



Gudrun Karlsson miste sin son när han var 60 år gammal. Sedan dess har hon valt att prata öppet om suicid och bland annat engagerat sig i stödlinjen Spes: "Den psykiska ohälsan ökar och det är så många som drabbas", säger hon.

BILDER: ANNACARIN ISAKSSON

Gudrun, 84, förlorade sin son i självmord när han var 60 år

Bollebygd: Ju äldre en svensk man blir – desto högre är risken att han ska begå självmord.

Gudrun Karlsson, 84, minns fortfarande när polisen knackade på dörren en vårdag för fyra år sedan. Hennes son var död. Han blev 60 år gammal.

– Det är så fruktansvärt att förlora ett barn. Det ger så mycket skuldskänslor. Det ger så mycket skit, säger hon.

En regnig majdag sitter Gudrun Karlsson, 84, i sitt hus i Bollebygd. Hon tittar på tv och dricker kaffe när det ringer på dörren. Utanför står två poliser, en kvinnlig och en manlig.

Hon minns fortfarande vad hennes första tanke och fråga var: Handlar det om min son?

– De sa att han hade begått självmord, berättar Gudrun.

Efter att de berättat om som hänt med Gudruns son, och hur en av hans bästa vänner hittat honom död, minns hon i stort sett ingenting av vad som hände. Gudrun beskriver hur huset fylldes av människor i flera timmar, och att poliserna inte lämnade hennes sida förrän församlingens präst kommit till henne.

– Och jag minns inte en enda

människa av de som kom och gick, vad de sa och vad de gjorde.

Gudruns beskriver sin son som en familjefar med två döttrar, som tyckte om att jaga och fiska. I sina yngre år åkte han skidor och vann distriktsmästerskap. Periodvis hjälpte han en danslärare han kände. Gudruns son tyckte om att buga.

– Men han hade ett problem, och det var alkoholen, säger hans mamma.

Genom jobbet i byggbranschen, där han jobbade i både Händås och Stockholm, drogs han in i vad Gudrun beskriver som en arbetsplatskultur som handlade mycket om drickande. Problemet levde kvar trots att han träffade en kvinna och fick barn. Gudrun och hennes syster skrev oroliga brev: Till kyrkan, till

kommunen, till socialtjänsten. Sambolivet gick i kras, vänner försvann.

Till slut fick Gudruns son in sig hos Nämndemansgården, ett företag som ägnar sig åt beroendebehandling.

– Han sa: "Nu handlar det om att överleva. Då får man ta det här beslutet", säger Gudrun.

När Gudruns son kom ut från Nämndemansgården hade han bestämt sig. Han slutade dricka för gott, och höll sig nykter livet ut. Han sade att han inte ville se alkohol något mer alls. Gudrun beskriver hur hennes son fick vänskapsrela-

tioner igen. Han mådde bättre efter behandlingen. Men hon säger också att han var psykiskt svag och ofta trött.

– Han hade alla fritidsintressen som finns, han tyckte om att jaga och att fiska. Men orken fanns inte där när han var dålig. När han var sjuk.

Hur var det när han var dålig?

– Han hade ont. Han hade inget jobb. Han ville inte ta emot pengar från socialen. Han ville inte det, han borde haft rätt till sjukpeng, säger hon.

Gudruns son uppsökte vårdcentralen och sökte om sjukpension vid tre tillfällen, men fick avslag, berättar hans mamma. Sedan orkade han inte mer.

Självordsstatistiken i Sverige visar stora skillnader mellan kön och åldersgrupper. Suicide Zero uppger att risken för självmord är som högst bland män över 85 år, medan den bland kvinnor minskar högre upp i åldrarna. Enligt Folkhälsomyndighetens statistik var två tredjedelar av de svenskar som avled i suicid 2023 män. I gruppen män 45-64 år – den grupp Gudruns son hörde till – skedde 300 fall av suicid 2023. Det innebär 23 män per

100 000, och motsvarande siffra är bara högre bland de ännu äldre männen.

– Vanligast är det bland 65+-männen. Vi vet att fem män över 65 år avslutar sina liv varje vecka i Sverige. Gruppen över 85 år är en högriskgrupp, säger Marcus Eriksson, regionsamordnare i Göteborg för Suicide Zero.

Varför är självmord så förekommande bland äldre män?

– Största riskfaktorerna är ju psykiatriska tillstånd, det kan handla om exempelvis ångestproblematik eller depression. Men sedan kan det också handla om fysiska problem givetvis, eller andra faktorer: Att bli änklings, eller att separera, ofrivillig ensamhet. Den ovalda ensamheten är en risk i sig.

Samtidigt som en övervägande majoritet av de som begår självmord i Sverige är män söker pojkar och män vård för psykisk ohälsa i mindre utsträckning än flickor och kvinnor. Statistik pekar också på att allt fler svenskar mår psykiskt dåligt. Mellan 2005 och 2023 tredubblades antalet pågående sjukfall inom psykiatriska diagnoser.

De män som söker vård tenderar att vänta längre med att göra det.



En dag knackade två poliser på hemma hos Gudrun Karlsson i Bollebygd. De kom med det värsta beskedet en förälder kan tänka sig – hennes son var död.

Då kan situationen ha närmast sig en bristningsgräns.

– Har man dragit ut på att söka vård kan det handla om att man behöver vård här och nu, och inte orkar en dag till. Möts man då av tveksamhet, eller att det inte finns någon professionell att prata med, eller att väntetiderna är långa... då är det lätt att tappa hoppet, säger Marcus Eriksson.

Gudrun Karlssons son sökte vård många gånger. Ändå upplever hon att han aldrig fick den hjälp han behövde.

– När det finns psykiskt svaga som inte orkar arbeta får det ju finnas vårdpersonal som tar med sig dem ut och går, hittar på något tillsammans. Ta med några som har det likadant och åk ut på något trevligt. För mig är det helt otroligt att man kan lägga massa pengar på behandling, men sedan inte fånga upp människorna efteråt, säger hon.

Suicide Zero, som är en ideell organisation som arbetar med suicidprevention, jobbar med att lyfta de här frågorna till makthavare. Marcus Eriksson berättar att han ofta är ute och träffar politiker för att peka på behovet av ett starkare samhälleligt skyddsnät för de som mår psykiskt dåligt.

– I det skedet där man väl söker vård, där har samhället mycket att lära. Sedan måste vi öka kunskapsläget. Vi vet att män har sämre kunskaper om ämnet, dels hur man stöttar någon i sin närhet men också kring hur man söker hjälp, säger han.

Fakta: Själv mord bland män

- 2023 dog 1 328 svenskar i suicid. 943 av dessa var män.
- Bland kvinnor minskar risken för att en människa ska dö i suicid för varje år efter 50-årsåldern. Bland män är trenden omvänd – äldre män har högre tendens till suicid.
- 2023 var antalet dödsfall i suicid bland män mellan 45-64 300, vilket innebär 23 dödsfall per 100 000 män.
- Siffran i motsvarande åldersgrupp bland kvinnor var 128, vilket innebär 10 dödsfall per 100 000 kvinnor.
- Folkhälsomyndigheten uppger att pojkar och män söker vård för psykisk ohälsa i mindre utsträckning än kvinnor, och att de män som söker vård väntar längre än kvinnor gör.

Källor: Folkhälsomyndigheten, Suicide Zero.

Den här våren har fyra år gått sedan Gudrun Karlssons son hittades död i sitt hem, av en av sina bästa vänner. Hon berättar att hon aldrig hade kunnat föreställa sig vad det faktiskt innebär att förlora ett barn.

I sitt yrkesliv har hon jobbat på barnonkologen i Sahlgrenska. Först trodde hon att erfarenheten av att behandla svårt sjuka barn och möta föräldrar som drabbas av sorg och smärta skulle göra att hon kunde hantera situationen. Men så blev det inte.

– Jag tänkte att det här fixar jag.

Men det går ju inte att jämföra. Alltså... det är så fruktansvärt att förlora ett barn. Det ger så mycket skuld-känsla. Det ger så mycket skit, säger hon.

Hon berättar att hon inte var säker på att hon skulle kunna känna sig glad på riktigt igen någon gång efter det som hänt. Så har det inte blivit, men något har förändrats.

– Nu kan jag tycka att... varför tycker jag inte att allt är lika roligt som det var förr? Många säger ska vi göra det, åka dit eller gå dit? Och jag säger ja. Men sen när jag kommer hem tycker jag att: "Det var väl inte så roligt".

Är det svårare att hålla i glädjen?

– Det är jättesvårt. Och jag kan inte spela pajas och skoja som jag gjorde förr. Det kan jag inte längre.

Gudrun har valt att berätta öppet om det som hände hennes son. I samband med suicidpreventiva dagen samma år som hennes son gick bort gjorde hon en intervju med Borås Tidning och hon har engagerat sig i Spes, stödlinjen för suicidprevention och efterlevandes stöd. För henne har det varit viktigt att försöka bidra till att bryta stigma kring psykisk ohälsa och självmord.

– Den psykiska ohälsan ökar och det är så många som drabbas. Samhället kan inte släppa människor som kommer och söker vård för att de mår dåligt. Om de inte kan läggas in så måste de i alla fall få hjälp. Som det är nu tycker jag det är under all kritik, säger hon.

Februariesolen skiner över kyrkogården i Bollebygd när Gudrun Karlsson med händerna fast om

rullatorn promenerar mot sin sons grav. Här vilar han, hennes son som bara fick bli 60 år. "Inom oss är vi alltid tillsammans", står det gravrat på stenen. Graven sköter döttrarna om – barnbarn som Gudrun har tät kontakt med.

– Det var ett måste att vi skulle fortsätta stå varandra nära. Det är två underbara tjejer.

Vännen som hittade hennes son död håller hon också hårt i. De träffas varje år på Gudruns sons födelsedag och äter något gott tillsammans med hans döttrar och deras mamma.

– Han var en så fin kamrat till min son, så han blev fruktansvärt glad när jag hörde av mig. Nu är vi världens bästa vänner.

Gudrun är mån om att understryka att hon inte vill vara med i tidningen för att någon ska tycka synd om henne.

– Jag gör inte detta för att älta min sorg, sorgen över mitt barn. Den är bearbetad, säger hon.

Varför är det då viktigt för dig att prata om det här?

– För att jag tycker att som det fungerar nu i samhället är det under all kritik. Det finns människor som är ensamma hela sina liv, som blir utstötta. Det tycker jag inte om. Det är inte välfärdens Sverige för mig.



Dennis Jörnmark
Callstam
dennis.jornmark@gp.se



Bild:
AnnaCarin Isaksson
annacarin.isaksson
@stampen.com

Fakta: Mår du dåligt? Här kan du få hjälp.

Om du behöver akut hjälp eller funderar på att ta ditt liv ska du alltid ringa 112.

Själv mordslinjen

Om du har tankar på att ta ditt liv, eller har någon i din närhet som du är orolig för kan du kontakta Själv mordslinjen. Du kan också nå dem via deras chatt på mind.se/chatt. Telefon: 901 01

Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd

Spes riktar sig till dig som har förlorat en närstående i suicid. Det finns även möjlighet att chatta med en stödperson på spes.se/chatt. Telefon: 020-18 18 00

Jourhavande medmänniska

Hit kan du vända dig om du behöver prata med någon nattetid. Telefon: 08-702 16 80

Jourhavande präst

Det finns alltid en präst i tjänst på natten. Ring 112 och fråga efter jourhavande präst. Kvällstidning går det även att chatta på Svenska kyrkans hemsida.

Kyrkans SOS

Med de frivilliga på Kyrkans SOS kan du prata om vad du vill. Du är välkommen oavsett trosuppfattning. Telefon: 0771-800 650

Hjälplinjen

Hjälplinjen är en nationell stödlinje som erbjuder professionellt, anonymt och kostnadsfritt stöd för vuxna som befinner sig i en svår livssituation eller upplever psykiska besvär. Telefon: 903 90 eller 08-524 499 10

Fakta: Om du miss-tänker att någon i din närhet har självmordstankar

Marcus Eriksson hos organisationen Suicide Zero pekar på några viktiga saker att tänka på för den som misstänker att någon funderar på att avsluta sitt liv.

• Var varsam på ovanliga och avvikande beteenden hos personen, och berätta för personen vad det är du ser hos hen som gör dig orolig.

• Ställ frågor, och fokusera på att lyssna. Kom inte med lösningar direkt, utan lägg fokus på att lyssna och förstå. Försök vara den som inger hopp om att det kommer bli bättre, även om det är svårt att se just nu.

• Om det inte hjälper att prata: Var den som krok armb och hjälper till med att följa med till vårdcentralen eller ringa läkare för att boka tid.

• Tänk inte att det är din uppgift att lösa alla problem. Det fokus ska vara att låta personen prata om det som är jobbigt.