

X60-X84



David Lundmark

Själv mord är den vanligaste dödsorsaken bland män i Sverige mellan 15 och 44 år. (Karolinska Institutet, 2020)

För att klassificera dödsfall används det internationella sjukdomsklassifikationssystemet (ICD). Är suicidavsikten uppenbar används diagnoskoderna för avsiktlig självdestruktiv handling (X60- X84). När suicidavsikten är osäker används diagnoskoder för skadehändelse med oklar avsikt (Y10-Y34). Statistiken redovisar antingen enbart säkra suicider eller säkra och oklara suicider sammanslaget. Folkhälsomyndigheten redovisar statistik för säkra suicider (X60-X84) om inget annat anges. (Folkhälsomyndigheten 2020)

"Det finns vissa begränsningar med att vara människa. Som anhörig vill man göra allt bra men man kan bara ge det man har och det får vara gott nog."



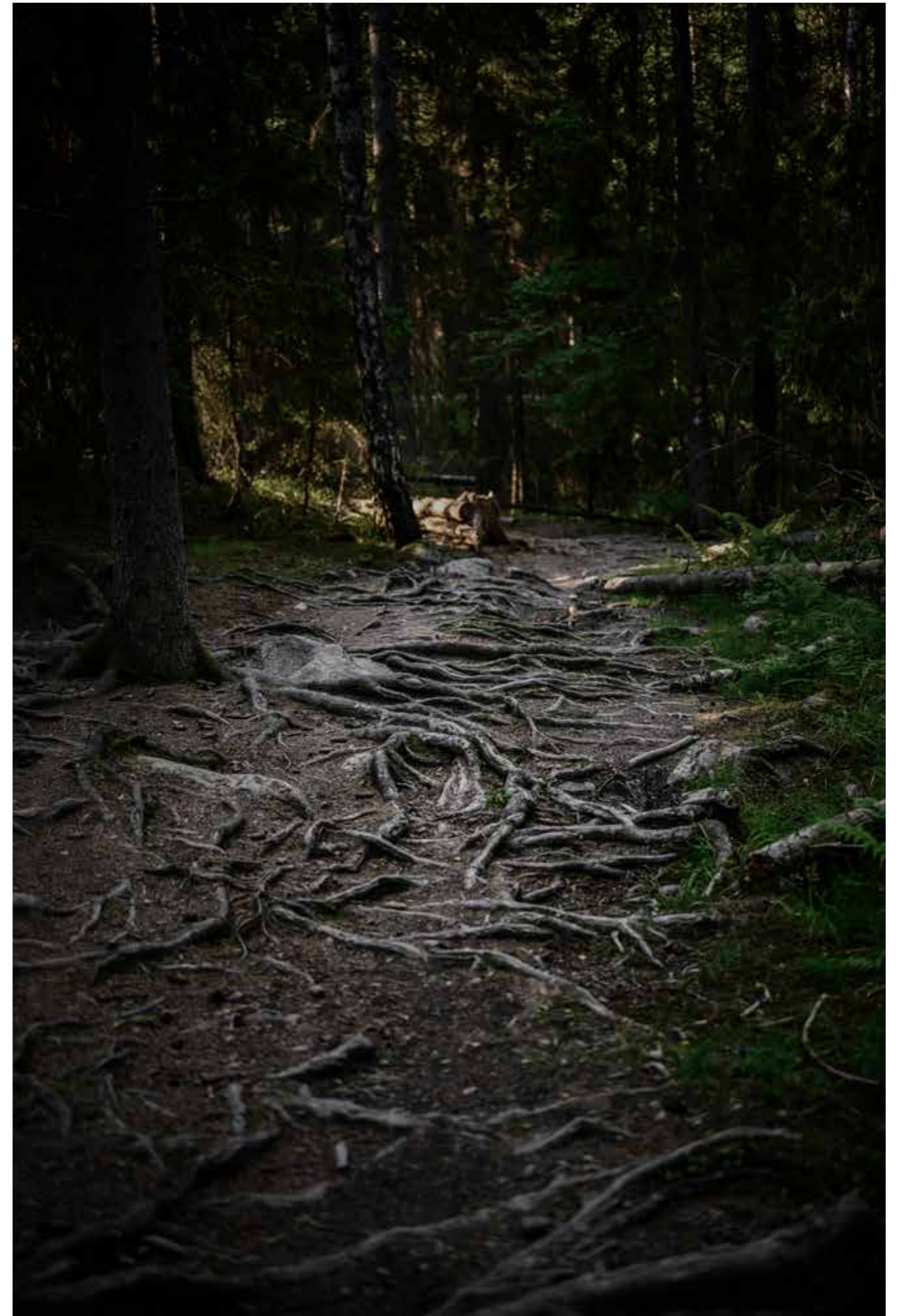








“Vi gör framför allt saneringar efter dödsbon eller dödsfall. Det kan vara självmord, att någon dött av naturliga själ. Vi ser aldrig kroppen. Vi börjar när kroppen är borta. Vårt jobb är att återställa bostaden. Ibland har kroppen legat flera veckor, då måste vi bryta upp golvet. Det kan vara maskar, flugor och insekter. Vi river allt, ända ner till betongen. Sanera trägolv är helt omöjligt, det måste rivas ut. Vi får uppdrag från försäkringsbolag, kommuner, advokater och även mäklare som ska sälja bostadsrätter men också förfrågan direkt från anhöriga.”



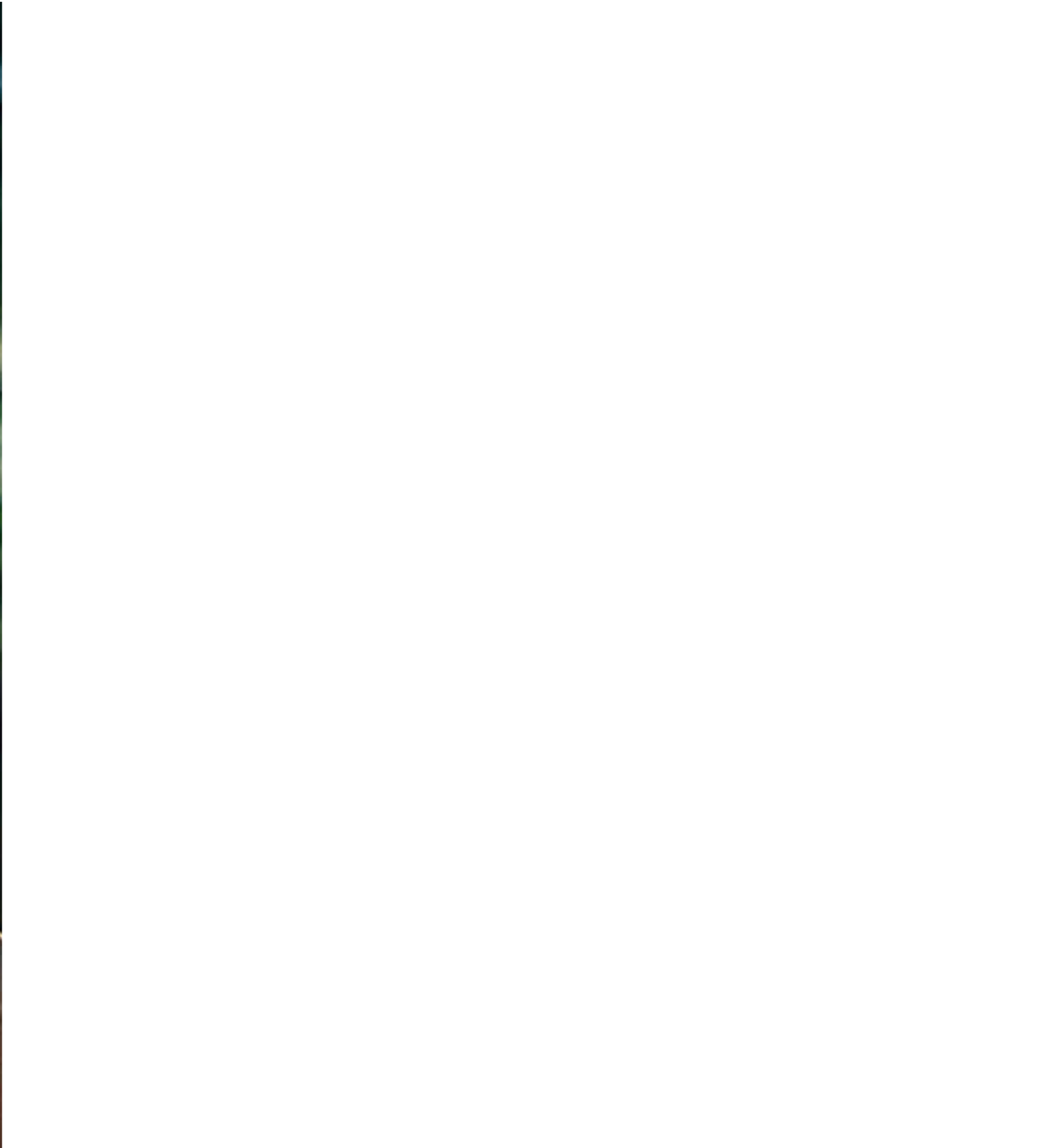














”Du är ett universum och jag är ett universum och vi vet så lite om vad som pågår inom varandra. Det professionella är att kunna gå i och ur yrkesrollen.”

”Jag går i dödens fotspår. Det är mitt liv och närmare döden än så här kan man inte komma. En del självmord fastnar i skallen.”

”Jag tänker att eftersom jag är från en småstad så tänker alla som ser mig att där går han vars pappa tog livet av sig. Eller, om någon pratar om mig och någon undrar vem de menar så kanske de säger `Jo men du vet, han vars pappa tog livet av sig´. Det blir ju en skam att ha en pappa som tog livet av sig. Särskilt i en småstad. Jag kommer för evigt vara den som har en pappa som tagit livet av sig.”

”Han låg i sjukhuskapellet. Vi gick in och tittade på honom. Jag tänkte att om jag får se honom så kommer jag kanske att förstå vad som hänt. Jag hoppades att jag skulle kunna gråta men det kunde jag inte. Farmor gick in först och jag hörde hur hon brast, hur hon ropade sin sons namn. Då fick jag ångest och började tveka, skulle jag gå in? Men jag gick in själv. Det var fridfullt där inne. Lugnt, stilla och en jättestor tavla längst fram med en himmel som öppnade sig. Sen låg han där, fint nedbäddad. Jättefin var han. Man såg inte alls att han tagit livet av sig. Det såg ut som han låg och sov. Han såg så fridfull ut. Jag strök på honom. Jag vet inte varför jag inte grät. Om det kunde vara för att jag skulle visa mig stark kanske, men jag har dåligt samvete för att jag inte grät.”

”När intuitionsvården la ner och man kastade ut alla från Beckomberga och Långbro rasade det in självmord, folk tog livet av sig som nån slags form av demonstration. Ofta i hallen så det första man möttes av när man öppnade dörren var en avliden person som hänger i taket, eller i köket, så att det skulle synas utifrån. Eller som en kille som var förbannad på sin syrra för att han ansåg att det var hon som sett till att han hamnat på psyket. Han hängde sig i trapphuset, i trappräcket, så att hon möttes av honom när hon kom hem med ungarna från dagis. Då hänger brorsan där.”

”Jag har inte fått någon utbildning. Man är ju självlärd. Jag har aldrig blivit erbjuden något stöd. Vi hamnar lite i kläm. Kronofogden har stöd för sin personal, de som ingår i deras team, men vi har inget sådant. Det får vi lösa själva. Nu har man ju varit med om så mycket så jag blir inte så jätteilla berörd längre. Första gångerna så satt det kvar på näthinnan ganska länge. Då kunde jag vakna upp mitt i natten och se personen framför mig. Då kanske man skulle gått och surrat med någon men sen så har det där bara fasats av så nu är det som att `Äh för mig spelar det liksom ingen roll.` Man blir avtrubbad helt enkelt. När man tänker på den stressen och hetsen som personen måste ha känt... jag förstår att det kan vara jobbigt att tex. vara jagad av en myndighet. `Nu blir jag utkastad på gatan, var ska jag ta vägen...´ Inga vänner, ingen släkt kanske. Det är klart att man tycker synd om personen, vad de varit med om. De kanske känner att de inte har någon annan utväg. Men det här är ju mitt jobb, det är bara att bita i det sura äpplet.”

”Det var så många som dök upp på minnesstunden och begravningen. Jag tror inte att familjen hade förstått hur många som kände honom förrän de fick se alla människor. Jag var där som en kompis.”

”Jag har varit rädd ibland eftersom jag har bröder, tänk om dom gör likadant som pappa gjorde.”

”Ingen av mina vänner vill prata om det som hänt. Folk undviker att prata om det för de vet inte vad de ska säga. Jag blir irriterad när folk ältar en massa skitproblem utan att inte ens fråga hur jag mår. Det hade ju varit soft om någon kunde ringa och kolla läget.”

”Jag brukar läsa självmordsbrev. Ibland är det psykotiskt dravel eller existensiella funderingar som kanske inte ens är ett självmordsbrev. Sms med korta meddelanden som -Hejdå och ta hand om er är ganska vanliga idag.”

"Jag kan bara tänka mig hur det är för folk som står på en plattform och ser någon bli överkörd, jag tänka mig att det är värre. Självt är man på jobbet i sin yrkesroll. Någonstans i bakhuvudet är man beredd på att det kan hända, till skillnad från någon vanlig person som bara åker tunnelbana eller tåg och är helt oförberedd, kanske aldrig ens sett blod. Det måste vara en enorm chock. Och dom blir ju inte omhändertagna och får något krisstöd från någon trafikoperatör. Det ingår inte i resevillkoren, det står inte på biljetten att de eventuellt kan bli vittne till ett självmord."







"Jag har märkt när man pratar med folk och berättar om självmord så visar det sig att fler har samma erfarenhet. Alla känner ju någon som har gjort det."

















“Jag har varit med under en självmordsvåg och kört trettiofyra personer på tjugofyra timmar, nästan bara självmord. Ett otroligt dygn, vi hade jobb hela jävla natten.”























"Ibland finns ingenting som tyder på att dom ska ta livet av sig. Ingenting är förberett. Rätt var det är - rakt ut i skogen med en stege och sen hänger de sig. Jag tror fortfarande att det i grunden handlar om psykiska besvär. Vem som helst tar inte livet av sig. En stabil frisk människa går inte och hänger sig ute i skogen bara för att det hänt något i familjen, eller liknande."







”Man kan grubbla hur länge som helst varför men man kommer ju aldrig få veta varför. Jag pratade med mamma om hon inte märkte att något var fel? Jo svarade hon. Han slutade sova på nätterna och vankade runt, jag var rädd att han skulle till slut skulle göra mig eller dig något illa. Till slut hade mamma sagt `Du måste gå till en doktor som kan hjälpa dig´. Då svarade pappa `Inte fan hjälper någon läkare mig med mina problem´, han vägrade i sten att gå till en läkare.”











“Det finns en diskrepans mellan den mediala bilden av den lyckliga personen och den lyckliga familjen och verkligheten. Den bilden är skev. Efter fler än tjugo år i yrket är det uppenbart att det är väldigt många människor som mår dåligt. Alla andra är mycket mer perfekta än vad `vi vanliga dödliga´ är men livet består ju av up and downs. Toleransen för vad som är normalt liv har minskat man ska alltid ligga på topp. Så fort man inte är på topp så är det något som är fel. Det är dubbelt olyckligt att dels lever vi en livsuppfattning om att må dåligt eller ha en dålig eller jobbig livssituation lättare uppfattas som en depression eller rejäl svacka när det i genetiken bara är livet som händer. Tittar man på försäljningen av antidepressiva så fortsätter den att öka. Inom psykiatrin är det en hög tröskel för att få hjälp.”

















”Häromdagen när jag var ute och cyklade och skulle cykla över järnvägsövergången så fälldes bommarna ner precis när jag kom så jag fick vänta och då kom ett malmtåg och plötsligt ser jag pappa i sina gruvarbetarkläder och då började tårarna rinna och malmtåget for förbi. Gruvan - där slet han en stor del av sitt liv. Han var gruvarbetare, stark som en björn sa de han jobbade med, han jobbade alltid jättehårt och mycket. På semestern jobbade han med att slå hö. Vilket slitsamt liv han hade.”



”Farsan var ju väldigt populär, han hade en bilverkstad och hjälpte allt och alla. Många visste vem han var. Det blir ju så i en liten by. Lider man av psykisk ohälsa så känner man sig nog väldigt ensam. Synd att inte folk som tar livet av sig förstår hur många efterlevande som drabbas. När vi begravde pappa blev begravningen flyttad från gravkapellet till stora kyrkan för det var så många som ville komma. Det hade han nog aldrig kunnat föreställa sig. Han trodde säkert att ingen skulle sörja honom. Synd att dom inte vet - men det är väl svårt att tänka klart när man mår dåligt. Det är en jävla folksjukdom som inte tas på tillräckligt stort allvar.”

”Det finns något inom den kristna mystiken som kallades själens dunkla natt. Det är en talande bild hur det kan vara att befinna sig på den plats där det inte finns något hopp. Allt är mörkt. Mitt uppdrag är att påminna personen om att det inte alltid behöver vara så, jag försöker förmedla hopp, att det finns en gryning, att efter natten kommer morgonen.”

”Jag sträckte fram handen och kände på hans arm, den var alldeles iskall och hård. Jag förstod då att han hade hängt där i flera timmar. Jag vände mig om, gick ut på bron och stängde dörren efter mig. Sedan skrek jag rätt ut, jag skrek och skrek som i yttersta nöd medan jag tog mig tillbaka längst stigen och satte mig på brunnskaret och fortsatte att skrika, jag hörde själv hur förfärligt det lät men jag kunde inte sluta. Min man kom springande, jag kunde knappt prata men lyckades få ur mig vad jag sett och vad som hänt. Sen slog autopiloten till, jag blev helt lugn. Gick in i vår stuga, bytte kläder och ringde ett samtal, satte mig i bilen och körde in till stan för att ta hand om närmast anhöriga och berätta om vad som hänt. Under tiden ringde min man efter polis och ambulans.”

”Jag bestämde mig för att inte titta, jag ville inte se honom död men jag anade konturerna av kroppen, han låg ihopvikt i den där säcken de bar mellan sig. Jag var helt bortkopplad, det var så konstigt, det var liksom bara att få saker och ting att fungera. Att ordna så att allting nödvändigt som skulle göras också blev gjort. Jag var så lugn och saklig när jag ringde 112 och berättade vad som hänt, jag svarade på deras frågor och beskrev hur de skulle hitta oss och sen gick jag upp till vägen för att ta emot ambulanserna. Det kom två stycken.”

”Hur tänker en människa som tar sitt liv? Jag har grubblat jättemycket på det. Mamma och jag var ensamma hemma en sommardag och pappa går in i garaget och hänger sig. Jag var 14 år när jag hittade pappa. Sen gick det ett tag och då blev jag så fruktansvärt arg. Jag gick och tänkte - jävla gubbjävvel! Jag svor för mig själv och jag var så förbannad och tänkte att jag ska då fan i mig inte gråta på din begravning. Jag var så arg så arg så att jag kokade nästan över. Jag tror att det var jättebra. Det blev nog minn räddning. Att jag fick ur mig. Fruktansvärt ilsken var jag. Från tiden från att det hände och fram till begravningen kommer jag nästan inte ihåg någonting. Sen, när hösten kom flyttade jag hemifrån och gick i skolan på annan ort. Ingen pratade med mig om vad som hänt, inte mamma och inte mina syskon. På den tiden var det locket på. Det tog många år innan jag kunde tänka på pappa utan att tänka på självmord. Det var ju skamligt. Många år efter så drömde jag en dröm om att pappa låg i en kista och var så uppklädd och fin i kostym och jag satt bredvid och vi småpratade och skrattade och då sa jag `egentligen har jag aldrig lärt känna dig´. `Näää´ sa han och skrattade. När jag vakande efter den drömmen var jag färdig med ilskan och allt det där. Då hade jag försonat mig med min pappa... så var det och nu har vi haft vårt lilla samtal där.”

”Dom som blir kvar efteråt. Jag har så många gånger hört när jag pratat med självmordsbenägna att dom tycker att det kommer att bli bättre för de anhöriga, att dom slipper mig nu för att jag krånglar så mycket. Dom är trötta på mig osv. Det där är en sån klassisk tankekurpa. Jag har träffat så många genom åren som blivit kvar efter ett självmord och jag har aldrig träffat någon som har sagt att det har blivit bättre. Eller att det var skönt nu blev vi av med det där utan det blir alltid sämre. Man förstör andra människors liv också. Det blir aldrig bättre det blir alltid sämre.”

”Jag hörde ljudet av ett skrik och sedan hörde jag krasandet av ben. Det ljudet glömmar jag aldrig. Man har hört ganska många förarens anrop vid självmord. Det är väldigt olika, vissa är chockade, man hör hur kroppen och rösten skakar medan andra är hur lugna som helst.”



”Ibland får vi plocka folk efter tågrälsen. Det sämsta jag vet med de där tåghopparna är när huvudet är separerat från kroppen. Jag tycker att det är jättejobbigt att gå och bära på det där huvudet. Jag brukar ta en filt och linda i det i för att det är väldigt obehagligt, fortfarande trots alla år i yrket. Det är makabert på något sätt.”

”Minnestunden hölls i en sal som rymmer sextio personer men jag tror att det kom dubbelt så många. Anhöriga, hela klassen och en del lärare var där och orkestern han var med i. Det var väldigt fint, det är ju en viss ritual, ljuständning och musik. En tjej i orkesterns sa. `Jag är så arg på dig! Det där var väl onödigt! Varför skulle du göra så här för?!´ Hon visade att alla känslor är tillåtna i sådana sammanhang. Han som dog var väldigt omtyckt. Hans klass tog examen i juni i år och hans orkester spelade på examensdagen för att hedra honom. Studenterna har sagt efteråt att det som hände har följt dem genom hela utbildningen, vi har blivit påverkade, kanske har vi blivit mer rädda om varandra”.



Tack alla som delat med sig av sina berättelser.