

Pappanätverket i Oslo – tårar, hopp och gemenskap

*Leif Helmich Pedersen, Per Hagen och Jon Schultz är tre veteraner i Pappanätverket i Oslo.
De har alla förlorat barn i suicid och tycker att det är bra att träffa andra pappor att dela sorgen med.*

Män som drabbats av suicid i sin närhet sörjer annorlunda än kvinnor. Och i blandade samtalsgrupper är det ofta kvinnorna som tar störst plats.

Det tycker en grupp norska män i Oslo-området som förlorat barn i självmord. Därför har de startat Pappanätverket.

Det är ljus försommarkväll i Oslo. På uteserveringarna vid Oslofjorden vimlar det av folk.

Men det finns de som valt bort det sorglösa strosandet längs strandlinjen för att konfrontera den svartaste sorg som finns: förlusten av ett barn.

Vi befinner oss i ett mötesrum i Deichman-biblioteket. Så heter Oslo kommuns huvudbibliotek, en djärvt formgiven sexvåningsbyggnad som ligger nära strandpromenaden.

I rummet har ett tjugotal män samlats. De är i olika åldrar men har två saker gemensamt: alla är föräldrar. Och alla har mist ett barn i självmord.

Välkomna till självhjälpsgruppen Pappanätverket. Här försöker män stötta varandra i saknaden och smärtan efter sina förlorade barn.

Papporna i nätverket träffas varannan månad. En inbjuden talare inleder, med ett anförande som har koppling till suicid. Det kan vara en forskare, en författare, en präst eller en "vanlig" man som drabbats av självmord i sin närhet.

Efter föredraget blir det diskussion. Därefter följer en stunds fritt samtal.

Ørjan Sjømo är en av männen som kommit hit. Han miste sin son 2018 och har deltagit i nätverkets möten i flera år nu.

– I den akuta fasen kanske man kan behöva stöd av en terapeut eller i en sam-

talsgrupp. Men Pappanätverket har gett mig verktyg att hantera den fortsatta sorgprocessen. Jag känner en enorm gemenskap med männen jag träffar här, säger Ørjan.

Kvällens möte, där psykologen Lars Petter Kjær ska tala, är det sista innan sommaren. Lars Petter Kjær gav häromåret ut boken "Elias og Benjamin" där han berättar om sina tonåriga tvillingsöners suicid. Elias tog livet av sig i november 2018, Benjamin ett halvår senare.

Lars Petter Kjær läser utdrag ur boken och varvar med att berätta om hur hans tillvaro ser ut i dag. Det blir ett laddat och känslofyllt framträdande. Åhörarna sitter blick stilla. Någon snyftar till.

När Lars Petter berättar om hur han till en början anklagade sig själv för sönernas död, hörs instämmande hummanden i salen.



Psykologen Lars Petter Kjær på Pappanätverket.

– Jag har frestats att isolera mig, och att försöka grubbla mig fram till svar på frågorna kring Elias och Benjamins självmord, konstaterar Lars Petter Kjær.

– Men numera inser jag hur viktigt det är att dela sorgen. Och att våga be om hjälp. Att visa sårbarhet är i själva verket en styrka.

En man i publiken tackar honom med orden:

– Visst kan jag läsa böcker och forskningsrapporter för att lära mig mer om mekanismerna bakom självmord. Men det som hjälper mig bäst är att höra andras berättelser.

Innan mötet får jag en pratstund med tre veteraner inom Pappanätverket. Jon Schultz miste sin 19-årige son Olaf sommaren 2011. Året innan, hösten 2010, hade Leif Helmich Pedersen förlorat sin 20-åriga dotter Anniken. Och för sju år sedan, 2018, tog Per Hagens 26-årige son Viktor sitt liv.

– Det har gått några år sedan min sons död. Och det är inte längre så många som pratar om det som hände, konstaterar Per Hagen.

– Istället har Pappanätverket blivit platsen där jag sörjer, och pratar. Det känns givande och läkande. Och jag har fått goda vänner som jag umgås med även utanför träffarna, säger han.

Hur började Pappanätverket, vill jag veta. Jon Schultz tar ordet:

– Självmord är fortfarande ett tabubelagt ämne, så var det i ännu högre grad när vi miste Olaf (år 2011). Men i vår familj - min fru, Olafs två bröder - ville vi redan från början vara öppna med vad som hänt.

Jon började engagera sig för att uppmärksamma psykisk ohälsa och försöka före-

bygga självmord. Familjen instiftade ett minnespris i Olafs namn som årligen delas ut till en person eller organisation som gjort något för att motverka suicid.

Jon Schultz blev också aktiv i Leve, Norges motsvarighet till Spes. Han var en av initiativtagarna till Støttekamrater, "Stöd-kamraterna", ett löst sammansatt nätverk riktat till män i Osloområdet som förlorat barn i självmord.

– Det var fröet till det som senare blev Pappanätverket, säger Jon.

Vad är det för fördelar med en grupp som enbart riktar sig till män?

– Vi är ju inte motståndare till grupper med både kvinnor och män, påpekar Leif Helmich Pedersen.

– Men min egen erfarenhet är att de blandade grupperna nästan alltid har en väldigt stor majoritet av kvinnor. Och de män som ändå deltar, de är ofta där främst för att stötta sin partner. Männen får svårt att göra sig hörda.

Per Hagen skjuter in att män ofta sörjer på ett annorlunda sätt än kvinnor.

– Det kan behövas tid innan känslorna kommer fram. Då kan det kännas bekvämare med en enkönad grupp.

– Men vi behöver nå ut till fler. De flesta av männen som kommer på mötena är resursstarka personer, sådana som vi själva, som vet hur man får hjälp och stöd. Det är en utmaning att också nå de drabbade män som inte är socialt väletablerade.

Jon Schultz vill hålla fram betydelsen av att ge hopp:

– Det är en av de viktigaste sakerna vi kan ge varandra, vi som drabbats av att

Det kan behövas tid innan känslorna kommer fram. Då kan det kännas bekvämare med en enkönad grupp

förlora ett barn i självmord.

– Hoppet att livet kan bli bra igen. Det kommer ju aldrig att bli samma liv, men det kan bli ett bra liv ändå — ofta på andra villkor och med andra värderingar, funderar Jon och fortsätter:

– Ett sånt hopp förmedlas bäst av en likasinnad, någon som drabbats av en liknande förlust. Det är det som är kraften och kärnan i Pappanätverket.

Tillbaka till mötesrummet i Deichman-biblioteket. Den formella delen av mötet är slut. Lars Petter Kjær samlar ihop sina papper och skyndar till tåget som ska ta honom hem till Sandefjord söder om Oslo. Några av mötesdeltagarna har bestämt sig för att avrunda med en gemensam middag i bibliotekets restaurang, som finns en trappa upp i byggnaden.

Två män dröjer sig kvar i mötesrummet. Den ene ser väldigt ung ut, hans kamrat är äldre, med grånat skägg. Tårarna strömmar nerför den unga pappans kinder och han får en tröstande kram av sin äldre olycksbroder.

Text och foto:
Erik Ohlsson



Boken "Elias og Benjamin" som föredragshållaren Lars Petter Kjær skrivit om sina tvillingsöners suicid.