



Frida Boisen: ”Min mamma tog sitt liv på Mors Dag”

Journalisten, programledaren och författaren Frida Boisons mamma tog sitt liv på mors dag för 13 år sedan. Fridas pappa sade då ”berätta aldrig det här” och hon tog honom på orden. Nu har hon berättat om det som hänt i sin bok med titeln *Berätta aldrig det här*.

I din bok ”Berätta aldrig det här skriver du om att din mamma tog sitt liv”, när hände det?

– Min mamma tog sitt liv på Mors Dag 2007, och i sitt avskedsbrev skrev hon till mig ”Nu fick du som du ville”. Det var det förstås det sista jag ville. Det var en enorm chock och gjorde så fruktansvärt ont att läsa de orden.

Efter hennes död lovade du att inte prata om hennes självmord, hur påverkade hennes död ditt liv?

– När jag stod där med hennes avskedsbrev i min hand, ringde jag pappa. Han sa ”Jag vet att du skriver om allt Frida, men inte om det här. Berätta aldrig det här!”. Och det gjorde jag inte heller. Jag lovade honom att inte berätta. Det blev enormt tungt

att bära all den skuld jag kände, medan jag utåt fortsatte att vara mitt vanliga jag.

Vilka reaktioner kan du nu se i efterhand var mest påtagliga?

– Jag mår fortfarande väldigt dåligt efter mammas död. Fick panikångest, såg blod på väggarna, när jag gick till mataffären trummade orden ”mördat din mamma, mördat din mamma, mördat din mamma” i mitt huvud, för varje steg jag tog. Jag körde bil och visste inte var jag var någonstans. Då sökte jag psykologhjälp. Men den psykolog jag kom till, blev ingen hjälp för mig. Det hon erbjöd var elchocker, för att lugna mig. Det lugnade mig inte ett dugg. Det enda jag ville göra var ju att få berätta.

Är det något som du ser nu att du hade behövt fått veta om självmord efter att din mamma tog sitt liv?

– Hjälp och stöd för att komma ur smärtan, chocken, krisen, skulden och skammen. Vart kunde man vända sig? Jag hade ingen aning, mer än att jag googlade mig till en psykolog som tyvärr inte var rätt för mig. Till slut kom jag på att jag hade en vän, vars mamma var präst, som hade hört av sig till mig och sa ”hör av dig till mig när du vill”. Det blev räddningen för mig.

Boken släpptes i slutet av september, när bestämde du dig för att du behövde berätta det här?

– Ungefär ett år tidigare. När båda våra barn var med om att deras vänner drabbades av självmord i familjen. När barnen satt vid frukostbordet och båda var förkrossade för hur någon kan ta sitt liv, hur ont det måste göra för familjen som blir kvar. De satt där med alla frågor. Och de visste inte ens vad som hänt sin egen mormor. Då kände jag att jag måste berätta.

Var det någon särskild orsak som fick dig att ta beslutet att berätta genom att skriva en bok?

– Jag är ju berättare. Har jobbat med journalistik i hela mitt liv. Att berätta saker, för att jag vill göra världen lite bättre. När jag väl berättat för barnen var inte steget jättestort att föröka berätta för fler. Att skriva en bok. För att kanske kunna hjälpa någon annan därute.

Du beskriver i boken hur din relation med din mamma förändrades över tid, hur var det?

– När jag var liten var min mamma världens bästa mamma. Men när jag blev vuxen

blev hon förändrad. Hon gladdes inte när jag fick nya jobb, när jag gifte mig eller fick barn. Allt jag gjorde var fel, och det som kom ur hennes mun var väldigt hårda ord. Vartenda telefonsamtal vi hade de sista åren slutade med att jag grät.

Du skriver att din mamma var sjuk, kom den insikten medan hon levde eller när och hur förstod du det?

– Det var något jag insåg när jag skrev boken. Hela boken är som en detektivhistoria. Att försöka förstå hur det kunde bli så här. Men nu vet jag, En fullt frisk människa tar inte sitt liv, och skriver inte ett sånt brev till sin dotter. Det är omöjligt.

Under de år du inte berättat har du vetat om att SPES finns?

– Tyvärr har jag missat SPES. Och det är jag förstås ledsen för nu. Men glad över att vi äntligen hittat varandra och att jag kan hjälpa andra anhöriga som hör av sig till mig att hitta till er. Det känns viktigt och fint!

Hur kom du i kontakt med SPES?

– Jag tipsar i slutet av boken om hur man kan få hjälp om man har självmordstankar eller om man är anhörig till någon som har självmordstankar eller om man är anhörig till någon som tagit sitt liv. Då hittade jag SPES. Sen hittade vi varandra igen, via sociala medier, när boken kom ut.

Att fyra familjer om dagen drabbas av att någon tar sitt liv, visste du det innan du skrev boken?

– Jag kände nog inte till den exakta siffran. Men jag har läst mycket om självmord under åren och har haft en relativt bra bild om tyvärr, hur vanligt det är.

Du skriver i boken om hur media förhåller sig till att begränsa skrivandet om självmord, vad är din erfarenhet av det som journalist?

– När jag gick på journalisthögskolan fick vi tidigt lära oss: "Vad ni än gör, skriv aldrig om självmord". Och det är fortfarande en mycket stor försiktighet kring självmord inom journalistiken. Kanske att min berättelse hjälper till att ändra lite på det.

Du skriver att högskoleutbildningen bidrar till att en tystnadskultur kring självmord skapas, på vilket sätt?

– Som sagt, fortfarande idag lär sig journaliststudenter att inte berätta om självmord och i de pressetiska reglerna står det fortfarande att vi ska iakttäta stor försiktighet kring självmord. Jag vet av egen erfarenhet att det



SPES förbundsordförande Inger Händestam och Frida Boisen delar erfarenheten att ha förlorat sin mamma i suicid.

bidrar till en tystnadskultur runt självmord. Varje år skolas nya journalister - och berättare - in i den tystnadskulturen. Det är otroligt farligt. Tystnaden och okunskapen runt självmord kostar liv varje år.

Har din kunskap om att vara efterlevande vid suicid förändrats iom att du skrev boken?

– Ja verkligen. Jag har fått så mycket kontakt med så många efterlevande. Varenda historia jag får på mess eller mail är så berörande. Jag skulle tro att det är flera hundra som hört av sig med egna berättelser. Jag svarar varenda en. Så många, som likt mig, aldrig berättat för någon. Det gör ont att läsa.

Vad är för dig den viktigaste responsen på din bok?

– Alla de som hört av sig och sagt: "Hon du skriver om är jag. Jag har försökt ta li-

vet av mig flera gånger, men inte förrän nu förstått vad jag gör mot min familj. Förrän nu. Nu förstår jag. Aldrig mer. Tack!". Det känns förstås enormt stort. Även de som tagit tag i en vän eller kollega och tillsammans gått till en psykolog för att få hjälp.

Tack för att jag fått läsa din bok, det har gett mig hög igenkänningsfaktor i om att jag också upplevt att min mamma personlighetsförändrades och tog sitt liv 1986.

– Tack själv för allt fantastiskt jobb ni gör för alla efterlevande!

Inger Händestam
Förbundsordförande