



När **Annika Wande** miste sin son **Jesper** i självmord var det svårt att få stöd. Hon vill hjälpa andra att prata om hur de mår och ska sälja en lokal almanacka till förmån för Spes. En almanacka som ska synliggöra psykisk ohälsa. Foto: Jonna Funck.

Annika Wande och hennes pappa Valle Palo miste sin son respektive sitt barnbarn Jesper i suicid för 2,5 år sedan. De fann då inget närliggande stöd, något de starkt känner att de vill ändra på. Därför har de kontaktat Spes om att starta stödverksamhet och ha samtalsträffar för Spes i Pajala, Tornedalen.

De har också påbörjat ett arbete med att ta fram en kalender som ska säljas till förmån för Spes på Pajala marknad, andra veckan efter midsommar.

Här berättar de själva om varför de engagerar sig i Spes: "Årligen sker ungefär 1500 självmord i vårt land. Det är omkring fyra om dagen. Ett liv släcks i förtid. Kvar blir anhöriga och vänner. Vi måste få stöd att se när människor bland oss mår dåligt.

Det här händer i vårt närsamhälle också. Vi är själva drabbade. Vår Jesper avslutade sitt liv. Vi känner en enorm sorg och saknad efter honom. Vi bearbetar vår sorg och har ett stort behov av att få prata om det och levandegöra minnet av honom. Att förlora en närstående i självmord är en av de svåraste förlusterna man kan gå igenom.

Det är viktigt att få hjälp och stöd att bearbeta traumat och den sorg ett självmord för med sig. Många närstående upplever en stor skam, skuld och ibland ilska. Man önskar att man hade sett eller handlat annorlunda. Jesper sökte hjälp via vården men fick ingen

Valle Palo förlorade sitt barnbarn **Jesper** i självmord. Nu engagerar han sig för att starta stöd från Spes till efterlevande i Pajala. Han gör det tillsammans med sin dotter Annika Wande. Foto: Jonna Funck.

Ett halvår efter hans död sökte vi själva samtalshjälp i Luleå 26 mil enkel resa. Vi behöver en samtalsgrupp som kan hjälpa de som befinner sig samma situation.

hjälp. Han blev avvisad från psykakuten i Gällivare med svaret att de ansåg honom för "frisk". IVO-anmälan om hans vård och bemötande blev fälld på alla punkter. Vi sökte själva stöd via vården i Pajala men det fanns ingen hjälp att få. Ett halvår efter hans död sökte vi själva samtalshjälp i Luleå 26 mil enkel resa. Vi behöver en samtalsgrupp som kan hjälpa de som befinner sig samma situation. Någon som lyssnar.

Vår tanke är att kunna ge den hjälpen genom Spes och känner att vi gärna skulle kunna göra det för människor i sorg. Behovet av stöd och samtal är stort. Vi måste våga prata om suicid. Därför vi göra denna insamling till förmån för Spes så att det går att starta upp stöd här uppe i Pajala och Tornedalen. Tanken är att ge ut en kalender för att samla in pengar till ovanstående ändamål och också för uppmärk-

Fick inte stöd efter förlusten själva – nu vill de starta Spes i Tornedalen

samhet i lokalpress och sociala medier. Kalendern ska ges ut till Pajala Marknad då besökantalet är stort. Ett bra tillfälle att nå ut till så många som möjligt. Vi har redan kommit igång med arbetet och ramarna är lagda. Vår förhoppning är att kunna ge ut kalendern även nästa år beroende på hur det här slår ut. Vi kan göra skillnad, vi kan tillsammans göra skillnad."

Om almanackan:

Annika Wande och Valle Palo bor inne i skogen och amatörfotografen Jonna Funch har kommit dit och fotograferat personer från Pajala. Enligt Annika är det gott om skogsbilder med "fulmössor, Helly Hansen och stora skor", precis som de ville ha. Jesper Wande var själv jägare.

Almanackan heter **ei saa peittä** vilket betyder "får inte övertäckas" på finska och är något som ofta står flera språk på element.

– Vi är tvåspråkiga här uppe med tornedalsfinskan. Ordet är något alla känner igen och det är ett bra budskap, berättar Annika Wande.

– Det är ett stort problem med självmord här uppe. Vi har många manliga arbetsplatser, som gruvan, men man pratar inte om psykisk ohälsa eller suicid, inte heller med de drabbade. Så är det lite här i Tornedalen, fortsätter hon.

Men Annika och Valle pratar med de som medverkar i kalender och de har kontakt med Spes i Piteå och i Luleå för samarbeten.

Annika berättar att Pajala marknad brukar ha 30-40 000 besökare och att de planerar att trycka upp 600 kalendrar. De ska också söka sponsorer för den.

– Intresset är redan så stort. Vi får nog trycka upp fler, säger hon.

Åsa Sohlgren