

Kampen med att bära en svår sorg

Karin Allgulin Sjölin

Karin Allgulin Sjölin är leg sjuksköterska och fil kand och har sin tjänst som universitetsadjunkt vid vård-
lärarutbildningen, Uppsala universitet.

Hon berättar i sin artikel om dottern Angelica som föddes död 1985 och om den långa väg som hon och hennes man har färdats för att bearbeta sorgen.

Jag utkämpar en kamp! Jag brottas med att leva med minnet av min flicka som var död när hon föddes. Vill jag minnas? Har jag fått möjlighet att minnas? Hur vill jag minnas?

Det är åtta år sedan det hände.....

Jag, min man Göran och vår flicka Gabriella 1,5 år hade under sommaren 1985 flyttat till ett nytt hus och vi väntade barn. Jag var mycket glad över att ha min lilla familj efter ett liv som ungarlsflicka. Jag var 40 år nu och längtade mycket efter att få fler barn. En månad innan beräknad förlossning började värkarbetet och jag fick åka in till sjukhuset. Värkarbetet gick ej att avbryta och fostret låg i tvärläge. Efter några timmar gjordes jag i ordning för akut kejsarsnitt. Allt gick mycket fort. Jag hade en mycket obehaglig känsla av katastrof och jag undrade skräckfyllt om mitt barn skulle överleva. På operationsavdelningen gick allt i ett rasande tempo. Någon stillade sig inför mig och tryckte fast och medkännande min hand.

Jag vaknade upp ur narkosen av att någon rörde vid min arm och tog blodtrycket. Känslan av obehag och oro var stark. Var fanns mitt barn? Hade jag något barn?

Jag var omtöcknad efter narkosen men upptäckte Göran som satt lutad över mig och sa med skräck i blicken: "Vårt barn har dött. Det var en flicka." "Jaha," minns jag att jag svarade. Snart kom även läkaren och kuratorn. De ställde sig nere vid sängkanten och sa något om: "vi vet inte, kanske en infektion...?"

Jag låg i min säng som förstenad. Jag var alldeles tom. Göran försökte trösta: "Vi skaffar oss ett nytt barn."

Jag kördes över till en vårdavdelning. Jag fick ett eget rum, där det även fanns en extrasäng för Göran. Efter några timmar kom kuratorn åter och hon satte sig i en fåtölj som stod i ett hörn av rummet. Mitt barn låg nu på förlossningsavdelningen och hon undrade om jag ville se barnet. Nej, det ville jag nog inte. Vårt samtal slutade emellertid med att jag och Göran följde med henne upp till förlossningsavdelningen.

Det var oerhört.... I en korg inlindad i gröna handdukar låg min flicka orörlig och blårod.... jag såg henne genom ögonvrån och sedan vände jag bort ansiktet.... jag kunde inte se på henne. En av barnmorskorna satte sig på sängkanten, tittade på mig med varma och vädjande ögon och sa stilla: "Vill du hålla henne?" "Nej, nej det vill jag inte!" Jag fick vara där en stund och så småningom åkte jag ner till avdelningen.

Senare kom läkaren som gjort kejsarsnittet och lutade sig mot väggen ett stycke från min säng. Det jag minns av det mötet är att hennes huvud var nedböjt, hon talade lågmält och hon sa något om att jag hade möjlighet att anmäla henne om jag kände tveksamhet inför den behandling jag och barnet fått i samband med kejsarsnittet. Jag träffade henne aldrig mer.

Senare kom också kuratorn med block och penna, satte sig i fåtöljen och undrade om vi ville annonsera i tidningen om att vårt barn dött. "Nej, det ville vi inte."

Barnläkaren, som varit med vid kejsarsnittet kom dagen efter. Han satte sig på en stol vid min huvudända och berättade vad han hade gjort och de tankar han hade om varför hon var död, när de tog ut henne.

Timmarna och dagarna som sedan följde är höljda i

Jag brottas med att leva med minnet av min flicka som var död när hon föddes. Vill jag minnas? Har jag fått möjlighet att minnas? Hur vill jag minnas?

Vad hade jag att kämpa för? Barnet som jag burit och känt i mig fanns inte! Det hade tagits ifrån mig!

töcken. Läkare och sjuksköterskor passerade ut och in. De var vänliga och de skötte mig och min kropp mycket väl.

Jag låg i min säng som bedövd. Jag kunde knappt äta eller dricka. Vid de dagliga gångturerna i korridoren släpade jag mig fram. Vad hade jag att kämpa för? Barnet som jag burit och känt i mig fanns inte! Det hade tagits ifrån mig!

Min vanliga värld var borta. Jag levde i ett vakuum, som i en bubbla. Jag måste ha någon att *prata* med! Det som har hänt är förfärligt...ofattbart! Hur kan detta bara ske! Jag ville skrika av sorg och ilska! Det var ingen som sagt att detta kunde hända mig!

Jag bad att få tala med Lars, sjukhusprästen. Han kom och satte sig bredvid mig, mötte mig och undrade om vi hade tänkt på ett namn till vår flicka. Ja, hon skulle heta Angelica. Han kom till mig ytterligare några gånger och jag fick tala om mina känslor och ställa mina frågor, som det alla gånger inte fanns ett svar på.

Göran och Gabriella fick vara hos mig så mycket de ville. Gabriella kröp upp i min säng varje gång hon kom. Det var skönt att känna hennes närhet. Övriga anhöriga och vänner fick också komma när de ville. När jag pratade med dem och berättade det som hänt så var jag samlad och saklig. Det var som om det inte rörde mig. Det var någon annan som hade fått ett barn som dött vid förlossningen.

De första dagarna kom kuratorn varje dag för att träffa mig och Göran. Vi måste också börja tänka på begravningen och hur vi ville ha det med den. Ska vi sköta den? Nej, det kan vi väl inte? Hur ska det gå till? Allt det praktiska runt den? Det tog några dagar innan jag förstod och klarade av att ta itu med tankarna runt begravningen. För mig var det naturligt att fråga Lars om han ville förrätta begravningen. Han ville det.

En dag kom Göran och sa att han köpt en kista och att den var vit. Jag minns ej vad jag tänkte då, bara att det var bra att den var vit.

Jag tillbringade två veckor på sjukhuset. Kroppen orkade så småningom bära mig. Jag gick mer och mer uppe och lät mig villigt kamas och flätas av en förtjusande undersköterska, som tyckte om mitt långa hår. Det kändes fint. Hemresedagen kom och jag plockade ut den fina marinblå mammaklänningen ur skåpet. Den

hade varit så bra på mig och legat så vackert över min stora mage. Nu täckte den ett sår och ett stort bandage....

Det var som en överklig dröm att kliva in i hallen till vårt hus. Jag ställde ifrån mig väskan med de små vita kläderna och den lilla stickade koftan....Jag föll ihop. Smärtan över att komma hem utan mitt barn var olidlig.

Göran och mina föräldrar gjorde vad de kunde. De lagade en god middag och uttryckte glädje över att jag var hemma. Jag fick snart gå ifrån bordet för att lägga mig. Magen knöt ihop sig....

Begravningsdagen kom och den var nästan outhärdlig. Vi kom till patologiska institutionen dit vår flicka förts för obduktion och där skulle också begravningsakten äga rum. Lars mötte oss där. Han visade oss in i ett litet rum. Där stod den vita nakna kistan. Ett levande ljus brann bredvid den. Känslan av smärta var övermäktig och jag grät hejdlöst. Jag lade mina tre rosor på kistan och kysste den. Vi satte oss. Jag tittade på kistan och såg några droppar av mina tårar sakta rinna ner över kanten...Hon ligger där och hon är för alltid borta....Lars hjälpte oss igenom denna svåra stund med värme och medkänsla.

Tiden efter begravningen är höljd i töcken. Jag var handlingsförlamad. Jag kunde knappt stiga upp ur sängen och Göran fick komma med frukost till mig på sängen. Jag läste Uppsala Nya Tidning varje morgon och letade bland födelseannonserna om att vi fått en flicka. Den kom aldrig.... Jag kände fosterrörelser och tänkte att det är klart att jag har ett barn i magen. Allt är ett misstag....men det kom inget barn....Jag orkade inte tala med människor som vänligt ringde och ville höra hur det var med mig. Jag orkade inte sköta Gabriella eller de dagliga sysslorna i hushållet. Jag mätte oerhört dåligt.

Vi träffade kuratorn vid ytterligare några tillfällen och jag minns att jag för henne uttryckte en stark önskan att få träffa andra föräldrar som också förlorat sitt barn. Hon kunde inte hjälpa mig med det.

Jag genomlevde dagarna med att göra det jag var tvungen till. Jag orkade inte engagera mig i någonting. Inte ens Gabriella med sin livsglädje och aktivitet kunde förmå mig att känna något positivt. Göran och jag kunde inte tala om det som hänt. Jag grät ständigt.

Tiden efter begravningen är höljd i töcken. Jag var handlingsförlamad

Kristerapin hjälpte mig att uttrycka undanträngda känslor, tankar och handlingar. Efter denna tid kände jag att det fanns ett liv för mig!

Efter sju månader började jag arbeta. Det gav mig något av det lyft som jag så väl behövde. Jag kunde också få prata om min sorg och visa mina känslor bland mina arbetskamrater.

Tiden gick och jag kände att jag inte mådde bra. Min självkänsla var sargad och min livskraft borta. Jag fungerade inte bra varken i mitt yrke eller tillsammans med Göran och Gabriella. Jag kände starkt att jag behövde ytterligare hjälp att bearbeta det jag varit med om. Jag bad kuratorn om hjälp att komma till en terapeut. Jag fick så småningom en remiss till psykiatriska kliniken, där jag fick gå i kristerapi. Jag fick hjälp med att uttrycka undanträngda känslor, tankar och handlingar. Efter denna tid kände jag att det fanns ett liv för mig! Jag orkade ta tag i mitt arbete och mitt hem på ett mer engagerat sätt. Jag fick också ett starkt behov av att studera och då inom områden som psykologi och teologi, där jag på något sätt kunde relatera till mina egna svåra upplevelser.

Jag kände också ett starkt behov av att delta med föräldrar som drabbats av att förlora ett barn och jag ville också delta i undervisning för de människor som i sina yrken kommer i kontakt med dessa händelser. Allt detta har stärkt mig och hjälpt mig att komma vidare. Jag kunde också så småningom gå till sjukhuset för att hämta hem det kort som togs på mitt barn på förlösningen. Jag såg detta som en början till att kunna ta till mig det som hänt och att hon var mitt barn.

Våra försök att få flera barn har misslyckats. Speciellt de vid två tillfällen jag fått missfall har sorgen blommat upp. Jag har sjukskrivits och varit tvungen att återuppta min terapeutiska kontakt, vilket hjälpt mig att komma vidare. Jag har genom åren inte riktigt känt att jag levt i nuet. Jag har gråtit ofta när jag på något sätt blivit påmind om mina upplevelser. Jag kände som jag hade "ett ok" att bära på. Stora delar av mitt liv och min energi har gått åt till att hålla undan svåra minnen. Jag kunde inte helhjärtat ta till mig det liv som fanns runt mig. Jag kände skuld över att jag sörjde. Jag kände också skuld över att jag inte kunde ge Gabriella den kärlek och det engagemang som hon behövde av mig. Jag kände att jag inte utvecklades som människa och

jag kunde inte heller ge min yrkesroll som lärare fullödigt engagemang. Jag kom så småningom till insikt om att jag inte ville leva på detta vis. Jag vill känna ett totalt engagemang i min familj och i min yrkesfunktion! Jag sökte ett forum för att bearbeta det jag hade inom mig. Denna möjlighet kom också snart till mig.

1991 följde jag en TV-serie om en grupp människor som gick i gestaltterapi. Denna form av terapi som mycket konkret tar tag i de processer och tankar som pågår i en människa såg jag som nödvändig nu! Jag gick en kurs under två gestaltterapeuters ledning på Kärringön sommaren -92. Här fick jag möjlighet att leva ut de starka känslor som ännu satt kvar i mig. Jag fick möjlighet att göra det som jag ej gjort med min flicka. Jag arbetade mycket konkret och handgripligt med mig och min problematik.

Jag fick bära henne i min famn och jag fick säga till henne hur arg jag var på henne för att hon lämnade mig. Jag fick visa för andra i gruppen hur fin hon var och till sist så fick jag säga farväl till henne.

Jag fick under denna vecka möjlighet att leva ut den sorg och gråt jag hade inom mig. Jag fick handgripligt göra det som jag saknat. Efter denna vecka kände jag en total befrielse och ro, som jag aldrig tidigare upplevt. Jag lämnade en tung börda inom mig. De svåra upplevelserna var inte något hot längre. Jag kände mig hel.

Smärtan, sorgen och saknaden kan jag aldrig ta bort, men jag kan bära den och känna att jag är berikad av att ha fått genomgå så starka upplevelser i livet. Jag upplever en befrielse och tillåtelse att njuta av livet och dess rika innehåll. Jag kan känna stor glädje över min familj. Jag är mycket lycklig över Gabriella och hon ger mig en stor del av livets mening. Idag ser jag med glädje och tillförsikt framåt. Livet har givit mig en ny dimension och jag känner en stark livslust och jag ser fram emot nya höjder på livets stegar.

Mina tankar idag

När jag idag ser tillbaka och reflekterar över de åtta åren av mitt liv kan jag tycka att jag utkampat en hård

Smärtan, sorgen och saknaden kan jag aldrig ta bort, men jag kan bära den och känna att jag är berikad av att ha fått genomgå så starka upplevelser i livet

och långdragen kamp med att förstå och acceptera att mitt barn dog och att jag inte har fått fler barn. Det har varit en process som böljat fram och tillbaka. Ibland har den fullkomligt urholkat mig och ibland tycker jag att den givit mig en mognad och beredskap, som jag ser som en stor tillgång i mitt liv.

Jag kan känna en stor besvikelse och skuld över att jag inte tog henne till mig. Jag hade verkligen velat hålla i henne och jag hade velat klä henne i den vita koftan, som jag stickat till henne.

Jag befann mig i ett svårt chocktillstånd och kunde inte känslomässigt ta till mig det som hänt. För mig var det omöjligt att ta till mig henne och då *hålla* i henne var än mer omöjligt.

Jag har också flera gånger tagit fram kortet på henne för att se hur hon såg ut. Det är så oerhört svårt att titta på detta döda barn, som jag aldrig fått hålla i min famn och känna doften och värmen ifrån. Hon ligger begravd i en vacker minneslund. En liten källa porlar där som påminner om det eviga livet. Kanske möts vi en dag?

Jag har alltid haft och har fortfarande mycket svårt att nämna hennes namn. Jag funderar över vad det kan vara uttryck för. Kanske hade det varit bra om vi hade fått döpa henne och på det viset bekräfta henne.

Jag kämpar mycket med tankar som: ska jag minnas eller ska jag glömma? Har hon varit någon för mig? Vad är det jag minns?

Jag skulle vilja påstå att jag ej fick det psykologiska stöd, som jag idag anser att jag hade behövt och som jag tycker är nödvändigt. Att få ett dödfött barn måste vara en av de mest traumatiska kriser en människa kan uppleva. När detta händer krävs det en medveten och stark personal, som aktivt hjälper till med att på olika

Psykologiskt stöd bör omedelbart träda till och följa mamman och familjen under lång tid

sätt konfronteras med det döda barnet. Det psykologiska stödet/behandlingen bör omgående träda till och ge mamman och övriga familjen möjlighet att aktivt få leva ut de starka känslor som uppkommer. Det psykologiska stödet bör bestå av en professionell terapeut eller en väl sammansatt krisgrupp. Detta stöd bör följa mamman och familjen under lång tid.

Jag upplevde att Göran och jag reagerade och sörjde på olika sätt. Jag slogs fullständigt ut av chocken och under reaktionsfasen grät jag mest hela tiden. Jag var helt oförmögen till att göra något för mig själv eller för familjen. Göran var tvungen att hålla tillbaka alla former av sorg och reaktioner för att klara vårt gemensamma liv. Det finns också ett könsbundet sätt att visa känslor på som är viktigt att beakta. Pappan måste också få möjlighet att sörja och bearbeta tankar och känslor.

Jag hade en stark önskan att få träffa föräldrar som förlorat ett barn. Jag kände mig så oerhört ensam och vilken i denna situation. Jag tror att det är viktigt att bilda nätverk eller grupper av föräldrar som varit med om samma sak. Det är en styrka att få dela svåra upplevelser och på något sätt få bekräftelse på att det inte är konstigt eller sjukt att känna på ett speciellt sätt.

Medvetenheten och kunskapen om stöd och behandling i krissituationer har utvecklats mycket under de senaste åren. Min förhoppning är att det kristerapeutiska tankesättet har utvecklats på sjukhusen och att det finns en stor beredskap för att stödja och hjälpa föräldrar igenom den kris det innebär för dem, när deras barn dör.