

Din stol står alltid tom. Saknaden känns varje dag. Nio år har gått sedan du tog ditt liv, egentligen förstår jag inte hur man överlever sitt barns självmord men det gör man på något sätt.



*Katrin Thorsell vid sin sons grav*

Lördagen den 29 november 2014 släcktes alla sociala medier ned från dig, vi fick ingen kontakt, vi ringde och ringde, skrev sms men inget svar. Du som alltid svarade eller ringde tillbaka.

Vi kontaktade polis men de hade som teori att du hade åkt bort. De sa att ungdomar gör så men vi anade redan då att något hade hänt, magkänslan sa det. Vi gjorde allt vad vi kunde göra för att få tag på dig. Dagarna gick, polis blev inblandad, de tog det som ett försvinnande, veckor gick men ingen kontakt med dig.

Den 20 december, tre veckor efter ditt försvinnande hittades du i ett gammalt övergivet hus, du hade verkligen planerat ditt självmord.

Det måste ha gjort fruktansvärt ont i dig att gå där i ödehuset och göra i ordning inför din död. Du var hemma hos oss dagen innan men att du hade sådana planer förstod vi inte. Att du mådde dåligt

visste vi men inte så dåligt. Du hade klippt dig samma vecka, du var så fin, du började prata lite framtid men samtidigt var det ett mörker i dig, jag såg skörheten i dig. Älskade unge.

Jag minns beskedet som igår, Simon är hittad, han är död, han har tagit sitt liv. Först tänkte jag - vad bra nu är han hittad då kommer han hem snart. Det tog tre dagar innan jag förstod att Simon aldrig mer kommer hem igen.

#### **Hur överlever man?**

På något sätt gör man det bara eftersom man måste. Första tiden var som att vara i ett vakuum. Jag reagerade inte. Hjärnan var varm som om jag hade 40 graders feber. Sorgen skar i hela kroppen och jag visste inte om det var dag eller natt. Det konstiga var att det kändes som om ett reservaggregat gick igång i kroppen. Jag kan inte förklara men på något konstigt sätt kom det kraft från någonstans.

”

*Det blev julhelg,  
vi gjorde inte  
mycket, orken  
fanns inte.*

*Vi satt hemma,  
gjorde ingenting,  
TV:n var på men  
ingen tittade*

Det blev julhelg, vi gjorde inte mycket, orken fanns inte. Vi satt hemma, gjorde ingenting, TV:n var på men ingen tittade. Vi pratade och pratade, försökte lägga pusselbitar om Simons liv. Att Simon hade mått dåligt länge det visste vi, vårdcentralen/psykiatrin var inblandad, vi hade larmat hundratals gånger, Simon hade även gjort några försök tidigare men nu var han borta för alltid.

Det ringde ständigt på dörren, det var blomsterbud. Även några grannar och vänner kom. Jag minns att jag tyckte det var så jobbigt och svårt att hantera när det hela tiden ringde på dörren men nu efteråt förstår jag, de menade väl, de ville vara med i vår sorg.

Ett blomsterbud sa, det var väldigt vad blommor ni får, jag får gratulera. Trots mina söndergråtna ögon sa gav jag blomsterbudet ett litet leende, han kunde ju inte veta.

Min mamma tog hand om oss så vi fick känna att det på något sätt var jul, vi hade en son till som var två år yngre än Simon, alltså 22 år. Min mamma betydde så mycket för oss i detta svåra trots att hon själv sörjde. Tyvärr så lämnade min mamma jordelivet åtta månader senare. Jag tror att sorgen efter sitt barnbarn tog hårt på henne.

Dagarna går. Det är mycket att ordna, papper som ska fyllas i, alla telefonsamtal som ska ringas.

Begravningen var fredagen den 23 januari, hela kyrkan var full av släktingar och vänner, orden som prästen sa ekar i mig ännu: Simon, hela kyrkan är full av människor som älskade dig, varför såg du inte detta?

Efteråt hade vi en minnesstund i församlingshemmet, nästan 100 personer var där, vi bjöd på smörgåstårter, det var det bästa Simon visste.

Jag hade ordnat ett litet minnesbord, foto på Simon, ett ljus var ränt och en anteckningsbok där de som ville kunde skriva några rader om Simon. Så många fina ord och minnen det står i den. Den boken är guld värd att ha nu.

### Hur orkar man vidare....

Jag vet egentligen inte, den första tiden går bara på, man existerar och gråter mest och så får det vara. Vad som var bra för oss var att vi hade Luke, en yorkshireterrier som vi var tvungna att gå ut med, bor man i ett litet samhälle så sprids det snabbt vad som hänt.

En del människor kom fram och gav en kram och sa några ord. Andra fick brättom och tog en annan väg, några vände tvärt. Jag blev fruktansvärt ledsen över detta beteende, min mamma sa, försök att inte bry dig de vet inte vad de ska säga, det vet inte hur de ska hantera och är rädda att säga fel. Ja, så kanske det är.

Jag började skriva till Simon i en fin anteckningsbok om sorgen och saknaden efter honom, det första året skrev jag varje dag, allt eftersom åren har gått har det blivit lite mindre men jag skriver än i dag, det har blivit fyra stycken tjocka anteckningsböcker hittills. Jag har även en annan fin anteckningsbok där jag varje år gratulerar Simon på hans födelsedag och även önskar honom God jul och Gott nytt år. Detta är viktigt för mig.

Själv mord är ett ämne man inte gärna pratar om, det är fortfarande en ful död,

trots att det är år 2023. Det märktes och märks tydligt när jag pratar om min son Simon, hur det landar hos personen.

Jag började jobba några månader efter Simons bortgång, kände att jag behövde det, jag hade bra arbetskamrater men hela tiden tänkte jag på min Simon, jag var mycket skör.

Efter ett tag började jag tänka att det måste finnas fler som förlorat sitt barn i självmord. Jag sökte på Facebook och där jag hittade Spes. I den gruppen fick jag skriva av mig. Inget kändes konstigt, alla hade varit med om ungefär samma.

Jag minns en fråga som jag frågade i gruppen; När ni har förlorat ett barn, hur många barn säger ni att ni har då? Jag fick många svar, det var lika svar från alla; Självklart ska du räkna med din döde son, sedan väljer du om du vill berätta eller inte. Är man ny i sorgen har man så många frågor och funderingar.

Jag skrev mycket i Spes stödgrupp – för dig som mist i självmord. Det var viktigt för mig att få ur mig min sorg och saknad och jag insåg också att jag inte är själv i detta svåra.

Högtider är alltid svåra, det fattas alltid en. Jag upplever att julen är jobbigast och givetvis hans födelsedag. De första åren när det var jul och födelsedag dukade jag alltid till honom.

Med tiden så blir det bättre, sorgen skär inte lika hårt i kroppen men vissa dagar mår jag fruktansvärt dåligt, saknaden gör sig mer påmind, jag tillåter mig alltid att gå in i känslan, vara ledsen och "klättra ner i sorgen" men jag kommer alltid upp i ljuset igen.

Jag nämner alltid Simons namn, t.ex. pratar vi om vikt på våra barn på jobbet så säger jag, ja mina pojkar, Simon och Andreas vägde nästan fem kilo var när de föddes och Simon var en lång kille 57 cm.

För mig är det viktigt att Simon nämns, han har levat och är min pojk. Jag bryr mig inte hur det landar hos andra. På min arbetsplats har det blivit naturligt att jag nämner Simons namn och berättar när vi pratar om våra barn. Det är inte bara på min arbetsplats för mig är det naturligt att prata om honom i alla sammanhang när alla andra pratar om sina barn.

Att vara med i en samtalsgrupp har varit viktigt för mig, där man kan prata av sig och lyssna på andra som också mist någon i självmord. Man pratar om sina förluster och minnen som man har.

Ordet samhörighet är det finaste ord jag vet, det räcker att någon säger en halv mening så förstår de andra vad man menar.

I oktober 2020 blev jag ideellt aktiv i Spes. Jag började att bemanna Spes stödlinje, jag kände att jag ville hjälpa andra med min erfarenhet. Jag hade då "mognat" i min sorg, något som är viktigt innan man möter andra. Detta har jag absolut inte ångrat. Innan jag går på mitt pass tänker jag ljus och ställer fram ett foto på min Simon, han är med mig, det känns bra på något sätt.

Jag och Lina Bjurström har även startat upp samtalsträffar här i Falköping som vi har en gång i månaden, det har pågått ett år, vi känner att de är viktiga, även för oss.

Livet går på, jag vet att jag alltid kommer sakna min Simon, saknaden vill jag inte vara utan det är min sista livlina till honom som jag har kvar. Han har levat och lever inom mig med alla minnen.

Älskade unge!

All kärlek till er alla, var rädda om er.

*Katrin Thorsell*



### Spes stödlinje för efterlevande

Tel: 020 -18 18 00

alla dagar 19.00 – 22.00

Vi som svarar är medlemmar som själva mist i suicid och som är ideellt aktiva i Spes. Vi har tystnadsplikt och samtalet är kostnadsfritt. Vi ger stöd från efterlevande till efterlevande.