

- STEFAN: Hur är det att förlora en nära anhörig i suicid? I det här avsnittet träffar vi Maria Lorentzon, volontär på Suicide Zero som förlorade sin son när han bara var 17 år gammal. Vi träffar också politikern Annika Strandhäll som också sitter i Suicide Zeros styrelse, hennes sambo tog sitt liv 2019. Det blir ett samtal om sorg, självrannsakan och strategier att ta sig vidare. Men också om frustration kring vård av personer med psykisk ohälsa och hur man kan bemötas som anhörig till en person som tagit sitt liv. Jag heter Stefan Sundberg, välkommen till Suicide Zero-podden. Välkomna hit till Suicide Zero-podden, Annika Strandhäll och Maria Lorentzon.
- ANNIKA: Tack så jättemycket.
- MARIA: Tack så hemskt mycket.
- STEFAN: Du, Annika, miste din sambo Thomas 2019. Och du, Maria, miste din son Flipp 2018. Ja, men jag tänker, om vi börjar med dig, Annika, berätta kort om Thomas som person, hur var han?
- ANNIKA: Ja, men vi levde ju tillsammans i 19 år. Han var ju en extremt väletablerad, välutbildad person, var ju förhandlingschef för hela Arbetsförmedlingen i Sverige, ingen på hans jobb hade annat någonting. Hemma visste vi ju att allt inte stod rätt till naturligtvis, men på ytan så upplevde nog människor honom som en väldigt smart, tydlig, absolut inte sjuk. Pappa till mina två döttrar, Felicia och Ebba, och även hans grabb Simon, som är min bonusson. Så en bra pappa.
- STEFAN: Och han blev 54 år?
- ANNIKA: Ja, precis.
- STEFAN: Maria, berätta om Flipp.
- MARIA: Flipp var ju min son och förstås fantastisk. Vi hade en väldigt speciell kontakt, upplevde jag, han var min själsfrände. Vi hade precis samma humor, vi kunde bara lyfta på ögonbrynet så förstod vi vad vi menade. Han var otroligt kul och kreativ. Sen hade han ju psykisk ohälsa från ungefär två års ålder, så det har varit väldigt mycket med honom väldigt länge. Han har fått diagnoser, Asperger. Och var också från början född som flicka och kom sen ut med att han ville byta kön, och blev då Flipp i stället för Filippa. Så det finns mycket roligt att säga om honom också.

STEFAN: Mm. Och han var 17 år när han gick bort?

MARIA: Han var 17 år.

STEFAN: Mm. Jag tänker, om vi backar tillbaka till den här dagen när det händer, när ni får besked om detta, minns ni vad de initiala reaktionerna var? Om vi börjar med dig, Maria?

MARIA: Jag kan väl säga att vi hade haft så himla lång period av psykisk ohälsa och levt med det, som i en misär, ständig press så länge. Så det var, alltså, förväntat ska man väl aldrig säga, men det kom inte som en överraskning att det hände. Men när jag hittade Flipp, så kom det som en total iskall dusch. Mina känslor stängdes av på direkten, blev helt kall, jag kände att all min oro från alla de här åren bara rann av mig. Jag kände att Flipp hade fått frid, han hade försökt sex till sju gånger innan ungefär, så det var väldigt mycket känslor just i den sekunden. Och resten av dagen är bara ett töcken, den kommer jag inte ihåg mycket från. Och det är just den speciella dagen, de känslorna som fanns då, det var väldigt mycket på väldigt kort tid.

STEFAN: Mm. Känner du igen dig i det här, Annika?

ANNIKA: Ja, på sätt och vis. Alltså, när jag lyssnar till Maria, att förlora sitt barn, jag kan inte ens föreställa mig det som hon sitter och säger nu, hur otroligt jobbigt det måste vara. När det gällde Thomas så var det väldigt chockartat att han valde att ta sitt liv. Han hade ju inte den här långa historiken av psykisk ohälsa, eller rättare sagt, han hade ju lidit uppenbart av en väldigt lång depression som han var expert på att dölja för sin omgivning, och även för sin familj. Det tog sig uttryck i att vi hade det väldigt jobbigt hemma med hans humör och han isolerade sig och så där, men det var ju ingen på jobbet som märkte detta. Han var på jobbet på fredagen och tog livet av sig på måndagen.

Och faktum är ju att det här var också i samband med att vi höll på att separera. Vi hade ju hållit på att separera i ett halvår nästan då, vilket jag vet är en ganska vanlig situation där såna här saker kan hända. Och i det här fallet så hade jag ju lämnat vår gemensamma bostad på helgen och hade då en lägenhet att flytta till och hade tagit mig med barnen på helgen, för situationen var inte stabil hemma, helt enkelt. Och hamnade i läget att min dotter på måndagskvällen ringer och säger att hon är på väg

ut till huset, och blev ju väldigt, väldigt rädd med tanke på att Thomas inte var stabil, och var ju i hennes hörlurar när hon hittade sin pappa. Och förutom att det var nästan en timme bort, så var situationen dessutom att jag är en offentlig person, jag var tvungen att ringa SÄPO. Jag har aldrig känt mig så långt ifrån min dotter som den timmen det tog mig att ta mig dit ut.

Hon gick ner till våra grannar som var fantastiskt stöttande och så, men under tiden så hann både polis komma och hon hann få beskedet att han var avliden. Så det var ju en annan typ utav chock kanske. Och jag vet inte, jag tänkte på precis det Maria sa, man blir kall, eller jag blev ganska kall inuti, och kopplade på hela den här hjärnan, att: ”Ja, vad måste jag göra nu? Med barnen? Med jobbet?” Det kunde ju bli publikt. Det var ju mycket såna här konstiga tankar och samtal man fick ringa i det här. Och en jätteenorm frustration som kom ganska snabbt, att: ”Hur kunde det vara så att vi inte kunde stoppa att det här hände?”

STEFAN: De kom ganska fort, de tankarna, eller?

ANNIKA: Ja, det gjorde dem. Och man tänkte så här: ”Vad kunde jag gjort annorlunda? Vad kunde jag gjort annorlunda den här helgen? Borde jag ringt någon annan?” Det var liksom mycket sånt, att jag borde förstått, jag borde vetat. Jag hade för guds skull varit ansvarig minister för frågorna liksom.

STEFAN: Mm. Jag tänker på dig, Maria, som ändå hade varit igenom utredningar och terapier med Flipp, och att han hade försökt förut, så var det, som du sa förut, kanske inte en chock på det sättet. Men kände du också de här tankarna, att så här: ”Vad kunde jag gjort? Kunde jag ha gjort något annat? Hur kunde jag förhindrat det här?”

MARIA: Nej, alltså, jag har rannsakat mig själv och vi har haft över 400 möten med barnpsykiatri och socialtjänsten, och vi har försökt skicka in egna förslag till vård som har avslagits, vi har överklagat till förvaltningsrätten. Så jag känner egentligen inte att jag hade kunnat göra någonting annorlunda. Och Flipp hamnade tyvärr i drogmissbruk också, för det var ju mycket som stängdes av, vad gäller medicinering och så för honom. Däremot känner jag väl just för själva morgonen, det hände ju hemma hos oss, och kvällen innan var Flipp så glad, det är ett typiskt varningstecken.

Men jag tänkte att det var ju dagen innan skolan skulle börja, att: ”Det kanske är kul för honom, skönt nu äntligen efter en sommar, att komma i gång igen med rutiner och så där.” Och vi hade tidigare också ställt klockan på larm på nätterna för att gå upp och kolla Flipp och så där, det hade vi inte gjort den kvällen heller. Så att visst, men på det stora hela känner jag nog att: ”Nej, jag hade inte kunnat göra så mycket mer.”

ANNIKA: Men Maria, jag tänker återigen, det här med att förlora ett barn, det är ju en ung människa som har hela livet egentligen framför sig. Och jag tänker, du sa att Flipp hade gjort flera självmordsförsök, alltså hur var det att som förälder leva med den oron? Att: ”När kommer det hända?” Förstår du vad jag menar? Hur klarar man det som människa?

MARIA: Jag tror att det är många som inte klarar sig, att de sjukskriver sig. För du har ju hela tiden mobilen, den låg ju alltid här på ljudlöst. Det spelar ingen roll vilket möte jag var på, ringde det okänt nummer eller Flipp ringde, så svarade jag direkt. Det kunde vara polis. Vi hade ju 38 orosanmälningar och så var det 11 polisanmälningar, så det var också såna grejer. Mitt sätt att klara det var nog faktiskt att bara stänga av känslorna. Det går inte, jag får liksom sätta på den hjärnan med: ”Hur ska jag hantera det? Ringa soc, ringa BUP?” Och jobba, det hjälpte inte att vara hemma. Men jag tror att det var det också, jag hamnade i någon PTSD sen efteråt, det var ju inte bara själva det här, att det kulminerade sedan i ett självmord, utan det var ju 10–15 år med trauma hela tiden.

STEFAN: När vi pratar om just det med riskgrupper, så anhöriga blir också en riskgrupp när sånt här händer. Hur känner ni att ni själva blev omhändertagna, så att säga? Fick ni hjälpen ni kände att ni behövde? Om vi börjar med dig, Annika?

ANNIKA: Ja, men det måste jag ändå säga att det tycker jag att jag fick. Och jag uppfattar ju, och är väldigt ödmjuk över, att jag var i en privilegierad situation på det sättet, i och med att jag också var statsråd i tjänst under den här tidsperioden efter detta, tills jag då fick en timeout. Så jag fick ett krisstöd någon vecka efter som var väldigt bra. Först var jag mer inne på att: ”Okej, nu ska jag lägga en vecka på det här och jag ska inte vara sjukskriven, och sen ska jag vara tillbaka och jobba om en vecka.” Det var beskedet till mina medarbetare ungefär. Så jag hade ju ingen självinsikt om djupet i den kris som jag egentligen själv behövde gå igenom och som inte minst familjen gick igenom. Så jag fick ett bra

krisstöd, jag gick och pratade med en otroligt pragmatisk kristerapeut, som jag tycker nu i efterhand var så himla bra, för hon gav liksom inte det här utrymmet.

Hon sa till mig: ”Ja, du har både Simon och Felicia och Ebba, och de behöver sin mamma nu. Så nu måste du hålla ihop, och så får du komma hit till mig och så får du ta det som har byggts upp i ditt huvud och ditt hjärta under veckan, så tar vi det. Och du kan ringa mig när du vill.” Och så där, så det var väldigt bra, det var väldigt pragmatiskt, och det gjorde att jag kanske orkade den där första väldigt krisartade tiden, och sen när jag fattade beslutet att lämna regeringen och vara mer tillgänglig för barnen, så är jag också väldigt tacksam att jag fattade det beslutet.

STEFAN: Vad säger du, Maria? Hur känner du när det gäller stöd efter det här som hade hänt? Fick du det stödet du behövde för att ta dig vidare?

MARIA: Nej, jag tycker kanske att vården borde bli bättre på att samla upp efterlevande. Jag tror jag fick någon fråga från någon samma dag när de var och hämtade Flipp, men då var jag liksom inte mottaglig. Plus att jag var rätt så arg på vården, så jag ville inte ha med dem att göra på något sätt. Men det var aldrig någon som sökte upp mig efteråt heller och försökte få mig till någonting. Sen gick jag efter ett tag till vårdcentralen och då fick jag antidepressiva, och sen sa jag: ”Men jag tror jag har PTSD”, och då fick jag svaret att: ”Men då måste man ju ha varit med om något väldigt allvarligt.”

STEFAN: Oj, okej.

MARIA: Och nästa grej var att han sa att: ”Du uppfyller inte kriterierna”, men det var ju för att han hade inte ställt några frågor om sömn och ångest och ont, ja, men allt det här, flashbacks, drömmar och så vidare. Men sen såg jag till att jag fick PTSD, och det var ovärderligt, det var tufft, men jättebra. Och sen har jag fått jättemycket stöd från vänner, min man och även Flippis kompisar, helt fantastiska, måste jag säga.

ANNIKA: Ja, så otroligt viktigt, just att ha de här människorna som verkligen bryr sig och älskar en runt omkring. Sen blir jag så otroligt frustrerad när du säger det här med responsen på din PTSD. För det tror jag var första mötet som jag hade med min kristerapeut som ju är otroligt proffsig, när hon sa till mig att: ”Det är klart att det kan komma, det kan komma att du

får PTSD, det är en vanlig reaktion”, [skrattar] apropå det som du sa precis, ”på den typen av traumatisk händelse.” Precis det som du beskriver nu, att man då sa att: ”Då måste man ha varit med om något verkligen allvarligt.” Ja, det är väl en av de allvarligaste sakerna som kan hända en liksom, att ens barn tar sitt eget liv. Och då sa hon just så här: ”Om och när det händer, så finns det behandlingsmetoder för det också, och då tar vi det då. Ta det ett steg i taget.” Så det gör mig så frustrerad att höra det här bemötandet du fick.

STEFAN: Det finns ju mycket stigma och tabu fortfarande kring suicid och döden över lag, det är något som vi har ett lite annorlunda synsätt på, mycket här i västvärlden. Hur tycker ni att ni blev bemötta av era vänner, alltså nära och kära? Var det avståndstagande eller var det att de helhjärtat gick in och stöttade? Eller hur känner du, Maria?

MARIA: Det är väl några långväga vänner som inte hört av sig, men det är också så att när man går igenom något sånt här, så förändras man ju själv, och det kanske inte betyder så mycket just då. Jag kände ju att jag var i chock i ett år ungefär, och i början var jag kanske inte mottaglig för det stödet. Min man hjälpte ju mig, han gick ut med hundarna, han handlade och gjorde alla såna praktiska saker. Och jag fick ju stöd då, absolut. Men sen tar det lite grann slut.

Folk pratar ofta om det här första året, att det är svårast, för mig började allting då. Det var då jag började sakna Flipp så fruktansvärt mycket och fick ångest. Och sen tror jag också att alla måste inse att alla ändras under en sån här process, man kanske blir mindre social, man kanske blir lite irriterad, behöver vara för sig själv och kanske också får lite andra värderingar. Så att man har en förståelse för det och kanske också faktiskt, tror jag, att de flesta vill prata om den personen som gått bort. Jag blir ju jätteledsen när ingen pratar om Flipp, för då känns det som att då finns inte Flipp.

ANNIKA: Precis det som du avslutade med nu, Maria, dels att personer gärna får fortsätta fråga hur man mår, och att en sån här process tar betydligt längre tid än vad människor tror. Men också att saknaden kommer kanske mer när den akuta krisen klingar av, det här hanterandet som man håller på med den första tiden. Men också, jag vet att min yngsta dotter sa det till mig, att hon vill ju att man ska prata om hennes pappa, dela med sig av minnena, hon är rädd att glömma. Och det där är viktigt att

förmedla till anhöriga, verkligen. Jag skrev faktiskt till några utav våra anhöriga som ju är på Thomas sida, att mina döttrar hade uttryckt det där, och att de har ju minnet utav Thomas från när han växte upp och så här, och att de behöver bidra med det.

Människor har väldigt lätt att uttrycka omtanke över att en nära anhörig gått bort, men man har många gånger svårt att uttrycka just sig kring när det handlar om självmord, den stigmatiseringen finns fortfarande uppenbart väldigt mycket kvar i vårt samhälle. Och jag vet också, när jag hade varit med i *Skavlan*, jag fick ju jätte, jättemycket respons från människor som skrev både till partiet och till mig personligen. Det kom ju väldigt, väldigt mycket berättelser, det strömmade in. Det var någon vet jag som skrev till mig, som beskrev hur hon som barn när hon växte upp på 1970-talet och hennes pappa hade tagit livet av sig, och hur grannarna gick över på andra sidan vägen. Alltså, det var ju väldigt stigmatiserat då. Och det är klart att samhället har gått i en något annan syn på självmord, men det är fortfarande så att det är någonting som inte pratas om öppet fullt ut, och även media har varit väldigt försiktiga att skriva om det handlar om självmord och så där.

STEFAN: Mm, men hur bryter man stigma då?

MARIA: Jag tror ju att det finns mycket, som det vi gör på Suicide Zero, som utbildar en del. Jag tror också det måste upp mycket mer i media. Jag tror att journalisterna skulle behöva utbildas, till exempel i hur det ser ut, hur allvarligt det är i Sverige, för det är ju inte bara 1 500 som gör självmord, utan det är 10 gånger fler som försöker och så vidare och så vidare. Och vilka kostnader det är, humankostnader och vanliga kostnader. Och sedan också hur man skriver om det. Och komma upp i de politiska partierna, mer ut i kommunerna, att man talar mer om det på en mer övergripande nivå också faktiskt.

ANNIKA: Som politiker kan jag verkligen bli jättefrustrerad när jag tänker på det här, för det är precis som Maria säger, det är 10 gånger så många fler som försöker ta livet av sig varje år, men det är 1 500 personer varje år som tar sitt liv. Det är 8 gånger fler än som dör i trafiken. Vet ni hur mycket vi pratar om att förebygga att människor ska dö i trafiken? Hur mycket resurser vi lägger på detta? Hur mycket tekniska lösningar som tas fram? Hur mycket forskning det finns kring detta? Jämfört med de resurser som finns avsatta för att förebygga att människor ska ta sitt liv.

Och det här är ju naturligtvis ett uttryck för att just självmord har varit under så lång tid, historiskt sett i vårt land, herregud, man fick inte ens bli begravd i vigd jord. Alltså, man måste ändå komma ihåg att det finns en sån lång stigmatisering kring självmord. Nu har vi haft en nollvision under ganska lång tid, som politiken tog, men vi ligger fortfarande kvar på ungefär samma nivåer, det händer väldigt lite. Och vi ser också hur det kryper ner i åldrarna. Så att det är klart, jag är fullständigt överens med Maria, att frågan måste upp mer i media, media måste sluta dölja vad det handlar om, man måste tala öppet om det, det måste ställas krav. Inte bara att man ska tala om det, utan också när det gäller resurstilldelning, på ett helt annat sätt.

STEFAN: Jag tänker, Thomas var 54, det är absolut ingen ålder, jag menar inte så, men att Flipp var 17, det måste ändå finnas någon dimension av sorg i att han inte fick vara med om någonting egentligen?

MARIA: Jag blir inte så ledsen när det är årsdagar, som nu på måndag är det tre år sen, jag blir inte så ledsen då. Men när jag går på Flipps kompisars studenter, när de får körkort, man ser att de har köpt bil, de har flyttat hemifrån. Alltså, jag kan börja gråta nu om jag tänker på det. Och jag tänkte inte på det när jag tackade ja till alla studenter, men jag bara grät och grät. Jag var inte förberedd på det, det bara kom som en smäll.

ANNIKA: Ja, och jag kan verkligen förstå just den delen. Alltså, det har jag också tänkt jättemycket på, alltså den frustrationen. Jag är ju av den uppfattningen att Thomas självmord borde nästan gått att förebygga på ett eller annat sätt. Om det hade funnits en annan norm i vårt samhälle när det gällde män och psykisk ohälsa. Han tillhörde ju verkligen den sortens man som skulle tycka att det vore ett nederlag att ens berätta för mig att han mådde dåligt. Han skulle ju vara den som fixade saker, om du förstår vad jag menar. Han tillhörde ju den, jag ska inte säga generationen, men den sortens man, liksom. Om det hade varit mer okej att söka den hjälp som fanns, att han hade fått både samtalsstöd och att han hade fått antidepressiva. För i grund och botten, så vet jag hur mycket han älskade sina barn.

Han hade haft första egna körlektionen med Felicia, hur han skulle naturligtvis velat gå på hennes student, hur stolt han är och var över sina barn, hur mycket han älskade dem, och allt som de hade framför sig. Jag tänker som med Flipp, hur orättvist det är, de har hela livet framför sig,

och hur orättvist det är på något sätt att de här människorna vi har förlorat inte får uppleva det.

MARIA: Ja, det är en sorg i sig, tycker jag, verkligen.

STEFAN: Jag tänker just när man förlorar någon i självmord som ni båda har gjort, det måste också vara en frustration i att aldrig riktigt få veta, att du kan aldrig ställa någon fråga. Jag menar, i andra livssituationer när det blir kris, om man separerar eller man blir av med jobbet, så finns det i alla fall en möjlighet att kanske fråga någon, eller få någon sorts ventil att ställa sina frågor och undringar, men det går ju inte riktigt.

ANNIKA: Jo, men jag har upplevt det väldigt mycket. Apropos det här med att bearbeta olika känslor, och det är jag fortfarande emellanåt, jag är jättearg på Thomas. Jag vet hur arg jag var på hans begravning, när jag satt där med mina ledsna barn, jag var jättearg. Och det är också en frustration, precis som du säger, Stefan, att inte kunna få de där svaren. Och någonstans har jag landat i att han hamnade i en akut situation där det var alldeles svart just där och då. Och vi vet också när vi tittar på statistiken, att om man lyckas bryta ett självmordsförsök i ett sånt läge, så är det väldigt många som sen lever ett fullt liv. Så, ja, mycket såna tankar som snurrar.

STEFAN: Mm, jag förstår det. Hur var det med dig, Maria? Nu var ju din situation kanske lite annorlunda, eftersom det inte kom som en hel chock ändå, till skillnad från dig, Annika, ni hade ju ingen aning. Men kände du också de här känslorna av ilska på Flipp för det här?

MARIA: Nej, jag kände sån sorg och förtvivlan faktiskt mer över att Flipp led så mycket under så många år, än att han är död. Alltså, det är klart att det finns en sorg och en saknad, men jag kan hantera det, men att Flipp led så. Och jag vet ju att han hade kunnat få hjälp, men det hände ju aldrig någonting, till slut ville ju inte ens Flipp gå på möten.

ANNIKA: Jag har också hört en del sådana berättelser, om den här vandringen inom vården, när det gäller psykisk ohälsa bland barn och unga. Du sa inledningsvis här, Maria, att ni hade varit på 400 möten?

MARIA: Mm, jag har räknat. Jag har ju skrivit ut alla journaler, fört samman i Excel hur många personer vi har träffat.

- ANNIKA: Hur många handlar det om?
- MARIA: Ja, om det var psykologer eller terapeuter, så var det kanske 29 som Flipp hade träffat. Och 400 möten. Och då handlar det ibland om möten där man sitter 15–20 personer runt ett bord och pratar, och kommer inte fram till någonting. Och Flipp hade genomgått trauman, jag frågade efter traumabehandling, det hände ingenting. Hade legat inne på LPT säkert i tre omgångar, två har varit inne på Maria Ungdom, tvångsintagen, fast de hävdade att det fanns inget missbruk. Samtidigt fick inte Flipp någon medicin därför han missbrukade. Så det var liksom, ingen gjorde någonting. Så jag förstår att Flipp orkade inte. En natt så sa han det till mig, att: ”Mamma, du förstår inte, jag orkar inte längre.” Så jag kan inte känna mig arg på Flipp, jag kan inte det.
- STEFAN: Nej, din ilska riktar sig åt ett annat håll?
- MARIA: Ja, verkligen.
- STEFAN: Jag tänker på dig, Annika, ni hade också barn ihop. Hur pratar man med sitt barn om en sån här sak när man själv är i chock också?
- ANNIKA: Ja, det var lite grann just det här att försöka på något sätt ställa sig vid sidan av sina känslor i det läget. Och Felicia, som sagt var, hon hittade ju sin pappa, så det var ju liksom ett omedelbart samtal där med henne, och framför allt att ta hand om henne och också ta med henne till sin syster. Men det var nog kanske det absolut jobbigaste jag har gjort, det var att behöva gå hem till min lilla dotter och berätta för henne att hennes pappa inte fanns längre. Det är ju helt absurt.
- Så min prioritet var ju naturligtvis att se till att barnen fick det stöd som de behövde, och att jag själv skulle orka hålla ihop i det här. Min yngsta dotter vill fortfarande inte veta exakt vad som hände, utan det får komma tids nog. Hon vet ju att han tog livet av sig, men inte exakt vad som hände, utan det får komma tids nog, vi tar en sak i taget, helt enkelt. Men det är också det som är på något sätt, att ett barn kan ju kanske förstå om någon dör i en bilolycka eller om någon dör i cancer, men att förklara det här, och känslomässigt hantera för ett barn, varför Thomas valde att lämna, det är ju någonting vi jobbar med fortfarande naturligtvis.
- MARIA: Hur gick det för din äldsta dotter, som hittade honom?

ANNIKA: Ja, hon hade ju på ett annat sätt också en insikt i den utveckling som då skedde med Thomas under kanske det halvår innan han tog livet av sig. Och där jag ju nu, när jag tittar tillbaks, kan se att det fanns ju, som du också känner till, Maria, ja, om vilka tecken man kanske man ska titta efter hos en person. Personlighetsförändringen i Thomas som ju var väldigt stor, hon var ju involverad i hela den processen på ett annat sätt fram tills dess att Thomas tog sitt liv.

Och hon hade väl en känsla när hon utan att fråga mig satte sig på bussen ut till huset den där dagen, att någonting kunde ha hänt. Hon på något sätt bestämde sig väldigt tidigt för att hon skulle klara det här, hon gick ju in i nionde klass då, går på gymnasiet nu, att hon pratade väldigt öppet om det. Jag tänkte på det här med vänner som du sa, ett tajt gäng med vänner runt omkring sig, pratar väldigt öppet om det, både med mig och med andra i omgivningen, bearbetar också professionellt och så.

MARIA: Ja, bra.

ANNIKA: Ja, men det tror jag är verkligen så. Medan min yngsta dotter har ett annat sätt, hon är mer sluten och svårare att nå fram till, vilket ju är en utmaning. Att man inte tyst ska gå och bära på alla de här känslorna, utan att vi tillsammans ska försöka fixa det här som familj.

STEFAN: Jag tänker, i dag är ni båda involverade i Suicide Zeros arbete. Du, Annika, sitter i styrelsen, och du, Maria, är i dagsläget vikarierande utbildningsansvarig, men också volontär. Jag tänker, om vi pratar generellt, folk som lyssnar på den här podden och kanske har liknande erfarenheter, jag skulle vilja höra lite grann, vad har ni använt för strategier? Om ni vill sammanfatta era strategier för att ta er igenom en sån här situation, vad skulle ni vilja säga då? Om vi börjar med dig, Maria?

MARIA: Jag tror att för det första så var jag nog i chock i nästan ett år faktiskt, jag fattade inte, jag tänkte att: "Flipp kommer snart", jag drömde om det till och med. Men under den perioden så använde jag min ilska också mot vården och socialtjänsten, till att dels göra alla sammanställningar, för jag ville veta, fakta på bordet. Sen gjorde jag anmälningar och det är ganska komplicerat och tar mycket tid, både till patientnämnden och till IVO, och fick rätt där. Och sen har jag gjort anmälningar till Löf, och nu håller

jag på och överklagar där. Men när jag hade lämnat in dem, det var ungefär ett år efter, då kraschade jag totalt. [skrattar]

Men jag försöker träffa goda vänner, ta det i min takt, göra saker jag tycker om, gå och fixa i trädgården. Jag har börjat spela piano, som är något helt nytt, till exempel. Jag träffar Flipps kompisar. Jag gick på den här PTSD-behandlingen, jag tror det är jätteviktigt. Jag är bra på att stänga inne mina känslor och jag har gjort det i 15 år, att låta ångesten och sorgen komma fram också, för den äter upp en. Och jag tror det är olika hur man är, men jag behöver arbeta, men jag behöver också vila och ta saker i min takt.

STEFAN: Vad skulle du säga, Annika?

ANNIKA: Ja, nej, men verkligen, för min del har det dels varit väldigt viktigt att ta det professionella stöd som har erbjudits, det har jag gjort. Och det har barnen gjort. Att vi har pratat mycket hemma, jag har haft väldigt fina kollegor, både före detta regeringskollegor och andra som man har arbetat nära med i väldigt svåra [skrattar] situationer, i helt andra kontexter under de senaste åren. Men som man har kunnat dela saker och ting med. Men också att ta sig igenom de här milstolparna, första julen utan pappa, första tjejernas och Simons födelsedagar utan pappa, första semestern utan pappa. Att på något sätt så har det varit för mig viktiga delar. Och också att se naturligtvis att utvecklingen för flickorna går åt rätt håll, har varit en viktig del i min process.

STEFAN: Får jag bara fråga, hur tar man sig igenom den första julen, den första födelsedagen utan?

ANNIKA: Ja, men det är ju jättejobbigt, och vi pratade ju inför dem, att: "Hur ska vi göra? Hur ska vi uppmärksamma pappa i samband med det här? Hur vill ni att han ska finnas med?" Julklappar som inte står att de är både från mamma och pappa, och såna här saker. Så vi har ju pratat om det och hur vi då har velat att Thomas ska finnas med, att vi har satt fram foton, ja, men du vet, så här. Så det har vi försökt bestämma tillsammans. Sen var det också en stor lättnad för mig, när vi gick ut offentligt. Och det bestämde vi också som familj. Det tog ju en tid, för det är klart att alla måste vara överens om att man ska gå ut med något sånt offentligt, det är ju ändå att exponera Thomas också, om ni förstår vad jag menar, och ta makten över vår egen historia.

För det ju var i att vara en offentlig person i det här, och jag satt och pratade med Maria innan om det, att så fort det kom ut att jag hade drabbats utav en tragedi och att min sambo hade gått bort, så var spekulationerna i sociala medier enorma. Och det var ju mycket såna här tråkiga, otroligt tråkiga historier som florerade i sociala medier, och som även min äldsta dotter var inne och läste, om sin pappa och om mig. Så det här att ta makten över vår egen historia, vem Thomas var, och sätta våra ord på det, det var en viktig del i vår process.

STEFAN: Jag tänkte att vi ska börja knyta ihop säcken lite grann också, och vi har ju varit lite inne på de här frågorna under programmets gång, men jag tänker att vi sammanfattar det lite där också, vad ni tror krävs för att vi ska minska antalet självmord i samhället? Nu har vi ju en politiker i form av dig, Annika, som har ändå ganska stor påverkan på de här grejerna. Men om vi ska sammanfatta lite grann, hur minskar vi antalet självmord? Vad säger du, Maria?

MARIA: Jag tycker framför allt att det nationella handlingsprogrammet ska tas på allvar, att det ska föras ner på kommunal nivå i alla förvaltningar, och att det på något sätt borde vara obligatoriskt. Sen tycker jag ju, det är klart det sker självmord även bland människor som inte har haft kontakt med vården, men de flesta har ju haft kontakt med socialtjänsten, många. Och vården måste bli bättre. Det finns så mycket statistik som är dålig, personalomsättning, antal besök per dag, hur man samordnar aktiviteter mellan socialtjänst, kanske beroendevård, psykiatri. Alltså, det måste upp på den nivån. Sen är det mycket man kan göra på gräsrotsnivå också, med utbildningar till chefer, arbetslivet, 50 procent av sjukskrivningar beror ju på ... så det finns så mycket att göra, men jag tror vi måste lyfta vård, socialtjänst, politiker.

STEFAN: Mm, Annika?

ANNIKA: Ja, men mycket välfunnet, det är ju så. Om man tittar på sjukskrivningarna. Två av tre sjukskrivna är kvinnor. Den vanligaste sjukskrivningsorsaken för både kvinnor och män sen 2006, är just någon form utav psykisk ohälsa. Den svenska vården är inte utformad för att folkhälsan ser ut som folkhälsan faktiskt gör. Om man tittar på den svenska hälso- och sjukvården, det håller ju på ett omställningsarbete, men det tar ju otroligt lång tid. Vi har ju en sjukvård som fortfarande är utformad för att människor bryter ett ben, kommer in akut, man lagar

benet och sen skickar man hem människor. Den svenska hälso- och sjukvården är uppbyggd efter det här systemet fortfarande. Och vi behöver ha en hälso- och sjukvården som är utformad för att möta den verklighet som den är i dag, som handlar om att människor lider av psykisk ohälsa, människor är multisjuka, vi lever allt längre, alltså det ser mycket mer komplext ut. Den utvecklingen behöver hållas i, oavsett regering [skrattar] höll jag på att säga, så att den omställningen kommer till stånd.

Det Maria säger om samordningen mellan olika delar är ju en nyckelfråga, och där finns enormt stora brister. Det är välkänt att det är så, det behöver ske mycket mer. Och det är akut att vi gör detta, inte minst om man tittar på hur den psykiska ohälsan sprider sig och hur den kryper ner i åldrarna. Vi är ju på väg att få en ung generation med människor som går ut i arbetslivet med en psykisk ohälsa i bagaget, och det krävs en väckarklocka. Och sen när det gäller självmord rent generellt, så behöver det avsättas både poliskt intresse och resurser som ligger i paritet med storleken på problemet. Och där behövs en massmedial bevakning. Jag vet ju av erfarenhet som politiker, att det som skrivs om, där händer det också saker. Och där har både massmedia en viktig roll, men också organisationer som Suicide Zero och andra, att också ligga på politiken, informationskampanjer kring självmord, kring hur man förebygger. Alltså, att avstigmatisera och jobba med det som man gör med andra stora samhällsproblem.

STEFAN: Mm. Jag tänker också fråga dig, Maria, som jobbar som volontär för Suicide Zero, och om folk lyssnar på det här känner att: ”Det här skulle jag vilja engagera mig i och bli.” Vad kan man göra som volontär för att jobba för de här frågorna?

MARIA: Det är egentligen väldigt mycket upp till var och en. Man kan ju bearbeta kommuner till exempel, och se om de har handlingsplaner. Man kan sälja armband.

STEFAN: Ja, precis, du har jättemånga fina färgglada armband.

MARIA: [skrattar] Ja, man kan pärla armband, man kan göra egna insamlingar. Vi hade nyss en tjej vars son skulle fylla 30 och då cyklade hon 30 mil tillsammans med en grupp i syfte att spara ihop 30 000, och vi fick ihop

över 60 000 till exempel. Alla kan göra någonting, det beror lite på vad man orkar och vad man vill göra, helt enkelt.

STEFAN: Maria, Annika, tack så jättemycket för att ni besökte Suicide Zero-podden.

ANNIKA: Ja, tack så jättemycket.

MARIA: Tack.

STEFAN: Är du som lyssnar anhörig till någon som har tagit sitt liv och behöver stöd, så kan du kontakta SPES, till exempel genom deras hemsida spes.se. Och är du orolig för någon i din närhet, så besök suicidezero.se och klicka få hjälp. Glöm inte att prenumerera på Suicide Zero-podden. Jag heter Stefan Sundberg, tack för att du har lyssnat.