

”Vi måste våga prata om sorgen”

Pojkvännen dog i en hjärtattack – så hanterade Sara, 31, förlusten

För snart fyra år sedan dog **Sara Lodins** pojkvän **Rudy** oväntat i en hjärtattack. Det tog två år innan Sara kände att hon kunde fungera någorlunda normalt. Värst var ensamheten och tystnaden.

Sara Lodin, 31, träffade Rudy i hans hemland Belgien. Hon var 23 år och han 28, och de blev jättekära. De planerade för ett liv tillsammans och flyttade ihop. Först bodde de i Belgien och sedan ett par år i Sverige.

2005 bestämde de sig för att återvända till Belgien. Sara skulle bara avsluta en uppsats i Sverige, Rudy åkte i förväg till Belgien och bodde hos sina föräldrar medan han letade efter en lägenhet. Men efter två veckor dog Rudy, bara 32 år gammal.



RUDY. Sara med pojkvännen. Han blev bara 32 år gammal.

– Han fick en hjärtattack. Han var inte hjärtsjuk så det var väldigt oväntat, jag trodde inte att det kunde hända i den åldern, säger Sara.

De hade pratat kvällen innan och han hade låtit normal men lite stressad. På morgon ringde hans mamma och berättade att han var död. Sara åkte till Belgien, på en vecka var likvakan och begravningen över och hon åkte tillbaka till Stockholm – och en stor tomhet.

– Det var extremt överkligt. Det var som om han aldrig funnits i vår lägenhet, vi var ju på väg att flytta. Och jag hade inget att komma tillbaka till, jag hade inget studiemedel och inget jobb. I fyra månader var jag bara hemma och gjorde ingenting.



Sara kunde knappt äta eller sova, var chockad och hade panikångest. Efter fyra månader bestämde hon sig för att hoppa på kulturvetarlinjen. Men hela det första året är som ett töcken, hon har knappt några minnen från den tiden. Hon förvånades över tystnaden som plötsligt omgav henne.

– **Många i omgivningen** pratade inte alls om Rudy. Folk tror ofta att man blir ledsen av att prata om den som är död, men man är ledsen för att personen är död. Det var jobbigt, när jag mätte som sämst behövde jag folk och jag hade önskat att fler vågade höra av sig.

För att få skriva av sig startade Sara en blogg, genom den fick hon kontakt