



→ Självmord bland äldre | SvD.se

"Innan jag gick med i Spes kände jag mig annorlunda och ensam om erfarenheten av att mista någon i självmord, men där upptäckte jag att det tyvärr är relativt vanligt", säger Inger Händestam. Foto: Adam Wrafter

## "Många av oss som förlorar anhöriga i suicid blir tysta och tystade"

Äldre män är överrepresenterade i självmordsstatistiken. Inger Händestams pappa tog livet av sig – 81 år gammal. I efterhand insåg hon att han var deprimerad. Inger, som även förlorat sin mamma i självmord, tycker att ämnet fortfarande tystas ned. Hon vill sprida kunskap.

Matilda Shayn  
idag@svd.se

Det har gått elva år sedan Ingers pappa dog i suicid.

– Det skedde utan förvarning och var helt obegripligt. Han hade 20 år tidigare sagt att han inte kunde förstå hur mamma kunde ta sitt liv.

Glasänglar, tygänglar, ljusstakar, tavor; hela lägenheten i Norrköping är full av änglar. Inger berättar att de ger henne tröst och stöd, men också en känsla av att föräldrarna på något vis fortfarande finns med henne. På byrån står några foton: föräldrarnas bröllopsbild, ett foto på den nu vuxna

sonen och ett porträtt av Ingers pappa. Hon beskriver honom som en lågmäld man som inte gjorde mycket väsen av sig, en pliktrogen och lojal fackföreningsmänniska och god familjefar.

Utifrån sett hade Ingers pappa ett välfungerande liv – han hade en särbo, barn, många barnbarn och var ännu vid god hälsa. Han bodde kvar i Ingers barndomshem – ett livsverk som han själv hade byggt och skötte på egen hand – och älskade trädgårdsarbete. Men de sista åren förändrades han och började stegvis isolera sig, tappade intresset för barn och barnbarn och ville inte längre delta i familjesammankomster.

– Jag blev sårad, jag försökte verkligen träffa men han var onåbar. Pappa tappade lusten för sådant som tidigare hade intresserat honom. Det var som om världen omkring honom krympte. Pappa var till exempel noga med att se på nyheterna och hålla sig uppdaterad, men det verkade inte heller viktigt längre, berättar Inger.

Trots att Ingers pappa var förhållandevis frisk beklagade han sig alltmer över sin hälsa och läkarbesöken avlöste varandra. Till slut upplevde Inger det som om sjukdomar var det enda han brydde sig om.

– Jag kände liksom inte igen pappa. Visst hade han ålderskrämpor och hade opererat höften, men han körde bil och var klar i huvudet. När vi väl pratades vid blev det mer monolog än dialog; han var väldigt fokuserad på sjukdomstillstånd och försökte utröna vad som var fysiskt fel, trots att han egentligen inte blev sämre. Jag tror att det var ett uttryck för oro. Nu förstärker jag att han måste ha lidit av en depression, men då insåg jag inte att han behövde professionell hjälp.

Inger tolkar det i efterhand som att hennes pappa fokuserade på fysisk smärta, därför att det var något som han kunde sätta ord på. Hon tror inte att han kunde se kopplingen mellan sin oro för hälsan, sina sömnproblem och kroppsliga besvär; han var inte medveten om att han var deprimerad.

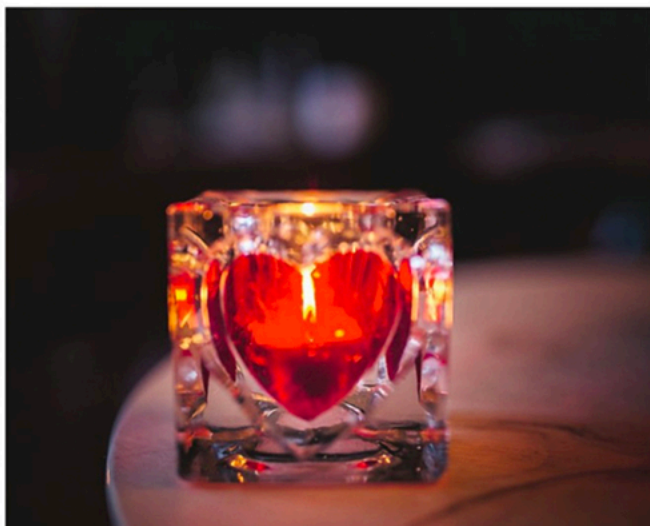
– Jag tror att det är en generationsfråga, men också en attitydfråga, säger Inger. Jag skulle kunna gå till läkaren och förklara mina känslor. Men pappa hade inte de orden och förstod inte att det fanns stöd att få.

Inger önskar att läkarna inte bara hade frågat om krämporna utan även om hans tankar och att de hade fångat upp den oro som han bar på. Världens bemötande

”

Även om jag i efterhand kan se tecknen så kom pappas självmord som en blixtnedslagen klar himmel.





Båda Ingers föräldrar har dött i suicid. Foto: Adam Wrafter

och kunskap för att förhindra självmord måste bli betydligt bättre, påpekar hon. Äldre löper generellt sett större risk att dö i suicid än yngre och de flesta äldre som tar livet av sig är deprimerade. Men inte sällan tar depression sig andra uttryck hos äldre och i synnerhet hos män. Det är därför inte ovanligt att såväl vården som närstående misstänker att en äldre person är deprimerad och kan vara suicidal.

– Även om jag i efterhand kan se tecknen så kom pappas självmord som en blixtnedslagen från klar himmel, mammas självmord föregicks däremot av ständigt oro.

**Ingers mamma var 58 år** när hon tog sitt liv. Hon hade bipolär sjukdom och var periodvis deprimerad, men detta ämne var tabu och uttalades inte ens inom hemmets väggar. Även självmordet åtföljdes av tystnad och ingen i familjen erbjöds eller sökte professionell hjälp. I stället blev Ingers pappa mer aktiv, reste mycket och sökte efter en ny partner.

Att han aldrig bearbetade sorgen ser Inger som en viktig pusselbit till att han många år senare själv blev deprimerad – och till att han inte heller förstod att han hade kunnat få hjälp och blivit frisk.

– Två år före mammas död hade han dessutom förlorat sin bror i suicid. Pappa kämpade på och levde vidare men smärtan fanns säkert kvar. Tyvärr blev hans erfarenhet att det inte finns samtalsstöd så han fick felaktigt uppleva att saker inte går att lösa. När han själv befann sig i en desperat livssituation visste han inte hur han skulle handskas med den.

**Inger återkommer** flera gånger till att det i Sverige inte finns något organiserat krisstöd för anhöriga till personer som dör i suicid. – I ett så välmående samhälle som vi lever i så blir vi inte omhändertagna när katastrofen händer. Det är likadant nu som när mamma eller pappa dog. Efterlevandestödet är viktigt som suicidprevention.

Som anhörig bär man alltid med sig sårbarheten. Själv var hon nere i en svacka redan innan hennes pappa tog sitt liv. På grund av en utmattningsdepression var hon sjukskriven halvtid från sitt jobb som förskolechef. Ett halvår efter pappas död började hon en utbildning som sedermera ledde till att hon vidareutbildade sig till samtals terapeut. I samband med det gick hon i terapi och fick bearbeta båda för-

äldrarnas självmord. Några år senare fick hon tips om Riksförbundet Spes, en ideell organisation för efterlevande till personer som har tagit sitt liv. Att träffa andra som upplevt samma sak blev en vändpunkt.

– Innan jag gick med i Spes kände jag mig annorlunda och ensam om erfarenheten av att mista någon i självmord, men där upptäckte jag att det tyvärr är relativt vanligt.

**Man brukar räkna** med att tio människor berörs på nära håll av ett självmord. Varje år tar drygt 1500 personer i Sverige livet av sig; det blir lågt räknat 15000 personer per år som påverkas djupt, konstaterar Inger. Hon leder Spesträffar för närstående, tar emot samtal i telefonjouren och föreläser om suicid.

Hon ser det som en värdefull insats att hjälpa andra efterlevande, sprida kunskap om självmord och suicidprevention samt att minska stigma. Vissa som inte själva är berörda kan reagera på ett oförstående sätt när ämnet kommer på tal. Inger tror att det handlar om rädsla.

– Folk vill inte att det ska hända dem så de vill hålla det ifrån sig. Men för oss efterlevande kan

## Fakta | Spes – en ideell organisation öppen för alla

Spes, Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd, bildades 1987 och är till för alla som har förlorat en närstående eller god vän i suicid och för dem som vill stödja suicidpreventiv verksamhet.

■ Föreningen är ideell samt partipolitiskt och religiöst obunden. Efterlevande kan träffa andra i en liknande situation.

■ Spes telefonjour är öppen varje kväll kl 19–22 på tel: 08–34 58 73.

Alla är välkomna att ringa – man behöver inte vara medlem i föreningen.

■ Man kan ringa både som efterlevande, om man är orolig för en anhörig eller om man själv har tankar på att ta sitt liv. Telefonjouren bemannas av erfarna Spesmedlemmar som har genomgått utbildning för detta ändamål.

För mer information se [www.spes.se](http://www.spes.se) eller mejla: [info@spes.se](mailto:info@spes.se)

## Fakta | Hit kan du vända dig om du behöver stöd

Om situationen är akut ska du alltid ringa 112.

■ Nationella hjälplinjen  
Tel: 0771–22 00 60  
Öppet alla dagar  
kl 13–22

■ Självmordslinjen Mind  
Tel: 90 101 dygnet runt

Chatt: [www.mind.se](http://www.mind.se)

■ Äldrelinjen Mind  
020–22 22 33  
Öppet mån–fre kl 10–15

■ Jourhavande medmänniska  
Tel: 08–702 16 80  
Öppet alla dagar  
kl 21–06

■ Jourhavande präst  
Ring 112 och be att få bli kopplad till Jourhavande präst  
Öppet alla dagar  
kl 21–06  
[svenskakyrkan.se/jourhavandeprast/chatta](http://svenskakyrkan.se/jourhavandeprast/chatta)  
Öppet mån–tor  
kl 20–24

## Har du mist en anhörig i suicid?

Hur har du bearbetat det? Har din omgivning varit stöttande eller reagerat med tystnad? Skriv till Idag och berätta. Valda gensvar publiceras, du får givetvis vara anonym.  
[idag@svd.se](mailto: idag@svd.se)

andras reaktion bli en extra börda utöver förlusten. När dödsorsaken är suicid läggs inte sällan ytterligare en laddning på oss; vi bär tyvärr ofta med oss känslan av skuld och ibland även skam. Många efterlevande väljer fortfarande att inte prata om dödsorsaken; det kan vara ett skydd för att orka leva vidare.

**Inger ville själv inte** alltid tala om att hennes mamma dog i suicid. Hon beskriver det som att hon märkte i andras ögon att det väckte för mycket smärta. Efter pappas självmord gjorde hon däremot ett medvetet val att hon inte skulle tala, trots att hon upplevde det som om en del människor undvek henne.

– Jag vill minnas och hedra pappa för det liv han levde och det han gav mig och inte mörka sättet han dog på.

Hon fortsätter: – Min uppfattning är att många av oss som förlorar anhöriga i suicid blir tysta och tystade. Det leder till att vi bevarar den här tystnaden och stigma – många får därmed inte redskap att söka hjälp när de själva behöver det. Jag vill bryta det mönstret för jag har sett vad som kan hända när man inte får stöd. ■