



## Skulpturen och den otroligt vackra platsen kan fungera som en positiv öppning för det svåra

*Våga Leva- skulptur av Eva Larsson, vid klipporna och havet i Grebbestad. "Damphallan, är en så vacker plats för glädje och sorg. En viktig skulptur för sorgen och livet, för att för att bevisa psykisk ohälsa", säger Karianne Bråthen Ohlson*

Det är nu drygt två år sedan det fruktansvärda som inte fick hända ändå hände. Julie Rebecka avslutade sitt liv 21 juni 2022. Mamma Karianne är övertygad om att Rebecka ville leva. Hon blev 23 år gammal.

**T**ack vare ett medborgarförslag från familjen finns det nu en plats vid klipporna i hemstaden Grebbestad med skulpturen *Våga leva* och en tanke om att det ska fungera som öppning för svåra samtal och aktiviteter som gör gott för måendet. Efter gymnasiet läste Rebecka först till sjuksköterska men fick en väldigt tuff praktik på infektionsavdelningen under pandemin och bestämde sig i stället för att studera till socionom i Karlstad.

– Rebecka var otroligt samhällsintresserad, rättvis och älskade att diskutera livets djupa frågor. Hon var ansvarig för webbdesign i mitt företag och hade även ett eget företag där hon arbetade med reklamdesign. Hon sökte sig till yrken där hon kände att hon kunde vara till stöd för andra.

### Ett års väntetid

Rebecka hade mått bra en lång period. Hon trivdes med sina studier och sina kurskamrater. På våren började hon må sämre igen och sökte vård. Det fanns sedan tidigare en stark misstanke om bipolaritet.

Karianne Bråthen Ohlson beskriver hur svårt det är som förälder att vara delaktig i vården när barnet är myndigt även om barnet ger sitt samtycke till det. Hon



Rebecka



*"Det var blommor överallt hemma och vi åkte ut på havet strödde ut dem i vattnet några dagar efter begravningen", berättar Karianne Bråthen Ohlson, här med sin man Henrik Ohlson.*

berättar om Rebeckas svårigheter att få kontakt med öppenvården i Karlstad. Hon berättar också att Rebecka hade en unik förmåga att uttrycka sig väl i tal och skrift och att hon beskrev tydligt hur hon mädde och vad hon ville ha för stöd. Hon önskade bland annat samtalsstöd men fick veta att väntetiden för samtal var ett år.

– Något jag inte förstår är att det finns annonser överallt online om psykologhjälp i olika appar. Men väntetiden för samtalsstöd på psykiatrimottagningarna är livsfarligt långa, säger Karianne.

### Nära relation

Hela familjen samlades kring Rebecka när hon hade sina tunga perioder. Karianne stannade hemma från jobbet och

sov tillsammans med henne sista veckorna då hon mådde mycket sämre.

Desperat försökte Karianne kontakta psykiatrin utan att lyckas få hjälp.

– De senaste åren hade vi en otroligt nära och stark relation. Rebecka har beskrivit det väldigt tydligt i sina dagböcker. Den sista helgen vi hade var vi tillsammans dygnet runt. Vi planerade för hela sommaren och vi försökte vara runt henne hela tiden. Hon ville leva.

## Sommaren var en mardröm

Det är nu två och ett halvt år sedan Rebecka omkom i suicid.

– 21 juni 2022, precis innan midsommar, avslutade Rebecka sitt liv. Det var och är en fruktansvärd chock som vi alltid får bära. Hela sommaren var en mardröm. Där vi bor, vid kusten, firar, tjoar och skrattar alla på sommaren. Allting kändes helt överkligt. Jag hade aldrig i min vildaste fantasi trott att det skulle hända. Hon ville kämpa och leva och visste att hon hade oss.

Kvar finns förutom Rebeckas mamma även hennes pappa Henrik, lillasyster Viktoria, storebror Kasper och familjens två hundar.

– När hon inte finns har jag förlorat kampen. Alla i familjen försöker ta oss igenom varje dag med denna svåra sorg i själen.

Familjen har i efterhand anmält till Ivo och till Löf och fått rätt i att Rebecka inte fick den hjälp hon behövde.

– Den medicin hon fick, utan vårdplan och uppföljning, skulle sättas in med försiktighet vid misstanke om bipolaritet. Det skulle ske under noggrann uppsikt under insättningsfasen. Bland biverkningarna ingick självmordstankar, sömnsvårigheter och försämring, säger Karianne.

## Bearbeta sin förlust

Karianne Bråthen Ohlson är sjuksköterska. Innan sin förlust hade hon företag både i Norge och Sverige men har nu bara mäktat med det svenska bolaget.

– Tidigt kände jag att jag inte kunde klara av att enbart gå till kuratorn eller psykologen för att bearbeta min förlust. Därför började jag också arbeta väldigt tidigt, för att överleva.

Hon säger att den enda lösningen hon ser för att hantera livet efter Rebecka är att hitta något meningsfullt, att hjälpa någon annan.

– I Spes stödgrupp på Facebook väcktes ett stor engagemang i mig. Det är så många andra familjer som beskriver

liknande som vi upplevt. Inom den somatiska vården finns fasta rutiner med uppföljning om det handlar om säg ögon eller hjärta och det är ofta specialläkare som behandlar medan antidepressiv medicin ofta skrivs ut på vårdcentralen. Det känner jag starkt att jag vill göra någonting åt.

## Skulptur i Grebbestad

Hon fick också en idé att skicka in ett medborgarförslag om att uppmärksamma psykisk hälsa med en skulptur i Grebbestad där familjen bor. Medborgarförslaget var ett av de aktiva saker hon kände att hon var tvungen att göra för att hantera sin egen sorg.

– Jag hade svårt att gå till kyrkogården och till Rebeckas grav, omgiven av bostadshus. Jag kunde inte hantera min sorg när jag stod där framför min dotters grav. Smärtan och sorgen är så ofattbar svår. Det är en smärta som ingen skulle behöva uppleva. Den är mer än en liten tår som rinner ned för kinden på kyrkogården, beskriver hon.

Karianne satte sig ofta vid havet med familjens hundar.

– Damphällan är ett område i skärgården med klippor, en del av Bohuskustvägen. Det är inget gömma undan ställe utan ett ställe som många går till för att se solnedgången. De grillar, har picknic, badar. Det är en välbesökt plats uppåt Strömstad och Fjällbacka.

## Uppmärksamma psykisk hälsa

Hennes tanke var att skapa en plats där man kan uppmärksamma den psykiska hälsan. En plats för allt från det svåra samtalet med en vän till att ta en promenad.

– Jag tänker att den här skulpturen och den otroligt vackra platsen kan fungera som en positiv öppning för det svåra men kanske att man också kan ha aktiviteter som yoga och musik med mera. Som gör gott för oss och kan fungera förebyggande. Efter att medborgarförslaget gick igenom i Tanums kommun kom det in 17 olika förslag på skulpturer och kommunen valde ut en. Det är en minnesskulpturen som heter "Våga leva" och är skapad av konstnären Eva Larsson. Den femte september invigdes den.

– Invigningen var väldigt fint. Jag hade inte kunnat drömma att det skulle bli så starkt och kännas så rätt och viktigt. Jag visste inte om jag skulle klara av att gå dit först men allt kändes på djupet i hjärtat. Det var ungefär 80 personer där. Goda vänner, några anhöriga, räddningstjänsten kom med sina uniformer och blommor.

Hon berättar att solen gav sitt allra yttersta och att dansare från Kulturskolan i Strömstad uppträdde.

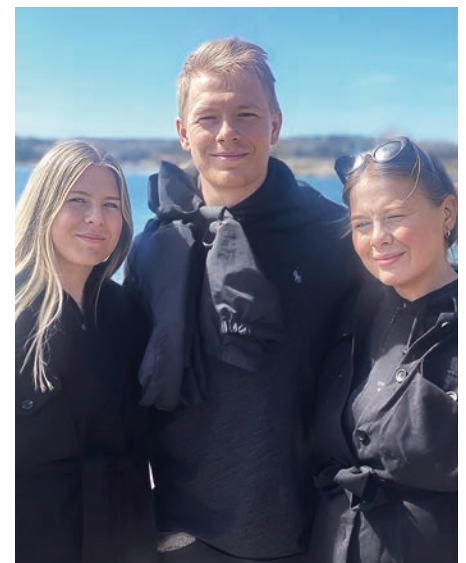
– Rebeckas närvaro kändes så stark den dagen. Innan, när jag gjorde yoga vid vattnet, dök upp en själ. Jag har aldrig sett en själ där och den själen var där hela dagen. Efter invigningen gick jag och en vän ut och badade. Då simmade själen emot oss.

– Vi har redan förlorat vår kamp för Rebecka men jag skulle vilja göra så mycket mer för den psykiska hälsan. Det är fyra om dagen som tar sina liv i Sverige. Det är akutläge. Det finns ingen tid att slösa bort.

Karianne tar upp att suicid är en förödande, traumatisk förlust och att hon tidigare inte hade en aning om hur vanligt det är med självmord.

– Det är svårt att få hjälp och det saknas fungerande rutiner i vården beroende på var man bor. Detta är något som jag verkligen brinner för. Att våga leva, både för den som mår dåligt, dem runt omkring och för oss som är efterlevande, säger Karianne Bråthen Ohlson.

*Åsa Soblgren*



*De tre syskonen tillsammans, lillasyster Viktoria, storebror Kasper och mellanbarnet Rebecka.*

Så här skrev familjen på Facebook dagarna efter att Rebecka gått bort:

*"Det som aldrig får hända har hänt. Vår älskade dotter, syster, bästa vän och oändligt högt älskade Julie Rebecka. Våra hjärtan är förkrossade, det finns inga ord som kan beskriva vår sorg. Vi kommer sakna dig varje sekund resten av våra liv. Tills vi ses igen hjärtat. Vi älskar dig mer än alla stjärnor och för alltid."*