@egmont.se](mailto:reportage@egmont.se)