

”Snart har jag levt ett lika långt liv efter tsunamin som innan

”Antal dödsfall i suicid i Sverige är som tre tsunamis varje år” säger Johanna Bäckman som trots det upplevde en enorm skillnad i stöd efter förluster i tsunamin jämfört när hon förlorade sin bror Oscar i suicid. Foto: Åsa Sohlgren.

Denna jul är det 20 år sedan Johanna Bäckman förlorade en stor del av sin familj i en tsunami i Thailand. Hon reste dit med sin mamma, pappa, farfar och sina bröder Max, 15 år och Oscar, 19 år. Men när hon reste hem var det bara hon, pappa och Oscar som var kvar i livet.

Fem år senare förlorade hon även Oscar, i suicid, och stödet till de efterlevande såg då helt annorlunda ut.

Johanna var 20 år gammal när familjen 2004 åkte till Phi Phi öarna i Thailand för att fira jul. Den 26 december kom den stora tsunamivåg som tog bland andra 543 svenskers liv.

– Vi var sex som åkte och tre som kom tillbaka. Det är väldigt speciellt att förlora så många samtidigt men också att vara där på plats och bli väldigt skadad, berättar Johanna.

Hon och Oscar hittade varandra ganska snabbt och därefter hittade de sin pappa. Johanna blev väldigt skadad av tsunamin och kunde inte gå omkring efteråt. Hon berättar att Oscar inte var så skadad fysiskt och att han sprang runt och letade efter de andra familjemedlemmarna med förhoppning om att de överlevt.

– Jag såg döda människor men jag tror att det han såg var mycket värre när han försökte hitta mamma, farfar och Max och behövde vända på döda kroppar. Det var dock ingenting vi pratade om annat än flyktigt vid två tillfällen.

De levde på hoppet om att familjen kanske tagit sig till en utsiktsplats såsom många andra gjort på Phi Phi men vågade inte ta sig dit ifall det skulle komma en våg till. I stället fick de klara sig själva under ett dygn och bröt sig in i en bungalow för att sova. Dagen efter åkte de helikopter till ett sjukhus i Krabi och efter två dagar blev de flyttade till sjuk-

hus i Bangkok och därefter till Sverige. Johanna beskriver att hon och hennes pappa var väldigt fysiskt skadade och därför fick mycket vård.

– Vi låg på sjukhus och jag hade uppföljning, arbetsterapeut två gånger i veckan, sjukgymnastik två gånger i veckan, sårömläggning varje dag. Jag fick psykologhjälp omedelbart och två gånger i veckan utan begränsning i antal gånger. Sverige fick kritik för att de var lite långsamma med hjälpen men när den väl kom igång så kom de igång. Jag hade ett jättestort behov av att prata och alla ville lyssna.

Oscar fick däremot inte fick någon hjälp. Han fick träffa en psykolog han inte fick förtroende för och sökte då ingen ny. Det var bara 14 månader emellan honom och Johanna i ålder och de stod varandra nära. Johanna berättar att de kunde

prata om allt möjligt men att Oscar inte ville prata om tsunamin.

– Han fick en ADHD-diagnos efter att vi kommit hem och jag föreställer mig att han hade svårt att komma igång med sin bearbetning precis som han hade svårt att komma igång med hushållssysslor till exempel. Antingen så bearbetade han inte alls eller så kom allt på samma gång och det blev övermäktigt.

Oscar berättade också att han hade ångest. Han hade gjort två självmordsförsök innan han dog av sitt tredje försök.

– När han var inlagd andra gången var det en läkare som beskrev att man fungerar lite som en stol. Man har sin grundtrygghet om ett ben symboliserar familjen, ett symboliserar jobbet, ett symboliserar sitt hem och ett symboliserar vännerna. Händer något traumatiskt att du förlorar ett ben, som jobbet, då klarar du dig på tre ben men i Oscars fall så hade han inget jobb att luta sig tillbaka till och när tsunamin hände så försvann en större del av familjen, av tryggheten. Då blir det väldigt svårt att stå på två ben.

Tror du att Oscars död är relaterad till tsunamin?

– Jag brukar tänka så. Sedan försökte jag vända på olika stenar för att försöka förstå men utan att hitta en anledning som är tillräckligt stark till varför han inte orkade leva. Om tsunamin inte hade hänt tror jag inte att han hade dött så men det vet man aldrig.

Tappade du också hoppet ett tag?

– Nej. Jag hade min lägenhet, jag hade mitt jobb min pojkvän och mina vänner. Och jag var mer självständig. Min bror var mer beroende av vår mamma. Han behövde någon som drog lite i honom för att det skulle hända saker. Jag tror att det som räddat mig mycket är att jag alltid haft en stark självkänsla och självförtroende och alltid trott på min egen förmåga att klara saker, säger Johanna.

Hon kunde känna att det var konstigt att hon klarade ta sig igenom så mycket och att det mest naturliga borde vara att sluta fungera som människa, att bli deprimerad och passiv.

Efter tsunamin var det många som sade att det var tur att de tre hade varandra. Men när Oscar dog blev det bara tyst. Folk visste inte vad de skulle säga. Johanna och hennes pappa har uttryckt Oscars självmord som en ännu större katastrof än tsunamin, som de hunnit förlika sig med. När det hände blev det bara svart, beskriver Johanna.

– Efter Oscars död hade jag inte alls lust att prata. Först då förstod jag honom. Detta var mycket svårare att prata om. Efter tsunamin ville jag prata och alla ville lyssna. Nu var jag inte så sugen på att prata men det var inte så många som ville lyssna eller som frågade. Det var inget strukturerat stöd, jag har aldrig blivit erbjuden psykologsamtal eller någonting.

Under samtalet återkommer vi till de stora skillnaderna i stöd vid dessa två kriser. Efter tsunamin fick hon hur mycket stöd som helst.

– I tsunamin var det 543 svenskar som dog det är ju bara en tredjedel av alla som går bort i suicid varje år. För oss anhöriga gjordes det ganska mycket. Vi fick psykologsamtal, vi fick 18 nyhetsbrev under 2005 som de skickade ut med uppdateringar om identifiering, tips om försäkringsbolag med mera. Det startades till och med ett nationellt råd, Rådet för stöd och samordning och en stömlinje att ringa för rådgivning.

Johanna tillägger att de fick bidrag för att åka tillbaka till Thailand också. Men efter att ha förlorat sin bror i suicid fick hon ingen hjälp alls.

– Kunskap och stöd är så himla viktigt i kris och då tänker jag - kan inte Sverige bättre än så? Efter ett självmord borde vi i alla fall kunna få ett brev ”här kan du få hjälp, det finns detta stöd”. Någonting. Det blir en annan uppståndelse när många dör samtidigt som i tsunamin

men egentligen är efterlevande efter självmord är så många fler, säger Johanna.

Hon beskriver sitt liv som ett före och ett efter och att det har stannat upp flera gånger. Först under tsunamin för 20 år sedan och därefter när Oscar dog för 15 år sedan. Hon var 20 år när hon kämpade för sitt liv i tsunamin och är nu 40 år och har tre barn.

– Snart har jag levt ett lika långt liv efter tsunamin som innan. Det är lite speciellt. Vi ska åka ner till Thailand nu hela familjen, min nya lilla familj, för det känns viktigt att vara där på årsdagen. Det kommer att vara någon form av ceremoni tror jag och det är första gången på tio år som jag är där. Jag har varit åter flera gånger tidigare.

Hur har förlusterna förändrat dig?

– Det är svårt att säga men jag fick en helt ny syn på livet, nya perspektiv. Det var väldigt speciellt att vara 20 år och vara med om den här erfarenheten. Jag är tacksam för att jag hade ett hektiskt ungdomsliv innan dess. Det var väldigt svårt att möta vissa kompisars största bekymmer var att de inte hade träffat någon eller att de var ledsna för att deras katt hade gått bort. Sedan går det inte att jämföra sorg men vissa saker var svåra att ta, säger Johanna.

Sedan kommer hon på att hon kan få katastroftankar. Hon chansar inte med cykelhjälm och bilbälten, har koll på brandutgångar och flytvästar. Luktat det lite bränt inne går hon ut och i bilen har hon en krisväska så att familjen kan köra iväg snabbt om det skulle bli krig i Sverige.

Hon säger också att hon nu, 20 år senare och ”lite äldre och klokare” har hon kommit på att gemenskap är ”lösningen på allt”.

– Det är en väldigt starkt insikt om hur fint det var när vi var i Thailand och fick hjälp av Thailandarna. De hade ingenting men gav bort allt de kunde när

I tsunamin var det 543 svenskar som dog, det är ju bara en tredjedel av alla som går bort i suicid varje år.



Oscar gick bort 2009 och det var först 2017 som jag sökte och hittade till Spes.

de kom och tog hand om oss västerlänningar. Sjukhusen hade ingen mat som serverades så privatpersoner kom med matpaket och kläder till oss – vi hade ju ingenting. De gav oss pengar och möjlighet att ringa. Den gemenskapen känner jag också i Spes. Kärlek, gemenskap är så viktig och att ha en tro på mänskligheten. Att man inte är ensam i det.

Johanna Bäckman berättar att hon var trött på sorgbearbetning när Oscar dog. Hon hade bearbetat och jobbat så mycket, börjat plugga och sagt ja till livet. Så hände det som inte fick hända. Hon vägrade börja om från början med att bearbeta den nya sorgen.

Det var först när en av Johannas kusiner omkom i suicid som Johanna insåg vikten av att prata om förlusten av Oscar. Hon märkte att hon behövde den gemenskap som samtal med kusinens syskon gav. Genom att dela mina erfarenheter var jag ett stöd samtidigt som det hjälpte mig.

– Oscar gick bort 2009 och det var först 2017 som jag sökte och hittade till Spes. Det är något väldigt fint och värdefullt att byta erfarenheter, det gör så mycket för bearbetningen det blir som en självhjälpsgrupp. Gemenskap är läkande. Gemenskap kan inte bota om du är svårt cancersjuk men det kan lindra, det är lösningen på krig. Gemenskap är mitt mantra, berättar Johanna.



Fotot är tagit på Phi Phi Island, Thailand när vi var där 2001. På bilden Oscar, Max, Stefan, Lilja och Johanna.

Hon sökte och hittade Spes västra krets och biblioterapi genom att gå Läsa för livet. Sedan såg hon att det skulle vara en stödhelg för ungdomar, eller unga vuxna. Johanna som då var 33 år och tvåbarnsmamma tänkte att ”nu är det min tur, nu ska jag prioritera detta och åka på ungdomshelg”. Hon kände att det var dags att prata om Oscar.

Helgen var givande och väl tillbaka på jobbet berättade Johanna för sina kollegor att hon förlorat sin bror i självmord vilket fick även kollegorna att öppna upp. Det märks att hon är engagerad både i efterlevandestöd och i att bryta tabun kring psykisk ohälsa för att förebygga suicid.

– Om jag vågar vara modig och berätta om vad jag varit igenom så kanske någon annan också vågar. Det är väl så vi bryter tabu, säger hon entusiastiskt.

På annandag jul är det 20 år sedan en stor del av familjen dog i tsunamin. Hur har era jular varit sedan dess?

– När jag växte upp var vi åtta personer som alltid firade tillsammans. Vi var fem i familjen och mormor, bonus-farmor och farfar. Jag har förlorat alla utom en. Efter tsunamin hade jag bara kvar min mormor på mammas sida. Mamma hade inga syskon och mormor hade inga syskon så det är väldigt tomt på den sidan, berättar Johanna.

– Att gå igenom julen är en del i sorgbearbetningen såsom man går igenom begravningen. Man måste ta sig igenom den första tiden. Det är något fint att vi har en ritual, vilket vi också ofta har när vi förlorar någon. Jag älskar julen och tror mycket på traditioner. Sådana skapar minnen för livet för mina barn som är 4, 8 och 10 år gamla.

Minns du första julen efter tsunamin?

– Då åkte jag tillbaka till Thailand. Jag kände att jag måste tillbaka dit. Känslan var att jag inte fick luft annars. Jag hade kommit i kontakt med en från min gamla skola som förlorat sina föräldrar i tsunamin och hon blev som en livlina för mig. Vi kunde prata och älta tsunamin tillsammans. Som en mini-självhjälpsgrupp. Jag åkte med henne och hennes syskon och min dåvarande pojkvän. Jag brukar se det lite som ett pussel, att jag försöker bearbeta och förstå vad som har hänt. Jag och min kompis fantiserade om när vi skulle åka tillbaka för det kändes som att vi varit med i en dålig film, det var så överkligt. Tänk om vi hittar mammas handväska eller mina skor – som ett bevis på att jag faktiskt var där.

Johanna berättar hur de gick runt på Phi Phi öarna igen. Det såg fint ut. Förödel sen från året innan var bortstädad. De försökte hitta den bungalow de bott i. När de hittade den kom det fram en man som tittade på henne och sade ”I know you, I know you was here at tsunami” (här får både jag och Johanna gånshud när vi pratar om det). Mannen fortsatte ”jag pratade med dig när du låg däruppe. Jag frågade om du behövde hjälp men du ville inte ha någon hjälp”.

– Hans historia krokade fast i min historia som jag berättat om i ett års tid. Han heter One och är thailändare. Han förlorade en vän och en syster och varje gång han öppnade en ny whiskeyflaska håller han upp lite i korken och kastade över axeln som en hyllning till sin vän. Jag söker alltid upp honom när jag kommer till Phi Phi öarna, berättar Johanna.

Åsa Soblgren