

Maritas kamp tillbaka efter makens självmord



För fyra år sedan förlorade Marita Lindelöf sin make Fredrik, som tog sitt liv. Detta tragiska öde har lämnat henne med många frågor och djup sorg, men också en önskan att förstå och dela sin upplevelse med andra. I en gripande intervju delar Marita med sig av sina tankar, känslor och kampen för att gå vidare.

Fredrik och Marita kände varandra redan som tonåringar, men deras livsbanor vävdes samman först senare i livet, efter att de båda gått igenom en skilsmässa. Fredrik var en enormt generös och varm person med ett stort intresse för andra människor. De var väldigt lyckliga tillsammans men samtidigt bar Fredrik på en sorg efter en stor förlust tidigare i sitt liv, och sina sista månader kämpade han med en djup depression.

När Covid-19-pandemin bröt ut i början av 2020 hopade sig problemen och Fredrik, som var egenföretagare, oroade sig för ekonomin. Trots att Fredrik ofta uttryckte att han ville skydda Marita från sina problem, såg hon att han mådde allt sämre, hans depression förvärrades och de sökte till slut hjälp. Och det var i inledningen av sin behandling mot depressionen, den 19 maj 2020, som Fredrik oväntat tog sitt liv. En helt vanlig tisdagskväll.

Maritas resa genom sorg och skuld

Fredriks död var ett stort trauma för Marita, och den omedelbara tiden efter händelsen var allt kaos. Att ordna allt praktiskt som måste ske, är något som Marita idag inte förstår hur hon kunde klara av att genomföra. I kaoset fanns också en djup sorg och stora skuldkänslor som hon försökte hantera.

– När någon går bort på detta sätt blir skuldkänslorna så mycket större och jag har funderat mycket på vad jag kunde ha gjort annorlunda, säger Marita. Jag, precis som många andra anhöriga till någon som dör i självmord, har ställt mig själv frågan varför jag inte såg signalerna – något som jag har funderat mycket kring. Idag vilar jag dock trygg i att jag gjorde vad jag kunde utifrån min förmåga, och att ingen egentligen förstod hur dåligt Fredrik faktiskt mådde.

Marita beskriver hur hon efter Fredriks död själv fick perioder av väldigt mörka tankar, och att hon idag känner en större förståelse för Fredriks mående. Initialt fick Marita inte mycket stöd av vården, då läkaren ansåg att sorg är ingen sjukdom. Det gjorde att hon gick tillbaka till arbetet alldeles för tidigt och ganska snart kraschade hon med sjukskrivning som följd. Efter att ha sökt vård för att få hjälp med sin panikångest och de flash-backs som stör henne både i vaket och sovande tillstånd, har hon successivt perioder där hon känner sig både starkare och mer stabil än för fyra år sedan. Stunder då hon i rätt sammanhang kan slappna av och känna glädje, och när hennes första barnbarn föddes ett år efter Fredriks död fick hon en strimma av hopp och färg i livet igen.

En förändrad relation till sorgen

Fredrik var en man som var oerhört generös på alla plan. Han satte alltid alla andra i första rummet och Marita kommer alltid att minnas honom och deras relation som oändlig kärlek. Deras förhållande var intensivt och de var överens om inte skjuta saker på framtiden. Åren de fick tillsammans var fyllda av resor och upplevelser.



De var båda mån om att sätta extra guldkant på tillvaron, och hon berättar hur de förlovade sig i New York för att ett år senare gifta sig på Gunnebo Slott. Allt kändes nästan som en saga. Marita har under åren kämpat med att bearbeta sorgen och samtidigt försvara Fredrik. För henne är det så tydligt att Fredrik var sjuk, och hon liknar hans depression vid andra dödliga sjukdomar som exempelvis cancer.

-Fredrik rådde inte för att han mådde så här, därför är det svårt för mig att känna någon ilska riktad mot honom när han hade drabbats av något som han inte kunde kontrollera, säger hon.

Att prata om Fredrik, och på så sätt ha honom närvarande, är både en tröst och en utmaning för Marita. Hon märker att andra kan tycka det är jobbigt när hon refererar till honom, men för henne är det viktigt att fortsätta göra det. Samtidigt vill hon inte bli sedd som ett offer eller bli identifierad som kvinnan vars man tog sitt liv. Genom att dela sin historia, och ge ett av ansiktena bakom siffran över alla som tagit sina liv, vill hon belysa den tragedi varje självmord innebär. Tragedi för den som tar sitt liv, men också för alla som står kvar, och som utöver sorgen och saknaden för alltid kommer att vara skadade av händelsen.

Vägen framåt

På frågan om framtiden svarar Marita att hon tar en liten del i sänder, och att hon inte planerar lika mycket som hon gjorde tidigare. Till hösten är tanken att återgå till arbetet, efter att varit sjukskriven igen då ångesten blev för svår och mardrömmarna återkom under en period i våras. Trots stödet från familj och vänner är Marita fortfarande präglad av sorg och det trauma som hon var med om den där dagen i maj för över fyra år sedan.

-Fredrik och jag levde verkligen livet ihop. Att acceptera att detta är mitt liv nu, att han inte finns längre, det är verkligen en process, säger Marita. Jag känner en enorm tacksamhet för den fantastiska tid vi fick tillsammans, men det var inte ett minne jag ville ha, utan ett liv tillsammans med honom. Nu blev det olyckligtvis inte så, men jag tänker inte bara överleva, jag ska leva!



Namn: Fredrik Lindelöf

Född: Julafton 1965

Yrke: Egenföretagare

Ort: Göteborg

Det här fotot på Fredrik ingår i Spes suicidpreventiva kampanj "Bakom leendet". Suicid diskuteras ofta i termer av antal och siffror. Men bakom varje siffra finns ett unikt människoöde. Där finns någons pappa, någons storasyster, son, vän eller partner. Inför den internationella suicidpreventiva dagen den 10 september lanserar Spes en suicidpreventiv kampanj. Vi vill lyfta fram personerna bakom statistiken, genom att dela några av de sista fotona på saknade och älskade personer. Vem är människan bakom leendet? [Läs mer här>>](#)

Intervju och artikel av Bettina Sökare, 12 augusti 2024.