

Vände sorgen till stöd för andra

Först kom chocken och maktlösheten. Sedan tankarna kring varför.

Den 28 december 2018 tog Ulrika Karlssons pappa sitt liv. Ett halvår senare förlorade hon även sin lillebror genom självmord.

TEXT MIKAEL BERGKVIST FOTO CURT-ROBERT LINDQVIST

Det har varit tufft. Genom att vara offentlig med mina erfarenheter har jag bearbetat sorgen och kan förhoppningsvis även hjälpa andra, säger hon.

Ulrika beskriver julen 2018 som en fantastiskt fin högtid. Tillsammans med sin sambo och två döttrar tillbringade hon julaften med mamma, pappa och lillebror.

– Det är bara ljusa minnen. Jag har ett foto på oss tillsammans. Den sista bilden då vi alla var samlade. Det var också sista gången jag såg pappa. Fast det visste jag inte då...

ÄVEN OM pappa Håkan hade varit lite nedstämd en tid kunde varken Ulrika eller någon annan i familjen ana vad han dolde bakom den oftast glada fasaden. Bara några dagar efter julfirandet avslutade han sitt liv.

– Det kom som en otrolig chock. Något som ingen var förberedd på. I efterhand kanske det fanns vissa tecken på att allt inte stod helt rätt till.

Men det var inget vi kunde förutse.

Så småningom började hon förlika sig med att psykisk ohälsa är en sjukdom som kan drabba alla. Då inträffade nästa katastrof.

”DET KOM SOM EN OTROLIG CHOCK. NÅGOT SOM INGEN VAR FÖRBEREDD PÅ.”

MITT UNDER högsommaren 2019 förlorade hon även sin lillebror John, också han genom självmord.

– Det var faktiskt ännu svårare att acceptera. Han var bara 25 år och hade hela livet framför sig. När jag hade både min familj och jobbet att luta mig emot hade han det desto svårare att hantera sorgen efter pappa. Han hade

dessutom en del andra problem och det blev lite för mycket för honom, säger Ulrika.

HON BESTÄMDE sig ganska snabbt för att även bli en offentlig talesperson kring självmordsfrågor. Sedan hösten 2019 har Ulrika arbetat som volontär för den ideella organisationen Suicide Zero. Vid flera tillfällen har hon varit ute på stan för prata med människor och sälja pärlarmband till stöd för organisationen. I september arrangerade hon en uppmärksam digital ljusmanifestation.

– Jag har även skickat ett förslag till Oskarshamns kommun för att ta fram en lokal handlingsplan för att minska antalet självmord. Jag hoppas också kunna involvera skolor, företag och föreningar, säger hon.

Via Facebookgruppen Suicide Zero Oskarshamn delar Ulrika med sig av information från flera organisationer inom psykisk ohälsa och suicide samt om kommande SPES-träffar och evenemang.



Med sina egna erfarenheter av att förlora närstående genom självmord har Ulrika Karlsson blivit en offentlig talesperson i dessa frågor och även tagit initiativ till samtals-träffar i samarbete med SPES Oskarshamn och Sensus.

SPES telefonjour

Tel: 020-18 18 00, alla dagar
19.00 – 22.00

Mind Självmordslinjen

Tel: 90 101. Öppet dygnet runt,
årets alla dagar

Samtalsträffar för efterlevande

Av egen erfarenhet vet Ulrika Karlsson att det är ett stort stöd att träffa andra som mist någon anhörig genom självmord.

TILLSAMMANS MED SPES Oskarshamn och Sensus har hon därför tagit initiativ till samtalsträffar för efterlevande. Den 14 december arrangeras den första träffen i studieförbundet Sensus lokaler på Trädgårdsgatan 3.

– Syftet med träffarna är att skapa ett forum där de som har mist någon anhörig genom självmord ska kunna träffas och få stöd av varandra. De som inte själva vill prata kan bara lyssna och umgås på träffarna, förklarar hon och betonar att en sådan här sammankomst är inte minst viktigt inför jul och då ensamheten kan vara påtaglig för många i den situationen.

UNDER VÅREN 2021 är ytterligare sex samtalsträffar inplanerade. På grund av pandemirestriktionerna kommer de inledande träffarna eventuellt att genomföras digitalt.

– Med restriktioner på max åtta personer per träff krävs även för-anmälan inledningsvis, säger Ulrika och passar på att välkomna de som behöver stöd i sin sorg.

SPES OSKARSHAMNS SAMTALSTRÄFFAR

SPES står för Riskförbundet för Suicid-prevention och efterlevande stöd och riktar sig både till anhöriga, vänner eller kollegor som har förlorat någon i självmord
Plats: Studieförbundet Sensus lokaler på Trädgårdsgatan 3.
Tid: 18.00–19.30
Föranmälan: ulrika.karlsson@spes.se

- 14 december
- 11 januari
- 8 februari
- 8 mars
- 6 april
- 3 maj
- 14 juni