

”Jag trodde inte att livet kunde bli gott igen”

Sara och hennes man förlorade båda sina söner

Text: **Annika Sohlander** Foto: **Pernilla Wahlman**

SÄLSTEN. Hon förlorade första barnet Kalle, 1,5, efter en operation. Tio år senare dog Max, 7, i en olycka.

Sara Dahlberg Eriksson vet att även ur den svartaste sorg kan kraft växa och lär andra hur man hittar tillbaka till livsglädjen.

Det som inte får hända, hände. Hon miste ett barn. Inte en utan två gånger.

– Det gjorde så fruktansvärt att jag inte trodde att livet någonsin skulle kunna bli gott igen. Men i dag är vi en lycklig familj om än med en sorglig historia, säger hon.

Hon vet att man kan bli sjuk av sorg. Vissa drabbas så hårt av förluster att de viker smärtan inåt.

– Sorg som inte får komma ut blir som en tryckkokare där locket ligger på, till slut går något sönder, säger Sara Dahlberg Eriksson.

Att hon själv står på benen i dag tror hon beror på att hon och maken inte var ensamma.

– Nyckeln är att dela sorgen. Vi

fick professionell hjälp och en otrolig uppbackning av kompisar, släkt och grannar.

Med tio års mellanrum miste hon två av sina barn.

– När det händer saker som kan tyckas meningslösa, som att två små barn dör, så kände jag att tidigt vi skulle göra något gott av det. Därför bestämde jag mig för att inte bli bitter, deras liv var värt mer än så, säger hon.

Saras livsberättelse är både gripande och fasansfull. Hon hoppas att den kan inge hopp till andra som har det svårt.

Hennes och maken Tomas första barn Kalle föddes hösten 1983 med ett allvarligt hjärtfel.

När Kalle var 18 månader opererades han på Akademiska sjukhuset i Uppsala och prognosen var god. Men något gick snett och Sara och Tomas fick veta att det enda som kunde rädda honom var antingen en hjärt- lungtransplantation – eller ett mirakel.

– Vi satt bredvid hans säng och

såg hjärtslagen bli allt svagare tills det bara var ett rakt streck. Efteråt sa läkaren att operationen lyckades men patienten dog, det glömmar jag aldrig, säger Sara.

De kom till sjukhuset med ett litet barn i famnen men fick åka hem tomhänta. Hemma på diskbänken stod en nappflaska och i huset fanns alla hans saker.

– Vi kände oss som två vilsna barn. Jag hade aldrig känt sådan smärta och för att slippa gå in i huset så bodde vi hos våra föräldrar fram till begravningen som togs hand om av begravningsbyrån.

Redan efter några månader var Sara tillbaka till jobbet som sykonstulent. När hon bröt ihop fick hon lugnande piller av läkaren.

– Vi är ju uppfostrade att allt ska vara som vanligt och att vi ska prestera. Folk sa till mig att arbeta så jag fick något annat att tänka på, men sorgen har ju en annan almanacka.

Något år efter Kalles död fick familjen annat att tänka på när först Maja och sedan Max föddes. Ytterligare några år senare kom dottern Julia.

BREVID VARANDRA.

På gravplatsen i centrala Härnösand vilar de två bröderna Kalle och Max alldeles intill varandra. Deras mamma Sara Dahlberg Eriksson har jobbat på att låta något gott växa ur sorgen efter hennes älskade pojkar.

Fakta

Namn: Sara Dahlberg Eriksson.

Ålder: 59 år.

Familj: Make Tomas Eriksson, döttrarna Maja, 27, Julia, 21 och Nora, 15. Barnbarnet Thilde.

Gör: Driver egna företaget Ork-ide. Socionom, kristerapeut och författare till *Läkeboken: från Kris till Kraft*.

Kontakt: ► www.ork-ide.com



Kalle blev 1,5 år innan han dog efter en hjärtoperation.



Fotbollssintresserade Max hade nyss börjat första klass när han blev sparkad av en häst och dog.



” Jag kände att jag måste **leva vidare** för dem

HJÄLPER MÄNNISKOR I KRIS. På villa Fridhem i Härnösand jobbar Sara Dahlberg Eriks-son i dag med att hjälpa människor i olika livskriser att hantera sina förluster.

Nu följde några lyckliga år.
– Vi var glada och fick något konkret att ägna oss åt men samtidigt var sorgen efter Kalle lika stor.

Sonen Max var barn nummer tre i syskonskaran. När Sara pratar om honom får hon något varmt i rösten och ett allvar i ögonen.
– Han var en otroligt positiv och glad person, generös och poppis bland kompisar och hade precis börjat första klass.

En kväll i november 1995 var han och Sara ensamma hemma på gården. Max hjälpte till att ta in

hästarna. Sara minns ögonblicken som följer knivskarpt. Hur hon plötsligt tittade på sonen och kände en våg av kärlek som gick genom hela hennes kropp.

– Jag sa till honom: ”Tänk Max, vad du är duktig!”

Sekunden efteråt snodde hästen på rumpan och sparkade Max i tinningen. Han föll och blev medvetlös.

– Jag bar in honom i huset. Jag förstod direkt att det var allvarligt och minns hur jag skrek, kom fort! när jag ringde ambulansen.

Fem minuters väntan på en ambulans kändes som en evighet.

Max fördes till Umeå universitetssjukhus där han konstaterades vara hjärndöd.

Bara ett litet skrapmärke syntes utanpå men hjärnan hade skadats svårt.

Åter igen satt Sara vid en sjukhussäng vid sidan av ett älskat barn som höll på att dö.

– Det var som en déjà vu av det som hände med Kalle, fast på ett annat sätt. Kalles hjärta slutade slå, nu var det bara hjärtat som slog.

” Jag minns **hur jag skrek, kom fort!**

Närmsta familjen fick ta farväl. Max systrar Maja och Julia låg på varsin sida av sin bror i sängen och viskade till honom.

– Vad de pratade om vet vi inte men vi förstod att det var viktigt.

Senare samma dag slutade hans hjärta att slå.

Chocken var total men den här gången beslutade sig Sara och Tomas för att hantera sorgen annorlunda och framför allt skulle den få ta tid. Redan

samma kväll väntade vänner i deras hus för att ta hand om, gråta och sörja med dem.

De valde också att ta emot professionell hjälp.

– Vi gick i samtals tillsammans och sedan i en grupp. Det blev en riktig aha-upplevelse för mig och hjälpte oss att bearbeta mycket, även rester från sorgen efter Kalle som vi inte hade tagit hand om.

Nära och nära involverades för att Sara och Tomas skulle få hjälp att göra så mycket som möjligt själva kring begravningen.

Tomas och hans morbror valde ut de finaste brädorna i skogen och snickrade en kista till Max. Sara och en kompis målade den, någon kom med sidetyg till inredningen och Max mormor kom med kudde och lakan.

– Vi gjorde det bit för bit, steg för steg, nästan allt själva. Vi fick hjälp att låna en stor bil så vi kunde ta med kistan, åka upp till Umeå och hämta vår son.

Max som var fotbollsspelare fick bära såväl Romario-tröja som fotbollsskor ända in i evigheten.

– Det var smärtsamt samtidigt som det kändes så viktigt att det

var våra kärleksfulla händer som gjorde det, säger Sara.

Nu hade hon och Tomas förlorat två av sina barn, men de hade två kvar och tre år senare föddes Nora.

– Det betydde allt. Jag kände att jag måste leva vidare för dem.

I dag håller Sara föreläsningar och kurser i hur man sörjer och har skrivit en bok om att bearbeta sorg.

– Bara för att man inte alltid känner sorgen så finns den där. Alla förluster adderas och sätter sig i både kropp och själ och påverkar livskvaliteten.

Hon tror att själva knuten till oförlöst sorg hos många är att man förbjuder sig själv att leva och vara glad igen.

Efter att det värsta hänt trodde hon själv att livet skulle bli ett enda långt lidande. Kärleken till barnen var ju så stark.

– När jag väl tillät mig själv att älska dem samtidigt som jag kände glädje släppte mycket.

Sara sörjde båda sina söner lika mycket.

– Skillnaden var att jag hade väldigt mycket skuld känslor med Max. Jag tänkte att mitt hästintres-



ALLTID SAKNADE.
Det finns ingen motsättning mellan att sörja sina barn och fortfarande älska dem. Sara kommer alltid att sakna sina pojkar, men är lycklig över tiden de fick tillsammans.

” Tacksamheten över att jag fick ha Kalle och Max är större än sorgen

se bidragit till hans död och att jag inte kunnat skydda honom.

Gården där familjens hus ligger är vacker och lantlig med omgivande ängar, skogar och vatten. Men skulle de kunna bo kvar och varje dag se platsen där Max blev sparkad?

Vändpunkten blev att göra något gott av sorgen. Max själv pekade ut riktningen.

– Han hade sagt till sin fotbolls-tränare att när jag blir stor så ska jag bli fotbollsproffs, flytta till Brasilien och hjälpa fattiga barn, säger Sara.

Genom ett samarbete med SOS barnbyar och fonden ”Max minne” kunde pengar som skänktes vid begravningen användas till att bygga en fotbollsplan i Brasilien.

Insamlingen skulle komma att leva vidare i många år.

En vårdag, drygt ett halvår efter Max död, fick Sara en idé när hon såg hur fotbollsplanen där Max så ofta kickat boll tinade fram.

Tillsammans ordnade Sara, Tomas och deras vänner och grannar en stor loppmarknad på familjens gård. ”Sälstensauktionen” har hållits ett tiotal gånger och alla intäkter har gått till Max minne och fotbollsplaner i Angola, Ungern, Estland, Ryssland och Kambodja.

– Max sa att han ville bli hjälte och på sitt eget sätt blir han det. Han har haft betydelse för många och han skulle säkert ha blivit väldigt glad för det, säger Sara.

Ett par år efter Max död, efter en av insamlingsdagarna kände Sara ett obekant pirr i kroppen.

– Det var ju lycka! Då kände jag att vi var på rätt väg, säger hon.

Att göra ett nytt vägval även yrkesmässigt blev en naturlig följd av sorgearbetet. Jobbet som syo-konsult och senare addiktolog

byttes successivt mot en helt ny yrkesbana.

Efter att ha gått en handledarutbildning för att leda sorgegrupper köpte hon 1800-talsgården Villa Fridhem som blivit basen för företaget Ork-idé.

– Namnet kommer av idéer för att orka, även när man har blivit tilltufsad av livet. Det kan vara så mycket som skakar om oss människor.

De som söker sig till Sara kan behöva hjälp med alltifrån att bearbeta sina känslor kring en skilsmässa till ofrivillig barnlöshet, dödsfall, sjukdom eller missbruk.

Hon, som själv varit där blir en trygg lots genom mörka landskap.

– Människor som vill ha hjälp säger ofta att jag är så trovärdig på grund av min erfarenhet. Jag känner till fallgroparna i det mörka men också hur man tar sig igenom.

Sorgen har förändrat henne på många sätt.

– Jag har fått en mycket djupare förståelse för det sårbara hos oss människor och en mer ödmjuk inställning till livet. Samtidigt önskar jag naturligtvis att jag inte behövt lära mig det på det här viset.

Tre vuxna barn och barnbarnet Thilde skänker glädje i tillvaron. Men Kalle och Max kommer alltid att finnas med.

– Tacksamheten över att jag fick ha Kalle och Max är större än sorgen över att de inte fick finnas kvar. Deras liv blev korta men de hann sätta starka avtryck hos så många. Liv kanske inte alltid ska räknas i dagar. □

Har du en historia ur ditt liv att berätta?

Hör av dig på sondag@aftonbladet.se!

Så kommer du vidare i din sorg

- Sök professionell hjälp.
- Gråt när du är ledsen.
- Undvik isolering. Dela din sorg med andra.
- Prata när du behöver prata men välj vilka du öppnar dig för.
- Fly inte, det hjälper bara kortsiktigt.
- Om det är möjligt, tillåt dig att vara glad.

Foto: THINKSTOCK

Källa: ork-idé