

## Pirjo förlorade både sin son och sin man i suicid – brinner för att hjälpa andra

*Pirjo Stråtes son Johan dog i självmord 1997. Han syster Johanna får ibland meddelanden från hans gamla kompisar och nyligen fick hon en bild skickad som familjen inte sett förut. "Han hade mycket liv i ögonen" säger Pirjo. Foto: Åsa Sohlgren.*

Pirjo Stråte har varit aktiv i Spes i 25 år nu och träffat många drabbade under åren i olika sammanhang som på samtalsträffar och familjehelger.

Hennes son Johan dog i suicid våren 1997. Pirjo minns att hon skrek rakt ut när hon hittade honom och att poliserna som kom var förstående och lät familjen ta avsked av Johan i hemmet under dagen.

Senare tog även hennes man sitt liv.

Johan var konstnärligt lagd men tänkte att han inte kunde få ett kreativt jobb och började därför på en gymnasieutbildning inom data. Han upplevde att utbildningen var så dålig att den inte skulle leda till jobb den heller. Johan försökte byta till en annan gymnasieskola men fick inte eftersom den låg i en annan kommun.

– Jag hade cancer och det kan ha påverkat honom också. Johan frågade mig med sådan smärta i ögonen "mamma, lovar du att du klarar av det här" men det kunde jag ju inte lova.

Kort efter avslaget från kommunen avslutade han sitt liv, 20 år gammal.

Han var, utåt sett, en glad person med livfulla ögon. Ingen hade anat att han mätte så dåligt. Pirjo hade varit orolig för honom i flera månader men på slutet verkade det som om han mätte bättre. Denna morgon, den 23 maj med strålande sol, vaknade hon och kände frid. En känsla som inte varade länge.

– Den sekunden när det gick upp för mig att min kärlek inte räckte, att det inte funkade så. Då skrek jag och det kändes som det gick genom hustaket och upp i himlen. Johanna som då var 14 vaknade. Jag ringde 112 och skrek. Det kom en bil för att föra bort honom men jag sade nej, vi vill faktiskt ta adjö av honom. Då ringde de lokalpolis och mobila teamet och vi ringde hit släktingar. Efter kanske sju timmar sade vi till polisen att vi kunde släppa honom men jag höll i hans kläder så de fick bända loss mina fingrar. Sedan höll de om mig, berättar Pirjo.

### Hylldykare

Vänner stannade och sov över under helgen och ordnade med mat. En finsktalande polis berättade om vad som hänt för Pirjos mamma eftersom Pirjo fortfarande inte kunde prata, bara skrika.

I början tänkte hon att Johan åkt till sin syster Jeanette i USA och att han skulle komma hem senare, hans död gick inte att ta in.

Som så många andra har hon erfarenhet av att en del människor inte våga möta en människa i sorg utan byter sida av vägen.

– Det fanns en del "hylldykare" i affären som började läsa väldigt intensivt på burkarna när jag kom, säger hon. En person sade "jag förstår precis hur du känner för jag har mist min hund".

### Kontakt med Spes

Pirjo tog kontakt med Spes samma höst. Då hölls föreläsningar en gång i månaden men hon märkte att det som var mest värdefullt var att stå och prata med andra besökare i små grupper på parkeringen efteråt.

– Då började vi ordna samtalsträffar kvällstid för det var samtal folk ville ha. Vi började med två gånger i månaden men det kom så mycket folk så vi började ses varje vecka. Idag kan man tänka, hur hittade folk hit när vi inte hade en hemsida eller andra digitala kommunikationskanaler såsom idag? Men vi delade ut information på vårdcentraler till exempel, berättar Pirjo.

## Påverka vården

2000 blev hon vice ordförande i Spes Stockholmskrets. Året efter valdes hon till ordförande, vilket hon är än idag. Hon och andra i Spes Stockholm medverkar i brukarråd och kan på så vis påverka vården i regionen och kommunen. Om hon blickar framåt skulle hon gärna se ett ännu mer utbrett samarbete med andra ideella föreningar.

– Så kan vi tillsammans påverka politikerna för att få bättre vård och stöd till människor som mår dåligt. Tänk om vi kunde ha ett Föreningarnas hus tillsammans, säger hon.

## Trauma

Pirjo Stråte tar emot samtal dygnet runt och det händer att suicidala ringer och tycker att de får en större förståelse än någon annanstans.

– Det händer också att vården hör av sig och frågar om vi har samtal för suicidala och deras anhöriga men det är vårdens ansvar. Men stöd till suicidefterlevande av egerna har bara vi. Det är det värsta trauma en människa kan gå igenom. Många frågar sig ”varför såg jag inte”?

Själv frågade hon sin son Johan hur dåligt han mådde men fick till svar att hon inte skulle vara orolig, att han aldrig skulle göra en sådan sak.

– De vill skydda oss. De vill inte göra oss oroliga, säger Pirjo.

## Arbetsplatsbesök

Hon gör även hembesök och arbetsplatsbesök. Det kan vara svårt att gå tillbaka till arbetet efter förlusten och det kan underlätta om även chefer och arbetskamrater är förberedda.

– Vi tror att vi behöver ha de rätta orden men de existerar ju inte.

Pirjo är samtalsledare i Stockholm varje vecka och i Södertälje varannan. I Stockholm håller Spes Öppen träffpunkt varje vecka. Man erbjuder också träffar för unga vuxna, och emellanåt ”leva vidare”-grupper, mammagrupp och syskongrupp. Kommer det flera personer från samma familj till Öppen träffpunkt kan de om de önskar få samtala i separata rum.

– Det kan vara lättare att tala om hur man mår om man inte behöver ta hänsyn till släktingar, det underlättar också vid eventuell osämja. Alla sörjer vi på olika sätt men det är viktigt att kunna tala om hur sorgen fungerar, beroende på vilken relation man hade med den som saknas. Om det är en förälder, ett syskon, ett barn, ens partner eller vän, berättar Pirjo.

Pirjo miste senare även sin man i suicid. Han var inte pappa till Johan. Maken fick prostatacancer, kände att han förlorade sin manlighet, blev avundsjuk och allt mer deprimerad.

## Katastrofberedskap

Många som har drabbats av ett självmord har sedan en katastrofberedskap och vaktar varandra av rädsla för att förlora ytterligare en kär person. Därför är det viktigt att svara på sms och telefonsamtal för att lugna den andre. Vi har också lätt för att måla in oss i ett hörn säger Pirjo.

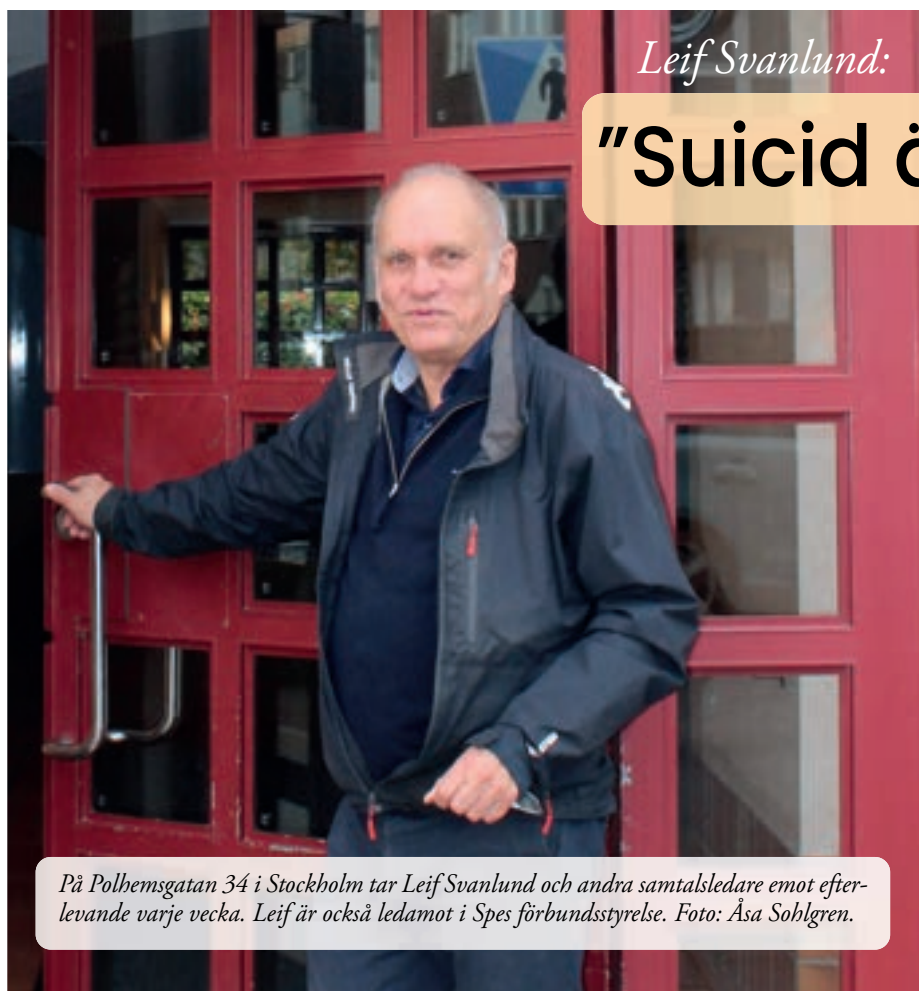
– Man tänker att man inte kan äta viss mat eftersom det var favoritmat eller gå till vissa ställen. Vad är det värsta som kan hända? Att man börjar gråta och skrika? Men sedan kanske det kommer att kännas skönt i flera timmar. Vi människor har bara två pysventiler och det är gråt och skratt. Får vi inte skratta och gråta leder det till ilska. Det gäller att våga komma tillbaka till ett liv som går att leva, något vi vill visa med bland annat våra ”leva vidare”-grupper vars deltagare har sin förlust minst två år bakåt i tiden.

## Familjearrangemang

Något som också är uppskattat är de familjehelger som Spes Stockholm ordnar på Marholmen varje år och de familjesöndagar de har när de ses och pärlar till exempel.

– Självmord är den onödiggaste döden så det måste växa något gott ur den. Det är det som är min drivkraft, säger Pirjo.

*Åsa Sohlgren*



*Leif Svanlund:*

## ”Suicid är inget val”

Det går inte att ta miste på Leif Svanlunds engagemang för suicidprevention, inklusive stöd till oss som blivit kvar. Han har mycket att berätta och har många järn i elden. För tio år sedan dog hans dotter Cecilia i suicid och det som hjälper honom mest i sorgearbetet är att läsa på om den suicidala processen och att sprida kunskapen vidare. Det senare gör han genom att föreläsa, vara samtalsledare för stödgrupper och att sitta med i olika brukarråd i Stockholm. Han är specifikt intresserad av hur hjärnan påverkas vid depression.

När vi ses i Spes Stockholms lokaler på Kungsholmen i Stockholm är det två veckor kvar till 10-årsdagen av Cecilias död. Leif Svanlund berättar att han märker att han får ångest och känner sig mer argt när dessa årsdagar närmar sig. Men under intervjun märks bara hans stora intresse för att förebygga självmord.

*forts nästa sida*

*På Polhemsgatan 34 i Stockholm tar Leif Svanlund och andra samtalsledare emot efterlevande varje vecka. Leif är också ledamot i Spes förbundsstyrelse. Foto: Åsa Sohlgren.*

Först pratar vi om Leifs engagemang och intresse för de efterlevandes berättelser. Att lyssna på dessa, summera berättelserna om närståendes sjukdom samt få en överblick över alla de olika uttryck vår sorg ger upphov till efter vår närståendes suicid, är hörnpelare i Leif engagemang. Han har sammanställt denna kunskap i sitt föredrag "Vägen mot suicid – Ett Anhörigperspektiv".

## Fyra kärnvärden

Leif Svanlund berättar om de fyra existentiella kärnvärden som är så viktiga för oss människor och hur upplevda hot mot dessa kärnvärden är ett återkommande tema han känner igen i varje efterlevandes berättelser om den de mist. Dessa grundvärden är Förutsägbarhet, Trygghet, Tillit samt Integritet.

– Hotet mot ett existentiellt kärnvärde kan handla om arbetslöshet som leder till utanförskap och som påverkar ekonomin. Dessa hot blir en utlösande faktor i den suicidala processen eftersom kärnvärdet förutsägbarhet är hotat. Vår närstående hamnar i en upplevd återvändsgränd i livet. Mår man dåligt från början kan det leda till kaos. På Cecilias vårdcentral sade den medicinskt ansvarige läkaren att "Leif du måste förstå att ångesten är så intensiv att du inte kan ana hur det är utan att ha varit där själv". Dessa ord om ångesten och kopplingen till suicid blev oerhört viktiga i mitt sökande efter att förstå den suicidala processen, berättar Leif Svanlund.

Han beskriver den suicidala handlingen som att ha drabbats av en panikångestattack som triggas av hot mot existentiella kärnvärden, till exempel dålig ekonomi, förlust av tillit på grund av utskrivning från psykiatri och brist på vård.

– En ångestcykel kan vara olika länge allt från några minuter till flera timmar. Ångest som inte klingar av snabbt är tyvärr något som är fallet då vår närstående har lyckats gå långa sträckor, ibland i flera timmar, men till slut begår suicid, säger Leif Svanlund.

## Suicid är inget val

Han har själv inte varit där men har läst på, varit på föreläsningar och pratat med många med egen erfarenhet.

– Suicid är inget val utan man har totalt tappat kontrollen över livet och hamnat i ett totalt kaos. Det är som att ha trillat ner i ett trångt hål där det inte går att röra sig. Man står inte ut. Vi efterlevande kan ibland tänka "var jag inte värd att leva för" men de som är suicidala och har hamnat i ångesthålet tänker inte på annat än att fly från denna fasansfulla ångest. De lämnar oss inte frivilligt. De har kämpat för att få leva, men de måste fly bort från en olidligt outhärdlig smärta, säger Leif.

Av dem som svarat på en enkät Spes Stockholm skickat ut är det bara cirka tio procent som fått ett avskedsbrev. Vi kommer att återkomma till den i ett senare nummer.

– När vi efterlevande får en förståelse för den suicidala processen och förstår att ett suicid inte var ett val att lämna oss då kan vi lättare lämna skuld känslorna vilket i sin



Leif Svanlund är en oerhört engagerad person. När vi ses i samtalslokalen i centrala Stockholm börjar han med att göra en ljusskyld att ha i nya lokalen i Södertälje. Foto: Åsa Sohlgren.

tur underlättar sorgearbetet. Sorgens väg till acceptans och saknad går fortare då. Det underlättar att besvara den vanliga frågan "varför" med hjälp av kunskap om den suicidala processen, berättar Leif Svanlund.

## Barnbarnet Filip

Det var Cecilias son Filip som hittade sin mamma död för tio år sedan. Han var då tio år gammal. Filip Svanlund har berättat om sin förlust i både filmer och i ett föredrag på suicidpreventiva dagen i år. Han fick tyvärr ingen hjälp i skolan eller automatiskt av värden. Så småningom hittade de hjälp hos Randiga huset i Stockholm och Leifs stora engagemang har även innefattat att stötta Filip så mycket han kan.

– Jag och Filip har synkat ihop oss. Han berättade nyligen att han spelat en låt för första gången på tio år och att han har så svårt att inte gråta när han hör den. Det var Det vackraste med Cecilia Vennersten. Han har inte kunnat lyssna på den eftersom hans mamma och pappa brukade lyssna på den. Vi lyssnade på den tillsammans i bilen och tårarna rann. Texten handlar om värme och kramar och han sade "jag saknar mammas kramar", berättar Leif.

## SNAPH

Leif har varit med och bildat Stockholms nätverk aktion psykisk hälsa, SNAPH, som bland annat har föreläsningar om psykisk hälsa och ett nyhetsbrev – snaph.se

– Vi har fokus på utbildning för anhöriga om psykiatriska diagnoser samt hur det är att leva med en närstående med en diagnos. Kunskap ger tröst. Det är en tröst att veta vad ens närstående drabbats av, säger Leif.

## Samtalsledare

Han berättar också att det är viktigt att få förståelse för sin egen reaktion efter förlusten, såsom problem med minnet, något han

kallar sorgedemens. Eftersom mycket i ens omgivning kan kännas kaotiskt efter en förlust är Leif Svanlund och de andra samtalsledarna i Spes Stockholm noga med att det finns en struktur under deras samtalsträffar. Träffarna inleds med att var och en som vill får prata utan att någon får avbryta under fem minuter.

– Vi låter ett timglas gå runt. Strukturen gör det vilsamt för hjärnan. Det ger trygghet, säger berättar Leif. På våra Leva Vidare grupper, där det ska ha gått minst 2 år sedan förlusten, arbetar vi med olika teman som skuld och skam, tiden före förlusten, tiden efter förlusten, dagen det hände osv.

Leif är också med och leder digitala samtalsträffar för män tillsammans med Thomas Lövgren från Spes Västra Krets. Generellt upplever Leif Svanlund att det i mäns sorgbearbetning ofta finns ett så stort behov av att visa känslor genom att vara fysiskt aktiv eller genom att beskriva känslor med hjälp av musik.

– En del män blir tryggare ihop med andra män. Det kan vara lättare då att släppa garden, visa sin sorg och kanske gråta ihop med andra. Under den stödhelg vi hade för bara män tidigare i år blev det mycket skratt, gråt och bowling. Vi lyssnade en del på musik också och det var väldigt känslöbefriande, säger Leif och gestikulerar stort. Ögonen plirar.

Åsa Sohlgren

Här kan du se Leif Svanlunds föreläsning:

Vägen mot suicid 1 – Ett anhörigperspektiv

