



”Vi ville göra någonting för våra mammor

*Elvira Olsson Sterky, Lola Duell Woody och Felizia Gustavsson
från nystartade företaget Mors. Alla tre har förlorat sina mammor i suicid. Foto: Åsa Soblgren.*

Elvira, Lola och Felizia har tävlat tillsammans i juniorlandslaget och gått i samma gymnasieskola. Med fyra år och sju månaders mellanrum förlorade de, en efter en, sin mamma i suicid och fann så småningom ett stort stöd i varandra.

Nu vill de öppna upp samtal om psykisk ohälsa och suicid och har därför nyligen startat Mors, till minne av sina mammor.

För ett år sedan, mars 2023, var Mors bara en dröm. I december lanserades företaget. Allt har gått fort.

Vad vill ni med Mors?

Frågan kommer från Spes verksamhetsutvecklare för Unga vuxna, Aurora Livered, som har bjudit in Mors till vår arbetsplats The Park på Söder i Stockholm. Jag är med men håller låg profil.

– Att få berätta våra berättelser, hålla föredrag, föreläsningar, säger Elvira.

– Främsta målet är att sprida kunskap och information. Exempelvis så använder vi inte ordet självmord eftersom det indikerar en aktiv handling. Vi använder istället ordet suicid. Det stöd vi haft i varandra vill vi att andra ska ta del av och visa att vi har bra liv

trots det vi har varit med om, berättar Lola.

– Det är inte ett aktivt val utan en sjukdom, fyller Felizia i.

När Lola Duell Woody var 12 år gammal hittade hon sin mamma död i suicid hemma. Hon behöll sina känslor och tankar mycket för sig själv och vägrade att gå och prata med någon professionell. Istället slöt hon sig och bevarade dödsorsaken som en familjehemlighet, precis som hon gömt undan erfarenhet av att växa upp med en mamma med psykisk ohälsa.

– Min mamma var sjuk så länge jag förstött och jag var indoktrinerad i att inte visa så mycket känslor. Man känner av som barn att ens mamma inte mår bra. Jag höll mig undan då. Jag hade behövt förstå att alla inte har det så, säger hon.

Lola nämner att när hon var 11 år och blev magsjuk vågade hon inte väcka föräldrarna på natten för att få hjälp eftersom hon visste att det var viktigt att mamman, Anna, fick sova. Hon hanterade mycket på egen hand även om hon hade mycket stöd och hjälp av sin pappa. Lola tror att hon hade hållit dödsorsaken för sig själv även nu om det inte hade varit för vännen Elvira Olsson Sterky.

– Jag trängde undan det i fem år och sade inte till någon hur mamma gått bort förrän Elvira berättade för mig om hur hon förlorat

sin mamma, berättar Lola.

Elvira var 16 år gammal vid sin förlust och hade inte vetat att hennes mamma Kristina mår så dåligt psykiskt. Hon kände snabbt att hon behövde prata med andra unga med samma erfarenhet och googlade efter hjälp innan Lola berättade om sin mamma.

– Så när efterlevande skriver till oss i Mors att de gjort likadant och funnit oss känns det bra. Det är värdefullt att möta andra med liknande erfarenheter. Vi vill att folk ska börja prata med varandra. Vi tre har gått gymnasiet ihop och pratar så mycket med varandra.

Elvira har fått hjälp av flera professionella, fått antidepressiv medicin och tyckt att det varit bra. Hon åkte så småningom till Charmonix för att jobba och där kunde hon släppa allt.

– När jag kom hem igen var jag ensam och allt kom tillbaka. Så förra året mårde jag väldigt dåligt men jag gick till en psykolog som fick mig att bli intresserad av mig själv, berättar Elvira.

Det är bara drygt ett år sedan Felizia Gustavsson förlorade sin mamma Åsa i suicid. Åsa hade tampats med psykisk ohälsa i perioder under hela Felizias liv och överlevt flera självmordsförsök. Hon hade adhd, autism, posttraumatiskt stressyndrom och fysiska

smärtor. Som enligt Felizia kan ha kommit av de psykiska. Åsa var lesbisk och det lyser om Felizia när hon pratar om henne.

– Min mamma var crazy bananas hon kunde hämta mig som man på förskolan. Hon var en pinsam mamma som kom på vespa eller inlines. Vad jag älskar henne. Jag är så tacksam för henne, berättar Felizia som också har adhd.

Hon visar en film när Åsa dansar loss i pride-tåget för sista gången och säger att pride är det bästa på hela året. Alla håller med.

– Mamma uttryckte sig mycket i kläder, hon var rolig och tyckte om att dansa. Jag är fortfarande i processen att rensa bland allt hon samlade på sig som DJ-anläggningar, ja det är mycket, säger Felizia.

I praktiken blev hon och hennes bror föräldralös när det skedde och hon var 21 år gammal. Vännerna säger att de känner att de varit vuxna länge trots att de bara är 22 år gamla.

– Jag behöver redan ta ett vuxenansvar trots att jag ibland helst skulle vilja falla platt på marken och ha någon som fångar upp mig då. Jag kan behöva en vuxenkram. Vi är ändå nykläckta vuxna, säger Felizia.

Hon berättar att det var först när hon började prata om förlusten med Lola och Elvira som hon kunde börja gråta och skratta. De kände redan varandra genom gymnastiken och har därför kunnat stötta varandra. ”Är det det som ska krävas för att få ett stöd när det händer?” undrar de.

Efter Felizias förlust började vännerna spåna på hur de skulle kunna göra skillnad för att uppmärksamma dessa frågor och kom

snabbt på att de ville göra varsitt halsband som symboliserar mammorna. Elvira designade ett med vingar eftersom hennes mamma fått henne att vilja flyga, Lola har avbildat sin dansande mamma och Felizia har designat en regnbåge. Lanseringen skedde innan jul och trion har redan figurerat flitigt i media.

– Hela Morsgrejen grundade sig i oss själva och våra mammor. Vi ville göra något för våra mammor, berättar Felizia.

Företaget Mors sköter de vid sidan av. Elvira Olsson Sterky går en civilingenjörsutbildning med inriktning miljö och hållbarhet på Chalmers i Göteborg. Lola Duell Woody läser idrottsvetenskap och coachar andra i gymnastik och Felizia Gustavsson jobbar med barn på en skola för barn med funktionsvariationer.

– De som förlorat skriver till oss. Det är fint. Jag blir rörd över att de vågar öppna upp sig men det är också tungt. Shit vad världen är mörk, säger Lola.

Hon hade önskat att det funnits ett instagramkonto för unga som mist i suicid när hennes mamma gick bort.

– Ingen fångade upp mig. Alla runtomkring fortsatte leva. Pappa försökte få mig till psykolog men det fanns inte på världskartan att jag skulle gå och prata med någon psykolog eller i en grupp då. Jag vägrade det men var också väldigt ensam, berättar Lola.

Utan varandras stöd hade de kanske hamnat snett säger de.

– Vi som var kvar fick inte någon krishjälp. När vi tog farväl av mamma på sjukhuset fick vi en lapp med ett nummer till en kurator men det var fel nummer. Då gick jag till

vårdcentralen och fick en tid dagen efter. Jag gick dit tre gånger men kände inte att det gav mig någonting. Utan Lola och Elvira vet jag inte hur jag hade reagerat, säger Felizia.

Hon har känt sig ensam och gråtit om hon varit ensam en halvtimme trots att sällskap varit på ingång.

– Jag fick en identitetskris. Jag har behövt ha något att göra hela tiden.

Alla tre har beredskap för telefonsamtal med nya dödsbud och oro för att de ska bli som sina mammor och dö i suicid när de är i 50-årsåldern. Ofta får de höra att de är lika sina mammor och att de är i riskgrupp för suicid i och med sina förluster.

– Jag var livrädd i många år att jag ska dö på samma sätt som min mamma, säger Lola.

Mors handlar inte bara suicid utan om livet innan deras förluster.

– Det var en som hörde av sig och var tacksam över att vi inte bara tar upp att våra mammor mår dåligt utan att vi älskar dem som människor, utöver att de mår dåligt. De har gjort avtryck, berättar Elvira.

Nu funderar trion på att ha träffar för att pärla armband, skriva brev och post it lappar. De vill också sprida fler berättelser i sociala medier som Instagram och TikTok. Vi skiljs åt efter ett fint samtal och med tankar på hur Spes och Mors kan samarbeta framöver.

Åsa Sohlgren

Här kan du läsa mer om Mors
<https://www.morssverige.se>

Psykisk hälsa på schemat



Skolminister Lotta Edholm och Siri Helle

Den 17 januari lämnade Siri Helle och Psykisk hälsa på schemat över namninsamlingen med samma namn till skolminister Lotta Edholm. Namninsamlingen skrevs under av 21 811 namn och 31 ideella organisationer, varav Spes är en av dem.

Siri Helle berättar om mötet:

”Skolministern och jag hade ett bra samtal om elevers psykiska hälsa och hur viktigt det är att unga får lära sig om psykisk hälsa i skolan, precis som de får undervisning om fysisk och sexuell hälsa. Jag delade era berättelser och forskningen som visar att det gör skillnad på riktigt.”

Detta efterfrågades redan i “Ungas beställning till samhället” 2018 som var ett initiativ från Nationell samordnare på området psykisk hälsa och Sveriges Psykologförbund med representanter från Sveriges Elevkårer, Föreningen Tilia och Maskrosbarn.

Vad de unga i projektet efterfrågade var bland annat:

- Kunskap om psykisk och psykosocial hälsa ska vara en del av läroplanen
- Kontinuerliga och obligatoriska samtal med elevhälsan
- Närvarande vuxna i samhället
- Hjälp och stöd ska vara individanpassat och utgå från ungas behov
- Fler unga företrädare i samhällets beslutsprocesser