

Magdalenas resa att överleva förlusten av sonen Maximus



Magdalena Ljungberg kände genast, när hon satt med sin döda son Maximus i famnen, att hennes värld aldrig skulle bli densamma. Trots sin andra sons desperata försök att rädda sin bror med hjärt-lungräddning, och trots brandkårens snabba ankomst och användning av hjärtstartare, var Maximus redan borta.

Det var då, med en filt om sin kalla son, som Magdalena insåg att hon inte längre kunde vara tyst. Hon var övertygad om att Maximus hade levt om han förstått att han inte var ensam i sina känslor och suicidtankar.

Maximus var en empatisk, omtänksam och klok ung man, omtyckt av sina kamrater, som såg honom som en stödjande vän. Men bakom sitt stöd till andra dölde han sin egen smärta. Efter att ha utsatts för mobbning i mellanstadiet förändrades han från att vara en glad och positiv kille, till att bli mer tyst och tillbakadragen. En mobbning som lämnade djupa spår i Maximus.

-Den enda gången Maximus direkt uttryckte sin smärta var en augustinatt några månader före hans död, berättar Magdalena. Han ringde mig för att bli hämtad vid sjön, och när jag kom dit var han genomblöt om sina kläder och jag kände instinktivt att han hade försökt ta sitt liv. Men på min fråga fick jag egentligen inget svar, mer än att han lovade mig att han aldrig skulle göra det.

De kommande veckorna var oron stor hos Magdalena, och hon vaktade honom främst nattetid. Men då han verkade vara sitt vanliga jag, släppte oron successivt och allt blev snart som förut. Så med alla planer som de tillsammans gjorde för framtiden, med körkort, extrajobb och resor, kom Maximus suicid den natten i november som en stor chock.

Kampen för att orka leva med sorgen

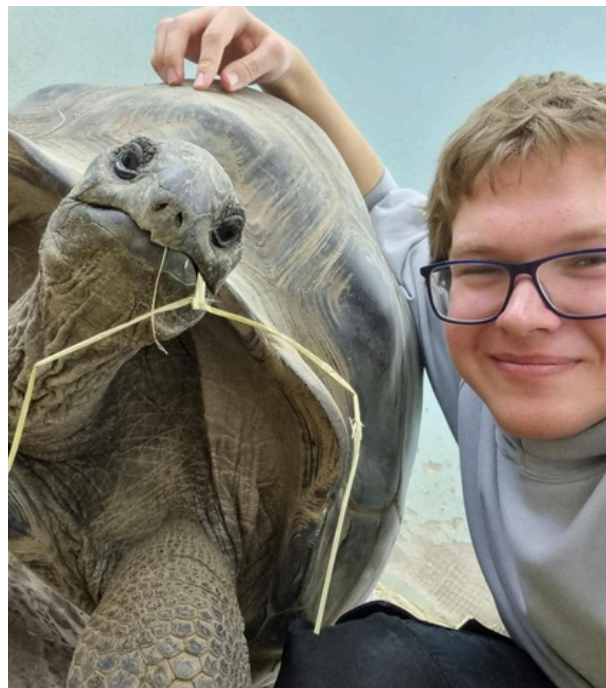
Efter hans död drabbades Magdalena av en djup sorg och egna tankar på att avsluta allt. Samtidigt fanns tankarna på den smärta hon skulle tillfoga sina andra barn och övriga familjen om hon skulle gå efter Maximus, tankar som gjort att hon tagit sig vidare. Idag, nästan två år efter sonens död, känner hon sig mer stark och kan känna tacksamhet för livet och allt det som hon har kvar.

Sorgen efter suicid är väldigt komplex och svår för alla att hantera. Många runt henne har i all välmening sagt att det skulle bli lättare efter begravningen, något som i de flesta fall innebär ett avslut. Men för Magdalena var det egentligen då den stora resan med sorgen som följeslagare började på riktigt. Trots den enorma smärtan som traumat förde med sig ville hon som jourhemsfamilj inte sjukskriva sig. Hon kämpade för att hitta styrkan att fortsätta, utan att dämpa sina känslor med mediciner.

-För mig har det varit viktigt att få gråta och vara ledsen, att få känna smärtan fullt ut, säger hon. Det finns inget rätt eller fel när det gäller att bearbeta det trauma som ett suicid innebär, utan var och en måste hitta sitt sätt. Och för mig har det alltid varit nödvändigt att få ge uttryck för min sorg.

Slut på tystnaden

Ilskan över tystnaden kring att många lider i det tysta och tror att de är ensamma om att må dåligt, och för att öka medvetenheten kring suicid, har drivit Magdalena att starta initiativet "Slut på tystnaden".



Genom manifestationer och samtalsgrupper i Trosa i Sörmland, arbetar hon för att bryta tabun men också för att ge stöd till andra drabbade.

Förra året organiserade hon den första manifestationen på Maximus dödsdag, och i år planerar hon en ännu större manifestation med fler aktörer.

Magdalena har också valt att vidareutbilda sig bland annat inom suicidprevention för att bättre kunna hjälpa andra. Hon har insett att det är viktigt att vara öppen om sina känslor och upplevelser, och att prata om suicid för att minska stigma kring det.

-Jag vill göra skillnad, det är det som är min drivkraft. Om jag så bara kan rädda en enda från att förlora någon närstående på samma sätt som jag förlorade Maximus, så är det värt allt arbete. Det får inte fortsätta så här, att statistiken över antalet döda i suicid bara ökar år efter år, utan att vi reagerar. Därför är så viktigt att kämpa för att öka medvetenheten kring psykisk ohälsa och suicid, eftersom det kan drabba vem som helst, avslutar Magdalena.

Att fortsätta framåt

Traumat och förlusten av Maximus har satt stora känslomässiga spår hos Magdalena och övriga familjen. Den tomhet och saknad som finns efter Maximus är svår, även om han på något sätt alltid är närvarande hela tiden. Traumat har satt spår även på andra sätt, som att hennes minne har försämrats och att hon ofta känner sig utmattad då orken inte är som innan händelsen. Hon har hittat sätt för att hjälpa sig själv genom att skapa långa listor eller skicka ett textmeddelande till sig själv för att inte glömma saker. Och för henne är det viktigt att se vilka saker som ger mer energi än vad de tar, och prioritera de viktigaste sakerna i livet för att på bästa sätt orka vidare.

Den tid som gått sedan Maximus dog har varit lång och smärtsam, men hennes vilja att överleva och hjälpa andra har till viss del gett henne en ny mening i livet. Hon hoppas därför kunna leva länge för att fortsätta vara en del av sina barns liv, att följa dem vidare i livet, samtidigt som hon på olika sätt hedrar Maximus minne. Och att inte låta tystnaden ta fler liv.



Namn: Maximus Ljungberg

Född: 18 november 2005

Yrke: Student

Ort: Trosa

Det här fotot på Maximus 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 foton på saknade och älskade personer. Vem är människan bakom leendet? [Läs mer här>>](#)

Intervju och artikel av Bettina Sökare, 29 augusti 2024.