

”Vi blev systrar med döden”

Änka mitt i livet. Då saknas ofta någon att dela den speciella sorgen med. Marita och Christina fann varandra.

GYTTJA, MÖRKER OCH en kamp för att få luft. Ett steg framåt bara för att snart rasa ner igen i det bottenlösa hållet. Så beskriver både Marita Warborn Lundgren och Christina Karlberg sina första känslor efter att deras makar hastigt ryckts ifrån dem. Stig och Tommy. Den ene kring 50 och full av smittande humor. Den andre bara 34 och en älskad ”lekpappa” till två små barn.

Även om varken Marita eller Christina accepterat det som blev, så har de med åren lärt sig att anpassa sig.

– Att oväntat förlora en älskad partner är som att hamna mitt i en jordbävning, marken rasar bokstavligen under fötterna, säger Marita.

De kallar sig för ”dödskompisar”, eftersom de inte alls vet hur den andra var som person innan döden präglade deras liv och existens. Men styrkan de har fått av varandra har lett

till ett systerskap utöver det vanliga.

För Maritas del brakade döden in sommaren 1998 på Landvetter flygplats, när hon, hennes två söner, och maken Stig just kommit hem från en semesterresa. Allt var härligt, allt var bra. Så plötsligt föll han omkull i en massiv hjärtattack och var borta på ett ögonblick.

Året därpå chockades Christina på samma sätt när hennes Tommy fick akut hjärtmuskelinflammation och dog i sängen en dag när hon inte var hemma. Där stod hon ensam kvar med en bebis på fyra månader och en treåring och det sista hon sagt till sin man var några hårda ord i förbifarten, utslängda på grund av den trötthet som hör småbarnslivet till.

– Det plågade mig till en början, att jag hade varit arg på honom. Och jag fick skuld-känslor för att jag inte hade sett att han var sjuk. Men nu vet jag att han inte hade någon chans att överleva, säger hon.

Både Christina och Marita engagerade sig i nätverket Vimil – Vi som mist någon mitt i livet. En sorgeförening där man kan träffa likasinnade och umgås, där man får lov att skratta, gråta, skrika, vara tyst, knäpp och oförutsägbar. Det blev ett oerhört viktigt sammanhang där alla aktiviteter, mejl och träffsäkra kommentarer fick dem att orka vidare.

CHRISTINA FUNDERAR ofta på hur Tommy skulle ha åldrats. Sorgen och saknaden bär hon fortfarande med sig, men den är mer koncentrerad till barnens känslor nu.

– De saknar ju att ha en pappa, de kan inte specifikt sakna Tommy. Det är svårt fortfarande och skapar många frågor hos dem.

CHRISTINA OM MARITA:

”Hon har världens största hjärta, där det finns plats för alla”



MARITA WARBORN LUNDGREN

ÅLDER: 57 år.

BOR: Varberg.

GÖR: Har egen redovisningsfirma. En av grundarna till nätverket Vimil, ett stöttande nätverk för dem som mist någon kär.

MEDSYSTEMPROJEKT: Skrivit boken *Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död – ett verktyg till dem som drabbas av en stor förlust och till dem som står bredvid*. Läs mer på www.vimil.se och www.baralitedod.se

CHRISTINA KARLBERG

ÅLDER: 55 år.

BOR: Kalmar.

GÖR: Kommunikationschef på Länsstyrelsen i Kalmar län.



Drömmen om att skriva en bok om sorg-hantering resulterade i *Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död* (Calwardos förlag) för två år sedan. En bok som redan fått tryckas om två gånger på grund av stor efterfrågan. Den är Maritas och Christinas väg genom tunneln, med utsträckta händer till alla som vill ha någon att hålla i. Här finns sorgen, saknaden, kärleken och ilskan – men också överlevnaden.

– Den kommentar som jag fick mest efter att Tommy dött var: ”Du är så himla stark, jag skulle aldrig ha klarat av det”, och den irriterade mig så mycket. Hade jag ett alternativ? Det är klart man överlever, vad ska man annars göra? säger Christina.

– Den som drabbas av sorg är skrämmande för sin omgivning, konstaterar Marita. Vi pratar för lite om döden i Sverige. Men det är alltid bättre att höra av sig än att inte göra det.

– Det jobbiga är ju inte att Tommy har funnits. Det jobbiga är att han är död. Det är klart jag vill prata om honom, säger Christina.

I dag är hennes barn 19 och 22 och livet har gått vidare. Hon har haft ett längre förhållande sedan Tommy, men lever nu ensam. Marita är omgift med en ny man, men Stig får fortfarande ta plats och minnena av honom är varma och tacksamma.

– Både jag och Christina märkte en gräns tre år efter jordbävningen. Då var vi redo för en förändring och kände oss trötta på ”offerkoftan”. Många inom Vimil har upplevt samma sak. Det kommer en dag när livet hinner ikapp och när döden inte kan få lika mycket utrymme längre. Nyfikenheten inför vad som ligger framåt blir större än att stå kvar. □

Den som drabbas av död och sorg är ofta skrämmande för sin omgivning. Marita och Christina vill uppmuntra fler till att våga prata med den som sörjer.

MARITA OM CHRISTINA:

*”Hon är smart,
visar mycket glädje
och sprider energi”*