

# Stora brister i stöd till anhöriga

*Emma Högberg som förlorat  
sin pappa skrev en forskningsstudie*

När Emma Högbergs pappa tog sitt liv i april 2015 kände hon sig chockad, ensam och förvirrad. Det organiserade stödet från samhällets sida var lika med noll. I dag utbildar sig Emma till sociolog och har kartlagt frånvaron av stöd till efterlevande. Hennes studie har uppmärksammats på regional nivå.

**S**å här drygt sju år efteråt är minnesbilderna sargade och splittrade. Vissa detaljer har etsat sig fast, annat kommer jag inte alls ihåg.

Det handlar om min son Johans suicid i mars 2016.

Stödet utifrån var närmast obefintligt. Poliserna som kom till platsen där Johan hittades gav oss visserligen ett visitkort med

kontaktuppgifter till Spes. De ringde också en jourhavande präst som kom och talade med oss - detta skedde en lördag.

Men i övrigt ingenting. Efter en vecka ringde jag själv upp psykiatriens öppenvård på Södermalm i Stockholm där Johan varit inskriven, och berättade vad som hänt.

– Kan vi göra något, frågade kontaktpersonen som tog emot samtalet.

Det lät mer pliktskyldigt än medkännande. Jag minns inte ens vad jag svarade.

På senhösten 2022 väcktes de här minnesbilderna åter till liv. Jag svarade på en anrop som Emma Högberg gjort på Facebooksidan för Spes anhörigrupp.

Emma, som läser till socionom vid Linnéuniversitetet i Växjö, tänkte göra en intervjustudie om efterlevandes erfarenheter och behov av stöd när de förlorat en anhörig i suicid.

Resultatet skulle publiceras i ett självständigt, utredande forskningsarbete, en så kallad C-uppsats. Hon ringde upp mig och vi pratade i mer än en timme.

Under vårvintern 2023 har Emma Högberg färdigställt sitt arbete. En solig vårdag är hon på Stockholmsbesök tillsammans med sin sambo och den ettåriga dottern Maj. Vi stämmer träff för att prata om de lärdomar hon dragit av sitt uppsatsarbete.

– Jag märkte genast att det finns ett enormt stort behov hos oss drabbade att prata om våra förluster och dem vi har förlorat, säger Emma Högberg.

Det blev sju intervjuer, och det gick lätt att rekrytera intervjupersoner.

– Jag fick omedelbar respons, minns hon.

För att studien skulle bli godkänd krävdes ett gediget arbete där Emma bland annat redovisar tidigare forskning och den metod hon använt.

– Utifrån studien kan jag säga att det inte finns några rutiner, och att den hjälp som erbjuds ofta är bristfällig, säger Emma Högberg.

– Det var egentligen bara i ett av fallen där den drabbade omfattats av någon slags organiserad struktur.

I övrigt har de efterlevande själva fått hitta vägar att lindra chocken och sorgen. En del har fått hjälp av arbetsgivare, av kyrkan eller samtalsstöd via hemförsäkringen.

– Men det finns ingen samlad information om vart man ska vända sig som efterlevande, säger Emma Högberg.

Detta har drabbat henne själv. 2015, när Emma var 20 år, bodde hon i Stockholm och arbetade i restaurangbranschen. Jobbet flöt på bra och hon hade redan fått en chefsposition.

Men en dag i början av april ringde telefonen när Emma var hemma i sin lägenhet.

– Det var polisen i Avesta, där min pappa bodde. De meddelade att han hittats död, han hade tagit sitt liv. Jag fick en chock. Jag kände också att jag behövde stöd och hjälp, men jag visste inte vart jag skulle vända mig.

Pappans död ledde till en livsförändring hos Emma Högberg. Hon slutade sitt jobb och gav sig ut på en längre resa i Sydamerika. Under resan funderade hon mycket över vad hon skulle göra med sitt liv.



*När Emma Högbergs pappa tog sitt liv var det organiserade stödet från samhällets sida obefintligt. Nu utbildar hon sig till socionom och har kartlagt frånvaron av stöd till efterlevande.*

– Jag kom fram till att jag ville använda de erfarenheter jag fått till att arbeta förebyggande mot självmord. Restaurangbranschen kunde andra syssla med.

– Det är ju väl känt, och belagt i forskning, att närstående till personer som tagit sitt liv själva har en förhöjd suicidrisk.

Emma berättar att det tidvis varit tungt att jobba med uppsatsskrivandet.

– Det har varit jobbigt att vara i den här sorgen och saknaden som de efterlevande känner. Det gäller ju också mig, förstås. Då har det varit skönt att ha Maj, säger Emma och ler lite.

Dottern har stultat iväg med pappa för att titta på hotellrummet där familjen ska bo under Stockholmsvistelsen.

Emma Högberg kan också glädja sig åt att hennes forskning uppmärksammats av Region Kalmar län. Där har man nyligen tagit fram en rutin där invånare i länet som

drabbats av en närståendes suicid erbjuds ett sammanhållet efterlevandestöd,

– Det var en av dem som arbetar med frågan som hade sett min uppsats på Diva-portalen (ett publiceringssystem på webben där universitet och högskolor kan lägga ut studier och uppsatser).

– De har valt att referera till min studie för att påvisa att de här rutinerna kring efterlevande behövs, säger Emma Högberg, som vill arbeta med suicidprevention i någon form när hon blir färdig med socio-  
nomutbildning vid årsskiftet.

*Erik Ohlsson*

*Foto: Alexander Mahmoud*

Här finns en länk till Emma Högbergs uppsats

