



"Lena (th) blev mitt ankare och en trygghet i vardagen. Vi höll ett öga på varandra, fångade upp när det vinglade till. Hjälptes åt att bära sådant som var tungt. Hon ställde upp för mig både känslomässigt och praktiskt utan att döma, skyggade inte undan ens i mina mer kaotiska och osmickrande stunder. Hennes kramar kunde kännas så stora fastän hennes kropp var så nätt och hennes armar så tunna."

Januari 2006

Jag satt i arbetsrummet hemma hos mamma och pappa när det ringde. Plötsligt var det som om golvet förvandlats till ett slukhål. Som om väggar och tak skulle rasa över mig. Jag minns att jag skrek när jag lagt på luren. Att stolen försvann, att mina ben vek sig. Mamma kom skyndande från ett annat rum, hittade mig gråtandes på golvet.

"Hon är död! Emma är död! Hon har tagit livet av sig! Hon är död!"

Mamma höll om mig, hårt. Jag försökte komma ihåg hur man gör när man andas. Pappa kom in i rummet och visste inte vad man gör eller säger när något sådant här händer. Så han sa något klumpigt. Mamma gav honom en vass blick och sa åt honom att vara tyst. Jag grät och grät och levde plötsligt i en värld där även unga människor dör. Där ens vänner dör.

Några dagar efter dödsbeskedet var vi ett tiotal personer som slöt upp i Emma och Lenas lägenhet. Där var jag, som hade känt Emma sedan vi började i samma klass på gymnasiet och blivit nära vänner. Där var Lena, Emmas flickvän som jag träffat några gånger tidigare och som verkade så fin och rolig. Där var Jesper, min vän sedan högstadiet som gått i samma klass som mig och Emma och som även kände Lena. Där var en handfull till av Emmas nära vänner. Vi var en samling unga vuxna som hamnat i en så konstig situation utan något manus att följa. För vad gör man, när en närstående tagit sitt liv?

Vi stannade där en stund. En del behövde få prata, andra behövde få vara tysta. Det var skönt att inte vara ensam. Jesper satt på golvet och rullade cigg med sedvanlig flinkhet, något av ett signum för honom. Jag minns att jag sa något skämtsamt an-

gående hans rökning, typ frågade om det inte var dags att sluta snart.

"Ha-ha, nä, jag lär röka så länge jag lever", svarade han.

Vi gick vidare, hem till Emmas föräldrar. Promenerade genom vinterkylan till det röda parhuset ett par kilometer bort för att visa vårt stöd. Minns hur vi satt där i vardagsrummet. I soffan, på golvet, i trappan upp till övervåningen. Ett gäng förvirrade kids, alla runt 20 år gamla, nästan bara barn fortfarande. Vi som blivit kvar och ville försöka möta Emmas familj i den ofattbara sorgen. Men vi alla visste ju. Att hon var så skör. Att hon försökt förut, flera gånger. Att denna underbara människa bar på ett så obegripligt avgrundsdypt självförakt. Ändå kunde vi inte förstå när det faktiskt hände. Det är verkligen omöjligt att förbereda sig på hur det känns när en ung människa, med hela livet framför

sig, plötsligt är oåterkalleligt borta. Man kan inte veta hur det kommer påverka en när någon man älskar mått så dåligt att döden framstått som en rimlig lösning. En dotter, en syster, en flickvän, en kompis. En människa som inte borde varit utom räddning.

Trots den tunga stämningen, trots alla ord man ville säga men som inte gick att hitta, så var det fint att vara där. Vi pratade om Emma. Om vad som hade hänt och hur det ens hade kunnat ske. Hjälpes åt att hitta förslag på musik som kunde passa till begravningen. Fick gå upp till hennes flickrum och bara vara där. Sitta en stund på hennes säng. Stryka med fingrarna längs hennes skivsamling. Kanske känna hennes lukt i ett klädesplagg. Le åt någon lapp som låg framme med hennes så välbekant pyttelilla handstil. Jag är så tacksam att Emmas föräldrar ville och orkade ta emot oss den där kvällen.

När vi gått därifrån efter ett par timmar och det var dags att skiljas åt kramade jag folk hejdå. Lena undrade om jag inte skulle följa med henne och Jesper och några fler hem till henne en stund. Jag tackade nej, kände att jag behövde vara för mig själv och landa lite. Jag var trött, sådär in i mörket trött som man kan bli när man ena stunden känner sig helt bedövd och ihålig, för att i nästa stund bli överväldigad av gråt och tusen känslor på en och samma gång.

Det dröjde bara ett par dagar innan det ringde igen.

"Hej Linnéa. Ville bara höra hur det är med dig. Är du okej? Klarar du dig?"

Jo, jag klarar mig väl. Emma är död och det är förstås väldigt jobbigt men...

"Jag tänkte främst på det här med Jesper."

Med Jesper? Jo, jag träffade ju honom här-omkvällen och...

"Han är död. Jesper är död. Han har också tagit livet av sig."

Det telefonsamtalet är bland det mest absurda jag upplevt. Det kunde bara inte vara sant. Jesper kunde väl för fan inte vara död, han var ju här alldeles nyss? Nej. Inte han. Inte han också. Men det var sant. Jag hade kramat honom hejdå för sista gången någonsin och bara något dygn senare var han död. Jag kan slå vad om att han hade en cigg i mungipan eller i handen då. Att han rökte så länge han levde.

Om Emmas död kom som en chock så vet jag inte hur jag skall beskriva Jespers. Ingen anade att det skulle hända, inte nu.

Möjligtvis om det hänt några år tidigare, då han mådde mer uppenbart dåligt, men inte nu. Hade han blivit triggad av Emmas suicid? Hur impulsivt var det? Hade han funderat på det länge men inte gjort verklighet av det? Det kan vi inte veta säkert. Oavsett varför han gjorde det så spelar det ingen roll. Han dog och han kommer aldrig tillbaka och ingenting kan ändra på det.

Ett par månader senare flyttade jag till en lägenhet som låg i samma del av stan som Lenas. Genom våra gemensamma förluster lärde vi känna varandra, två begynnande vuxna som möttes i en märklig tid. Vi var så små och stora på en och samma gång, ofta hullerombuller och med avigsidan ut. En vänskap växte fram och vi upptäckte att det fanns så mycket mer än sorg vi kunde dela med varandra. Vår kärlek till djur och natur. Vardagsångest. Fryspizza. Relationsproblem. Musik. Skratt. Lena blev min bästis, my girl next door, vi rändade mellan varandras lägenheter mest hela tiden. Vi var barnen i hullerombullerbyn.

Lena blev mitt ankare och en trygghet i vardagen. Vi höll ett öga på varandra, fångade upp när det vinglade till. Hjälpes åt att bära sådant som var tungt. Hon ställde upp för mig både känslomässigt och praktiskt utan att döma, skygga inte undan ens i mina mer kaotiska och osmickrande stunder. Hennes kramar kunde kännas så stora fastän hennes kropp var så nätt och hennes armar så tunna. När jag var onödigt omständigt kunde Lena vara desto rakare. Vi kompletterade varandra livsstilmässigt på ett lustigt vis; när hon var ylle, ekologiskt, återbruk och lite mer eftertänksamt lagd så var jag syntet, skräpmat, fulkemikalier och skitsamma. Vi var lika och vi var olika. Åren vi delade innan jag flyttade till en annan stad blev så mycket bättre, roligare och djupare av att hon fanns vid min

sida. Jag vet inte hur jag hade tagit mig igenom den tiden utan henne, det går inte ens att föreställa sig.

Februari 2022

Den här gången var det inte ett telefonsamtal. Det var ett DM på Instagram. Min magkänsla gjorde att det dröjde flera timmar från att jag såg notisen tills att jag vågade öppna meddelandet.

Det var från Lenas pappa. Han skrev att Lena inte finns hos oss längre. Att hon tagit sitt liv någon vecka tidigare. Jag minns inte riktigt hur jag reagerade, men jag vet att jag ringde mamma.

"Lena är död. Nu har hon också tagit livet av sig."

Min älskade, älskade Lena. Borta.

Jag pratade med hennes pappa i telefon dagen därpå, det betydde mycket. Min och Lenas kontakt hade glesnat de sista åren, sådär som det kan bli när man rör sig mellan olika skeenden i livet och det därtill pågått en pandemi, men hon var fortfarande en av de människor jag bar tätt intill hjärtat och såg som en given del i mig. Hon var ju min Lena, alltid. Efter någon vecka kom hennes pappa förbi med en spretig krukväxt från hennes lägenhet och en kartong med saker som sorterats ut när hennes familj gått igenom dödsbiset. Det var saker som jag fick gå igenom och förvalta, saker som jag kunde behålla som minnen och saker som jag gav vidare till andra av hennes vänner. Det kändes så fint och skönt med något konkret att bearbeta. Kändes så otroligt ledsamt och märkligt att ha famnen full av foton på henne och Emma tillsammans.

Jag tänkte på promenaderna om våren när vi vadade i fjolårets torra löv under ett ljusgrönt, lysande tak bland bokarna uppe på Nollhagaberget, skrattade åt lekande



"Jag stryker försiktigt med ett finger över plasten som skyddar min nygjorda tatuering. Det är ett litet skevt hjärta och Lenas namn i hennes handstil, en signatur hon gjorde på ett vykort jag fick för många år sedan. Nu bär jag henne med mig så det syns." Foto: Linnéa Thoor

forts nästa sida

hundar. Våra toplessbad vid Lycksalighetens Ö och stunderna på hennes balkong. Den där gången när hon följde med mig till Öland under skördefesten och höstfärgerna där. Jag tänkte på hennes kaffe, hennes cigg. Våra många, långa samtal om högt och lågt, allt eller ingenting. Våra kvällar av ömsesidigt avslappnad håll-käften-tystnad i soffan, gloendes på MTV eller Antikrundan eller vad som helst. Vårt gapskrattande flams och trams tills vi grät ibland, våra dumma internskämt om granar och galoppigott och griskranier. Jag tänkte på hennes gröna ögon och hur extra cool hon var när hon hade snaggat sitt hår. Hur hon klädde i såväl pärlor som gummistövlar. Den där stora gråblåla sjalen hon ofta använde. Hennes omsorgsfulla hudvårdsrutiner som jag inte begrep mig på. Hennes nedbitna naglar. Hennes bråkiga lugg med lockar som vägrade låta sig tämjas. Jag tänkte på hur glad hon var när hon köpt en kolonilott med stuga och hur fint hon gjorde där. Att hon var händig och kreativ och envis. Hennes många pyssliga projekt och hennes konstnärliga ådra. Hur hon ofta ville så mycket, men inte alltid orkade.

På Lenas begravning lämnade jag en liten bukett på kistan som jag bundit själv. Det hade liksom inte gått att köpa en som någon florist gjort för den behövde vara helt rätt. Den behövde vara så att Lena visste att den var från just mig och ingen annan. Så det blev anemoner och tallmyrten. Viddekissar och hänglav. En grankvist. Två små hjärtan som jag tovat av ull och hundpäl. När jag lade den på det vita kistlocket viskade jag till henne, inombords.



Foto: Linnéa Thoor

"På Lenas begravning lämnade jag en liten bukett på kistan som jag bundit själv."

Plötsligt har tjugo år gått sedan jag förlorade två av de bästa vänner jag haft. Ett helt Emmaliv, ett helt Jesperliv, har passerat och här sitter jag som nybliven 40-åring och saknar dem fortfarande så det värker i bröstet

"Hoppas innerligt att du nått fram till någon slags frid nu, Lena. Att du har landat i stormens öga och äntligen är i lä. Hälsa Emma och Jesper från mig. Godnatt, älskade vän. Tack för att du fanns."

Ett par veckor efter begravningen tog jag bilen en kväll och körde norrut. Jag for runt under flera timmar i jakt på klar himmel och en bra plats i hopp om att få se norrsken. Hamnade på en udde som sträckte sig ut i Väneren, satte mig på den frusna strandremsan och väntade. Det var kallt. Timmarna gick. Men så, framåt småtimmarna, kom det. Mitt livs första norrsken som dansade över himlen i grönt, lila, rött. Det flammade, böljade, speglades i sjön och verkade aldrig vilja ta slut. Det kändes som att det var en gåva från, eller till, Lena och den plats i kosmos där hon numera finns.

Januari 2026

Emma var bara tjugo år när hon dog. Jespers begravning hölls dagen innan vad som skulle varit hans tjugoårsdag. Plötsligt har tjugo år gått sedan jag förlorade två av de bästa vänner jag haft. Ett helt Emmaliv, ett helt Jesperliv, har passerat och här sitter jag som nybliven 40-åring och saknar dem fortfarande så det värker i bröstet. Årsdagar har förstas alltid varit tungt. Tredje januari. Tionde januari. De datumen är liksom något konkret att koppla sorgen till. På Emmas dödsdag i år plockade jag fram minneslådan, en rosa skokartong där jag samlat små skatter av olika slag. Tittade på bilderna tagna med engångskamera på Hultsfredsfestivalen. Läste alla lappar och vykort skrivna med världens minsta och sötaste handstil. Vecklade ut och vek ihop den där nopp-riga t-shirten hon gett mig. Fnissade åt att jag sparat en gammal pommes frites-ask i nästan 25 år. Grät för att det fortfarande gör så ont att hon inte finns. Sedan gick jag till minneslunden på den stora kyrkogården där hon vilar. Min hund nosade på frusna, slokande hyacinter och rosor som stack fram ur snön. Jag pratade lite med Emma.

"Hoppas du vet att vi är många som minns och saknar dig. Fortfarande. Alltid. Jag vill rufsa i ditt tunna, tuperade hår och pussa dig på din mjuka, mjuka kind. Vill bjuda dig på Tartexmacka och lyssna på tripphop. Dricka Premier Cola Light från Willys och kolla på Varan-TV. Jag är så glad att jag fick ha dig som vän och kommer alltid bära med mig fina, ljusa minnen från en tid som både var rolig och svår. Fina, kloka, genomsnälla Emmapemma. Smarta, tramsiga, omtänksamma du. Min rafiki."

På Jespers dödsdag i år tänkte jag på hur han dök upp i mina drömmar de första åren efter hans död. Ofta handlade det om att jag i drömmen behövde tala om för honom att han var död, att han liksom inte riktigt förstått det. Det var både trösterikt och smärtsamt att drömma om honom. När jag drömt om Emma genom åren har det främst varit av det mer nostalgiska slaget, ett djupdyk bland gladare minnen. Men hur drömmarna än tett sig är jag glad att de fortfarande hälsar på mig ibland när jag sover, påminner mig om små detaljer som jag kanske tappat från mina vakna minnen. Jag tycker om det.

Förutom att tänka på drömmarna så grät jag mycket. Gläntade på balkongdörren och rökte några cigg till Jespers ära. Fick ett MMS från en vän som också kände honom, en bild på henne där hon röker en cigg och texten "För Jeppepeppe". Vi är förstas flera som håller minnena vid liv. Jag blev glad och mitt fokus skiftade från tankarna på allt det tragiska till de mer varma och ljusa känslorna som ändå ryms i allt det sorgsna. Minnen från tidiga tonåren då jag och Jesper lärde känna varandra. Hur vi hängde i datasalen i skolan och var just sådär jättetöntiga och supercoola på samma gång som bara fjortonåringar kan vara. Den där dagen då han gav mig min första riktiga kyss på en bergsknalle i skogen med utsikt ner mot radhusområdet där jag växte upp. Hur mysigt det var att äta snabbmakaroner och kolla på hyrfilm hemma hos honom efter plugget. Att han var världsmästare i att anordna FF-fester. Hans smittsamma leende med



"Det var kallt. Timmarna gick. Men så, framåt småtimmarna, kom det. Mitt livs första norrsken som dansade över himlen i grönt, lila, rött. Det flammade, böljade, speglades i sjön och verkade aldrig vilja ta slut. Det kändes som att det var en gåva från, eller till, Lena och den plats i kosmos där hon numera finns." Foto: Linnéa Thoor

lågmylt skratt och kisande ögon. När vi gick på skoldans ihop, hand i hand. Hur fin han var i alla sina skepnader, med eller utan kajak. Jag kände tacksamhet över att jag fått gå från att vara ett barn till att bli nästan vuxen jämte honom. Det är så väldigt viktiga år i en människas liv.

Jag lyssnade på musik som påminner om honom, tänkte på hans begravning. Mindes alla rödgråtna ansikten som var vända mot hans kista när den energiska synthpoplåten "Dansande man" med Page började dån ur högtalarna i kyrkan. Tänkte på hur vi nog var många som inte kunde låta bli att le genom tårarna då.

Musiken tonas ut

Mörkret sluter världen

Kvällen är slut

Vi önskar lycka till på färden

Den dansande mannen

Dansar på ändå

Den dansande mannen

Är det ingen som förstår

Att förlora tre vänner, från samma bekant-skapskrets, i suicid. Tre unga människor från samma småstad. Tre fantastiska personer som påverkat mig djupt på olika sätt, som varit med och format mig till den jag är idag. Hur hanterar man en sådan förlust? Svaret är att jag vet faktiskt inte. När jag försöker zooma ut och se på det hela mer objektivt känns det nästan svindlande ibland. Det är så bottenlöst

sorgligt. Det är så osannolikt. Givetvis är det ett trauma att förlora två vänner inom loppet av en vecka, men så tänkte jag inte på det när det nyligen hänt. Var väl för upptagen med att inte gå sönder totalt, var tvungen att bara fortsätta framåt. Det fanns liksom inte utrymme att stanna upp längre stunder och tänka på vad som faktiskt hade hänt. Jag har vaga minnen av hur soc ringde någon gång när vi satt och rökte hemma hos Lena, de var oroliga för oss som var i samma kompisgäng och ville kolla läget. Vet att vi gick på stöd-samtal som vi blivit erbjudna hos någon kurator vid något tillfälle. Men det är väldigt luddigt, jag kan inte komma på något substantiellt att berätta om det. Det jag minns som gjorde skillnad är att jag och Lena fann varandra.

För mig har det alltid varit viktigt, eller snarare rent nödvändigt, att prata relativt öppet om det som hänt. Dels på grund av mina egna behov av att ventiler tankar och känslor, men också för att motarbeta de stigma som finns kring suicid. Jag har aldrig varit arg på, eller klandrat, någon av mina vänner som tog sitt liv. Min sorg och saknad efter dem är inte deras fel. Jag önskar förstås att de skulle ha stannat, att de fanns kvar i livet. Rent egoistiskt hade det givetvis varit skönt att slippa all sorg. Jag hade gärna sluppit gå på tre begravningar där jag fått se föräldrar ta farväl av sina barn. Det hade varit en lättnad att inte ha plågats av tanken på "tänk om", av

skuldkänslan som kommer ur oron av att kanske, kanske, kanske hade man kunnat göra något för att förhindra det som skedde. Det spelar ingen roll om chansen att man kunnat påverka utfallet är mikroskopisk. För tänk om? Känslor trumfar så lätt logik.

Att ha suttit och skrivit den här texten har varit både svårt och skönt, skitjobbigt och stärkande om vartannat. Jag har fulgråtit och snorat. Lagt till och tagit bort. Stirrat på mina händer på tangentbordet och känt att det är omöjligt att sammanfatta och beskriva en sådan här historia på ett rättvist sätt. Har fått påminna mig om att min sorg är min och den kan bara jag berätta om. Det är så många fler än jag som saknar Emma, Jesper och Lena. Jag är heller inte ensam om att ha känt alla tre. Alla har vi våra unika minnen, tankar och bilder av dessa människor som lämnade oss alldeles för tidigt. Till de som delar den här sorgen med mig vill jag säga: tack. Jag är så glad att vi orkat stanna kvar. Ni vet vilka ni är.

Huden på min vänstra handled känns lite öm. Jag stryker försiktigt med ett finger över plasten som skyddar min nygjorda tatuering. Det är ett litet skevt hjärta och Lenas namn i hennes handstil, en signatur hon gjorde på ett vykort jag fick för många år sedan. Nu bär jag henne med mig så det syns.

Linnéa Thoor