

”JAG ÄR LYCKLIGT GIFT – MEN MIN MAN ÄR BARA LITE DÖD”



Foto: Privat



Foto: Adobe Stock

Marita Warborn Lundgren blev ensam mitt i livet då hennes man dog helt oväntat. Hon fann att hjälp och stöd var svårt att finna eller få. Då skrev hon och en kvinna i samma livssituation boken: ”Jag är lyckligt gift, men min man är bara lite död.”

INTERVJU GJORD AV: BENGT FRIDLUND / BEPPE.FRIDLUND@GMAIL.COM

Hej Marita Warborn Lundgren, en av författarna till boken.

En första fråga direkt, hur kom boktiteln till, den är väl ändå aningen skruvad?

– Det kan hända att den är, möjligtvis ... kanske lite lätt provokativ eller i alla fall uppseendeväckande...

– Men... kärleken tar inte slut fastän någon dör. Jag kände mig fortfarande

väldigt gift, så därför var det ganska naturligt att svara ”nej tyvärr, jag är lyckligt gift, min man är bara lite död” när det var en man som frågade mig om vi två kunde träffas.

– Han frågade inte en gång till! Boktiteln var från början rätt så självklar....

Ok, då förstår jag lite bättre! När jag läste boken kände jag helt klart att det här är ju

ingen rolig litteratur att läsa, men desto viktigare och nödvändigare att läsa för att få en inblick i eller större förståelse för vad det innebär att bli ensam mitt i livet – fastän den drabbade ju egentligen inte är ensam. Det här förefaller vara en bok som gemene man behöver läsa vare sig den mist sin partner, en närstående eller nära vän, så beskriv lite mer hur och varför boken kom till?

- Största anledningen till att vår bok blev till var för att försöka berätta att det går att överleva en enorm förlust och att det till och med går att komma tillbaka till det där som kallas livet, och kunna tänka sig en framtid igen.

- Det saknades dock en sådan här bok, både för egen del och till de runtomkring - både vänner och bekanta - samt andra som drabbats och blivit ensamma.

- Vi ville ge tips om hur vi tog oss igenom den verklighet som uppstår när någon du inte kan leva förutan dör, men även ge tips på hur de runtomkring "bör bete sig".

Du har ju därmed din starka upplevelse som absolut skapade många livsexistentiella frågor och krävde lika många svar i form av olika stödfunktioner på informativ, praktisk, emotionell och kamrat-/relationsnivå. Hur kom det sig att du skrev den tillsammans med Christina Karlberg?

- Vi träffades för första gången våren 2000 genom nätverket VIMIL, alltså Vi som mist någon mitt i livet, som jag var med och startade 1999.

- VIMIL blev en slags livlina, med den självklara gemenskapen som finns där. Vi mötte här nya - och från början - helt okända vänner för livet, allt detta på grund av döden! Där fanns en förståelse, d.v.s. de som visste hur det ÄR och hur det KÄNNES och där kunde varje drabbad få känna sig normal.

- När Christina och jag träffades där för första gången 2000 klickade det på alla plan och vi kompletterade verkligen varandra, och att dela med oss av våra "jordbävningar" har vi pratat mycket och länge om.

- Det tog dock 15 år innan vi genomförde bokprojektet. Vi kallar oss ibland för "dödskompisar", eftersom vi inte vet hur den andra var som människa innan döden präglade våra liv.

- Men styrkan, trösten och förståelsen vi fått av varandra har lett till ett systerskap utöver det vanliga.

- Eftersom Christina bor i Kalmar och jag bor i Varberg så ses vi inte så ofta. Vi försöker emellertid se till att träffas några gånger varje år. Vi skrev inte boken för att - som det heter - gå vidare själva. Det hade vi redan gjort!

- Vi har inte fastnat i sorgen, men vi förstår vad alla nydrabbade går igenom.

- Vi vet hur lätt det är att ramla ner igen även om människan just här och nu mår bra.

Hur stort är behovet i dagens samhälle efter en sådan här kunskap, tror du, och vad är det som t ex saknas i dagens medicin, vård- och sociallitteratur?

- Jag ser att behovet är enormt, och jag tror att hur mycket en människa teoretiskt läser om olika händelser och scenarier så går det inte att plugga sig till hur hen ska bete sig mot t ex chockade och traumatiserade efterlevande.

- En del av dessa drabbade har fullt upp med att klara av att hantera vardagen och sorgen efter mannens, fruns eller sambons död, men får tyvärr dessutom vara med om helt makabra bemötanden och händelser från olika myndigheter.

Och om du går utanför Sverige som till övriga nordiska länder vilka är mest jämförbara med tanke på socialkulturella aspekter, och inte minst vad gäller våra nysvenskar - hur är möjligheten för dessa att hantera vardagen när en sådan här personlig katastrof inträffar? Är det generellt så i världen idag att människans välmående glöms bort eller sätts åt sidan för samhällets välfärd i stort p g a förändrade socio-kulturella och -ekonomiska förändringar?

- Svårt för mig att svara på då jag inte har några erfarenheter utanför Sverige, men jag kan ju tänka mig att språket kan vara ett hinder och att vi människor beter oss olika i chock och sorg beroende på hur vi är kulturellt uppfostrade.

- Men sorgen är ju lika oavsett bakgrund! Min förhoppning och önskan är att alla som befinner sig i sitt livs allra värsta scenario kan få bli varsamt hantade av sina medmänniskor och speciellt av alla de professionella människor som kantar vägen tillbaka.

Vad skulle du säga är det viktigaste innehållet och budskapet med er bok?

- Jag säger att det är vetskapen och erfarenheten om att sorgen tar tid och kraft och mycket energi. Det blir lättare med tiden, och den drabbade överlever även om hen inte tror det från början när eländet är som allra värst.

- Det är en berg- och dalbana, men gropparna blir grundare och kommer alltmer sällan. Ryggsäcken kommer hen dock alltid att få bära med sig.

Konkret - hur utbildad måste individen vara för att kunna ta till sig den?

- Ha, ha, läskunnig räcker gott!

Vad säger du om att boken t o m med

fördel kan läsas i preventivt syfte för att få en handlingsberedskap i fall den personliga katastrofen inträffar - för den drabbad ju faktiskt någon människa dagligen?

- Absolut! Många säger "OM jag dör" när de egentligen borde säga "NÄR jag dör". Alla bör våga inse att det är ett faktum att vi alla ska dö, då blir dagarna förhoppningsvis mera levande. Kanske vår bok även kan hjälpa till med detta!

Jobbar du aktivt med dessa frågor idag? Jag menar exempelvis om har du håller kurser eller ger föreläsningar om ämnet? Eller har ni kanske redan idag en podd eller andra sociala nätverk i bruk?

- Vi föreläser utifrån efterfrågan liksom tid och möjlighet eftersom vi båda jobbar heltid.

- Vi har inte någon podd ännu men vi har en hemsida www.baralitedod.se och en Facebooksida <https://www.facebook.com/baralitedod/>

Om du fick vara social-, utbildnings-, kultur- eller arbetsmiljöminister för en dag med rätt och möjlighet att lyfta in sakfrågan, hur och var skulle du i så fall göra dessa förändringar?

- Då skulle jag ha åtskilliga samtal med de som drabbas eller har drabbats liksom närstående som släkt och vänner som berörs eller har berörts. Detta för att i första hand få veta hur de vill ha det eller ville ha haft det vad gäller bemötande och resurser, för att sedan implementera deras behov och önskemål.

- När vi föds, finns oändliga resurser för olika hjälpinsatser till föräldrar, men ingenting till efterlevande när någon dör mitt i livet.

Slutligen för den kunskapsförstående, har du några goda förslag på ytterligare litteratur att läsa i samma ämne? Det kan vara såväl nordiskt som engelsk litteratur?

Det finns t ex många boktips på VIMILs hemsida <https://www.vimil.se/om-sorg/boktips/>

Stort tack Marita Warborn Lundgren, en av författare till boken "Jag är lyckligt gift, men min man är bara lite död" för att du tog dig tid att ge oss din klokskap när det hemska helt plötsligt och oväntat händer som att mista sin partner mitt i livet och då allt skoningslöst inom människan bara stannar fastän livet utanför behöver fortgå och gör så fastän det borde vara helt omöjligt. ■