



Mamman, sonen och tiden som aldrig går att vrida tillbaka. Ann-Marie Karlsson bearbetar sin son Eilerts självmord tillsammans med människor med liknande erfarenheter i anhörigföreningen Spes. – Vi stod varandra oerhört nära, Eilert och jag.

Livet efter Eilert

- Ann-Marie Karlsson miste sin son i självmord

Tidigt på morgonen den 1 juni 2010 tog Eilert Tordsson sitt liv, 47 år gammal. Det här är historien om hur det kunde hända och inte minst om vad som hände sedan. Det handlar om en mamma, hennes sorg och hennes kamp för att skapa något meningsfullt för sig själv och för andra.

Eilert Tordsson var en av Ann-Marie och Tord Karlssons fyra söner. Han arbetade framgångsrikt med foto och film och levde ett vanligt och tryggt liv. Han var gift och hade tre barn.

Vägen till slutet börjar som depression och ångest. Eilert blir efterhand så dålig att han kommer till en psykiatrisk akutmottagning i ett annat landsting. Där får han recept på läkemedel och får åka hem. När han mår ännu sämre blir han visserligen inskriven på psykiatriska akutmottagningen men bedöms vara frisk nog att skrivas ut mindre än ett dygn senare. I stället irrar han omkring och hotar att ta sitt liv.

Eilert inser emellertid att han behöver fortsatt vård och kommer till ett privat behandlingshem. Han får skjuts dit av

sina föräldrar, som hela tiden funnits vid hans sida och pendlat mellan hopp och förtvivlan.

Ångesten blev för stor

Morgonen efter hittas han döende. Han har skadat sig själv så illa att han är bortom räddning. Det sista han säger till personalen är ”jag älskar min fru och mina barn”.

– Eilert ville leva men ångesten blev så stark att döden var enda utvägen, säger Ann-Marie Karlsson.

Hon är på promenad när telefonsam-

talet kommer med besked om sonens död. Hon skriker rakt ut och sedan börjar hon springa. Hon springer och springer ända tills hon blir stoppad och fördd med ambulans till Blekingesjukhuset. Det är den allra första fasen i en sorgeprocess hon kommer att ha med sig livet ut.

– Sorgen försvinner inte. Den ändras bara. Jag blir aldrig samma Ann-Marie igen, säger hon och kisar mot den tidiga höstsolen som gassar ner på den lilla byn Torhamn vid kusten öster om Karlskrona.

Här växte Eilert upp och hit älskade han att återvända. Nu sitter Ann-Marie och berättar om hela sin upplevelse, en situation hon är van vid. Mycket snart efter Eilerts död bestämde sig nämligen hans anhöriga för att vara helt offentliga och öppna med vad som hänt, genom Ann-Marie som talesperson.

Därmed valde de att trotsa all skam och skuld som omger självmord. I stället för att gömma minnet av honom blev det en



hemsida till minne av Eilert, som också dokumenterar de anhörigas anmälan mot vuxenpsykiatri i Eilerts hemlandsting. Fallet Eilert blev snart riksbekant.

– Det fanns många misstag och Soci- alstyrelsen riktade kritik mot vårdgivarna, berättar Ann-Marie.

– Att driva vår anmälan och försöka förändra verkligheten i vården var och är det enda tänkbara för oss. Det är vår skyldighet gentemot Eilert.

Men detta enda tänkbara kräver också oerhört mycket kraft och mod. Ann-Marie menar att hon är lyckligt lottad som har en stor och sammansvetsad familj att dela både kampen och sorgen med. Hon tänker på alla som är ensamma i sin sorg eller tystas av skuld och skam. Själva är hon på inget vis befriad från skuldkänslor. Tankarna kretsar ofta kring hur hon under sonens sjukdom gång på gång gjorde misstaget att uppfylla Eilerts vilja att inte låta utomstående människor eller vårdpersonal få veta hur dåligt

han mådde. Hon betonar vikten av att i stället ”svika” den anhörige.

– När vi lämnade Eilert till det privata behandlingshemmet, inte ens då berättade vi för personalen vad han varit med om. De fick därför aldrig veta att han irrade omkring och försökte ta sitt liv bara ett par dagar tidigare. Du förstår vilken skuld jag känner.

Ann-Marie har gått i samtalsterapi och lärt sig hitta ett sätt att hantera skuldkänslorna. När de kommer trycker hon inte ner dem utan erkänner dem. Sedan leder hon bort dem för att kunna tänka på något som är mer positivt.

– Det finns människor i min omgivning som i välmening sagt ”du får inte känna skuld”. Det är inget bra råd. Du vinner inget på att trycka ner skuldkänslorna. Enda vägen är att lära dig leva med dem och hantera dem.

Prata om den döde

En annan sak som omgivningen ofta gör fel är att sluta prata om den som begått självmord. Inkludera i stället den döde i samtalet, och nämn honom eller henne vid namn, råder Ann-Marie.

– Då visar du att du bryr dig om. Det finns alltid ett sätt. ”Kommer du ihåg att du och x brukade...”. Det är viktigt för de anhöriga att den som är död blir ihågkommen.

Ann-Marie har också mött människor som försökt säga tröstande saker till henne.

– Men det finns inte något som någon annan människa kan säga som kan trösta mig. Det enda jag behöver är att människor lyssnar på mig och låter mig gråta. En klapp på axeln i närbutiken är värd mer än tusen ord. Vi har tyvärr gömt undan sorgen i vårt samhälle och därmed har vi blivit dåliga på att bemöta sorg.

Maken Tord ansluter till uteplatsen samtidigt som Ann-Marie beskriver sorgprocessen som en oändlig serie vågtoppar och vågdalar på ett stormande hav. På så vis är det lika för Tord och Ann-Marie. Men sorgen tar inte samma uttryck och människor sörjer inte i samma takt, vilket ofta innebär en stor påfrestning för en parrelation.

– När Ann-Marie är som mest nere kanske jag är i en helt annan fas, säger Tord.

För honom och Ann-Marie tog det ett mödosamt halvår innan de lärde sig bemöta varandras tårar och sorg, helt enkelt genom att bara bekräfta dem, inget annat. Nu fungerar deras relation bra.

Stöttar varandra

Ann-Marie har valt att gå med i Spes, som är en anhörigförening för människor som mist någon närstående i självmord. Genom att mötas och dela tankar och upplevelser hjälper medlemmarna varandra att få kontakt med och förstå sin egen sorg och smärta. Med Spes behöver man inte vara ensam.

– Och man behöver inte inbilla sig att man blivit galen, ler Ann-Marie och berättar om hur hon varit på stan och plötsligt sett någon som liknade Eilert och till och med gick på samma sätt som honom.

– Jag var på väg någonstans men då släppte jag allt och följde efter den här



Ann-Marie och Tord Karlsson tror att de klarat sig bättre än många andra i sorgearbetet, genom att ha en stor och sammansvetsad familj.



– Inga ord kan trösta mig, det enda som hjälper är att någon lyssnar på mig och finns hos mig när jag gråter, säger Ann-Marie Karlsson.



Anhöriga drabbas hårt av självmord. Parrelationer utsätts för påfrestningar när man sörjer i olika takt.

främmande mannen, bara för att få vara en liten stund i känslan av att Eilert levde. Så betar vi oss i sorgen.

Spes verkar även för att förebygga självmord. Tillsammans med andra föreningar, så kallade brukarföreningar, har de ett samverkansforum med psykiatri. De håller även utbildningar på arbetsplatser och i skolor.

– Vi vill lära människor att se signalerna på att någon mår dåligt och att våga lägga sig i och visa sin oro, säger Ann-Marie, innan hon går i väg med Ditt Landstings fotograf för några bilder i trädgården, som

varit en del av sorgeterapien.

Under tiden visar Tord bilder på Eilerts bröder och på hans tre barn, varav den äldsta tog studenten i våras.

– Med 14 MVG i betyg, säger Tord med stolthet i rösten samtidigt som ögonen fylls med tårar.

– Det är vid sådana tillfällen saknaden är som störst. Man tänker att det här skulle Eilert fått uppleva.

FOTO: HÅKAN LINDER

Läs mer om självmord på nästa sida →

Mer information och läsning

- www.spes.se
- www.sjalvmordsupplysningen.se
- www.umo.se (ungdomsmottagningen på nätet)

Vill du prata med någon?

- Spes i Blekinge: kontakttelefon 0738-25 07 64, Ann-Marie Karlsson 0761-36 84 20
- Jourhavande präst: 112
- Nationella hjälplinjen (kostnadsfri psykologisk hjälp): 020-22 00 60
- Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80



Ökad risk för självmord

Var uppmärksam på förändringar i beteendet. Var alltid uppmärksam på om någon inte längre är sig lik eller får dig att känna dig orolig. Om personen är lynnig, ledsen och tillbakadragen, talar om hopplöshetskänslor, känner sig hjälplös och värdelös, inte längre bryr sig lika mycket om sitt utseende, uttrycker tankar om döden genom teckningar, berättelser, sånger och tar avsked av folk i sin omgivning eller ger bort ägodelar, kan det vara tecken på att personen vill ta sitt liv.

En del ägnar sig åt riskfyllt och självdestruktivt beteende. Ibland kan en självmordsnära person upplevas som ovanligt lugn av sin omgivning. Var uppmärksam på detta då det kan tyda på ett tyst beslut att fullfölja sin självmordsplan.

Risken för självmord ökar vid

- tidigare självmordsförsök
- sjukdomar som cancer, hiv, kronisk smärta, sömnstörningar och sjukdomar i centrala nervsystemet
- självmord eller självmordsförsök i familjen eller nära omgivningen
- psykiatrisk sjukdom
- missbruk och beroende
- nyligen påbörjad behandling mot depression
- livshändelser som leder till skam, smärta och ångest, till exempel indragen sjukpenning eller polisutredning
- separation eller uppsägning
- tillgång till vapen

Fler män än kvinnor tar sitt liv. Självmorden är också fler bland äldre och ensamstående. Varje år tar över 1 000 människor i Sverige sitt liv. I Blekinge är den siffran vanligtvis strax över 20.

Källor: Karolinska institutet, psykiatri i Blekinges vårdprogram för självmord

Blåljusmyndigheter lär av varandra

Blåljusmyndigheterna i Blekinge, det vill säga polisen, räddningstjänsten och landstinget har alla viktiga roller i en situation där någon hotar att ta sitt liv. Därför samverkar myndigheterna och lär sig genom

Mänskliga kvaliteter viktiga för att förhindra självmord

Självmord är en av de svåraste frågorna för samhället och vården. För att förebygga och förhindra självmord är det av största vikt att den som mår dåligt blir omhändertagen på rätt sätt.

– Bemötandet av patienten är avgörande, så att patienten förstår att här sitter jag hos någon som vet hur jag mår och som tror på att jag ska kunna må bättre, säger Barbara Sedvallson, chefläkare i psykiatri i Landstinget Blekinge.

Bemötandet oerhört viktigt

Av samma åsikt är Ann-Marie Karlsson, mamma till Eilert Tordsson, som begick självmord för två år sedan.

– Läkarens personliga lämplighet måste väga tyngre än betygspoängen vid antagningen till läkarutbildningen, menar Ann-Marie Karlsson.

Hon anser att många läkare är perfekta för sitt yrke, sådana som känner empati och bryr sig genuint om sina patienter. Men Ann-Marie Karlsson säger också att hon tillsammans med Eilert mött läkare som tvärtom saknar empati och medkänsla. Hon är övertygad om att sonen levte i dag om den läkare han träffade vid sitt första besök vid vuxenpsykiatri i ett annat landsting hade tagit emot honom på rätt sätt.

– Läkaren borde ha sagt ”vi har varit med om det här förut, nu ska vi ta hand om dig och se till att du blir frisk”.

Förbättrat vårdprogram

Barbara Sedvallson anser att psykiatri i Blekinge har rätt kompetens för att ta hand om psykiskt sjuka.

– Vi är tränade på att möta patienter som Eilert och vi arbetar enligt ett nyligen förbättrat vårdprogram om självmord som noga beskriver hur vi ska identifiera, bemöta och behandla patienter som har förhöjd risk att skada sig eller ta sitt liv.

Ett annat exempel på att

landstinget satsar på att förebygga självmord är en gemensam utbildning som psykiatri och primärvården (som omfattar vårdpersonal vid vårdcentralerna) genomför tillsammans i år. Syftet är att bli bättre på att fånga upp signaler från patienter som överväger eller planerar självmord. Det har exempelvis visat sig att hälften av alla äldre som begår självmord haft kontakt med sin vårdcentral månaden före självmordet.

– Vi jobbar på att bli bättre på att hitta patienter som riskerar att ta sitt liv, bland annat genom utbildningsinsatser och instruktioner till medarbetarna. En utmaning är att patienterna i primärvården ofta har otydligare symtom än dem som psykiatri tar hand om. Vi tar också emot många patienter under korta besök, säger Kennert Lenhoff, chefläkare i primärvården.

Första mötet med patienten är viktigt för att förebygga självmord, liksom kontinuitet i behandlingen.

– Vi släpper inga patienter, men bedömningar är färskvara och det går aldrig att garantera vilka val patienten gör, säger Barbara Sedvallson, chefläkare för psykiatri i Blekinge.



Telefonlinje ska förebygga sexuella övergrepp

Den som riskerar att utöva sexuellt våld ska kunna få hjälp och stöd i tid. Det är syftet med en nystartad hjälplinje dit den som tappat kontrollen över sin sexualitet kan vända sig för att få behandling. Telefonlinjen med numret 020-66 77 88 är nationell och alla som ringer kan vara anonyma. Målet är att få den som ringer att söka hjälp på en mottagning. Linjen är öppen dygnet runt och det går att lämna meddelande och bli uppringd inom 24 timmar av erfaren vårdpersonal, till exempel en läkare eller terapeut.

Källa: 1177.se

Fakta och personliga berättelser om cancer

Tema cancer på 1177.se innehåller faktatexter och filmer om cancersjukdomar och hur de behandlas. Personer som har eller har haft cancersjukdom berättar om hur de upplevt olika skeden och behandlingar. Texterna och filmerna i Tema cancer innehåller också tankar från närstående, sjukvårdspersonal och en präst. Bland annat finns stöd för hur man kan berätta om sin sjukdom för andra och information om hur vården fungerar under behandlingen.

Flera av texterna finns översatta till en mängd olika språk. Allt underlag till Tema cancer har tagits fram och faktagranskats av läkare, sjuksköterskor och andra experter inom vården. Du når Tema cancer på www.1177.se/cancer.

Flest överlever hjärtstopp här

Chansen att överleva ett hjärtstopp utanför ett sjukhus är störst i Blekinge. Det visar den senaste statistiken från Svenska hjärt- och lungräddningsregistret.

Varje år rapporterar Svenska hjärt- och lungräddningsregistret hur många människoliv som räddas varje år genom hjärt- och lungräddning. Resultaten av varje hjärt-lungräddningsinsats dokumenteras i ett nationellt kvalitetsregister för att förbättra behandlingen vid hjärtstopp. Statistiken för år 2011 visar att chansen att överleva ett hjärtstopp utanför sjukhus var störst i Blekinge av alla landsting och regioner i Sverige. I Blekinge levde 14,4 procent av patienterna som fått hjärtstopp utanför sjukhusets väggar efter en månad. Riksgenomsnittet var rekordhöga 10,4 procent.