

Borås. Nya Hööks-vd:n vill inte sitta på höga hästar

Sid 8

Sjuhärad. Morris från Berghem lärde sig smida via Youtube

Sid 10

Sjuhärad. Filmen om Broddarp drar fortfarande full hus

Sid 12



FOTO: JAN PETTERSSON

Hon vill få oss att våga prata om suicid

För fyra år sedan fick Lina Bjurström chockbeskedet – hennes bror Anders hade tagit sitt eget liv. Nu är hon med och startar samtalsgrupper för efterlevande. "De flesta är i en sån chock och klarar knappt att resa på sig", säger hon. **Borås, sid 4–6**

Nicolas Kolovos: Borås Stadsteater är i akut behov en konstnärlig ledare. En orädd visionär fri från byråkraternas konservativa marionettrådar. **Kultur & Nöje, del 2, sid 3**



Innehåll del A: Ledare 2, Borås 4, Sjuhärad 10, Debatt & Dialog 15 Innehåll del B: Kultur & Nöje 2, Sporten 4, Vardagsliv 9, Sverige & Världen 10, Serier 13, Tv & Radio 14, Väder 16



Dags att växla till Fast pris?

Vill du ha ett omfattande skydd för din bil och slippa oroa dig för smyghöjningar av priset? Då är det dags att växla till vår populära bilförsäkring. Med vårt fasta pris lovar vi nämligen att inte höja priset på fem år, så länge du är skadefri. Det är vi ensamma om i Sverige att erbjuda.



ICA Försäkring

Som **stammis** på ICA samlar du poäng när du köper försäkring.

Se ditt pris på [icaforsskring.se](https://www.icaforsskring.se)

Reportage



Linus bror tog sitt liv – nu vill hon hjälpa andra

BORÅS

Sista gången Lina Bjurström, 46, träffade sin bror Anders var på hennes bröllop. Strax därefter fick hon veta att han tagit sitt liv.

Händelsen fick Lina att engagera sig i SPES, Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd. Nu är hon med och startar upp samtalsträffar för efterlevande i Borås.

Morgonen den tionde april 2019 vaknar Lina Bjurström av att telefonen ringer. Hon är förkyld och hon känner

inte igen numret, så hon svarar inte och somnar om. När hon vaknar nästa gång har hon fått ett sms från sin

svägerska, som sedan en tid tillbaka bor med Linus bror, Anders, i Japan.

– Vi brukar inte ha den typen av kontakt, så jag förstod direkt att något hänt, berättar hon.

Hon ringde upp svägerskan, som gav beskedet som för alltid skulle förändra Linus liv: Anders lever inte längre. Han hade hamnat i en psykos som ledde till självmord.

– När hon hade ringt fick jag ringa till mina föräldrar och berätta. Det var väl

bland det värsta jag någonsin gjort.

Hennes pappa var inte hemma, så det blev två samtal. Först till mamma, och sen till pappa så att han skulle åka hem och ingen av dem vara ensam. Sedan hämtade Lina och hennes man sonen på förskolan, och åkte upp till föräldrarna i Västervik.

– Då fick vi veta att om vi ville ta ett sista farväl av Anders så var vi tvungna att vara i Japan inom fem dagar, och det fanns ju ingen möjlighet i världen att vi or-

kade uppbåda kraften att fixa en resa.

Vid niotiden på kvällen kom polisen till föräldrarna för att lämna beskedet, som dröjt från UD's håll. De stannade i ungefär tio minuter, sedan gick de.

– Vi fick ett nummer att ringa till någon på UD. Det var allt vi fick.

Bemötandet till efterlevande är en fråga Lina Bjurström brinner starkt för idag. Målet är att en kurator eller annan stöttande person ska följa med redan när polisen

kommer och ger beskedet, och om det inte går så ska någon kontakta familjen i efterhand.

– Det är inte vi som ska behöva ta kontakt med vården. De flesta är i en sån chock och klarar knappt att resa på sig. Allt är så överkligt, man vet inte var man ska ta vägen, vad man behöver för hjälp.

Tiden efter Anders bortgång tog Lina på sig att ordna med resor, administration, begravning och UD, så att föräldrarna skulle slippa. Fixandet och att ta hand



"Vi skulle gifta oss borgerligt och det gick ganska hastigt. Jag bjöd in min bror och hans fru och sa att jag förstår om ni inte kan komma. Men det gjorde han, vilket gjorde mig jätteglad", berättar Lina Bjurström om brodern, som bodde i Tokyo vid tillfället.

om andra blev en hantelingsmekanism.

– Jag kommer ihåg att jag tänkte vid något tillfälle: Blir det inte värre än så här så överlever jag väl. Men det blev ju bara värre och värre. Så jag kraschade. Jag pluggade vid den tiden, och jag fixade det men hälsan fixade det inte, så jag fick utmattningssyndrom.

En kompis hade tipsat henne om SPES, Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd, ganska direkt efter Anders död, men det dröjde ett

halvår innan hon kontaktade dem. Att gå på samtalsträffarna blev en lättnad.

– Det var jätteskönt. Alla har förståelse, man behöver inte förklara så mycket. Man är inte ensam i sina konstiga tankar.

Efter att ha gått på träffarna började Lina själv hjälpa SPES på olika sätt, vilket ledde till den tjänst som projektledare i Västra kretsen hon påbörjade i november förra året. Jobbet innebär bland annat att starta samtalsträffar i nya orter, varav Borås är en.

Det är så himla tragiskt. Att prata om psykisk ohälsa och suicid är fortfarande tabu idag, tyvärr, även om det börjar lättas upp lite.



Lina Bjurström

Träffarna kommer hållas av Lina och Eva Larsson från SPES, i samarbete med Anhörigstöd Borås.

Under 2021 tog 1505 personer sitt liv i Sverige, enligt Suicide zero. Det kan jämföras med 210 omkomna i trafiken. Till SPES första samtalsträff i Borås var tolv personer anmälda och tio kom. Ett högt antal för en första träff, menar Lina Bjurström.

– Det finns de som säger att "vi pratar inte om det här", som ljuger och säger

att deras närstående dog i cancer eller något annat.

– Det är så himla tragiskt. Att prata om psykisk ohälsa och suicid är fortfarande tabu idag, tyvärr, även om det börjar lättas upp lite. Om vi pratar om det så kan vi hjälpa både de som mår psykiskt dåligt, men även efterlevande. Och vi kan rädda så många mer.

SPES fokus ligger framför allt på just efterlevande, en grupp som ofta glöms bort, menar Lina Bjurström. Sorgen efter suicid är komplex,

den kan varvas med känslor av skuld och skam, och kan drabba hårdast ganska långt efter själva händelsen.

Det kan göra det svårt även för psykologer att säga rätt sak, upplever hon. Att alla som arbetar för SPES själva är efterlevande tycker därför Lina Bjurström är viktigt. Man kan inte förstå det om man inte upplevt det själv, upprepar hon. Ett långtgående mål är att stödsinsatser ska sättas in direkt för de efterlevande efter ett självmord.

► Fortsättning på nästa sida

Fakta

Linus råd till dig som är drabbad, eller känner någon som är det

Till dig som förlorat en närstående i suicid:

– Ta hand om dig själv. Det är viktigt. Det är inte ditt fel att det här har hänt. Prata med de människor du känner dig trygg med. Och SPES, vi finns ju där, man kan ringa först om man är osäker på om man vill gå på en träff.

Till dig som vill stötta en efterlevande:

– Hjälp med att hämta barnen på förskolan, laga middag, eller bara dyk upp. Det viktigaste är att lyssna. Undvik klyschiga tröstande fraser och bekräfta istället personens mående. Det räcker med en blick, en klapp på axeln eller en kram, "jag förstår att du mår jättedåligt." Om man inte själv har råkat ut för det så kan man inte förstå, och det är helt okej.

Till den som är orolig över om en närstående har tankar på att ta sitt liv:

– Våga prata, våga fråga, och framför allt: Våga lyssna. Försök pressa lite, om någon säger att den mår bra men man märker att det inte stämmer.

Myter om suicid

Det finns många myter om suicid som Lina Bjurström vill slå håll på. Här är några av dem:

- Att man inte ska prata om självmord för då väcker man den björn som sover. Det är helt fel. Om personen får chans att prata om det kan den sätta ord på sina känslor, börja sortera, och kanske tänka att det går att få hjälp.
- Att efterlevande inte vill prata om sin sorg. Det är klart att en del inte vill, eller har svårt att prata, men de allra flesta vill prata om sin nära, både positiva minnen och det som hände.
- Att personen valde att ta sitt liv. Ingen väljer att ta sitt liv. Många säger "hur kunde den göra så mot sina barn eller sin familj" och det skapar skuld. Men den som tar sitt liv mår så fruktansvärt dåligt att de inte ser någon annan utväg. Man vill ofta fortfarande leva, men inte det liv man lever just då.
- Det går inte att hindra en person som har bestämt sig. Men om man börjar prata om det så kan det visst gå.

Reportage

"Jag ångrar att jag inte frågade mer. Men man märkte att han inte ville prata om det heller, han orkade nog inte."

► Forts från förra sidan

– Det finns mycket krisstöd i samhället för andra saker, olyckor och så, vilket ju är jättebra – men varför är vi bortglömda?

Vad tror du det beror på?

– Det handlar om att vi inte pratar om det i samhället. Sjukvården saknar också verktyg för att bemöta oss på ett bra sätt.

Även vänner och bekanta kan tycka det är svårt att stötta en person som förlorat en anhörig i suicid.

– Om jag säger till någon att min bror tog sitt liv, så vet många inte hur de förväntas reagera. Det är inte av illvilja. Det är okunskap, rädsla. Men de flesta efterlevande vill prata om det. Det är något man vill få ur sig, och då är det jobbigt när man möts av tystnad.

Anders mående hade gått upp och ner under åren, med en del ångestproblematik. Men överlag minns Lina honom som social, omtänksam och glad, en "spillevink" med mycket humor.

– Vi var ganska nära, vi pratade om våra måenden. Men det fanns inte i min



– Många tror att de som tar sina liv är på samhällets botten, vilket inte stämmer. Det kommer i alla former, alla samhällsklasser, säger Lina Bjurström som tror att skuld och skam kan vara anledningar till att få vill prata om suicid.

hjärna att han skulle ta sitt liv. Den tanken vill man ju inte ens tänka.

Hon märkte på Anders att han blev mer och mer undvikande de sista två åren. Han var mindre social och drog sig undan både vänner och familj.

– Jag ångrar att jag inte frågade mer. Men man märkte att han inte ville prata om det heller, han orkade nog inte. Och han skämdes nog över att han inte blev bra. Han tyckte att han kunde klara det själv. Men det gjorde han ju inte.

Att en person drar sig undan och inte är sig själv är ett varningstecken. Men hur det yttrar sig kan skilja sig mycket från individ till individ. Men ett, kanske motsägelsefullt, varningstecken finns.

– Om en person som har

Fakta

Är du eller någon du känner drabbad?

- Om du har tankar på att ta ditt eget liv, eller har en närstående i sådana tankar, kan du ringa Självmoderslinjen på 90101. Självmoderslinjen finns också som chatt på chat.mind.se. Både chatten och telefonnumret har öppet dygnet runt.
- Jourhavande medmänniska 08-702 16 80. Öppet dygnet runt.
- Du som är efterlevande till någon som begått suicid och behöver stöd, kan ringa SPES – SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd på 020-18 18 00, eller chatta på

deras hemsida. Nästa samtalsträff äger rum 13 april, och en föreläsning om ämnet hålls den 23 mars i Anhörigstöd Borås lokaler.

- Via 1177 kan du få sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om din närmsta psykologiska mottagning.
 - Bris: Ring, mejla eller chatta. Telefon: 116 111.
 - Barn och ungdomspsykiatri (Bup): Hitta närmaste mottagning på bup.se.
 - Är det akut ska du alltid ringa 112.
- Källor:** Mind, SPES och Suicide Zero

haft en depression helt plötsligt vänder och börjar bli glad. Det kan vara en varningssignal på att nu har den här personen bestämt sig. Då känner de sig lugna och trygga. Nu kommer lidandet ta slut.

– De kanske vill vara extra mycket med sina nära och kära. Då kan man fråga, våga prata. Det är inte farligt att fråga, och våga stå

kvar och lyssna på svaret du får. Man tar sig den tiden, helt enkelt.

Agnes Brusik Jahn
Text



agnesbrusikjahn@icloud.com

Jan Pettersson
Foto



jan.pettersson@bt.se

Många kommuner saknar viktiga insatser för att förebygga självmord

BORÅS/SJUHÄRAD

Många kommuner saknar viktiga förebyggande insatser för att få ner antalet självmord. Det visar en rapport från organisationen Suicide Zero.

– En stundande lågkonjunktur riskerar att driva upp självmordstalen ytterligare, säger Marcus Eriksson, regionansvarig för Suicide Zero i Västra Götaland.

Suicide Zero har skickat ut en enkät till landets samtliga kommuner. Frågorna täcker områden som har vetenskapligt stöd när det handlar om att förebygga självmord, som att ge stöd till riskgrupper, utbildna personal, genomföra insatser i skolorna och åtgärda risker i den fysiska miljön.

Totalt deltog 48 kommuner

ner i Västra Götaland i enkäten. Utifrån svaren betygssattes varje kommun med en rankingpoäng baserat på tre olika nivåer – grönt, gult och rött ljus (se faktaruta).

– Tyvärr visar vår undersökning att flertalet kommuner i länet fortfarande saknar viktiga insatser som kan rädda liv, säger Marcus Eriksson.

Vad är det mest alarmrande?

– Framför allt att många kommuner inte har suicidprevention som en egen del i budgeten. En majoritet gjorde heller ingen riskbedömning i den fysiska miljön exempelvis vid ny- och ombyggnationer.

2021 tog 260 människor sitt liv i Västra Götaland. Men bakom den siffran döljer sig även sånt som inte

Fakta Så rankades Sjuhärads kommuner

- Grön (20–27 poäng):
1) Svenljunga 20 poäng
Gul (10–19 poäng):
2) Borås 19
3) Tranemo 16
4) Ulricehamn 15
5) Herrljunga 12
6) Bollebygd 11
Röd (0–9 poäng):
7) Mark 6
Källa: Suicide Zero

syns i statistiken.

– Framför allt orsakar det lidande bland anhöriga som tar lång tid att bearbeta. Sedan brukar man också beräkna att på varje självmordsförsök, vilket i det här fallet skulle betyda runt



Marcus Eriksson, regionansvarig Suicide Zero

FOTO: SUICIDE ZERO

2 500 stycken, säger Henric Eriksson.

Av Sjuhärads kommuner var det bara Svenljunga som fick grönt ljus med 20 poäng. Borås skrapade ihop 19 poäng, vilket betydde gult ljus på gränsen till grönt. Bojana Atanasov, utvecklingsledare på fritids- och folkhälsoförvaltningen i Borås, anser också att det

är ett kvitto på att kommunen tar arbetet med suicidprevention på allvar.

– Vi genomförde under förra året flera stora insatser både för vår egen personal men också i riktade kampanjer till allmänheten. Dessutom har vi en lokal handlingsplan som varje förvaltning har att följa, säger Bojana Atanasov.

Borås stad avsatte förra året en halv miljon kronor till suicidprevention. Den summan förblir oförändrad i år. Bojana Atanasov hoppas att kommunen ska väsa sitt arbete ytterligare och på så sätt klättra ett pinnhål i Suicide Zeros ranking.

– Mycket handlar om fortsatt utbildning för vår personal. Det är viktigt att varje förvaltning drar åt

samma håll, säger Bojana Atanasov.

Suicide Zero oroas av efterverkningar av pandemin, den stigande oron i omvärlden och skenande priser.

– Självmordstalen riskerar att drivas upp ytterligare. Kanske inte när vi mitt uppe i en kris, utan mer när den över och människor ska försöka återgå till ett normalt liv igen. Därför är det extra viktigt att alla kommuner i länet tar krafttag och särskilt erbjuder stöd till de grupper som redan innan pandemin befann sig i en utsatt situation, säger Marcus Eriksson.

Håkan Persson
Text



hakan.persson@bt.se