

## Hans Petersson: "Jag har aldrig känt så starkt för att engagera mig i något som jag gör för Spes"



*Hans Petersson är med och tar emot samtal i Spes stödlinje. Han har, som alla i Spes, förlorat i suicid. Sonen Henrik sade ofta "Fridens liljor" när han levde, vilket Hans valt att tatuera in på sin arm. Foto: Åsa Sohlgren.*

Hans Petersson och hans hustru Annica förlorade oväntat en av sina söner, Henrik, genom suicid 2018. Henrik skulle fyllt 23 men orken tog slut. Kvar blev familjen och vännerna med alla sina frågor. I huset i Nyköping finns det många minnen kvar. Det är därifrån han tar emot samtal i Spes stödlinje en gång i månaden.

Det var Hans som åkte hem till sonens lägenhet och hittade honom död. I början gick den synen runt i huvudet som en film men nu dyker den upp mer sällan. Han säger att det beror på att han pratat om det och bearbetat det så mycket.

– Jag har läst en hel del litteratur som hjälpt mig. Framförallt boken *Finding meaning – The sixth stage of grief* av David Kessler. Dessa steg beskriver precis hur det är. Jag har lyssnat på den som ljudbok och sett livesändningar om den på Facebook, berättar Hans.

Det var han som fick åka hem och ge dödsbudet till sin fru.

– Polisen skjutsade hem mig och jag tänkte på vägen hem att "nu är jag på väg hem och förstör hennes liv". Så kändes det.

### Stöd på jobbet

Hans jobbar på ICA Maxi som ekonomiansvarig. Han fick bra stöttning på jobbet där de sade att han skulle ta den tid han behövde innan han kom tillbaka.

– Ibland åkte jag dit på kvällarna. Jag blev tokig av att gå hemma. Vissa visste inte hur de skulle förhålla sig till mig och höll sig därför långt borta. Jag har full respekt för dem som har svårt att förhålla sig till det som har hänt, så hade jag kanske reagerat själv också, säger han.

Ett tag jobbade även Henrik på samma arbetsplats så flera av arbetskamraterna känner honom.

– Jag tycker om när några på jobbet pratar om Henrik. På det sättet kanske jag kan hjälpa andra som inte mår så bra, säger han och berättar med sorg att han förlorat två arbetskamrater i suicid det senaste halvåret.

### Spes stödhelg för män

Kort efter förlusten blev Hans uppringd av en kurator från Nyköpings lasarett och genom sin försäkring fick han 10 samtal på ett kris- och traumacenter.

– Där fick jag ur mig mycket men jag hade behövt mer information om sorgebearbet-

ning och jag kände ett behov av att prata med andra som varit med om en liknande förlust.

Året efter var Hans med på Spes stödhelg för män som han tyckte var jättebra. Innan han förlorade Henrik hade han svårt att prata om känslor men nu efteråt har han behov av det.

– Vi blev en liten grupp i gruppen som förlorat våra barn. Vi ses fortfarande och kan prata om allt möjligt och vi har en grundförståelse för varandra. Det går inte att förstå denna resa om man inte gjort den själv. Självanklagelserna, högtiderna med en tom stol. Andras barns liv går vidare, de klarar en utbildning, får barn. Sorgen rycks upp med jämna mellanrum och så kommer det att vara. Livet blir aldrig som förut.

### Sörjer olika

Hans berättar om hur han tappade all glädje. Att det låg en väldigt blöt filt över livet och att den torkar lite med åren men att det ibland regnar på den.

– Det blir som ett liv före och efter förlusten. Jag har lärt mig att värdesätta de små sakerna eftersom man inte vet vad som ska hända. Jag vill inte gå igenom det här igen.

Hans och Annica har olika sätt att sörja på och det är inte alltid friktionsfritt. Han vill tänka på annat ibland och var efter 10-11



*Henrik tillsammans med sin älskade hund.*

månader på en hårdrockfest på jobbet, i full hårdrocksmundering a' la 80-tal. Alla kände inte igenom honom och han fick vila från sorgen en stund.

– Många par går isär några år efter att ha förlorat ett barn men det har vi inte gjort. Annica är övertygad om att vi existerar även efter vår fysiska död och att vi återser dom vi älskar och har förlorat, vilket jag kanske inte är lika övertygad om. Avicii dog två månader efter Henke så jag och Annica kan säga på fredagen att Henke och Avicii tar en öl i den riktiga och största skybaren.

### **Fick stipendium**

På väggarna hemma i parhuset i Nyköping finns fotografier på Henrik och tavlor med änglamotiv som Annica målat för att bearbeta förlusten. De har gjort en minnesplats med en tavla på koordinaten till havs utanför

Femöre, Oxelösund, där sonens aska ströddes ut. I trädgården planterade de ett japanskt körsbärsträd och lade en minnessten under. I hallen finns en låda med kläder och annat som tillhört Henrik. Från början var det tre lådor, nu har de gett bort mycket så det ryms i en låda. Hans öppnar och visar.

– Här är körkortet. Han fick det till slut men fick verkligen kämpa för det och klarade teorin med hjälp av en engagerad och stötande mamma. Ibland när Annica är ledsen tar hon upp en tröja härifrån och tycker att den luktar Henke.

Henrik, som hade adhd, skrev i ett avskedsbrev på datorn att han inte orkade längre. Han hade fixat en egen lägenhet själv och hade ett jobb. Under uppväxten fick han ADHD-medicinen Concerta för att orka gå i skolan men det var jobbiga kvällar hemma

när medicinen gick ur kroppen. När han blev äldre ersatte han medicinen med styrketräning.

Hans berättar att Henrik fick gå om ettan och att han sedan fick hoppa över sexan för att kunna gå med sina fotbollskompisar – mot att han skötte skolan som han skulle – gjorde han inte det skulle han få flytta tillbaka till årskurs fem.

– Han fick gå i en lite grupp och klarade utmaningen. I nian fick han stipendium för att ha gjort den längsta personliga resan under studieperioden, berättar Hans och ögonen tåras, han blir rörd.

### **Letade orsaker**

Det var mycket som ”snurrade i skallen” efter Henriks död.

– Vi fick ingen förvarning. I början letade vi orsaker in absurdum. Vi kunde till och med ta upp saker som ”tänk om han hade fått den turkosa vattenkokaren han tyckte så mycket om, då kanske han hade levt idag”. Man får inte alla svaren men får en inre ro med tiden.

När han kände att han bearbetat sin egen sorg ville han engagera sig i Spes stödlinje. Det var 2021.

– Jag har aldrig känt så starkt för att engagera mig i något som jag gör för Spes. Det är också ett sätt för mig att fortsätta att bearbeta min sorg.

Under sin första kväll i stödlinjen lade han ut olika lappar med saker att tänka på men vid andra tillfället lade han undan dessa och koncentrerade sig på dem som ringde istället.

– Jag känner att jag gör en insats och tycker att jag gör ett bra jobb och blir bättre och bättre. De som ringer får prata av sig.

### **Hjälp av hunden**

Hunden Jack har också hjälpt i sorgebearbetningen. Med honom har de kommit ut på långa promenader dagligen, ofta i en närbelägen skog. Ibland promenerar de nära den kobbe där askan spreds och lägger blommor.

– Hundar har ett sjätte sinne. Djur känner om man är nere, kommer och tittar på en och kommer upp i ens knä.

Familjens förra hund, var en italiensk tryffelhund som Henrik älskade. Hunden dog före Henrik och askan fick följa med i Henriks kista, något som Henrik säkert hade tyckt om säger Hans.

Apropå att tycka om. På begravningen bjöd de på Henriks favoritglass Ben & Jerry's och längre fram hade de en minnesfest då de grillade hamburgare med Henkes kompisar och några grannar. Vännerna gav en fotobok som minne av sonen.

Paret har också hunnit få barnbarn vilket ”tagit sin plats”. Ett nytt liv att fokusera på även om Henrik alltid finns med dem.

*Åsa Sohlgren*