

Suicide Zero-podden #14: Birgitta Ed om att vara artigt påträngande

Programledare (P): Hej och välkomna till nya Suicide Zero-podden. Jag heter Victor Lundmark och kommer under våren programleda den här aningen omformade upplagan av Suicide Zeros egen podcast. Ni kommer få träffa mig och flera av mina medarbetare och förhoppningsvis få en djupare förståelse för hur vi arbetar i vår strävan mot ett samhälle utan självmord. I den här säsongspremiären har jag dock fått besök av en extern gäst. Birgitta Ed, välkommen till Suicide Zero-podden.

Birgitta Ed (B): Tack.

P: Du är bland mycket annat PR-expert, statsministerhustru och sedan väldigt kort tid tillbaka präst.

B: Det stämmer.

P: Att vara gift med regeringschefen i Sverige medför väl inte så många officiella förpliktelser vad jag förstår, så att i huvudsak så är du nu ny på jobbet, i kyrkan då. Att vara ny på jobbet är väl för många bland det stressigaste man kan vara. Hur är det för dig?

B: För det första var det väldigt länge sedan jag var ny på jobbet förra gången. Så det är en ny erfarenhet. Man blir väldigt trött, man gör allting för första gången. Jag har ett långt yrkesliv med mig i bagaget men ändå, det är verkligen att vara ny på jobbet. För mig är det möten med en massa människor. Det kan handla om människor som ska planera en begravning för en nära anhörig. Det är dopsamtal, det är gudstjänster på äldreboenden. Människor, människor, människor och nytt hantverk varje dag. Jättekul och lite jobbigt.

P: I ett reportage i tidningen Dagen, det är ungefär ett år tillbaka, då berättade du hur dina döttrar fick spela föräldrar och hålla i en docka för att du skulle kunna plugga dogudstjänst hemma. Sitter allt som det ska nu?

B: Det sitter ju som det ska i huvudet. Jag vet ju hur jag ska göra och jag har övat med barnen och deras kompisar. Jag har övat vigslar och jag har övat begravningar. Jag har övat och övat med dockor och gosedjur och allt möjligt. Men det kommer ju ta ett tag innan det sitter i kroppen också, på riktigt. Jag har gjort några dop och jag har gjort flera begravningar. Det är klart att för varje gång så blir jag lite säkrare i kläderna.

P: Du var inne lite grann på det, men hur ser en typisk arbetsvecka ut för dig nu?

B: Jag jobbar ju helger rätt så mycket. Det är dop och det är framför allt gudstjänster på söndagar. Sedan har jag gudstjänster på äldreboenden flera dagar i veckan. Och sedan är det barnverksamhet och sedan är det möten, samtal med de familjer som jag ska träffa i våra kyrkliga handlingar och så. Jättekul är det.

P: Birgitta, för bara några veckor sedan så avslutade vi på Suicide Zero kampanjen "Första julen utan dig" där våra volontärer, ambassadörer och följare berättade om sina första jular efter att en nära anhörig tagit sitt liv. Du har, precis som dem, en egen "Första julen utan"-berättelse. Hur börjar den?

B: Min berättelse börjar egentligen den 23 december 2016, när min brors äldste son David tog sitt liv. Så man kan ju säga att första julen blev också första dygnet efter ett självmord. Det är alltså mina barns kusin och en ung man som stod oss nära. Och det är klart att den allra första julen och första dygnet var den absoluta chockfasen. Där vi alla försökte förstå vad som hade hänt och där vi alla samlades så småningom hemma i mitt hem, i vårt hem i Strängnäs. Därför att det är basen för vår familj, sedan är alla utspridda på många ställen. Det var ju en jul av chock och förtvivlan och att

försöka förstå. Att samla ihop i alla åldrar. Det allra första jag gjorde natten till julafton var att gå hem till min mamma, alltså Davids farmor, som då var mellan 85 och 90 år gammal, och berätta vad som hade hänt. Och sen så hade vi de små barnen och mina tonåringar. Det är ju att möta alla olika åldrar med deras frågor och deras känslor kring det som har hänt. Så det är klart att den där julen kommer att prägla alla jular i vår familj. Man kommer att komma ihåg klockslagen, exakt vad som hände. Julen blir förknippad därmed också med Davids självmord. Så är det. Så är det för mig, mina barn och min man. Så är det naturligtvis ännu starkare för Davids föräldrar och syskon. Men i vår familj så kommer julen för evigt att vara präglad av det här.

P: Vem var David?

B: David var en fantastisk ung man som studerade på universitet, på KTH. Han hade studieuppehåll när hände, han hade jobbat. Musikalisk, han höll på med musik. Sporter, han gjorde en svensk klassiker som väldigt ung. Högpresterare. Jättesöt om du frågar mig, haha. Faster är jag då. Hjälpsam mot mina barn, mot sin farmor och farfar, mot alla som fanns i hans närhet. Och som något år innan det här hände led av psykisk ohälsa på en nivå som vi inte riktigt förstod allvaret i.

P: Du nämnde att de här första dyggen... att ert hem i Strängnäs blev som en sorts samlingsplats för släkten under de mest intensiva timmarna av chock och sorg. Både du och din man har ju decennier av erfarenhet, decennier av rutin från utsatta positioner inom näringsliv eller politiken med allt vad det innebär. Visste ni hur ni skulle hantera en sådan här situation?

B: Nej, det kan jag inte säga. Det var inte första gången som jag och min man konfronterades eller på nära håll upplevde ett självmord. En av min mans bästa vänner tog sitt liv för ungefär 15 år sedan. Det var verkligen en mycket nära vän. Vi har varit med om det flera gånger. Men det här hur man gör när de man älskar är i absolut mörker och chock, det tror jag kanske att vi har tränat på. Det här att: Vad kan man göra? Man kan se till att det finns mat och dygnet runt till den som behöver. Man kan se till att det finns en soffa att lägga sig i och att det finns en renbäddade sängar för de som behöver sova kvar. Ingen behöver vara ensam. Första natten hämtade vi min mamma, Davids farmor, så att hon skulle få vara med oss. Under dygnet kom Davids pappa och de fick ett bra sovrum att sova i. Jag och min man flyttade ut vårt sovrum och vi sov på madrass på golvet. Allt det där praktiska, att säga att "det här är en varm och trygg plats där vi kan vara". Var det något vi hade tränat på innan? Ja, men kanske under ett långt liv. Det här att man brukar prata om gällande människor i chock och sorg. Håll i och håll om. Finns där. Julmat hade vi redan men sedan blev det mycket köttfärsås. Soppor vet jag att jag gjorde. Jag lagade mat hela tiden. Det blev väldigt praktiskt. Men också ett bra sätt för mig att hantera det var att koka soppa. Men det är bra för andra också för då samlas man kring någonting.

P: Vad fanns det som ni inte var förberedda på?

B: Hela förloppet, alltså hela sorgen och chocken över att det här händer någon som man tycker att man är nära. Och att jag inte hade kunnat förutse det. Det är jag fortfarande väldigt arg på mig själv att jag inte förstod. Nu har det gått några år men vi hade ett fint samtal med våra barn för något år sedan när en av våra döttrar kom på, och hon ställde frågan till mig så här: "Men mamma, anklagar du dig själv för att David är död?" Det gick upp för henne på något sätt. Hon var då sex år yngre. Hon tänkte inte så då. Hon sa: "För ni ställer ju alltid upp för alla." Ja det kanske vi gör men uppenbarligen inte tillräckligt den här gången. Uppenbarligen hade jag inte förstått... hade jag förstått hur dåligt han mådde hade jag ju inte lämnat honom i fred. Han hade många omkring sig, fantastiska föräldrar.

Men även jag på min kant går omkring och funderar över, fortfarande, "Vad hade jag kunnat göra?" Vad gör jag nästa gång som jag ser en människa som mår så här?

P: Vad har du kommit fram till för svar?

B: Ligga närmare. Inte tycka att jag tränger mig på. Även om jag gör det. Att det är okej att tränga sig på. Att inte en gång till bara tänka... för David kunde ju... när jag pratade med honom de sista gångerna i hans liv så sa han att nu är det lite bättre. "Jag mår bättre nu." Det var ett entydigt budskap från honom. Det valde jag att tro på. Kanske var det så. Kanske var det så att han sa så för att lugna omgivningen. Jag vet ju inte det. Det kommer jag aldrig få veta. Men när han var hos mig i Strängnäs sista gången, då var det uppenbart så att det har varit väldigt tufft men nu är det bättre.

P: Ni har tre döttrar. De är unga fortfarande men de var i unga tonåren när det här hände. Det här är ju en fråga som kom upp. Men vad var det annars för frågor ni diskuterade? De hade förlorat sin ganska unga kusin. Hur såg samtalen ut med dem?

B: Det första och viktigaste är väl att barn och unga... alla människor är olika. Det vi gjorde var att bara några... det här var över julen. I mellandagarna tog vi kontakt med skolhälsovården där vi bor och hittade en skolkurator som barnen känner, som var på skolan, som kom hem till oss de där dygnet och bara ensam med barnen, utan oss, lyssnade och resonerade. Det tyckte jag var väldigt skönt. Vi bjöd in en extra vuxen som inte alls var påverkad av vår sorg och chock. Barnen tyckte att det där var lite olika bra. Någon tyckte det var jättekul och spännande. Någon sa direkt: "Vad ska jag prata med henne om? Jag har väl ingenting att säga till henne. Varför ska hon komma hit?" Men vi såg till att alla träffades i alla fall. Sedan, vår äldsta dotter gick gymnasiet när det här hände. Hon gick på svenska skolan i London vid den här tidpunkten. Frågan var om hon skulle få åka tillbaka till London efter jul när det här just hade hänt. Då var skolan i London bra och sa att det får hon gärna om hon accepterar samtalsstöd. Hon var först mycket skeptisk. Men det blev väldigt bra. Hon hade stöd... förutom kontakten med oss hade hon professionellt stöd i skolan i London. Vi har båda försökt prata mycket hemma. Då blir det mycket om... Jag tycker att de har fokuserat mer på andras sorg än deras egen. Det kanske jag inte är så stolt över. Men det är så många som har varit så berörda. De har oroat sig väldigt mycket för sin mormor eller Davids farmor. De har oroat sig jättemycket för Davids föräldrar. De har oroat sig jättemycket för Davids syskon. Och sedan det här obegripliga. "Vår David, vad hände?" Eftersom jag inte heller har några svar... Det enda man vill är att man ska kunna ge sina barn svar men jag har inga svar.

P: Det är lätt att stanna kvar i just vad barn har för frågor till sina föräldrar i en sådan här situation och det är rimligt för det finns mycket viktigt att prata om där. Men det borde ha uppstått precis lika många frågor åt andra hållet, från föräldrarna till barnen, när det är en ung person som går bort i självmord. Frågor i stil med: "Hur kan jag få garantier på att något sådant här inte hände med dig?" Hur såg det ut för er?

B: I stunden, eller då när det här hände, då var det inte något som jag eller vi pratade med våra barn om just då. Men det är klart att när våra barn eller andra unga vuxna i vår stora familj har mått dåligt efter att det här hände så är det den första tanken som kommer upp hos mig som mamma, eller faster, eller moster, eller bara vuxen. Det är den absolut första tanken. Den här förlamande skräckkänslan. Då kan man säga att det har hänt en gång. I vårt fall, även om det inte varit familjenära, så har det hänt med Folke först, som är min klasskompis, och så med David och därefter med Anton som också var väldigt nära vår familj. Det har ju hänt så många gånger. Så att säga att "det där behöver man inte oro sig för"... Det är klart att man oroar sig! Om man tänker, nu är våra barn... Någon är vid universitetet och två ligger i lumpen och de är inte nära mig så jag kan inte heller dagligen se hur de mår... Det är klart att jag oroar mig jättemycket. Därför att jag verkligen har sett att det här är inte... Jag känner fler unga som har tagit sitt liv än vad jag känner unga som har gått bort i sjukdom. Så det är ju en rejäl fara att vara ung.

P: Vad har ni hittat för verktyg då? För att kunna... garantier, som sagt, är ju svårt, men för att kunna identifiera... för att kunna fånga upp sådana tankar eller känslor?

B: Verktygen är väl det här... det är inga proffsverktyg. Jag tänker ju mer att... den öppna dialogen. Jag brukar tänka att jag faktiskt just nu i alla fall, än så länge, just nu så har jag en närmare kontakt med mina barn och med unga vuxna i min närhet än vad mina föräldrar hade med mig. Och det kan nog vara tidsanda. Det kan vara personlighetstyper, intresse. Jag hade ingen dålig kontakt med mina föräldrar, det ska jag inte säga. Men vi pratade inte om viktiga saker på det sätt som jag upplever att jag faktiskt gör, eller vi båda gör, med våra döttrar. Och att våga ställa frågor. Det behöver inte handla om självmord. Men att våga ställa frågor om sådant som är obekvämt. Att det liksom alltid är okej att prata om saker. Och sedan upplever jag ju att det här med det som hände David, det kommer upp i deras liv i nya situationer. Flytta hemifrån. Vara ensam på universitetet när familjen är någon annanstans. Då bubblar det upp både hos dem och hos mig. Att det är en fas där han var just då.

P: Livsomställningar är ju en klassisk riskfaktor.

B: Ja, och det kan jag verkligen förstå. Jag har tänkt det senaste året att det här med att vara förälder och att barnen flyttar hemifrån... Ingen hade sagt till mig att det skulle vara så förfärligt jobbigt. Jag tycker verkligen att det är jätte... Jag sa i någon tidningsintervju för ett tag sedan... någon frågade: "Hur är det att vara gift med statsministern?" Jag sa att det är ingenting mot att vara en mamma som har barn som har flyttat hemifrån. För *det* är förändring. Om man är van att man äter frukost, även om den bara är en kvart lång eller tio minuter lång. Sedan ses man framåt kvällen efter träningen eller matcher. Man ser varandra i ögonen och man har koll och man förstår hur folk mår omkring en. Och så flyttar de i väg och så har jag inte den där direkta kontakten längre. Det är tråkigt och det är oroande. Då blir jag lika nervös som jag var när de var bebisar, haha.

P: Hur känns den oron?

B: Haha! Den är ju i kroppen. Hjärnan säger bara: "Vad härligt, vad duktiga de är, vad fina de är. Vad roligt att de får uppleva nya saker." Det säger min hjärna hela tiden. Jag vet att det är rätt. Men kroppen säger: "Vad gör de just nu? Hur mår de? Är det okej?" Kroppen är hönsmamman som är jätteorolig hela tiden. Hjärnan och hjärtat jobbar mot varandra och försöker hantera situationen.

P: Vad har du hittat för sätt att hantera det här för dig själv?

B: Eftersom jag är i en extrem livsförändring själv så hinner jag inte ens oroa mig så mycket. Jag måste, väldigt mycket på gott, hantera i första hand det jag gör i mitt nya liv som präst. Alla människor jag möter. Det hade nog varit värre för mig om jag hade suttit kvar på ett jobb som jag hade haft i många år. Som jag kunde sköta lite med vänsterhanden. Nu måste jag vara på tå. Det är bra. Framför allt för barnen tror jag att det är bra, haha.

P: De får vara i fred.

B: De får vara i fred. Det tror jag är nyttigt för alla.

P: Birgitta Ed, har du någon gång haft tankar på att ta ditt liv?

B: Jag har tänkt mycket på den frågan. Just på frågan om jag har haft de tankarna och eftersom jag inte riktigt har landat i mitt huvud så är nog svaret nej. Jag tror att jag i tidiga tonår, då och då, tänkte: "Är det värt att leva det här livet?" Men inte det här kalkylerandet. "Hur skulle jag göra? Vad och när?" Eller att jag har varit deprimerad på ett sådant sätt. Det har jag nog inte. Jag brukar tänka att jag lever med en man nu som jag träffade när jag var 15 år gammal. Vi har varit ett team sedan

dess. Vi har haft kriser och kaos och allt möjligt, som man har. Men vi har ändå funnits för varandra hela den här tiden. Jag var aldrig en ensam tonåring eller en ensam ung vuxen. Vi har burit varandra i det här. Kanske har det hjälpt. Men jag har sett det på nära håll. Jag har sett det hos min pappa som hade de här funderingarna. Jag har sett det hos min svärmor. Men som inte tog sina liv. Men jag har sett det på... Vi har det i släkten på flera håll. Så det är en enormt stark... en stark kraft som finns i väldigt många människors liv. Men jag har aldrig brottats med det på det sättet.

P: Du säger att den här frågan har funnits närvarande runt omkring dig. Hur ofta har du själv ställt frågan till andra? Om de funderat på att ta sitt liv.

B: Det har jag i princip aldrig gjort förrän det senaste året, eller ett och ett halvt åren. Jag tror att det var i något sammanhang där jag... där organisationen Mind tog upp den där frågan. Just precis det att våga fråga. Det var första gången där som jag... min ena syster har jobbat mycket volontärt på självmordslinjen. Kanske var det hon som sa till mig att man måste våga fråga. Någon sa det. Och det kom därifrån, det vet jag. Efter det här har jag läst en del förstås. Heter den "Konsten att rädda liv"? Jag har försökt läsa på. Och där är det också en sådan fråga, att våga ställa frågan. I min prästutbildning när vi pratar själavård så pratar vi också om att möta människor med suicidtankar. Då har vi också pratat om mycket, det sista året, att ställa frågan rakt ut. Jag tror faktiskt att jag har gjort det flera gånger det sista året. Att våga ställa frågan. Det är inte farligt att fråga.

P: Suicide Zero har ju en utbildning som heter just Våga fråga, där deltagarna får träna sig på att ställa just den här frågan. Just för att det kanske kan kännas farligt att fråga. Varför är frågan så laddad, tror du? Varför är den så svår att ställa?

B: Den är kanske bara... Den kanske är svårare att ställa om man inte har varit nära det fruktansvärda som händer om någon tar sitt liv. Jag upplever att i vår storfamiljs liv så har det värsta redan hänt. Det värsta är inte att fråga och att konfronteras med någons ångest eller med någons tankar på självmord. Det värsta är att stå och hantera att det redan har hänt och att man inte kan göra någonting mer. Då har jag tänkt att de kloka människor som kan sådant här, som har forskat och jobbat med frågan i många år, de säger att bara att ställa frågan kan faktiskt vara ett steg på vägen att människor kan få hjälp. Då tänker jag att det är en plikt att fråga. De gånger jag har gjort det så har jag inte tyckt att det har varit särskilt obehagligt. Tvärtom. För ibland får man... Jag har varit med med unga vuxna och ställt frågan några gånger det sista året och det som har hänt... En gång var det en person som tittade på mig med ganska glada ögon sa: "Absolut inte. Det handlar inte om självmord, det handlar om..." något helt annat. Och i ett fall så blev det bara alldeles tyst och personen i fråga sa: "Absolut, varje dag och jag behöver hjälp." Och då tänker jag att båda svaren var ju bra. Det första svaret var med lätthet att säga "okej, det är inte där vi är just nu i alla fall utan nu får vi prata vidare här" och det andra var "Okej, du behöver hjälp. Hur ska vi kunna få till det då? Och vem kan hjälpa till här?"

P: Apropå hjälp, jag tänkte vi ska återgå till det som hände kring David och din familj. Vilket stöd fick familjen, storfamiljen, av samhället efter att David hade tagit sitt liv?

B: Den närmaste familjen, Davids föräldrar och syskon, har fått hjälp i lite olika... Jag kan inte redogöra för exakt vem som har fått och tagit emot vilken hjälp men jag vet att där var också kyrkan involverad. De är inte en familj som går i kyrkan varje vecka, inte alls, men präster och diakoner klev in ganska direkt. Jag vet att Davids mamma har varit med i en sorgegrupp med andra föräldrar som har liknande erfarenheter. Den gruppen var också i kyrkans regi. Och sedan har det funnits samtalsstöd och sådär. Så det finns hjälp, lättare uppfattar jag det som om man bor i storstäderna. I min familj, i storfamiljen, så finns det i Göteborg och det finns i Stockholm. Och sedan är vi lite utsprida. Men kommer man utanför storstäderna, Stockholm och Göteborg, så är det svårare.

Sedan, vi som då är i nästa led så att säga, kusinerna och sådär, där är det inte självklart hur man ska få hjälp, tänker jag. Utan där måste man driva rätt mycket själv. Våra barns skolhälsovård klev in när jag bad om det. De kunde ju inte veta om det om jag inte hade bett om det. Jag tycker att en sak som var smärtsam, det var ju Davids gamla farmor. Vi hjälptes åt, men jag tänker att gamla människor som konfronteras med... i fallet ett barnbarn, det var ju en enorm sorg. Hon kom inte över det här någonsin. Nu lever inte hon längre, hon gick bort förra året. Men gamla som ändå brottas mycket med tankar om döden och så, och så händer en sådan här sak, där skulle man ha behövt hjälp. För det var jätteplågsamt att se. Så länge hon levde så var det här något som inte gick att prata om, förstås.

P: På så vis att det var tabubelagt för henne, eller?

B: Mer att smärtan och sorgen var så stark. Eftersom vi andra pratar, pratar och pratar, så var det inte så att hon... Jag tror inte att hon med sina vänner pratade om att det var självmord. Det var ingen hemlighet, men hon sa inte det. Hon tog inte stöd av sina vänner. Därmed kanske vi hade behövt tänka på att hon hade kanske behövt professionell hjälp och få prata om det här, för i hennes generation talar man inte om det alls. Men hon pratade med oss, så det var inte så. Men jag kunde verkligen se att för henne var det en så enorm smärta. Det la verkligen... De sista åren av hennes liv så var det mycket... det kretsade mycket kring det här, tror jag. En enorm sorg.

P: Hur skulle en sådan hjälp kunna se ut, tänker du? Nu pratar vi om att ni skulle hjälpa till och para ihop henne med en professionell. Vad skulle man kunna göra från samhällets sida för att...

B: Jag har inte tänkt så mycket strukturellt, men jag vet att en av våra döttrar, då ganska ung tonåring när det här hände, hon sa en gång att "I skolan får man ju varje år gå till tandläkaren." När man är barn, alla går till tandläkaren en gång om året. "Varför kollas ens psykiska hälsa eller ohälsa inte upp?" Det tyckte jag var en ganska smart idé, eller smart tankegång, att säga: Vi kollar upp en massa saker, men kring själsligt mående är det ingen utanför familjen som har ett ansvar för att göra den där kollen. Då kan jag tänka att när en sådan här sak händer så kanske man skulle kartlägga det lite större nätverket runt en person som David och verkligen från samhällets sida se vilka är det som behöver hjälp. För det här påverkar ju på djupet, många människor. Sedan beror det naturligtvis på vilka relationer man har, vilka släkt... kompisar... jag vet inte, men det är många som påverkas, långt ifrån bara den allra närmaste familjen.

P: Apropos det här så har ju regeringen, som leds av din man Ulf Kristersson, beslutat att utreda om man ska tillsätta haverikommissioner vid suicid för att se: Vad har hänt? Hur blev det så här?" Vilka positiva effekter tror du att den typen av analys skulle kunna få ifall det blir verklighet?

B: Jag är verkligen inte expert på det här, utan i de fall där jag... de människor som jag varit nära där det här har hänt, där kan man ju se att det finns mönster som säger att det här är unga män. De jag känner, i första hand, är unga män. Det är unga män som på ett sätt har bett om hjälp, men som inte hamnat rätt i det där och då gett upp lite och kanske självmedicinerat, det har funnits droger inblandade då och då. Alltså det har varit allt det här. Och det är klart... om sådana utredningar skulle kunna hjälpa till att öka kunskapen, för på individnivå är det ju skönt att få veta vad hände med mitt barn eller med min nära anhörig, men på mer strukturell nivå, samhällsnivå, så kanske man också skulle kunna lära sig hur vi mycket snabbare och bättre skulle kunna hjälpa till. Så jag tror att det är viktigt. För det är för många berättelser som jag har fått mig till del av, inte hjälp i tid, inte rätt hjälp. Trots att det finns unga människor som ber om hjälp, så når hjälpen inte fram.

P: Birgitta, om jag förstått det rätt så var Davids bortgång en bidragande orsak till att du slutligen bestämde dig för att ta steget och bli präst. Det var något du hade varit på väg mot länge, men efter

det här, några år efter det här, så tog det slutligen tag i dig på allvar och nu har du ju då blivit präst. Utifrån sett så tänker jag att en sådan här händelse, en ung människa i ens närhet tar sitt liv, att det snarare skulle få en att ifrågasätta sin tro. Varför blev det tvärtom för dig, tror du?

B: Nej, men man kan dela upp det där svaret lite. Först och främst så har jag, som du sa, varit på väg hit nästan hela mitt liv egentligen och började med de här tankarna redan efter konfirmationen för väldigt många år sedan. Sedan har livet dragit i en åt olika håll. Men de här dygnen efter Davids död... och vi hade begravningen i Strängnäs precis efter, ja, runt den 10 januari, så precis efter jul. Jättestort allting, och oändligt sorgligt. När jag sedan skulle gå tillbaka till jobbet bara där runt den 15 januari så visste jag att jag hade ett jätteroligt jobb. Men jag visste också att det är inte här jag kan göra nytta. Utan bara några dagar efter begravningen så började jag fundera hur ska jag kunna ta tag i den här frågan ordentligt. Så det fanns verkligen ett direkt samband. För mig så tänker jag att att få vara nära människor och att kanske dela med mig av min tro och av min, vad ska jag säga, erfarenhet av att det finns något större och att det finns en Gud som hjälper och vill väl. Det är ju något som jag har burit med mig hela mitt liv. Och jag tänker ju att det där vill jag, jag vill kunna dela det med fler. Och för att få göra det så behövde jag plugga teologi och göra allt det här. Så, så blev det.

P: Suicide Zero jobbar ju för ett samhälle utan självmord. Vad idag ger dig hopp om att vi ska nå det målet?

B: Att vi sitter här just nu till exempel. Att vi pratar om det här. Att vi vågar fråga. Att föräldrar som har varit med och drabbats av det här eller syskon som har förlorat... jag tror att det är en av de allra viktigaste sakerna. Att faktiskt våga prata. Jag tror kanske också att vi håller på att lära oss lite mer om psykisk ohälsa bland unga. Jag vet att statistiken just nu är förfärlig. Men jag tror ändå på att det går att vända och att det går att prata. Och det tycker jag är hoppfullt. Jag var med om för bara några veckor sedan... Ibland kan jag tänka att när man själv har klivit över någon sorts verklighetsbeskrivning... Det är fullständigt självklart att prata om det här. "David tog sitt liv. Farmor dog i cancer. Någon jag känner dog i en bilolycka." För mig är det här inga konstigheter men jag var med om för bara några veckor sedan att jag blev intervjuad av en journalist, där jag pratade om Davids självmord. Men när jag fick tillbaka artikeln så stod det "en mycket tragisk händelse i familjen". Så journalisten hade förändrat min berättelse till att handla om en "mycket tragisk händelse". Och jag sa bara att ska det nämnas så ska det nämnas för vad det var. David tog sitt liv för att hans psykiska hälsa... han klarade inte av sitt liv längre. Och hon svarade mig: "Oj, ja det brukar vara så känsligt att prata om det." "Ja, men det är därför jag pratar om det. För att jag vill att vi ska prata om det. För att vi vill att vi ska lära oss mer om det här." Så hon ändrade artikeln, eller de där meningarna, för att jag kände att det var viktigt. För annars behöver det inte nämnas alls, tänker jag.

P: Och idag har vi pratat mycket och utförligt om det här och förhoppningsvis bidragit litegrann till att göra skillnad. Vill du tillägga någonting till vår diskussion?

B: Nej, jag är jättetacksam att jag får berätta. Och jag är tacksam också mot Davids övriga familj. Och Antons familj och de som jag står nära. Att vi får prata om det här. För ingenting kan förändra det värsta som har hänt men om vi på något sätt kan hjälpas åt och lära oss mer så att vi kan hjälpa fler, då är det värt det.

P: Birgitta Ed, tack för att du gästade Suicide Zero-podden.

B: Tack för att jag fick komma.

[Musik]

P: Så så alltså Birgitta Ed, gäst i det här premiäravsnittet av nya Suicide Zero-podden. Men innan vi avslutar är det dags att introducera en person som kommer dyka upp regelbundet i podden här under året. Hilda Johnsson, välkommen.

Hilda Johnsson (H): Tack.

P: Du jobbar precis som jag här på Suicide Zero och du är projektledare för något som heter "Livsviktiga snack i skolan". Vad är det för någonting?

H: "Livsviktiga snack i skolan" är ju vårt tidigaste suicidpreventiva arbete. Vi ska ta fram ett skolmaterial, till årskurs 3-6, som ska handla om att kunna lära sig att prata och identifiera sina känslor. Hitta strategier för att hantera svåra situationer i livet och kanske skapa lite mer förståelse för sig själv och för andra.

P: Hur går det med arbetet?

H: Det går jättebra. Vi är ju inne på år två av vårt projektarbete nu och vi har tillsammans med ungefär 35 skolor nu börjat, liksom, forma och skapa ett skolmaterial som kommer bli så bra. Det blir en lyx att få jobba med målgruppen. Att eleverna är delaktiga i att ta fram sitt eget skolmaterial.

P: Det här är väldigt spännande och jag tror att vi kommer komma in mer på det senare i år här i podden, men det är inte därför du är här.

H: Nej, precis.

P: Berätta.

H: Nej, men jag kommer ju vara med här i podden. Och det är jag jätteglad för. Jag kommer ha ett inslag som heter "Hej Hilda", där man kan få ställa frågor till mig.

P: Och vad är det för typ av frågor man kan ställa?

H: Vi tänker att man ska kunna ställa frågor som handlar om det som vi på Suicide Zero jobbar med. Och att det kan vara frågor om känslor, beteenden, situationer som man tycker är svåra antingen för sig själv eller för någon annan. Eller hur man ska hantera och bemöta ett beteende som man tycker känns jobbigt eller svårt. Ja, sådana här sociala frågor helt enkelt, som handlar om mående och livet generellt.

P: Och om ni har frågor till Hilda, då kan ni redan nu maila podcast@suicidezero.se så kanske just din fråga besvaras i något av avsnitten som ska publiceras under våren. Podcast@suicidezero.se, alltså. Hilda Johnsson, tack för att du kom förbi.

H: Tack.

P: Och tack till er som har lyssnat på det här premiäravsnittet. Vi hörs snart igen. Hej då!