



FEBE-BLADET

Nr 1-2003

Föreningen FEBE - Nätverk för föräldrar som har mist barn

Vårens första snödroppar ger sig tillkänna och bekräftar naturens förmåga till överlevnad och livskraft.

För många av oss föräldrar som har mist barn kan känslorna vara delade inför våren...



Foto: Björn Johansson



Föreningen FEBE

- Nätverk för föräldrar som har
mist barn

Postadress:

Box 1073
164 25 KISTA

Telefoner:

Kansli 08-793 91 11
Jourtel. 0736-237 551
Fax: 08-444 84 11

Hemsida: www.febe.net

E-mail: febe@febe.net

Postgiro: 94 17 14-8

Ordförande:

Barbro Byström
tel. 08-751 57 73

Vice ordförande:

Ylva Edholm-Johansson
tel. 08-632 54 55

Sekreterare:

Olle Bergman
tel. 08-38 91 89

Vice sekreterare:

Anita Bergman
tel. 08-38 91 89

Kassör:

Göran Ekengren
tel. 08-726 27 14

Suppleanter:

Bitte Bohlin
tel. 08-35 25 33

Lena Fagerström
tel. 08-580 176 70

Jan Leva
tel. 08-751 95 03

Redaktören har ordet...

FEBE:s verksamhet har under vinterhalvåret pågått med både enskilda samtal med drabbade föräldrar och självklart även med de välbesökta måndagsträffarna i Kista kyrka, med c:a 20-30 personer per kväll.

Det har under senaste månaderna anslutit sig flera nya medlemmar till föreningen, och som styrelsemedlem kan jag inte undgå att känna en kluvenhet inför detta faktum...

Hur var det innan FEBE fanns...?

Vart vände man sig då?

Visst känns det bra att FEBE finns för oss föräldrar som är drabbade, samtidigt som insikten om hur mycket smärta, sorg och förtvivlan som finns representerad i vår förening, infinner sig.

Tänk om FEBE inte behövdes.

Tänk om alla våra barn fick leva...!

Men när våra livsbetingelser ser ut som de gör, så är det viktigt att FEBE finns, och att vi alla finns till för varandra.

Varje gång jag träffar en nydrabbad förälder, så tänker jag tillbaka på den dag då Anita och jag för första gången kom i kontakt med FEBE.

Det var som om vi för första gången förstod att vi inte var helt ensamma.

Många föräldrar, som har varit med i FEBE en tid, menar att det är en trygghet att veta att föreningen finns, även om man inte är med på *alla* måndagsmöten.

Vi kommer att fortsätta med måndagsträffarna t.o.m måndagen den 16 juni, då vi gör ett uppehåll över sommaren. Dock kommer vi att ordna med ett par extra sommarträffar under juli och augusti.

Läs mer om detta på sidan 9.

Olle Bergman

Föreningen FEBE föddes ur en katastrof...

Söndagen den 14 augusti 1988 ger sig klass 5 från Kvarnbackaskolan i Kista i väg på sin mycket efterlängttande klassresa. Shetlandsöarna var slutmålet. Med på resan var 24 skolbarn samt 11 föräldrar.

Måndagen den 15 augusti har man kommit så långt som till Norge, mer bestämt Hardangervidda. Vid nedförskörningen mot Eidsfjord i Måbødalstunneln slutar bussens bromsar att fungera och bussen kör in i bergväggen. 12 av skolbarnen och 3 vuxna omkommer omedelbart, och 11 dagar senare även bussens chaufför. Katastrofen var ett faktum!

På detta sätt förändrades livet för oss. Vi, var och en, miste i ett enda ögonblick ett älskat barn.

Omsorg – omhändertagande

Denna olycksdag kom Kista kyrka att bli samlingsplats för oss alla drabbade familjer. Här möttes vi och fick information om vad som nu skulle hända. Tillsammans, senare denna dag, flyger vi som är anhöriga, personal från Kista kyrka (diakonissan och prästen) samt läkare och sjuksköterska från vårdcentralen i Kista, till Bergen. Vi inkvarteras på hotell. Därefter beger vi oss alla till Haukeland sjukhus. Här möts vi av läkare och sjukvårdspersonal under ledning av psykolog Dagfinn Winje och de gör en ovärderlig insats för både barn och föräldrar. Vi fick ett bemötande som vi aldrig kommer att glömma.

Vad hände sedan...?

Väl hemkommen, efter 5 intensiva dagar i Norge, fortsätter vi att träffas i Kista kyrka varje eftermiddag, som vi sa "du står på benen idag med". Detta glesades sedan ut till 3 dagar i veckan och så småningom till varje måndagkväll. Olyckan blev mycket uppmärksammas både i tidningar, radio och TV och på detta sätt kom Kista kyrka att omnämnas som ett kriscentrum. Många andra föräldrar vände sig dit då de mist sitt barn.

Vi föräldrar insåg med tiden hur välgörande det var för oss alla att få prata med varandra om det som hade hänt, och framför allt att få prata med någon som "förstod". Mot den bak-

grunden och våra egna erfarenheter, kändes det naturligt att säga ja, när vi fick frågan om vi ville möta andra föräldrar som var drabbade. Genom det mognade tanken till att starta en förening för oss drabbade föräldrar.

Föräldraföreningen FEBE bildas

I september 1995 bildades så föreningen. Valet av namn kändes självklart för oss. FEBE – den första diakonissan i bibeln kändes rätt, för själva hade vi fått stöd från en diakonissa.

FEBE –föreningen för föräldrar som mist barn genom olyckshändelse eller hastig död.

Så löd överskriften för föreningen. Men vi alla som har mist våra barn vet att det inte är sättet som våra barn har dött på som förenar oss, utan att vi har mist barn. Hur det har skett har ingen betydelse för gemenskapen. Därför ändrades vårt budskap till **FEBE – ett nätverk för föräldrar som har mist barn.**

Vi kunde aldrig drömma om att behovet var så stort. Allteftersom föreningen blivit känd söker sig många till den. Det finns stora brister i samhällets beredskap, omsorg och bemötande, när det gäller att stötta föräldrar när det ofattbara inträffar. Vid stora katastrofer slår man självklart på stora trumman, men glömmar lätt bort att när det händer den enskilde så är katastrofen lika stor. Och då är man kanske ensam. Om det är fler som drabbas av

samma händelse så har man åtminstone varandra.

Vi som var med vid starten, kan idag se hur föreningen vuxit (tyvärr! Ni förstår vad vi menar). Det är många som bidragit till föreningens utveckling, och att våra måndagar fortfarande är "heliga" talar sitt eget språk. En sådan här förening behövs!

Idag, 7 år efter starten, har vi eget kansli i Kista kyrka, jourtelefon där vi kan nås dygnet runt. Kärnan i verksamheten är våra måndagskvällar, men vi är även ute och föreläser samt distribuerar gärna vårt informationsmaterial till sjukhus m.m.

Till sist, som Tage Danielsson skriver...

*En droppe, doppad i livets älv,
har ingen kraft att flyta själv.
Dock finns ett krav på varenda droppe,
hjälp till att hålla de andra uppe.*

Väl mött!

**Barbro Byström
Jan Leva**

erik malm

Erik är Mikaelas lillebror och Carolines storebror.

Caroline och jag och mamma och pappa älskar honom även om han inte finns bland oss kan vi bli lessna för att Erik dog.

Erik älskade att leka med robotar och krigar-gubbar och motorcyklar, han älskade också att spela die by the sword det är ett dataspel som han gillade så mycket att han spelade varje dag gång på gång hela tiden, så när det var mat så sprang han ner för trappan och efter maten så sprang han upp för trappan och in i rummet och började spela igen...

Slut.

**Mikaela
Eriks Stora Syster**

Sorgen efter Dane

Tankar någon dag efter dödsbeskedet

Mitt hjärta bankar och slår, hela kroppen dunkar av sorg.

Det försöker läka den oändliga sorg och saknad jag känner efter min älskade son. Han dog med cowboy-stövlarna på eller flög de av före dödsögonblicket.

Tankarna irrar runt i min förtvylade hjärna.

Han togs ifrån oss mitt i livet.

Jag fick ha honom hos mig som barn, jag fick se honom växa upp till man, men jag får aldrig se honom bli far, inte heller får jag hålla hans barn i min famn.

Kiki

Till min lillebror

Dane! Du har lämnat en ljusstråle kvar här och lärt oss förstå var kärleken är.

Du har nu lämnat oss i en kall vind med tårar som rinner längs min kind.

Du har spridit värme och skratt som tröstar i sorgens kyliga natt.

Lollo

*Vad det är dumt att tro att man kan glömma.
Och dumt att tro, att tiden läker såren.
Den stora sorgen - den är intet sår.
Den är ett frö, som föll i hjärtats gömma
och gror och växer till ett träd med åren
och bär en bitter blomning varje vår.*

Karl Asplund

FEBE:s styrelse 2003



Barbro Byström
ordförande

Min son Alexander, 12 år,
omkom i bussolyckan i
Norge 1988.

Jag bor i Kista.



Ylva Edholm Johansson
vice ordförande

Jag arbetar som diako-
nissa i Kista kyrka och
finns med i FEBE som
medvandrare bland de
drabbade föräldrarna.



Olle Bergman
sekreterare

Jag förlorade min son
Svante 17 år, den 14
augusti 1997.
Svante har 4 äldre sys-
kon.



Anita Bergman
vice sekreterare

Jag förlorade min son
Svante 17 år, i en
bilolycka den 14 augusti
1997.
Vi bor i Vällingby.



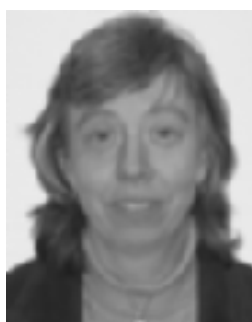
Göran Ekengren
kassör

Jag förlorade min son
Thomas 1999. Han
hade diabetes och
blev 27 år.



Bitte Bohlin
suppleant

Min son Viktor dog
1999 i plötslig hjärtdöd.
Han blev 14 år



Lena Fagerström
suppleant

Min son Emil dog i en
kollision med en långtra-
dare den 2 november
2000. Han blev 19 år
och 5 månader.



Jan Leva
suppleant

Min son Patrik, 12 år,
omkom i bussolyckan
i Norge den 15 au-
gusti 1988. Han är
vårt enda barn.

Någon älskade mig

Jag hade någon som älskade mig på ett sätt som en människa vill bli älskad! Men plötsligt så rycktes den känslan bort, var inte riktigt beredd på att allt skulle klippas av och inte finnas mer.

Jag hade någon som gav mig obegränsad kärlek och värme, någon som behövde mig och såg till att jag ej kände mig ensam. Hur ska jag kunna vänja mig vid att allt är borta? Mitt allt bara borta!!! Ett tomrum så stort. Vad ska fylla ut det nu? Hur ska jag orka stå ut med denna otroliga smärta och saknad som bankar på innefrån? Är det så här det ska kännas och kommer att förbli?

Man tror man ser sin älskade var man än vänder sig. Alla minnen, alla lekplatser, alla andra barn Hjärnan söker efter det välbekanta ansiktet. Finns han där bland alla? Jag söker och söker, men mitt barn fanns ej bland dom andra? Varför gör jag så här mot mig själv? Jag vill bara skrika. Är så jä.... avundsjuk på alla andra som har sitt kvar. Vill inte känna så. Nåväl, vad ska jag göra?

Hur mycket jag än kämpar och söker så hittar jag dig inte Sebastian. Jag saknar dig så otroligt mycket! Jag älskar dig mer och mer för varje patetiska dag som går. Vill hålla sig i min famn igen.

Miljoner pussar och kramar

Mamma

FEBE vill här framföra ett stort tack till Björn Johansson, som välvilligt och generöst tillåter oss använda hans fina fotografier till våra omslag i FEBE-bladet.

Ett stort tack Björn!

Mitt liv slogs i spillror

Mitt liv slogs i spillror när jag kom hem från jobbet söndag 8 april 2001. Det fanns ett meddelande på svararen att jag skulle ringa Malaysia. Innan jag slog numret så visste jag att något fruktansvärt hade hänt min son Robin som var där och dök.

Jag frågade vad som hade hänt och rösten sa, tyvärr...

Veckorna därefter vet jag inte hur jag tog mig igenom. Det fanns en massa praktiska saker att ordna. Han skulle komma hem, begravning, allt detta hemska.

Sommaren kom och jag gick som i en dimma. Fick höra talas om Febe, pratade med Ylva en gång, men det var ju sommaruppehåll.

Så plötsligt en sommarkväll så ringer Olle, från sin mobil, ute i skärgården.

Oj, vad det var befriande. Någon som förstod hur jag hade det. Han satte ord på mina känslor.

Jag var i alla fall inte ensam om att känna så här. På något sätt fick jag en livlina och den blev ännu tydligare när jag kom till Febe.

Där kan man få vara hur "knäpp och konstig" som helst.

Där kan man få goda tips, älta sorgen, känna förståelse. Allt är fortfarande fruktansvärt tungt men Febemåndagarna gör att det ibland kan kännas lite lättare att bära sorgen.

Birgitta



Att prata om sin nya livssituation...

Det kan vara viktigt, ur många aspekter, att få prata och berätta om sin sorg. Självfallet är det viktigt för mig själv, att få sätta ord på alla känslor och tankar som kan ge sig till känna på de mest skiftande sätt.

Jag vet med mig själv, hur jag de första åren upplevde ett utanförskap gentemot en stor del av min omgivning, som jag tyckte inte förstod någonting. Jag hade svårt att acceptera att livet omkring mig pågick som vanligt, medan jag själv levde i sorgen och förtvivlan över Svantes död. Folk pratade om väder, julfirande, höga matpriser och mycket annat som jag befann mig fjärran ifrån i mina tankar, funderingar och känslor.

Hur kunde man bry sig om sådana triviala saker när Svante var död?

Så kände jag!

Det kunde komma över mig när jag stod i kassakön i mataffären, och några sprang runt och rotade bland hyllor och kyldiskar medan andra plockade ner sina betalda matvaror i plastpåsar. Och där stod ofta samma person som plötsligt "upptäckte" att hon tagit för få plastpåsar, och lyckades få ytterligare en påse gratis.

Jag upplevde det, som att det just då, var det väsentligaste i den människans liv att tillskansa sig en gratis plastpåse, och jag minns att jag kunde bli mycket upprörd över det beteendet.

Och där stod jag, levande, men utanför alla dessa människor, som ingenting förstod.

Att känna mig utanför...

Detta pågick i flera år, och jag fann en mängd platser och tillfällen i tillvaron där jag upplevde utanförskapet.

Så småningom började dock en viss föränd-

ring inträda. Ju fler jag pratade med, så insåg jag ofta hur de tänkte och kände, men att de inte förstod mig. Jag menar, att jag hade ju också levt en del av mitt liv när jag inte befunnit mig i sorg, förtvivlan och saknad, så det var inte så svårt att sätta mig in i de andras sätt att vara och tänka.

Kanske hade en gnutta ödmjukhet också börjat att infinna sig hos mig...

Då jag insåg att jag förstod dem, men att de inte förstod mig, så fann jag att det var ju inte *jag* som var utanför! Jag kände ju till deras värld. Plus den nya värld som jag nu tvingas leva i.

I ett enda ögonblick förpassades min omgivning "utanför" men jag själv hamnade "innanför" och plötsligt kände jag att många bitar föll på plats. På något sätt kom jag att finna en trygghet i sorgen.

En ny insikt i en ny värld

Det var jag som hade så mycket större insikt än vad de hade.

Det som jag tidigare hade upplevt som angeläget för mig att få berätta för andra om Svante och min livssituation, kom att bli viktigt för att informera om *för åhörarens skull*. Att få delge om de nya insikterna.

Detta stärkte mig enormt.

Jag hade en insikt i något som många andra inte hade en aning om...!

Detta minskade dock inte min förtvivlan och

längtan efter Svante på något vis, men jag tyckte mig kunna känna en viss trygghet i min sorg.

Jag vet ju att många, särskilt icke drabbade, tycker att man skall försöka lägga sorgen bakom sig och undvika att prata så mycket om sin sorg, men de kan ju aldrig föreställa sig hur det är att befinna sig i min situation.

Jag känner personer, som jag tidigare betraktade som nära vänner, men som inte ens har hört av sig till mig efter Svantes död. Det finns exempelvis föräldrar till Svantes hockeykompisar, som jag hade nästan daglig kontakt med under flera år, men som plötsligt bara försvinner. Jag trodde att vi hade en god relation, men ack så jag misstagit mig.

Ibland räcker det med en liten antydning från min sida, för att folk skall få väldigt bråttom att byta samtalsämne eller oroligt titta på klockan och konstatera att "jag har en tid att passa". Det är som att vifta med handen mot en fluga... den flyr direkt! Detta kan ju, särskilt den första tiden, upplevas som oerhört kränkande och deprimerande, men vid närmare eftertanke så är det kanske bra att just dessa människor undviker att prata med mig om den svåraste av frågor, för vad skulle dessa i så fall ha att tillföra?

Jag menar, att jag kan ringa hur mycket som helst i telefonen, men om inte mottagaren har någon linje uppkopplad så kan han/hon ju inte svara. Det blir ingen kontakt!

Det ligger nära till hands att bli både arg och besviken, men jag inser idag att de egentligen inte behöver vara sämre vänner eller människor bara för att de saknar förmågan att känna medkänsla och empati. Och förmodligen är de kanske även rädda för att prata om något så hemskt som döden. Det kommer liksom för nära...

Tanken slår mig ibland... och jag undrar då hur de själva skulle reagera om de drabbades på det sätt som jag blivit drabbad...?

Och så slår mig tanken igen...! Hur var jag då själv innan Svante dog?

Att kunna sätta ord på tankar och känslor...

Jag tror att det är oerhört viktigt för varje drabbad förälder att kunna sätta ord på sina tankar och känslor.

Hela livet förändras ju i ett enda ögonblick och ofta så utmynnar detta i tankar och funderingar som gör att man reviderar hela sitt synsätt på livet. Nya, tidigare ej tänkta tankar och funderingar, ger sig tillkänna och funderingar kring de existensiella frågorna tycks aldrig ta slut.

Vad händer efter döden?
Var finns mitt barn?

Kan jag få kontakt via ett medium?
Kommer vi att mötas igen?

Det är inte helt självklart att jag i min bekantskapskrets har personer som är beredda att seriöst diskutera dessa frågor med mig. Frågor som kan verka både skrämmande och svåra.

Utan ett socialt skyddsnät är det lätt hänt att jag blir lämnad ensam i dessa funderingar, samtidigt som jag befinner mig i den svåraste av livssituationer.

Att vara ensam i tankar och funderingar, och låta det kvarstå som just tankar, funderingar och känslor, men kanske utan förmågan att verbalisera min situation, kan få mig att känna mig ännu mer utanför.

Genom att träffa andra människor som befinner sig i liknande situation, kan jag så småningom kanske finna en tillit och trygghet hos dessa, vilken ger mig möjlighet att få ventilera mina funderingar, och här kanske finna att jag är inte ensam i mina funderingar. Det finns fler än jag som upplever situationen likartat.

Jag är inte helt ensam... i min ensamhet!

Sammankomster 2003

Måndagsträffarna pågår varje måndag med början kl. 19.00 i Kista kyrka. Måndagen den 9/6 är det dock ingen verksamhet.

Under semestertiden gör vi ett uppehåll med måndagsträffarna, vilket innebär att den sista träffen före sommaruppehållet är måndagen den 16 juni och träffarna återupptas måndagen den 25 augusti.

Många medlemmar tycker dock att sommaruppehållet blir väldigt långt, och därför ordnar vi med 2 grillkvällar, nämligen måndagarna den 7 juli och 4 augusti.
Mer information kommer senare.

Medlemsmöte

Onsdagen den 17 september 2003 kl. 19.00 avhålls FEBE:s ordinarie medlemsmöte i Kista kyrka.

FEBE-dagen

Lördagen den 18 oktober 2003 arrangeras FEBE-dagen i Kista kyrka.
Mer information följer senare.

Styrelsemöten 2003

Styrelsen sammanträder följande onsdagar under 2003 på kansliet i Kista kyrka kl. 19.00 om ej annat meddelas: 7 maj, 4 juni, 2 juli, 6 augusti, 3 september, 1 oktober, 5 november, 3 december.

År 2004

Ingen måndagsträff den 5/1 2004.

Styrelsemöte 14/1

Årsmöte

onsdagen den 21 januari 2004 i Kista kyrka kl. 19.00.

FEBE-dag 18 oktober -03

Lördagen den 18 oktober ordnar vi med FEBE-dag i Kista kyrka. Programmet för denna dag är ännu inte helt klart, men någon föreläsare kommer.

Ja, vi kan väl avslöja att vi har pratat med och fått ett halvt löfte av

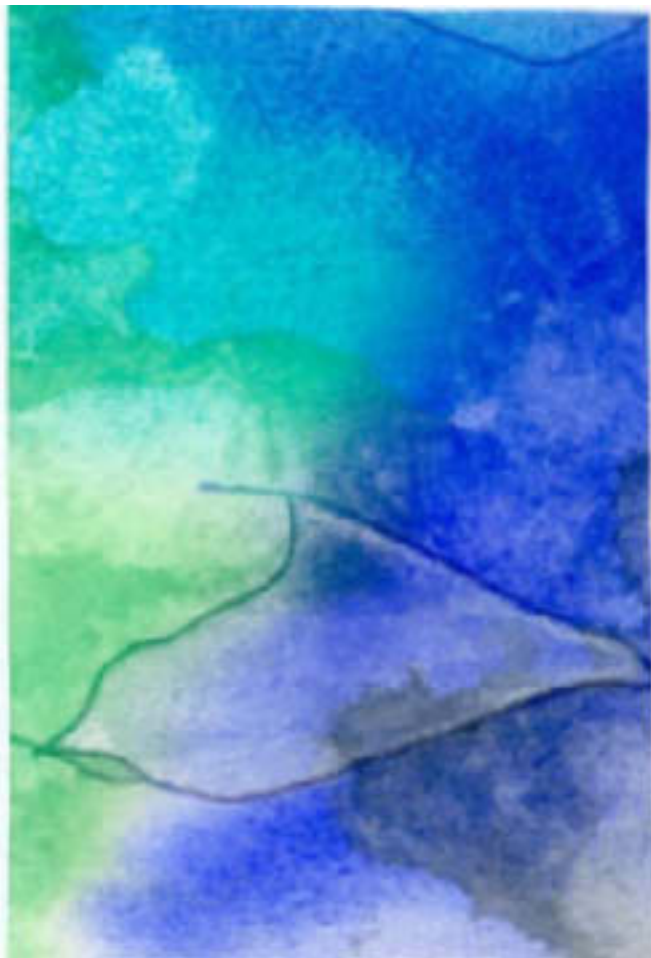
Tomas Di Leva

Det blir spikat under augusti, men boka in datumet redan nu.

Vi kommer också att kunna äta en gemensam middag samt eventuellt en minneskonsert i kyrkan på kvällen.

Som sagt så är allt på planeringsstadiet ännu, så några detaljer har vi inte. Vi kommer att skicka ut inbjudan efter sommaren.

Vernissage



Fåglar

Med ljusets hastighet
flög livets skimrande
flyktiga fågel
plötsligt sin väg.
Rakt in i döden!

Bland himlens skyar
högt över land och hav
svävar nu själens
flortunna genomskinliga
svala ljudlöst och lätt.

Långt där nere
smyckar koltrasten saken
med sin gyllene sång.
Tonernas pärlor studsar
likt ekon i tomheten.



Hoppet och tomheten

Vårens gyllenskimrande
gryningsstrålar
värmer marken
mellan sorgetunga
vintermolns iskyla.

På stranden
mellan liv och död
försöker hoppets fjärl
bjuda upp sorgens
förstenade tomhet till dans.



Solfloder

Glittrande solfloder
guld möter silver
förenas i omtanke
sprider värme
flödar kärlek.
Där vill jag flyta
omfamnas av skimret
vila bara vara
om jag nu ska leva.



Dödsbud i april

Sorgetårar strömmar och blöder
över krokusgul och krokusblått.
Sorgesmärtans gastkramande mörker
brer ut sig över vårens ljus
väller obönhörligt fram
likt lava och kväver allt.

Sorgeförtvivilans kaos
är bottenlös och total.
Tomhetens vakuum
av outhärdlig saknad
förbränner mitt inre.
Kommer hjärtat att överleva?

Lotta Erdélyi miste sin son Staffan, 23 år, den 15 april 2000.

Den här sättet som Lotta målar på kallas "Konstspråket". Man målar meditativt med akvarellfärg på ett mycket vått papper och utan prestationskrav. Hennes bilder har hjälpt henne att formulera känslor som hon tidigare har haft svårt att hantera.

Tankar från Eva

Januari 2003

Ja, idag ska jag åka ut till Johan och Helene igen. Jag bestämde mig redan i går för att ta bilen till jobbet, så att jag kunde åka ut till Ekerö k:a igen. Det är samma underliga känsla – inte riktigt verklig – att åka ut till sin sons grav känns överklig. Det kan inte vara sant – men det är det.

På vägen ut till Ekerö snurrar mina tankar som vanligt runt, runt. Hur har jag hamnat i denna situation. Det finns inget svar. Jag befinner mig bara här i denna stund och kan inte ändra på det – det känns så frustrerande. Jag tittar mig runt på vägen ut till "ön". Tänker på allt som Johan älskade här ute. Han var så fantastiskt glad över att hitta sitt drömställe. Johan föddes på Ekerö men familjen flyttade härifrån, när Johan var sex år. 1996 flyttade Johan tillbaka till Ekerö. Han hittade sitt lilla fritidshus, som på sikt skulle byggas ut till en större bostad.

Så händer det, som inte får hända. Johan och hans älskade Helene omkommer i en bilolycka tidigt en morgon strax före jul 2001. De hade precis startat sin resa till sina jobb. De hade bara suttit i bilen några minuter och så blev det ett hastigt slut.

Snart är jag framme vid Ekerö k:a. Jag parkerar och går sedan förbi minneslunden (den är så vacker) och snart står jag där igen vid Johan och Helenes gravar. Jag fixar lite med vissna blommor och tänder ljus i lyktorna. Sedan ställer jag mig en bit bort och tittar och mina tankar snurrar runt.

"Ni ska inte ligga här" tänker jag. "Ni ska vara med oss i vårt liv här på jorden". Men verkligheten är den, att de inte längre är med oss här men de är med oss på många andra sätt. Varje dag finns de i våra tankar. Jag somnar med att tänka på Johan och det första jag tän-

ker på, när jag vaknar, är Johan och att han inte längre fysiskt är med oss.

Jag står här och tänker. Hur känner Helen det (Johans syster)? Hur klarar hon av att gå vidare. Helen har naturligtvis sin familj – fullt upp med arbete, man, två små barn och hem, men hon måste ju också ha stunder, när hon funderar och känner sig ledsen. Helen och jag har för lite tid för varandra, känns det.

Idag är det ingen speciell dag. Ettårsdagen av Johans död har passerat, likaså jul- och nyårs-helgen, Johans födelsedag (32 år) och begravningsdagen. Det har varit en otroligt laddad och jobbig månad. Ingen, som inte har mist någon nära anhörig kan förstå, hur det känns. Det är en slags maktlös förtvivlan. Jag kan ju inte ändra på det här. Många situationer och händelser, som inträffar i ens liv, kan man ju ändra på eller på något sätt, så fixar det sig, men det här kan aldrig ordna upp sig. Johan kommer aldrig tillbaka, vad jag än gör och tänker, så kommer det alltid att vara så här. Jag är snart 54 år. Jag kanske blir 80 år (man vet aldrig). Ska jag leva i denna saknad i nästan trettio år? Jag blir desperat, när jag tänker på det.

Så tänker jag på pappa (Johans morfar). Morfar Erik blir 85 år i april. Hur känner han det? Jag vet att pappa ofta tänker på Johan och är oerhört förtvivlad över, vad som hänt. Johan och morfar hade ett speciellt förhållande. De förstod varandra utan att säga något. De var på något sätt tvillingsjälmar. Pappa sa en gång efter Johans död. "Johan skulle ju ha tagit över efter mig". Nu blir det inte så. Jag kommer aldrig att glömma den dagen, då vi åkte över till pappa för att berätta om den tragiska olyckan. Att berätta detta för pappa var nästan värre än att få dödsbeskedet.

Vad tänker lilla Sofia – mitt barnbarn? Johan och Sofia hade också ett speciellt förhållande. Sofia sa en gång att hon tänker på Johan och undrar, var han finns nu?

Ja, alla dessa tankar flimrar förbi där jag står framför Johans och Helenes gravar. Tårarna

kommer, jag säger några ord till dem och går sedan in i kyrkan och tändes två ljus. Jag har gjort det flera gånger förut och kommer att för alltid göra detta. Säga några ord vid gravarna och tända ett par ljus för dem. Ibland på luncherna går jag till Kista k:a och tändes ljus för dem. Johan och Helene kan ju inte se detta (eller kan de det?) men det känns skönt och riktigt för mig att tända ljus och samla mina tankar runt sorgen och längtan efter dem.

Innan jag åker tillbaka till jobbet går jag en sista gång förbi gravarna och tittar så att ljusen brinner och för att säga "hej" för denna gång. I bilen tillbaka känns det bra att ha haft en stund tillsammans med Johan och Helene – om inte fysiskt så i alla fall känslomässigt.

Ja, så är jag tillbaka på arbetet med allt vad det innebär. Massor med roligt och ibland inte så roligt arbete, men det är så skönt att ha sitt arbete att gå till. Det får mig att tänka på annat och att på något sätt försöka gå vidare.

Jag har så mycket att leva för – Helen och hennes familj, Roger och hans barn och naturligtvis min gamla pappa. Jag har ju också Björn (min bror) och hans sambo Yvonne, som ofta hör av sig. Mina barndomsvänner är också ett enormt stöd för mig. Johans kollegor från Medocular har också hjälpt mig mycket med brev, mail och fotografier av Johan. Hade jag inte alla dessa vänner, så skulle det inte finnas mycket att leva för. Ingen, som inte varit med om detta, kan förstå hur det känns. Ibland glömmes jag alla dessa personer och försvinner in i en mörk tunnel, där ingenting känns meningsfullt och jag vill bara bort. Men på något sätt kommer jag ur tunneln och kan fortsätta.

Det har ju bara gått ett år sedan olyckan och det kommer naturligtvis att ta tid att hitta en väg ut ur detta. Jag tror ändå att jag aldrig kommer ur detta på riktigt – jag kommer alltid att få leva med denna saknad, men jag måste försöka lära mig att leva med den – men det så svårt just nu. Kanske i framtiden....

Eva

Till våran älskade Robin!

*Att du nu är borta,
dan efter att du fyllt åtta,
känns så svårt
det tog oss alla hårt.
Din lilla kropp fick nog och sa stopp
och du gav utan vilja opp.
Din eviga kamp och styrka är inget
som nån ens kan förstå,
hur det kan vara att behöva leva så.
Tiden vi fått ha dig i våra liv,
är fina minne för all evig tid.
Jag räknar dagarna tills vi ses igen,
men den tiden kommer sen.
Ge oss nu din starka själ,
för att vi ska klara oss här.
Du finns för alltid i våra hjärtan,
bredvid den olidliga smärtan.
Farfar tar dig nu i sin varma famn
så som du ska tas om hand.
Vi saknar er så, men till våran
tröst vet vi att ni nu är två!*

Vi älskar er så!

Din kusin Erika

Om allting i allt

Om dagen, om natten, om allting i allt
tänker dig, längtar dig - tusendefalt.

Ur skriet, ur gråten, ur smärtan i glöd
söker dig, väntar dig - bortom din död

I tankar, i hjärta, i kärleken het
finner dig, famnar dig - i evighet

Marianne de Valladolid
Mickes mamma

REGATTAN... en försommarskväll

Jag sätter mig ute på altanen med en smörgås och dricka. Det är en fin försommarskväll och jag ser ut över Björkfjärden där en frisk västvind sveper fram. **Pang !!!** Det är tisdagsseglingen som startar. Efter en stund ser jag båtarna som kämpar fram.



Plötsligt ser jag en liten Lacer som hänger på dom större båtarna. Det är kamp om rätt kurs och vind. Den lilla Lacern har fått en väldig fart på krysset och formligen flyger fram så skummet yr. Efter hand försvinner dom bakom Fagerön och när dom så småningom dyker upp igen så finns Lacern i täten. Efter den sista bojen blir det medvind och då sätts spinnakern upp på dom större seglarna och då får Lacern se dom dra ifrån.

Jag går ner till stranden där Torbjörn styr in med ett brett leende och sjöblöt. Vi hjälps åt att rigga av båten och därefter går vi hem. En stor portion puffar med mjölk och jordgubbssylt och några mackor slinker ner.

Snart hör jag hur Torbjörns flinka fingrar flyger över flygelns tangenter...

...Liebestraum

I drömmen kan jag se hur du seglar på oändlighetens hav.

Vid pennan din pappa
Hans Svanold

När jag satt med katalogen över gravstenar så funderade jag om man inte kunde göra något mer personligt utförande av stenen. Jag skissade ihop ett förslag på smidesomfattning till stenen och pratade med representanten och kom överens om utförandet.

Därefter kom tanken om Torbjörns segelbåt och jag fick hjälp av en konstnär att göra formen och därefter fick jag den gjuten i mässing i Skultuna. Jag tror att Torbjörn är glad över minnesstenen där han sitter i sin himmel.



Den sörjande tröstar den tröstande.

“Djupare sett intresserar sig människan inte för sin nästa. Egentligen är det bara verket som låter sig förmedlas” - Imre Kertész.

Jag är pappa till Kalle som skulle ha fyllt femton nu till sommaren. Han dog av ett epilepsianfall tolv år gammal.

Jag hinner inte reflektera över att tiden går fort. Den yttre tiden rusar vidare men den inre tiden har stannat. Det är inte längre lätt för mig att berätta om detta.

Jag har fått höra att tiden läker alla sår. De som på så sätt försöker trösta mig vet kanske vilka sår de talar om. Personligen kan jag inte påstå att den senaste tiden inneburit en lättnad. Att inte orka med ger mig ständigt dåligt samvete.

När sorgen drabbade med sin oerhörda kraft blev jag i egenskap av förälder en plåga för omgivningen. Det var naturligt att professionella tyckare inte hörde av sig igen. Jag ströks snabbt från kalendrarna och omgavs av ett vakuum. De jag tidigare talat med rörande sonens vård och skola försvann ur min vardag. Det var ju inte direkt mig de arbetade för. Jag kan också förstå att mina kamrater försvann. Jag ville inte heller åsamka dem någon olägenhet genom att tala om dessa saker och därmed försätta dem i betryckt sinnestämning. Det verkar som om jag påminner dem om sådant de helst av allt vill glömma. Den sörjande lär sig att visa hänsyn mot omgivningen.

Det förväntade och socialt accepterade torde vara att skaka av sig upplevelserna som en besynnerlig dröm – en visserligen allvarlig men ändå temporär motgång. Man ska nämligen inte tro att man är märkvärdig eller ensam om sin egen sorg. Umgänget med andra kan då lätt mista en del av sin charm. När jag inte fått gehör för positiva tongångar i min musik har jag dragit mig undan. Av omtanke mot dem som bryr sig har jag i dess ställe skrivit något

obegripligt tragiskt.

Det är lätt hänt att bli isolerad. Det får jag ofta höra. Då ingen orkar lyssna på mig och jag dessutom förstår dem finns heller inget alternativ. Den största ensamhet har jag upplevt i London och New York där det för övrigt vimlat av människor. Kanske säger våra umgängeskoder något om de gemensamma mål av egen nytta vi ställer upp för samhällslivet i stort? Man orkar helt enkelt inte bry sig något vidare. Det verkar lättare att dra en vit lögn och få en smula lugn och ro i privatlivets helgd.

En sorglig isolering finns också på plats i kretsen av gamla vänner och släktingar. När det besvärliga blir för besvärligt att tala om tvingas jag själv ta initiativet. Det faller alltid på min lott att släta över och gjuta olja på vågorna innan de börjar gå höga. Det är vid de tillfällen jag hör min egen röst säga att det är nog inte så farligt, det ordnar sig alltid, den som lever får se med mera, med mera. Så går det till när *den sörjande tröstar den tröstande.*

Vem ska jag då vända mig till, bräcklig i ensamhet och värdelös i sociala sammanhang?

Jag har inte svaren på alla dessa frågor och uppskattar tystnaden. Vi människor är mottagliga för mycket och sorgen kan drabba oss alla individuellt när som helst. Det har vi gemensamt.

Men varför uppfattas det som hänt som något otrevligt av mig att berätta? Vi kunde ju bli ömsesidigt stärkta av att dela våra tunga erfarenheter i förtroende. Vi kunde mänskligt sett öka både effektivitet och produktivitet i våra meningsutbyten. Mina upplevelser har inte utslutande varit sorg och elände men hotas av en dyster erfarenhet: Det sociala förbudet att

tala sanning.

Istället för tabu kunde vi inse att nöden på många håll i vår omedelbara närhet är stor. Om jag tvingas lägga på locket, får då hjärtats röst en rimlig chans att komma till tals med sitt ordlösa språk? Jag kan inte begripa att min son har gått bort. Jag älskar honom fortfarande. Måste jag tala tyst om det?

Thomas

Tiden...

Jag är mamma till Robin som jag miste för 2 år sen i en dykolycka i Malaysia.

Jag vet inte var dessa 2 år har tagit vägen. Tiden känns inte likadan som förut. Den flyter ihop på något sätt. Det är före och efter olyckan som gäller. Innan hade man en framtidstro, förväntan och glädje, efter så är det mest mörker och det känns som om man mest sitter av tiden. Saknaden känns starkare nu när chocken har lagt sig. Den vardagliga saknaden.

Hans "hallå mamma" när han kom hem. Klippning av nacken i köket, 20 minuter innan bussen skulle gå, fort, fort. Våra speciella skämt. Nackmassagen jag ibland kunde förhandla mig till. Du hade gåvan i dina mjuka händer. Jag saknar din röst i telefonen, jag saknar hela ditt väsen, fysiskt. Det värsta är att jag inte kan göra något åt det alls, utan bara fortsätta att sakna. Det gör så ont!

Det kändes också så fruktansvärt att vara så långt borta från dej när det hände dej något så hemskt. Det fanns ingenting jag kunde göra och du var alldeles ensam i ett främmande land. Jag hoppas verkligen det är ordnat så, att man får vara tillsammans igen.

Birgitta

Brevet från himlen till min älskade mamma

Nu är jag här i himlen, och tittar ner på dig, jag vet och jag känner, hur du saknar mig. Jag känner av din stora smärta, som du för alltid har i ditt hjärta.

Jag kom ner till jorden ett tag, detta var en skriven lag. Min tid på jorden blev inte lång, jag skulle tillbaka till himlens gång.

Ett lån till dig jag var, och jag kunde inte så länge stanna kvar. För jag var en gammal själ, och detta kände du mamma så väl.

Älskade mamma när du känner en kärleksfull vind, är det jag som smeker din tårfyllda kind. När du känner saknad och sorg i ditt bröst, är det jag som står bredvid dig och ger dig tröst.

När jag står vid din sida ibland, känner jag vårt starka kärleksband. Då längtar jag också efter dig, precis så starkt som du längtar efter mig.

Men varje gång du stilla viskar mitt namn, känn hur jag kärleksfullt tar dig i min famn, känn hur jag ger dig av all min styrka, och vet att du är den mamma jag alltid ska dyrka.

Älskade mamma, jag ber dig lev ditt liv fullt ut, tills den dagen, då ditt liv tar slut. För då min älskade mamma och vän, ska du och jag åter mötas igen.

**Marcus mamma
Marie-anne**



Kompisarnas hyllning till Emil

Emil var väldigt intresserad av graffitimålning, och veckan efter hans död (november 2000) gjorde hans kompisar denna målning i en tunnel där vi bor i Viksjö.

Varje gång jag går igenom tunneln värms jag av kompisarnas hälsning.

REST IN PEACE, EMIL !

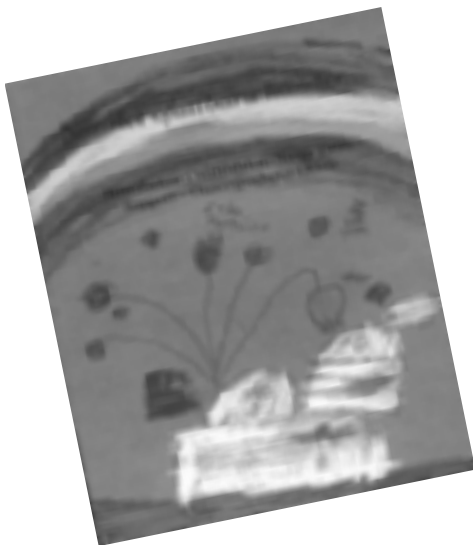
Målningen har nu fått vara ifred i över 2 år, men kompisarna har sagt att om någon förstör målningen så gör de en ny.

Vid dödsdag, lucia, jul och student så tänder ungdomarna ljus nedanför "gravstenen".



Tack alla ungdomar som gjort denna målning, jag är säker på att Emil ser den och är nöjd.

Lena Fagersjö, mamma till Emil



När det ofattbara händer...

Bussolyckan i Måbödalen, Norge 1988.
Rapport - Omsorgsarbetet i Kista

Ylva Edholm Johansson,
Thomas Wohlin & Yvonne Nobert

Inte trodde jag att Svante skulle vara död så länge...

Jag finner mig själv ibland mitt uppe i en dialog med Svante, där jag egentligen själv både står för frågorna och svaren. Jag är vid dessa tillfällen alltid ensam, fast som vanligt tillsammans med Svante. Oftast är det jag som framför frågorna, och detta kan jag göra högt och tydligt, alltmedan svaren, som jag tänker mig att Svante skulle delge mig, endast uttalas i själva tanken. Det är alltså inte så att jag pratar med mig själv både som frågande och svarande.

Och ändå tror jag ju inte för en enda sekund, att *personen* Svante hör vad jag säger, och ännu mindre att han förmedlar några tänkta svar, uppkomna med anledning av mina frågor.

Jag finner mig även skrivande brev till Svante, bl.a. i FEBE:s gästbok, och jag kan ibland sitta i bilkön och berätta saker för honom, som jag tror skulle intresserat honom. Om han levat.

När jag tänker tillbaka på den första tiden efter Svantes död, så kunde jag aldrig föreställa mig att han skulle vara död så länge...! På något underligt sätt förväntade jag mig att även tiden som man var död, hade ett slut.

Jag tycker fortfarande, att nu får det räcka Svante!

Nu får du komma tillbaka!

Men kanske är man bara död så länge som man är ihågkommen. Kanske är det då man slutar att vara död, trots att man inte börjar leva igen...?

I detta livstillstånd, i den eviga kampen mellan å ena sidan förnuft och rationellt tänkande och den andra sidan bestående av känslor och emotionella intryck, har jag grunnat över vad det egentligen är som driver mig till dessa samtal.

Jag har sedan länge förlorat tron på den gud som beskrivs i bibeln, så jag upplever det inte som om jag söker kontakt via någon högre

makt.

Och ändå skänker dessa samtal mig så oerhört mycket... förtvivlan, längtan, lugn, förståelse och tillförsikt. Jag söker, och jag tycker mig finna en trygghet i sorgen.

Men om jag nu inser att Svante inte kan höra mig, vad är det då som gör att dessa samtal är så betydelsefulla för mig? Är det bara en flykt från verkligheten och ett självbedrägeri, eller är det något annat? Är det bara en önskan, att tänk om han hör mig...? Man kan ju aldrig veta...!

Kanske är det en liten bit av detta, men mest av allt är det kärleken till Svante. Den kärleken som är så oerhört mycket starkare än döden. Tänk vad just kärleken i alla fall kan bära...!

Jag funderar också över hur länge kärleken kan hålla, men jag förstår ju att den åtminstone bär så länge jag lever, men vad händer sedan med Svantes och min kärlek?

Finns kärleken kvar, fast jag inte lever och är i stånd att tänka mina tankar?

Om inte... vart tar den i så fall vägen?

Jag är tacksam för att jag har förmågan att fortsätta att söka och att ställa frågorna. Kanske är inte svaren så viktiga som själva sökandet. Jag tror att resan och den odefinierade erbara väntan är viktigare än själva målet.

Och störst av allt är kärleken.

Olle Bergman

Aldrigheten...

Jag får så ofta höra från mina välmenande vänner, hur viktigt det är för mig att tänka på de fina minnena som jag har kvar av Svante. Jag uppmanas ta fram dessa och låta de bli en form av ledstjärna i mitt liv.

Och visst har jag många fina minnen av Svante. Både Anita och jag kan minnas med stor glädje de stunder när Svante gjort mål på hockey-matchen, publiken på läktaren jublar, och hans namn ekar ut från högtalaren... "och AIK ökar på sin ledning till 4-2 genom mål av nr 89 Svante Bergman – utan assist. Tid 12.37."

Och tänk så stolta vi var - vi fick gåshud över hela kroppen.

Jag kan se Svante framför mig, där hans kroppsspråk uttalar både glädje och tillfredsställelse samtidigt som han, en aning generad över uppmärksamheten, lätt framåtlutad med huvudet lite på sned, glider bort mot spelarbåset, för att bli föremål för kompisarnas uppvaktning och kramkalas.

Visst värmer dessa minnen och tankar, men de tar ju slut efter kanske 10 sekunder... då jag inser att detta kommer aldrig att hända igen. Han kommer inte att göra fler mål. Aldrig mer!

Aldrigheten gör sig påmind!

Visst har vi fina minnen och visst känns det bra att minnas för några korta sekunder. Men sedan infinner sig verkligheten med smärta, saknad och förtvivlan.

Tänk vilken skillnad det är att vara betraktare av en situation mot att befinna sig mitt i den, som en del av själva situationen...!

Jag betalar ett oerhört pris i form av smärta, förtvivlan och längtan till en tid och situation som jag aldrig mer kommer att få uppleva.

Ju oftare som jag kan drömma mig bort till den tid då Svante fanns i livet, ju fler blir de smärtfyllda tillfällena när jag måste bryta upp från mina tankar och inse verkligheten.

Det kanske kan komma nya saker att glädjas och vara stolt över i framtiden, men oavsett vad detta skulle kunna visa sig vara, så är det ingenting som jag vill ha *istället* för Svante.

Det är inte mycket som är, som andra tror att det skall vara.

Ingenting är som det skall vara.

Olle Bergman



Pappa! Svante är död!

En personlig skildring om hur det är att mista sitt barn.

Olle Bergman

*Boken finns att köpa i bokhandeln,
men kan också beställas via FEBE.*

**Hjälp oss att stötta föräldrar
som har mist barn!**

Bli stödmedlem i FEBE.

**Medlemsavgift för
Stödmedlem är 100:- kr.**

FEBE

Box 1073. 164 25 Kista

Tel. 0736-237 551. Fax 08-444 84 11. Postgiro 94 17 14-8

www.febe.net febe@febe.net