



Med tiden övergick sorgen i en ny fas då vi tvingades att acceptera det inträffade och försöka återupprätta någon mening med att leva vidare



Inom loppet av ett år hade Walter Kalmaru förlorat båda sina döttrar i självmord. Foto: Anna Drvnik.

Att förlora båda sina barn genom suicid inom loppet av ett år är en tragedi och en katastrof som överskrider begriplighetens och sannolikhetens yttersta gränser och som förpassat mig ut i det okända mörker som transcenderar det vi kallar ”verkligheten”. Ändå är det vad jag har tvingats acceptera och försöka förstå.

Det har snart gått 9 år sedan min yngsta dotter Maya lämnade den här världen genom självmord och 8 år sedan hennes knappt två år äldre syster Salme tog samma slutgiltiga och desperata utväg ur sitt lidande.

Vad som ledde fram till katastrofen – hur vårt gemensamma liv såg ut och hur våra vårdande institutioner svek sitt ansvar, har jag skildrat i boken ”Det stora sveket” (Ordfront 2023). Det är en lång och omfattande redogörelse som inte låter sig berättas i någon annan form än bokens. Att skriva boken har i ett avseende varit ett självterapeutiskt arbete men det viktigaste och avgörande skälet har ändå varit att – om man som jag – blivit vittne till ett djupt och allvarligt missförhållande som är okänt för de flesta människor, så anser jag det vara en plikt att berätta om detta. Missförhållandet jag talar om är det bristande engagemang, den blandning av nonchalans, arrogans och bristande kompetens som ansvariga vårdgivare och institutioner uppvisade inför en ung människas liv.

Boken är den enda form av berättande som kan ge rättvisa åt ett så omfattande och komplicerat förlopp och av det skälet avstår jag från att försöka utveckla det i den här texten. Jag vill istället uppehålla mig vid det som gäller nu – om sorgen, saknaden och i viss mån reflektera över vad som behöver förändras.

Sorgen förändras

Sorg är ett svårdefinierat mentalt tillstånd. Svårt därför att det är en blandning av saknaden och tomheten efter någon man älskat djupt och innerligt, ångesten över den slutgiltiga och oåterkalleliga separationen, bitterhet och ilska.

Eftersom det har gått ett antal år sedan jag miste båda mina älskade barn kan jag nu se tillbaka på min sorg och hur den har förändrats med tiden. Jag gör inte anspråk på någon generell giltighet ifråga om sorgens olika skepnader och faser, utan vill bara redovisa hur det varit för mig och min fru.

Den inledande chockartade fasen hade en förlamande inverkan då vi bara livlöst och apatiskt drev med i tidsflödet. Med tiden övergick den i en ny fas då vi tvingades att acceptera det inträffade och försöka återupprätta någon mening med att leva vidare. Hur man återupprättar en mening med det återstående livet varierar naturligtvis från individ till individ. Men gemensamt för vad som kan ses som meningsskapande tror jag är att man måste hitta ett mål, en uppgift som höjer sig över det egna jaget; att ingå i ett sammanhang som strävar mot ett

gemensamt mål som överskrider mina mål som individ. Att hitta en mening med livet ska inte förväxlas med att hitta en distraktion. Distraktionen tjänar syftet att tränga undan de svåra tankarna och känslorna, att för en stund glömma sorgen och smärtan. Det kan vara nog så viktigt men det kan inte ersätta mening. Det meningsbärande måste finnas där parallellt med sorgen, den kan t.o.m. med hämta sin kraft ur sorgen och smärtan. Som att till exempel engagera sig för att förändra och förbättra den psykiatriska vården eller att verka för ett förebyggande av psykisk ohälsa. Att söka mening kan i sig självt vara meningsskapande.

Saknaden, smärtan över den oåterkalleliga separationen kommer aldrig att upphöra.

Faktum är att jag inte ens vill att den ska upphöra. Det skulle i så fall kännas som ytterligare ett svek. Men bitterheten och ilskan som också finns där och som söker sin projektionsyta – vart tar den vägen? Jag kan observera att den för min del riktats både inåt och utåt.

Den inåtvända ilskan och bitterheten har resulterat i djupa skuld – och skamkänslor. Gjorde jag verkligen allt jag kunde? Varför såg jag inte tidigare? Varför förstod jag inte? I vilken utsträckning har jag själv ett ansvar för mina barns psykiska ohälsa?

Skam och skuld betraktas idag i vårt postfreudianska samhälle som oönskade och osunda känslotillstånd. Jag är inte så säker på att det ensidigt är så. Förmågan att känna skuld och skam är nödvändig för

att kunna leva ett etiskt hållbart liv. Problemet uppstår först om skuldbeläggandet är felaktigt eller missriktat och det olösliga dilemmat jag befinner mig i är att jag aldrig kommer att få ett svar på hur det förhåller sig. Jag måste acceptera att leva i ovisshet och ovissheten är tillräcklig grund för en ödmjukhet.

När det gäller den utåtriktade ilskan och bitterheten råder däremot ingen ovisshet. Den riktar sig i första hand mot ansvariga vårdgivare och institutioner som inte ville ta sitt ansvar, som inte gjorde sin plikt. Det finns riktlinjer och etiska direktiv, problemet och sveket bestod i att enskilda yrkesutövare (psykiatriker och behandlingsansvariga) valde att inte följa dem.

Tanken att en ung människa som lider av ett livshotande somatiskt sjukdomstillstånd skulle nekas vård eller skrivas ut med motiveringen "färdigbehandlad", trots att alla symtom kvarstår, är absurd. Ändå är det precis det som sker inom psykiatri och ätstörningsvården.

Att det inte står rätt till inom psykiatri, ätstörningsvården och på socialtjänstens HVB-hem har vid det här laget börjat gå upp för allt fler människor. Men debatten rör sig vanligen på ett generellt plan som fokuserar på brister i systemet och ifråga om riktlinjer. Det resulterar i ett abstrakt och teknokratiskt språk som inte berör, som inte träffar hjärtat eller magen. Jag vill i min bok visa och skildra väldigt konkret och i detalj vad som sades av enskilda yrkesutövare (överläkare, psykiater, socialsekreterare) i själva vårdsituationen – av enskilda yrkesutövare med den oinskränkta makten att fatta beslut som bokstavligen handlar om liv eller död utan att kunna ställas till svars.

Alarmerande nödsituation

Om det brinner går brandlarmet och brandkåren kommer för att släcka elden. Inte för att analysera och klargöra de bakomliggande orsakerna. Det får göras senare, först måste elden bekämpas. Med den analogin till hjälp kan den skenande psykiska ohälsan och det höga antalet självmord bland unga sägas vara det larmet. Ett larm som har tjutit i högan sky under många år utan att något händer. Varför? Det måste anses som något djupt dysfunktionellt med ett samhälle som inte reagerar och agerar på en alarmerande nödsituation. Att självmord är den vanligaste dödsorsaken bland unga är ett omskakande faktum som borde föranleda kraftfulla åtgärder av hela samhället – politiken, sjukvården, skolan, media och medborgare. Vilket samhällsproblem kan sägas vara angelägnare att prioritera?

Det handlar inte bara om mer resurser, det måste även till strukturella förändringar och en kvalitativt bättre vård med möjlighet till ansvarsutkrävande av de enskilda

yrkesutövare som inte följer de givna riktlinjerna. Fyra konkreta förslag till åtgärder som kommer att rädda liv om de verkställs:

1. De måste finnas möjlighet för en längre sammanhållen psykiatrisk heldygnsvård för patienter med de allvarligaste och livshotande sjukdomstillstånden. I region Stockholm finns 35 vårdplatser och totalt är det över 20 000 som söker hjälp hos BUP. Alla söker inte heldygnsvård men siffrorna tydliggör ändå den fullständigt orimliga obalansen mellan behov och tillgängliga resurser.

2. Den som lider av svåra psykiatriska problem har regelmässigt behov av återkommande vård hos olika vårdgivare. Av det skälet behövs för varje sådan patient utses en behandlingsansvarig representant inom psykiatri som har mandatet och ansvaret att samordna och vägleda både patienten, närmast anhöriga och vårdgivare – en ansvarig som kan sjukdomsbakgrunden och som har koll på journalföringen. En ny vårdgivare måste veta om de har att göra med en patient som är suicidal.

3. Det finns numera givna riktlinjer för hur en suicidbedömning ska göras. I den ingår bl. a. att nära anhörigas bedömning ska beaktas och tillmätas stort värde.

4. Om en ung kvinna utsatts för grova upprepade våldtäkter och hotats till livet i samband med dessa, ska tvingas återuppleva detta trauma som vittne i en rättegång, måste man förvissa sig om att hon psykiskt orkar genomleva den processen. Annars är domstolen lika skyldig som förövaren.

En tro på framtiden

De akuta åtgärderna kan inte vänta. Larmet går och samhället måste agera. Men vi måste naturligtvis också ställa oss frågan vad den skenande psykiska ohälsan har för orsaker. Och jag tror att vi måste gräva djupt om vi ska hitta roten till det onda. Det håller inte att mumla om "för mycket skärmtid", "för mycket stillasittande", "pressen och stressen från sociala medier".

Att suicid är den vanligaste dödsorsaken bland unga måste ses som ett existentiellt problem. Det är inget vi behöver dividera om, det är ett definitionsmässigt faktum. Och ett existentiellt problem bör rimligen ha existentiella orsaker. Människan är en meningssökande varelse. Som den berömda psykiatern och författaren Viktor Frankl konstaterar i sin bok "Man's search for meaning" – "den som har ett varför överlever vilket hur som helst".

Vår vilja och vår förmåga att leva i nuet, bestäms av hur vi ser på framtiden. Om vi berövas vår tro på framtiden, berövas vi även vårt hopp och därmed också meningens med livet. Varje kulturs främsta uppgift är, och har alltid varit, att förmedla en tro på framtiden. Ett hopp.

Det unika med vår tid är att för första gången i historien misslyckas vi som samhälle, som kultur, med att ingjuta detta hopp hos de uppväxande generationerna. Det är ett missförhållande som rätt sedan länge men som har tilltagit i styrka de senaste decennierna. Idag har det nått stormstyrka. Undergångsstämningen är massiv och ständigt närvarande.

Jag tror inte att unga människor med psykiska svårigheter, för sig själva formulerat en insikt om att de saknar framtidshopp och att det är därför de mår dåligt. Men vi lever i en kultur där vi dagligen överskölsjs med signaler som säger att så är fallet – vi har ingen framtid, det finns inget hopp och därför saknar livet mening.

Det saknas inte starka skäl till ett sviktande hopp om en framtid – klimatkrisen, hotet från AI, krig och politisk instabilitet, växande klyftor mellan fattiga och rika, miljöförstöring, allt svårare att få jobb, allt svårare att få en bostad – problemen är svåra, många och allvarliga. Men problem behöver inte resultera i uppgivenhet. Uppgivenheten, avsaknaden av hopp är farligare än problemen i sig. I grunden är uppgivenheten, avsaknaden av framtidsstro den drivande destruktiva kraften även inom andra samhällsproblem – som t ex gängkriminalitet.

Vi behöver som samhälle, som kultur, mobilisera all kraft för att skapa en tro på framtiden, en gemensam idé om att problemen är möjliga att övervinna och att det är just det – att övervinna problemen – som är meningen med alltihopa.

Walter Kalmaru

Författare till boken "Det stora sveket".



Salme Lindenfelt Kalmaru blev 21 år gammal och systemen Maya Lindenfelt Kalmaru blev 19.