

”Sorg tar lång tid att komma underfund med”

Pernilla Ulfvengren förlorade sin älskade dotter Rebecka i cancer. När hon på nytt blev gravid dog barnet i magen två veckor innan förlossningen var beräknad. – Sorg ska helst gå över snabbt och inte synas för mycket, annars blir folk nervösa.

Av ANNA-KLARA FRESK ASPEGREN
Foto JAN DANIELSSON, INA AGENCY



Pernilla beskriver sig själv som fyra-barnsmamma. Efter att hon förlorat sina två första barn kom Fabian och Erika. – I dag skäms jag inte för att säga att jag mår riktigt bra, jag är lycklig.

Rebecka var 23 månader gammal när hon dog av mjukdelscancer i en ögonmuskel. Tumören syntes redan vid födseln som ett svullet blåmärke i ögonvrån. Efter bara nio månader gav läkarna upp: Rebeckas liv skulle inte gå att rädda. Och det kunde gå fort, i värsta fall hade hon bara någon månad kvar.

Den månaden blev till fjorton. Det var en tid då mamma Pernilla och pappa Fredrik gav henne all kärlek, energi, lek och glädje de över huvud taget mäktade med.

– Att leva som om ingenting har hänt och samtidigt leva som om varje dag är den sista – det är en utmattande ekvation, säger Pernilla Ulfvengren.

När cancern vann över livet en natt i maj 2003 och Rebecka dog hemma i mammas armar kom en överraskande känsla av lättnad. Pernilla och Fredrik körde sin dotter till sjukhuset och lämnade henne där med den lilla ryggsäcken fullpackad av favoritsaker att ha med sig på vägen. Dagen efter tog de cyklarna dit igen med skorna som de glömt. Cykelturen hem igen glömmes Pernilla aldrig.

– Jag kände mig fri! Jag hade överlevt. Känslan av att äntligen få röra sig ute igen var överväldigande. Solen sken. Jag kände en stark och motsägelsefull känsla av livsglädje, minns hon och förklarar:

– I förhållande till den långa sjukdomstiden kändes döden fridfull.

En människa i sorg är en tickande känslobomb. Så här ett tag efteråt kan Pernilla konstatera att det inte var lätt för folk att nå henne den första tiden. Vad andra än sa eller gjorde så kändes det fel. Hon kämpade för att ha kontroll över sorgen, hon var tvungen att kämpa för att vilja må bra. Att då hela tiden behöva tala om hur man mår var inget hon ville ägna sig åt.

Det första halvåret efter dotterns död grät Pernilla inte alls.

– Jag tyckte det var jättejobbigt med människor som grät. Ingen fick trösta mig. Och hur hade de mage att slänga ur sig ett ”hej, hur mår du?”. Vad då ”mår”, vad tror du? Vill du verkligen veta, har du tid att lyssna? I sanningens namn hade jag ju ingen aning om det själv då.

Ofta blev det bara ett ”tack bra” till svar, innan hon snabbt hastade vidare. Till de människor som verkligen brydde sig sa Pernilla att de kunde fråga ”vad gör du?” i stället. På så sätt kunde de få en uppfattning om hon var däckad eller glad just den dagen, den timmen.

Att förlora ett barn är också att förlora sig själv, menar Pernilla. Är det en lång och svår sjukdomstid så kommer sorgen redan före döden – vid diagnosen, vid varje provsvar som inte visar någon förbättring. Sorg över att ens barn behöver utstå tuffa medicinska behandlingar. Sorg över frånvaro av en normal vardag, sorg över att inte kunna hålla varje förälders uttalade löfte till sitt barn – att alltid beskydda det. Sorg över en förlorad framtid.

Pernilla sökte medvetet en konkret uttrycksform för att bearbeta sina känslor. En morgon satte hon sig rakt upp i sängen och lovade sig själv att springa fjorton maraton. Fjorton för att det var så många månader som Rebecka levde efter det att familjen fått beskedet att hennes liv inte skulle gå att rädda.

– Jag är en tävlingsmänniska och springa kan jag. Så det blev löpning. Förutom det fysiska välbefinnandet får man tid att tänka och man känner sig duktig, det är ångstdämpande.

Knappt en månad efter att Rebecka dött stod Pernilla på Östermalms IP och tog av sig överdragskläderna. Helt otränad skulle hon springa Stockholm Maraton med Rebeckas bild och namn tryckt på T-shirten. Det gick på ren vilja.

– Jag hörde hur folk längs spåret ropade ”hej Rebecka!”. Det kändes stort. Tårarna rann. Det jag gjorde var ingenting jämfört med hur tappert hon hade kämpat och hon fick inte en enda medalj. Nu har hon tre: två från Stockholm och en från New York.

När Rebecka dog kände Pernilla en oerhörd stark längtan efter ett nytt barn.

– Så jag inte glömmes! Det var det enda jag tänkte på. Kanske trodde jag att jag skulle få Rebecka tillbaka? Om det var en drift, en naturkraft – jag vet inte. Jag vet bara att jag kände att jag var tvungen. ▶



Helt otränad sprang Pernilla sitt första maraton – med Rebeckas bild på T-shirten.

”Löpningen blev ett sätt för mig att hantera smärtan”

”Sorgen är inget mot glädjen över att ha levt med henne”



Runt halsen bär Pernilla berlocker med alla sina fyra barns namn.

När Pernilla och Fredrik väntade barn ett år senare log omgivningen mot dem igen. Alla uttryckte hur underbart de tyckte att det var. Nu hade de kommit över sorgen efter Rebecka och valt livet, hette det.

– Sorg ska helst gå över snabbt och inte synas för mycket, annars blir folk nervösa, säger Pernilla.

– För mig hade sorgen precis tagit fart. Att vänta ett barn till gav mig utrymme och mod att våga känna efter hur djup den

var. Det var en tid då jag grät och var ledsen nästan jämt. Det var starka, dubbla känslor. Jag gladdes av hela mitt hjärta samtidigt som jag sörjde min dotter.

Knappt två veckor före beräknat förlossningsdatum dog barnet i Pernillas mage, fullt friskt men med en kraftigt åtdragen navelsträng runt halsen. Det var en flicka och hon fick namnet Fredrika.

Tystnaden blev kompakt. Ingen visste vad de skulle säga. Roller-na blev ombytta och

Pernilla och Fredrik kände ett ansvar att ta hänsyn till andra.

– Hur skulle vi kunna meddela ännu ett dödsfall och bjuda in till en ny minnesstund när vi inte ens träffat flera av dem sedan Rebeckas begravning? Vi ”flydde” till Australien i flera månader.

I dag beskriver Pernilla sig själv som fyrbarnsmamma. Efter Rebecka och Fredrika kom Fabian, i dag en pigg treåring, och Erika som snart är ett år.

– I dag skäms jag inte för att säga att jag mår riktigt bra, jag är lycklig. Men sorg är svårt och tar lång tid att komma underfund med. Jag är inte gamla vanliga Pernilla igen, jag är inte ens samma person som tidigare och jag lever med mina minnen.

– Men tack vare Rebecka är jag rikare, sorgen är inget mot glädjen över att ha levt ett helt liv med henne. Som jag skrev i ett tal till henne: ”utan dig hade jag aldrig klarat det”. □

VÅGA PRATA OM SAKNADEN

Det handlar om att våga berätta – och att vilja lyssna. För att kunna bearbeta sorgen måste vi lära oss att tala om den.

Bussolyckan i Norge 1988, Göteborgsbranden, Estonia 1994, mordet på Olaf Palme och Anna Lindh, tsunamin. Flera stora nationella förluster och katastrofer under de senaste decennierna har gjort att vi börjat närma oss sorg och krishantering på ett öppnare sätt.

Det menar Ann-Kristin Lundmark, som är psykolog och psykoterapeut och författare till boken ”Sorgens olika ansikten” (Columbus förlag).

– Jag tror att det är mer rumsrent i dag att tala om sorg, men vi är inte bra på det ännu. Däremot har vi utvecklat ett mycket bra stödssystem i samhället för att klara av krisbearbetning i större skala, säger hon.

För att kunna bearbeta sin sorg är det viktigt att den får finnas, menar Ann-Kristin Lundmark. Sorg är lika mycket en känslomässig förlust som uppstår vid skilsmässa, sjukdom eller en livskris, som den sorg som uppstår när någon dör. För att bearbetningen ska fungera måste det finnas mottagare som kan möta en sörjande på rätt sätt. Genom att prata om känslor hjälper vi varandra att skapa en grund, en plattform för båda parter; att våga berätta och att våga hjälpa.

Det är viktigt att komma ihåg att alla är olika i sitt sätt att sörja.

– Men alla måste igenom det för att det inte ska bli en frusen sorg som fortplantar sig och förföljer en familj i flera generationer.

På Institutet för Sorgbearbetning i Stockholm ser man för sjunde året i rad en allt större tillströmning av människor som söker hjälp med att gå vidare ur en känslomässig förlust.

– Vi är bra på att skaffa oss saker men inte vet vi hur vi ska bete oss när vi förlorar dem. Vi är mer utbildade i Första hjälpen än i att hantera känslomässiga förluster, konstaterar institutets grundare och ägare Anders Magnusson.

Han menar att modet att fråga vad som hänt är ett sätt att hjälpa någon ur den känslomässiga isolering som ofta uppstår i samband med sorg.

– Då får den sörjande berätta själv. Jag lyssnar, finns där utan att tappa fokus på den som sörjer. Jag brukar tänka att jag vill vara ett hjärta med öron.