



Att ta makten över berättelsen

Foto: Veronica Kindblad, Aller Media

En fredag i januari gör jag denna intervju i ett videomöte med Annika Strandhäll. Vi träffades första gången 2018 då hon var socialminister och hade bjudit in till ett möte kring suicidprevention.

Då upplevde jag henne genuint intresserad och kunnig inom området, jag kommer ihåg att jag tyckte att hon ställde bra följdfrågor och ville få konkreta svar. Nu upplever jag att vi verkligen direkt i samtalet möts som två efterlevande med både lika och olika erfarenheter efter att någon tagit sitt liv. Hösten 2019 tog Annikas man Thomas sitt liv.

Den första tiden

Annika Strandhäll berättar att hon väldigt snart efter förlusten satt i samtal med psykolog och det var som att hon bara ville snabbspola fram det första året. Hon kunde föreställa sig vad de skulle behöva ta sig igenom.

Alla de första stationerna med födelsedagar och högtider. Den första julen valde de att göra annorlunda, i nytt sammanhang och miljö.

Jag frågar om hon och hennes familj blev erbjudna krisstöd och hon svarar att regeringskansliet gav ett väldigt snabbt och bra stöd som arbetsgivare. Även barnen fick stöd via skolan. Alla gick de i regelbundna samtal och hon trappade ner på uppdrag för att finnas nära barnen.

Omgivningens reaktioner

Den närmaste omgivningen reagerade med mycket omtanke, en del med försiktighet av hänsyn.

Jag frågar om hon upplevde någon tystnad, vilket är vanlig efter att någon tagit sitt liv. Annika säger att tystnaden fanns där ibland när personer blev obekväma. Det var som om de inte visste hur de skulle agera och då blev det tyst. Men hon säger att det mest obehagliga efter förlusten var

alla spekulationer, falskheter och lögnery som spreds på sociala medier. Även om hon själv försökte värja sig var det svårare för barnen. Det cirkulerade otaliga trådar med osanningar om hur Thomas dog, vad det skulle ha berott på, spekulationer om deras relation och påståenden om Annikas egen inblandning. Vilken roll hon haft i hans död, det var obehagliga personangrepp och anklagelser.

Jag blir överraskad när jag inser vilket drev som skapades mot henne efter Thomas död. Istället för bli respekterad för att vara i sorg så blev hon en måltavla för en massa smutskastning mitt i en tragedi. Hon säger att hon ansågs vara en kontroversiell politiker.

Jag har svårt att föreställa mig att, mitt i det kaoset när familjetragedin är ett faktum, drabbas av en massa människors oförståelse och spekulationer ovanpå det. Att bli måltavla för diskussion pga av sina offentliga uppdrag är en sak men att bli angripen vid

Annika säger att Thomas dog av den dödliga sjukdomen depression och att hon nu förstår hur livsfarlig den kan vara

personlig tragedi det är för mig helt obegripligt. Jag anser att då har humana allmänmänskliga gränser passerats och det påvisar bara en omänsklighet och en empatilöshet som väcker min avsmak. Men det gör mig även rädd att människor kan vara så okänsliga och inte förstå eller bry sig om vilken skada de orsakar. Till ingen nytta, bara att sprida osanningar. De som inte kan visa respekt för någons sorg och svåra situation blottar verkligen sin egen låga kapacitet av humanitet tänker jag.

Annika säger att om Thomas hade dött i en bilolycka eller någon annan sjukdom tror hon absolut inte att det hade blivit samma obehagliga misstro och spekulationer. Skuldbeläggningen om vems fel det är när någon tagit sitt liv hjälper ingen, allra minst de närstående. Skuldtänkande gör bara att lidandet fortsätter. Det är ett tragiskt faktum att någon inte orkade fortsätta leva.

Annika och familjen bestämde sig tillsammans för att ta makten över berättelsen. Det blev viktigt för dem att berätta, för deras minne av Thomas och deras fortsatta liv. De kom överens om att Annika skulle berätta offentligt om Thomas död och hur de hanterat deras förlust i familjen. Hon valde att berätta i en intervju i TV-programmet Skavlan.

Depression är en dödlig sjukdom

Annika säger att Thomas dog av den dödliga sjukdomen depression och att hon nu förstår hur livsfarlig den kan vara.

Hon berättar att hon nu i efterhand inser hur långt en människa kan gå för att skydda och dölja sitt dåliga mående. Thomas arbetade i chefsposition och Annika såg hur han kämpade under lång tid för att hålla upp den professionella fasaden. Hon säger att det här är så vanligt bland män och det är särskilt det som också kan göra det så livsfarligt!

Annika berättar hur hon minns ett tillfälle vid en bilfärd då hon tittade på honom utan att han märkte det och såg en bottenlös förtvivlan i Thomas ögon. Men inte hade hon kunnat tro att det kunde vara fara för att han skulle ta sitt liv.

Thomas sjukdomsförlopp förvärrades över tid, hans beteende förändrades och Annika upplevde att han drog sig undan familjen. Han skärmade av sig och blev onåbar, det påverkade såklart hela familjesituationen och relationen. Annika och Thomas bestämde sig för att separera.

Thomas påbörjade medicinering och behandling men Annika ser det nu i efterhand som att hans sjukdomstillstånd hade gått så långt och att insatserna inte hann få verkan. Det kan ha varit så att depressionen var värre än vad han gav sken av, vilket ledde till att han avslutade sitt liv några månader senare.

Jag frågar Annika om det jag och många andra efterlevande säger, att det fanns ett liv innan förlusten och det finns ett annat liv efter förlusten. Hon känner definitivt igen sig. Hon säger att hon kan se på saker med andra perspektiv idag och gör andra prioriteringar, både för sig själv och yrkesmässigt.

Annika berättar också om sin livserfarenhet av att växa upp med mammans psykiska ohälsa och påtagligt påfrestande livssituation. Hon såg hur familjers förutsättningar kan prägla hela bostadsområden och vad det gör med ungdomars skolgång. Hon har länge engagerat sig för och arbetat med sociala frågor.

Hon berättar om sin egen erfarenhet av psykisk ohälsa då hon drabbades av utmattningssyndrom efter att hon födde deras första barn.

Annika är djupt oroad över att så många ungdomar mår dåligt i dagens samhälle och blir sjukskrivna redan under sin skolgång. Det är allvarligt att så många börjar sitt vuxenliv med psykisk ohälsa. Hon vill att samhället ska bli bättre rustat för möta framtidens behov.

Hon säger att synen på vad sjukvården har att erbjuda behöver förändras. Att hela vårdkedjan behöver en omställning till att mer kunna bemöta den ökade psykiska ohälsan i dagens samhälle.

Ta emot hjälp

Annika påtalar med eftertryck att det är viktigt att söka och ta emot hjälp, den medicinering och behandling som erbjuds.

Jag tänker att det är kanske det som är det farliga med depression, att den egna sjukdomsinsikten blir låg. Att tillgången till logiken och kunskapen om farorna med sjukdomen inte finns tillgängliga i hjärnan i och med att det är just hjärnan som är angripen av sjukdomen.

Desto viktigare blir vi medmänniskor, att vi blir mer kunniga om tecken och varningssignaler. Vi behöver göra det vi kan för att vara uppmärksamma på exempelvis beteendeförändringar, men det är inte lätt.

Jag upplever mig själv som mer efterklok när jag tänker tillbaka på förlusten av min pappa, jag hade inte kunskapen då som jag har idag. Jag förstod inte då att pappas förändrade beteende kunde vara livsfarligt.

Jag frågar Annika om det är något som har förändrats nu när det är andra året sedan förlusten. Hon svarar att det har blivit förändringar vartefter familjen går vidare i sin bearbetning av förlusten men samtidigt finns påminnelsen där. Som när barnen ombeds göra Fars-dagskort i skolan, vi möts i en gemensam grimas i samtalet Annika och jag.

Annika berättar att hon vet vilken viktig verksamhet SPES har och vad den gör för så många efterlevande. Hon påtalar hur otroligt viktig den insats SPES gör är för att det stigma och tabu ska förändras som fortfarande ofta finns efter att någon tagit sitt liv. Det behöver arbetas med förändring på många håll.

Tiden vi avsatt för vårt samtal börjar ta slut men Annika säger att hon har några minuter till. Jag vill tacka Annika för att vi kunde göra denna intervju till Förgätmigej men hon säger direkt att det är hon som ska tacka för möjligheten att få dela med sig av sin berättelse till oss i SPES.

Till sist frågar jag om det finns något särskilt som hon ser fram emot?

Hon svarar direkt med ett spontant leende, att det ska bli vår på nytt och att det sedan blir sommar!

Inger Händestam
SPES förbundsordförande