

# Namn

Kontakt: namn@gp.se

## 10 september

Idag har **Tord** och **Turid** namnsdag. Tord är en gammal nordisk kortform av Torfrid, som i sin tur är bildat av gudanamnet Tor och frid i betydelsen fred, eller beskydd. Tord har funnits sedan förkristen tid och var populärt på 1940- och 1950-talen. Omkring 10 700 bär namnet Tord eller Thord, cirka 5 200 kallas så, med medelåldern 68. Turid är en norsk form av Torfrid. Eftersom namnet oftast har associerats till kvinnor anses "frid" gå tillbaka till betydelsen skön och älskad. Turid kom hit i mitten av 1900-talet men har aldrig varit vanligt. Knappt 500 heter så, drygt 300 har det som tilltalsnamn, med medelåldern 48.

### Bemärkelsedagen

Idag är det **internationella suicidpreventiva dagen**. Den är instiftad av Världshälsoorganisationen (WHO), för att sätta fokus på arbetet mot självmord.

### Det hände då

- **För 20 år sedan**, 2003, knivskars dåvarande utrikesminister **Anna Lindh** på varuhuset NK i Stockholm. En intensiv jakt på förövaren tog sin början. Dagen efter avled Lindh av skadorna. Två veckor senare kunde mördaren **Mijailo Mijailovic** gripas. Han fick senare livstids fängelse.
- **För 25 år sedan**, 1998, hittade narkotikapolisen i USA ett fält där drogen kat odlades, söder om San Jose i Kalifornien. Fler än tusen plantor beslagtogs. Ingen kunde dock gripas för den olagliga odlingen.

## 4...



BILD: PETER MORGAN

... grand slam-turneringar under ett år hade **Steffi Graf** vunnit i och med att hon segrade i US Open **för 35 år sedan**, 1988. Graf var den första kvinnan som gjorde det sedan år 1970.

### Födelsedagar

• **För 53 år sedan**, 1970, föddes sångerskan **Anna Book**. Hon upptäcktes som tonåring i Dagens Nyheters talangjakt, fick sitt första skivkontrakt vid 14 års ålder och var med i sommarprogrammet "Solstollarna" 1985. Genombrottet fick hon året därpå i Melodifestivalen med låten "ABC" som gav henne en femte plats. Efter det har hon deltagit ytterligare ett par gånger i tävlingen. Books senaste låtsläpp är singeln "Heaven" från 2019.

## Psykisk ohälsa



När Lotta Jensens lillasyster Johanna dog i suicid, fann Lotta stöd via organisationen SPES.

# Lotta utbildar i psykisk livräddning efter systemens död

Hon minns henne främst som glad och sprallig. Hur man egentligen mår är lätt att dölja. Det har gått lite över 20 år sedan Lotta Jensen förlorade sin lillasyster Johanna i suicid – en förlust som ledde till att Lotta idag utbildar i psykisk livräddning.

– För att Johannas död inte ska vara helt meningslös vill jag göra något för andra.

Innan hon själv drabbades tänkte hon "det här händer andra, inte oss – vi är ju en helt normal familj". Men 2002 förändrades allt. Då 31-åriga Lotta befann sig på jobbresa när hennes pappa

oväntat ringde. Klockan var 06.43.

– Det är konstigt att man minns vissa saker så exakt, säger Lotta dröjande. Pappa berättade vad som hänt, att min syster Johanna, då 26 år,

var död, att hon tagit sitt liv. Jag blev helt kall. Johanna hade under en tid brottats med psykisk ohälsa. Men jag tänkte ändå "det kan inte ha hänt, inte tar man väl livet av sig?".

Lotta tystnar ett ögonblick och berättar sedan att hon ganska snabbt efter Johannas död fick kontakt med organisationen SPES som arbetar med suicidprevention och även erbjuder stöd och hjälp till efterlevande.

– Jag kände att jag ville träffa andra som varit med om samma slags förlust – som också förlorat någon i självmord. Du känner så mycket skuld. Tack vare en tidningsartikel om självmord hittade jag information om samtals-träffar arrangerade av SPES. Det var så skönt att höra andras berättelser.

Idag sitter Lotta i styrelsen både i SPES västra krets och i föreningen SPIV, som också arbetar med suicidprevention.

– När det hade gått några år kände jag att jag ville bidra på något sätt, förklarar Lotta. Jag ville hjälpa andra och började med att engagera mig i SPES stödlinje. Varje år tänker 350 000 människor i Sverige på att ta sitt liv. Vi alla känner troligen någon. Jag kan inte få tillbaka min syster. Men för att inte Johannas död ska vara helt meningslös vill jag göra något för andra.

**Skriv minnesord.** Ett minnesord bör vara högst 3 000 tecken inklusive mellanslag. Vi förbehåller oss rätten att korta och redigera i texten. Inled med namn, ålder, hemort och närmast anhöriga för den bortgångne. Minnesordet måste ha minst en undertecknare. Bifoga gärna en bild. Bilden tas med i mån av plats. Vi är tacksamma för att få materialet via e-post till [namn@gp.se](mailto:namn@gp.se)



BILDER: OLOF OHLSSON



Lotta Jensen är en del av SPIV (Suicidprevention i väst) och utbildar allmänheten i psykisk livräddning.

Den som är intresserad av att gå en utbildning i psykisk livräddning kan hitta mer information på föreningen SPIV:s hemsida: [suicidprev.se](http://suicidprev.se).

”  
*Små saker kan betyda mycket. Hälsa på människor. Våga prata med personer som du tror mår dåligt. Lyssna.*

Lotta Jensen

Utöver att Lotta fortfarande arbetar med SPES stödlinje utbildar hon sedan ett antal år tillbaka, via SPIV, allmänheten – och ibland även olika yrkesgrupper – i psykisk livräddning.

– Psykisk livräddning

handlar om att förstå hur vanligt det är att människor tänker på självmord, vad orsakerna kan vara, hur viktigt det är att våga fråga och att stanna kvar för att lyssna på svaret. Våga gå fram om du ser någon som verkar må dåligt. Det kan räcka med att fråga ”är det något som har hänt?” eller att säga ”jag tycker att du ser ledsen ut, jag lyssnar gärna”. Det viktigaste är att öppna upp för samtal.

**Lotta konstaterar att** det är oerhört tungt att leva nära någon som kämpar med psykisk ohälsa.

– Du vill hjälpa samtidigt som du känner dig så maktlös. Man kan inte styra tankar och känslor hos någon annan. Men små saker kan betyda mycket. Hälsa på människor. Våga prata med personer som du tror mår dåligt. Lyssna. Den vanligas-

te frågan jag får när jag är ute och föreläser är ”men hur gör man om personen svarar att den vill ta sitt liv?”. Jag förstår att många kan känna sig rädda för att få det svaret. Men det är viktigt att man vågar stanna kvar i samtalet även om det verkligen inte är lätt. Man ska vara så oerhört stolt om man vågar.

**Vidare poängterar Lotta** att man inte ska känna att man måste lösa personens problem. Det handlar inte om det, utan om att vinna tid och visa att man finns där och är villig att lyssna.

– Har du gått en utbildning i psykisk livräddning, eller läst om suicidprevention på nätet, så vet du att det finns hjälp att få; vård och stödlinjer att rekommendera. Den som mår dåligt kanske inte själv klarar av att söka hjälp, men med stöd från andra människor...

Isamarbete med studieförbundet Sensus arrangerar SPIV regelbundet utbildningar i psykisk livräddning riktade till allmänheten.

– Under pandemin hade vi otroligt många digitala föreläsningar, säger Lotta. Det var det enda som var bra med pandemin. Folk längtade efter att delta i något och vi nådde ut till så många människor. Det kändes helt fantastiskt! Vi samarbetar också med föreningar och skolor. I våras besökte jag en högstadieskola. Jag har även utbildat kommunanställda.

**I utbildningsmaterialet** har Lotta en bild på sin syster Johanna.

– Periodvis blir jag fortfarande påverkad och kan börja gråta mitt under en föreläsning. Det kommer så nära inpå. Samtidigt känns det som en förmån att få prata om det här.

Med ett svagt leende berättar Lotta att hon minns Johanna främst som glad.

– Det är konstigt... Men hon var väldigt social, energisk och sprallig. Då blir det extra svårt att förstå... Fast det visar ju också hur väl man kan dölja sitt mående. Många sa efteråt ”hon som var så glad”. Psykisk ohälsa syns inte alltid.

Lotta gör en kort paus innan hon lägger till:

– När jag cyklade hit blev jag lite gråtmild. Det har gått lång tid men det känns ändå i hjärtat att tänka på Johanna. Det som hände var så väldigt sorgligt – men för det mesta är jag glad och lycklig idag. Det känns bra att kunna göra något betydelsefullt av allt jag lärt mig med åren.

**Lina Norman**  
[livsstil@gp.se](mailto:livsstil@gp.se)

## Fakta: Här finns hjälp att få

- Vid akuta lägen eller vid tankar på självmord, **ring alltid direkt till 112.**
- Det finns stödlinjer och telefonjourer att ringa till. Via dessa får du råd i hur du kan komma vidare och vart du kan vända dig för mer hjälp.
- **Suicide Zero** är en ideell organisation som arbetar för att minska antalet självmord. På deras webbsida kan du få svar på frågor samt råd om vart du kan vända dig om du känner att du behöver hjälp; om du själv mår dåligt, känner någon som tagit sitt liv eller har en närstående som inte mår bra.
- Den ideella föreningen **Mind** stödjer människor som har tankar på självmord. De driver Självmordslinjen på telefon 90101 samt erbjuder mejl ([mejlsvar@mind.se](mailto:mejlsvar@mind.se)) och chatt ([chat.mind.se](http://chat.mind.se)) dygnet runt för personer som känner att de inte längre orkar leva.
- **Bris:** Ring, mejla eller chatta. Telefon: 116 111.
- **Jourhavande präst:** Chatt eller telefon: 112.
- **Jourhavande medmänniska:** Chatt eller telefon: 08-702 16 80
- **Folkhälsomyndighetens samlingssida** med information och råd till den som mår psykiskt dåligt.
- Du som är bosatt i Göteborg kan även ringa till **BUP:s akutmottagning på Östra sjukhuset.**
- Dagtid: 031-342 02 01 (om du har haft kontakt med BUP sedan tidigare) eller 010-435 86 50 (om du inte har haft kontakt med BUP sedan tidigare).
- Kvällar och helger: 031-343 55 44 (16.30-08.00 på vardagar, dygnet runt på helger).

Källa: 1177, Suicide Zero, Mind (Svenska föreningen för psykisk hälsa), Bris, Svenska kyrkan, Folkhälsomyndigheten.