

Karoline har bearbetat sina förluster helt olika

Karoline Löfstedts pappa dog i cancer i början av sommaren och nu sörjer hon på ett helt annat sätt än när hon miste sin bror i suicid för fyra år sedan. Sedan en tid tillbaka är hon med och leder digitala samtalsträffar för Spes. Hon ska också ha en konstutställning med samtalsträff på suicidpreventiva dagen i Stockholm.

– Konst och samtalsträffar är mina vägar i sorgen, berättar hon.

Karoline är konstnär och när brodern plötsligt dog hängav hon sig åt konsten för att bearbeta det som hänt. Hon beskriver det som livsnödvändigt.

Hennes hem, som också rymmer hennes konstnärateljé ligger i Hägersten i Stockholm. När vi träffas där för att prata om hennes vägar i sorgen har hon nästan inte gjort någonting alls i ateljén på flera veckor sedan hennes pappa gick bort.

– Det är stor skillnad hur jag har reagerat. Det kändes våldsamt på något sätt just när jag målade efter att min bror dog. Hade jag inte haft det så vet jag inte vad jag hade gjort. När han dog var konsten tvungen att komma ut. Jag gjorde säkert 200 tavlor på kort tid. Det bara sprutade ur mig.

Pappan hade varit sjuk i cancer i åtta år när han dog just när våren övergick i sommar. Karoline hade en målarperiod i januari, februari, mars och halva april då hon målade jättemycket och kände att det hände mycket med måleriet.

– Därefter visste jag att det inte var så lång tid kvar och det var då det blev ganska plågsamt för pappa tynade bort. Då har jag behövt göra andra saker. Det som funkar denna gång är till exempel att vara samtalsledare och hålla djupa samtal. Många jobbrelaterade grejer kan jag inte hålla på med alls, förutom när jag var röstmottagare i valet till EU-parlamentet, berättar Karoline Löfstedt.

Hon säger att sorgen gör henne glömsk, vilket många kan känna igen sig i. Karoline beskriver det som känslan av att ha blåmärken på hjärnan. Hon fungerar på ett annat sätt nu än för fyra år sedan när brodern dog och beskriver det som att hon omformat sig under dessa år och att det varit jobbigt ibland men också skönt med ett skifte i livet. Karoline provar sig gärna fram bland olika terapiformer. Hon tror på att ha en stor palett av olika slags stöd för att kunna ha något som passar i olika situationer.

forts nästa sida



– Samtal och prata med någon som fattar är minst lika bra som att måla tycker jag. Jag har en vän som förlorade sin mamma ungefär samtidigt som jag förlorade min pappa som jag pratar med varje dag. Så det finns flera vägar att ta hand om sig. Skriva dagbok hjälper mig och för några år sedan provade jag många olika typer av terapi, sångterapi, bildtolka, yoga och dans. Humor är ganska bra också – svart dålig humor. Barn och barnbarn lättar ju upp.

– Av de olika terapiformerna var dans väldigt viktigt under en period. Att få tillgång till skratt och gråt och få uttrycka känslorna, vilket jag ibland tycker är svårt. Det passar bra för folk som har lite svårt att prata men det blir också starkare på något sätt när man håller på med något. Jag har ett behov av att röra mig och är väldigt intresserad av trädgårdsterapi. I yrkeslivet har jag arbetat mycket med trädgård, både innehållsmässigt och estetiskt.

Vad är bildtolkning?

– Det är som ett terapisamtal. Man får en uppgift som man gör och sedan sitter med hemma. Kanske måla ett träd eller ett hus som terapeuten sedan tolkar och ställer frågor om så att det blir ett samtal. Jag tycker att det var jättespännande men jag tycker också att sång- och musikterapi och högekänslighetsterapi varit jätteviktiga uttrycksformer.

Karoline berättar att hon är högekänslig och har bland annat jobbigt med ljud och ljus, därav högekänslighetsterapi.

– Jag vill prata och gärna måla. Det kommer ofta som budskap till mig på något sätt. Oftast när jag målar så vet jag inte vad jag håller på med. Jag tänker inte ”nu ska jag måla det här” utan det är som att jag öppnar mottagningen mot något. Så det är faktiskt häftigt.

Hon hann börja leda samtalsträffar innan pappan dog och tycker att det var ganska nyttigt att som ny samtalsledare få en färsk sorg att gräva lite i.

– Jag har inte fokuserat så mycket på sorg på det sättet innan utan gjort på mitt sätt men nu har jag läst mer om sorgebearbetning. En del tar med sig litteraturtips till samtalsträffarna som jag lyssar på och som vi sedan pratar om tillsammans. Min sorg har varit ganska mycket min egen så det har varit nyttigt.

Karoline fick barn när hon själv var barn säger hon och har alltid haft någon att ta hand om. Hennes bror var en av dem hon hjälpte mycket. Hon har också en syster.

– Oskar, min bror, hade aspberger, eller autism som det heter nu. När min son Milton var ett halvår försökte min bror ta livet av sig på nyårsafton, så jag har vetat att han mätte dåligt. Jag har varit utbränd ett par gånger och då bröt jag lite med min bror eftersom det inte funkade att ta hand om för många som helst. Jag kände att jag måste ta hand om mig.

Samtal och prata med någon som fattar är minst lika bra som att måla

När jag var mycket yngre kom jag själv långt ned på min prioriteringslista efter partner, barn och bror. Allt kom före. Nu är det precis tvärt om. Jag har syrgasmasken på mig först sedan kanske de andra kan få lite tid.

Karoline tycker att hon har hittat sig själv nu när det gått fyra år sedan brodern dog. Hon tänker tillbaka på en tidigare, obearbetad, förlust när hon på kort tid förlorade båda sina morföräldrar som stod henne väldigt nära och föräldrarna skilde sig och hon kände sig föräldralös.

– Nu har jag hittat tillbaka till en kärna jag hade när jag var tolv då jag ändå mätte rätt ok, berättar Karoline.

– Jag tror att jag hade försökt föreställa mig hur det skulle bli när pappa dog. Precis innan han dog blev jag oftast så ledsen och tyckte att det var så jobbigt när jag börja gråta så mycket att man inte kunde prata men när han dog då, 30 maj, var det inte lika våldsamt. Det jobbigaste var ändå att det var så ovärdigt sista veckorna.

Hon reflekterar över att hon aldrig tidigare levt utan att pappan fanns. Innan han fick cancer och opererade bort åtta organ, var det svårt att prata med honom säger Karoline men när de gjort det började han prata.

– Så jag har haft en pappa i åtta år, det är lite speciellt. Vi sågs några gånger per år och pratade i telefon några gånger i månaden men var inte så tigha.

Var du och din bror tigha?

– Jag och min bror var väldigt tigha framförallt som barn och tonåringar men jag behövde göra plats för mig senare och då behövde jag lite mer avstånd. Jag minns fortfarande när han föddes när jag var fem år och jag hann ha honom i 42 år innan jag hittade honom död, som är det mest jobbiga och traumatiska jag någonsin gjort.

Åsa Sohlgren



Karoline Löfstedt med ett av sina konstverk i bakgrunden. Foto: Åsa Sohlgren

Namn: Karoline Löfstedt

Ålder: 51

Familj: Make, hemmaboende son 14 år, utflugna barn 27 och 31

Yrke: Egen företagare, konstnär

Bor: Stockholm

Gör i Spes: Samtalsledare, kassör



Suicidpreventiva dagen

Vad: Konstutställning och samtalsträffar

När: 10 september

Var: Galleri grip, Celsiusgatan 2, Stockholm