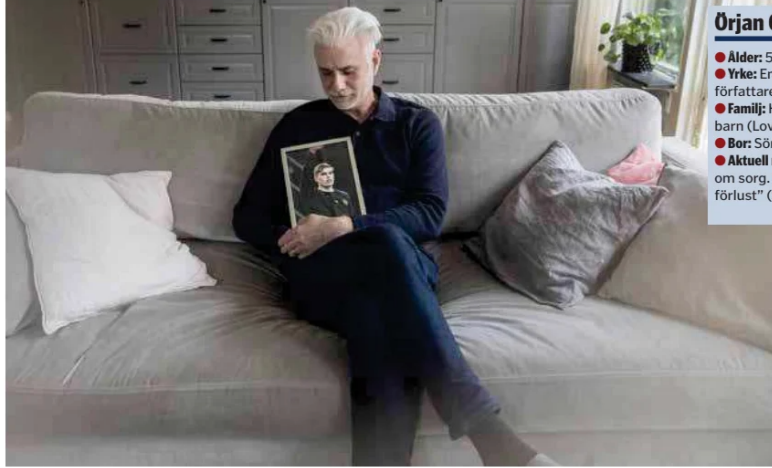


NYHETER · ÖSTERÅKER · VAXHOLM



För Örjan Gruden är sonen Love alltid närvarande.

FOTO: MALIN LÖVKVIST

Örjan Gruden

- **Ålder:** 55 år
- **Yrke:** Entreprenör, författare, föreläsare
- **Familj:** Hustru, tre barn (Love inräknad)
- **Bor:** Söra, Åkersberga
- **Aktuell med:** "21 dagar om sorg. Din guide vid förlust" (Storyhood)

KÄLLA: MITT I



"21 dagar om sorg" kom ut i mars.

FOTO: FREDRIK SJÖQUIST

Här kan du få hjälp

- **Självmoedlinjen** finns för dig som har tankar om att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Öppet dygnet runt, besvaras av volontärer Tel: 90101 chat: <https://mind.se/chat/>
- **Föräldratelefonen:** Vardagar klockan 10-15 och torsdagar kl. 19-21, tel 020-85 20 00
- **Åldretelefonen:** Vardagar klockan 08-19 och helger 10-16, tel 020-22 22 33
- **Vid akut självmordsrisk:** Ring alltid 112

KÄLLA: MIND OCH NATIONELLT CENTRUM FÖR SUICIDFORSKNING OCH PREVENTION

Örjans pojke tog sitt liv – nu skriver han en bok för att bearbeta sorgen

VILL FÖRSTÅ. Åkersbergabons hyllning till sonen – vill hjälpa andra

För fyra år sedan tog 18-åriga Love sitt liv. Nu har Åkersbergabon Örjan Gruden skrivit sin andra bok efter sonens död: – Jag tänker att det haft en terapeutiskt verkan.

ÅKERSBERGA

193 centimeter, 95 kilo. 18-åriga Love Olind Gruden var inte bara en av Sveriges mest lovande handbollsmålvakter. Han var också pappa Örjan Grudens första barn, stolthet och bästa vän.

Nu, fyra år efter självmordet, har Örjan gett ut sin andra bok med utgångspunkt från sonens bortgång: "21

dagar om sorg". Boken är tänkt som stöd för andra som genomlever en svår förlust.

– Den som har djup sorg kommer att hitta boken och ta till sig det som man är redo för, säger han.

På flera platser i radhuset i Söra är Love närvarande, inte bara på foton. Den rymliga soffan Örjan sitter i beställdes innan Love dog. Men leverades först efteråt berättar han.

– Han hann aldrig sitta i den.

Försöker förstå

Alla sörjer på sitt vis. Örjan genom att kartlägga sonens liv fram till självmordet, för-

söka förstå och vara helt öppen. Den första boken, "Min son Love: Kärleken, sorgen och självmordet" kom 2022.

– Jag är väldigt extrovert. Jag har aldrig hymlat med att han tagit sitt liv. Det är många som har sagt: "Gud vad bra att du är transparent".

– Det jag kunde se var att han hade högre krav på sig själv, att han hade svårt för motgångar och inte kände sig hemma.

– Samtidigt var han en glädjespridare och en ledare.

Hur vill du bli bemött?

– Så öppet som möjligt och jag vill gärna att man ställer frågor. Jag älskar Love och är stolt över honom.

För mig har det varit viktigt att prata om Love.

– Jag tänker att det har haft en terapeutiskt verkan. För mig har det varit viktigt att prata om Love.

Den nya boken är en slags strukturering av hur Örjan själv tog sig an det ofattbara, med konkreta råd och övningar. Som att exempelvis skriva ned ett minne av den man förlorat, men också att röra på sig och öva sig på att fokusera när tankarna splittras.

– Det är tanke, känsla och kropp. Övningar varje dag och en andlig aspekt.

Läste du själv något efter Loves bortgång?

– Ja, efter en vecka läste jag "Sorgbearbetning".

I och med sonens död startade en ny fas i Örjans liv. I samma vecka som han gav ut sin första bok sa han upp sig från sitt jobb utan klar plan vad som skulle hända sedan. Numera har han eget förlag och föreläser om sina erfarenheter.

Vad händer härnäst?

– Nästa vecka är jag i Karlshamn och sedan i Helsingborg dagen efter. Det är bibliotek med öppna före-

läsningar, som en del i kommunernas suicidpreventiva arbete.

Att sluta sörja är inte samma sak som att svika och sluta älska den man förlorat. Örjan försöker ta fasta på det och sonens kloka ord i avskedsbrevet:

"Tänk på alla fina minnen vi har. Sörj inte för länge"

"Sorgbearbetning: Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid sorg efter dödsfall, separationer och andra förluster" av John W James och Russell Friedman.

Fredrik Sjöquist
fredrik.sjquist@mitti.se
08-550 550 94