Österåker

Åkersbergabon Örjan Gruden: ”Sorgen är närvarande hela tiden”

20 januari 2024 07:00

För snart fyra år sedan tog författaren och föreläsaren Örjan Grudens son Love sitt liv. Han blev 18 år gammal.
NU möter en pappa som har förlikat sig med sorgen och vill hjälpa andra – men som ifrågasätter det offentliga samtalet om självmord.
– Jag tänker att i grund och botten är det så jävla läskigt för att vi alla mer eller mindre kan relatera till det.

Örjan Gruden kommer snart ut med en bok om sorgbearbetning.
Bild: Dina Haglund

Det är kallt men soligt i Söra. Strålarna har en skarphet som får snön över radhuslängan att gnistra. Det nästan värker i ögonen.

– Här utanför gick han ju tusentals gånger så här har jag blivit helt avtrubbad. Det går inte att tänka på Love varje gång jag går nerför backen.

Örjan Grudens blick söker något utanför vardagsrumsfönstret. Dagsljus faller in över 54-åringens ansikte.

– Men säg att jag är i Göteborg till exempel – där är jag ju sällan – och går förbi en plats där han har varit, som den där korvmojen där han och hans kompisar käkade. Då tänker jag mer konkret på honom, säger han.

I sommar har det gått fyra år sedan den 13 juni 2020. Det var senaste gången Örjan såg sin förstfödda son Love i livet. Den kvällen begick han självmord. För de allra flesta i hans omgivning kom det som en chock.

Sedan dess har livet förändrats, i grunden.

– Det är en del som säger att tiden läker alla sår och en del säger att det aldrig blir bättre, och min sanning är väl någonstans mitt emellan. För när jag säger att nu mår jag bra – då händer någonting som gör ont. Men i grund och botten är det saknad, tänker jag. Det är min bästa vän liksom, som inte är här.

Nästan direkt efter att det hade skett började Örjan lägga ett pussel över sonens sista tid i livet. Han skapade en mapp på datorn och döpte den till *Loves död*, undersökte möjliga orsaker som lett fram till beslutet.

Arbetet mynnade ut i en bok om Love, hans liv och hans bortgång.

Annon

LÄS PREMIUM 2 MÅN FÖR BARA 19 KR
Ta del av nyheter, sport och nöje!
Testa nu
EXPRESSEN

Annons

Skrivandet blev ett sätt att försöka förstå det som skett.

– Jag la enormt mycket tid på att lägga det där pusslet. Men nu har jag i större utsträckning förlikat mig med att det är massor av saker jag inte vet, och inte kommer att få veta, säger Örjan.

"När jag skrev boken om Love så grät jag varje gång jag läste det jag hade skrivit, varenda stycke", säger Örjan Gruden.
Bild: Dina Haglund

Redan i boken om Love finns passager om Örjans sorgeprocess. Men han ger läsaren en brasklapp; det som står kan vara osorterat och motsägelsefullt.

– Vilket sorgeprocessen ofta är. Jag skriver att i något läge kommer jag kanske kunna titta tillbaka och ha större förståelse.

Det läget har kommit nu. Tre veckor tog det för Örjan att skriva “21 dagar om sorg: din guide vid förlust”, som ges ut av Storyhood om ett par månader. En hundra sidor lång självhjälpsbok till den som har förlorat någon.

– Tanken är att du ska läsa den på tre veckor och göra övningar varje dag. Det handlar primärt om de som erfarit förlust. Sen tänker jag också att det är en bok för de som har någon i sin närhet som har upplevt sorg, säger han.

Det skiter jag i, det får göra ont – jag vill umgås med honom.

Din sorg, hur har den förändrats?

– Sorgen är närvarande hela tiden fortfarande. Jag går alltid upp lite tidigare än alla andra på morgonen och så sätter jag på mitt kaffe och så morsar jag på Love. Men nu glömmer jag det ibland. Jag kan konstatera att det där hade jag inte glömt första halvåret, säger han.

Men Love är närvarande varje dag, på olika sätt. Ibland för att Örjan manar fram tanken på honom. Som genom att titta på gamla handbollsmatcher där Love står i målburen.

– Är det här sunt, tänker jag ibland. Läker det där eller inte? Det skiter jag i, det får göra ont – jag vill umgås med honom, säger han och fortsätter:

– Det skriver jag i boken, att ett mål är att sörja utan att smärtan bryter ner en. Men ibland är det lite som att pilla bort skorpan på såret, och då gäller det att vara vaksam på drivkrafterna. Varför gör jag det här?

Andra gånger kommer tanken på Love, eller känslan av honom, utan förvarning. Plötsligt är han bara där. En förnimmelse av något.

– Det bara dyker upp. Det tycker jag att det är lite snålt med. Det är ju andra medlemmar i den här familjen som har mycket närmare till det där. Lillebror är ju kommunikationsminister, han bara känner honom. “Nu är Love här”.

Love blev 18 år. Han hade ett stort handbollsintresse, som han delade med pappa Örjan. Här syns han på handbollsplanen.
Bild: Karin Celander

Det finns en vana och en lätthet i sättet han pratar om sin son, och det han gjorde. Örjan drar sig inte för det – tvärtom. Han föreläser, blir intervjuad och inbjuden till panelsamtal i tv. Ofta är han den problematiserande rösten i rummet. Den som vill fördjupa och bredda bilden av suicid.

– Jag uppfattar att det samtalet som förs om självmord är otroligt snävt.

Var tycker du att samtalet blir snävt?

– Överallt, svarar Örjan utan att blinka.

Han tystnar, sjunker ner i tankar för ett ögonblick innan han fortsätter:

– Frågan är ju varför. Jag tänker att det finns flera skäl till det, massor med rädslor. Men jag tänker att i grund och botten är det så jävla läskigt för att vi alla mer eller mindre kan relatera till det.

Årligen dör omkring 1 200 personer av suicid i Sverige. Ytterligare omkring 300 brukar registreras som misstänkta fall. År 2008 beslutade den dåvarande regeringen om en nollvision för suicid – i likhet med den som finns inom trafikpolitiken.

Men enligt Örjan är trafikdöden och självmord inte jämförbara.

– I grund och botten är det två olika saker. Gör man åtgärder i trafiken så ger det resultat. På den här vägsträckan har vi nästan inga dödsolyckor längre, för att vi har hittat alla svaga punkter. Det har man inte lyckats med när det gäller självmord.

När jag är 85, kommer jag tänka på Love varje dag då?

Det har gått 16 år sedan nollvisionen antogs, och statistiken har sedan dess i princip stått stilla. I åldern 15–29 år har antalet istället ökat.

– Trots att vi har vidtagit massor av åtgärder och lägger mer resurser än någonsin på det här så minskar inte självmord. Och då tänker jag att en fråga man bör ställa sig är: har vi förstått vad det här handlar om?

Örjan tycker att det vänds och vrids för lite på den frågan, och att existentiella aspekter av självmord hamnar i skymundan för ett rent medicinskt perspektiv i den offentliga debatten. Ett perspektiv där självmord alltid beror på psykisk sjukdom och alltid borde gå att förhindra.

– Så uppfattar jag att man säger idag: det här borde inte ha hänt. Men när vi säger det, då borde någon ha kunnat göra något annorlunda för att det inte skulle ha ägt rum. Jag tänker att i den meningen blir det svårare för anhöriga att hantera.

Örjan vill komma bort ifrån letandet efter vem som bär skulden när en person dör i suicid.
Bild: Dina Haglund

Du tänker att om man sade att vissa självmord inte går att förebygga skulle det vara mindre skuldbeläggande för anhöriga?

– Ja, mer åt det hållet. För i det individuella fallet går det inte att förutse. Jag har landat i att, utifrån det jag förstår här, så kan jag inte se vad jag skulle ha gjort annorlunda där jag med god sannolikhet hade kunnat säga: det hade nog ändrat det här utfallet. Jag kan inte se det.

Örjans forskande och problematiserande kring temat är på väg att bli ytterligare en bok. Han står och väger mellan riktningar. Ett anslag ska mejslas ut.

– Man vill ju vara den som löser biffen, men här kommer jag inte med goda nyheter. Jag har ingen klämcheck avslutning, utan jag säger: “det här funkar inte, men jag har inget att erbjuda”. Men det är där det måste vara, man kan ju inte ljuga, säger han.

Men Örjan har också en roman i huvudet. Även där letar sig Love in.

– Han är med i allting, överallt i olika rollfigurer. I dag så tänkte jag att någon gång kanske jag är tvungen att släppa det? Jag kan inte hålla på med det där hela livet. Kanske i någon form men då behöver det vara ett uttryck som låter mig att växa, så jag inte stagnerar av lojalitet mot honom.

Hans blick vandrar bort igen, ut.

– Jag har trettio år kvar och han levde i arton, det är massor med tid kvar. Vi får se var det tar vägen. När jag är 85, kommer jag tänka på Love varje dag då? Kanske, eller inte. Det ska bli intressant att se.

FAKTA

Hit kan du vända dig

Om du har tankar på självmord eller mår psykiskt dåligt kan du vända dig hit:

- **SOS-Alarm 112:** Vid akuta lägen eller vid tankar på självmord, ring alltid 112
- **Vårdguiden 1177**: Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmaste psykiatriska akutmottagning. Telefon: 1177
- **Mind Självmordslinien**: Stödlinje för personer med tankar på självmord.

Visa mer ↓

Dina Haglund
dina.haglund@bonniernews.se

+ Följ