

Denna blogg skrevs av mig via Stockholms universitets studentkonto mellan 060929 och 090720. Samtliga inlägg och kommentarer har flyttats hit oredigerade.

handbok för änkor

Fredag, September 29, 2006
dödsdagar

Idag är det ett år och tre dagar sedan jag begravde min man. Nej, vi var inte gifta, han var bara min pojkvän. Men vi skulle ha gift oss och fått barn och levt lyckliga i alla våra dagar osv om han bara inte fått en blodklonter in i hjärtat, en blodpropp i hjärtat, en hjärtinfarkt, en hjärtattack och dött på golvet hemma hos sina föräldrar natten mellan den 19e och 20e september 2005, 32 år gammal. Och lämnat mig som ogift änka 27 år gammal. Jag skriver detta för att jag vill lära er hur man gör när den man älskar mest av allt dör. Jag skriver detta till alla er andra, ni som inte förlorat någon och inte vet hur man ska göra, vad man ska säga. Jag skriver detta för att ni inte ska göra om samma misstag som jag gjorde och som min familj och mina vänner gjorde. Kram Sara Regel 1. Fråga aldrig en nybliven änka hur det känns att veta att hennes mans kroppsdelar som plockats ut under obduktionen slängs i en papperskorg. Om man inte förstår att svaret är DET KÄNNS DÅLIGT behöver man akut psykisk vård.

19:39 Kategori: Om Rudys död

4 kommentarer

1. 1. SaKi säger:

kommer inte på nån

När jag tänker på att förlora min man hastigt på det sätt du förlorade din man så känner jag en klump i magen. Jag kan inte ens föreställa mig hur det är för dig. :((2006-10-09 · 21:33)

2007-06-18 · 18:44

2. anski säger:

Hej!

Va sjukt att någon kan fråga så!! Förresten slängs ingenting under en obduktion... KRAM!

2007-06-18 · 18:47

3. Anne säger:

vet ej

Vid en obduktion slängs ingenting...allt läggs tillbaks i kroppen, snyggt och prydligt. Jobbar med det så jag vet. Jag är 51 och har förlorat min man på samma sätt som du. Vi har allt det där du inte hann med. Det gör inte mindre ont. Jag känner samma skräck som du, att behöva leva vidare utan min älskade ledstjärna. Men livet går ju vidare tyvärr och jag behövs för mina ungar. Om jag hade varit i din sits hade jag valt att dö men jag kan inte då barnen måste få ha kvar sin mamma. Sluta ömka dig själv och se dig omkring. Gå till en hundgård för övergivna och misshandlade hundar. Eller till ett hus för slagna kvinnor. Bli läkare för sjuka döende någonstans. Skärp dig!

2007-10-07 · 19:46

4. Sara säger:

Svar från Sara

Say what??? Först säger du att du förstår hur det känns för du varit med om samma sak. Sedan säger du att du skulle tagit livet av dig om du varit i min situation. Slutligen tycker du att jag ska sluta ömka mig. Hur fan går det ihop? Jag tror du är en fejk som inte förlorat någon någonsin.

Alla änkor jag känner fattar. Du är ingen änka, du är en bluff. Got ya!

2007-10-07 · 19:562007-10-07 · 19:56

Tisdag, Oktober 03, 2006

Uppsatsinlämning

Jag har precis lämnat in min magisteruppsats som jag skulle varit klar med för två år sedan, vet inte om jag kommer få godkänt. Det har ofta känts som att Rudy dog bara för att jag skulle skriva den där uppsatsen. Om jag bara hade varit där hos honom när han dog skulle jag kunnat rädda honom, precis som jag räddat hans liv förut. Men jag var inte där, jag låg och sov i ett annat land när han dog, landet jag stannat kvar i för att skriva klart min uppsats medan han var i Belgien för att starta vårt nya liv. Jag har mått mycket sämre de senaste veckorna men får skylla mig själv som minskat ner på mina antidepressiva. Kram. Sara.

22:04 Kategori: Om Rudys död

Söndag, Oktober 08, 2006

Träffar

Det suger rejält att sitta med människor som inte vågar nämna den dödes namn, inte vågar fråga hur man mår. Det ska vara glatt och kul och man förstör med sitt dåliga humör. Man får inte grina. Man ska bita ihop och vara stark. Det är alltid jobbigare för alla andra än den som sörjer. Stackars er. Var är ni alla andra? Var är alla som förlorat sina mammor i cancer, vars hundar avlivats och alla som fått missfall? Är det bara jag som begravt någon jag älskat? Hör av er. Regel 2: Säg aldrig till den som sörjer: "ring när du vill". Hon kommer inte ringa. Ring själv. Kom över och laga mat. Hjälptill. Hon kommer inte be er, men hålla det emot er resten av livet att ni aldrig hörde av er. För det var jobbigare för er.

12:50 Kategori: Bitter

2 kommentarer

1. [Malin](#) säger:

Mycket bra

Det är så rätt. Men det är så svårt att komma ifrån det faktum att man är så rädd för att närma sig en människa i sorg. Jag övar. Vad jag är rädd för? Att man ska ta sig rättigheter man inte har. Det vill säga att det finns andra personer som har större rätt att vara nära den sörjande. Förstår du hur jag menar? Men du har helt rätt, det finns inga ursäkter för att inte finnas där.

2006-10-11 · 09:57

2. h säger:

word

jag förlorade min mamma i cancer, och fortfarande, efter 5 år, tassar mina närmaste vänner på tå kring detta, frågar aldrig någonting fast jag själv försöker ta upp ämnet ibland. jag tror att de har en känsla av att det är för stort för att förstå för nån som aldrig upplevt denna slags sorg, och att de är rädda för att säga "fel saker". Bra blogg du har. Kram.

2006-10-11 · 11:27

Måndag, Oktober 09, 2006

Pojkvänsbrist

I brist på pojkvän, i alla fall en levande sådan, försöker jag fylla tillvaron med studienarkomani, Henry Rollinsbesatthet och väldigt mycket My Spacesurfande. Det räcker inte långt. När jag hör par bråka känner jag alltid att jag vill gå fram och säga "Era puckon, var glada att ni har varandra, rätt som det är får en av er en hjärtattack och dör 32 år gammal och så sitter den andra och lyssnar på Saying goodbye again och bölar när hon ser Sweet home Alabama vid bild på förlovningsringen för hon vet att hon aldrig kommer bära en sådan, själv, så håll käft." Det gör

jag dock inte. Allt är tråkigt. Jag är så fruktansvärt uttråkad. Jag har inte varit glad på över ett år, inte känt någon lycka på ett år. Bara botten i helvetet där ingen man lever. Kram, Sara
19:26 Kategori: Ångest

5 kommentarer

1. Linda säger:

Trist

Jag ville bara säga att det är härligt att någon annan tycker samma sak som jag när det kommer till par som bråkar på stan, om just ingenting. Dock har jag pojkvän, men vi bor en bit från varandra och ofta går det ett tag mellan gångerna vi ses. Så att se dessa trista par gör mig bara arg... Så ville jag bara säga att det är tråkigt att du inte varit lycklig på ett helt år. Jag har haft en hel del stora svackor sen jag flyttade hit för två år sen, och det var nog värst i början, då jag var något enormt ensam. Jag hoppas att det blir bättre för dig nu, och önskar dig det allra bästa!
(2006-10-09 · 22:53) 2007-06-18 · 18:52

2. Sanna säger:

Lycka till på din färd

Hej! Jag känner igen mig SÅ mycket i vad du skriver (min pojkvän dog i juni 2000). Självt hade jag rätt mycket tröst i att jag av någon anledning (ingen aning om varför jag trodde det) var helt säker på att det skulle bli bättre och att jag skulle bli gladare någon gång. Så jag gick omkring och var arg, ledsen och bitter och det kändes helt okej, eftersom jag "visste" att vare sig jag ville det eller inte så skulle jag till slut bli lycklig igen. Självt tyckte jag nog att min egen rädsla för att aldrig bli glad var jobbigare än icke-gladheten i sig. Den var ju liksom som den var, inget att göra något åt. /Lycka till med DIN färd, önskar Sanna (Det visade sig förresten att livet faktiskt BLEV underbart igen, kanske speciellt som vetskapen om hur kort det kan vara gör det lättare att sortera bort oväsentligheter). (2006-10-10 · 08:39) 2007-06-18 · 18:54

3. Asuk säger:

lycka till

Det verkar vara förfärligt att leva som du gör nu. En väninna förlorde sin man förra midsommarafton. De har ett barn som då var tio månader. Han dog i cancer. Ett dygn efter att han började känna sig sjuk. Min väninna har haft svårt men nu kommer lilla lyckan och ler mot henne igen. Hon säger att "jag har insett att jag alltid kommer att vara ledsen och sakna min man även om jag är glad. Det var när jag insåg det som det började vända." Vet inte om detta hjälper dig, men kanske lite, lite, lite? Kraaam! (2006-10-11 · 11:12) 2007-06-18 · 18:56

4. Anna säger:

Orättvist när unga människor dör

Det är orättvist när unga människor dör. Känn glädje och tacksamhet över att just du har fått älska och stå , en sådan underbar mänsklig som Rudy nära. Tiden läker alla sår men den glömmer inte. Förvara minnet av Rudy i den vackraste asken, ditt hjärta. Kramis / Anna 2007-06-18 · 18:57

5. Marie säger:

Vadå inte gnälla?

Vadå gnäll aldrig? Ja, visst är det synd om dig, och ja, man kanske inte direkt i början när någons närstående gått bort kommer dragandes med sina egna problem. Men nu?! Du får väl ändå ge dig. Om du nån gång ska kunna ha en vettig relation med dina vänner måste väl de få beklaga sig med sina problem till dig precis som du får beklaga dig för dem. Alla lever med sina egna ramar, för dem är inte problemen skitlöjliga och patetiska. Om du är en vän på samma sätt som du vill att de ska vara där för dig är det ganska dåligt att inte kunna se deras liv på deras nivå. Precis som du vill de ska göra för dig. (2006-10-18 · 19:38) 2007-06-18 · 18:58

Onsdag, Oktober 11, 2006

Ni är söta!

Tack för alla fina och gulliga kommentarer. Det verkar som jag inte är ensam ändå (tyvärr). Rudys föräldrar ringde idag, jag svarade inte, men ska försöka ringa upp senare. Vi har alltid haft en jobbig relation. Nu har vi kommit varandra närmre eftersom vi delar samma sorg och förstår varandra bättre andra förstår oss. Ironiskt inte sant. Jag tror att en anledning till att det är så svårt att prata om hur det skulle kännas att förlora någon är att vi har så mycket föreställningar om det. Vi får höra så många myter: Begravningen är jobbigast, det första året är värst osv. Folk har

tyckt att jag verkat kall och anklagat mig för att inte sörja "rätt". Man utgår från att man skulle gå under om det hände en själv och om den sörjande verkar normal och gör normala saker är det fel. Men det funkar inte så. Begravningen var inte värst, alla dagar har varit värst. Det känns inte bättre efter ett år. Och även om jag går och skriver en tenta betyder inte det att jag håller på att komma över det som hänt. Jag försöker bara att inte dö jag också. Det kan väl inte vara fel? Kram Sara Regel 4 Var inte rädd att säga fel saker till en sörjande, för allt kommer låta fel. Men det är bättre att säga fel saker än att bara gå under jorden.

20:02 Kategori: Ödmjuk

10 kommentarer

1. Linda säger:

...

Jag ville åter igen skriva här, men denna gång för att säga att läsa din blogg har gjort mig jätterörd. Det fick mig att tänka till inte bara en, utan flera gånger. Idag när jag hjälpte min pojkvän att plocka in disken i diskmaskinen så tänkte jag på att livet är så fantastiskt kort, och att man borde ta vara på tiden man har tillsammans. När jag hör din berättelse så kan jag inte låta bli att tänka på min mormor som dog förra året. Hon var den enda riktigt fasta punkt i mitt stormiga liv, när jag var liten. Hade det stundtals väldigt jobbigt hemma och var mobbad i skolan i flera år, men hos mormor så var man alltid trygg och kunde slappna av. Önskar att flera barn (och vuxna) som av någon anledning har det jobbigt, kunde få ha en sådan mormor som jag hade. Men vad jag ville säga är att när hon dog och begravdes, så kändes det som om man inte hade rätt att sörja, bara för att hon var gammal. En del kommenterade det hela med "Men hon var ju gammal och du visste ju att..." Man kan inte bestämma vem som har rätt att sörja och inte sörja. Det finns inget rätt eller fel sätt att sörja på heller, tycker jag. Människor sörjer ju på olika sätt... Kämpa på, tjejen! Jag håller verkligen tummarna för att allt ska gå bra för dig. (2006-10-11 · 22:41)2007-06-18 · 19:00

2. Jen säger:

...

Det är snart 9 år sedan min pojkvän dog alldeles för ung. Jag förstår hur du känner dig. Jag kände länge, länge en hopplöshet som tog över hela mitt liv och bara bodde där i mig. Då trodde jag att det alltid skulle vara så, men det blir faktiskt bra igen. Det kan bli jättebra igen, till och med. Men jag är också medveten om att ingenting någon kunnat säga hade hjälpt mig just då. Ändå.. det blir faktiskt bättre, om man bara står ut. Och jag tycker verkligen att det var värt det, att jag stod ut, trots att jag kände att det kvittade då. Vet inte vad jag ska säga egentligen.. men kämpa vidare bara. Kram (2006-10-11 · 23:55) 2007-06-18 · 19:01

3. Sandra säger:

Sörja rätt

Att sörja "på rätt sätt" den har jag hört. Jag borde känna på ett visst sätt för att mamma dog på det sätt hon gjorde. Bara det att hon var generaltokig, "hur känns det"? Som att folk VET hur jag känner. Bur surprice liksom, ingen vet nåt. Kram. (2006-10-12 · 09:29) 2007-06-18 · 19:02

4. Bettan säger:

Starkt och bra

skriver du. Jag tror att många känner en slags sjuk "genans" inför andras sorg och tragedi. Vet inte vad de ska säga. Som du säger, är så rädda för att säga fel att de inte säger något. Är rädda att du ska bryta ihop eller nåt. En kompis som mist båda sina föräldrar innan 20 sa till mig (igen, som du) att folk har otroligt mycket dumma synpunkter på hur man ska sörja. Hon säger också att det är HELT OK att säga såhär till en sörjande, håller du med? "Jag är så ledsen för din skull och vet helt enkelt inte vad jag ska säga." Jag vill också be dig att inte isolera dig för mycket. Om din nuvarande umgängeskrets inte funkar för dig, skaffa nya vänner. Du hedrar din mans minne genom att ta vara på dig själv och se till att du mår så bra som möjligt. (2006-10-12 · 16:40) 2007-06-18 · 19:03

5. Jill säger:

Förstår

Fy fan, det som hänt dig är det som jag drömmer mardrömmar om. bara tanken på det får mig att gråta. Om han skulle dö. Det hände dig och precis som du säger så är det så jävla svårt. För dig, för din familj, släkten och alla vänner. Allt är fel och allt är rätt. Jag blev misshandlad, sen ganska exakt ett år senare våldtagen. Folk har väldigt svårt att handskas med djup sorg. Och jag personligen var helt ur balans. Jag hoppas du orkar kämpa på och orkar tala om för folk när de gör "fel", så att de kan hjälpa dig. De vill säkert men är bara så himla rädda för att göra värre (som om det var möjligt) 2007-06-18 · 19:04

6. Marika säger:

Jag förstår inte, men har ett tips på en bok

Hej, jag vill bara säga att jag är ledsen för din skull...jag skulle aldrig kunna tänka mig in i den situationen, fyfarao. Nåväl... jag har aldrig gråtit så mycket som till den här boken P.S Jag älskar dig! skriven av Cecilia Ahern. Det är en riktigt bra bok om en ung tjej som också förlorar sin man... Så vill jag bara önska lycka till med livet... Jag ska ta vara på mitt! Kram Marika 18 från Luleå (2006-10-12 · 20:09) 2007-06-18 · 19:05

7. Åsa säger:

...

Det är svårt det här med sorg, död, sjukdom, tragedi. Man vill göra rätt, men det kan man ju inte, man kan aldrig ställa till rätta. Man är rädd för att göra fel, men kan man egentligen göra något som är mer fel än det som redan skett? Säger mitt förstånd. Men ändå är det så svårt att närma sig, i praktiken. Jag är dålig på det. Jag har långt ifrån alltid gjort rätt utan varit feg. Nu försöker jag säga ungefär så; att jag inte vet vad jag ska säga eller göra och att jag känner mig helt handfallen, men att jag finns. Jag vet inte om det är rätt eller fel. Men kanske bättre än att försöka släta över och låtsas som ingenting. Min vän, som drabbades, undrade varför så många gör just så. Jag tror att många människor vill försöka "lösa" och "hjälpa", man har det liksom inbyggt, och då blir det antingen hurtiga tillrop "men idag skiner i alla fall solen", eller så undviker man för att man tror att det som inte sägs högt inte finns och då skonar man den drabbade från i varje fall den smärta och de tårar som en påminnelse kanske skulle leda till. Och ju längre tid som går, desto mindre vill man påminna. Eller, kanske är vi räddast för att själva bli ledsna av en annan människas sorg, förstå att detta kan hända också oss? Du skriver fint, ta hand om dig. (2006-10-13 · 00:34) 2007-06-18 · 19:07

8. Pytte säger:

Krama

eller visa iaf att du tänker på den personen. För drygt ett år sedan så tog en 15-årig tjej livet av sig. Hon var dotter till en fd arbetskamrat åt mig. Det var en tragedi förstås, mamman började dricka alkohol och agerade mycket destruktivt. En dag mötte jag mamman i dörren på Konsum, jag var på väg ut. Efter att ha gått några steg så var jag tvungen att vända om, gå in i butiken igen, leta rätt på mamman och ge henne en kram och säga att "jag tänker på dig". Det var allt. Sedan gick jag. Man måste våga möta människor i sorg. Kanske vet jag det bättre än vissa andra för jag har arbetat som uska och tagit hand om många döende människor och deras anhöriga. Vi får inte vara rädda att prata om döden och om människan. Varför låtsas som om döden inte finns? Många kramar till dig unga änka! Min mamma blev änka vid 32 års ålder, 2 barn och ett på väg. Då förstod jag inte vad hon fick gå igenom, men när jag själv fyllde 32 så blev det mer verkligt och mycket mer hemskt! Var rädda om varandra!! (2006-10-14 · 13:56) 2007-06-18 · 19:08

9. marie.-anne säger:

hej

Hej jag har hela tiden skrivit när min son dog för 4 år sedan. Har till och med skrivit en bok om sorgen, som jag lagt ut. Det är ett bra sätt att få ut sina känslor. när jag miste min son den 7 oktober, då dog jag också. mitt eget kött och blod, som jag haft i magen, fött med smärta och

sett från krypande bebis till en ung man. det är inte meningen att en förälder skall behöva begrava sitt eget barn, det är fel turordning. en varm kram till dig från marie-anne mamma till marcus 82-02 alltid älskad alltid saknad <http://blogg.aftonbladet.se/1400>
<http://www.tillminneavmarcus.dinstudio.se/> (2006-10-17 · 19:44)

2007-06-18 · 19:09

10. Pullman säger:

Känner sig halv

De två första åren är inte värst utan det värsta börjar år 3, då man som änka gått igenom alla årstider 2ggr. År 3 vet man exakt vad som kommer hända januari, februari o s v. Jag är gammal men vill leva! Har svårt hitta tillbaka till min identitet, tappat väninnor som fortfarande lever i tvåsamhet, känner mig halv utan min man. Känner att jag ibland ej är snäll mot mina barn. Det är fruktansvärt. Vill resa men vågar inte. Känner mig fastlåst. Talar med hunden. Borde gå i terapi men kommer mig ej för. Förfärligt att förlora sin son, mari, -anne. Jag beklagar djpt 2008-01-12 · 18:39

Torsdag, Oktober 12, 2006

Lila läppar

Idag hade jag grupparbete och min grupp träffades på Waynes. På toaletten hade de sådant ljus som ska göra att narkomaner inte hittar sina ådror och när jag såg mig i spegeln var jag lila; lila ansikte, lila läppar. Ett och ett halvt år innan Rudy verkligen dog var han nära att göra det: Jag såg hur han bleknade, hur ögonen rullade upp så att nästan bara vitan syntes innan han kollapsade på vårt badrumsgolv. Jag höll igång honom hjärtochlung räddning och räddade hans liv den gången. (Det tog 12 minuter och 34 sekunder innan ambulansen kom, det var den 4 april 2004. Är det någon som kan något om talmystik? Vad betyder det; 1234 444?) När han låg där var han alldeles lila; mest händerna men även läpparna. Jag kunde aldrig mer gå in i det badrummet utan att tänka på den synen, den färgen. När Rudy dog var det likvaka för att vi skulle få säga farväl. Hans ögonlock och läppar hade en svagt lila nyans, naglarna och öronen likaså. Jag drömde mardrömar om lila läppar under en lång period efter det. Detta tänkte jag på när jag stod där framför spegeln. Sedan gick jag ut och vi fortsatte skratta åt hur lite vi förstod av Kant-texten vi skulle diskutera. Och ingen i hela lokalen såg att jag nyss imploderat i en total ångestattack. "And the Oscar for actress of the year goes to..." Regel nummer 5 Inse att alla människor bär på oändligt mycket som vi inte vet något om. Kram Sara
21:49 Kategori: Ångest

6 kommentarer

1. Kyrksyster säger:

Känner igen

Träffar många sörjande som en del av mitt jobb och känner igen en del av vad du berättar. Känns bakvänt att säga att jag blir glad av att läsa. Missförstå mig rätt. Din situation är inget att glädjas åt, men att du sätter ord på något som också andra känner... (2006-10-12 · 23:31) 2007-06-18 · 19:11

2. Angelica säger:

fint.

Vilken fin blogg. Jag tror att det inte bara lindrar för en själv att få skriva av sig och kunna få kontakt med andra i samma situation (ja, jag kan givetvis inte svara för om huruvida det lindrar för dig, men så som jag kan tänka mig...), utan också att det kan hjälpa andra människor som av en eller annan anledning sörjer förlusten av en annan människa. Lycka till med allt. (2006-10-13 · 01:04) 2007-06-18 · 19:13

3. <http://maddepladder.blogspot.com/> säger:

Hej...

Var bara tvungen att skriva en hälsning, även om jag inte riktigt vet vad jag ska säga... Jag går själv igenom mycket jobbigt i mitt liv. Det som håller mig uppe många gånger är det faktum att jag har min livskamrat vid min sida. De smärtor och sorger jag har finns han här att lindra. Kan inte föreställa mig hur ont du måste ha i ditt hjärta! Du skriver/beskriver väldigt bra i din blogg i alla fall och jag tror det är jättenyttigt för andra att läsa vad du går igenom. Även fast vi inte känner just dig personligen så känner vi troligen andra som förlorat någon. Dessutom får man sig verkligen en tankeställare av det du skriver. Jag uppskattar min sambo varje dag, det gör jag, men ja... Man får sig ändå en tankeställare. Dina regler är också väldigt bra, dom "slår huvudet på spiken" så att säga... :-)) Önskar dig allt gott och kommer återkomma för att läsa det du skriver! Mvh Madeleine (2006-10-13 · 11:04) 2007-06-18 · 19:15

4. amanda säger:

Hej Sara

Du är väldigt bra på att skriva. Ämnet gör ju att man blir så oerhört gripen, det man verkligen fasar för i livet har hänt Dig. Men du skriver så fint om det svåra. Det är svårt som anhörig att veta vad man ska säga till en drabbad människa. Man är så rädd att trampa på tårna, eller öka på sorgen på något sätt, även om den säkert är stabil i sinnet på den sorgsna. Därför är det bra att du tar upp just det. Man kan ju bara vara som man själv hade velat bli behandlad när man inte vet. Vill man höra att man är stark när man faktiskt är det, eller vill man bara bli tröstad? Personligen hade jag velat prata om min förlorade hela tiden antagligen. ...Han brukade säga så, eller här var vi, han tyckte ofta... Hade din man fel på hjärtat? Jag tänker på att du räddade hans liv en gång. Jag känner med dig i varje ord du skriver, och längtar till nästa lästillfälle. Stor kram. Amanda (2006-10-13 · 16:19) 2007-06-18 · 19:16

5. fanny säger:

rubrik? nehejdu!

du verkar klok. (2006-10-13 · 21:38) 2007-06-18 · 19:18

6. Miho säger:

Du klär känslan bra i ord.

Känner igen det där,.. när man genom en assosiation, reser iväg i sinnet, medans folket i en omgivning inte alls ser,.. men det är väl för att man inte visar, kanske inte kan, just då. Anders drunknade i somras, mitt i city under västerbron mitt på ljusa dagen. Ändå tog det räddningstjänsten 1 timme innan dom kom på plats. Man påminns dagligen genom små saker som jag associerar,.. håller det dock för mig själv.. En oscar här också.. Fin blogg, bra ord. (2006-10-16 · 17:47) 2007-06-18 · 19:19

Fredag, Oktober 13, 2006

Ingen öl, tack!

Amanda frågade om Rudy hade fel på hjärtat: Den gång som Rudy nästan dog var det p.g.a en allergichock mot en medicin han tog. Han var inte fullt frisk och att han inte skulle bli 95 år förstod jag. Därmot hade han inget hjärtfel utan det var en blodpropp som fick hjärtat att stanna. Idag var jag och hälsade på min drottning i baren hon extrajobbar i. När jag gick hem blev jag ikapphunnen av en kille som varit där och han frågade vart jag skulle. Till ICA och köpa yoghurt svarade jag. Han frågade om han kunde bjuda på en öl och jag sa att jag var änka så nej tack. Han undrade om änkor inte drack öl. Jag berättade att änkor inte vistas i sociala sammanhang. Han undrade hur länge jag varit änka och sa att det kunde ta tre-fyra år att komma över(äntligen slapp jag det obligatoriska "det tar ett år att komma över någon för då har man gått igenom alla helgdagar"). Jag gick in i affären och hörde honom ropa "Du är söt" efter mig. Det är den tredje personen som frågat ut mig sedan Rudy dog. Hur lång tid tar det innan man vill svara ja? Rudy är ju fortfarande min pojkvän, jag älskar honom och ingen annan och vi har ju inte gjort slut. Kommer jag någonsin vilja gå på en dejt igen? Hur skulle jag kunna kyssa någon annan än honom? Hur skulle jag kunna älska en annan man? Gifva mig med någon, få barn? Jag vet att man inte kan sätta datum på sådant och känns det rätt så är det rätt. Just nu vill jag inte säga

något annat än nej när någon bjuder ut mig. Men hur blir det sedan om jag börjar längta efter att vara med någon igen? Rudy var mitt allt; min själsfrände, tvilling och bästa vän. Han var min hjärna, mitt hjärta, min själ och min ryggrad. Hur ska jag kunna ersätta honom? Vad för slags person skulle kunna ersätta honom? Hur har ni andra gjort? Regel nr 6: Var inte tillsammans med någon som ni inte älskar bara för att vara ihop med någon. Det är inte rätt mot varken er själva eller den ni är med.

21:24 Kategori: Ledsen

3 kommentarer

1. Pamela säger:

Tack!

Tack för att du skriver! Varma kramar, Pamela 2006-10-14 · 10:10 2007-06-18 · 19:20

2. en annan ogift änka säger:

försöker svara

Ingen kan ersätta honom! Men när du börjar längta efter kärleken igen, öppna dig för möjligheten! Vi lever här och nu. Du ska fortsätta att leva! Med allt vad det innebär. Så försöker jag tänka iaf. Fortsätt skriva! (2006-10-14 · 16:01) 2007-06-18 · 19:22

3. anna säger:

Ersätta eller inte ersätta

Jag trodde inte heller att någon skulle kunna ersätta den man jag hade älskat och som hade dött, och det visade sig att jag hade HELT rätt i det. Ingen har kunnat ersätta honom! Däremot har jag träffat en ny man, som gör mig lyckligare än vad jag någonsin varit! Men han har inte ersatt han som dog, utan han är en helt annan. Kanske en dålig liknelse: Men om din TV går sönder och du dagen därefter köper en mössa - har du då ersatt din förlorade TV- apparat? Nej, förstås inte. På samma sätt ser jag det här med att träffa någon ny. Ingen kan någonsin ersättas, men man kan träffa en ny man ändå. 2007-06-18 · 19:23

Måndag, Oktober 16, 2006

Sorg utan symboler

Tänkte fortsätta på temat "att lida och sörja när ingen ser". För en massa år sedan skrev Maria Leijonhielm i SvD en artikel som hette "Jag borde ha fått gröna prickar". Jag vet inte om den går att få tag på men jag sparade den i alla fall för den var så vacker, tragisk och sorglig och kanske så visste jag att jag många, långa år senare skulle komma att behöva den. Artikeln beskriver hur Marias son dog vid förlossningen och om hennes behov av att hennes sorg syntes. Till sist fick hon tag på ett sorgeband som hon bar. Jag har tänkt mycket på att det inte finns några symboler kvar: Sorgeband förekommer inte längre och om jag bär svart kommer inte folk associera det till sorg, utan snarare tro att jag är svartrockare eller vill se smal ut. Ibland har jag känt att jag vill bära en stor skylt med orden: "Nybliven änka, varning för gråtattacker och irrationellt beteende". Vid andra tillfällen känner jag att folk irriteras när jag offentliggör min förlust. Den absolut vanligaste kommentaren jag får när jag nämner Rudys död är...tystnad. Eller "hmmm"... Eller bara att folk byter ämne och låtsas som de inget hör, som om de kan gå tillbaka i tiden och överrösta mina ord med sina, så att det där obehagliga inte kommer upp. Låtom oss icke tala om de döda. Det är jobbigt att känna att jag stör. Jag vill inte störa. Jag vill ha stöd, sympati, förståelse. Jag vill varna alla att det kan bli deras tur nästa gång och få dem att uppskatta varje sekund de har med sina älskade. Till Miho: Jag tror jag minns olyckan och blev illa berörd av den, det stod väl om den i pressen? Har blivit mycket känsligare när jag läser tidningar och ser nyheter. Varje dag dör människor i sjukdomar, olyckor, självmord, pga brott. Varje dag emottager anhöriga samma besked som jag fick den där morgonen den 20 september 2005. Jag lider med er alla. Jag tänker på er alla. Kram. Sara Regel 7. Om vi sörjande själva tar upp vår förlust tycker vi att det är ok att prata om det och tar gärna emot följdfrågor. Annars skulle vi inte nämna det.

20:36 Kategori: Ledsen

1 kommentar

- 1 [Gunilla](#) säger:
Kan hålla med...
Vi fick också ett tragiskt besked i april 2005. Jag kan också bli så ledsen många gånger att jag ska behöva förklara min sorg. Kram Gunilla min blogg:
<http://blogg.passagen.se/pgrrr>
2006-11-03 · 07:54

Fredag, Oktober 20, 2006

I Ain't Mad at Cha

Oj då. Genom att jag råkat trampa på dina tår Marie, har du trampat på mina. Men eftersom jag inte vill bråka med någon ska jag försöka förklara mig, bloggar ger liksom inte fullständiga och utförliga insikter i någons liv. Sedan Rudy dog har en kompis visat sig vara lika fantastisk som hon alltid varit, två kompisar visat sig vara mer fantastiska än jag insett (förlåt), en kompis visat att hon var skit, vilket jag länge befarat så henne har jag tagit ut skilsmässa ifrån och vissa har gått under jorden och vågar inte svara på sms för de tror att sorg är smittsamt. Ingen jag känner har förlorat någon närstående, vilket ÄR något helt annat än problem med pojkvännen, jobb, skola, bostad osv. Att sitta och fika med ens livs kärleks farmor samtidigt som han ligger och brinner upp i en kremeringsugn gör saker med en människa. Jag visste inte exakt vad detta var innan jag förlorade Rudy. Han visste dock för strax innan vi möttes förlorade Rudy sin enda bror i en bilolycka. Rudy brukade säga till mig, när jag gnällde över mina problem, att han önskade att jag kunde gå i hans skor en enda dag för att inse vad smärta verkligen var. Jag opponerade mig då och menade what tha hell, jag har haft det skitjobbigt i mitt liv. Nu förstår jag exakt vad han menade. Det skulle ni också göra om det var era anhöriga som bodde i en urna i form av aska. Jag har inte bara förlorat Rudy utan barnen vi aldrig fick, mitt bröllop, min framtid med honom, mina drömmar. Jag har ingen aning om vad jag vill med mitt liv längre om jag vill något alls, utan lever bara vidare på rutin. Det enda jag vet är att huruvida jag klarar en tenta eller inte och huruvida mina vänner klarar sina, är irrelevant för mig. Säg att jag är kall om ni vill men dagens regel blir ändå: Kom igen och klaga på mitt beteende när ni begravt era första pojkvänner. PS. Sedan Rudy dog har jag blivit så mycket argare. Förlåt för det. Behövde bara avreagera mig. Nu ska jag bli snäll igen. Kram. Sara

20:23 Kategori: Arg

6 kommentarer

- 1 [Kyrksyster](#) säger:
Svar på kommentar hos mig
Jag har inte lagt ut din kommentar, eftersom jag inte vet hur privat du upplever den. Om du vill kan du maila mig... Många församlingar har sorgegrupper för de som förlorat sin livskamrat. De flesta är ju naturligtvis äldre... Nu vet jag inte alls var du bor... men ju större stad desto troligare att kunna hitta någon form av grupp eller verksamhet. Stadsmissionen... diakoninstitutioner... det kan finnas lite olika ställen... Men diakonen i din församling borde kunna hjälpa dig att leta... Och om inte annat kunna erbjuda individuella samtal som stöd... Men hör gärna av dig... jag kan i alla fall kolla lite i din närhet om du vill berätta var du bor... 2006-10-20 · 21:15
- 2 vinterglas säger:
...
Det finns så mycket smärta i dina inlägg, men jag måste läsa för det är en så annorlunda en blogg, den trollbinder mig. Det är så svart, men mest läser jag en ilska och sorg över brist på sympati och vilja från andra människor att få låta dig vara djupt olycklig, vilket

jag känner igen mig i. Att folk inte kan acceptera, att de försvinner, eller inte vet elelr vågar hantera. Förlåt, detta var ingen bra kommentar, men jag ville bara visa att jag läser och att jag kommer fortsätta så länge den lever. Det är bra det du gör! Kram 2006-10-21 · 00:05

3. [marie.-anne](#) säger:

hej

hej Sara, det finns en stödgrupp på nätet för dem som mist någon mitt i livet

<http://www.vimil.se/> hoppas att du kan finna något där som ger dig en känsla av att du inte är ensam varm kram från marie-anne mamma till marcus 82-02 alltid älskad alltid saknad hemsida <http://www.tillminneavmarcus.dinstudio.se/> 2006-10-21 · 11:44

4. [Jenny](#) säger:

Känner med dig

Hej Sara! Jag hittade nyss din blogg, lite av en slump. Läste igenom alla inlägg och känner igen mig i princip allt du skriver. Jag har också förlorat en pojkvän och själsfrände , bara några månader innan din Rudy dog. J's hjärta stannade när han var 25 år och lämnade mig ensam, bara 23 år gammal. Efter att det hade hänt sökte jag mycket på nätet, för att hitta någon som skrev om en liknande erfarenhet, dock utan att lyckas. Jag försökte själv börja skriva en blogg, men hade inte orken. Därför blev jag så glad när jag hittade din blogg, den behövs! Dels för oss andra som förlorat någon vi älskar, dels för att det kan vara nyttigt för alla att veta hur det kan vara att gå igenom vad du går igenom. Finns så mycket jag skulle vilja skriva till dig, men jag nöjer mig så här. Jag kommer att fortsätta läsa din blogg och du får gärna maila mig om du vill. TACK för att du skriver det du skriver! *Stor Kram* 2006-10-23 · 16:01

5. Marie säger:

...

Jag menar inte att förringa dina problem och känslor. Jag menar bara att alla människor har sina referensramar och på samma sätt som dina vänner försöker leva sig in i dina tycker jag att du ska försöka leva dig in i deras. Och i deras finns de problem som du kallar patetiska och skitlöjliga. Att vara en medmänniska betyder att man inte förringar andras upplevelser och känslor oavsett. Sen förstår jag att du (naturligtvis) tycker att dina problem är större än deras. 2006-10-23 · 19:42

6. [Maria](#) säger:

Tre år sen idag

Jag har egentligen inte någon specifik kommentar till någon specifik blogg utan ville mest säga att jag nu hittat fler som är änkor än jag. Jag blev änka när jag och Hasse väntade vårt första barn. Idag är det treårsdagen av hans död och vi ska ut till olycksplatsen och tända gravljus och lägga lite blommor där. Jag vet hur det är att leva i ständigt mörker det känns som att plötsligt blivit blind men att allteftersom klarar man sig utan sina ögon. Sakta men säkert tar man sig fram, sakta men säkert kommer man tillbaka till livet. Något som man aldrig trodde var möjligt. Man tycker att folk klagat över så patetiska saker som en trasig kopp eller en bil som pajat, dem skulle ju veta hur det är att förlora fadern till barnet i sin mage. Min graviditet blev allt annat än lycklig då jag blev änka i femte månaden... Men nu känns det som om livet ler mot mig igen. så skönt.. 2006-10-24 · 10:47

Torsdag, Oktober 26, 2006

Själv censur

Jag har gått in och redigerat (läs:censurerat) mina gamla inlägg en aning. Det har kommit anmärkningar från folk i min närhet, vissa har tagit illa upp. Jag ber dem om ursäkt, det har aldrig varit min avsikt att lämna ut folk eller dissa någon, det är inte det denna blogg går ut på. Ska försöka ta det lite lugnare med personangreppen i fortsättningen. Man kan tycka jag är feg

men det är jag inte. Jag älskar min familj och mina vänner och är oändligt lycklig att de finns i mina liv. Bloggen handlar inte om mig, inte om dem, inte ens om Rudy utan är ett miniforum för sörjande. Ska också passa på att tacka alla som skriver hit och kommenterar och delar med er av era erfarenheter. Ni är alla coola. Fortsätt att skriv. Jag får ut mycket mer av att läsa era kommentarer än att skriva själv. Dagens regel (har tappat räkningen) är således: Även vi sörjande kan tjäna på att vara lite ödmjuka ibland. Kram, Sara.

22:22 Kategori: Ödmjuk

Söndag, Oktober 29, 2006

Grattis på mina födelsedagar

Tidigare i veckan fyllde jag 29. Familjen kom över och igår vännerna. Det kändes bra att träffa alla. Speciellt eftersom min födelsdag sammanfaller med Rudys och min årsdag, vi skulle firat fem år ihop i år. Det är ironiskt; jag som alltid varit barnsligt förtjust i att fylla år får denna känsla uppblandad med djup och smärtsam sorg. Rudy och jag bodde grannar när vi träffades. Jag hyrde ett litet rum i Belgien och han bodde två trappor upp. Han var den absolut vackraste mannen jag sett i mitt liv och jag visste att jag måste, måste, måste ha honom. Vi hade mest hälsat på varandra, några gånger hade jag varit uppe hos honom och hans roommate Daniel och pratat, men när det blev min födelsedag insåg jag att måste göra något drastiskt för bara tre dagar senare skulle jag flytta tillbaka till Sverige. Så jag köpte en kupolformad chokladtårta och en treliters flaska vitt vin och bjöd in honom och Daniel. Den kvällen blev Rudy och jag ihop. När jag åkte tillbaka till Sverige var jag inte ledsen för jag visste att det skulle förbli han och jag. Efter två månader i Sverige återvände jag till Belgien och flyttade in hos Rudy utan att vi varit på en enda riktig dejt. Allt gick så fort mellan oss. Ena dagen hälsar vi och säger hej, dagen efter var vi ett par och nästa gång vi träffades flyttade vi ihop. Vi visste redan från början att vi älskade varandra, behövde varandra, inte klarade oss utan varandra. Vi klistrade ihop oss och skiljdes aldrig åt igen. På mornarna följde jag Rudy till tunnelbanan då han skulle till jobbet och på kvällen mötte jag honom där igen. Det fanns bara han och jag. Rudyke m'n alles. Ik mis je zo ontzettend veel. Ik kan niet zonder je. Kom terug. Ik hou van je. Dikke kuskes van jouw bolleke.

14:22 Kategori: Ledsen

2 kommentarer

1 carro säger:

åh

vad fint att du fått uppleva sådan kärlek åtminstone, jag hoppas fortfarande på att jag skall finna den där ute nånstans, om än för en liten stund. kram på dig. 2006-10-29 · 22:18

2 [pernilla lodin](#) säger:

Hur ödet kan inverka

Satt och gjorde ingenting och bestämde mig för att googla mitt eget efternamn Lodin. Blev intresserad av din blogg och förstod till min stora förvåning att vi är kurskamrater sedan snart 10 veckor. Mitt hjärta värker för dig och förlåt att jag inte förstod att man faktiskt kan prata med dig om din sorg och att du kanske skulle behövt det. Det är så svårt att veta om man tränger sig på, river upp sår eller omman gör gott om man frågar. Det gör mig ledsen att du satt där på lektionen och hade ett panikångestangfall som du skriver, och att ingen av oss såg något och kunde sträcka ut en hand. Önskar dig all lycka till i framtiden och att du fortsätter att kämpa på. Kram Pernilla Lodin (en av de äldre tjejerna i gruppen, långt mörkt hår och pratig.) 2006-11-01 · 20:48

Torsdag, November 02, 2006

Sömnbrist pga trasig tv

Kan inte sova. Jag köpte en ny tv idag och den slutade fungera och jag blev dödligt deprimerad. Naturligtvis handlar det inte om tv:n, det kommer väl ordna sig, någon vänlig familjemedlem hjälper till eller så får jag byta den eller whatever. Det är inte det som det handlar om. Men jag blir JÄTTELEDSEN ändå. Och helt plötsligt, som Alice i underlandet, har jag förflyttats och ligger inte längre i min säng med vidöppna ögon och tycker synd om mig själv för att min dyra tv är paj, utan befinner mig i badrummet i min förra lägenhet, klockan är 7 den 21/9 05 och jag bölar för att det är den första dagen i mitt liv då Rudy är död. Jag fick veta att han dött den 20e och trots att jag grinade lite den dagen var jag mest arg. Arg på honom. Jag vägrade prata med mina vänner, vägrade säga hans namn utan refererade till honom som "liket". Min familj åkte hem och jag gick och la mig och med tv:n på lyckades jag somna till. Klockan 2 vaknade jag och var inte arg längre. Jag såg framför mig hur min lilla vackra Rudy låg alldeles ensam på en bår i ett bårhus. Den natten ringde jag en jourhavande medmänniska för första gången i mitt liv. Hon kunde inte hjälpa mig så klart och jag blev arg igen och ringde min drottning kl 3. Vi pratade till 5 och sedan somnade jag om och sov till 7. Och så gick jag alltså upp och det var morgonen efter och Rudy var död. Nattens regel: Det handlar aldrig om tv:n. Kram. Sara.

23:57 Kategori: Om Rudys död

Fredag, November 03, 2006

7:40:18

Vi pratade näst sista gången vid 19-tiden på måndagen den 19e. Det var ett bra samtal. Dagen innan hade han känt sig febrig och jag sa att om han var sjuk skulle han inte gå till jobbet men han hade gått ändå och när han ringde mig efter sitt 12-timmarspass sa han att det gått över, att han svettats ut febern. Några timmar senare 21:47 ringde han mig igen, och vi fortsatte småprata, jag minns inte riktigt om vad, hans jobb, min vecka. Efter 22 skickade han ett sms som var lite obehagligt så jag raderade det men skickade mitt svar 22:17. Jag minns inte om han svarade på det, isådanafall raderade jag det med. En halvtimme senare, 22:45, gick han in på sitt rum och sa till sina föräldrar att han skulle lyssna på lite musik och sedan lägga sig eftersom han skulle jobba 8-20 dagen efter. Troligtvis dog han nästan direkt, vid 23-tiden. Läkarna säger att det gick snabbt, att han inget kände, att det bara var som att svimma. Vid 23:45 skulle hans föräldrar lägga sig. Hans mamma såg att det lös i sovrummet och frågade om han inte skulle lägga sig. Då han inte svarade öppnade hon dörren och han satt död på golvet. De ringde ambulans som kom inom 10 minuter och ambulansmännen jobbade med honom i en halvtimme. Fast han redan hade blå fläckar. Över hela golvet var det blod då de försökte få liv i honom med gigantiska sprutor som de stack i hans kropp. En läkare avblåste det hela. Polisen kom och beslagtogs Rudys pass och telefon samt förhörde hans föräldrar och förbjöd dem att gå in i rummet han låg i. Rudys mamma trotsade detta och gick in och smekte sin döde sons kind. Vid 5-tiden kördes min man till bårhuset. Här i Sverige vaknade jag runt 7 och kände mig nervös utan att veta varför, försökte erinra mig om vad jag drömt. Jag gick ut med hunden och när jag kom hem såg jag att han ringt 3 ggr. Jag anade genast oråd och ringde hans mobil men han svarade inte. Ringde igen och han mamma svarade. Klockan var 7:40:18. Och jag visste vad hon skulle säga. Hon fick inte ur sig orden först utan sa bara "meiske ik heb slechte nieuws"; flicka lilla jag har dåliga nyheter. Sedan "Rudy is dood"; Rudy är död. "Hur" frågade jag. Hon sa att de inte visste, trodde det var hjärtat, baserat på sättet han suttit på, huvudets lutning. Jag sade att jag inte kunde prata mer och la på luren. Därefter ringde jag pappa, min dåvarande kompis, min drottning, min syster och mamma. Familjen kom. Jag kunde inte äta. Jag kunde inte stå still. Folk undrar hur man överlever en älskads död. Det är enkelt; det är nämligen så praktiskt ordnat att när man förlorar någon dör man själv också. Är det någon som vill dela med sig av sin historia? Kram. Sara

19:24 Kategori: Om Rudys död

4 kommentarer

- 1 Gunilla säger:
Ljusen brinner
på min blogg idag <http://blogg.passagen.se/pgrrr> Kram 2006-11-04 · 11:03
- 2 Malin säger:
Puss
Gud, va jag känner i gen mig i det du skriver. Du beskriver så himla bra! Love till dig- M.
2006-11-05 · 21:46
- 3 [Ann-Mari](#) säger:
Min energi till dig!
När jag var 15 år dog min kära mamma ifrån mig i en alltför tidig död. Hjärtinfarkt vid 41 år. Hon hade ändå opererats, tagit tag i sin kropp och var FRISK, sa läkarna. Ack så fel. Tragiskt! Ett år senare dog min pappa. Ett år fyllt med stark mörk sorg med många sena nätter som man låg i sängen och hörde hur pappa grät och grät. Hans hjärta brast... Mitt liv blev kaotiskt. Många av mina sk vänner gick över på andra sidan gatan för att slippa möta mig. Såg ner i marken istället för att se mig i ögonen. Ett helvete på jorden! Det finns. Men det fanns och finns många härliga själar som kommer som en sprudlande energiknippe och stöttar upp och finns bara där. Idag är jag 31 år, är gift och har orkat skaffa två underbara barn! Livet är fortfarande motigt. Min man fick diagnosen hjärntumör för några år sedan och min 3 åriga son har fått barnreumatism. Själv lider jag oxå av atrit i någon form så vissa årstider är inte helt lätta och man har lust att skrika till hela världen - VARFÖR FÅR JAG INGET BRAKE! Vad skall jag göra för att någon gång få glida på den där räkmackan som man hört talas om? Det är väl så att du som jag är på något underligt sätt "utvalda" att fixa svåra motgångar i livet. Vi fyller en mening här i världen. Din blogg är ärlig, rak, skrämmande, sorgsen, glädjefylld, kärleksstark - det är kanske din mening, just nu! Vi fixar det här du och jag! Vi har energin är klara det värsta av det värsta - att förlora någon man älskar mer än sig själv. Det låter hemskt, men så är det! Ta hand om dig, det är det viktigaste och framförallt är det vad din älskade skulle vilja att du gjorde. Du måste våga leva igen, kanske inte idag, inte imorgon, men en härlig dag inser du att livet faktiskt är värt att levas, man får finna nya vägar att vandra! Min energi till dig i den vackra höstkvällen! Snart är det jul, då behöver du energi! Kram! A-M 2006-11-09 · 18:12
- 4 [Eva](#) säger:
Livet är inte rättvist
När man lunkar på i sitt vanliga liv och tror att det är så här det ska vara, så kommer slaget i huvudet och din älskade partner dör. Vad fan gör man då? Antingen så lägger man sig ner och dör. (väldigt lockande) eller också tar man tag i de spillror som är kvar och försöker leva vidare. Det gör ont som fan, hela tiden. Gråten kommer vid de mest oväntade tillfällena och är omväxlande stillsam och rinner som sakta tårar nedför kinderna och andra gånger sliter den i din bröstorg och gör så jävla ont! När jag förlorade min Patric till denna jävla DÖD så kändes det som om jag blev halv. Den ena halvan tog han med sig och jag vet inte hur jag ska få tillbaka den? Många människor säger att sorgen alltid kommer finnas men den ser annorlunda ut efter ett tag. Den gör inte lika ont, men den kommer aldrig att gå bort. Så är det nog. Det som har hjälpt mig i sorgen är att skriva, (precis som du har gjort) på min blog. blog.baramin.se/malm När jag är så ledsen att jag bara sitter och gråter men även när vår dotter gör något skoj så skriver jag ner det och det känns bra! 2006-11-30 · 17:40

Lördag, November 04, 2006

Så blev hon sur igen...

Cito enim arescit lacrima, praesertim in alienis malis. Dagens regel ges till media: TV-program, pjäser och artiklar om döden som ska vara VACKRA är inte vackra, era idioter. En grav är en grav. Där ligger någons älskade begravd. Det är jobbigt. Visa skräckfilm istället för det finns inget FINT med döden. Puckon. Sura jävla alhelgonakramar från Sara.

17:50 Kategori: Arg

Söndag, November 05, 2006

Efterlysning

Jag är så otroligt dum i huvudet, jag har tappat min ring jag fått av Rudy. Av alla andra smycken jag har, alla föremål jag äger, allt som inte betyder någonting är jag tvungen att tappa bort det som är livsviktigt. En del av mig säger att det inte är viktigt, kan jag förlora honom kan jag förlora ett föremål. Samtidigt kvider jag för det var den första presenten jag fick av honom efter att ha beskrivit min drömring. Jag har ett fåtal andra smycken han gett mig; ett par örhängen, ett armband och min förlovningsring. Detta var min julklappsring från vår första jul ihop och jag vill ha den tillbaka. Det finns inga ord för hur mycket jag hatar mig själv. Dagens regel: Om någon hittar en silverfärgad (vitt guld) ring med en vit sten i någonstans i Hornstull så är det min och jag måste få den tillbaka. Den är inte värd så mycket pengar desto mer i tårar. Hittelön från en fattig student. Bara jag får den tillbaka. Inga kramar idag. Sara

20:09 Kategori: Ångest

[2 kommentar](#)

1. fanny säger:

i'm sorry for your loss

Jag hoppas verkligen att någon hittar den så att du får tillbaka den. (2006-11-06 · 17:49)

2007-06-18 · 19:39

2. Ingela säger:

Borttappad ring

Så läskigt sammanträffande... min svärmor tappade en ring ett par dagar innan min svärfar dog... faktiskt sista gången han va hemma på permission. Hon skulle göra allt bara för att få denna ring tillbaka, torts att den inte är "Äkta" men för henne är den ju så klart äkta. Hoppas du hittat din ring, 2007-07-01 · 10:36

Lördag, November 11, 2006

Ensam ännu en lördag kväll

För att komma med en osmaklig liknelse: att sörja kan jämföras med att ha en tumör; även om man inte känner tumören, inte alltid tänker på tumören så finns den alltid där inom en. Även om jag inte alltid aktivt tänker på Rudy är han hela tiden där och min sorg likaså. Två gånger under detta dryga år när jag drömt om honom har jag vaknat och för en kort sekund trott att han levde. De första 12 veckorna såg jag till att aktivt tänka tanken "Rudy är död" det första jag gjorde på morgonen bara för att slippa det där knivhugget i magen som jag fortfarande får när jag tänker på det. Jag kan inte tillåta mig själv att glömma för en enda sekund för det gör för ont då jag åter kommer ihåg. Jag har åldrats; när jag ser mig i spegeln har jag fått grå hårstån och djupare rynkor runt ögonen och munnen, de sistnämnda för jag grinat för mycket. Jag ser så ohyggigt ledsen ut och känner mig som tusen år gammal. Till Anne-Mari: Vi som sörjer har en djupare kunskap då vi lidit mer än man skulle. Denna kunskap skulle vi mycket hellre vara utan. Man ska inte bli änka när man är 27. Man ska inte förlora sina föräldrar då man är i tonåren. Min mamma blev sjuk när jag var 16 och jag vet inte hur jag skulle klarat mig om hon inte blivit frisk. Precis

som jag inte vet hur jag ska klara mig nu utan min älskade. Jag önskar all lycka och hälsa till dig och din familj. Du förtjänar det mer än de flesta. Kram. Sara. Dagens regel går till Rudy: Kom tillbaka!
20:03

Söndag, November 19, 2006

Avbrott

Jag har en liten lista på teman att skriva om: 1. Dödsångest; hur rädd man själv blir att dö när man förlorar någon som är ung kontra att döden inte känns lika farlig eftersom man redan förlorat det mest värdefulla man haft. 2. Om att inte kunna vara tacksam och uppskatta det man har. 3. Sorgens faser; att pendla mellan katatoni, adrenalinchock, vrede, likgiltighet osv. 4. Sorgens uttryck; att försöka kväva sin sorg med missbruk, att träffa en ny snabbt som fan, att skjuta sig osv. Men den senaste tiden har jag inte haft lust att skriva och tar därför en paus. Vet inte när/om jag kommer börja igen. Imorgon, om en månad, ett år eller aldrig. Just nu vill jag inte. Det har visat sig vara svårt att nå ut till folk i samma situation och jag känner mig bara ensam, vilket var det jag försökte komma undan när jag startade den här bloggen. Dessutom mår jag dåligt och orkar inte. Jag tackar er som läst och brytt er. Om ni vill få kontakt med mig kan ni efterlysa mig på VIMILs hemsida, anhörigföreningen som jag gått med i. Många kramar från Sara och från Rudy som jag vet är tacksam över att ni sört hans öde.

11:19 Kategori: Ledsen

5 kommentarer

1 loner säger:

Hej Sara

även om det känns svårt att skriva ibland så tror jag att det ändå är en slags självhjälp. om du slutar skriva på din blogg här hoppas jag att du kanske skriver något för dig själv då och då. tack för allt du delat med dig och ta hand om dig, du är viktig. 2006-11-19 · 12:16

2 [Gunilla](#) säger:

fortsätt skriva för din egen skull

Att skriva av sig har blivit en sorts terapi för mig. Tanken var aldrig att jag tänkte på att folk skulle börja kommentera, men det har bara blivit ett plus. Du får gärna maila mig om du vill. Gunilla mamma till Rickard 81-05 <http://blogg.passagen.se/pgrrr> 2006-11-20 · 23:13

3 Mariachi säger:

Du når ut

Många läser din blog även om alla inte kommenterar Hittade hit när Linda Skugge länkade till den 11 oktober <http://blogg.expressen.se/linda/entry.jsp?messid=112512>
Hoppas du orkar fortsätta 2006-11-21 · 10:19

4 En annan ung änka säger:

Förslag

Hej, Här har du en tjej som är mitt i kaoset. Jag har ett förslag till dig och har bett ansvarig för Vimils medlemsregister att ge dig min emailadress. Hör av dig! Kram!
2006-11-23 · 21:36

5 Mar säger:

tack

jag har inte förlorat någon anhörig, men jag känner ändå igen mig i känslorna du beskriver. du ska veta att du har nått ut till en tjej som är 19 och allmänt deprimerad, som suttit hemma flera dagar i sträck utan att orka göra nåt. jag vill bara sova, jag vill dö. men det du skriver gör mig peppad, de får mig att öppna ögonen för något mer än bara mig mig mig. tack 2006-12-28 · 21:07

Fredag, Februari 16, 2007

Guess who's back?

The return of the black widow: Som jag misstänkt blev min återkomst till bloggen inget planerat, utan bara något jag insåg just nu att jag behövde: jag behövde formulera att jag saknar honom. Hur fort fyra år går; jag önskar att jag fått mer tid med honom. Att jag inte försökt vara andra människor till lags. För några månader sedan räknade jag efter hur mycket tid jag lagt på en viss vän; att prata om hennes problem med ett ex. Utspritt på 3 år visserligen. Men när jag räknade blev det lika mycket som en heltidstjänst 8-17 utan lunch i 22v. Fattar ni det? Jag la en hel termin, tog ett halvårs studiemedel på att analysera en tönt som jag aldrig träffat; varför han skrev så i ett visst sms, varför han inte svarat på ett annat. Spekulerade i hans själsliv. Och tog från tiden jag kunde varit med min Rudy. Varför? För vem? Jag har alltid försökt vara en bra vän. Men vem fanns där för mig alla gånger Rudy nästan dog, vem fanns där han verkligen dog? Min mamma. Alla andra tänker bara på sig själv. Även jag. Jag önskar att jag bara varit med Rudy varje sekund. Jag ångrar allt jag gjort som inte haft med honom att göra. Jag är så jävla trött på alla skitkompisar som inte ställer upp när det räknas, så jävla trött på mig själv som ställt upp för folk som inte ens bryr sig om mig. Jag vill bara ha min Rudy tillbaka. Jag saknar att vara älskad. Jag saknar att älska någon. Jag saknar att vara viktigast i världen för någon. Jag saknar våra bråk, våra slagsmål, att fara illa, saknar spänningen. Jag saknar att skratta, att vara glad. Varför slösade jag en enda sekund på att vara med någon annan än honom, när han är den enda som jag älskar, den enda som älskat mig trots mina miljarder fel och brister? Det är olidligt att vara Sara. Kram till er som bryr er. Fortsätt skriv kommentarer. Jag behöver er.

08:50 Kategori: Bitter

2 kommentarer

1 [Veronica](#) säger:

Jag är ledsen

Jag är ledsen att jag har haft dig i tankarna hur många gånger som helst och inte låtit dig få veta det! Jag är ledsen för alla de oräkneliga gånger jag varit på väg att skriva ett mejl eller ringt till dig, men aldrig gjort! Jag är ledsen att jag varit en skitkompis mot dig och inte låtit dig få veta hur mycket jag verkligen bryr mig om dig! Jag vill och ska bättra mig - Kram 2007-02-22 · 14:53

2 annalin säger:

fina sara!!

Din blogg är så vacker, utan tvekan den bästa skildring jag någonsin läst om fula otäcka döden. (klen tröst för dig, antar jag...) Fast det här inlägget, om hur mycket sammanlagd tid man spenderar på att lyssna på bullshit* , det var riktigt SMART! jag fick mig verkligen en tankeställare där. både från berättarsidan och åhörarsidan (även om det är nog så svårt att 'ta tillbaka' vad man tjatade om i tonåren) Många kramar Anna *) bullshit låter lite grovt, för det tycker ju knappast den som berättar. men det är mer själva upprepadet av liknande analyser jag menar ;-) 2007-02-28 · 00:12

Fredag, Februari 23, 2007

Ett dödsfalls värsta bieffekt

Det svåraste av allt är att inte vara bitter. Som ni stackare som läst min blogg vet så gör jag ett uselt jobb på den fronten. Men det är som sagt det svåraste och vem kan anklaga någon för att misslyckas med det som är svårast av allt? Jag vill vara tacksam, nej, jag är tacksam: Tacksam för mina föräldrar, min syster, min hund. Mest tacksam är jag över den jag älskar mest av allt, efter Rudy, nämligen min systerson. Han som föddes drygt nio månader efter Rudys död. Han som blivit viktigast i hela min värld. I övrigt har jag svårt att vara tacksam för det som hänt som faktiskt varit bra det senaste 18 månaderna. Jag har en ny lägenhet jag trivs i. Det är svårt att inte

vara bitter och tänka att egentligen skulle jag bo i Belgien med Rudy, att jag tvingades flytta från vår gamla lägenhet eftersom jag inte hade råd att bo kvar ensam. Jag är oförmögen att glädjas åt tentor jag klarat, vem bryr sig om tentor då man förlorat den viktigaste i ens liv? Borde vara tacksam att jag är frisk, vilket jag inte är, men jag borde vara tacksam att jag inte är ännu sjukare, att jag bara äter 3 mediciner om dagen nu istället för 4, eftersom jag slutat med antidepp. Jag önskar jag kunde vara en glad och fin och bra människa och inte en bitter sur jävel som tycker synd om mig själv och tänker "kom igen när du begravt din första pojkvän" så fort folk öppnar munnen. Jag är trött på att vara en dålig, dålig människa men vet inte hur jag ska kunna vara något annat. Hur tycker man inte synd om sig själv? Hur får man det som är bra att överskugga det andra? Kram från Sara, ordförande i Bitter Chics United. Regel 12 (tror jag): Om ni har några tips på hur man blir en mindre bitter, missunsam och dålig människa, for the love of God, hör av er bums; står inte ut med att vara i samma rum som mig själv längre!

22:26 Kategori: Bitter

[1 kommentar](#)

1 syster säger:

Släpp taget om problemet.

Låt det bara vara. Strunta i att du är bitter. Det går över, vare sig du vill eller inte, du kan själv inte göra ett jota (och behöver inte göra det heller eftersom tidens själva gång komer att förändra dig). Förmodligen blir livet åtminstone LITET enklare om du inte lägger ner energi på att försöka vara något du inte är just nu (och jodå, jag har också begravt en pojkvän). 2007-02-27 · 12:03

Torsdag, Mars 01, 2007

Jag tycker jättesynd om mig själv...

Utan några uppenbara skäl är det en äckligt jobbig dag. Jag tycker så ohyggligt synd om mig själv. Jag ser på mig själv ur ett utanförperspektiv och tänker: "Stackars, stackars Sara. Stackars Sara som blev ensam, som ingen vill ha och vars kompisar inte hör av sig längre. Sara som inte har några pengar, inget jobb och aldrig blir klar med sin uppsats." Tycker alla som möter mig att jag är lika patetisk som jag själv tycker att jag är? Jag tänker på PJ Harveys "That was my veil" och undrar om jag haft mitt, från och med Rudys död fram till min egen kommer jag förbli ensam. Aldrig få barn, aldrig bli älskad igen utan bara sitta ensam och se alla andra få det där som jag kunde ha fått. Om han bara inte hade dött. Jag vidhåller att jag inte vill ha en pojkvän, har ju en redan, död visserligen men min pojkvän likväl. Men tanken på att leva kanske 50 år till utan någon, får mig att krypa ur mitt skinn. Ibland säger folk att jag är ung, att jag kommer hitta någon annan, att Rudy skulle velat det. Den första kommentaren först: Gott folk, jag fyller 30 år. Folk i min ålder har barn, man och hus. De sitter inte ensamma och tycker synd om sig själva (jo då, mina olyckssystrar och bröder där ute. Jag vet att ni finns). Kommentar två: Exakt vad är det som säger att jag skulle hitta någon annan? Det tog 24 år att hitta Rudy. Ska jag vänta tills jag är 51 innan nästa man eller? Kommentar tre: Hur vet någon vad Rudy skulle ha velat när inte ens jag vet. Jag frågade aldrig honom: "Älskling, om du dör, vill du att jag ska gå under och dö strax efteråt, leva vidare ensam och bitter i 50 år eller hitta någon annan?" Som sagt, jag tycker jättesynd om mig själv. Och kastar ut en regel till alla er som faktiskt har en partner: fråga hur han/hon skulle vilja att ni skulle leva vidare efter hans/hennes död. Det kan komma en dag då man faktiskt behöver ett svar på det. Kram.

19:05 Kategori: Ångest

[1 kommentar](#)

1 annalin säger:

åhhh sara

...du är så himla klok!!! Du skriver ju precis allt som är helt självklart! att det ska vara så svårt att formulera det medan man fortfarande har sin dearest i livet!?!

Onsdag, Mars 14, 2007

Vatten

Man kan skilja mellan tre olika tillstånd som jag omväxlande befinner mig i: 1. När jag är bitter och arg, hatar allt och tänker "det skulle varit ni, det skulle ha hänt er, och inte honom, inte mig." Känner mig inte så filantropisk då. Och gillar inte mig själv något vidare. 2. När jag tycker synd om mig själv. Jag får alltid sådan längtan efter barn på våren när man ser alla mammor med barnvagnar som kommer ut efter den mörka, kalla vintern. När man ser gravida kvinnors magar puta ut från deras öppna jackor. Och jag tänker på mina barn som aldrig fötts och eventuellt aldrig kommer att födas och lider. 3. När jag inte kan tänka på något annat än honom. Jag tittar på foton och kan inte fatta att jag förlorat honom, att han inte finns längre, att jag aldrig mer kommer röra vid honom. Den senaste tiden har jag mest befunnit mig i detta tredje stadium och jag förmodar att det sammanfaller med att jag börjat gå ner till vattnet oftare när jag är ute med vår hund. Rudy älskade vatten och drogs alltid till det. Då vi bodde i Belgien gick han alltid till Schelde när han mådde dåligt, vilket oftast berodde på att han saknade sin bror. Här i Sverige sökte han sig till Farstabadet eller Hökarängsbadet, som vi bodde i närheten av, när han behövde vara i fred. Vid vatten kände han någon form av frid, tröst. Och när jag promenerar vid Söder Mälarstrand och ser ut över vattnet och betraktar byggnaderna på andra sidan vet jag att han skulle ha sökt sig dit om han levte. Jag blir ledsen när jag är vid vatten för det är hans element, något jag förknippar helt med honom. Och på samma gång som jag påminns om honom, påminns jag om att han är borta. Vattnets oändlighet och hans oändlighet flyter ihop. Det är det värsta tillståndet av de tre, den smärtan är den mest självutplånande. För jag vet att de båda andra stadierna bara är flyktvägar; hellre ilska eller självömkan än sorg. För sorgen är outhärdlig. Sorgen är inte ett tillstånd man kan vara i särskilt länge i taget. Det överlever man inte. Då måste man fly in i hat eller självömkan, i brist på annat. Kram. Sara.

16:00 Kategori: Ledsen

1 kommentar

1 anna säger:

syster

hej, ville bara säga att du inte är ensam... jag är under trettio år och blev "ä**a", hatar ordet, för 6 mån sedan... känner så bra igen mig i allt du skriver. jobbigt, jobbigt, läängtar efter han så hemskt mycket!

Tisdag, Mars 20, 2007

I natt var det 1,5 år sedan Rudy dog...

Var det tvunget att han skulle dö? Kunde jag inte förlorat honom på ett annat sätt? Kunde han inte bara dumpat mig? Kunde han inte bara slutat älska mig? Varit otrogen? Kunde inte något hänt som varit bättre än detta? Kunde han inte överlevt med jättesvåra hjärnskador så att jag hade kunnat mata honom med sugrör och tagit hand om honom? Det hade varit bättre, vad som helst hade varit bättre. Andra säger att han aldrig hade velat det. Nej, men jag hade det! Jag hade föredragit att ha lite, lite kvar av Rudy än ingenting. Äckliga oåterkalleliga jävla död. Han är borta för att aldrig mer komma tillbaka. Det handlar inte bara om min saknad, min längtan, min kärlek och mitt behov av honom. Det handlar om honom. Jag hade velat att han skulle vara lycklig, vare sig det var med mig eller inte. Han förtjänade det efter allt han varit med om. Han var bäst i världen med barn; varför får en massa idioter ungar som de inte ens vill ha, och inte han? Om han kunnat leva vidare på det sättet åtminstone. Allt han aldrig fick uppleva: bli pappa,

gifta sig, resa, alla mål han hade som han inte fick uppnå. Jag lyssnar till en bra låt och tänker på att han aldrig kommer få njuta av musik igen. Eller se någon bra film med sin favoritskådis (Mickey Rourke). Göra vad som helst eller ingenting, allt som levande tar för givet varje sekund. Jag blir så äcklad när det är en fin dag för jag tänker på att han inte får uppleva det. Åh, denna sorgebubbla som jag lever i, som han är död i. Där utanför äter folk glass i solskenet och Rudy får aldrig mer se någon dag, solig eller ej, och jag bryr mig inte om någonting; vem bryr sig om jävla sol när den enda människan som man inte klarar sig utan är död. Det gör mig sinnessjuk, jag tröstäter och börjar bli fet. Morgonen efter Rudy dog lovade jag honom att jag skulle bli ok, att jag skulle klara mig, ett löfte jag repeterade vid hans likvaka två dagar senare. Jag gör ett halvbra jobb, om jag säger så. Kram till alla mina änkor där ute. Kram till Anna. Och kram till Veronica.

16:00 Kategori: Ledsen

[1 kommentar](#)

1 anna säger:
syster

Tack för kramen! Vad jag undrar över är, hur kan man älska någon som är död? Hur kan jag tänka på våra minnen, bli alldeles kär och pirrig, för att sekunden efter inse att han är död??? Och hur kan denna tomhet man bär inom sig vara så hemskt tung???? skriiiiik!!!!

Kram till dig, 2007-03-20 · 17:15

Söndag, Mars 25, 2007

Änkan leker psykolog

Anna: Jag förstår hur du menar, vännen, och tacklar det problemet enligt följande: Jag kan inte tänka på Rudy på ett sådant kärleksfullt sätt eftersom bilderna är för blandade. Hans döda ansikte och kropp flyter ihop med hans levande i mina minnesbilder. Tror att det kan bli så när man sett personen död. Med det menar jag inte att jag inte tycker det är bra att göra detta; för mig var det livsnödvändigt att säga farväl och jag hade inte kunnat leva vidare annars. Men jag inledde varje morgon de första 12 veckorna efter hans död med att aktivt tänka "Rudy är död" det första jag gjorde. Detta, förstår jag nu, var för att skydda mig själv. Jag slipper påminnas om hans död så länge den är ständigt närvarande, så länge jag inte tillåter mig själv att glömma den, så länge jag inte luras till att minnas honom som levande. Bara två gånger, två morgonar under dessa 1,5 år, har jag glömt att han är död när jag vaknat och förväntat mig att han skulle ligga där bredvid för att sedan inse... De två gångerna var som att få dödsbeskedet igen. Jag har heller aldrig haft sådana hallucinationer som många sörjande har, då man tror sig se den döda i folk som liknar den. Rudy var den i särklass vackraste människan som någonsin levt på denna jord, ingen påminner det minsta om honom och jag ser honom ingenstans. Undermedvetet tvingar jag mig själv att aldrig för en sekund glömma att Rudy är död, för annars är det som att åter emottaga dödsbeskedet, som om han dör en gång till. Och eftersom detta var olidligt den första gången undviker jag att känna detta igen. Vad sägs om den analysen, alla psykologistuderande? Kom ihåg att jag är musikutövare. Kram från Sara. Min favoritregel i repris: Vad än ni som känner en sörjande har för problem som får er inte prata om den döde, må det vara rädsla att säga fel saker, rädsla för döden eller något helt annat: Get over it! Ställ upp helt ut eller acceptera att ni är usla människor! Och förvänta er inget stöd tillbaka när ni krisar.

21:49 Kategori: Ängest

Fredag, April 13, 2007

Populärkulturella tendenser

Strax innan han dog såg vi Modigliani och jag dog tusen dödar för det var Rudy och jag: mannens jävla självdestruktivitet som obönhörligt sabbar allt, medan jag var den där

idealistbruden som inte klarar mig för fem spänn utan mästaren. Jag ser om The Red Shoes och ser Moira Shearer hoppa och fattar äntligen att jag inte är Vicky, vilket jag trott, utan att jag är mannen som driver henne i döden genom att tvinga henne att välja. Jag drev Rudy i döden med min äckliga välvilja. Jag grinar åt den totala identifieringen då Phoebe offerar Cole i Charmed. Fast jag var Phoebe redan innan eftersom jag drömmer sanndrömmar då och då (är inte Alison Dubois) och eftersom jag kan slåss, vad nu det är bra för. Jag grinar då Page och Piper håller om Phoebe när Sarah Polleys Courage spelas. Den var med i The Sweet Hereafter; gillade inte den filmen något särskilt men sången är något av det vackraste som finns. Jag bölar då Buffy offerar Angel och dödar honom för de andras bästa. Men det skiljer sig från min verklighet då hennes Angel återuppstår och blir en egen såpa, medan min ängel inte återuppstår ett skit. Så jag lyssnar på dem som förlorat någon i verkligheten. Mimi Farina som blev änka vid 21 då hon förlorade Richard Farina i en motorcykelolycka. Joan Baez Sweet Sir Galahad om lillasystemen Mimis sorg. Henry Rollins som förlorade sin bästa vän Joe Cole, skjuten i huvudet. Marlene Dietrich och Edith Piaf som förlorade sina älskare under tåg. Roy Orbison vars fru dog i en bilolycka och båda söner brann inne. Annie vars pojkvän dog hjärtdöden ("feel my heartbeats"). Richard Thompson vars flickvän avled i en bilkrasch. Inte ens Linda kunde väga upp. Jag lyssnar på de döda och grinar då 2-Pac sjunger "Ratatatata" eftersom han visste vad som skulle hända. Bölar till den döda Sandy Dannys version av Candles in the Wind om den lika döda Marilyn Monroe. Lyssnar på Marilyn. Det är inte för jag är makaber. Bara det att alla jävla kärleksballader "You broke my heart" får en lite annorlunda innebörd då ens livskraft dött i en hjärtattack. Tycker inte om samma musik som jag gjorde innan. Ingen kan uttrycka det jag känner så jag lyssnar hellre på musik som inte berör mig. För den vanliga svårmodiga musiken jag brukade tycka om är tom: vad kan dessa människor med groupies, fans och stålar säga till mig som tröstar. Niets! Ändå grinar jag åt Franz Ferdinands rader. "I love the sound of you walking away." Och åt Nellys "All Good Things". Och Anna Ternheims "Better Be". Det är märkligt att man kan grina så ofta och ändå aldrig grina klart. När blir det lättare? Hur länge måste man vänta innan man börjar läka? Varför kunde jag inte rädda honom? Måste jag lida i all evighet för att jag inte kunde hjälpa honom? Har jag inte betalt tillräckligt? (En liten iakttagelse bara till er blivande psykologer: Jag säger alltid att jag grinar eller bölar, aldrig att jag gråter, vet inte varför, skäms kanske?) Kram. Sara. Dagens regel: Ut på You Tube gott folk: <http://www.youtube.com/watch?v=N1c7uC3u8G4> Sarah Polley väntar på era tårar också.

14:59 Kategori: Ledsen

1 kommentar

1 anna säger:
syster

Hej syster. ibland undrar jag om mitt liv bara kommer att vara ett enda långt "håll ut"... för det e ju det man gör, håller ut... Men vad håller man ut till???? jag vill inte bli bitter men nog är bitterheten nära till hands. kram.

2007-05-12 · 18:28

Fredag, April 20, 2007

Hommage till House

Jag har utvecklat en besatthet av tv-serien "House" och lever enkom för att klockan ska bli 17.55 och jag får sjunka in i denna hyperrealitet. Det första avsnittet jag såg var i somras hemma hos Rudys föräldrar i Belgien och jag tyckte serien var usel med alla medicinska termer som man inte begriper. De skulle kunna hitta på vilka sjukdomar och tillstånd som helst och bara sjukvårdsutbildade, om några, fattar hur dumt det är. Gillade inte heller Dr House eftersom han är sociopat eller Cameron som är masochist "Every woman adores a Fascist/ The boot in the face, the brute/ Brute heart of a brute like you" (Sylvia Plath "Daddy"). Nu har jag fattat att serien handlar om kontroll och det är det som får mig att trollbundet titta. Det verkar vara kört,

döden närmar sig, men så kommer Dr House, deus ex machina, och bara fixar och så åker patienten hem och livet fortsätter. Mumma för en änka som bara vill att någon ska rädda den som varit död så länge. Jag låtsades att jag hade kontroll när Rudy dog. Jag låtsades att eftersom jag "förstått" att han skulle dö innan han gjorde det, eftersom det inte var någon överraskning, så hade jag kontroll över situationen. Precis som om det hade något med saken att göra. Jag varken skrek eller grät utan gick bara runt och sa "jag visste det, jag visste det". Jag hade kontroll på begravningen eftersom jag visste att allas ögon vilar på änkan. Kontroll hos psykologen jag gick till då jag höll på att krascha. Så otroligt oproffsig av henne att släppa mig iväg mig efter bara några gånger. Hon borde ha vetat bättre; att jag befann mig mitt i en kris. Hon borde inte fallit för mina trick när jag låtsades för mig själv att jag mådde ok. Men om man inte gråter fattar inte folk att man lider. Om man har kontroll fattar ingen någonting. Fuck off till alla oproffsiga psykologer som tror man mår ok för att man säger "kloka" saker, till alla oproffsiga i omgivningen som fortsatte som om inget hänt eftersom jag inte klarade av att visa att något rätt gigantiskt inträffat, till de oproffsiga människor som utnyttjar en för egen vinning eftersom man inte verkar må dåligt. Mest av allt fuck off till mig själv som inte kan böla hos psykologer, inte kan be om hjälp och inte kan klippa till dem som förtjänar det. Som inte kan släppa kontrollen. En regel: Inse att den mesta kontroll folk verkar ha är spelad och välregisserad. Gå inte på (mig). Kram Sara.

20:36 Kategori: Arg

Söndag, April 22, 2007

Psykosomati

Jag skulle ha varit död. Joan Didion refererar i "The Year of Magical Thinking" till studier som visar "significantly higher death rates for widowers in first six months following bereavement than for married." Detta förklaras av att "like many other stressors, grief frequently leads to changes in the endocrine, immune, automatic nervous and cardiovascular systems; all of these are fundamentally influenced by brain function and neurotransmitters." Vad nu det betyder. Mina symptom efter Rudys död: fysisk försvagning där jag inte kunde låsa upp knapplåset på min mobil eller tugga hård mat (typ knäckebröd), korta tillfälliga hjärtstillestånd (främst om nätterna), hjärtklappning, tryck över bröstet, ont i hjärtat, (uppenbarligen klassiker hos änkor som förlorat sina män av hjärtsjukdomar, hög puls, låg puls, illamående och kräkningar (så klart), andningssvårigheter, hyperventilering, svårigheter att svälja, allergichocker (är inte allergisk mot något), uppsvullnat ansikte, utslag, huvudvärk, ont precis överallt, susningar i öronen. I början sov jag 13-14h per natt utan att vakna utsövd men det sjukaste av allt var när jag slutade sova helt. En natt sov jag 7h, en annan 12h (med vissa avbrott). I övrigt var jag vaken dygnet runt i 3v. Sett "The Machinist" någon? Jag visste inte ens att det var fysiskt möjligt att hålla sig vaken så länge; trodde att förr eller senare somnar man. Men inte. Så fort jag var i närheten av att somna gick min puls upp eller ner och jag flög upp i sängen. Hela mitt liv var en 7 månader lång panikångestattack. Jag kunde inte gå ut så pappa fick handla mat åt mig någon gång i veckan, jag kunde ändå bara laga färdigrätter som jag värmdes i micron. Jag kunde inte gå ut med hunden; gick tio meter åt ena hållet, 10 åt andra, höll på så några gånger och sedan raggade jag upp i lägenheten, sjönk ihop och fasade inför tanken på att jag om några timmar måste ut igen. Och så minnesluckorna; månader som jag bara har enstaka minnesbilder ifrån: 1. Jag skrev högskoleprovet en dryg månad efter Rudys död och fick 1,6. Hur är det ens möjligt? Jag kunde knappt gå upprätt men lyckades under perioder koncentrera mig så pass att jag fick många rätta svar. 2. Det förlorade tidsperspektivet; jag ringer och skriker åt en vän att hon bara ringt mig 3 gånger under de 3,5 månader som gått sedan Rudy dog, hon säger att det bara gått 2 månader och jag får inte ihop det. För mig har det gått 14 veckor, jag är säker, men ändå har inte kalendern riktigt hunnit med. Inser att jag inte kan räkna längre. 3. Dagar liggandes i soffan framför tv:n då gamla videoband med "120 minutes" och "Alt. Nat" rullade. Timmar och åter timmar av dEUS-intervjuer. Det var som att gå tillbaka till tiden innan jag mötte Rudy, jag var åter 23. Innan jag

visste att han fanns. 4. En bild av nummerpresentatören som fick mig att må fysiskt illa eftersom den påminde mig om morgonen då jag fick dödsbeskedet. 5. Jag fyllde år och fick dyra presenter av min syster fast jag sagt att jag inte ville ha någonting. 6. Jag sitter framför datorn och min uppsats. 7. Enstaka telefonsamtal då jag var arg för att ingen nämnde Rudy. 8. Två läkarbesök, varav det ena slutar med att jag börjar svettas kraftigt från ENA handen, börjar hyperventilera, jag hör en sjuksköterskas oroliga röst då min puls går upp till helt sinnessjuka tal, följt av ett crashteam av läkare som störtar in. 9. En vän som handlar och lagar wok med lax åt mig och jag grinar. 10. En lektion då jag tittar på mina händer och minns hur det känns att hålla Rudys hand och går in på en toalett och grinar. 11. Jag är på arbetsförmedlingen och man måste stå i kö för att få ta en kölapp vilket jag tycker är idioti. I övrigt har jag inga minnen. All tid mellan slutet av september 2005 och slutet av april 2006 är borta. Jag minns inte då jag började plugga igen, minns inte julen, minns inte att jag köpte, gav eller fick julklappar. Minns inte lektionerna. Vilka jag träffade, vad de sa. Minns inte påsken. Tänker på de dubbla dödsannonser då man ser att mannens och hustruns dödsdatum skiljer sig åt med bara någon månad och inser att jag skulle ha varit död om jag varit äldre. Jag hade aldrig överlevt detta. Min kropp hade bara lagt sig ner och sagt hej då. Den försökte sannerligen. Tror att jag insåg detta morgonen då jag fick dödsbeskedet när jag lovade honom att klara mig. Att det var mer en order till mig själv än ett löfte till honom. Kram. Sara.

16:46 Kategori: Ångest

1 kommentar

1 anna säger:

syster

håller ut en dag till... i bedrövelsen. känner igen mig så i det du skriver.. inte gråta, bara hålla uuuut..... varför är döden så DEFINITIV???????? 2007-05-13 · 15:42

Tisdag, Maj 15, 2007

Inte identiska kopior

Minns ni att jag skrev att ingen liknar Rudy? Det fick jag igen för idag. Var för en gångs skull på bra humör då jag gick från jobbet. I vanliga får jag alltid totalpanik då klockan närmar sig 15.30 och jag inser att jag snart måste återvända till min tomma lägenhet och sitta i den alldeles ensam. Mitt hem med foton på min döda man uppsatta överallt (17 + 1 på hans bror). Där mina kläder i garderoben ligger bredvid hans tröjor och kepsar. Hans frånvaro är mer påtaglig än de flesta levande människors närvaro. Just idag var jag dock på ok humör, trots en freudiansk felsägning då jag kallade en på jobbet för "Rudy" (tror inte någon hörde det). Men så på bussen hem såg jag en kille som var så otroligt lik Rudy. Han var ungefär likadant byggd, lite kortare och kraftigare, inte lika muskulös. Men nära nog. Han hade inte bruna ögon och hans skägg var någon nyans rödare än Rudys, formen på näsan var lite lite annorlunda. Men nära nog. Jag satt snett bakom honom, stirrade och grinade. Det var helt outhärdligt. Att vara så nära min älskade att jag skulle kunna smeka vid hans hår, ta hans hand, kyssa hans kind. Men det var ju inte han. Och varenda cell i min kropp bara gallskek: aldrig mer se Rudy, aldrig mer röra, aldrig mer höra hans röst, aldrig mer, eftersom han inte finns längre och aldrig mer kommer finnas. Jag fick sådan jävla panik, visste inte vad jag skulle göra. Gå av bussen? Säga något? Men i sådana fall vad? "Hej. Du är jätte jätte lik min döda pojkvän, får jag röra vid dig och låtsas att du är han?" Gjorde inte det så klart. Satt bara och stirrade och grinade och gick sedan av och hem och fortsatte grina. Regel: Jag ger er adressen till min favorithemsida: www.exactitudes.nl; holländarna Ari Versluis och Ellie Uyttenbroeks konstprojekt "Exactitudes". Som illustrerar att folk ser likadana ut. Och ändå är vi helt oersättliga för dem som älskar oss. Ni kan ju begrunda det medan jag fortsätter grina. Miljarder kramar till dig Anna, min sorgesyster. Precis som du skrev så är den definitiva döden... Ja, du vet...

19:48 Kategori: Ledsen

1 kommentar

1 anna säger:

syster

Kram till dig oxå... en klen tröst är väl ändå att man inte är ensam om detta svåra... och sommaren kommer.... i min själ tycker jag att det så ofta är vinter, sommaren är gjord för att ha nån vid ens sida... och om denna någon e borta e man så förtvivlat ensam...

Tisdag, Maj 22, 2007

Klyschmord

Låt oss röja upp i klyschträsket bland alla dessa ohyggliga små sentenser som man får kastade i ansiktet, av folk som inte varit i närheten av att uppleva något liknande än en själv. 1. "Han lever vidare i ditt hjärta." Jättefint, men det hjälper tyvärr inte. Jag kan inte få barn med mitt hjärta. Jag kan inte vakna på morgonen bredvid mitt hjärta. Mitt hjärta håller inte om mig när jag sover. Minnen kompenserar inte på något sätt den dödes frånvaro. 2. Jag har fått höra lite för många gånger att jag borde vara glad som i alla fall fått uppleva en så stor kärlek som han och jag hade. Låt mig få göra en jämförelse: Ditt hem brinner ner, alla dina dagböcker, guccidojor, älsklingssskivor osv. förintas. Då kommer någon och säger "men du har i alla fall haft så där fina föremål, jag har aldrig haft några guccidojor." Ingen jättebra tröst eller hur? Varför skulle förlusten av det oersättliga vara lindrigare just för att det var oersättligt? 3. "Det tar ett år att komma över någon, man måste gå igenom alla högtider." Det har gått drygt ett år och 8 månader sedan Rudy dog, jag har inte kommit över det på något sätt, så det tar inte ett år uppenbarligen. Och vem bryr sig om högtider? Alla våra högtider slutade med att att vi bråkade/att Rudy höll på att dö/att vi var i olika länder och inte kunde fira tillsammans/att han bråkade med sin familj/att vi var för trötta för att fira/att han sörjde sin bror och mådde för dåligt/att han jobbade etc. Högtiderna var aldrig kul och det är inte dem jag saknar, utan alla andra dagar. Då han bar mig till sängs när jag somnade framför tv:n. Han var så stor och det var så långt ner till marken när jag svävade genom rummet i hans armar. Eller våra middagar ihop, istället för de pestomåltider framför tv:n som jag genomlider nuförtiden. 4. "Allt händer av ett skäl" och "det som inte dödar dig gör dig starkare." Det finns någon romantisk och naiv tro att en förlust får en att växa. Men Mimi Farina säger om sina känslor efter Richards död "I didn't grow in many ways. I think I was stunted. I closed myself off." För det som gör ont gör en sällan till en bättre människa. Man skulle blivit minst lika bra utan all smärta. Det är mitt liv tillsammans med Rudy, och inte det efter hans död, som gjort mig starkare än jag var innan vi möttes. Regel: undvik klyschor då ni försöker trösta änkor. Även om det som sägs inte är nonchalant så låter det ofta så i våra öron.

Kram. Sara

19:53 Kategori: Arg

Tisdag, Maj 29, 2007

Spöken

Med risk att framstå som riktigt, riktigt sinnessjuk kan jag meddela att det spökar lite i min lägenhet. Jag hoppas att det är Rudy. En av mina gitarrer spelar toner utan att något vidrör den. Jag finner min ytterdörr olåst två gånger, fast jag vet att jag kollat efter ordentligt att den är låst. Jag släcker lamporna och vaknar av att de tänds igen. Min tv sätter på sig själv mitt i natten. Det ringer på dörren, men när jag ska öppna står ingen där. Ibland känner jag hans doft. Jag letar efter tecken och blir överlycklig när han dyker upp i mina drömmar, trots att dessa oftast är jobbiga. Har sedan han dog haft två slags Rudydrömmar: 1. Rudy har varit otrogen och träffat en annan tjej. Han ska lämna mig och bryr sig inte om mig. Jag gråter och skriker och försöker få honom att ändra sig. Ofta försöker jag skada mig själv, honom eller henne, utan att lyckas. 2. Rudy är döende eller dör. Jag gråter och skriker och försöker rädda honom men det går inte. De

två kategorierna blandas ibland; han ska lämna mig för någon jävla brud, men dör istället. Hur symboliska är inte dessa drömmar? Natt efter natt vädjar jag till honom att han ska komma hem, gör jag allt för att förändra och förhindra det som hänt. I vaket tillstånd finns inga drömmar. Jag vill ingenting.

20:37 Kategori: Ångest

Söndag, Juni 10, 2007

Jobbig dag

Hade en ny slags Rudydröm i natt. Jag avvisade honom. Vad kom den ifrån? En spökhistoria även den här veckan. Jag gick och lade mig vid 23.30. Vaknade 02.30 av att ett ljus tänts igen av sig själv och spred ett varmt sken i hela rummet. Jag är sjuk och det är sommar och folk är så jävla glada och jag är inte glad. Hur länge dröjer det innan man mår bättre? Läser mina gamla dagböcker. Är hittills uppe i 25 stycken tjocka feta sådana, har aldrig haft vett att sluta skriva. Jag läser i en av dem något jag skrev när jag var 19: "Idealpersonen måste ju vara någon man kan vara med varje dag, varje sekund i 10 år och ändå ha massa att säga till, någon man känner utan och innan och ändå kan ta reda på mer om. Och om man inte har något att säga kan man sitta helt tyst med utan att känna sig besvärad av det. Hundra procent tillit." Det är outhärdligt att ha upplevt just detta med någon och sedan förlora det. Jag vill inte vara ensam längre.

14:04 Kategori: Ångest

Söndag, Juni 10, 2007

Ännu jobbigare kväll

Jag undrar vad det sista vi sa till varandra var. Säkert ett "jag älskar dig - puss puss - vi hörs -hej då". Minns inte. Det var inget jag la på minnet. Jag visste ju inte att det var sista gången vi skulle prata. Kände han något? Hade han ont utan att säga något? Förstod han att han skulle dö? När förstod han det i sådana fall? När smärtorna kom? Eller försvann han bara? Jag borde varit med honom. Men hur fan skulle jag kunnat se på när han dog? Det här har inte hänt. Jag kan inte ha varit med om detta. När jag plockar fram bilderna ur mitt minne på honom död är det helt överkligt. Har jag verkligen sett det här? Det hugger till som vassa vassa knivar (och du vet hur knivhugg känns, eller hur älskling). När jag fick dödsbeskedet var det så självklart. Klart han är död, vad skulle han annars vara? Det är först nu det börjat bli något onaturligt. Folk får inte hjärtattacker och dör när de är 32, det händer inte. Varför han? Varför jag? Det är olidligt.

22:47 Kategori: [Ledsen](#)

Måndag, Juni 18, 2007

Jävla teknikskit

Ok, så här är det. Jag beslöt mig för att sortera in mina tidigare inlägg i kategorier baserade på mina inte särskilt varierade känslolägen. Det var bara det att när jag gjorde detta försvann samtliga kommentarer som ni skrivit. Eftersom jag har skrivit en miljon uppsatser under min tid som student på Stockholms Universitet, så vet jag att all text man inte vill ska försvinna för alltid bör sparas på hundra olika sätt; separata worddokument, på disketter, i mail, som papperskopior osv. Just det förstnämnda har jag gjort med min blogg. Jag har således ägnat kvällen åt att klistra in era gamla kommentarer i mina inlägg. Inte pga egotripp utan för att jag är övertygad om att era erfarenheter/råd/medkänslor osv berör och tröstar inte bara mig utan alla som läser min blogg. Eftersom jag klistrat in all text på nytt har datumen blivit fel. De gamla datumen har jag satt inom parentes i den mån de stått kvar. Alla mailadresser har också försvunnit. Annars har jag naturligtvis inte gjort några som helst ändringar i era texter eller utelämnat några kommentarer. Om ni som skrivit märker att något blivit fel får ni höra av er så ändrar eller raderar jag. Jag ber

som hemskt mycket om ursäkt. Kramar från Sara. Ps Trodde ni verkligen att det skulle bli ett helt inlägg utan att Rudy nämndes? Rudy, Rudy, Rudy...

19:58 Kategori: [Arg](#)

Söndag, Juni 24, 2007

Populärkulturella tendenser II

Min bästa vän i Belgien är dotter till en amerikansk folksångare. Han avled inte så långt innan jag lärde känna henne. När hon och jag träffades ett halvår efter Rudys begravning frågade hon om jag spelade gitarr fortfarande och jag svarade nej. Jag slutade då Rudy och jag blev tillsammans eftersom då jag hade honom behövde jag inte längre musik. Behövde ingenting, förutom honom. Hon sa att hon själv hade spelat mycket efter sin pappas död och beskrev det som "soothing". Då inget kan trösta mig har jag inte riktigt börjat spela igen, men däremot börjat lyssna mer på musik. Efter Rudys död lyssnade jag bara på hiphop som inte berörde mig det minsta och Metallica. Min besatthet av Metallica var väldigt intensiv där ett tag. Det var så illa att när folk ringde och frågade vad jag gjorde visste de att det bara fanns tre alternativ: Antingen skrev jag på uppsatsen, eller så kollade jag på dvdbox (Buffy och Charmed). Eller så lyssnade jag på Metallica. Det var mina huvudsakliga sysselsättningar som jag ägnade all vaken tid åt. Att sitta timme ut och timme in och lyssna på "So What" och "One" på repeat. Jag är inte säker på att det är hälsosamt. Musiklyssnandet försvåras av att det finns så många textrader jag inte klarar av. Jag får ofta Dinah Washingtons "What a difference a day make" i huvudet. En ironisk kommentar till det ögonblick då jag fick dödsbeskedet. Hur allt kan tas ifrån en på en sekund. Det är något med Rihannas "Umbrella" och raderna "Told you I'll be here forever/That I'll always be your friend/Took an oath Imma stick it out 'till the end" som gör så oerhört ont. När jag är på mitt mest självföraktande humör spelas Sheryl Crows "It don't hurt like it did, I can sing my song again" i mitt inre. Yeah right liksom. På samma sätt går jag ofta och sjunger "No more hard times" från filmen "Georgia" för mig själv. Jag läste i dagens DN om Rob Sheffields bok "Love is a Mix Tape" i vilken han beskriver sorgen efter hans fru, som liksom Rudy dog av en blodpropp i hjärtat. Hon var t.o.m. ett år yngre än Rudy var. Sheffield sa något som påminde mig om Mimi Farina-citatet som jag använt i ett tidigare inlägg: "Vad du skulle vilja lära dig av sörjande är något helt annat än vad du verkligen lär dig. Sorg är en isolerande upplevelse. Du blir dummare, kallare, mer självisk. Du vet mindre än vad du gjorde förut." Jag tror att min vackra vän har fel. Att det faktiskt inte finns någonting som lindrar. Samtidigt är lindring livsnödvändigt och jag förstår alla metoder sörjande använder för att få tröst; må det vara droger, piller, alkohol, att hitta en ny partner snabbt som fan eller jobba dygnet runt. Allt som får en att inte tänka, inte känna, inte lida, inte sörja. Inte hoppa. Man tar vad man hittar för att inte förblöda, hur skadligt det än är sett ur ett längre perspektiv. Själv stänger jag av och känner ingenting. Kall som sagt. Dagens regel är till mig själv: Köp "Love is a Mix Tape" imorgon. Kram. Sara

20:38 Kategori: [Ångest](#)

Lördag, Juni 30, 2007

-ismer

Det är typ som efter postmodernismen och alla misslyckade försök att definiera den tid vi lever i nu, t.ex. postpostmodernism. Man behöver någon form av distans för att kunna sätta rätt namn på saker. Jag vet inte vilken -ism jag är just nu, bara att det är en helt annan än jag var tidigare. Om jag innan jag träffade Rudy var en hängiven woeismest och därefter helhjärtat bekände mig till Rudyismen, lever jag nu bara i ett vakuum där jag inte vet något, inte tror på något och inte ser någon framtid överhuvudtaget. Jag transformeras, men vet inte om jag blir en bättre eller sämre människa. Bara att jag är totalt vilse utan honom. Han var min karta, den som visade mig vägen, den som jag ville bli precis som när jag var en färdig människa. Jag har aldrig beundrat någon såsom jag beundrade Rudy. Han var så jävla cool. Han stod på sig och tog inte skit av någon.

Förutom av mig ibland. Eller för min skull. I hans styrka rymdes både det destruktiva och det självdestruktiva. Rudy kunde förstöra allting och göra saker som fick livslånga konsekvenser, utan att bry sig. Jag har blivit Rudy och klär mig i hans coolhet. För ett antal veckor sedan bevittnade jag en olycka och min puls gick inte ens upp när jag vant ringde efter ambulans. Jag är en isdrottning och känner ingenting när det stormar omkring mig. Samtidigt har min empati förändrats totalt i och med att jag blivit "en anhängig". I varje morgontidning och nyhetssändning berättas om unga män som dör. De blir överkörda, knivskurna och råkar ut för alla möjliga olyckor, för unga män kan fan inte vara rädda om sig. Jag vet hur det är när allting ändras på en sekund. Och jag har ingen distans till dessa okända människors död. Om jag tidigare kunde jag läsa sådant, sympatisera kort och sedan fortsätta med min dag, så känner jag så ohyggligt mycket för alla dessa föräldrar, syskon, vänner, flickvänner etc. som blir kvar. Jag vill trösta dem, hjälpa dem, finnas där för dem. Eftersom jag är någon som vet hur det känns. Gud, vad jag längtar tillbaka till okunskapen. Kram. Sara. Regel: Köp Love is a Mix Tape ni också.
19:58 Kategori: Ångest

2 kommentarer

1 anna säger:

syster

vi kämpar vidare i detta outhärdliga tomrum efter våra älskade,vårt allt.. ensamheten är inte det värsta för mig,utan saken som skääär ibröstet. 2007-07-18 · 13:01

2 Sara säger:

svar från Sara

Det är antingen eller... Antingen handlar allt om mig och hur synd det är om mig som blivit ensam. Jag tröstäter och känner mig äcklig och gammal. Eller så är det han. Bara han. Minnen. Paniken över att han inte finns. Hur står vi ut min sorgesyster? Vi måste vara rent sinnessjukt starka... 2007-07-22 · 19:32

Söndag, Juli 22, 2007

Farmor

Det var min namnsdag i veckan. Vi har aldrig firat namnsdagar i min familj och den enda som någonsin kom ihåg min namnsdag var min farmor. Hon skickade alltid kort eller ringde och grattade och det var alltid först då jag insåg att det var min namnsdag, jag kom aldrig ihåg det själv. Efter att hon upplyst mig om detta kunde jag ringa runt och berätta för alla att det var min namnsdag och fråga varför de inte hört av sig. Farmor gick bort inte långt efter Rudys första död.(Se "Lila Läppar". Appropå det; angående siffran 4 och Rudys nästan-död den 4:e april 2004, 444, så läste jag i DN att i Kina är fyra ett otursnummer eftersom det fonetiskt låter som tecknet för död. Den ni.) I år var det mina föräldrar som påminde mig om att det var min namnsdag och jag blev plötsligt jätteledsen och saknade farmor så mycket. Hon var så cool och jag såg upp till henne något enormt. För några månader sedan när jag kom hem från skolan hade den exceptionellt vackra spegeln som jag ärvt av henne ramlat ner i golvet och gått i miljarder bitar. Den hade fallit mitt på en elkontakt, trasat sönder denna och små blå blixtar slog ifrån de frilagda ledningarna. Bredvid allt splitter låg min hund oskadd och tittade förvånat på mig. Farmors spegel är det finaste föremål jag äger och jag blev nere, varför måste man alltid förlora som betyder mest; Rudy, ringen, spegeln? (Inga jämförelser i övrigt). Den sistnämnda gick dock att fixa tack vare en otrolig glasmästare som satte i nytt glas och lagade den trasiga ramen. Idag i Skinnarviksparken passerade jag ett par som grillade och fick en superflashback till en dag med Rudy. Plötsligt mindes jag en picknick nere vid sjön då vi åt pastasallad med kräftor och extremt mycket majonäs och svartpeppar (är man belgare så är man). Vi lyssnade på radio och spelade kort. Det är sådana dagar som tas ifrån en när man förlorar sin livs kärlek. Vanliga men ändå helt fantasiska dagar. De som är finast. Oersättliga sådana. Kram. Sara.

19:16 Kategori: [Ledsen](#)

3 kommentarer

1 [Anneli](#) säger:

om död

Hej,surfade på nätet och hittade din blogg.Jag har bara kollat lite snabbt vad du skrivit och har inte riktigt koll på vad som hände med Rudy, hur han gick bort.Kände att jag ville skriva några rader till dig då jag bär på en djup sorg jag inte vet hur jag ska hantera.Min sambo sen fem år begick självmord förra veckan vilket för mig känns överkligt trots att jag vart på bårhuset och sett honom.Mina tankar känns bortblåsta och jag vet inte vad jag ska göra.Hur gör du?Kram 2007-07-27 · 13:59

2 anna säger:

syster

ja,hur står vi ut frågar du... vad har vi för val? svarar jag. och just som du skrev,den vanliga vardagen med den man älskar kommer aldrig mer igen... hur mycket skulle man inte ge för att få en helt vanlig regnig måndag igen tillsammans med sin älskade....!!
2007-07-29 · 14:59

3 Sara säger:

Svar från Sara

Ja min sorgesyster, tortyr är vad det är. Om ett par veckor åker jag till Belgien där han är begravd. Det är jobbigt att ha honom så långt borta så jag passar på att vara där så mycket jag kan, när jag väl är i landet. Går du till graven ofta? Tycker du att det tröstar eller är det bara hemskt? Hur gör ni andra? Kram, Sara. 2007-08-02 · 07:36

Söndag, Juli 29, 2007

Populärkulturella tendenser III

Jag har börjat konsumera och vill så jävla gärna se det som ett hälsotecken. Förra helgen köpte jag universums snyggaste underkläder (ser ut som de sytts till av tyget från en 1800-tals klänning). I fredags köpte jag två skivor; en Jeff Buckley eftersom jag insåg att mitt repeatlyssnande på "Hallelujah" på You Tube betydde att jag troligtvis behövde lyssna på den låten ännu mer. Köpte vidare min favoritkompositör (förutom Beethoven naturligtvis) Carlo Gesualdo da Venosa; 1600-talsdåren som mördade sin fru och hennes älskare på ett gruvligt sätt och vars sinnessjukdom är uppenbar i hans fantasiska madrigaler. Galen stämsång blir aldrig underbarare än så. Beställde Ryan Adams-skivan med "Let It Ride"; en annan sönderspelad You Tube-sång som jag upptäckte tack vare The Not Guy (internt skämt som ni, tro mig, inte vill få förklarar för er). Tack! Jag lyssnar på musik och känner faktiskt någonting igen. Det var så länge sedan jag kände. Tori Amos kom ut med "The Beekeeper" strax innan Rudys död, och jag minns att en kompis tyckte det var en värdig uppföljare till "Scarlets Walk" och att jag tänkte att nu får hon väl för fan ge sig, inget är en värdig uppföljare till "Scarlets Walk" som nämligen är den största konst som någonsin gjorts, alla kategorier. Inget av Mozart, Michelangelo, Shakespeare & co slår den skivan. Men jag brydde mig inte så mycket om "The Beekeeper"; gillade "Goodbye Pisces" och några fler, men jag kände inte, brydde mig inte. Ingen musik berörde mig efter att jag förlorat Rudy. Så nu när jag lyssnar på "Hallelujah" på repeat timme ut och timme in och kollapsar för det är så fantastiskt, ja, det måste väl vara ett gott tecken eller? Jag mår fortfarande sämst i världen och vaknar fortfarande varje morgon besviken över att jag måste genomlida ännu en dag i livet. Det jag behöver är att något bra händer, t.ex. att jag får ett ok jobb, det behöver inte vara fantasiskt utan bara uppfylla två kriterier: 1. Att det är ett jobb (dvs. man går till en arbetsplats 5 dagar i veckan och får lön för det). 2. Att det är ok. Så att jag kan leva och försörja mig som en normal 29-åring. Och fortsätta konsumera. Så att jag kan fortsätta känna. Vilket förhoppningsvis är ett hälsotecken. Dagens regel: Undvik musik som man kan dansa till, har på när man diskas osv. Köp bara musik som får er att känna. Kram. Sara. Till Anneli: Jag har mailat dig. Hör av dig när du vill. Tänker på dig! Oändligt antal kramar.

17:26 Kategori: [Ödmjuk](#)

Måndag, Augusti 06, 2007

Inte så bra att inte ha något att göra...

Det är en sådan energi i ångesten. Att alltid vara superspeedad. Jag har svårt att stå och sitta still, så jag rör mig från ett rum till ett annat. Precis som den första morgonen, då jag fått veta. Jag rör vid föremål. Snurrar min ring varv efter varv. Ständigt detta pillande på ringen. Tänker hundra tankar samtidigt. Det är inte den depressionens förlamande känsla, utan bara en konstant hysteri. Allt stormar och jag kan inte vara still. Ler, men ingen fattar. Jag hatar att ingen fattar. Lyssnar på Thåströms "Fan Fan Fan" som kom ut precis efter Rudys död och jag kan inte vara still. Drömde om Rudy i natt, en dröm som inte handlade om hans död. Vi var nere vid vatten och han levde och det var han och jag. Det var så verkligt. När Rudy levde var han den enda som förstod mig, den enda som tyckte om mig som jag var. Jag behövde inte spela, låtsas, försöka imponera. Ingen annan tycker om mig. Bara Rudy har någonsin tyckt om mig. För han var den enda som visste allt. Varför måste man förlora den man älskar mest, den man behöver mest? Varför just jag? Alla andras jävla pojkvänner lever ju. Varför inte min? Tvåårsdagen närmar sig. Grattis till oss, or whatever. Inga kramar idag heller. Sara.

07:47 Kategori: [Ångest](#)

Tisdag, Augusti 14, 2007

Lite dum i huvudet

Jag hade en uppenbarelse idag då jag satt på jobbet. Jag hade i uppgift att ändra en massa anmälningar och skulle således skriva in en i femsiffrig kod i en massa dokument. Helt plötsligt fick jag en Rudyflashback och drömde mig bort lite. När jag kom tillbaka sekunder senare mindes jag inte längre koden. Jag mindes alltså inte längre den kod som jag ägnat 4 dagar åt att skriva in 375 gånger och blev tvungen att kolla upp den igen. Jag insåg i detta att jag har blivit dum i huvudet av min sorg. Och att jag glömt bort att jag faktiskt inte var dum i huvudet tidigare, jag har liksom vant mig vid att inte fatta något. Innan Rudy dog var jag relativt intelligent. Jag har alltid varit en av de bästa i klassen. Oftast fått de högsta betygen. Ansetts vara allmänbildad och smart. Efter att jag blivit änka kan jag inte längre lagra information i min hjärna. Sorgen tränger ut all kunskap. Jag har ju skrivit tidigare om min 7 månader långa minneslucka (inlägget "Psykosomati"). Men tankspriddheten har inte gått över. T.ex. ämnet Vetenskapsteori som jag läste 5p av; det enda jag minns av det är att boken var rosa och att det stod i förordet att de läste vetenskapsteori i Norge. Det är det enda. Jag minns inte läraren, lektionerna, klassrummet, de i klassen, tentan eller vad som stod i boken. Bara att den var rosa och att ämnet läses i Norge. Det är helt sjukt. Jag tror att folk som lärt känna mig efter att jag förlorat Rudy anser att jag är lite dum i huvudet eftersom de ofta måste berätta saker 5-10 ggr innan jag förstår. Eftersom jag inte minns vad jag gjorde förra veckan. De som kände mig innan Rudys död tror nog att jag är intelligent fortfarande, men det är jag inte. Jag undrar om jag kommer bli det igen. Kommer gammal kunskap återvända? Kommer jag bli bättre på att lagra ny? Eller är jag dömd till att gå omkring som en idiot resten av livet? Kommer sorgen alltid vara lika kompakt? I natt drömde jag en mardröm där Rudy kremerades. Jag vaknade och insåg att när andra människor vaknar efter en mardröm pustar de ut eftersom det bara var en dröm. Medan min värsta mardröm faktiskt är sann, den verklighet jag "lever" i. Han är ju död. Han är ju kremerad. Och detta gör mig uppenbarligen dum i huvudet. Dagens regel. Ha överseende med alla oss korkade änkor. Vi kan inte hjälpa att vi inte fattar eller minns. Kram. Sara

19:39 Kategori: [Ödmjuk](#)

[3 kommentarer](#)

1. Gunilla säger:

Sorgen har förändrat oss

men vi är inte knäppa.... Jag har skrivit en dikt just om detta. Kram Gunilla TANKAR OM MIN FÖRÄNDRING Jag känner inte igen mig själv Jag har blivit förändrad Jag är glömsk Jag är okoncentrerad Jag är förvirrad Jag tål inte stress Jag tål inte tjafs Förstår inte att en del människor orkar lägga tid och energi på struntsaker. Men det är ju bara nackdelar.... Har jag själv varit likadan? Hur har jag kunnat vara en sån människa? Hur har jag velat vara en sån människa? Då har jag ju blivit förändrad, till det bättre. Jag har fått nya värderingar Men att det ska krävas så mycket för att inse det. Det är en dyrköpt erfarenhet Var rädda om det ni har Ingen vet vad som väntar bakom hörnet. Sluta tjafs om småsaker Det är ju bara bageteller Var rädda om det ni har här och nu! Dikt Gunilla Karlsson <http://blogg.passagen.se/pgrrr>

2007-09-02 · 08:39

2. Sara säger:

Svar från Sara

Tack Gunilla. Dikten var jättefin och jag kände igen mig EXAKT. Har tänkt mycket på just det där; att jag till vardags (inte i bloggen) gnäller mindre, oroar mig mindre och irriterar mig mer på andra som gör beklagar sig. Men det är som du säger en otroligt dyrköpt läxa att lära och man önskar att alla som inte var i sorg kunde fatta hur mycket de har att vara lyckliga för. Kram. Sara

2007-09-02 · 20:35

3. Evany säger:

De som inte varit i samma skor...

De som inte varit i samma skor... förstår inte hur skorna upplevs...

2008-02-26 · 09:43

Söndag, September 02, 2007

Efter bröllopet

Det har varit rätt jobbigt att vara Sara ett tag så jag har inte haft lust att skriva. Har varit i Belgien eftersom en kompis där gifte sig. Det hela var rätt mardrömslikt; allt från att sova på golvet Rudy dog på, besöka hans (och hans brors) grav, till själva bröllopet. Önskar att jag var en coolare person som bara kunde vara glad för hennes skull, men det gick liksom inte. Ska aldrig mer gå på bröllop i hela mitt liv. Ska aldrig mer sitta med 59 gifta par och vara ensam änka. Bjud mig inte, tack! Om drygt 2v är det två år sedan han dog. Om mindre än två månader fyller jag 30. Jag är gammal, oälskad och änka. Som sagt; rätt jobbigt att vara Sara. Jag önskar att något kändes bättre någonsin. Jag har fått jobb vilket är Underbart, men inget hjälper. Rudy gör ont hela tiden. När slutar det göra så jävla ont? Grinade till "Many Rivers To Cross" igår, "My man he left me but he wouldn't say why" (Heathers version). Och till "Samson" idag. I dagens DN frågade de en massa ungar vad de trodde de skulle göra om 10 år. Om jag hade vetat för 10 år sedan att jag skulle sitta här 30 år gammal och älska en död man av hela mitt hjärta och hela min själ hade jag skjutit mig i huvudet. Dagens mycket viktiga regel: Bjud inte änkor på bröllop! De kommer inte vilja gå, men kommer att göra det ändå, för man vill vara en "bra kompis" och så slutar det med att änkan sitter och ser depressiv ut och förstör stämningen för alla andra. Kram. Sara.

19:59 Kategori: [Ledsen](#)

2 kommentarer

1 [Prescilia](#) säger:

Hej!

jag är så ledsen för din skull.. tänker inte tycka synd om dig, men jag kan inte ens tänka mig hur det måste kännas. jag får ont i hjärtat av det här, men jag tänker fortsätta läsa. allt jag kan säga är att jag hoppas du mår bättre i framtiden, och att du kan slippa gråta hela tiden. jag gråter när jag läser din blogg, för jag blir rädd av den. om JAG gråter, hur

måste det då vara för dig? vet inte vad jag ska säga. hoppas allt blir bättre, som sagt. jag undrar varför han och hans bror gick bort? du behöver självklart inte svara. kram!

2007-09-14 · 07:18

2 Sara säger:

Svar från Sara

Tack för ditt stöd, vännen! Det är sådant som håller mig uppe (någorlunda i alla fall). Rudy fick en blodpropp i hjärtat (en hjärtattack) när han var 32, (har skrivit om det i flera inlägg, under kategorien "Om Rudys död" tror jag). Han var inte hjärtsjuk så det kom helt oväntat. Innan visste jag inte att man kunde få en hjärtattack när man var så ung, trodde det bara hände gamla människor, eller om man redan var sjuk. Hans bror dog i en bilolycka 2000, en singelolycka där han körde ut för ett stup. Harry var bara 29. Det är så sjukt när folk dör så unga. Som de 4 militärerna i helikopterolyckan. Jag gråter över dem också och deras anhöriga. Det låter som en klyscha, men det gäller att vara lycklig och glädjas åt de man älskar så länge man har dem kvar. Så var inte rädd, utan försök vara lycklig åt det du har. Önskar att jag hade uppkattat det som var bra i mitt liv mer tidigare:-) (Många kramar från Sara 2007-09-14 · 09:28)

Söndag, September 09, 2007

Ännu en obehaglig insikt

Jag förstör för mig själv och andra. Och känner mig väldigt ödmjuk just nu. Är inte särskilt förtjust i mig själv. Samtidigt blir jag (som vanligt) sur på alla andra. Det brukar heta att vi som sörjer får göra det på vårt eget sätt, att det får ta den tid det tar osv. Men varenda gång jag har låtit folk se de delar av mina RIKTIGA känslor som inte är så jävla fina; då jag blottat mitt kaos, min vrede, min ångest, min bitterhet, min avundsjuka, min längtan eller min missunsamhet, blir folk jävligt obehagliga till mods och förskjuter mig. På pappret får man sörja hur man vill, men i praktiken är det bara ok att sörja om man gråter snälla tårar till sorglig musik. Blir man arg, ber man om hjälp eller visar man sig vara precis så koko som man faktiskt blir när ens älskade dör, så försvinner folk; de sviker, de skäller ut en eller bara hånar en. Dagens regel är till mig själv, men om någon annan känner sig träffad så kan ni ju ta åt er också: Det är inte ok att förstöra för folk man bryr sig om. Kram från Sara som uppenbarligen inte sörjer som man borde och därmed har alienerat sig själv från hela er planet.

19:52 Kategori: [Ödmjuk](#)

Söndag, September 16, 2007

Uppenbarligen inte på bättringsvägen

Lät framkalla mina foton från förra Belgienresan och insåg jag att jag tagit en massa kort på platser jag inte längre mindes att jag besökt. Alltså för ett halvår sedan. Kände inte ens igen de platser där två av bilderna tagits. Ett tredje föreställde det stora konstmuseet, det är aslångt att gå dit, men ändå har jag gjort det och sedan glömt bort det hela totalt. Normalt borde väl några minnesbilder väckas då man ser på fotografierna, men jag minns ingenting. Känner mig helt sinnessjuk med mina minnesluckor. Har sökt hjälp och fått bekräftat vad jag egentligen redan visste. Jag är kvar i den första fasen; chockfasen, som NORMALA människor lämnar efter HÖGST några månader. Där är jag kvar 2 år senare. Nice. Å andra sidan; Hur skulle någon som älskats av Rudy kunna komma över honom? Han var den största människan som någonsin levt i universum. Hur skulle det ens vara möjligt att gå över i någon av de andra jävla faserna (reaktionsfas, bearbetningsfas och nyorienteringsfas)? Det är ju för fan Rudy vi pratar om. Jag är sur och trött, sover dåligt igen och kan inte nog betona den heligaste av alla änkors regler: Det finns inget jävla sorgår!!!

13:44 Kategori: [Arg](#)

Tisdag, September 18, 2007

Blogginfo

Ok. Bara lite info om "handbok för änkors" framtid. Jag vet inte. Eftersom jag pluggat klart och således inte betalt terminsavgift kommer jag förr eller senare bli utslängd och avstängd från "Mitt Universitet". Har inte bestämt mig för hur jag ska göra med bloggen då. En idé är att blogga via min myspacesida, men då måste läsarna själva vara medlemmar för att kunna läsa bloggen. En annan idé är att sluta blogga helt. Eller hitta ett annat forum, men i sådana fall vilket? Jag är öppen för era förslag. Så jag fortsätter blogga här tills jag slängs ut. Om jag bestämmer mig för något underrättar jag er. Om jag blir utslängd innan jag hinner meddela hur jag gör kan jag nås via facebook, men då får ni förklara vilka ni är (alltså bara skriva att ni läser denna blogg) samtidigt som ni försöker adda mig, annars tror jag bara att ni är okända och kommer inte godkänna er. Imorgon börjar helvetesveckan 19e-26e. Grinar till The Cures "Love Song". Miljarder kramar till er alla. Ni gör mitt liv en aning lättare! Är tacksam att ni finns!-
07:27 Kategori: [Ödmjuk](#)

1 Kommentar

1 Marie Löwdin säger:

Hej

Har brecic blivit änka som du, känner igen så mycket av vad du skriver ingen som inte har gått igenom det här vet vad det handlar om livet är skit 2007-10-16 · 11:12

Onsdag, September 19, 2007

Memory Lane del 1. Dagen innan.

Idag för två år sedan levde fortfarande Rudy. Jag gick upp tidigt på morgonen den 19e sept 2005, efter en jobbig mardröm i vilken vår hund ramlade ner från balkongen, jag lyfte upp honom och han dog i mina armar. Den obehagliga drömmen kändes nästan som ett omen. Måndagen tillbringade jag arbetandes på min magisteruppsats och jag började känna att jag kom någonstans. Att det skulle ta ytterligare 1,5 år innan jag verkligen blev klar hade jag inte trott då. Jag pratade med en kompis flera gånger den dagen, undvek att ringa en annan och var irriterad på dem båda. På kvällen ringde min älskade Rudy. Först vid 19.00 och sedan 21.45. Det kändes så bra att prata med honom. Vi skrattade och småpratade om hans dag och min. Vi bestämde att vi skulle höras först på torsdagen eftersom jag skulle träffa en kompis på onsdagen. Han var orolig inför ett läkarbesök jag skulle ha haft på onsdagen och ville att jag skulle ringa och berätta hur det gått. Vi messade varandra runt 22.15. Efter vårt sista samtal skrev jag: "R ringde. Han lät rätt uppstressad men det var skönt att prata ändå (...) Jag vill bara höra hans röst. Höra att han är ok." Jag visste inte att det var vårt sista samtal någonsin. Hur skulle jag ha kunnat veta? Varför var han uppstressad, kände han att något var fel? "Höra att han är ok" - 1,5 timme senare hittar hans föräldrar honom död. Jag sover hela natten utan att veta att han inte finns mer. Jag sover medan ambulansmännen försöker, men misslyckas med att få igång hans hjärta. Jag sover medan polisen samlar ihop och tar med sig hans pass, id-kort, mobil. Jag sover medan någon hämtar min mans döda kropp och kör iväg med honom till bårhuset. Jag sover medan mitt liv rasar samman och jag förlorar den enda jag inte klarar mig utan. Jag sover medan Rudy dör.
19:54 Kategori: [Om Rudys död](#)

Torsdag, September 20, 2007

Memory Lane del 2. Dagen efter.

Har haft en fuckjobbig dag hittills. Grinat, sovit och pajat min dator. Var i Högalidskyrkan och tände tre ljus, (vad det nu var bra för); ett för honom, ett för hans bror och ett för mig. Några idioter satt i kyrkan och viskade med varandra. Jag blängde och de gick ut. Kunde inte somna igår kväll. Följde varje klockslag och tänkte tillbaka. Gick och la mig 3.00. Vaknade 7.40. Vilket

var precis vid det klockslag som jag 2 år tidigare fick dödsbeskedet. Den där morgonen. Hans föräldrar ringde mig inte på natten. De väntade och unnade mig väl en av de sista nätterna sammanhängande sömn jag skulle få på länge. Jag gick upp vid 7.00 och kände mig nervös. Följde inte mina vanliga morgonrutiner (dvs skynda mig ut med hunden det första jag gör) utan gick oroligt omkring i köket plockade in disk. Gick ut med hunden och när jag kom in såg jag nummerpresentatören blicka, tre missade samtal från Belgien. Jag ringde hans mobil. Han svarade inte och jag förstod att något var fel. Ringde igen och hans mamma svarade. Jag förstod genast. Minns inte vad hon sa, hur hon sa det. Jag frågade hur, men fattade inte. Hon sa att de trodde hjärtstillestånd. Vadå hjärtstillestånd, vad fan skulle han få hjärtstillestånd för? Det lät helt sinnessjukt. Ringer alla. Pappa, vänner, min syster, mamma. Ringer Rudys vänner. Försöker få tag på folk han inte pratat med på flera år, men misslyckas. Ringer nummerupplysningen utland gång på gång. Familjen kommer en efter en. Jag är så jävla arg på Rudy. Hur fan kan han bara dö! Min syrra håller på att sälja sin lägenhet, mäklaren ringer gång på gång. Det är surrealistiskt. Familjen tjafsar om småsaker, som det bästa sättet för mig att klara mig igenom detta, kyrkan vs. psykologer. Mamma gråter och berättar om en julklapp, en tröja, hon redan hunnit köpa åt Rudy. Hennes ord får mig att gråta. Pappa handlar mat; wok, kexchoklad, nyponsoppa. Jag gråter över hans omtänksamhet, men kan inte äta. (Det dröjer länge innan jag kan äta igen.) Känner ingen smak, mår illa. Mamma vill inte att jag ska sova ensam, men har inte sina mediciner med sig. Jag försäkrar att jag klarar mig och de åker. Ser Antony and the Johnsons på SVT och skriver sansat dagbok för att förstå vad som just hänt. Läger mig och sover en orolig yttlig sömn med TV:n på. (Hade alltid TV:n på om nätterna efter den natten). Vaknar och blir klarvaken vid 2.30. Ser min älskade framför mig då han ligger på bårhuset, de har skurit upp min baby och plockat ut hans hjärta, hjärtat vars underbara slag jag brukade ligga och lyssna till jämt. Kan inte somna om. Håller på att gå under. Ringer något jävla jourhavande whatever nummer, men klockan är 2.45, hon som svarar är trött och ska gå av sitt skift och vad säger man egentligen till en 27-åring som ringer och berättar att hennes pojkvän har dött och hon inte kan sova för hon visualiserar honom på bårhuset? Kommer inte ihåg vad hon sa, minns det som att hon var likgiltig, men hon var nog bara maktlös. Precis som jag. Ringer min vän. Jag pratar om min baby mellan 3.00 och 5.00. Somnar om och sover till 7.00. Vaknar morgonen den 21a, går upp och kissar och sitter inne i badrummet och känner hur jag dör, jag dog jag med, just där, just då. Jag har aldrig någonsin vaknat till liv efter den där morgonen. Den första morgonen jag vaknade och visste att min älskade var död. Och aldrig mer skulle komma tillbaka till mig. Vi dog båda två. Lika mycket.

16:42 Kategori: [Om Rudys död](#)

Fredag, September 21, 2007

Memory Lane del 3. Psykot.

Ni ska inte tro att det här är lätt för det är det inte. Nästa jävla fuckdag i ordningen: Ons 21/9 2005. Ok, jag dog alltså den morgonen. Efter min död la jag mig framför TV:n (skulle bli liggande där rätt mycket det närmsta halvåret). Såg "Sweet Home Alabama" och grinade åt någon scen i början då Reese bär en gigantisk diamantring, inte helt olik min förlovningsring. Min syster kom över. Vi såg "Scooby Doo" och jag somnade. Därefter Greta Garbos "Grand Hotel". Min kompis kommer över och sedan mamma. Jag ringer ytterligare två vänner och frågar om de kan passa min hund eftersom att Rudy har dött och jag måste till Belgien för begravningen. De ställer upp så klart, de underbara människorna. Jag har skrivit i min dagbok att jag drack en massa te, men minns inte detta. Kan inte äta. Mår illa. Min puls är skyhögt. Jag fryser inte, för jag känner honom hålla om mig. Föreställer mig hur han ser ut som död. Hur hans ögon kommer att se ut nu när de inte längre glittrar. Är livrädd för den blicken. Men naturligtvis var hans ögon slutna när jag två dagar senare fick se honom. Någon fixar flygbiljetterna. Har för mig att det var min morbror, efter många telefonsamtal fram och tillbaka. På natten går jag upp och letar efter Rudy. Han är inte där.

22:06 Kategori: [Om Rudys död](#)

Lördag, September 22, 2007

Memory Lane del 4. Till honom.

Har slutat sova igen. Sover bara ett par timmar per natt. Jag vill må bättre än så här. På torsdagen den 22/9-05 åkte jag till Belgien. Hela tiden gick jag med en känsla att jag inte var rädd för något och att inget kunde skada mig; (har kvar den känslan fortfarande, men inte lika starkt) jag hade ju redan förlorat det som betydde mest, vad kunde någonsin vara värre än det? Kände mig stridslysten, antar att det var adrenalin. Var cynisk, elak och makaber i de sms jag svarade på. Utmanade flygplanet; störta då för fan, see if I care. Samtidigt hade jag bara ett mål, att komma till Rudy. Om flyget varit inställt så hade jag dödat någon, det är jag säker på. Var som en bomb och tålde inga provokationer. Mamma och min vän var där på morgonen, innan jag skulle åka. Den sistnämnda köpte en glass åt mig, en Tip Top, vilket hon visste var min favoritglass, men jag hade inte inget smaksinne och att äta den fick mig dessutom att minnas ett bråk med Rudy inte långt tidigare, då han försökt kompensera sitt pissbeteende med att köpa en jävla glass åt mig. Grinandes köpte jag strumpbyxor i Farsta centrum, det var också helt sinnessjukt, att köpa strumpbyxor till sin mans begravning. Började grina igen då jag såg brevbäraren, eftersom hon inte såg på mig att min man var död och mitt liv var slut. Minns inte att jag packade, men det måste jag väl ha gjort. Vännen följde mig till Centralen. Grinade på t-banan. En spansk kvinna satt mitt emot och låtsades som hon inte såg något. I 20 minuter. Allt påminde mig om Rudy. Bilar han tyckte om, klädesplagg folk bar som liknade hans, platser vi varit på. Mötte min syster och vi åkte till Arlanda (tror jag). Hon sprang på någon kompis som självklart frågade vart hon skulle. "Eh, till min lillasysters pojkvåns begravning." Tur att jag redan hade dött, det hjälpte mig så att jag bara kunde stå och se arg ut. Jag försökte lösa sudokun, men kunde inte längre räkna till 9 så jag gjorde fel och fick slänga dem. Kom fram och hans föräldrar hämtade oss. Det var sent på kvällen. Vi åt på McDonald's och de berättade om fler detaljer. Jag var ursinnig och hatade dem för att de inte räddat honom. Hatisk över saker jag inte kan skriva här. Hur kan hjärtat bara stanna på en 32-åring? Jag fattade ingenting. Gör det fortfarande inte.
08:44 Kategori: Om Rudys död

Söndag, September 23, 2007

Memory Lane del 5. Begravningsbyrån.

På fredagen sprang jag omkring i stan, fortfarande manisk. Jag hade tre uppdrag: 1. Att hitta så många som möjligt av Rudys vänner. Eftersom de flesta inte ens visste att han var tillbaka i Belgien visste de definitivt inte att han hade dött. Så jag sprang mellan olika kompisars arbetsplatser och hem för att kunna berätta vad som hänt. 2. Jag var tillbaka i mitt hemland, min hemstad, mitt hem, som min syster aldrig varit i och jag ville visa henne mitt älskade Antwerpen eftersom jag förstod att hon inte skulle åka tillbaka dit någonsin igen. Jag var en psykotisk, grinande guide. "Där har vi den affären, buhä, där brukade Rudy och jag handla. Där bodde vi förut, buhä, han är död." Var troligtvis en rätt makaber rundtur. 3. Jag ville återuppleva alla mina och Rudys minnen. Se allt som var vårt. Äta vår mat, gå i våra kvarter, se hans vatten. Känna mig närmre honom. Jag var hysterisk, rädd och nervös. Och längtade något oerhört till att ha kvällen avklarad. Kvällen då vi i familjen skulle få ta farväl av honom på begravningsbyrån. Sedan skulle släkt och vänner komma och fika, gråta och prata och ta sina farväl. 16.45 mötte vi hans föräldrar och drack te någonstans innan vi äntligen fick åka till begravningsbyrån. Jag hade sett flera döda människor innan jag såg Rudy. Visste således vad som väntade. Men jag skrek, gott folk. Jag skrek och slängde mig ner där han låg. Vill inte berätta mer. Orkar inte. Jag har total panik. Jag klarar mig inte utan honom. Jag måste få honom tillbaka.
20:18 Kategori: [Om Rudys död](#)

Tisdag, September 25, 2007

Memory Lane del 6-7. Farväl och upptakt.

Jag skrev inget igår för att mådde bra. Någon gjorde något hysteriskt gulligt för mig på dagen och jag blev glad. Eftersom den känslan lyst med sin frånvaro i 2 år ville jag inte försätta mig i det vidriga tillstånd jag befinner mig i när jag skriver mina inlägg. Idag är jag inte riktigt lika glad längre så jag skriver lite. Men det är kväll, jag behöver verkligen sova och vet att om jag känner för mycket så kommer jag inte somna. Så jag sätter på autopiloten när jag berättar att min syster åkte hem på lördagen och jag var ensam kvar. Återvände till rummet där han dött. Det var vidrigt. Minns inte om jag sov den natten, men tidigare på lördagen tog jag mitt sista farväl av honom. Jag, min syster och hans föräldrar återvände till begravningsbyrån bara vi. Jag tyckte han såg dödare ut. Inget jag kan sätta fingret på, kanske var det bara verkligare den andra dagen. Hur vet man när det är dags att gå? Hur kan man släppa taget? Hur kan man se på någon en sista gång och veta att den personen kommer upphöra att existera? Jag bara vände mig om och gick och minns att jag tänkte att om jag hade haft ett val hade jag låtit mig begravas levande med honom. Så känner jag fortfarande. Mina föräldrar och min vän kom på söndagen. Vi hade kunnat se Rudy då också, men jag orkade inte mer. Inte tre dagar i rad. Man vill, vill ha varje sekund man kan få. Men samtidigt; varför? Till vilken nytta? Avstyrde det för mina föräldrars skull. Pappa sa att han ville minnas Rudy som han var, inte få det förstört. Så som jag har fått. Hade dock inget val. Jag hade aldrig överlevt utan att säga farväl till honom. Minns inget mer från varken lördagen eller söndagen. De var bara en lång outhärlig upptakt inför begravningen.

21:58 Kategori: Om Rudys död

Fredag, September 28, 2007

Memory Lane del 7-8. Begravning och Epilog.

Begravningen var måndagen den 26e. Jag tyckte hela grejen var bullshit. Kände mig helt distanserad. Allt var bara trams. När folk sa saker som att det varit en fin begravning och att allt hade ju gått bra instämde jag artigt, men kände bara "är du sjuk i huvudet eller? Rudy och jag har dött och de har eldat upp honom. Exakt vad var fint? Att det fanns blommor i kyrkan? Att de spelade de två Rolling Stones låtarna vi bett om? Hur kan någon människa se denna dag som något annat än vidrig?" Jag räknades som närmast sörjande, men hade inte tillräcklig koll på de katolska traditionerna och visste inte hur jag skulle göra. Var tafatt och klumpig - all eyez on me. Den närmaste släkten träffades på begravningsbyrån och vi samlades kring den stängda kistan. Albinonis "Adagio" spelades och även det kändes bara klyschigt. Precis som det fanns någon musik i världen "sorglig nog" att illustrera mina känslor. Sedan åkte vi i procession till kyrkan och bilen var silverfärgad och min bukett såg för liten ut jämfört med Rudys föräldrars. Vi tågade in i kyrkan och jag har aldrig haft mer dåligt samvete i hela mitt liv än då jag insåg att det knappt var några av Rudys vänner där, utan bara en massa avlägsna släktingar samt bekanta till hans föräldrar och farföräldrar. Kände mig så genomslagen som tagit honom ifrån sitt älskade hemland, från sina vänner, bara för att JAG behövde plugga, JAG behövde vara nära min familj, me me me. När han väl kom hem hade han tappat bort alla, så när han dog fanns knappt några kvar som gick på hans begravning. Jag är en usel människa. Kunde inte grina ordentligt i kyrkan eftersom alla glodde på mig. Rs bästa vän och dennes tjej fegade ur och drog efter ceremonien. Medan vi andra satt och åt vitt bröd med krabbla och drack kaffe (jag pepsi) medan Rudy eldades upp i en ugn. Urnan var fortfarande ljummen vid jordsättningen på eftermiddagen. På kvällen skulle vi flyga hem. Då slocknade jag slutligen. Åt en fettig omelett med fettig ost och fettiga pommes frites på en restaurant på flygplatsen och var tvungen att ligga på bordet medan jag åt. Alla var sura på mig. Man får inte ligga på bord. Man får inte bryta samman då folk ser. Man måste hålla masken. Jag sa ingenting på flygresan, inget på resan hem. Det var den längsta resan i mitt liv. Kom hem och la mig i soffan. Tror inte jag bytte om eller borstade tänderna. Ville bara bort. Somnade äntligen. Dagen efter, den 27e, lät jag framkalla de sista bilder som finns på min

älskade. Jag hämtade vår hund och fick vackra blombuketter. Efter detta minns jag ingenting på en månad. / Att återuppleva allt det här den senaste veckan har varit mycket jobbigare än jag trott. Kan fortfarande varken äta eller sova. Jag hoppas att jag nu kan återgå till mitt zombietillstånd. Dagens regel. Don't try this at home. Kram. Sara-
19:32 Kategori: [Om Rudys död](#)

Lördag, September 29, 2007

Grattis bloggen!

Idag fyller den här bloggen ett år. Grattis, or whatever, bloggen! Synd att du måste finnas. Synd att jag inte mår bättre.

09:43 Kategori: [Ångest](#)

Söndag, Oktober 07, 2007

Jag klarar inte det här!

Jag klarar mig inte utan honom. Jag står inte ut. Jag funkar inte utan honom. Jag måste få honom tillbaka NU. Det här funkar inte längre, jag dör utan honom. ·

11:44 Kategori: [Ledsen](#)

2 kommentarer

1. Therese säger:

Hej Sara.

Jag har läst din blogg ett tag. Har velat skriva något till dig men inte fått tag i orden. Jag kan inte förstå hur du känner, men förstår på sätt och vis från en annan vinkel. Jag är en av dem som står bredvid, som ser allt det onda och som inte har en aning om vad jag ska göra åt det. Det finns inget jag kan göra, mer än att försöka finnas där och stötta på något vis. En av mina närmsta släktingar förlorade sin man. Chocken, frågorna varför, viljan att spola tillbaka tiden. Om vi hade gjort si eller så hade han kanske fortfarande levt idag. Min vilja att stötta den som finns kvar men inte veta hur. Det skär i mig att veta att en av mina närmaste har mist någon så viktig för henne och är så ledsen, för sin och för hans skull. Och det skär i mig att läsa hur ledsen du är. Jag hoppas verkligen att du finner ork och styrka att klara detta, för jag är säker på att det finns många runt omkring dig som verkligen vill att du ska må bättre. Även om de inte riktigt vet hur de ska visa det, eller vad de kan göra för att hjälpa dig. Du måste klara detta på något vis, även om du just nu kanske inte riktigt förstår hur. Jag vill att du ska må bra. Stor kram.

2007-10-12 · 12:08

2. Sara säger:

Svar från Sara

Hej! Tack för ditt stöd! Din släkting ska vara glad att hon har dig! Mina tips för att du ska kunna stödja henne är: försök ta dig tid att hjälpa till rent praktiskt; kom över o laga mat, handla, hämta barn på dagis, städa, tvätta osv någon gång ibland. Allt sådant är en välsignelse när man själv är för utslagen för att klara det. Vänta inte på att hon ber dig, för det kommer hon säkert inte göra. Man vill klara sig själv, men gör det inte. Sedan är det bara o lyssna när hon behöver prata och krama henne när hon inte orkar prata. Det är det du KAN göra och det räcker jättelångt! Själv mår jag just nu sämre än på länge. Har hört från andra änkor jag känner att det tar 3-5 år innan det börjar bli lättare. Bara att vänta alltså... Många kramar från Sara. Du är en bra människa. Heja dig! 2007-10-12 · 12:19

Tisdag, Oktober 16, 2007

Censurerad dröm

Drömde följande inatt: Jag var med Rudy. En massa folk fanns runtomkring. (Censur) Han sov, men vaknade. Jag hade aldrig sett honom så tidigare. (Censur) Han var så oerhört smal, klädd i bara underkläder och med tatueringar på bröstet. (Censur) Jag såg skivrecensioner där jag jämfördes med Maria Callas, men jag ville inte vara en dramatisk kvinna, recensenterna förstod mig inte, utan ville göra en tragisk historia av mig. Rudy vaknade. X från jobbet och en kompis till honom var där. (Censur) Rudy glodde på honom och gjorde någon grimas, tyckte inte om honom. Jag stödde Rudy och vi gick ut i solen. Han sa att jag fick nog fortsätta leva utan honom. Han var på väg att dö. Hans läppar var torra, lila och ihopknipna, de såg ut som gjort på hans dödsbädd. Jag vände mig om, pekade och visade allt han hade för honom. Vårt hus, allt han byggt upp. Jag jublade för honom. Han jublade också. Jag tänkte att om jag jublade tillräckligt mycket skulle han inse hur mycket han hade att leva för och inte lämna mig. Jag var klädd i färgglada hippiekjolar och hoppade upp och ner och jublade framför honom. Mitt jubel blev ett vrål av sorg. Jag vrålade ut min sorg, ett omänskligt ljud. // Jag vaknade och undrade om några vrål hördes på riktigt, om jag skrek. Testade min strupe, men inget ljud kom. Jag var tyst. Mitt hjärta värkte så jag trodde det skulle sprängas. Gick upp och grinade. Så här kul har jag det om nätterna. Kram. Sara. Ps. Marie L. jag är så otroligt ledsen för din skull! Hör av dig om du vill. Du kan nå mig här eller via Facebook. Oändligt antal kramar.

19:33 Kategori: [Ångest](#)

Lördag, Oktober 20, 2007

Sara=Euww!!!

Jag tyckte inte om mig själv innan jag träffade Rudy. När vi blev tillsammans lärde jag mig att gilla mig och såg på mig själv med hans ögon. Han älskade mig, tyckte jag var fantastisk och därmed tyckte jag också att jag dög. Om den största människan som någonsin levt ville vara med mig, skulle jag då inte tycka att jag var ok? Efter hans död hängde den där känslan kvar ganska länge, men den är nu spårlöst borta. Jag tycker fruktansvärt illa om mig själv. Jag är omänskligt grotesk, ointelligent, ointressant, tråkig, gnällig, tjatig, besatt osv osv. Ingen tycker om mig, folk vill inte ha mig, inte vara med mig, inte röra mig, inte ha kontakt med mig och varför skulle de? För jag tror inte på att skönhet kommer inifrån, jag tror inte på att skönhet ligger i betraktarens ögon, jag tror inte på någon jävla bullshit. Jag tror på speglar, vågar, måttband och Anna Wintour. Jag tror på frånvaron av blickar, brist på komplement. Jag tror på förolämpningar. Jag tror på den konkreta verklighet som jag lever i. Jag ser vad ni ser, är vad jag ser. Allt är hopplöst. Jag vet att jag någon gång kommer vilja träffa någon igen, men hur skulle någon man någonsin vilja ha mig? Varför ville Rudy ha mig? Jag är ett monster. Telefonen ringer inte, inboxen är tom. Ingen står ut med mig. Jag står inte ut med mig själv. Fuck!

15:52 Kategori: [Ångest](#)

1 Kommentar

1 [B](#) säger:

B

Har suttit och läst de flesta av inläggen i din blogg nu och kinderna mina är alldeles våta av tårar. Om jag inte kan beskriva smärtan i mitt bröst när jag läser om ditt öde, hur måste det då inte kännas för Dig?! All min kärlek till Dig Sara! Min själsfrände kommer hem från jobbet om en kvart och oj vad jag ska pussa på honom, jag ska tala om för honom precis vad han betyder för mig, hur mycket jag älskar honom och hur otroligt tacksam jag är för att han finns i mitt liv. Rudy ville ha dig för att du är vacker och perfekt, precis som du är! Fortsätt kämpa tjejen! Jag kommer att fortsätta följa din kamp! 2007-10-25 · 20:38

Tisdag, Oktober 30, 2007

Lättlurad

Jag har fyllt år och gått runt i något slags hysteriskt rus i nästan en vecka. Födelsedagsfirandet har absorberat mig; jag har funderat på vem jag ska fira med när och hur, och planerat olika fester. Hysterin får mig att gå på att jag mår stundtals bättre. Men så sitter jag på jobbet idag och inser är jag är tillbaka. Jag faller och faller och förstår inte hur jag kunnat gå på att jag mår bättre. Hur jag kan vara så lättlurad? Jag vet ju att det som jag förväxlar med att må bra ligger mycket närmre sinnessjukdom än något annat. Euforin, adrenalinet, hysterin, paniken - känslor som jag blandar ihop med förhoppningen att det inte gör lika ont längre. Tills jag faller nästa gång. Jag skrev ner en anteckning för några dagar sedan, alltså inom den perioden, och hade tänkt ha den som en handboksregel: "Det gäller att inte känna, inte tänka. Det är omöjligt, ja visst. Men det måste vara målsättningen." Men nu när jag fallit igen kan jag inte stå för det. Så lyd mig inte på den punkten. För poängen är att även om man väljer att inte tänka och inte känna så kommer man ändå falla. Gång på gång. Kram. Sara. Till B - blir så glad (alltså på det sättet jag kan känna glädje) åt det du skriver! Det är ju det jag vill; att alla ni som läser ska vara lyckliga och ta vara på den lyckan med dem ni älskar. Fortsätt må bra, ni förtjänar det! Massa kramar till dig.

19:25 Kategori: [Ångest](#)

2 Kommentarer

1. *Pernilla säger:

vill ge dig en stor kram

Hej läst igenom lite av din blogg blir så ledsen för din skull.. vill bara ge dig en stor varm kram kram Pernilla 2008-02-05 · 07:03

2 Evany säger:

...

Förstår så väl... men tänk på, att för varje tår, för varje gång du "faller", så kommer du ett steg närmre, ut ur mörket och tunneln... Efter regn, kommer solsken... För varje tår, varje fall, så känns det lättare... ventiler... som att öppna en kran... och röret blir mer tömt... Och tänk på, att även i sömnen, så bearbetar vi... att sova är bra, det gör gott... Känn bara... var bara... och gör det DU behöver... du får svar, när du känner själv, vad du själv behöver... lyssna till din egen inre röst... Och jag vill säga till dig, att du har gjort mig glad, att ha hittat denna sida! Den behövs!! Du har tagit ett mycket fint och bra initiativ, tackar dig för det... Och, du är inte ensam... det finns flera av oss, där vägarna ville annorlunda... Och stressa inget... andas... ta det lugnt... en dag i taget... en liten liten bit, närmre ljuset sen... takten, kan inte påskyndas... KRAM och styrka skickar jag! 2008-02-25 · 10:20

Lördag, November 10, 2007

Avskedsansökan

Nu har jag provat på att vara änka i 782 dagar och har kommit fram till att det inte riktigt är min grej. Så jag säger upp mig. Någon annan kan ta över nu. Jag får tillbaka min man så kan någon annan sköta det här från och med nu. Jag är nämligen inte så bra på det här. Sedan jag började min bana som änka har jag inte kunnat sova eller äta. Jag har gått från att vara en vanlig jobbig tjej till en självdestruktiv, elak, missunsam, tankspridd, glömsk, korkad, gråhårig, rynkig, fet, lat, passiv, hyperaktiv, hysterisk, arg, rädd, bitter, nervös, sinnessjuk och mindfuckad bitch. Är säker på att någon annan skulle klara det här bättre. Så jag lämnar över staffettpippen och sätter mig och väntar på att Rudy ska ringa på dörren och komma hem till mig igen. Min ängel som jag älskar av hela mitt hjärta och hela min själ. Nu, för evigt och alltid. Var det inte så vi sa älskling? Kram typ...

21:15 Kategori: [Arg](#)

Torsdag, November 15, 2007

Samma jävla skit dygnet runt.

Jag är trött på att må dåligt, men har inget val. Det är inte upp till mig. Den här maktlösheten gör mig galen. Alla andras liv kan förändras (läs: förbättras) från en dag till en annan. Något livsavgörande händer; ett nytt jobb, man träffar någon, en ny chans. Men Rudy är död varje morgon jag vaknar. Min lägenhet är tom varje dag jag kommer hem. Är så otroligt uttråkad. Ni kan inte föreställa er hur ohyggligt jävla tråkigt det är att sörja. Timmar, dagar, veckor, månader, år - samma sorg, samma ångest, samma känslotillstånd. Sorg är monotont och jag är uttråkad. Kan inte något hända? Något bra? Något som får mig att må bättre än så här? Förtjänar jag detta? Är jag en så dålig människa?

22:14 Kategori: [Ledsen](#)

2 kommentarer

1. carina säger:

Känner igen mig

satt och surfade runt för jag är så jävla deppig och ramlade över ditt inlägg kände jag ville skriva något till dig... Min pojke dog för 13 år sedan nu och jag bara kände de som att mitt liv hade tryckts på en pausknapp medans bussarna fortfarande gick utanför min dörr...tyckte de var så jävla konstigt med tanke på att min värld stannat då skulle man vilja att hela världen gjorde det med ju bara för att... :(känner med dig....kramkram Nu har en annan sak hänt i mitt liv som inte är av den arten men ändå jobbigt och jag försöker använda mig av min sons död varje gång ngt jobbigt händer i mitt liv för att få perspektiv på bedrövelsen...(inte alltid de hjälper iofs) men ja på ngt vis få ngt ut av olyckan... Skickar massa kramar till dig iallafall...2009-05-03 · 12:14

2. Sara säger:

Sara svarar

Jag är så ledsen för den förlust du drabbats av! Den där känslan du beskriver, som jag hade framförallt i början, kommer jag aldrig glömma - jag skrev t.o.m. det i hans begravningsannons: "Världen har upphört existera. Inget finns mer" för det var ju så det var. Med honom försvann allt. Men långsamt läker man och har man gått igenom detta klarar man allt. Kram!!! 2009-05-03 · 12:23

Lördag, November 17, 2007

Väntan.

Att bara vänta på att det ska kännas bättre. Medan tiden går. Snart 2 år och 2 månader av mitt liv. Folk säger att det kommer bli bättre. Det är bara att vänta. Och jag väntar. Och mitt liv går. 2 år och 2 månader av mitt liv som varit helt värdelösa. 2 år och 2 månader av ren tortyr. När jag kastades ner i helvetet var jag ung, 20 något och nu är jag gammal, 30 något, och jag vet inte hur lång tid det kommer ta innan det känns lättare, om det någonsin kommer kännas lättare. Det är ingen som förstår detta. Slöseriet med tid, med liv, när sorgen äter upp en. Inget kan jag göra. Mer än att vänta. Medan tiden går och livet går. Och jag har ingen aning om jag väntar förgäves. Kanske blir det aldrig lättare, kanske mår jag aldrig bättre. Jag är rädd. Kram till mig själv. Stackars, stackars Sara...

23:06 Kategori: [Ledsen](#)

1. Kommentar

1 Evany säger:

Hej Sara...

Känner sååå väl igen dina tankar och funderingar och känslor... *been there done that*... min gick in i änglarnas värld 93, jag var då 29 år. Smärtan tog fem år av mitt eget liv där jag var som i ett töcken... men ingen sorg är den andres lik... och det får vara så... jag kan bara säga, det blir

bättre... jag vet det... ha tålamod. Skickar styrka och en stor kram! Och, ni ses sen, du är inte färdig här ännu, din tid är inte inne... du har mer att utträta här... 2008-02-25 · 10:19

Fredag, December 07, 2007

Kärleksförklaring.

Förutom att jag mått perverst dåligt den senaste tiden har jag faktiskt gjort någonting bra för mig själv. Igår köpte jag en ny elgitarr. Jag spelade otroligt mycket gitarr när jag var ung, men lade mer eller mindre av när jag blev ihop med Rudy. Han gick före allt. Jag behövde inga övriga intressen, han var det enda intresset jag hade. Efter hans död har jag inte haft lust med någonting. Men den senaste tiden har jag fått tillbaka en längtan efter att göra musik. Jag har köpt lite grejer för att kunna spela in på datorn. Och så nu slutligen en ny elgitarr. Han är underbar - en svart Gibsonkopia med mycket hårdare klang än min förra som var en Fenderkopia (har alltid föredragit Gibson framför Fender). Så nu är han här i min lägenhet. Min vackra gitarr. Jag vaknade imorse o kände en sådan kärlek. Gud, vad jag älskar mina gitarrer (alla fyra). Jag hoppas att jag någon gång kommer hitta tillbaka till mig själv. Återupptäcka en identitet utöver att vara änka, att vara sörjande. Det är bättre att vara gitarrist än änka. Jag kan inte välja bort det sistnämnda. Men jag kan välja att vara det förstnämnda också. Dagens regel. Fler elgitarrer åt folket. Kram från Sara (mycket mindre harmonisk än jag verkar just nu.)

20:59 Kategori: Ödmjuk

3 kommentarer

1. Rolf säger:

Vad kul !

:) Jag köpte en Gibsonkopia för nåt år sen, otroligt fin, röd men leker mest med min gamla squire. Kul med de moderna stäm-prylarna också, så blir ju tonerna perfekta. t.ex

http://www.crazymusic.biz/shop/index.php?target=products&product_id=805 2007-12-10 · 18:50

2 marie-anne thörnström säger:

hej

hej sara. hoppas att du fick mitt mejl, jag kommer att länka till din sida på min hemsida. länkarna ligger under rubriken dikter. gör det i morgon. har precis kommit hem från jobbet och skall ut med hundarna och sen sova. tycker det är en bra hemsida du fixar, och jag hjälper dig om det är något så säg bara till och mejla mig kram från marie-anne mamma till marcus 82-+2 alltid älskad alltid saknad 2008-01-30 · 16:01

3 Sweetish säger:

Livet med sorg

Ja, det kan vara svårt att hitta vägen och sig själv för sorgen gör en till en annan person. Visst, jag skrattar ibland...men inga känslor är lika starka längre. Fint att du hittade du hittade gitarren eller gittaren hittade dig igen. <http://blogg.aftonbladet.se/10910/perma/346855> Ta hand om dig. 2008-01-31 · 07:11

Lördag, Februari 02, 2008

Väntar på att morfar ska dö...

Min morfar ligger på sin dödsbädd och jag har suttit hela helgen och väntat på det där telefonsamtalet att nu är det slut. Min syster åkte dit för att ta farväl, de andra i släkten har också gjort det. Men jag kan inte. Det går inte. Jag kan inte se honom död, jag har sett för många döda, för mycket död som det är, i mitt liv. Jag orkar inte mer. Hur ska jag klara begravningen?

Kyrkan, blommorna, kistan... Jag kommer kollapsa när jag ser kistan. På min mormors respektive farmors begravningar grät jag hejdlöst från början till slut. Under Rudys begravning var jag avstängd och grät knappt alls. Eller jag minns inte. Kanske smågrät jag hela tiden. Men det var bara ingen känsla av befrielse efteråt, ingen lättnad när det var över. Bara ångest, ångest,

ångest över att jag nu skulle leva vidare utan honom. Att de skulle bära ut hans kista, köra iväg med den och sedan bränna upp honom. Begravningen var inte det värsta. Alla sekunder efter dödsbeskedet har varit lika illa. Det har aldrig känts bättre. Inte ett enda ögonblick. Så nu dör min morfar och jag ska på begravning och det går inte. Jag kan inte. Tyvärr. Inte stark nog. Fel tjej. Dagens regel - Ingen jag känner får dö någonsin! Tack på förhand. Kram från Sara.
20:14 Kategori: Ångest

2 Kommentarer

1 Therese säger:

Om ånger

Hej Sara. Tänk på en sak, tror du att du kommer att ångra dig efteråt om du inte åker till din morfar? Jag förstår att det måste vara jättejobbigt, men det kan också vara jobbigt att ångra nåt som man inte gjorde och sen aldrig mer får chansen att göra om... Jag vill absolut inte säga "gör så här", bara flika in ett litet tips så att du kan överväga saken... Jag har nyligen förlorat en släkting och en nära vän, och tänker ofta på vad som var det sista jag sa till dem, och vad jag borde ha sagt som jag nu aldrig kommer att kunna säga.... Kram på dig

2 Eliy säger:

Svårt

Hej Sara, det finns tyvärr inga förklaringar som handlar om att man inte orkar. En sorg är en sorg men det finns fortfarande en verklighet som löper parallellt. Det finns ingen möjlighet att skjuta ifrån sig verkligheten hur smärtsam den än är. Jag har läst din blogg och känt med din smärta men inte accepterat att du nästan gett upp. Du gör sig själv till ett offer. Att du kopplar samman din ousägliga förlust av din närmaste kära med din förlust av din morfar, det är din konstruktion, inte något ödesbestämt. Det är du som bestämmer, ingen annan, hur du sörjer och varför. Jag känner sorg, delvis beroende över din situation, men ännu mer över att du är låst inuti den. [2008-02-10 · 10:21](#)

[Tisdag, Februari 12, 2008](#)

[Present från mig till alla sörjande](#)

Gott folk! Jag har skaffat en hemsida. Den ligger på den preliminära adressen <http://www.sorg.dinstudio.se/>, är ful som stryk, men fyller ett ack så gott syfte. När jag lämnades kvar som ogift änka efter min älskades död insåg jag plötsligt att jag var helt ensam i hela världen. Efter 4 års symbios med en ängel hade jag helt plötsligt ingen alls att söka tröst hos. Ingen jag kände förstod eller delade min sorg fullt ut. Febrilt har jag letat efter andra sörjande; på nätet, i bloggar och i anhörigrupper. Min ambition med min gräsliga hemsida är att sammanställa denna information som jag känner till för att andra som förlorar en anhörig; må det vara en vän, en släkting eller en partner, inte ska behöva leta lika länge som jag. Jag vill hjälpa folk att hitta stöd och hitta varandra för att på så sätt kunna bearbeta sin sorg bättre. Sidan utgörs huvudsakligen av länkar till hemsidor, bloggar och litteraturtips. Min blogg kommer finnas där i den händelse att SU plockar bort den härifrån. Så snälla rara ni; vänd er gärna till mig om ni har råd, tips, frågor, förslag, kritik osv osv. Sidan är i ett förstadium till att ens börja bli uppbyggd så all feedback är mycket välkommen. Kram från Sara. Dagens regel - snälla, hjälp denna hjärtekrossade änka att hjälpa andra. Ps. Vi nämner inte Alla Hjärtans Dag va?
19:08 Kategori: Ödmjuk

2 kommentarer

1. Anna Lindqvist säger:

du,

har vi kanske setts? har läst din blog av och till, den är så sjukt stark och ofta gör jag det med tårar i ögonen. hur som helst, jag kom med en gång att tänka på en tjej jag träffade hemma hos en

vän en gång. nu när jag ser din bild på din hemsida undrar jag - är du tjejen jag träffade? det var hemma hos en viss bäuml, vet du vem? det var isf du, jag, hennes chef + fru, och ngn till.

2008-03-22 · 14:17

2. Sara säger:

Sara svarar

Ja, vi har träffats. Jag kommer ihåg dig också från hennes inflyttningsfest - en trevlig kväll med mycket musik :-). Blir glad att höra att du läser och tycker om bloggen! Tack också för att du kollat in hemsidan trots att den är ganska kaotisk nu. Massa kramar från Sara. 2008-03-22 · 14:26

Tisdag, Februari 26, 2008

Världsliga problem

Förutom det där med att vara änka. Förutom allt det där. Har fått höra från ett antal håll den senaste tiden att ser mig själv som ett offer. Men varför skulle jag inte se mig själv som ett offer? Min kille dog. Jag har precis fått sparken. Jag är i konstant krig med familj och vänner - varje gång jag öppnar munnen vänder de det mot mig. Jag vågar inte säga någonting längre. Han jag hoppades på skulle kunna bli min, inte här och inte nu men någonsin, har dumpat mig. Precis nu när allt är som svårast. Gosh - kan det bli världsligare? Sparkad och dumpad. Änka är för stort och komplex men sparkad och dumpad måste väl folk förstå att det är jobbigt. Får jag vara offer då? Jag är livrädd att inte se mig som ett offer. Jag är livrädd för att kämpa. Kämpar jag med att hålla mina vänner lyckliga så sviker de när det blir min tur att vädja om hjälp. Kämpar jag med att hålla Rudy vid liv dör han. Kämpar jag på jobbet får jag sparken. Kämpar jag och försöker gå vidare, vågar känna något för någon igen så lämnar han mig. Jag vågar inte tänka positivt. Jag vågar inte vara glad för det håller aldrig i sig. Det är inte meningen att något ska funka för mig. Det är meningen att jag ska gå under. Annars skulle inte allt vara så svårt. Annars skulle jag efter 30 års konstant kamp haft något att luta mig tillbaka på, någon enda människa kvar. Jag har inget, jag har ingen. Man kan inte må sämre än jag gör. Det är inte fysiskt möjligt.

09:45 Kategori: Ledsen

3 kommentarer

1. bussberth säger:

hej Sara

Det går bra att länka min blogg till din hemsida. Tack för att du sprider budskapet om saknaden och sorgen. Kram Berth

2008-03-08 · 13:11

2. Eliinpeiliin säger:

hej

det är helt ok om du vill länka till min sida för du har ju rätt vi är många men de e svårt att hitta varandra.. // elin

2008-03-08 · 13:11

Alexandra säger:

...

Hej Sara! Tack för att du tittade in på min sida och självklart får du länka till den. 32 år gammal...min pappa var 33. Alldeles för helvete ungt! Men du?! Håll ut snälla du, och skriv, skriv ,skriv så mkt du bara kan. Bli av med ångan som pyser ut genom öronen när det blir för mkt inombords. Nu ska jag kolla in din hemsida! Kramar / Alexandra

Måndag, Mars 17, 2008

Oh no - jag har blivit en klysch-änka

Jag vet inte riktigt hur det gick till, men jag har blivit en klysch-änka. Jag FALLER NER PÅ GOLVET och GRÅTER (japp kära läsare - jag har slutat böla, slutat grina och istället börjat GRÅTA) när jag går runt i lägenheten med stora hörlurar på mig och lyssnar på "Without you" med Mariah Carey. Jag gråter i timmar när jag städar och repeatlyssnar på Lauryn Hills "Ex-factor", en av mina låtar till honom då han levde. "Care for me, care for me, I know you care for me / There for me, there for me, Said you'd be there for me / Cry for me, cry for me, You said you'd die for me / Give to me, give to me, why won't you live for me". Jag gråter när jag är ute med hunden. Jag lyssnar på den musik som påminner mig om Rudy och GRÅTER när jag lyssnar på "Gimme Shelter". Mina sorgesystrar ger mig råd som jag tacksamt tar emot. Varje natt drömmer jag om honom på något sätt. Igår natt vaknade jag ur en dröm där en mansröst fordrande sade: "Är du klar, Sara?" Klar med vad då liksom? Jag skriver på min biografi över Rudy, den som ingen kommer få läsa (utom kanske X, jag leker med tanken). Jag gör research till min sorghemsida (www.sorg.dinstudio.se) och känner med varenda öde jag upptäcker. Jag läser "I'm grieving as fast as I can" och stryker under 80% av texten dvs. det jag kan identifiera mig med. Jag jobbar på min musik, mina sånger om honom. Gitarrstämman, sångstämorna. Jag ritar mindmaps om vad fan det var som hände, vad som händer. Jag analyserar. Jag bearbetar. Jag fightas demoner på heltid och både igår och idag vann jag. Är jag på väg att tillfriskna från den sjukdom som sorg ofta känns som? Kram från Sara. Dagens regel: "I'm grieving as fast as I can" av Linda Feinberg är obligatorisk läsning. Inte för oss änkor utan för alla som inte är änkor. 20:52 Kategori: Ödmjuk

Onsdag, Mars 19, 2008

[Fuck, fuck, fuck!](#)

I natt är det 2,5 år sedan Rudy dog. I månader har jag avrundat uppåt när jag pratat om hur länge sedan det är. "2,5 år, 2,5 år". Jag hade inte räknat med att det skulle vara så jobbigt. 2,5 är inget "riktigt" årstal. Ingen firar att man fyller 50 och ett halvt liksom. Kanske var det just av den anledningen det blev så jobbigt. Att jag inte var beredd. Annars är det oftast inte heller själva årsdagarna som är det jobbigaste för den sörjande utan den långa period, veckor, ibland månader före och efter datumet. Man har ångest i en månad inför sin älskades födelsedag. Och är deprimerad i veckor efter t.ex. nyår eftersom man börjar ännu ett år utan den enda man vill vara med. Så jag hade inte fattat att 2,5 år skulle kännas så mycket. Men det gör det. 30 månader utan den jag älskar. 30 månader av ren depression, ångest, sorg, fasa... Jag undrar hur mycket tid under dessa månader som jag mått förhållandevis ok och blir skräckslagen när jag försöker uppskatta. Jag adderar timmar med mina systerbarn och timmar i X's armar och lägger slutligen till minuter då jag skrattat på jobbet. Det blir några få dagar även om jag slår ihop allting. Jag känner mig stundtals glad men glädjen är alltid utspädd med sorg. Eller snarare tvärtom; ibland späs sorgen ut med lite glädje. 30 månader är över 900 dagar och nätter. Över 900 gånger har jag vaknat till en ny morgon utan honom. Hur många gånger har jag inte kommit hem till hemmet där jag bor ensam för jag är änka för min kille, av allas jävla killar, dog. Ingen jag känner har kommit ihåg denna dag eller iallafall så har ingen hört av sig. För dem är detta en vanlig dag, de reagerar inte på datumet. Deras tidsperspektiv är ett annat. Jag vet, jag förstår. Det blir bara så ensamt när man har en annan tideräkning är alla andra i världen. Kram från Sara. Dagens regel till alla som känner en sörjande: Håll ordning på årsdagarna och kolla till era änkor då. Vi orkar inte alltid prata. Men messa åtminstone för fan.

13:24 Kategori: Ledsen

Onsdag, Mars 26, 2008

[De sju dödsynderna widowstyle. Del 1. Vrede](#)

Jag har varit och är så fruktansvärt arg och har ingen aning om hur jag ska komma till rätta med det. Hur slutar man vara arg? Hur kan man förlåta om ingen ber om ursäkt? I början var jag så

fruktansvärt arg på honom för han dog. Varför kunde han inte ta bättre hand om sig? Varför var han tvungen att dö? Varför var jag inte tillräckligt? Hur kunde han lämna mig? Så många frågor jag inte kan få svar på. Eftersom den enda som kan svara är död. Arg på alla som inte fanns där. Varför lyssnade ni inte? Varför hjälpte ni mig inte? Om ni kommit över någon gång och hjälpt mig att få i mig mat eller hjälpt mig att gå ut med hunden. Jag klarade mig ju inte. Hur kunde ingen se det? Jag känner mig så oälskad och sviken. Om ni tyckte om mig – varför fanns ni inte där när jag behövde er mest? Och dilemman – om jag visar att jag är arg så lämnar ni mig. Jag önskar att ni kunde PRATA om honom, inte bara lyssna. Jag är trött på mina monologer. Mest av allt är jag arg på mig själv. Varför var jag inte där och räddade honom, varför lät jag honom åka? Varför förstod jag inte att han inte var frisk? Varför har jag inte kunnat sörja ”normalt” dvs. genom att gråta snällt och fint, istället för att vara arg och ha ångest? Om jag hade sörjt normalt hade folk fortfarande tyckt om mig. Varför försöker jag fortfarande fixa andra istället för att ta hand om mig själv? Det är ju fan sjukt. Dagens regel: Om ni tar åt er borde ni troligtvis inte göra det. Jag hugger ingen i ryggen. Ni som ställt upp vet vilka ni är. Er kommer jag alltid älska för det.

09:43 Kategori: Arg

Fredag, Mars 28, 2008

[De sju dödsynderna widowstyle. Del 2. Avund](#)

Hahaha, inte så mycket som ni tror! Det är ju annars det bästa för dem som jag är arg på att hävda - att jag bara är avundsjuk. Det är lättare att skylla ifrån sig på mig än att ta ansvar för hur de behandlar mig. Fast jag känner mig sällan varken avundsjuk eller missunsam. Inte oftare än vem som helst. Medan mitt liv har sugit totalt under 2,5 år har jag sett folk i min omgivning få det mycket bättre; de har fått jobb, barn, gift sig... Jag känner inte avundsjuka. Deras lycka ger mig hopp om att saker kan vända för mig också. Däremot blir jag ofta arg (denna vrede, vrede...). Jag blir så jävla förbannad på alla otacksamma människor som är friska, har kärlek, vänner, familj och jobb och ändå inte är glada. Vad mer begär ni? I förgår då jag var ute med hunden passerade jag ett ungt par som bråkade. Han gormade och undrade om hon var dum i huvudet. Jag blev så arg - att de inte fattar vad de har? Och om de INTE har det - gör slut då, skaffa någon annan! Men bråka inte om en massa obetydligt skit. Nej, jag blir inte avundsjuk när jag ser ett lyckligt kärlekspar. Självklart kan jag påminnas över min förlust och bli ledsen. Men jag missunnar ingen den glädjen. Däremot, till de som har kärlek och ändå går runt och beklagar sig, jag utmanar er: prova en dag i mina skor... Dagens regel: uppskatta det ni har innan det får en blodpropp i hjärtat och dör. Kram. Sara

11:46 Kategori: Bitter

Tisdag, April 01, 2008

[De sju dödsynderna widowstyle. Del 3. Lättja](#)

Att bli änka är att säga hej då till all disciplin man någonsin haft. Jag hade mer disciplin än någon annan jag kände innan han dog. Jag gick upp tidigast, pluggade hårdast. Tränade. Åt nyttigt. Jag ägnade min lediga tid åt bra saker. Övade alltid på något. Försökte alltid bli lite bättre. På fritiden satt jag alltid med lexikon och pluggade ord – svenska, engelska, nederländska. Jag läste historieböcker. Skrev, spelade, kämpade. Jag jobbade så hårt. Se på mig nu. Det känns som jag är fastfusen. Allt rör sig omkring mig och jag kan inte komma ur det här. Jag sitter fast. Jag bryr mig inte längre. Bryr mig inte om ord, träning, om att försöka. Det känns som allt är kört för mig ändå. Jag kan kämpa dygnet runt och får ändå aldrig nåt. Får inte jobben jag söker. Kommer inte in på utbildningarna jag vill läsa. Min älskade är död och jag har inget hopp om att hitta kärlek igen. Jag har inga intressen. Jag vill ingenting längre. Jag vaknar varje morgon och önskar att det ska kännas annorlunda, att det ska ha gått över, men det är aldrig så. Han är död. Jag är kvar.

Limbo. Passivitet. Är så trött, så oerhört trött. Önskar bara att jag fick en chans någon gång.
Kram. Sara.
14:18 Kategori: Ledsen

Torsdag, April 03, 2008

[De sju dödssynderna widowstyle. Del 4. Frosseri](#)

Frosseri? Japp! Och självsvält. Jag älskade att laga mat och var bra på det. Det var alltid jag som lagade maten, förutom några gånger då han friterade belgiska pommes frites. Eftersom jag inte äter kött och han inte tyckte att en måltid var komplett utan det lagade jag alltid flera rätter samtidigt. Kött och potatis eller ris och kycklingrätter och så mina vegetariska alternativ. Tillsammans med såser och sallader. Medan jag lagade maten satt han på balkongen och rökte, lyssnades på Motörhead i sina hörlurar, men han smet alltid in och spionerade på mig medan jag fixade. Helt plötsligt kände jag hans närvaro, vände mig om och fick se honom i dörröppningen utan att ha någon aning om hur länge han stått där. Efter hans död försvann alla mina goda matvanor. I början kunde jag bara äta mjuk mat. Att äta knäckebröd var omöjligt, det var helt enkelt för svårt att tugga. För hårt för mina svaga käkar. Sedan följde en period av färdigrätter som jag värmdde i micron. Slutligen började jag laga mat igen; pasta och pesto. Koka spagettin. Öppna burken. Klart. En burk räckte till tre måltider. Sedan var det dags för en ny burk. Eller chips. Morgon, lunch, middag. Dessa ätstörningar. Jag varvar bulimi med anorexi. Ofta är det varannan vecka. Den ena veckan äter jag alldeles för lite. Nästa frossar jag. Jag äter chips och dipp jämt och skämtade med min förra chef om att jag klassificerar det som matlagning eftersom momentet "blanda" ingår; man måste röra ihop gräddfilen med pulvret. Den enda gången jag verkligen lagat mat var till min 30-årsfest drygt två år efter hans död. Jag gjorde ett par pajer som inte blev särskilt goda samt laxrullar. Det var ganska kul att laga mat och kändes bra att ta det steget. Det har varit en situation av pest eller kolera där jag inte kommer undan känslan av att jag är patetisk. Äter jag wienerbröd till frukost känner jag mig karaktärlös och patetisk. Men om jag lagar bra och ordentlig mat känner jag mig patetisk när jag äter den i min ensamhet. God mat men ingen att dela den med. En äldre änka jag känner fortsatte alltid duka bordet fint och tända ljus efter att hennes man gått bort. Hon sa att han hade velat det. Det är så fint. Men det funkar inte för mig. Matlagning påminner mig om att han är borta. Jag kan inte skämma bort honom längre. Ingen tackar mig och säger att maten varit god. Så jag tröstäter. Eller kanske snarare straffäter: om jag äter mycket fet mat kommer jag få en blodpropp och dö exakt såsom han gjorde. Då får jag uppleva hur ont det gjorde för honom att dö. Men jag är så ohyggligt trött på mina matvanor. Jag tycker ju inte ens att det är gott. Det äcklar mig bara. Jag ska försöka jobba med mina ätstörningar. Ta kontroll över nåt som faktiskt går att förändra. Till skillnad från sorgen. Någon som vill hänga på? Kram från Sara

15:55 Kategori: Ångest

Måndag, April 07, 2008

[De sju dödssynderna widowstyle. Del 5. Vällust](#)

Lust - japp massor! Jag har lust att åka på semester, lust att köpa de där svarta skorna med rosett jag inte har råd med (de är så vackra att det finns inte), lust att slå en massa människor på käften, lust att få ett jävla jobb någon gång, ett helt ok vanligt litet jobb. Jag har sannerligen lust att vila i X armar. Jag har lust att göra mig av med gammalt bagage. Jag har lust att inte vara änka längre eller ännu hellre att aldrig blivit änka. Jag har lust att flytta utomlands och sedan aldrig flytta tillbaka till Sverige. Jag har lust att bli älskad igen, vara viktigast i världen för någon igen. Vidare har jag lust att skrota mina ätstörningar och allt annat självdestruktivt beteende jag samlat på mig. Mest av allt har jag lust att må bra igen. Alltså verkligen. Att vilja göra saker och således faktiskt göra saker. Lust att inte vakna på morgonen och känna "oh no - inte igen, inte en ny dag". Rudy – jag älskar dig så oändligt mycket. Dagens regel: Gör som jag - läs gamla dagböcker

och upptäck att du vet precis vad som måste göras, vad som borde gjorts för länge sen. Kram från Sara the Vengeance Demon
16:15 Kategori: Arg

3 kommentarer

1. Gunilla säger:

Tack!

för din länk till mina böcker! Skickar mina styrkekramar till dig! En dag i taget min vän!

Kram Gunilla

2008-04-07 · 20:45

2. Joaquim säger:

Konsten att fånga en fjäril

Jag läste just om dig på aftonbladet och ville bara höra av mig och säga hej. (Har någon för lite att göra liksom?) =) Well, here we go. Hej! Hoppas inte smärtan äter upp dig längre. Kram

Joaquim

2008-09-02 · 14:55

3. Sara säger:

Sara svarar

Tack så mycket! Nej, jag tror inte att det äter upp mig lika mycket som tidigare. Tiden läker väl såren någorlunda. Men det kommer alltid, alltid göra oändligt ont.

2008-09-02 · 22:16

Lördag, April 12, 2008

[De sju dödssynderna widowstyle. Del 6. Girighet](#)

Jag har aldrig varit särskilt materialistisk. Jag är ganska billig i drift och har inga dyra vanor. Fast när jag sa just detta till X som jag satt och åt med för ett par veckor konstaterade han bara skeptiskt "Kläder". Thanks a lot man! :) Men egentligen vet jag att han har rätt. Jag köpte mina drömskor igår. De är SÅ obekväma, det känns som att ha ett par råttfällor på fötterna. Men rent estetiskt är de fulländade och jag är helt kär i dem. Jag tror inte att min syn på pengar ändrats något särskilt sedan jag blev änka. I och för sig är det svårt att vara girig när man inte har en spänn. När Rudy levde hade vi ju två inkomster. Vi hade råd att köpa rätt mycket kläder och skor och vi gick ofta ut och åt. Jag tänkte inte så mycket på pengar när jag hade dem. Nu är jag arbetslös och fattig och det begränsar ens liv. Resa kan man glömma. Man kan inte köpa ordentliga presenter åt kompisar som fyller år. Man kan inte laga riktig mat för vem har råd med timjan liksom? Fast vem bryr sig om pengar när man inte har någon kärlek? Hur ska ett par nya skor kompensera att ens man är död? För den sanna girigheten hos en änka är inte det materiella. Man blir girig på kärlek och vill ha mer. Man blir girig på relationer och vill inte släppa taget om de få man har kvar i sitt liv. Framförallt håller man girigt fast i de minnen man har av det där andra livet – då man var lycklig. Skräckslaget upptäcker man att man inte riktigt minns. Hur lät hans röst? Hur smakade hans kyssar? Hur len var hans hud? Det finns ingen påfyllning av minnen, utan han försvinner längre och längre bort. Det gemensamma livet blir mer och mer avlägset. Så man greppar hårt om det man har kvar och blir lycklig när man erinrar sig något man inte tänkt på på länge. Då man plötsligt kommer ihåg ett gammalt skämt eller hör en sång man förknippar med honom. Dagens regel – änkor behöver prata om sina älskade för att hålla dem levande i minnet. Så snälla, snälla, lyssna! Kram. Sara.

19:28 Kategori: Ödmjuk

Onsdag, April 16, 2008

[De sju dödssynderna widowstyle. Del 7. Högmö](#)

Kanske var det högmod alltihopa, redan från början. Högmod att älska någon så oerhört och förvänta mig att få behålla det i all evighet. Att tro mig förtjäna det jag ville ha, bara för livet varit så tungt innan jag fann honom. Högmod att tro att jag orkade med alla krävande människor i mitt liv bara för att jag hade honom. För att sedan upptäcka att när han försvann så försvann min styrka, precis som för Samson med sitt långa hår. Jag kunde inte bära folk längre och upphörde därmed vara viktig. Hur gör jag nu när jag hittar folk jag inte behöver bära, då jag möter människor som kan gå själva. Vad ska de ha mig till? Det var högmod där på flyget till likvakan, att inte bry mig om ifall planet störtade, att inte bry mig det minsta om jag levde eller inte. Det var högmod att stå vid din dödsbädd och lova dig att jag skulle klara det här, att jag skulle bli ok. Herre Gud, vad tänkte jag egentligen? Högmod att tro att någon skulle bry sig om min döda kille, högmod att tro att någon brydde sig om mig. Hemsidan är högmod – att tro att jag kan få något att funka, att jag kan fylla en funktion, att jag kan göra någon nytta, att jag kan hjälpa, att något skulle födas ur mina händer och sedan INTE förintas. Högmod att hoppas på kärlek igen. Högmod, högmod, högmod. Inte trodde jag att det skulle bli min främsta dödssynd. Jag trodde jag vuxit ifrån det. Men vad vet man egentligen om sig själv? Kram. Sara. Dagens regel - Dödssynd eller inte, högmod gör det lite lättare att funka.
19:06 Kategori: Ledsen

Torsdag, April 24, 2008

Min homegirl!

Den bästa känslan i världen för en änka är när man tittar tillbaka i tiden och märker att något känns bättre än det gjorde förut. I september förra året skrev jag inlägget "Efter bröllopet" som handlade om hur jag varit på en kompis bröllop. Det hade varit en av de jobbigaste sakerna jag tvingats göra sedan Rudys död, av flera olika skäl: 1. Det var JAG som skulle ha gift mig först och att vara där gjorde det väldigt uppenbart att Rudy och jag aldrig skulle dela den upplevelsen. 2. Jag hade inte träffat henne sedan Rudys begravning. Hon drog därifrån eftersom hon inte klarade av min sorg. Jag var inte arg, men hade behövt hennes stöd, jag stod ut att vara där eller hur - vem var det värst för egentligen? På hennes bröllop var alla våra gemensamma (i mitt fall f.d.) arbetskamrater. Inte heller dem hade jag sett sedan begravningen. Jag har aldrig gillat dem, de är rasister och helt plötsligt skulle jag sitta och hänga med dem. Om Rudy hade varit där hade vi suttit och skvallrat om dem och allt annat som pågick. Men han var död och jag var utelämnad till dem, som om de vore mina vänner. 3. Det var 119 personer på det där bröllopet: 59 par och så jag. Jag överdriver inte. ALLA var där med sin partner utom jag. För min var död. Nice. 4. Ja, jag var väl avundsjuk och missunsam och tyckte jättesynd om mig själv och ville bara gå hem. Dumma, otacksamma Sara. Men nu kommer vi till själva twisten i detta inlägg; För ett par helger sedan var jag på bröllop igen. En av mina homegirls gifte sig. Den underbara vännen som någon gång under de där första månaderna efter Rudys död kom över och såg hur jag mådde. Och därför åkte hon dagen efter genom hela staden ännu en gång för att handla åt mig och laga mat åt mig. Hon kom med en matkasse med bröd och saker och lagade wok med lax. Jag grät över hennes godhet. Hon försökte få mina papper i ordning och ringde samtal jag själv inte klarade av. Och nu i april gifte hon sig med sin kille. Mina känslor hade varit annorlunda redan från början. Medan jag haft ångest över augustibröllopet i månader i förväg såg jag fram emot detta långt innan. Och allt kändes bra! Hon var världens vackraste brud. Vi var nere vid stadshuset och åt choklad och skålade i champagne. Jag socialiserade med folk jag inte kände eller inte träffat på länge. Hon kastade buketten och jag fångade den. Jag vet att hon ville att jag skulle få den och det var som en välsignelse – att hon ville att jag skulle gå vidare och bli lycklig igen. Och jag haltade hem i mina drömskor, som gör så oerhört ont att gå i, och var glad. Glad för deras skull men även för min egen. Att det gått framåt. Att nåt som var vidrigt för 8 månader sedan var en bra upplevelse nu. Att man får bevis på att ångesten och smärtan ebbar ut. Så jag antar att jag är tvungen att revidera det förra inläggets regel: Bjud visst änkor på bröllop. Men bli inte sura om

de inte kommer och bli inte sura om de kommer och sedan sitter och ser depressiva ut hela tiden.
Ge oss tid!!! Kram. Sara.
14:04 Kategori: Ödmjuk

Tisdag, April 29, 2008

Avstånd

Ibland känner jag en sån oerhörd distans till alla som inte aktivt sörjer (dvs. de flesta). För ett antal helger sedan var jag på konsert. Innan jag och Rudy blev ihop kände jag de flesta belgiska indie-band ytligt. Jag var verkligen inte nära vänner med dem, men vi träffades ute eller när de hade spelningar. (Nej, jag har aldrig varit någon groupie, vi umgicks offentligt!) Hur som helst spelade Vive La Fête på Nalen. Senast jag träffade dem var backstage 2003 när jag och Rudy höll på att flytta tillbaka till Sverige. Efter hans död såg jag dem live en gång till, men jag gick hem direkt efteråt. Så var det nu dags för konsert igen. Jag var där med ett par olika kompisgäng. En kompis påpekade när vi kommit in att det var så många snygga killar där. Hon hade lika gärna kunnat sagt "kolla, alla här har orangefärgade strutar på huvudet" och jag hade blivit lika förvånad. Jag SÅG dem fan inte, de där snygga killarna, jag kunde inte urskilja individer i folkmassan överhuvudtaget. Jag fattar att det säkert fanns massa snygga killar där, men själv gick jag runt i min änka-dimma och kunde inte bry mig mindre om alla främlingar. Jag scannar inte av folk. Alls. (Erkänner att det beror på X också.) Hennes killkompis som jag inte träffat förut frågade efter att förbandet As In RebekkaMaria (gotta love!) hade spelat vem jag var och jag blev helt ställd och kunde inte komma på en enda sak om mig själv förutom "jag är änka" vilket jag dock inte sa högt. Jag var helt bortkopplad från världen. Medan alla andra var glada över musiken, dansade och hoppade och var helt inne i att det faktiskt pågick en konsert framför ögonen på dem så kunde jag inte tänka på något annat än att om jag träffade Els och Danny efteråt så skulle jag berättat att Rudy hade dött. Inte för att de kände honom, men det var det enda jag ville prata om. Rudy, Rudy, Rudy. Sorg, sorg, sorg. Men jag är för gammal (thank God) för att hänga med rockstjärnor så jag åkte hem. Mina andra kompisar skulle vidare ut och de pratade om vad de ätit under dagen och jag fattade ingenting, visste inte längre hur man småpratade, visste inte hur man pratade ifall man nu inte pratade om sorg, så jag satt tyst. Det var som om de talade ett annat språk, ett språk jag inte kunde. Sedan åkte jag hem och fortsatte vara änka och grubblade över att världen var ett stort mysterium utanför min sorgkokong. Kram. Sara. Dagens regel. Änkor behöver hänga med ut, men det är inte alltid vi är närvarande mer än fysiskt. Stå ut med oss. Nästa gång kan det gå bättre.

16:22 Kategori: Ångest

Torsdag, Maj 01, 2008

Detox. Del 1.

Som liten var jag kinkig med mat. Jag tyckte helt enkelt att det mesta var rätt äckligt. Precis som resten av min familj var jag smalare än genomsnittet. Den första gången jag kom i kontakt med ätstörningar var när jag var 12. Jag har en medfödd ryggradssjukdom och låg på sjukhus för en större operation. På samma avdelning låg en tjej som var 14-15 år. Jag har för mig att hon hette Maria. Min pappa spelade schack med henne då jag själv hade för ont för att göra något annat än att ligga och titta på. Han frågade henne vad hon var för sjuk och hon berättade att hon hade anorexia. I över ett år hade hon legat på olika sjukhus. När min skada läkt så pass mycket att jag kunde sitta uppe var jag med Maria i köket en gång när en sköterska övervakade att hon fick i sig något att äta. Det och hon har lämnat ett bestående intryck på mig. Jag vet inte vad som hände med henne utan kan bara hoppas att hon mår bra idag. När jag var 15 blev jag sjuk. Jag fick svårt att äta eftersom hade ont och mådde illa jämt. Min sjukdom misstdiagnostiserades som ätstörningar. Detta blev något av en självuppfyllande profetia. Samtidigt som jag tyckte det var jobbigt att vara så smal (40 kg när jag var som sjukast) och att inte bli trodd när jag förklarade att

jag inte ägnade mig åt självsvält avsiktligt, fanns det något i mig som tyckte om uppmärksamheten. Att vara smal var en del av min identitet, precis som det tidigare varit en del av min identitet att vara lång. Jag hade stannat i växten efter ryggoperationen och var inte längre en av de längsta i klassen. På samma sätt försvann delar av min identitet när jag gick upp i vikt i 20-årsåldern. Tills dess hade jag kunnat äta vad som helst utan att gå upp ett gram, men i den åldern började jag helt enkelt gå upp i vikt. Och vid det laget hade jag lagt mig till usla matvanor. Jag minns mina tonår som ätstörningar med anorexiska tendenser följt av år av ätstörningar med bulimiska tendenser. Det var inte jätteallvarligt, men en konstant besatthet, ett konstant självförakt. Mina år med Rudy var relativt nyttiga, förutom att vi åt ute så mycket. Men jag kände ändå att jag hade ett sunt förhållande till mat för första gången sedan jag var 13. Och så dog han och jag kunde inte längre äta normalt. Jag klarade inte av att laga mat, vilket ledde till ätstörningar där jag svalt mig och tröståt om vartannat. Att ätstörningarna kom tillbaka som aldrig förr när han dog är ju hur lätt att analysera som helst: 1. Bestraffning - jag förtjänar att dö av en blodpropp i hjärtat precis som han. 2. Kontroll - att ha respektive inte ha någon kontroll över vad man stoppar i sig, i relation till att jag inte har någon som helst kontroll över mitt liv - pojkvänner dör, folk sviker, saker bara HÄNDER. 3. Att förflytta ångest. Istället för att ha ångest över att Rudy är död har jag ångest över vad jag stoppar respektive låter bli att stoppa i mig. Supersmart. Osv, osv. Självsvält vs. tröstätande, vilket ska vinna? Hittills har tröstätandet legat bäst till. Och vad gör jag då? Ha! Jag hoppar av hela jävla tävlingen. Jag söker hjälp för mina ätstörningar! Jag slutar cold turkey! Hej då chips, hej då glass, hej då micromat! Fuck you jävla ätstörningar, fuck you! Anledningen till att jag gör detta är för att jag har lovat mig själv att varje månad från och med nu införa ett nytt positivt element i mitt liv, något icke änkerelaterat. Att få kontroll över maten är att ta ett steg framåt. Och detta ger mig så mycket ångest att jag knappt kan andas. Ett steg mot ett normalt liv, ett steg bort från sorgen, ett steg bort från självdestruktiviteten. Med andra ord ett steg bort från Rudy. Så nu grinar jag igen och lyssnar på "Hurt" på repeat. "What have I become / My sweetest friend / Everyone I know goes away / In the end". Jag kan inte sova, är arg, lättretlig, försöker muta mig själv till återfall. Så kram till mig själv idag, jag behöver det. Dagens regel: Mata inte ätstörda änkor med onyttigheter. Det får vi i oss ändå. Däremot middag någon gång...

20:33 Kategori: Ångest

Tisdag, Maj 06, 2008

Trappor åt olika håll

Jag var ute på kvälls promenad med hunden då jag mötte en tjej med sin hund. Jag kände igen dem och tänkte att det var länge sedan vi setts, men kunde inte riktigt placera dem. Hon frågade mig om jag hade bott i Farsta och jag insåg att det var ju därifrån jag kände igen henne. Från det där andra livet. Då jag hade Rudy. Hon frågade om jag var ihop med honom fortfarande och jag svarade "Nej" utan att utveckla det. Hon undrade hur det var annars och jag nämnde att jag var arbetslös, vilket hon beklagade och jag kände att det var tur att jag inte berättat om Rudy, då hade hon verkligen tyckt synd om mig. Jag slätade över det genom att säga att jag hade något på gång och vi skiljdes åt. Jag vände mig om efter henne och ville nästan springa ikapp henne och berätta om honom. Något ögonblick kändes det som hon kanske hade några svar att ge mig, några ledtrådar, något som skulle förklara varför han är borta - om jag bara berättade för henne att han dött. För den här gången orkade jag helt enkelt inte säga något. Hon skulle bara blivit illa berörd, precis som folk alltid blir och jag hade känt mig dum som hade sagt något, precis som jag alltid gör. Dessutom har de senaste dagarna varit så tunga och jag behövde upprätthålla myten om mig själv. Jag pallade inte att vara den som alla tycker synd om - hon med killen som dog, hon som inte har ett jobb, hon med ätstörningar, hon som är sjuk, hon som allt gick åt helvete för, hon som misslyckats. Det är lättare att berätta om honom för helt nya bekantskaper. För dem är jag en människa som varit med om något jobbigt, men som kämpar vidare. En som går UPP för en trappa, långsamt steg för steg. Men för de andra, de som sett hur lycklig jag en gång var,

för dem är jag någon som förlorat allt. En som ramlat handlost. Jag gick hem och kräktes ett par gånger.

22:18 Kategori: Ledsen

Lördag, Maj 10, 2008

Sorg = sjukdom?

Vi hundägare som är vana att gå våra särskilda promenadrundor blir alltid lika förvånade när det blir sommarvarmt och vanligtvis folktomma områden fylls av solande människor. Såsom idag. Jag tycker sommaren är den värsta årstiden av alla. Alla är så jävla glada jämt, de mår så jävla bra, åker på semester, sitter på terrasser och dricker drinkar hela kvällarna, socialiserar och ligger i parken och solar. Alla tjejer är så jävla snygga och deras pojkvänner lever. Kontrasten mot mitt liv fräter. Jag kan inte resa någonstans för jag har inga pengar. Om jag skulle tjäna pengar måste jag lägga dem på ytterligare en Belgienresa och det är ingen semester att sova på golvet han dog på, det är ingen semester att besöka hans grav, mer uppstressad än så kan man inte bli. Jag kan heller inte sitta på terrasser och socialisera för jag kan inte prata med folk eftersom jag sörjer. Det är ingen idé att ha trevligt för allt är bara en paus tills man är ensam med ångesten igen. Jag kan inte sola eftersom jag sörjer och dessutom är jag tjock och ful och måste hålla mig inomhus med jättemycket kläder på för att skona min omgivning. Ju gladare människor runt mig, desto sinnesjukare känns mitt liv såsom det har blivit. Så jag håller mig inne så jag slipper tänka på hur lycklig jag skulle ha kunnat vara jämfört med hur oändligt olycklig jag är nu. Allt är förstört. Det sägs att sorg inte är en sjukdom. Nähä, säger jag, men det är rätt jävla likt. Den sörjandes behov av medicinering – antidepressiva, lugnande, sömnmedel och symptomdämpande av alla möjliga psykosomatiska besvär. Maktlösheten där man tvingas anpassa hela sitt liv efter sjukdomen/sorgen. Att hur gärna man än vill vara frisk/inte sörja så är det inget som går att ändra bara för att man VILL att saker ska vara annorlunda. Sjukdomen/sorgen lever sitt eget liv. Liksom en sjukdom kan göra, så går sorgen i skov. Dåliga dagar följs av ännu sämre dagar. Ska man sjukskriva sörjande? Det är klart man ska, är ni dumma i huvudet eller? De som orkar jobba och blir hjälpta av att hålla sig sysselsatta kommer gå till jobbet. De andra behöver uppenbarligen vara hemma. Vad tror ni, att man förlorar någon och tänker: ”Gud vad bra, nu kan jag äntligen ta lite ledigt och utnyttja systemet”? Det finns ingen ledighet när man sörjer. Sorgen gör ont dygnet runt, dag efter dag, år efter år. Fräter, tär, sliter, bryter ner, förstör, får en att åldras. Sorgen gör ont hela tiden. Att sörja är det tyngsta jobb man kan föreställa sig. Så om sorg är en sjukdom – hur blir man frisk? Var finns medicinen? Eller är den helt enkelt obotlig? Kram. Sara. Dagens regel – Uppfinn genast ett botemedel mot sorg, jag orkar inte mer.

14:20 Kategori: Ångest

Lördag, Maj 17, 2008

Hur man får änkor att gråta leendes

För flera veckor sedan gjorde någon något superfint för mig som jag hade tänkt berätta om redan då, men bättre sent än aldrig. Jag var på väg ut med hunden då jag såg att dörren till en granne stod öppen och såg uppbruten ut. Eftersom det varit inbrott på samma våningsplan i vintras blev jag orolig. Nervöst ringde jag på hans dörr men ingen öppnade och jag vågade inte gå in. Då dök en annan av mina grannar upp. Hon ringde polisen och medan vi väntade på dem i trapphuset började vi prata. Hon undrade om X, som hon uppenbarligen sett någon gång, var min pojkvän och jag förklarade och berättade om Rudy. Hon reagerade såsom vi änkor bara drömmer om: verkade inte illa berörd, blev inte tyst, bytte inte bara ämne, utan sa att hon inte ens kunde föreställa sig det, berättade om en vän som nyligen förlorat sina föräldrar och var helt enkelt förstående och jättefin. Så nämde hon filmen "PS - I Love You" som jag inte sett. Polisen kom och jag gick in till mig efter att ha pratat med dem. Någon halvtimme senare ringde det på dörren. Jag trodde det var polisen som hade ytterligare frågor men det var hon. Hon hade varit

och köpt boken "PS - I Love You" och gav den till mig. Jag tackade och gick in till mig rörd till tårar. Det var så himla fint. Jag är inte van vid sådant. Jag är van vid tystnad, van vid att mina ord gör folk illa berörda, van vid att min sorg stör folk. Men hon - inte bara var hon omtänksam och förstående - hon gav mig något i syfte att hjälpa mig! Det är så otroligt fint! Den boken tipsade förresten en läsare till denna blogg mig om för länge sedan i en kommentar till inlägget "Ni är så söta". Nu har jag läst den och utan att avslöja allt för mycket uppskattade jag att den inte hade ett renodlat happy ending, vilket jag fruktat. För så funkar det ju inte i verkligheten, sorgen försvinner inte efter ett år. I övrigt har jag börjat jobba igen vilket är fantastiskt och jag hållit mina ätstörningar i schack 17 dagar i rad. Yey! Dagens regel till alla änkor - det finns en massa underbara, förstående människor där ute. Håll er nära dem. Kram. Sara
20:16 Kategori: Ödmjuk

Söndag, Maj 25, 2008

Dawn

I början hade jag ständigt känslan att jag aldrig haft honom, att han aldrig funnits. På något sätt kändes det enklare att vägra erkänna Rudys liv, snarare än att erkänna hans död. Att han dog var som Buffyavsnittet där Dawn dyker upp. En dag finns hon bara där och är Buffys lillasyster och vi i publiken sitter med öppna munnar medan de fortsätter som ingenting. Precis så var det. Vi fortsatte alla som ingenting. Jag fortsatte andas (om än inte alltid) som ingenting. Vännerna fortsatte prata om sina problem som ingenting. Vi hade familjemiddagar som ingenting. Han var borta men nämndes ej. Ändå var det uppenbart att något var VÄLDIGT, VÄLDIGT FEL. Igår natt drömde jag att Anders Göthberg – älskade Broder Daniels gitarrist, som nyligen avled, kom tillbaka. Man hade hittat honom och han mådde bra. I drömmen var jag lycklig att hans fru inte skulle behöva vara änka som jag. Och jag undrade stilla om jag inte kunde få tillbaka Rudy också. Men till och med i drömmen insåg jag att detta var omöjligt. Döden är det enda slutgiltiga. Inget annat är slutgiltigt. En trasig relation kanske kan repareras om 20 år. En obotlig sjukdom botas om 30. Men död är död. Rudy kommer aldrig komma tillbaka till mig. Han kommer aldrig mer andas, aldrig mer prata, aldrig få barnen han ville ha. I början hatade jag solen eftersom han aldrig mer skulle uppleva en solig dag. Det finns så mycket jag hade velat visa honom. Göra med honom. Uppleva med honom. Detta kommer aldrig hända. Jag läser mina dagböcker och återupplever våra dagar ihop. Medan jag läser rinner de som sand mellan mina fingrar. Det är en nerräkning där jag snart ska förlora honom igen. Dagens regel – jämför aldrig det oåterkalleliga med det återkalleliga. Och notera BARA DÖDEN ÄR OÅTERKALLELIG!!!

12:00 Kategori: Ledsen

Lördag, Juni 07, 2008

Detox. Del 2.

Efter att ha hanterat mina ätstörningar galant (med mina mått mätt) de senaste 5 veckorna är jag redo för steg 2 i min själsliga detox. Efter att inlett med en reduktion (hej då ätstörningar) hade jag nu tänkt addera något nytt istället. Min plan är att börja träna. Sport har aldrig varit min grej, förutom att dansade mycket när jag var ung. Skolgympan hatade jag och när jag blev sjuk kunde jag till min stora glädje inte längre vara med på den. Men hey, man blir änka och omprövar hela sig själv, så från och med nu ska jag tycka det är askul att träna. Det gamla är utplånat och man måste börja om. Att börja träna känns viktigt just för att när man blir änka upphör man existera rent fysiskt också. I mitt fall lade ju hela min kropp av (se inlägget "Psyksomati"). Sådana saker som jag tagit för givet - hjärtslag och andning - slutade funka normalt. Detta samt bristen på beröring i och med att man blir ensam. När man är tillsammans med någon är man nog inte riktigt medveten om hur mycket man rör varandra - kyssar, kramar, att hålla varandras händer, att lägga en arm runt den andra när man sover - allt sådant sker liksom automatiskt. Kontrasten är så slående när man sedan blir änka och det kan dröja veckor innan någon människa

rör en över huvudtaget och då får man nöja sig med en snabb kram från en kompis. Det har varit svinjobbigt att inte ha den där fysiska närheten längre. Ingen att röra, ingen som rör en. Det är som att ens kropp inte längre finns. Alla som förlorat någon brukar rekommendera "massage, massage, massage" just för att ta igen det väldigt basala behovet som beröring är. Att bli änka är att bli zombie men nu har jag äntligen börjat vakna. Så nu ska jag börja träna för att känna att jag faktiskt existerar och jag ser fram emot min kommande träningsvärk. Kram Sara. Dagens regel: For the love of God, ge alla änkor presentkort på massage, manikyr, ansiktsbehandlingar o.dyl. Vi är ofta urfattiga själva eftersom vi sällan kan jobba normalt den första tiden, samt har förlorat halva vår inkomst, så vi kan har inte råd med sådan lyx själva. Men det är så otroligt välgörande. 13:44 Kategori: Ödmjuk

Söndag, Juni 08, 2008

Låg

Känner mig låg. Har sovit uselt i natt - somnade runt 2.00, vaknade igen 4.45, låg vaken och skrev till 7.00, somnade om och sov till 9.00. Jag läste ut den sista av mina 25 dagböcker i natt. Det känns tomt och jag vet inte riktigt vad jag ska göra nu. Som Oscar Wild formulerat det: "I never travel without my diary. One should always have something sensational to read on the train". Jag har varit helt besatt av de där dagböckerna och läst dem på tunnelbanor, bussar, lunchraster, sena kvällar, tidiga mornar... Jag skriver oftast när jag är arg och ledsen så de blir rätt missvisande och är verkligen inte hela sanningen. Det var jobbigt att läsa om mitt och Rudys förhållande. Jag är så arg på honom hela tiden för all skit han utsatte mig (oss) för. Och så helt plötsligt är han död. Det är sinnessjukt att se det i skrift. Ena sidan beklagar jag mig över hur jobbigt det är att vara med honom. Nästa sida är han död och jag ska shoppa strumpbyxor till hans begravning. Helt psycho. Det där avbrottet är som om att se en film, ett relationsdrama eller något, som helt plötsligt bryts mitt i och en mardrömslik skräckfilm tar vid. Det var jobbigt att läsa om den klaustrofobiska chocken de första månaderna efter hans död, då jag gång på gång skriver "detta har inte hänt, han måste komma tillbaka". Sedan följer all ilska eftersom ingen hör av sig, och när de ringer pratar de bara om sig själva. Det var skönt att få tillbaka en del minnen eftersom jag har så mycket minnesluckor från framförallt det första året. Vissa saker hade jag dock klarat mig bra utan att minnas, som när jag fick höra av en kompis, som blivit dumpad av en kille flera år tidigare, att nu visste jag vad hon gått igenom. Inte riktigt samma sak va! Jag borde få Nobels fredspris som inte slagit ner en enda person sedan Rudy dog, trots all skit som de slängt ur sig. Det är jävligt märkligt att folk tror att de har rätt att säga vad som helst till en suicidal, deprimerad vän som just fått hela sitt liv förstört. Varför känner man det där behovet att sparka på någon som rasat samman? Varför måste man käfta emot och märka ord när någon gått under? Det är också helt psycho. Dagens regel: Var inte psycho mot änkor. Det blir bara freebies to hell av det.

10:38 Kategori: Ångest

2 kommentarer

1. syster anna säger:

hej igen

Sommar,sol, och en ensam änka.... livet är orättvist och skit.Tala om att tycka synd om mig själv!Vet,men ibland tycker jag så synd om mig så det är äckligt. Vill leva,känna glädje, kärlek.... åh.. hopplöst ikväll. 2008-06-16 · 16:55

2. Sara säger:

Sara svarar

Hej min sorgesyster. Japp, det känns rätt hopplöst här med, så jag förstår precis! Lite bra karma skulle sitta fint nu, det e vår tur att må bra, damn it. Vi har lidit så länge. Kram 2008-06-19 ·

10:39

Torsdag, Juni 19, 2008

Midsommar

Ett annat tecken på att jag mår bättre är att jag börjat trivas i mitt eget sällskap igen. Jag har börjat läsa böcker, börjat spela in min musik och är helt enkelt gladare. För några helger sedan kom jag hem från X en tidig morgon och hade picknick med mig själv och hunden. Jag åt citronyoghurt och läste i solen och det var så mysigt. Sådana dagar mår jag bra (så bra som änkor mår) och jag tycker om mig själv (så mycket som änkor kan tycka om sig själva). Men ibland kommer det över mig ändå. Som nu. Imorgon är det midsommar och jag har inga planer. Vi brukade alltid fira midsommar med släkten, nu gör vi inte det längre och jag kommer således sitta ensam. Jag har ingen aning om vad mina vänner ska göra och har ingen lust att försöka bjuda in mig själv någonstans, det skulle kännas förnedrande. Så det blir pity party for one + dog istället. Änkeparanoian sätter in - bjuder de inte med mig för de är rädd att jag ska bli full och grina över Rudy? Tycker ingen om mig överhuvudtaget? Om jag inte hade så mycket med hemsidan och allt annat skulle jag bilda en organisation för unga änkor och vi skulle ha medlemsträffar då vi fikade, bölade och skrattade och då skulle man slippa fira midsommar och sånt ensam. Om nån änka där ute skulle vilja hjälpa mig med en sån organisation hör av er!!!! Jag pallar inte att göra det helt själv. Dagens regel - bjud änkor på midsommarfester! Kram från Sara

10:21 Kategori: Ledsen

2 Kommentarer

1. eriksson eugenia säger:

medmänniska

hej Sara! har läst på din blogg, din hemsida... har inte upplevt ngt sådan än, bävar för det... jag är beteendevetare o hjälper ofta sorgande med sorgbearbetning, i synnerhet debrifing vs pålagrade sorger. kunskap om sorgprocesser har jag, men jag kan aldrig säga att jag kan förbereda mig inför att förlura min älskade man. Sara, jag har inte upplevt det du har upplevt men kan förstå din sorg. Vill härmed erbjuda dig, kostnadsfritt, medmänskligt stöd! Känner du för att dryfta dina tankar med mig, kommer jag att känna mig utvald o tacksam. Vänliga, medmänskliga hälsningar ifrån, Eeugenia Eriksson 2008-06-26 · 10:51

2. Sara säger:

Sara svarar

Hej! Jag har skickat ett förvirrat mail till dig! ;-) 2008-07-03 · 10:18

Måndag, Juni 30, 2008

Note to self

Efter att ha blivit dumpad av X för andra och sista gången kan jag inte längre äta och rasar i vikt. För att få någon form av sömn överhuvudtaget vråker jag i mig kompiösa mängder lugnande och sömnmedel. Och där, mitt i natten, kom den där påminnelsen jag behövde. Jag drömde att jag passerade en ambulans. Folk pratade om en stor katastrof som inträffat och jag hörde dem säga att 89 personer, i området där min syster bor, hade dött. I drömmen ringde jag min mamma och frågade om min syster var död och hon svarade "ja". Jag vågade inte fråga om min syrras man, jag vågade inte fråga om barnen. För jag visste. Det var en så ohyggligt verklig dröm och jag vaknade i panisk skräck och tackade Gud att det bara varit en dröm. Men vi har gjort det där i verkliga livet, eller hur gumman? Vi har tagit emot ett sånt där samtal på riktigt, inte sant? Jag kände en sån oerhörd tacksamhet, för hur jobbigt det än är, så skulle jag välja en miljard krossade hjärtan framför ett enda dödsbesked någonsin igen. Så; Note to Self 1. Att bli dumpad är beach party jämfört med döden. Note to Self 2. Jag ska aldrig mer känna någonting för någon man någonsin igen. Jag skiter i det. Jag vill inte ha någon jävla kille, jag vill inte ha några jävla barn, vill inte ha något jävla trassel. Jag ger upp. Fuck that shit. Jag har mått tillräckligt dåligt de

senaste åren. Jag behöver inte det här. Så från och med nu är mitt hjärta stängt. Jag behöver ingen. Dagens regel: For fucks sake, dumpa inte änkor!!!
19:12 Kategori: Ängest

Tisdag, Juli 01, 2008

[En liten parantes bara](#)

(Jag tycker bara det är så jävla orättvist, that's all. Jag tyckte jag förtjänade att må bra igen. Visst, jag har gjort en massa dumma grejer i mitt liv och gjort folk illa hundra miljoner gånger. Precis som alla andra. Men jag tyckte att jag hade suttit av mitt straff. Nästan tre år har jag ägnat åt att lida, grina och vilja dö. Jag har varit i helvetets djupaste krets och nu tyckte jag att jag hade rätt att komma upp och andas igen, leva igen. Jag ville så gärna få ett happy ending, att det skulle vara som i en Hollywoodfilm som slutar med att man (dvs jag) finner kärlek och blir lycklig igen. Jag ville det så mycket att jag trodde att det skulle kunna hända. Men uppenbarligen inte. Jag är en bra jävla flickvän. Jag lagar maten, städar hemmet, jag serverar och slavar. Jag är aldrig otrogen och ger så sjukt mycket kärlek. Jag har alltid varit beredd att göra precis vad som helst för min man (och det vet du att jag gjorde, Rudy). Men ingen vill ha mig ändå. Jag duger inte. Och jag har inte velat ha någon igen. Förens nu. Kalla mig naiv, men jag tyckte faktiskt att jag, efter snart tre år av ensamhet i helvetet, förtjänade att bli lycklig igen. Men jag kan inte få honom för han vill inte ha mig. Så jag blev åter tvungen att färga håret mörkt. Jag kunde inte gå omkring och vara blond som en dålig kopia av hon som han vill ha istället. Det är så jävla, jävla orättvist. Ska jag verkligen vara ensam resten av mitt liv? Ska jag aldrig mer uppleva att någon man rör mig? Ska ingen tycka om mig någonsin igen? Vad är det för fel på mig? Varför är jag inte bra nog?)

20:11 Kategori: Ledsen

2 kommentarer

1. Bea säger:

Du är bra

Men Sara, du får inte klanka ner på dig själv på det här viset. Det är klart att killarna vill ha dig. Fler än du tror. Deppa inte över den där killen. Han var nog ändå inget att ha. Hoppas du har det bra! Kram Bea 2008-07-02 · 20:07

2. Sara säger:

Sara Svarar

Tack gumman, du är bäst! Känner bara är det måste vara meningen att jag ska vara ensam hela livet - alla killar dör eller sviker. Jag är inte stark nog att ta sånt. Massa kramar! 2008-07-03 · 10:09

Onsdag, Juli 02, 2008

[All together now. Del 1.](#)

Det absolut värsta med det här inte att han dumpat mig, inte att han träffat en annan, inte att han brutit all kontakt med mig. Utan att när han försvann insåg jag att jag inte åstadkommit någonting på dessa snart tre år. Jag är på exakt samma plats som jag var i slutet av september 2005. Jag ligger i samma soffa och grinar till samma Buffyboxar. Jag är lika ensam. Min telefon ringer lika lite. Visst, jag avslutade min utbildning, jätteduktig Sara, men det är svårt att leva på 1 år gamla meriter. Jag trodde jag var på bättringsvägen, att jag blivit en starkare person. Men när det verkligen gällde visade det sig att jag var svag och för krävande och så förstörde jag allting. Jag har aldrig haft någon värdighet. Jag har alltid låtit folk trampa på mig, jag har aldrig sagt ifrån. Jag hade insett detta och trodde jag höll på att bryta detta mönster genom att börja söka mig till människor som är bra, bra för mig. Men när det verkligen gällde pajade jag allt. Självklart vill han inte ha mig, självklart vill ingen ha mig. Jag är helt oförmögen att ta hand om

mig själv. Ingen orkar bära någon på det sättet, förutom jag som bar Rudy i 4 år. All together now - Codependence! Dagens regel: Vem var det som sa "Det som inte dödar dig gör dig starkare"? Han borde fan skjutas!!! Det finns saker som gör en sämre och svagare. Man blir inte automatiskt en bättre människa av att gå igenom något jobbigt! Hur gärna man än önskar att det var så.

20:07 Kategori: Ängest

2 Kommentarer

1. emm säger:

Nietzsche var en idiot

Nietzsche var det som sa det. Han gick ut utan mössa och dog av förkylning.* Så kan det gå när man kläcker fyndiga motton. * Ja, det är grovt förenklat naturligtvis, men jag avskyr också det uttrycket. Alla som varit sjuka, svaga, fattiga, oroliga, sörjande och motarbetade vet att varje dag i det tillståndet tar någonting ifrån dig som du aldrig kan få tillbaka. Ja jävlar, vilken idiot han var. 2008-07-06 · 07:42

2. Sara säger:

Sara svarar

Jasså, Nietzsche! Det hade jag ingen aning om. Det känns ju inte som han var historiens muntraste kille heller. Tack för infon och tack för att du fattar! Massa kramar från Sara. 2008-07-06 · 07:47

Torsdag, Juli 03, 2008

Medusa

Jag hatar verkligen min nya hårfärg, det är så nasty fult. Jag ser ut som ordföranden i "Danish Black Rockers Society of Prostitutes and Bakers" (ett tio år gammalt internt skämt, orkar inte förklara, ni skulle ändå inte fatta hur kul det var.) Jag hade börjat gilla mitt blonda hår, men nu är det mörkt och fult. Samtidigt är det skönt att vara ful just nu. Jag går i gamla, fula kläder, utan smink, är tårögad och så grotesk att folk vänder sig bort när jag passerar. Jag är Medusa. Det passar mitt humör just nu. Jag vill inte att någon skulle tycka om mig. Jag tycker inte om mig själv. Fulheten är ännu en sak som påminner mig om den första tiden. När han dött bar jag bara hans kläder. Han var så himla stor - 1.92 lång och vägde 108kg. Själv är jag 1.64 och väger 49. Jag var en minimänniska jämfört med honom. Halv. När han dog försökte jag krympa alla hans kläder, de få jag hade kvar, för att kunna klä mig i honom, vara honom närmre. Kläderna förblev alldeles för stora hur varmt jag än tvättade dem så jag satt i min soffa, medusafult söndergråten i hans enorma kläder. Nu är jag medusafull i mina egna. Det är inte ett dugg bättre. Fast jag sover fortfarande ibland i hans fotbollströja eller en skjorta min mamma gav honom. Det var en sådan som är skrynklig av sig själv och hans morsa förstörde den genom att stryka ut vartenda litet väck. X tyckte att jag var snygg, men nu är jag Medusa igen. Det känns bra. Jag behövde påminnas om att jag inte har ett värde. Hade glömt det ett tag.

10:19 Kategori: Ängest

Fredag, Juli 04, 2008

Sommar!

Som jag förklarade för min vän M. är mina planer för sommaren: Buffy säsong 6, Buffy säsong 7, Charmed säsong 1, Charmed säsong 2, Charmed säsong 3, Charmed säsong 4, Charmed säsong 5, Charmed säsong 6, Charmed säsong 7, Charmed säsong 8. Om jag kommit över X så pass mycket vid det laget att jag klarar av serier som handlar om kärlek, relationer och crap blir det Sex + the City säsong 1, Sex + the City säsong 2, Sex + the City säsong 3, Sex + the City säsong 4, Sex + the City säsong 5, Sex + the City säsong 6. Efter det börjar jag om med Buffy.

Eller så gör jag något supervilt och börjar kolla på Angel eller köper Tru Calling boxen. Herre Gud, hur klarade sig änkorna förr i tiden, innan DVD-boxen var uppfunnen?

20:32 Kategori: Bitter

2 kommentarer

1. Louise säger:

Serier

TV-serier är världens bästa verklighetsflykt. Och jag borde också se om Buffy snart ..

Hoppas du är en Spike-tjej, och inte en Angel-tjej. Och tack för en bra blogg. 2008-07-05 · 14:43

2. Sara säger:

Sara svarar

Hehe, självklart är jag en Spike-tjej! Spike är coolest i världen! Tillsammans med Anya o Buffy så klart. Gotta lov! Så se om Buffy så snart du bara kan! Kram och tack! 2008-07-05 ·

14:48

Lördag, Juli 05, 2008

[Out of the mouth of babes...](#)

Vill ni veta hemligheten, ni också? Jag är så jävla trött på det här. Jag är trött på att vara änka, trött på att sitta hemma och grina, trött på att må dåligt. Hur många LITER har jag grinat under de här tre åren? Hur många gånger har jag velat dö (eh, en - nämligen hela tiden)? Hur oändligt många timmar har jag suttit hemma och inte orkat mer, men kroppen bara fortsätter leva, fortsätter andas, MITT hjärta stannar inte bara så som hans gjorde. Jag är relativt ung, även om jag känner mig som en miljard år. Jag vill ha roligt, jag vill skratta, jag vill må bra. Att må dåligt är en konstant och jag är trött på det. Jag beklagade mig för en vän och sa att om jag bara hade kompisar, booty, jobb... Han svarade att det inte var sant - jag hade allt det där i vintras och ändå hade jag ett foto på Rudy på skrivbordet. Vad säger man då? Man bara skäms. Dagens regel - Hjälp era änkor ut! De är inte förmögna att bryta mönstret. De har suttit ensamma och mått dåligt så oerhört länge. De klarar inte av att göra det själva. De behöver hjälp.

18:32 Kategori: Ångest

3 kommentarer

1. Ludmilla säger:

Kram

Håller om 2008-07-09 · 15:33

2. Camilla säger:

<http://doden.blogg.se>

Jag beklagar din sorg.. 2008-07-09 · 15:33

3. Sara säger:

Sara svarar

Tack Ludmilla och en stor kram tillbaka! Kram även till dig Camilla, jag har mailat dig.

2008-07-10 · 10:18

Onsdag, Juli 09, 2008

[Enough with the Buffyreferenser already!](#)

Jag älskade (älskar) Rudy och han dog. Jag älskade (älskar) X och han lämnade mig. Exakt som i Buffy. Så om Rudy var min Angel - den svartsynta, den som måste offras - och X var min Riley - stödet, soldaten - betyder det att jag måste jobba mig igenom en Spike innan jag kommer till sista avsnittet och cookie dough slutsatsen? Ni behöver inte fatta, det är inte viktigt. Jag är bara så trött, det är allt. Trött på att vara stark, trött på att kämpa, trött på att slåss mot väderkvarnar. Trött på att det inte finns någon rättvisa och ingen karma. Trött på att sörja, på att må dåligt, på

att ha ångest, på att vara ensam. Trött på att VARA sorg. Det är allt jag är, allt jag gör. Det sipprar ur mina porer. Jag skriver om sorg, bloggar om sorg, sjunger om sorg, har en hemsida om sorg, pratar om sorg... Sorg, sorg, sorg. Allt jag är, allt jag gör. Jag känner mig så gammal. Som om jag levt i hundramiljoner år. Jag är så trött.

15:21 Kategori: Ledsen

Torsdag, Juli 10, 2008

All together now. Del 2.

Jag är ledsen (och då menar jag inte "förlåt" utan "det får mig att grina") att jag inte kunde förklara bättre hur jag mådde, vad jag behövde. Jag är ledsen (samma betydelse som ovan) att jag gick upp varenda morgon och således lyckades lura alla att jag var stark. Men, all togehter now - posttraumatiskt stressyndrom! Jag fattar inte varför PTSD ska få mig att betala så mycket. Jag repeterar PTSD, PTSD, PTSD. Det var fan inte mitt fel.

10:00 Kategori: Bitter

Fredag, Juli 11, 2008

Detox. Del 3.

Ni trodde inte att jag glömt bort detox del 3 va, bara för att jag mår så här dåligt? Efter att ha gjort mig av med något dåligt – mina ätstörningar (vissa återfall de senaste veckorna, men det är BARA Xs fel, inte mitt), lagt mig till med något bra – träningen (går bra, får lätt muskler), så är det dags att återerövra något som var mitt en gång i tiden, men som togs ifrån mig; Jag tar tillbaka musiken. Rudy älskade musik när han var ung. Som alla andra hade han en sextiotalsperiod i tonåren och den musiken förblev nära hans hjärta. Favoritbandet var Rolling Stones som vi spelade på hans begravning - "2000 Lightyears From Home" var på hans egen begäran – han sa alltid till mig att när han dog ville han att den skulle spelas – samt "We love You" som hans pappa valde av någon outgrundlig anledning (troligtvis blandade han ihop den med någon annan låt). På Rudys brors begravning spelades The Doors. Hur som helst; När Rudys liv blev svart (innan han träffade mig) gjorde han sig av med alla sina skivor och glömde bort sin kärlek till musik. Och jag var den som gav honom musiken tillbaka. Vi gick på konserter – Cassandra Wilson, Richard Thompson, DC, David Bowie... Efter jobbet brukade Rudy sitta i timmar på balkongen och kedjeröka med en öl i handen lyssnandes på musik igen. Det spelade ingen roll hur kallt det var, han satt där ändå iklädd enbart jeans och frös aldrig. Han föredrog hård rock och jobbig 90-tals hiphop som han, som tur var, lyssnade på i hörlurar. Volymen var alltid öronbedövande. Jag är helt övertygad om att han hade varit stendöv vid 40 års ålder om han fått leva. Han var tacksam att jag gett honom glädjen och därmed musiken tillbaka och nu ger jag den tillbaka till mig själv. Jag gör andningsövningar då jag är ute med hunden, sångövningar när jag diskar. Jag tittar på timme efter timme av Cubasevideos som X installerat åt mig och spelar på min vackra elgitarr som fortfarande inte har något namn. Jag sjunger mina sånger igen.

08:17 Kategori: Ödmjuk

Lördag, Juli 12, 2008

Parfym

Jag är på parfymjakt. Min gamla, Gaultiers "Classique", tog slut och det enda jag har kvar i badrumskåpet är en massa Nina Ricci parfymmer jag fått någon gång. De luktar lite beskt och tantigt, fast det kanske klär min nya Medusaimage? Jag föredrar dock parfymmer som luktar sött, sött, sött. Några tips? Jag har haft Gaultierparfymen hur länge som helst. Jag minns att jag köpte den på någon flygplats då vi reste till eller från Belgien, så det är ju minst 3 år sedan, eftersom det var när Rudy fortfarande levde. Och jag vet, man ska inte ha kvar parfymmer så länge, den

hade tappat mycket av sin doft. Men det var en doft jag förknippade med honom och vårt liv ihop. Nu förknippar jag den även med X och påminns om hur min doft aldrig mer kommer fastna på hans örngott. Så jag behöver definitivt en ny parfym. Efter att Rudy dött använde jag hans parfym tills den tog slut. Det var någon limited edition unisex-sort jag fått med när jag köpte någon Björnborgsväska till honom. Det kändes sorgligt när den parfymen tog slut och jag inte längre kunde lukta som Rudy. Jag har fortfarande kvar någon hårgelé som är hans och minns att jag funderade på att köpa samma Axe-deo som han hade där på slutet, men stoppade mig själv eftersom det var en helt meningslös symbolhandling som naturligtvis inte skulle ge mig HONOM tillbaka. Jag älskar "J'adore", men den påminner mig också om Rudy då vi köpte en flaska till min mamma i present någon gång. Dofter väcker som bekant minnen och jag vill inte bli påmind mer, jag vill hitta något nytt. Igår provade jag Diors "Addict" men tyckte den luktade för likt Lancôme's "Miracle", något jag i sin tur förknippar med att bo i London. Underbart så klart, men ett förflutet underbart, ett underbart förflutet. Dessutom är jag rätt säker på att jag inte vill ha en parfym som heter "Addict". Min nya plan är ju att jag inte ska vara beroende av någonting eller någon människa någonsin igen. Hittills har det gått halvbra... Dagens regel - Jag blev rekommenderad att läsa Deborah S Levisons "Surviving the Death of Your Spouse". Det är en instruktionsbok hur man tar sig igenom sorg. Det enda jag kan göra är att skrika: "UNGA ÄNKOR DÄRUTE, KÖP DEN BOKEN OMEDELBART!" Kram. Sara.
21:46 Kategori: Ledsen

Torsdag, Juli 17, 2008

Sitta inne

Det känns precis som om detta är ett fängelsestraff jag måste sitta av. Ett som ännu inte är tidsbestämt, i alla fall inte vad jag vet om. Jag menar inte att jag är "oskyldig" (vad nu det är) – jag har som sagt gjort en massa skit i mitt liv. Men proportioner för fan! Ska jag verkligen behöva offra allt? Ska jag behöva sitta ensam i min pyttelilla lägenhet (cell) år ut och år in? Ska jag verkligen tvingas leva resten av mitt liv utan en man, utan barn, utan vänner, utan sex, utan jobb, utan någon form av glädje någonsin, bara för att jag inte lyckades rädda Rudy? Ska jag straffas i all evighet för något jag gjorde ALLT för att förhindra? Jag VISSTE INTE ! Jag VISSTE INTE vad som var bäst för oss, jag VISSTE INTE hur jag skulle få honom att må bra. Jag fattade ett beslut att vi skulle flytta tillbaka till Belgien för jag trodde det var det bästa för honom, det bästa för oss. Hur fan skulle jag veta att han skulle dö just då när jag tittade bort? Om jag hade vetat hade jag inte låtit honom åka så klart. Men jag är inte allvetande! X var min länk till det normala, den typ av liv jag drömmer om varje sekund. Att vara med honom påminde mig om hur det känns att må bra och nu när det tagits ifrån mig (det med) har jag mersmak och saknar sinnesfriden då man vilar i någons armar. Livslusten då man är ute och äter med någon man tycker om. Bara att skratta åt någons skämt – jag har inte skrattat en enda gång på veckor. Nu när han träffar henne istället är det enda jag har kvar mitt fängelse, min hemsida, min blogg, mina änkor, min bok, min ensamhet, min sorg samt min och Rudys död. Och jag fattar faktiskt inte vad jag har gjort för att förtjäna det här. Så dum är jag. Det här är verkligen inte ett värdigt liv.

10:23 Kategori: Ledsen

Fredag, Juli 18, 2008

Sitta inne forts.

Eller så är det precis tvärtom och jag får EXAKT vad jag förtjänar; jag straffas i all evighet för att jag är en så usel människa att jag inte ens fattar hur usel jag är. Jag förtjänade att Rudy dog, även om han aldrig förtjänade att dö. Jag förtjänar att bli bortkastad av X, han förtjänar den nya och hon förtjänar honom och alla får vi det vi förtjänar inklusive jag, för jag förtjänar att må så här dåligt i all evighet. Det här är ett tecken att det är dags för mig att försvinna så vi alla får lugn

och ro. Om jag hade haft ett värde hade någon känt något för mig, inte sant? Om jag förtjänade vänskap skulle de inte dragit allihopa när jag behövde dem som bäst, eller hur? Så kan det ju också vara förstås. Det vore ju inte så himla bra...

20:16 Kategori: Ångest

4 kommentarer

1. Charlotte säger:

Förtjäna och förtjäna

För mig är det en av livets bästa men hemskaste sidor det där - att man faktiskt INTE får vad man förtjänar. Själv är jag väldigt tacksam för det för jag förtjänar inte att ha det så bra som jag har det. För den som har det sämre än de förtjänar är det förstås värre. Men en sak är säker: letar man efter en korrelation mellan ens situaion och ens moraliska plus/minus-konto, så blir man förr eller senare knäppig. 2008-07-21 · 06:40

2. Sara säger:

Sara svarar

Bli knäpp - mmm, det är nog lite för sent i mitt fall. Jag tror helt enkelt bara inte att det är en slump. Om saker fungerade rent statistiskt skulle det ju bli en balans så småningom. Det skulle inte bara vara mardröm hela tiden, dygnet runt, som det är för mig. Det fuckade skulle vägas upp av något annat. Det gör det inte. Istället har allt tagits ifrån mig, inklusive redskap att ta sig ur denna vidriga situation. Jag kan inte tro att det bara råkade bli så. 2008-07-21 · 06:52

3. Charlotte säger:

Råkade....

Nej, jag tror inte heller att det bara råkade bli så. Säkert finns det svar både i personligheterna hos alla inblandade och i ren och skär fysik och sådant. MEN vad jag menar är bara att jag inte tror att det är ondskan och godheten som man har inom sig som styr hur ens liv blir. Tvärtom tror jag att dåliga omständigheter tenderar att få en att närma sig det goda beteendet mot andra. Man orkar helt enkelt inte hålla på att vara självisk utan man fokuserar på det viktiga - att leva sitt liv på ett vettigt sätt. För att inte tala om att när någon dött för oss vill vi gärna hedra den genom att göra något BRA... Du gör ju något gott här med din änke- och sorgehantering. 2008-07-22 · 08:05

4. Sara säger:

Sara svarar

Tack! Du har säkert rätt, det är depressionen som får mig att se allt i svart eller grått enbart. Fast saker har en tendens att klumpa ihop sig har jag märkt. Jobbiga händelser följs av ännu jobbigare... Skumt 2008-07-25 · 09:19

Söndag, Juli 20, 2008

[Nästan](#)

Igår på jobbet mötte jag en man som var lik Rudy. Lite äldre och inte lika vacker. Men ändå tillräckligt lik för att jag skulle känna den där saknaden, den som känns som att få en yxa i magen. Självklart började snubben prata med mig och var kaxig också, precis som Rudy. Livet var verkligen miljarder gånger bättre när du levde, älskling. Dagens regel - jag har sagt det förut och jag säger det igen - Rudy, kom tillbaka!

07:05 Kategori: Ångest

Torsdag, Juli 24, 2008

[Till Rudy](#)

Jag saknar dig så mycket att jag inte kan andas. Vi höll alltid varandras händer då vi gick utomhus. Min högra i din vänstra så du kunde röka samtidigt. Dina fingrar var gula av nikotinet och du försökte ständigt bleka fläckarna med citron ("Rökning kan orsaka hjärt- och

kärlsjukdom"). Du rökte verkligen jämt. Aska över hela golvet. Du brände ärr på oss båda, håll i alla lakan och kläder. Minnen av dig muttrandes över en kaffe och cigaretter på morgonen, medan jag plockade in disken och skrattade. Vi var ett. Jag brukade säga att vi var pangea - landmassan innan den splittrades till de olika kontinenterna. Nu är vi splittrade för alltid. Du sa att vi var lego - att vi var två bitar som passade perfekt i varandra. Vi var en enhet. Du älskade mig och jag älskade dig. Jag saknar dig så mycket att jag inte kan andas. Jag saknar att höra ihop med någon totalt, att vara så säker, jag visste att du aldrig skulle lämna mig. (Jag visste att du skulle lämna mig.) Det var du och jag. Du sa att du skulle dö för mig, döda för mig om det var nödvändigt. Jag hatade kyssar innan vi möttes och tyckte det var asäckligt när någon körde in hela tungan i munnen på mig. Men vår första kyss var verkligen som på film, jag hade aldrig upplevt något liknande, jag trodde inte att det fanns på riktigt. Jag bara grät och visste att du var min. Resten av ditt liv. Min älskade. Jag saknar dina kyssar, att ha dig i min mun. Din hand i min. Jag saknar att vakna bredvid dig. Jag brukade borra in mitt ansikte i din hals och säga "ik woon hier" - jag bor här. Du var mitt hem. Jag hade gjort allt för att behålla dig, offrat allt. Jag älskar dig. Så snälla kom hem nu. Min arga, ledsna, hyperaktiva ängel. Min roliga, intelligent, vackra ängel. Mitt allt. I natt var jag uppe och tittade på alla foton på dig. När du var baby, när du var barn, när du var tonåring, när du var med mig. Och de sedan. Jag saknar dig så mycket att jag inte kan andas.

11:23 Kategori: Ledsen

Söndag, Juli 27, 2008

[Till Rudy del 2.](#)

Rudy älskling, jag är jättejättejätteledsen, jag bara gråter och tittar på tv hela tiden. Det var inte meningen att det skulle bli så här. Jag ville ju vara med dig. Vi skulle bo i Belgien, gifta oss, få barn... Shit, jag har lärt mig min läxa, jag förstår att det inte finns någon annan än du som kan älska mig. Folk i allmänhet känner inte så mycket som du och jag gjorde. Våra känslor var alltid så extrema. Ingen hatar som vi gjorde, älskar som vi gjorde, blir så arga som vi blev, så glada som vi blev. Vi bara kände så mycket hela tiden. Vi var en tornado, en känslostorm. Så funkar inte andra människor. De gillar varandra lite grann så där. De går inte upp i varandra, blir en gemensam identitet, de blir inte beroende av varandra så som vi. Vi dyrkade varandra. Vi var varandras gudar, varandras droger. Jag har fantomsmärtor efter dig. Du är död och jag lever. Det är uppenbart att jag har dragit det kortaste strået. Dagens regel är samma som förut, ännu en gång, eftersom du inte lyssnar - kom hem, kom hem, kom hem! Jag älskar dig.

14:03 Kategori: Ledsen

2 kommentarer

1. Evany säger:

Det du skriver...

Hej Sara... Det som du skriver, att andra gillar varandra sisådär, och ni tornado... de andra, hamnar inte i så djupa sorger sen, när, och om, de råkar ut för något... En del väljer mer av praktisk karaktär, och mindre på känsla... en del på lika delar... och andra mycket på känsla... och andra på förståelse... ja, olika orsaker. Jag har själv funderat på det du skrev... (vi var tornado) det kostade honom livet, att han var som han var, och mig fem år av mitt liv i sorg. Jag har funderat på detta, att det kostade dyrt, att vara tornado... mera vindstilla, bris, är skonsammare, för både hälsa, kropp och själ... samma för naturen. En tornado, ställer till skador i naturen... en bris, fläktar, och skadar inte naturen... jag gick till skogs, när min fästman dog.. och ur myllan, i naturen, där har jag hittat många svar... Svar, som jag inte hittat någon annanstans, eller av någon annan... svar, som var bra för mig själv... Idag, fläktar brisen lätt, jag är nöjd, tillfreds, med brisen.. och orkar inte med tornado och oväder eller storm mera... jag är nöjd, med det lilla i livet, som är det stora... Den jag en gång var, kan jag aldrig mera bli.. lika lite, som han kan bli

denne han en gång var... Och, jag själv, har accepterat, mitt nya jag... Må så gott, skickar ljus och styrka... /Evany, Nilla 2008-07-31 · 09:00

2. Sara säger:

Sara svarar

Mmm, jag förstår. Jag skulle inte orka med en till tornado. Om jag någonsin skulle vilja bli tillsammans med en man igen vill jag att han ska vara lugn, snäll och stabil. Älska mig naturligtvis, men aldrig mer kaos. Massa kramar från Sara. 2008-08-03 · 08:33

Måndag, Juli 28, 2008

[Artikel om Rudy och mig...](#)

...i dagens Sofis Mode - aftonbladets bilaga. Bara så ni vet.

11:16 Kategori: Om Rudys död

Onsdag, Juli 30, 2008

[Minnen man inte minns](#)

För ett par månader sedan var jag i Alvik med min syster och hennes bäbis. Då jag var där fick jag plötsligt en flash back. Jag kom ihåg att jag hade varit där någon gång med Rudy, även om jag inte mindes mer än så. Medan jag promenerade där kom små minnen tillbaka. Han hade varit inne i den där Pressbyrån, säkert för att köpa cigaretter. Vi hade också varit inne på McDonald's, han måste ha köpt något att äta. Jag mindes brevlådorna, så vi måste ha postat något. Även busskuren var bekant och jag förstod att det måste ha varit någon gång då han åkt till Belgien från Bromma som vi varit i Alvik och tagit bussen ut till flygplatsen. Jag lade inte den dagen på minnet då. Den kändes kanske inte viktig. Men nu när jag varit utan honom i snart tre år känns alla minnen så värdefulla. Jag glömmet honom. Det skrämmer mig. Vem är det jag älskar? Det kändes bra att göra den där intervjun. Det var första gången sedan den första veckan efter hans död som jag pratade om honom oavbrutet i nästan tre timmar. Pratade om hur jag kände, mådde, har känt, har mått. Ingen har lyssnat så länge på mig på hela den här tiden. Jag gick hem och grät och lyssnade på "Silent All These Years" på repeat. Det kändes som jag gav honom upprättelse. Det är samma sak med bloggen och med boken jag skriver om honom. Han skulle vara stolt och glad, det vet jag. Att jag låter alla veta att han har funnits, att jag älskade honom, att han var en stor man. Han var så jävla cool. Rudy, jag vill inte släppa taget om dig. Jag måste, men jag vill inte. Jag vill inte att du ska känna att jag inte älskade dig tillräckligt. Du tog alltid allt så jävla personligt, jag kunde berätta för dig 10 gånger om dagen att jag älskade dig och du tvivlade ändå. Du trodde ändå att jag skulle svika dig, precis som alla andra gjort. Men du har ingen rätt att dö och sedan kräva av mig att jag ska bara leva vidare i detta limbo. Eller vadå, du kräver ju ingenting, du är bara död och jag tolkar dig så som jag tror att du skulle ha tänkt. Men jag vet ju ingenting. Så det ligger väl inte på dig ändå, utan på mig. Och jag hatar att det är mitt val. Att jag måste välja antingen - "åh, min kille dog, därför ska jag må dåligt varje sekund resten av mitt liv" eller - "åh, min kille dog, det var jobbigt men jag gick vidare med mitt liv". Jag vet inte om jag har rätt att gå vidare. Jag vet inte om jag har rätt att må bra igen. Nu har jag ju inte någon aning om hur jag skulle kunna göra det. Men även om jag visste, är DET valet jag bör göra? Att bara låta honom vara något jobbigt som hände mig i mitt förflutna. Hur ska jag kunna degradera honom så? Självklart tycker jag att andra sörjande har rätt att gå vidare, jag önskar alla mina änkor lycka och kärlek igen. Men kanske inte mig själv. Där har vi högmodet igen. Varför skulle min sorg vara större än någon annans? Fan, jag önskar att folk fattade vad vi sörjande går igenom, det ständiga känslokaoset. Vi funderar på sådant som andra aldrig någonsin tänker på. Det är vår vardag.

17:08 Kategori: Ängest

Torsdag, Juli 31, 2008

Ok, sorry, jag hade fel...

...artikeln om mig och Rudy ligger ute på nätet:

<http://www.aftonbladet.se/kvinna/article2994508.ab> Kram. Sara.

07:53 Kategori: Om Rudys död

Söndag, Augusti 03, 2008

År

Jag fick en kommentar i gästboken på min hemsida av en annan tjej som förlorat sin pojkvän. Hon höll med mitt påstående att det andra året varit värre än det första. Jag har tänkt en del på det där. Första året var sorgen så primal, så fysisk. Det var inte så mycket tankar utan snarare förmimmelser. Jag frös, hade ont eller var hyperaktiv. Det var panikångestattackerna. Sömnbristen. Ångesten. Det var en ständig kniv i magen, hugg efter hugg. Men det var inget som gick att ta på, förklara. Mitt ordförråd var borta. Jag kunde inte beskriva vad jag kände. Det är väl därför jag minns så lite. Jag var liksom inte närvarande. Det var som att ligga på ett operationsbord halvt nersövd medan någon skar i mig. Andra året började jag vakna. Sorgen blev mer närvarande, mer konkret. Jag kunde sakna, känna rädsla inför framtiden och tyvärr agera därefter. Jag kunde verbalisera min ångest och förstod sorgen bättre. Vi hade börjat lära känna varandra och jag visste vad den var, visste vem jag var i dess sällskap. Tredje året har varit att försöka acklimatisera mig i den nya tillvaron, den utan honom. Bearbetandet, erkännandet. Nya vänner, nya jobb, nya projekt, nya förhållanden, nya insikter, ett nytt liv. Samt att därmed rasa igen när saker inte funkade eller när de funkade ett tag och sedan försvunnit. Mattan som dras undan gång på gång. Vi som sörjer har inte riktigt samma förutsättningar som ni andra. Vi är så mycket starkare och så mycket svagare på samma gång. Vi är annorlunda. Dagens regel - det är inte som på TV. Kram. Sara.

07:58 Kategori: Ödmjuk

1. kommentar

1. <http://doden.blogg.se> säger:

Milla

Ja visst är det konstigt att det inte förstår? Att man genomgår en sorg. Jag önskade att de förstod. Tack för dina ord. 2008-08-03 · 21:13

Torsdag, Augusti 07, 2008

En helt vanlig dag

Igår, precis innan jag åkte för att besöka vänner som jag inte träffat på alldeles för länge, var jag ute med hunden då en ambulans passerade och körde in på gården bredvid mitt hus. En man i Rudys ålder låg livlös på marken. Det där bleka ansiktet - flashbacks, flashbacks. Hans polare kom med phony ass excuses, fast det var uppenbart för alla på Tellus att det rörde sig om en överdos. Kompisen erbjöd sig söka igenom fickorna på den livlösa - "vi har hepatit C båda två". Till sist började killen vakna till, jag såg hans ena hand röra sig lite och gick därifrån glad att det var några därute som slapp få det där samtalet att deras älskade son/vän/bror/kille hade dött. Det var bara så obehagligt, jag har svårt att se folk nästan dö. Just av den anledningen tyckte jag att det var aningen jobbigt att passera en bilolycka några timmar senare (krossat glas) och ytterligare lite senare se hur en pappa välte vagnen som hans två barn satt i, smack, ungarna rätt ner i marken. Det kan gå så fort. Tappa kontrollen en sekund, vara oförsiktig en sekund och det kan ta slut bara så där. Jag kommer aldrig bli ok med det. Dagens regel - om ens kompis håller på att dö är det helt fel tillfälle att ljuga för polis/ambulans osv, även om det är i all välmening för att skydda personen i fråga. Just sayin'...

07:27 Kategori: Ångest

Tisdag, Augusti 12, 2008

FREUD!

Jag har alltid varit intresserad av drömmar och har de senaste 12 åren skrivit ner allt jag drömmer. Rudydrömmarna kommer i perioder - ibland ingenting på månader, nuförtiden flera gånger i veckan. X drömmer jag om varenda natt. I mina gamla Rudydrömmar var det ständiga temat hur han träffat en annan och skulle lämna mig (se inlägg "Spöken"). Jag antar att det var mitt sätt att bearbeta hur han verkligen hade lämnat mig - inte för en tjej, utan för döden. Freud säger att drömmar är önskedrömmar och om man ska tolka dem ur det perspektivet var det väl en önskedröm - att han fortfarande levde, även om hans liv skulle fortsätta utan mig. Men nu har drömmarna ändrats och det återkommande temat är att han kommer tillbaka och jag vill göra slut. Jag argumenterar och ställer ultimatum att han måste ändra sig, men klarar inte av att gå. Jag vill att han ska lämna mig, men kan inte göra slut. Och i verkligheten vill jag att sorgen ska lämna mig, jag vill gå vidare, men jag kan inte, jag vet inte hur man gör. Jag har alltid behövt folk som fattar beslut åt mig, hjälper mig, jag är det osjälvständigaste som finns. Men ingen kan hjälpa mig med det här. Om nätterna försöker jag lämna dig Rudy, men jag kan inte. Jag älskar dig för mycket. Jag har alltid älskat dig alldeles för mycket för mitt eget bästa.

07:39 Kategori: Ledsen

Måndag, Augusti 18, 2008

Spoilervarning

Jag fick en bok - Marian Keyes "Är det någon där?" - av finaste C och läste den på tunnelbanan till jobbet. Efter nästan 200 sidors (ja, jag är trög och har fortfarande widow brain) surande över huvudpersonens mans frånvaro insåg jag plötsligt "shit, han är död". Det var något med alla de där mailen hon i boken skickade till sin man, men aldrig fick svar på som jag kände igen mig alldeles för väl i. De påminde mig om de sms jag skriver till Rudy ibland, men som jag aldrig skickar eftersom jag inte har någon aning om vem som har hans telefon. (Hans pappa? Hans brorson?) Eller de lappar med frågor jag skriver till Rudy och lägger bredvid min säng när jag ska sova. Eller när jag vänder mig till honom i den här bloggen. Jag skriver och skriver, men min man svarar inte heller. Och mycket riktigt, några sidor senare visade sig snubben i boken vara död. Just den tanken - "shit, han är död" - handlade lika mycket om Rudy som om mannen i boken. Det har gått snart tre år och jag fattar det fortfarande inte. Att han är HELT död och aldrig kommer komma tillbaka. Sen satt jag där och smålipade på jobbet. Jag önskar att jag hade kommit längre efter tre år. Att jag var mer förebild. Att jag läkt bättre. Men jag är nästan bara kaos fortfarande och fuckar upp allt om jag släpper kontrollen ett enda ögonblick. Det tar så oerhört lång tid att bygga upp sig själv igen och jag antar att det gäller att uppskatta varje litet steg man tar. För jag hittade min nya parfym i alla fall - den som är jag. Diors "Pure Poison Elixir". C'est moi. Dagens regel är till alla änkor; Det är ok att inte fatta. Ingen av oss fattar. Det är överkligt och kommer alltid vara överkligt, onaturligt och fel. Man ska inte dö när man är 32 år.

07:28 Kategori: Ångest

2 Kommentarer

1. Anna säger:

Boktanke

Jag läste också boken men blev arg när jag insåg att han var död. Jag var inte beredd på det. Så blev jag irriterad. För jag läser en massa böcker om sorg men då väljer jag dem av en anledning. Keyes läser jag för att bli glad och lättad i tanken. INTE tvärtom. Kram på dig! 2008-09-04 ·

19:32

2. Sara säger:

Sara svarar

Nej, jag var inte heller beredd, tror det var därför jag blev så ledsen. När jag är beredd är jag suverän på att hålla masken. Men när det bara drabbar en så där som igår när jävla adecco skickade mail (gårdagens inlägg) - då rasar jag totalt. Massa kramar 2008-09-04 · 19:36

Tisdag, Augusti 19, 2008

Ivanhoe

Jag hatade alltid Ivanhoe som valde fel tjej år efter år. År efter år valde han den blonda enkla vägen framför Rebecca. Jag menar kom igen, i den gamla versionen spelas hon av Elizabeth Taylor! Hur kan man välja Joan Fontaine framför Elizabeth Taylor? Fast jag är inte Elizabeth Taylor så klart. Jag är bara jobbig och needy. Men jag älskar dig. Det måste väl vara värt något. Ani Difrancos sjunger sakta i mina öron "Would you prefer the easy way? No, well okay then, don't cry" och jag har alltid ljugit när jag sjungit med för självklart skulle välja den enkla vägen, om inte annat så bara för att prova på hur det känns. Jag har aldrig fått nåt gratis. Jag har inte kommit in på utbildningarna jag velat gå, inte fått (behålla) jobben jag velat ha. Jag har inte fått (behålla) männen jag älskat. Alla överger mig, alla drar. Rudy tog den enkla vägen när han dog för det är så oändligt mycket lättare att bara vara borta än att vara den som lever kvar. Om det nu är det man kan kalla det här. Har du tänkt på mig en enda gång? Har du saknat mig en enda sekund? Ingen regel idag, utan ett vädjande - Snälla universum, gör så han ångrar sig, gör så han kommer tillbaka.

10:44 Kategori: Ledsen

2 kommentarer

1. Madeleine säger:

Åh vännen...

Åh Sara. Jag vet! Igår skrev jag det i dagboken. Samma sak som maler och maler.

Uppenbarligen lång tid framöver... Kom tillbaka, kom tillbaka, KOM TILLBAKA!! Idag fick jag ÄNNU en rapport om en jag känner som är gravid. Jag orkar inte fler... Det tar fullständigt kål på min svaga kropp. Igår kväll tog jag fram mina p-piller ur skåpet och räknade dem och insåg att om Alex inte dött hade de tagit slut i fredags. Det innebär att jag hade kunnat bli gravid nu vilken dag som helst, om han bara hade varit här (den lilla detaljen...) Mailar snart. KRAAAAM 2008-08-20 · 09:17

2. Sara säger:

Sara svarar

Gumman! Det påminner mig om hur jag ibland i början kunde hoppas att jag var gravid. Jag visste ju att det inte var så, men kunde inte låta bli att tänka på det fåtal personer som är gravida och inte visar några tecken på det eller har någon aning förrens förlossningen. Sorgen gör en så desperat, irrationell, man klamrar sig fast man vet att det är omöjligt. Tänker på dig! Massa kramar!!! 2008-08-20 · 09:17

Onsdag, Augusti 20, 2008

Sorgesysstrar

Idag fikade jag med min fantastiska sorgesyster T. Jag kan inte nog betona hur viktigt det är att komma i kontakt med andra sörjande. Att prata om och våga konfronteras med sin sorg är verkligen det enda sättet att läka. Varje gång jag träffar någon som sörjer eller pratar om Rudy och min sorg blir det aningen lättare. Man kommer till små insikter. Vi har så mycket att lära av varandra, eftersom man inte får någon träning i hur det är att vara änka, utan bara kastas ut handlost då ens älskade dör. Efter det är det bara att försöka simma så gott det går. Att sörja är det tuffaste jobbet i världen och ett som man hamnar i helt oförberedd. Inte heller den som vetat i förväg att den älskade är döende är helt beredd på den där den där stunden då man faktiskt blir

ensam. Eller vet hur man gör sedan. Därför behöver man andra som kan guida en igenom mörkret. Så T och jag pratade med och lyssnade på varandra och jag kände plötsligt att Rudy kanske mår bra. Han kanske faktiskt har funnit frid. Jag har alltid tänkt att han måste vara arg och ledsen över att han dog, men det kanske bara är MINA känslor. JAG är arg och ledsen. Men han kanske känner frid och mår bra. Jag antar att detta låter superflummigt, men det kan jag ta. För om han mår bra kommer jag kanske också kunna må bra igen och den tanken får mig att le. Så tack, vännen! Dagens regel är till alla sörjande - försök få kontakt med andra som förlorat någon. Sorggrupper, föreningar, forum - det FINNS möjligheter. Ni kommer må mycket bättre mycket snabbare. Kram. Sara.

15:56 Kategori: Ödmjuk

2 kommentarer

1. Madeleine säger:

Göteborg?

Finns det någon av våra sorgesystrar i Göteborg??? Behöver nån... 2008-08-21 · 06:40

2. Sara säger:

Sara svarar

Gumman, jag hoppas någon ung Göteborgsänka ser detta! Själv är jag ju så långt borta. Jag ska försöka kolla runt lite de närmaste dagarna om jag hittar något åt dig. Vi hörs. Kram!

2008-08-21 · 10:51

Torsdag, Augusti 21, 2008

Tillbaka

Jag har precis varit och registrerat mig, det verkar som jag kommer börja plugga igen. Det känns så där. När jag tog min examen förra året visste jag att jag aldrig, aldrig, aldrig ville plugga igen. Sedan dess har jag hoppat runt mellan olika jobb varvat med arbetslöshet och är helt enkelt trött på det. Jag vill ha en inkomst. Jag vill kunna försörja mig. Jag vill klara mig själv. Jag vill ha en identitet. Istället sitter jag med en miljard universitetspoäng, men får inga jobb. Mitt huvud är fullt av teoretiska kunskaper som ingen efterfrågar på en arbetsmarknad. På sätt och vis känns det bra att börja plugga igen. Det här är det första långsiktiga beslut jag fattat sedan Rudy dog. Hittills har jag bara slängt mig in i saker och hoppats på att det löser sig så småningom, men det har det inte gjort. Så nu har jag alltså en plan som jag hoppas kan leda till jobb på längre sikt, även om det är ett steg tillbaka. Samtidigt vet jag inte om jag verkligen vill det här. Jag har aldrig vetat. Mina drömmar har alltid varit omöjliga - musiken, skrivandet, Rudy - jag har aldrig haft en plan B. Kanske är detta en plan B och jag hoppas att det är en som jag kan bli nöjd med. Fast just nu vill jag bara grina eftersom första tentan är på Rudys dödsdag. Det kommer ju inte gå, jag kan inte. Alla dagar på året och så väljer de den dagen. Jag är arg på honom. Om han hade levt hade jag aldrig behövt göra det här. Behövt gå igenom det här ensam. Dagens regel - lova inte att ta hand om någon om du planerar att dö istället.

10:21 Kategori: Ångest

Onsdag, Augusti 27, 2008

...erkänner...

Skamset måste jag erkänna att Detoxprojektet rasat samman totalt. Inte nog med att det inte blev någon Detox del 4 - jag förstörde Detox 1-3 också. Ja, jag är jättedålig, jag vet, men jag har mått för dåligt. Ska försöka skärpa mig. Nu när jag skrivit det här måste jag göra det också, eller hur. Fan. Dagens regel - acceptera att änkor rasar ner och tillbaka gång på gång. Bakslag är oundvikliga.

08:22 Kategori: Ångest

Torsdag, Augusti 28, 2008

Kamera

Igår var första lektionen och jag får sådan ångest då jag måste berätta om mig själv. Jag vet att jag tjatat gång på gång i denna blogg om hur identitetslös jag är, men jag kommer inte ifrån det. En fella widda skickade en lång lista till mig för några månader sedan. Man skulle fylla i var i livet man befann sig, vad man lärt sig osv. Jag skrev och skrev tills jag kom till punkten "Vem är jag". Jag blev sittande med gapande mun i 5 minuter (överdriver inte) innan jag till sist fick ner "Rudys flickvän" och "Rudys änka" på papperet. Det är liksom det enda jag tycker beskriver mig. Att jag hade kärlek, förlorade det och vill ha det tillbaka det. Och sånt kan man ju inte prata om med folk man nyss träffat. Så jag säger hellre ingenting om mig själv. Jag borde ha gått hem och pluggat idag, men istället impulsköpte jag en kamera. En gång i tiden älskade jag att fota, jag gick fotokurs och älskade att stå i mörkerrummet och framkalla bilder på Stefan. Jag har redan ett antal kameror - polaroid, aps, halvautomatisk - men jag har inte haft någon digital. När Rudy levde fotade jag honom och han fotade mig och när han dog fanns ingen kvar att fota så jag slutade. Men idag med min nya kamera (röd) blev jag så där besatt som bara jag blir och satt och läste manualer och tog kort efter kort i timmar. Så det var väl en vinst, även om jag inte läst det jag ska tills nästa lektion: Jag mindes att innan min man dog var jag en sådan som gillade att fotografera. Och jag insåg att jag fortfarande är en sådan som gillar att fotografera. Coolt. Who would have known? Dagens regel är till alla - fota, filma och spela in de som bryr er om. Jag har massor av Rudyfoton, men knappt något inspelat; bara ett gammalt tv-program han var med i då han var runt 20 och det ser inte ens ut som han, respektive en kort inspelning i hans MP3:a där han skrattar och skämtar med sina brorsbarn. Det är så jobbigt att jag inte minns ordentligt hur hans röst lät eller hur han rörde sig. Om jag hade mer inspelat skulle det vara lättare att minnas. Han skulle kännas mer levande.

17:20 Kategori: Ödmjuk

3 kommentarer

1. Madde säger:

Same same

Jag oxå!!! Har sååå mycket bilder på Alex. T o m från timmarna innan han dog på berget (5 mån idag...). Men sedan dess har jag bara tagit några foton på graven o några solnedgångar från i somras. Har flytt kameror så gott jag kunnat (fd linslus som jag är). Idag gjorde jag den stora framgången att ta kort till nytt körkort. Det har tagit mig 2 månader att komma iväg och göra det. Killen som tog det i butiken tyckte jag skulle välja det som jag log lite på. Tillslut var jag tvungen att bita av honom med "Men jag vill inte le, min sambo dog nyligen!". Han blev tyst och jag fick min småtjuriga bild!! Tack för dina tankar Sara! Ska kanske försöka börja uppskatta de som ändå finns kvar i mitt liv... snart i alla fall... KRAAAM 2008-09-02 · 14:54

2. Charlotte säger:

Kamerandet

Hej igen Sara, vad härligt att du hittade något som gav dig en känsla av att vara någon. Vad härligt också att det var just kameran, tror att det passar dig väldigt bra just nu... Sköt om dig Charlotte www.ansgarssyskon.blogg.se 2008-09-02 · 14:54

3. Sara säger:

Sara svarar

Nej, jag vet Madde, inte kan man le normalt på foton på länge. Förtvivlan syns i ens blick hur man än försöker dra i mungiporna. Charlotte, såg du min kommentar i din blogg för några veckor sedan ang. om det var ok att jag länkade till dig från min hemsida? Du kan väl höra av dig. Kramar till er båda!! 2008-09-02 · 15:43

Tisdag, September 02, 2008

Idioter

Det var länge sedan något sånt här hände. Ett par år sedan sist. Men idag fick Rudy ett mail (skickat till min mailadress) från Adecco där han var inskriven. De skrev att han inte loggat in de senaste 6 månaderna. Eh, nej, han har inte loggat in de senaste 3 ÅREN eftersom han varit död under den tiden. Idioter som inte håller koll på sina papper! Jag ska inte behöva gå igenom sånt här efter 3 år. Det rör upp för mycket och nu är jag helt pajad eftersom jag fick upp minnesbilder i huvudet från när vi skrev in honom och valde hans lösenord. Jag skrev tillbaka till Adecco att han var död och att jag ville att de skulle radera hans uppgifter. Dagens regel är till alla myndigheter, tidningar och andra som skickar saker till döda människor (något som händer relativt ofta och under relativt lång tid efter att någon dött) - håll lite jävla koll!

14:41 Kategori: Arg

Torsdag, September 04, 2008

Till alla unga änkor!

Hej alla mina sorgesystrar! Jag hade tänkt försöka ordna en liten träff för oss lör 20e sept, dvs på Rudys dödsdag. Jag har inga jätteambitioner utan tänkte mer att vi skulle sitta och fika på något café någonstans här i Stockholm. Mer info på hemsidan: http://www.sorginfo.se/empty_41.html
Anmäl intresse till mig så snart ni kan. Hoppas vi ses! Kramar från Sara.

11:12 Kategori: Ödmjuk

Fredag, September 05, 2008

Heja chocken!

Jag var inte alls beredd på hur hårt jag skulle ta hela X-historien. Det är lätt att drabbas av hybris när man är änka. Vi har ju varit med om det värsta som kan hända en människa och det är enkelt att göra misstaget att tro att inget kan skada en igen. I början tänkte jag ofta på hur jag hade lyckats sitta och socialisera med släkt och vänner samtidigt som han kremerades – om jag kunde hålla masken då kan jag göra det nu. Detta är naturligtvis fel. Att X lämnade mig var helt koncentrerad förtvivlan. Det gjorde så kollosalt ont. Rudys död däremot var FÖR stor, det gick inte att ta in och uppleva all smärta. Bara det att jag inte kommer ihåg det första året efter att jag blev änka illustrerar den gigantiska skillnaden mellan att bli dumpad och att någon dör. Av det förstnämnda minns allt jag kände - alla tårar, all ångest, allt jag sa. Det är tack vare chocken som vi änkor fortsätter funka när våra män har dött. Det är tack vare chocken som vi klarar av att få dödsbeskedet, gå på begravningen, att vakna på morgonen, att gå till jobbet, att småprata med folk om saker vi inte kunde bry oss mindre om. Det är chocken som gör att våra hjärtan inte bara exploderar och vi faller döda ner på marken. (Vi också.) Jag var kvar i chockstadiet i två år just för jag var TVUNGEN att vara där. Det var omöjligt att ta in att han, den största, var borta och aldrig skulle komma tillbaka. Så chocken stängde av min hjärna, den fick mig att glömma, den gjorde att jag inte existerade förens jag var redo att ta in det som hänt. Eh, tack chocken, du räddade mitt liv. Dagens regel – den som verkar ta en nära anhörigs död bra befinner sig ofta i chockstadiet. Så ni andra kommer inte undan er plikt att ställa upp och finnas där. Så det så.

15:47 Kategori: Ödmjuk

2 Kommentarer

1. Charlotte säger:

Ja, länge leve chocken

Ja, sådär har jag också tänkt, att chocken är en av hjärnans absolut bästa uppfinningar.

Annars skulle man inte överleva. Din blogg är verkligen helt fantastisk. Skall försöka hänvisa vänner till sörjande anhöriga (träffar i mitt jobb) att läsa här. Det borde ge mycket tycker jag.

Charlotte med <http://ansgarssyskon.blogg.se> 2008-09-07 · 10:17

2. Sara säger:

Sara svarar

Tack så mycket! :-) Och det samma! Din blogg ger mig hopp om att man kan leva vidare, trots sorgen. Massa kramar! 2008-09-07 · 15:03 * · Kommentarer

Söndag, September 07, 2008

[Äcklad bortom alla gränser](#)

Jag har inte några ord för att beskriva vad jag tycker om Pirate Bays publicering av obduktionsbilderna. Detta är ren ondska. Att förgripa sig på döda barn - sjukare än så kan man inte bli! Jag antar att vissa inte fattar. Att man måste ha upplevt död för att veta vad sorg är och att man måste ha upplevt sorg för att veta vad död är. För att fatta på riktigt. Men detta ursäktar ingenting. En av de få gånger jag vänt mig till pressen och verkligen varit ursinnig var när jävla Lydmar genomförde den äckligaste PR-kuppen genom tiderna och satte in en In Memoriam annons i DN, i samband med att det offentliggjordes att de skulle återuppstå. Själv fick jag knappt in Rudys dödsannons i tidningen. Eftersom han dött i Belgien tog det evigheter innan alla papper var i ordning och de vägrade mig annonsplats. Det slutade med att jag och min pappa fick ett möte med en kvinna på annonsmottagningen och jag visade upp de få saker jag hade som kunde styrka att Rudy verkligen dött. Men det där jävla hotellet lyckades minsann få in en annons. De tyckte säkert de var jättesmarta men faktum är: ett nerlagt hotell är inte samma sak som en död människa och har inget bland dödsannonser att göra. Och om man inte vill att obduktionsbilder på ens egna anhöriga ska läggas ut på nätet har man ingen jävla rätt att kolla in sådana bilder. Dagens regel: sluta vara sinnessjuka!

15:25 Kategori: Arg

Söndag, September 14, 2008

[Lördag kväll / söndag morgon](#)

Mår så otroligt dåligt. Är så oändligt ledsen. Vill inte vara ensam längre. Allt är hopplöst.

07:46 Kategori: Ledsen

Måndag, September 15, 2008

["Ik geef me over"](#)

Ja, jag ger mig, jag slutar bära ringen. Några dagar till, sedan slutar jag. Självklart kommer jag få återfall men ambitionen är att sluta. Svinont gör det. Det känns som jag spottar på honom, spottar på det vi hade. ("Maar we lijken op elkaar/zo hard en dom/alle wegen leiden naar/diezelfde storm") Ringen symboliserar det eviga band vi har till varandra. Och i detta ligger problemet. ("M'n hart zal breken/en de zon is kil/was dit nu onze laatste keer") Det var jobbigt nog att ta bort min relationship status "engaged" från FB, vilket jag gjorde för några månader sedan. Men faktum är att Rudy och jag inte är förlovade längre och inte kommer att gifta oss eftersom han är död. ("Vergeef me duizend maal/ik wil je wel/het eind van ons verhaal/komt veel te snel") Det är inte så att jag haft ringen varje dag, den har åkt på och av tusen gånger om, men detta har huvudsakligen varit eftersom jag är så rädd att tappa den, såsom jag gjorde med den första ringen han gav mig. Nej, detta är något annat - det är ett försök att "gå vidare", vad nu det är. Att ta det steget kommer vara lika jobbigt när jag än tar det. Jag kan vänta 1 år till, 3 år till, 23 år till, men när jag än lämnar honom kommer det göra ont. ("Maar je blijft men levensdoel/wat wil je dan") Och jag orkar inte mer. Så jag tar av ringen. Snälla älskling, förlåt mig!

16:18 Kategori: Ängest

1 Kommentar

1. Madeleine säger:

Håller om

JAG HÅLLER OM DIG I MITT HJÄRTA SORGESYSTER. 2008-09-16 · 05:43

Tisdag, September 16, 2008

[FREUD! \(del 2\)](#)

Jag drömde att jag låg i Rudys armar och sov. Det var så mysigt men så ringde de från hans jobb och han var tvungen att gå fast det var så tidigt på morgonen. Så otroligt lätttolkat att Freud inte ens behövs (drömmen övergick sedan i någon primalskriksdröm där jag visste att Rudy är död egentligen). Jag tycker verkligen att vi skulle ha fått mer tid med varandra. Som jag sa till T - han och jag var inte klara med varandra. Men framförallt borde HAN ha fått mer tid. Hans liv var så tungt och svårt - han förtjänade att leva ett riktigt långt och lyckligt liv resten av tiden. Och även om inte jag fått behålla honom så förtjänade han att få sina barn och leva vidare genom dem. Jag kommer aldrig komma över att han aldrig fick barn. Att han inte fick leva vidare i små kopior av sig själv. Rudy förtjänade ett happy ending. Förlåt, älskling, för att jag inte kunde rädda dig.

05:26 Kategori: Ledsen

Onsdag, September 17, 2008

[Öppet brev till 3-årsdagen](#)

Du närmar dig din jävel. De senaste veckorna har du flåsat mig i nacken, då och då sprungit ikapp mig och gett mig den där hårda smällen i magen. Du säger att jag inte ska tro att allt är normalt, att jag är normal, trots att jag pluggar igen, träffar folk igen och blir glad när jag äntligen får tag på mina drömläppglans (Maxalicious Glitz) som inte finns i Sverige (L's kompis tar med sig från USA). Du säger att jag inte är normal. Och du har rätt. Men försök själv då, hur normal måste man vara när man blir änka då man är 27 år? Men du svarar inte, utan slår mig bara för jag är "någon som varit med om något" och ändå försöker. Du kan ge mig hur mycket ångest du vill - jag vinner ändå! Alla sörjande räknar årsdagar och hamnar i en tidsvurpa där vi åter är där. Exakt där vi var när allt förstördes. Men ändå inte. För fredag är inte dagen då Rudy dog, utan dagen då det är 3 år sedan Rudy dog. Det är en helt annan dag, en helt annan sak, en helt annan smärta. Så jag vinner ändå.

17:34 Kategori: Arg

Fredag, September 19, 2008

[A for effort](#)

Idag är det 3 år sedan min man fick en blodpropp i hjärtat och dog, och jag ska åka till SU och skriva en tenta. A for effort gott folk, A for effort.

08:49 Kategori: Ångest

Söndag, September 21, 2008

[Note to self 2.](#)

Jag är helt slut. Gud, vad ansträngande det här har varit. Note to self 2 - inte skriva tentor på dödsdagar. Det har inte gått särskilt bra att plugga - tankarna bara flyter iväg. På fredagskvällen var jag ensam och kollade på "PS, I love you" och var asförbannad på huvudpersonens familj och vänner som var så dumma i huvudet. Sedan slocknade jag. På lördagseftermiddagen träffade jag sorgesystrar och det var skönt att ha folk som fattar omkring mig. Sedan gick jag hem och slocknade igen - klarade inte av att ringa Rs föräldrar. Jag är en dålig, dålig svärdotter. Idag var tanken att jag skulle tvätta och städa men jag orkar knappt gå så vi får se. Orkar uppenbarligen inte ens skriva...

11:38 Kategori: Ödmjuk

1 Kommentar

1. Ali säger:

Ibland är det skönt att lata sig

Det kan vara skönt ibland att vila sig ordentligt. Strunta i vardagsvanor en dag, eller kanske ett par dagar. Det brukar hjälpa ? i alla fall mig. Du har åtminstone orkar skriva några rader:)

2008-09-22 · 19:38

Onsdag, September 24, 2008

Manual

Instruktioner hur man som vän eller anhörig hjälper en sörjande genom årsdagar: INNAN: 1. Memorera eller skriv ner när årsdagen infaller. Med årsdag avses den döda personens födelsedag och dödsdag men även bröllopsdagar och andra datum som kan tänkas vara viktiga för den sörjande. 2. Hör av dig innan årsdagen och kolla vad den sörjande ska göra. Vara ensam och i sådana fall frivilligt eller ej? Resa bort? Fråga om du kan vara med eller hjälpa till med något. PÅ SJÄLVA ÅRSDAGEN: Ring, (men acceptera att den sörjande kanske inte orkar svara) messa, maila eller hör av dig på något sätt. Om den sörjande inte rent uttryckligen sagt att den vill vara ensam är det himla rart att komma över och hålla den sörjande sällskap medan den gråter. EFTER: Inse att en årsdag inte är en dag lång. Den börjar veckor innan och håller på i veckor efteråt. Den sörjande behöver lite tid att återhämta sig, allt blir inte bara som vanligt igen dagen efter. BIG NO NO 1. Glömma bort årsdagen. BIG NO NO 2. Höra av sig på årsdagen och prata om annat. Detta är kontraproduktivt eftersom den sörjande inte kunde bry sig mindre och inte kommer komma ihåg vad du sa. Så där, det var inte så svårt va?

07:47 Kategori: Bitter

Söndag, September 28, 2008

Fråga

Om jag nu mår så här dåligt över X – betyder det att jag är "beyond active grieving"?

16:36 Kategori: Ledsen

Måndag, September 29, 2008

Film

Om mitt liv var en film hade det varit en blandning mellan "Odysseus blick", valfri splatter och "Frihet - den blå filmen". "Odysseus blick" för tristessen - de långa timmarna där absolut ingenting händer (det är verkligen den tråkigaste film jag någonsin sett, hur kan man filma en staty i 20 minuter?). Splatterfilmen för allt våld jag bevittnat och varit med om, allt blod jag sett. Och "Frihet - den blå filmen" för jag är Julie. Julie förlorar sin man och bryter med hela sin tillvaro, allt hon varit. Hon gråter (nästan) aldrig. Hon är stum, avstängd. När "Trikoloren" kom föredrog jag "Den röda filmen" för jag älskade Irène Jacob. Många år senare skrev jag min C-uppsats om "Trikolorens" musik och såg filmerna gång på gång. Sedan dog R och jag blev Julie på riktigt. I en nyckelscen säger Julie: "Nu förstår jag att jag bara har en sak kvar att göra. Ingenting. Jag vill inte ha något, inga minnen. Vänner, kärlek, band, det är fällor." Julie och jag flyter ihop och blir samma person. Vi försöker vara isdrottningar men det går inte. Vi kan inte. Vi är inte sådana. Hur gärna vi än hade velat. Kram. Sara. Dagens regel: se "Frihet - den blå filmen". Det har aldrig funnits någon bättre skildring av hur det är att vara änka.

16:42 Kategori: Ledsen

2 kommentarer

1. Sorgfågel säger:

Hittat dig

Hej! Ville bara säga att jag är glad att jag hittat dig! Du skriver så bra och klockrent, jag känner igen mycket. Har bara läst lite grann än så länge, men jag återvänder när jag orkar mer. Det är så skönt att höra andra som vet hur det är, annars tror man ju att man är knäpp. Förlorade min man den 1 september och befinner mig som du förstår i kaos. Kram Sorgfågel

<http://cayenne72.blogg.se/sorgfagel> 2008-09-30 · 15:15

2. Sara säger:

Sara svarar

Sorgfågel, jag är så otroligt ledsen för den sorg du drabbats av!! Jag har precis lämnat en kommentar i din blogg, du kan väl höra av dig till mig. Kram. Sara. 2008-09-30 · 15:23

Torsdag, Oktober 02, 2008

Lapptäcke

Jag har börjat sy ett lapptäcke av Rs kläder. Tanken var god, jag har sett andra änkor sy sådana med underbart resultat och tyckte det var bättre att ha ett sådant minne av honom än att de låg i min källare och möglade. På något sätt fattade jag väl att jag skulle få ångest, för kläderna har legat i en hög i min lägenhet i månader, men igår började jag i alla fall klippa till tygbitar. Det var fasansfullt. Jag hade sådan oerhörd ångest och kände att han var så jävla arg på mig för att jag förstörde hans kläder. Jag känner jämt att han är arg på mig. Jag önskar jag kunde tänka "åh, men han vill att jag ska gå vidare och bli lycklig igen" - sånt som folk brukar säga - men ärligt talat är jag inte så övertygad om att han skulle vilja det. Inte för att han inte älskade mig, utan för att han skulle se det som ett svek om jag mådde bra igen. Att detta var ett bevis på att jag aldrig älskat honom. Jag har så dåligt samvete jämt, har så oerhört mycket skuldkänslor. Även om jag vet att jag gör täcket av ett gott skäl så känner jag hans ursinne hela tiden. Hur frigör man sig från någon som är död?

09:36 Kategori: Ångest

4 kommentarer

1. Sorgfågel säger:

Känner ju igen det.

Sara-gumman! Jag känner ju igen det du beskriver fastän du har kommit mycket längre än jag. Dåligt samvete, skuldkänslor, man hör den andres röst inuti. Jag tror att det är ens egna skuldkänslor och sorg som gör detta, man är kanske helt enkelt inte färdig att släppa taget än? (jag har ju bara börjat!) Jag brukar ofta tänka hur det skulle varit om det varit tvärtom; om det varit jag som dött och M som blev lämnad kvar här. Vad skulle han ha gjort, hur skulle han ha känt, på vilket sätt hade han sört, vilka av mina saker hade han sökt tröst i? Och kanske så småningom; hur hade han gått vidare? Kramar till dig! Sorgfågel 2008-10-05 · 07:53

2. Sara säger:

Sara svarar

Jag tror inte det finns någon sorg utan skuldkänslor eftersom man fått betala det högsta priset genom att förlora någon. Det magiska tänkandet: "om jag bara hade --- så hade det här aldrig hänt". Jag önskar bara att de här tankarna inte var så närvarande fortfarande efter 3 år. :(Massa kramar tillbaka!!! 2008-10-07 · 15:41

3. 2anewlife säger:

Inte lätt

Det där är jättesvårt och jag tror det är någonting som måste växa fram hos dig själv. Det spelar ingen roll vad alla andra säger, man känner som man gör och det måste man få göra. Jag känner inte riktigt igen mig i det du skriver med dåligt samvete, däremot har man ju så många tankar och funderingar. JHag brukar tänka och fundera om J tycker att jag sköter allt bra, om jag gör rätt med barnen osv. Hoppas du får en bra helg. Kram 2anewlife.wordpress.com 2008-10-17 · 19:25

4. Sara säger:

Sara svarar

Kom ihåg att du gör ditt allra bästa under jobbigast tänkbara förutsättningar. Det skulle J förstå. I mitt fall är det nog mycket en complicated griefgrej. R var alltid så arg på mig när han levde...

2008-10-19 · 19:30

Måndag, Oktober 13, 2008

Shakespeare och jag

Det verkar gå i tvåveckorsperioder nuförtiden. Två veckor då jag vägrar tänka på honom avlöses av två veckor där jag har sådana skuldkänslor att jag knappt överlever. Vilket i sin tur övergår till två veckor av tärande saknad och flashbacks. Vad kommer hända nästa vecka i detta känslolokaos? Spänningen är olidlig. Jag bara gråter dygnet runt för jag vill inte vara ensam längre. Jag önskar att det fanns en enda jävla man därute som ville vara med mig, shit, jag spelar elgitarr, hur coolt är inte det? Men jag är jobbig och den enda som verkligen älskat mig försvann. Kanske finns det faktiskt inte någon annan i hela världen som skulle orka med mig. Det gör så ont att jag haft det där - den perfekta kärleken - och förlorat den. År fyra utan honom har börjat och det gör så ont att det snart kommer ha gått längre tid efter hans död än den tid vi fick tillsammans. Tiden med honom blir kortare och kortare om man ser den i procent. Och jag vill inte vara ensam längre. Jag vill vakna bredvid någon som älskar mig, jag vill vara lycklig igen, må bra igen, vara glad igen. Men känner att ingen skulle vilja vara med mig ändå, att jag inte har något att ge. Det var det fulaste som de som inte ställde upp gjorde mot mig - de förintade mitt självförtroende. En skör skapelse jag byggt upp tack vare Rudy. Men när de svek mig rasade hela min självbild. Vad är jag för en slags människa när inte ens de som kallar sig mina vänner bryr sig om jag lever eller dör? Vad är det för fel på mig som gör att de som jag delat allt med kan överge mig utan några som helst betänkligheter när hela mitt liv förstörts? Jag bara gråter och gråter hela tiden för allt är hopplöst och kolsvart. "As black as hell, as dark as night" eller hur var det.

19:34 Kategori: Ledsen

Söndag, Oktober 19, 2008

Det näst fulaste

Det näst fulaste som de som svek gjorde var att de fullkomligt förintade min förmåga att lita på någon. När man gått i flera decennium (pluralis) och inbillat sig att folk (pluralis) skulle ställa upp för en om man verkligen kraschade känner man sig rätt jävla dum när de inte gör det. Jag vågar inte släppa människor så nära längre. Vågar inte ha så mycket kontakt. Vågar inte vara beroende av någon. För om de inte dör så sviker de. Några få litar jag på - familjen, X, ett litet antal vänner. Men att bygga upp nya relationer är svinläskigt. Hur vet jag att de inte bara skulle sno min kille om jag fick nån? Att de inte skulle sluta ringa om de träffade någon? Hur vet jag att de verkligen tycker om mig? Hur vet jag att de finns där nästa gång jag verkligen behöver det? Nej, sådant kan man ju aldrig veta. Så hur ska man då våga chansa och släppa in folk i sitt hjärta? Dagens regel är till alla tjejer - sno inte änkors nya pojkvänner. Tack på förhand.

19:09 Kategori: Ångest

Onsdag, Oktober 22, 2008

Detox update

Jag skäms över att jag är så himla instabil jämt så jag ska försöka göra ett inlägg som ger ett någorlunda psykiskt friskt intryck. Det blir en update angående mitt detoxprojekt. Det går faktiskt ok - jag äter relativt normalt. Jag har återupptäckt potatisen och förstått att denna går att tillaga på diverse olika sätt och därefter äta. Ett par gånger i veckan tränar jag. Inte så hårt eller så mycket som ambitionen var, men det är bättre än inget. Och så spelar jag gitarr och kämpar

med Cubase, som är så svårt. Därtill anser jag Detox 4 infört - att försöka socialisera mer. Det gör jag faktiskt. Jag går ut mer. Så även om jag inte mår så bra så kämpar jag vidare. Yey me typ. Kram. Sara. Dagens regel - snälla, försök ha tålamod med änkornas känslostormar även när vi betar oss som bitchar. Vi kan inte hjälpa det, vi kan faktiskt verkligen inte hjälpa det.

14:31 Kategori: Ödmjuk

Fredag, Oktober 24, 2008

7

I natt är det sju år sedan R och jag kysstes för första gången. Jag är så tacksam att jag har haft dig i mitt liv. Älskar dig.

22:50 Kategori: Ödmjuk

Måndag, Oktober 27, 2008

[Ny träff för alla unga änkor!](#)

Det blir en ny träff för oss unga änkor söndagen den 16e november. Precis som förra gången är ALLA unga änkor välkomna. Det spelar således ingen roll om man är nybliven änka eller om det var flera år sedan man förlorade sin partner. Det spelar inte heller någon roll om man var gift eller inte, hur gammal man är eller var i landet man bor. Vi ses på något café här i Stockholm och sitter och pratar och fikar lite. Läs mer på min hemsida www.sorginfo.se och anmäl er till mig på sara@sorg.dinstudio.se Välkomna! Kram. Sara

18:47 Kategori: Ödmjuk

Onsdag, November 05, 2008

[Teorin/praktiken](#)

Jag är en sådan människa som folk tycker om i teorin men inte i praktiken. I teorin är jag en jättebra människa. De säger att jag är stark och förtjänar bättre och är värd this and that. Men i praktiken är allt hopplöst och lönlöst och jag får aldrig this and that hur mycket jag än kämpar. I teorin är jag en bra vän för jag bryr mig så mycket jämt, jag tycker så mycket om alla. Men i praktiken är jag nästan alltid ensam. I teorin är jag världens bästa flickvän - alltid trogen, gör allt för min man och är beredd att riskera livet för den jag älskar om det så behövs (det bevisade jag ett par gånger, inte sant Rudy?). Men i praktiken vill ingen ha mig. Det spelar ingen roll vad folk säger. Det är bara ord, bara teori. I praktiken har jag inget, ingen. Jag har fått svårt att äta igen. Det bästa vore om jag bara slutade äta helt och tynade bort och dog. Då skulle folk vara ledsna i tio sekunder, gå på min begravning och sakna mig i teorin. Men inte i praktiken.

10:11 Kategori: Ledsen

2 kommentarer

1. Sorgfågel säger:

En teoretisk sorgesyster

Jag känner ju inte dig IRL, och jag vet inte om det spelar nån roll för dig, men åh vad jag har läst här hos dig ofta! Även om du själv inte känner att du duger nåt till så är du min sorgguru. Du skriver om den där svärtan och ilskan i sorgen som jag annars känner mig extra ensam om! Jag önskar dig allt gott, för det tycker jag du är värd, men det vet vi ju att det funkar inte så rättvist. I så fall skulle vi inte suttit här ensamma utan Rudi och M..... Du kommer i alla fall alltid att vara speciell för mig, för du var den första jag hittade som varit med om samma som jag, och du har gett mig mycket vägledning. Sorgekramar Sorgfågel 2008-11-09 · 13:58

2. Sara säger:

Sara svarar

Tack min sorgesyster!!! Folk fattar helt enkelt inte hur det är att få den man drömt om och sedan förlora honom. Att rasa samman totalt. Hur oändligt svårt det är att försöka bygga upp någonting igen. Och du vet att du är hemskt välkommen på sorgeträffen på söndag om du skulle kunna! Många kramar!! 2008-11-10 · 16:18

Söndag, November 09, 2008

Drottning

Jag minns första gången vi lekte med varandra. Vi var runt 7 år och jag tog fel skor, en av varje par. Jag minns hur jag röstade på dig som Lucia för du var sötast och hade längst och mörkast hår. Jag minns hur du myntade mitt favorituttryck alla kategorier när du kallade "Emmas" man för "ditt sönderkukade jävla arselhål". Jag minns all kexchoklad. När vi bodde ihop, pluggade ihop, jobbade ihop. Det oräknerliga antalet timmar i telefon. Jag har sett upp till dig så mycket, beundrat dig. Du var min idol. Den enda jag verkligen litade på. Den jag kunde säga allt till. Även om jag inte gjorde det. Vill inte att det ska vara så här, men jag måste sätta ett värde på mig själv. Jag måste sätta ett värde på Rudy. Man kan inte säga vad som helst till någon. Man kan faktiskt inte det. Shit, jag behövde dig, jag behövde ditt stöd. Du hade kunnat hjälpa mig, hade kunnat rädda mig ur det här helvetet. Inte räddat mig från sorgen så klart, men hjälpt mig att ta mig ur den här förlamande depressionen. Jag har vädjat till dig att finnas här för mig men du bara vägrar. Jag förstår inte vad jag har gjort som får dig att göra så här. Alla timmar jag grinat och undrat "hur kan du låta mig må så här dåligt?" Jag orkar inte var arg på dig längre. Kom ihåg att det här är ditt val, du valde bort mig gång på gång. Önskar att det inte var så här, men det är det. Vill att du ska må bra, vill att du ska vara lycklig. Alltid. Love yous från din boll.

13:48 Kategori: Ledsen

Måndag, November 17, 2008

Faser

Min sorgesyster och jag diskuterade faser för ett tag sedan och enades om att uppdelningen i chockfas, reaktionsfas, bearbetningsfas och nyorienteringsfas inte håller hela vägen. För faserna smälter in i varandra, byter av varandra, återkommer och löper parallellt med varandra. Min chockfas t.ex. varade ju i nästan 2 år. Och nyorienteringsfasen börjar tidigt i den bemärkelsen att man måste fatta en massa beslut som är avgörande för ens framtid långt innan det där heliga året man rekommenderas vänta med att fatta några avgörande beslut. Bo kvar eller inte? Fortsätta jobba eller inte? Nyorienteringsfas låter för övrigt som att det ska vara en bra period, fasen då man bygger upp sig själv igen efter traumat. Belöningen efter att man tagit sig igenom de andra tre faserna. I själva verket är det en jävla fuckfas eftersom man är skör och inget går så lätt som man önskat. Jag gör min egen indelning - för mig har sorgen två faser: I fas ett är sorgen ett våldsamt knivhugg i magen. I fas två är sorgen att långsamt kvävas med en kudde. Lika dödligt båda två. Kram. Sara. Dagens regel - den sörjande har ALLTID tolkningsföreträde.

20:00 Kategori: Ångest

Måndag, November 24, 2008

Shakespeare och jag. Del 2.

Jag lever helt klart i rätt tidsålder där man med gott samvete kan sitta framför datorn dygnet runt. Jag kan inte föreställa mig ett liv utan min dator. Utan den hade jag aldrig hittat mina sorgesystrar. Det är lite kul (inte "haha" kul, utan mer "jag pallar inte att leva längre" kul) att bara de som inte känner mig tycker om mig. De säger att jag är stark och modig. Medan de som känner mig bara drar. Det är verkligen inget bra betyg. De flesta som kände mig innan Rudy dog har försvunnit för länge sedan och de jag har kontakt med nu har lärt känna mig efteråt. (Före och efter.) Ingen vet vem jag är. De har aldrig sett mig stråla såsom jag gjorde när jag hade

honom. Jag strålade. Jag vill inte leva längre. Utan honom har mitt liv inget som helst värde. Bara han såg hur jag är egentligen - en Sara utan all denna sorg. Bara han kände mig. Bara han älskade mig trots alla mina fel och brister. Alla andra dömer så hårt. Jag har gått från att "vara en funktion" till att "ha ett syfte". Inte så lång resa, inte så stor skillnad. Jag skulle bara vilja ha en chans till. Och inga sura mail nu tack, inga sura telefonsamtal, jag måste fan få säga hur jag känner. Kram. Sara.

08:08 Kategori: Ledsen

Lördag, November 29, 2008

Spine

När jag var 12 opererades jag i ryggen och läkarna gjorde en massa skumma saker med min ryggrad – stoppade in krokar och stag och sånt. Detta är naturligtvis den största fysiska smärtan jag någonsin upplevt. Samtidigt glömmer man hur smärta känns efter att den upphört. Jag kan inte jämföra på vilket sätt operationen gjorde ont med de tillfällen jag varit sjuk eller haft ont av någon annan anledning. Smärtan i sig är inget minne man plocka fram. Jag minns att jag hade ont men inte hur det kändes. På samma sätt är det med sorgen. Jag glömmer att jag varit ledsnare och alla ögonblick känns som värst. Jag minns att jag tyckte år två var värre än år ett. Jag tyckte att år tre var värre än år två. Och nu har jag påbörjat år fyra och mår mycket sämre än förra året känns det som. Jag förstår ju själv att det inte kan stämma. Att gå från bottenlöst dåligt till mer bottenlöst dåligt är ju inte möjligt. Kanske var det första året faktiskt värst, bara det att jag inte minns hur det kändes. Jag vet inte. Jag vet bara att sorgen inte är en uppförsbacke där det blir bättre och bättre med tiden. Michelle Williams berättar i en intervju i Newsweek om sorgen efter Heath Ledger "It's a strange thing to say" [...] because I'm at heart an optimistic person, but I would say in some ways it just gets worse. It's just that the more time that passes, the more you miss someone. In some ways it gets worse. That's what I would say." -

<http://www.newsweek.com/id/170184> Jag läste en studie som slog fast att det tar föräldrar i genomsnitt 4-9 år att arbeta sig igenom ett barns död. När det gäller att förlora en partner brukar man tala om 3-5 år. Således kan jag fortsätta må så här fram till 21 september 2010 utan att det är det minsta onormalt. Fuck.

14:02 Kategori: Ångest

4 kommentarer

1. Marie-anne Thörnström säger:

hej

Hej Sara. önskar dig en lugn och fridfull första advent. Detta är min sjunde jul utan Marcus och faktiskt så börjar jag känna lite julefrid. Det blir aldrig som förrut, och det stämmer att det tar många år att komma över sitt arbete i sorgen när man mist någon man älskar varm kram från Marie-anne mamma till Marcus 82-02 alltid älskad alltid saknad

<http://www.metrobloggen.se/jsp/public/index.jsp?article=19.1199092> 2008-12-01 · 05:27

2. Sara säger:

Sara svarar

Tack Marie-anne! Det här blir min fjärde utan Rudy och som jag skrev i mitt inlägg imorse känns tanken på julen inte lika avskyvärd som tidigare år. Men det är en lång resa... Massa kramar! 2008-12-01 · 05:30

3. Sorgfågel säger:

Värre eller annorlunda?

Sorgen är ingen uppförsbacke, sorgen är en jäkla berg-och-dalbana! Ena dagen fungerar man, nästa dag är nattsvart. Ingen dag är glad. Känner också igen det där med att det känns som att det blir värre och värre, även om jag ännu inte kommit särskilt långt. Men jag brukar svara just så när folk frågar: "det känns värre nu", så att de fattar att det faktiskt inte ens har BÖRJAT bli bättre! Vafan, det är ingen jävla förkylning, det går liiiiite saktare än så att ta sig igenom sorg...!

suckar uppgivet Men det är kanske ändå så som du skriver, att fast det bara känns värre, så har det om inte blivit bättre så annorlunda. Jag har ju skrivit i ett block hela tiden och går jag tillbaka till de första anteckningarna, så kan jag se redan på handstilen att det var jobbigare än jag minns nu. Man glömmer nog den värsta sorgesmärtan, precis som man glömmer fysisk? Kram!

Sorgfågel 2008-12-02 · 06:48

4. Sara säger:

Sara svarar

Ja gumman, definitivt annorlunda. Det pendlar så mycket från dag till dag men om jag ska se det i stora drag var år ett bara en dimma - minnesluckorna som kunde vara i veckor (även om flera minnen har kommit tillbaka senare). Den där dimman är kanske det värsta ändå, även om man är skyddad av den. Jag önskar att jag skrivit mer dagbok den här tiden. För många verkar 4-6e månaden vara ett extra vidrigt lågvattenmärke, och det var det definitivt för mig. Så jag kanske mår sämre då än nu. Det är bara det att där den första sorgen är primal och man känner utan att kunna beskriva exakt vad, är de här senare faserna (om man nu kan prata i faser) så logiska, där man kan sin sorg utantill och kan analysera varenda skiftning och nyans. Jag vet inte vad som är värst. 2008-12-02 · 07:07

Måndag, December 01, 2008

Julpynt

Igår julpyntade jag för första gången sedan Rudy dog. Jag laddade ner en massa julskivor, drack jul-te som jag fått av min finaste och inredde min minimala lägenhet med glitter, tomtar och hysteriskt mycket kulor. ALLT skulle upp. Självklart fick min och Rudys kitchbulldogjulkula stå vid min säng och vaka över mig, och Rudys katolska prydnader som han ärvt efter sin mormor stå närmast mig vid datorn där jag tillbringar det mesta av min tid. Jag har varken orkat eller brytt mig tidigare år. Egentligen bryr jag mig väl inte om julen i år heller och kan inte säga att jag ser fram emot den utan kommer mest jobba och plugga ändå. Det är bara det att det för gången sedan hans död inte känns outhärdligt att uppleva en julafton. Alla de där dagarna som man normalt tycker är de bästa - jul, nyår, födelsedagar - blir helt förstörda och förvandlas till ren plåga när man sörjer. Jag kommer nog aldrig mer uppskatta dem som förut. Kanske om jag skulle få barn själv, men det är det ju inget som tyder på. Så i år längtar jag inte men det känns i alla fall inte som tortyr. Det måste räknas som ett framsteg. Kram. Sara. Dagens regel - det tar tid och det måste få ta tid.

05:11 Kategori: Ödmjuk

4 kommentarer

1. Sorgfågel säger:

Små steg.

Sorgvännen min, de små stegen räknas! Det räknas att du fixat att julpynta utan att kräkas på hela skiten - glädje över julen är överkurs, sånt kan "vanliga" människor syssla med! Alla steg är bra, hur små de än är och allt som går utöver att stå upprätt är en bonus som jag ser det. Kram

Sorgfågel 2008-12-02 · 06:49

2. Sara säger:

Sara svarar

Ja, min sorgesyster, visst är det så. Och jag hatar att det är så. Jag hatar att ens största, ens enda, mål i livet blir att äta ibland, sova ibland, inte hoppa och andas minst varje dag. Jag hatar att all glädje försvinner. Jag hatar det. Igår skrattade jag. Jag minns inte när jag skrattade senast innan dess. Det är helt sjukt. Ickesörjande skrattar typ varje dag. För mig kan det gå flera månader. Jag hatar, hatar, hatar sorgen! Massa kramar!! 2008-12-02 · 06:56

3. Sorgfågel säger:

Exacly!

Åh, vad jag håller med! Jag avskyr också att målet med vardagen är att stå upprätt och ta varje sekund i taget! Att det är en seger att klara av "basic-grejerna" mat, sömn, andning som du säger. Vad är det för jävla liv?? Men å andra sidan som jag ser det: det var inte bara M som dog - jag dog också!! Åtminstone merparten av mig.... Kramar! Sorgfågel 2008-12-03 · 06:48

4. Sara säger:

Sara svarar

Ja, jag dog jag med. Detta är helt irreparabelt! Han är helt oersättlig! Ju mer jag umgås med andra desto fler bevis får jag på detta. Älskar honom. Vill att han ska komma tillbaka!

2008-12-04 · 13:33

Tisdag, December 02, 2008

Docka

Igår var jag på brandutbildning med mitt ena jobb och det var bra. Förutom det där med dockan. Frukosten var rolig. Jag skrattade i flera minuter. Jag minns verkligen inte när jag gjort det senast. (Det måste ha varit innan midsommar, jag kan inte tänka mig att jag skrattat efter dess.) Att jag gått upp 4.15 på morgonen kan ha spelat en viss roll. På förmiddagen var det föreläsning och på eftermiddagen övningar och det var då dockan dök upp. Dockan de tände eld på och som man skulle släcka med en filt. Jag klarade inte ens av att försöka. Det gick inte. Hela Rudys första död 040404 bara gick runt, runt i mitt huvud. Rudy iklädd bara underkläder, Rudys ögon som går upp i sina hålor, Rudy som faller utan att kunna ta emot sig, Rudy som blir lila, Rudy som inte andas, Rudy som dör men återuppväcks av ambulansmännen efter att jag hållit igång honom. Jag klarade inte av att rädda Rudy på längre sikt än 1,5 år och jag klarade inte av att rädda dockan överhuvudtaget. Jag ville inte röra den. Däremot kunde jag släpa ut den ur det brinnande rummet men Rudy kunde jag inte rubba. Hon i SOS alarm sa att jag skulle böja Rudys huvud bakåt men jag kunde inte - han låg för nära badkarskanten och jag kunde inte flytta honom, han var för tung. Bra mycket tyngre än dockan. Sådana här flashbacks slipper de flesta ha när de går brandutbildningar. Medan jag inte kunde sluta tänka: "det är inte en chans att jag går hjärt- och lungräddningskursen som vi ska ha senare". Inte en chans. Det är inte en flashback jag är beredd att genomlida eller mina jobbkompisar är beredda att bevittna.

07:18 Kategori: Ängest

4 kommentarer

1. Sorgfågel säger:

Samma här!

Ååh, jag är precis likadan!! Gruvar mig redan (fast jag inte ens börjat jobba än efter föräldraledigheten) för att vi så småningom säkert ska ha första hjälpen-kurs på jobbet!! Aldrig att jag fixar att göra hjärt-och-lungräddning eller lyssna på kursledare som säger "det är bättre att göra något även om man inte kan, än att inte göra något alls!" Fatta vilka skuld känslor jag har för att jag inte påbörjade HLR, men SOS fokuserade BARA på om han andades, och det gjorde han ju ända tills ambulansen närmade sig! Fast säker kan jag aldrig vara och det hjälper inte hur många som talar om för mig att man kan skada om man gör kompressioner eller inblåsningar om personen fortfarande har puls och andning, jag lägger skuld på mig själv ändå! Och det vill jag inte sitta och bryta ihop över på en kurs, så jag vet precis hur du känner!! Kram sorgsystem
Sorgfågel 2008-12-03 · 06:38

2. Sara säger:

Sara svarar

Vännen, jag har sagt det förut och jag kommer säga det resten av mitt liv - det finns ingen död utan skuld känslor. Vi känner alla skuld känslor för att vi inte fattade, för att vi borde gjort saker annorlunda, för att vi inte var där.... Men gumman, vi gjorde det vi trodde skulle hjälpa på bästa sätt. Vi kommer aldrig få veta vilka konsekvenser det ena eller andra handlandet gjort. I mitt fall har jag fått höra att möjligtvis hade han överlevt om han fått sin hjärtattack på

operationsbordet. HLR hade inte spelat någon som helst roll. Inte vet jag. Jag vet bara att han är borta, det är vidrigt bortom alla gränser och att jag gjort vad som helst för att slippa vara med om detta. Det är samma för dig. Så nej - det som hände är absolut inte ditt fel på något minsta sätt!
Kram! 2008-12-03 · 06:47

3. Sorgfågel säger:

Klokt!

Som vanligt suger jag i min dina kloka ord! :-)"Ingen död utan skuldkänslor" - så sant! Det är bara något man får ha med sig antar jag och försöka att tränga bort när det poppar upp, för det tjänar inget till att älta det. För övrigt kunde dockjä*len på din kurs gott brinna upp, det hade varit ett bättre pris än att du mådde dåligt! Fast len i själen blir jag av att höra att du skrattade vid frukosten den dagen. Allt räknas, det är små små steg som gäller! :-) Kram Sorgfågel 2008-12-04 · 13:15

4. Sara säger:

Sara svarar

Ja, det var riktigt coolt att skratta. Kan tyvärr inte upprepa åt vad, man vet aldrig vem som läser ;-). Det är bara en sådan sjuk påminnelse hur sataniskt livet som änka är -att det blir en stor upplevelse att göra nåt som icke-sörjande gör varenda dag. Massa kramar! 2008-12-04 · 13:32

Måndag, December 08, 2008

Gnäll

En av Rudys favoritlåtar var en skämtsång, framförd av CPEX, som hette "Zagen". Låten handlar om en tjugit, gnällig kvinna och beskrev enligt honom mig på ett ganska träffande sätt. För ja, jag var en delvis tjugit och gnällig flickvän som tjatade om vad han borde göra och gnällde över det han inte gjorde. Efter hans död gick min gnällfaktor ner till noll. Min toleransnivå på andras gnällfaktor var ännu lägre än så. Det förstnämnda var ohyggligt skönt, det andra mer socialt handikappande eftersom jag blev så arg jämt. Men jag gnällde ingenting. Eftersom det enda som var viktigt var att Rudy hade dött upphörde jag bry mig om och således gnälla över skola, arbetslöshet, jobbiga människor och andra störande faktorer i livet. När man inte gnäller själv inser man hur mycket alla andra gör det. Shit vad folk beklagar sig. När jag åkte t-bana satt jag bara och gapade över hur missnöjda alla var över en massa småsaker i sina liv. De som inte hade förlorat sina pojkvänner i hjärtattacker. Jag fattade ingenting. Jag trodde inte gnället skulle komma tillbaka. Jag trodde att jag lärt mig skilja på det som är viktigt och det som inte spelar den minsta roll. Men nu har dryga tre år gått och mitt gnäll är tillbaka full force. Jag hatar det och orkar knappt lyssna på mig själv. Allt som kommer över mina läppar, allt som rör sig i min hjärna är så jävla negativt. Och nu pratar jag inte om Rudy, sorgen är inte gnäll. Jag menar allt det andra. När man gnäller på de i ens omgivning, på det man gör, på hur man har det. Vardagsgnället. Men på något sätt tror jag att jag har lärt mig ändå. Om jag inte var så otroligt deprimerad skulle jag nog inte gnälla lika mycket. Om jag mådde ok igen skulle jag nog kunna uppskatta det jag har som är bra. Det är bara så fuckat att alla positiva egenskaper försvinner medan de negativa stannar kvar. Kram. Sara. Dagens regel är till mig själv: Sluta gnäll för fan!
07:25 Kategori: Ödmjuk

Tisdag, December 09, 2008

Historisk händelse

Igår hände något helt mirakulöst: jag tänkte en positiv tanke. Bara så där. Rent spontant. Det är inte meningsfullt att redogöra för exakt vad jag tänkte - det var bara något om skolan - det märkvärdiga är att jag, Sara, den 8e dec 2008 tänkte en positiv tanke! DET har inte hänt sedan innan midsommar. Jag är så jävla missnöjd jämt. Inget betyder något, jag bryr mig inte om något. För några dagar sedan fick jag veta att jag klarat den svåraste tentan jag någonsin gjort under dessa 6 år på SU. Jag log inte ens, allt är en axelryckning för mig. Normala människor skulle bli

glada, göra en grej av det. Förr brukade jag ringa pappa när jag klarat en tenta. Nu orkar jag inte ens ändra ansiktsuttryck. Jag går runt som en gammal Scrooge hela dagarna - bitter och deppig. Åh inre zenbuddhist kom tillbaka, jag saknar dig som fan.

07:46 Kategori: Ödmjuk

4 kommentarer

1. bea säger:

leva livet!

jag känner igen mig. Men det är klart att du ska vara stolt över dig själv som klarade en tuff tenta. Mer kredd till dig! Jag tänker positiva tankar om dig och tycker du verkar vara snäll och trevlig. 2008-12-13 · 10:32

2. Sara säger:

Sara svarar

Det samma gumman! Du är en fighter! Kram! 2008-12-13 · 10:39

3. Yanduy Cabrera säger:

Vet du vad?

Jo, min son fick MVG i svenska igår och då smsade han mig , sin mor, sina syskon den goda nyheten. Till slut ringde jag honom och kom på att träffas vid pizzerian och fira, vilket vi gjorde. Försök bara att bli glad. Gör man det så har man gått halva vägen..., brukar man säga. God Jul och bättre nytt år! 2008-12-22 · 13:39

4. Sara säger:

Sara svarar

Tack och grattis! :-) Ja, visst skulle jag vilja glädjas mer åt sådant, för jag vet ju att det är småsakerna som räknas, det är de man måste ta vara på. God jul tillbaka! 2008-12-22 · 13:43

Måndag, December 22, 2008

Sådana där funderingar som folk i allmänhet inte har:

Vad gör man när man hittar sin döde pojkväns ex på FB? Ska man höra av sig eller låta bli? Gör det någon skillnad om man inte tror att hon vet om att hennes ex är död? Ska man berätta det då? Eller vad liksom? Chime in, sorgesystrar! Dagens regel: för oss som behöver lite perspektiv ibland för att komma ihåg att det faktiskt inte är mest synd om oss i hela världen så funkar den här artikeln alldeles utmärkt: <http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=3561&a=865792>
13:22 Kategori: Ängest

Torsdag, December 25, 2008

Skillnad

Som ung änka har man inga referensramar. Det finns ingen att be om råd, ingen som kan förklara. Det är ju sådant vi tjejer gör annars. Innan jag blev änka tillbringade jag 80% av min vakna tid med att diskutera tjejsaker med mina tjejkompisar: "Varför hör han inte av sig?", "Vad ska jag säga till honom?", "Vad menade han med det och det?". Vi tjejer ältar och dividerar och diskuterar. Det är sånt vi gör. Men som ung änka hamnar man utanför. Det finns ingen att rådfråga: "Hur gjorde DU när du hittade din döde pojkväns ex på FB?". Ens liv blir extremt på ett ögonblick när man förlorar den man älskar. Därför är jag så tacksam över alla mina sorgesystrar. Jag önskar att ni inte var i denna situation, men det är en ära att ha er i mitt liv. Tack gals! Så ha en så bra fortsatt jul som ni bara kan. Jag är även evigt tacksam att jag har min underbara familj samt de vänner som stannat vid min sida, trots att jag inte är så himla lätt att ha att göra med. Utan er - ingen Sara. Och Rudy min ängel, god jul. Jag älskar dig. Nu. För evigt. Alltid.

19:14 Kategori: Ödmjuk

4 kommentarer

1. IF säger:

du gör skillnad

Jo, hej...tack för att du skriver om din sorg. Jag läste din blogg och kollat din hemsida flera gånger efter att min fru dog i september. Oftast hade jag inte tillräckligt välställt i huvudet för att skicka kommentar eller på något annat sätt markera min uppskattning. Men det gör jag nu, inte minst för att låta dig veta, förhoppningsvis inte första gången, att du gör skillnad, du gör en god sak, en god tjänst till oss andra, och detta uppskattas verkligen, även om man inte hör av sig...jag önskar dig gott nytt år och, något paradoxalt, hoppas jag att du finner färre anledning att skriva om din sorg. 2008-12-28 · 19:34

2. Sara säger:

Sara svarar

Tack!!! Det betyder mycket för mig att höra det! Jag är så otroligt ledsen över den sorg du drabbats av! Jag hoppas du har familj och vänner omkring dig som finns där för dig! Var inte rädd att be folk om hjälp och stöd, man kan inte klara allt när man befinner sig mitt i en sorg. Du är inte ensam! Ta hand om dig. Kram. Sara 2008-12-28 · 19:44

3. Madde säger:

Dido

Åh Sara! Tack till DIG! Som sorgesyster är du oslagbar! kanske inte det mest eftersträvansvärda i livet men nu när du ändå är där så är det ju ganska bra ellerhur...!?) STORA KRAMAR /madde 2009-01-15 · 21:54

4. Sara säger:

Sara svarar

Gumman, tack! Jag är så himla glad att vi lärt känna varandra mitt i det här helvetet. Du är världens finaste och jag önskar dig allt fantastiskt som finns. Kram!2009-01-15 · 22:05

Torsdag, Januari 01, 2009

2009

2008 var ju sådär om man säger så. Morfars död och begravning var så där. Att få sparken var sådär. Att bli dumpad två gånger var sådär. Alla bråk var sådär. Samtidigt fattade jag ovanligt många smarta beslut - smarta både på lång och kort sikt. Jag och doll har haft väldigt många roliga utekvällar. Och jag har kommit långt i sorgen och gjort något konstruktivt av den i och med hemsidan. Önskar bara att jag vaknat bredvid X imorse vilket jag gjorde förra nyåret. Helt klart en bättre start på ett nytt år...

14:12 Kategori: Alla

1 kommentar

1. Gunilla Karlsson säger:

Hoppas ditt 2009 blir ett bra år!

Vill ge dig en varm kram! Samt tacka dig för din fina sida! Kram Gunilla mamma till Rickard 81-05 Gunillas blogg: <http://blogg.passagen.se/pgrrr/> 2009-01-04 · 11:32

Måndag, Januari 05, 2009

R

Grattis på 36-årsdagen älskling! Evig kärlek från din bolleke.

15:13 Kategori: Ledsen

Måndag, Januari 12, 2009

Kom igen då!

I helgen var jag på Nationalmuseets Trompe L'oeil-utställning. Det var en miljard människor där vilket tog bort nöjet lite, men det var ändå en yzyme-grej att göra eftersom jag släpade mig dit alldeles själv. Innan jag och R blev ihop bodde jag i Belgien själv i 4 månader. Jag levde på sparade pengar och bara hängde. Hängandet bestod till stor del av att gå på konstutställningar. R och jag gick sällan på sådant efter att vi blivit ihop. Jag gjorde hellre sådant han ville göra än sådant jag ville göra, så vi gick på tatueringmässor och motorcykelutställningar istället. Jag hatar hur man stagnerar när man är ensam. Allt blir invanda spår. Samma mat, samma tv-program, samma allt varenda dag. Man gör exakt likadant jämt. Med någon annan utvecklas man, man provar nya saker, man lär sig av den. Ensam är allt tråkigt och tråkigast av allt är en själv. Jag bryr mig inte om alla klyschor att man måste trivas med sig själv först och bla bla. Tack, jag har varit ensam i snart 3,5 år nu, jag känner mig själv utan och innan och jag är trött på mina egna tankar, jag vill höra någon annans. Dagens regel är till alla jag någonsin träffat: när änkan säger att hon är redo att gå vidare är det dags att försöka para ihop henne med någon bra man i bekantskapskretsen. Seriöst.

16:26 Kategori: Ledsen

Onsdag, Januari 14, 2009

[Själv censur del 2.](#)

Provocerad bortom alla gränser blev jag av Lisa Magnussons krönika <http://www.aftonbladet.se/debatt/lisamagnusson/article4177407.ab> Magnusson menar att alla deprimerade som så önskar ska få statligt subventionerad dödshjälp. Vi talar alltså INTE om döds sjuka människor, utan helt friska människor som lider av kronisk depression. Eftersom jag tillhör den skara som skulle kunnat vara målgrupp för ett sådant piller som Magnusson förordar blir jag jävligt förbannad. Jag vet ingenting mer om Magnusson än att hon skriver i Aftonbladet, men uttalanden som "Fy fan vad dåligt jag skulle må om nån jag älskar tog livet av sig. Men det att jag skulle må dåligt, det är inte ett argument. Det är inte ett skäl att tvinga någon att leva vidare." gör mig rätt säker på att hon aldrig drabbats av sorg. För man "mår inte dåligt" när man förlorar någon man älskar. Nej, man förintas, pulveriseras, går under och blir aldrig mer den man varit. Magnusson verkar inte se de kedjeeffekter som ett självmord, eller all död, för med sig. "Egentligen tror jag att de flesta ibland är på samma blad som Ann Heberlein, författarinnan till boken "Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva": Man hyser ingen riktig dödslängtan, är inte aggressiv, inte tillräckligt desperat. Man kanske bara inte vill leva." skriver Magnusson vidare. Nej, jag är rätt säker på att de flesta INTE mår som Heberlein gör eftersom hon är/har varit svårt deprimerad, suicidal och bipolär. Att jämföra sig med Heberlein illustrerar att Magnusson inte vet tillräckligt mycket om depression och psykiska problem. Magnusson använder ord som "Men om man - jag - skulle vilja dö, verkligen vilja..." och "De som känner att livet snarare är värdelöst, som kanske är gamla eller sjuka eller ensamma eller bara trötta på allt." som att en önskan att dö är en önskan som vilken som helst. Hon inser inte att depression är en sjukdom. Som många faktiskt kan botas ifrån. Och exakt skulle det här förslaget genomföras? Hur deprimerad ska man vara för att få ett "livsslutspiller"? Hur länge ska man ha varit det? Vilken åldersgräns ska man sätta? Ska deppiga tonårstjejer som skär sig i armarna få ett piller när de fyller 18? Ska man gå i dödsutredning något år först och om ens terapeut bedömer en som obotligt deprimerad är det bara att dö, eller vad? "Att värna om människans rätt att bestämma över sitt liv är just att värna hennes rätt att göra det som vi själva är helt fucking jävla emot. Som att säga hejdå." skriver Magnusson. Är det inte lite bättre att hjälpa folk ur depressioner genom att erbjuda mer stöd istället för att döda dem? ETA - har gått in i detta inlägg och tagit bort vissa formuleringar som var olämpliga. Det var inte min mening att utsätta någon för ett personangrepp.

8 kommentarer

1. Sorgfågel säger:

Herregud, så jävla dumt!

Men är hon inte anställd för att provocera? Får det intrycket ibland när jag läser henne... Ja, undrar hur deprimerad man ska vara för pillret? Och när? Hade de frågat mig igår så ja. Idag nej. Imorgon....inte en jävla aning!! Ja, du fattar! Nä, det skulle vara fasen så mycket bättre om deprimerade fick hjälp utan att behöva strida för den, tänk om deprimerade eller psykiskt sjuka fick akutsjukvård på samma nivå som fysiskt sjuka, tänk om det fanns ett IVA fast för själen?? Jag vet ju bara vilka resurser som lades på M när han låg på IVA (nu dog han ju i alla fall, men det gjordes verkligen ALLT!). Hmm, by the way; varför var det ingen som talade om att ilska är en sån enveten följeslagare till sorgen?? Det där att man blir arg på allt och alla, oavsett om det är Lisa Magnusson eller grannen eller kollegan eller överhuvudtaget alla som får ha kvar sina liv och inte fattar ett skit om hur det är att promenera i helvetet varje dag?! Jag skriver det till dig, för jag tror du är den enda som fattar vad jag menar och hur jag känner! Kram Sorgfågel 2009-01-14 · 22:26

2. Sara säger:

Sara svarar

Ja, jag vet hur det är, jag fattar!!! För mig har det gått jättemycket i perioder. I början var jag jättearg jämt. Sedan gick ilskan ner, för att komma tillbaka i form av dåligt tålamod med alla idioter därute den senaste tiden. För jag blev arg som fan på henne. Jag tycker det är en sådan oansvarig sak att skriva. Fattar hon ingenting eller? Tror hon på allvar att någon begår självmord för att den inte tycker livet är kul? Var rädd om dig vännen! Kram! 2009-01-14 · 22:40

3. Ylva säger:

För eller mot dödshjälp

Hej Sara, Jag följer din blogg för du skriver så bra. Tack! Även jag är mitt uppe i ett stort sorgearbete, och känner igen mig i det du skriver. (Är mamma till Gabriel som dog i maj 08, jag tror att du och hans flickvän Elli har bloggkontakt) Angående dödshjälp var det följande artikel i SVD fick mig att slutligt ta ställning MOT dödshjälp:

http://www.svd.se/opinion/brannpunkt/artikel_2198911.svd Önskar dig stunder av välmående.

2009-01-15 · 09:08

4. Sara säger:

Sara svarar

Ja, vi har haft lite kontakt. Det är så orättvist att hon måste gå igenom det här fast hon är så ung! Och jag beklagar den sorg som du drabbats av!!! Det var en bra artikel. Citatet: "Och, kanske ännu viktigare: vad säger ett sådant samhälle till alla dem som uppfyller kraven för att få dödshjälp? men som ändå vill leva?" har en väldigt bra poäng. Som deprimerad är man så otroligt känslig för all påverkan utifrån. Om samhället signalerar att man är en sådan som inte borde leva är det svårt att övertala sig själv om motsatsen. Många kramar från Sara! 2009-01-15 · 09:24

5. Bea säger:

Ingen lösning

Att ta livet av sig är ju ingen lösning och det får de allra mest fruktansvärda konsekvenser för de anhöriga. Kan inte annat säga att det är jävligt dumt att kläcka ur sig att man tycker att det vore "snällt" mot den ledsna att låta henne dö. Vad som är snällt är att vara ett stöd och få den som mår dåligt att inse att det finns en massa saker att leva för t ex "Jag älskar klättring eller att sitta med en god bok på en uteservering". Såna där små saker. Självt har jag varit deprimerad och bara legat i sängen i flera veckor i sträck, men de är de små grejerna som fått mig att ta mig upp ur helveteshålet och sen efter hand kanske man i korta små ögonblick känna ett uns av lycka.

2009-01-15 · 21:54

6. Sara säger:

Sara svarar

Ja, det är så sant! Bara för man mår svindåligt under en lååång period betyder inte det att man aldrig kommer må bra igen. En svårt deprimerad person behöver hjälp att leva, inte hjälp att dö.

Man behöver terapi, hjälp tillbaka till samhället om man nu hamnat utanför (vilket naturligtvis inte alla deprimerade gör), kärlek, vänskap och stöd. Kram!! 2009-01-15 · 22:03

7. Sofia säger:

Det finns alltid två sidor

Jag skulle inte vilja att någon jag älskade valde ett liv av konstant plåga bara för att jag älskade dem. Tvärtom. 2009-01-17 · 08:53

8. Sara säger:

Sara svarar

Självklart finns det många olika aspekter. Men frågan är om staten verkligen ska hjälpa friska människor att dö. Jag har inga siffror, men alla är väl överens om man jämför hur många som är svårt deprimerade med hur många som verkligen begår självmord så är den första gruppen betydligt större än den senare. Om livsslutspiller var lagligt och socialt accepterat skulle troligtvis antalet självmord per år öka. Jag gissar att ett antal människor som inte skulle genomföra ett självmord på egen hand skulle komma att göra det under dessa former. När man är deprimerad upplever man hopplösheten som en konstant och är övertygad om att detta är tillstånd som kommer att vara för alltid. Men många kan botas från en depression. Däremot kan ingen botas från döden. Kram. 2009-01-17 · 09:10

Fredag, Januari 23, 2009

Radio

Jag lyssnade på ett briljant litet radioprogram om sorg: <http://www.sr.se/cgi-bin/p1/kanalarkiv.asp?ProgramId=1272&NrOfDaysInArchive=30> Ett citat jag tog med mig yttrades av psykologen Göran Gyllenswärd: "Sorgen är lång, den följer med hela livet". Det kändes så jävla bra att höra, för det är precis så är det! Ett av de mer banbrytande ögonblicken för mig inträffade när jag insåg att de snackar skit alla de där som talar i klyschor: man kommer inte över någon, man glömmer inte, man går inte vidare, sorgen går inte över. Jag VILL inte komma över Rudy - vad vore jag för en slags människa om jag kunde förlora den viktigaste personen i mitt liv och bara glömma honom för att några år passerat? Att ta sig igenom sorgen betyder inte att man släpper taget, inte att man glömmer, inte att man försonas med det som hänt. Nej, att ta sig igenom sorgen är att fortsätta leva fast han inte gör det. Sedan är jag inte där än, men det är inte poängen. Jag kommer aldrig bli ok med Rudys död, jag kommer aldrig komma över honom. Det är det enda normala. Bara genom att acceptera det kan jag må bra igen. Att låtsas som han aldrig funnits, eller som om jag sörjt klart bara för det gått så och så lång tid - kommer inte hända! Kram. Sara. Dagens regel: lyssna på det där radioprogrammet och lär er massor. 20:52 Kategori: Ödmjuk

Måndag, Januari 26, 2009

1 år

Min hemsida fyller ett år idag. Grattis på födelsedagen babe. Och ett stort tack till alla er som mailar, skriver i gästboken eller bara går in på den då och då. Jag hoppas den gör någon nytta. Kram. Sara.

17:53 Kategori: Ödmjuk

Tisdag, Februari 10, 2009

Semantik del 1.

Jag har varit sjuk och jävlig i snart en månad. Influensa avlöstes av förkylning, som följdes av hjärnskakning (don't ask!) och nu råder total virusinflation. Och det jag slås av när jag ligger utslagen i soffan ännu en dag är att vi änkor inte har några reserver, ingen backup. Det spelar ingen roll om man har 39,6 i feber (nytt personligt rekord)- man måste gå ut med hunden, diska, tvätta, städa, jobba och ringa CSN ändå. Ingen tar över bara för man är down and out. Om Rudy

levde skulle han hjälpt mig, men nu är han död sedan länge och jag får klara mig själv. Det är ju helt självklart att man blir sjuk igen och att hela immunförsvaret pajar då man aldrig kan ta paus. Och jag fattar att det är så när man är singel också, men då har man ändå inte sorgen att fightas mot hela tiden. Som jag skrev till min underbara sorgesyster - jag höll precis på att somna igår kväll då jag kom att tänka på att i år kommer jag fylla 32, vilket var så gammal som Rudy fick bli och efter detta kommer jag alltid vara äldre än honom, samt att det i år blir 4 år sedan han dog, dvs jag kommer ha varit änka längre än jag kände honom. Det suger, suger, suger. Jag är så trött och utarbetad och vill bara åka på semester - en riktig semester istället för till Belgien och stå och böla vid hans grav. Staten borde fan ge alla unga änkor hemhjälp när vi är sjuka och bjuda på en årlig semester till valfri strand. Dagens regel - att vara änka är inte samma sak som att vara singel - capisce?

09:42 Kategori: Arg

2 kommentarer

1. karolina säger:

[länka](#)

Hej! Ja de är ok att länka mig! Kram 2009-02-11 · 07:35

2. Sara säger:

Sara svarar

Hej! Jag har länkat till din blogg nu och hoppas det är ok, annars är det bara att höra av dig. Massa kramar! 2009-02-11 · 07:41

Tisdag, Februari 17, 2009

[Grader i helvetet](#)

Igår kom ju domen i Arbogamålet och jag måste säga att det är väldigt märkligt att ett barns liv inte är värt mer än 100.000 spänn (50.000 per förälder och barn). Som min kloka pappa påpekade så har det dömts ut miljonskadestånd till personer som suttit oskyldigt dömda i fängelse, medan uppenbarligen föräldrar som är oskyldigt dömda till en livslång sorg får några tusenlappar. Aftonbladet citerade barnens mamma: "De skrev i tingsrättens dom att lidandet inte blir större för att det är två." Och hur fan vet tingsrätten det? Har dess medlemmar fått sina barn mördade? I samband med bränderna i Australien slogs jag åter av den där tanken - det kan alltid vara värre. Vissa där har förlorat ALLT - man, barn, hem, vänner, släkt. Att förlora en person är illa nog. Man behöver så mycket skyddsnät man bara kan ha när man sörjer. Självklart hade min sorg varit lättare att bära om inte mina vänner svikit - om det funnits där för mig. Men om de hade dött de med, jag kan inte ens föreställa mig. Jag är övertygad om att det finns grader i helvetet. Att förlora den man älskar mest är det värsta som kan hända. Men att påstå att det inte skulle vara svårare om hela min familj dött samtidigt illustrerar åter hur lite folk förstår av hur det är att leva med sorg. Dagens regel är till rättssystemet: se över lagarna som gäller skadestånd till anhöriga.

07:26 Kategori: Arg

Torsdag, April 09, 2009

[TV](#)

Igår hade jag "Rent hus" (det där städprogrammet) på i bakgrunden då jag tränade. Jag såg inte hela, men hann uppfatta att kvinnan i gårdagens program hade förlorat sin son och drabbats av sorg. Förra gången jag såg delar av programmet var det en änking det handlade om. Och jag såg den röda tråden i dessa människors kaotiska hem och liv - hur förlamande sorg kan vara, hur den blir en kronisk depression som man inte kan resa sig ur. Hur man inte alltid har kraft att vända en ohållbar situation själv. Jag vet ju själv hur lite energi man kan ha. I början var ju jag tvungen att gå ut med hunden fyra gånger om dagen och det var det jag orkade - absolut inget mer. Pappa

kom åkande från Norrtälje för att handla mat åt mig, eftersom jag inte klarade av det själv. Utan mina föräldrar hade jag gått under. Vad stöd man behöver när man sörjer. Hur lätt det är att bara fastna. Dagens regel för 144:e gången - hjälp era nyblivna änkor! Städa, tvätta och handla åt dem någon gång ibland. Det gör all skillnad i världen. Och framför allt: lyssna!

07:02 Kategori: Alla

2 kommentarer

1. Madde säger:

instämmer!!!

Och fråga inte! Mar orkar nämligen inte ta beslut! BARA GÖR DET!!!! 2009-04-14 · 06:49

2. Sara säger:

Sara svarar

Mmm, och det är helt meningslöst att säga till en sörjande: "säg till om du behöver hjälp med något". Vi försöker att vara så starka jämt och kommer inte be om hjälp hur långt vi än rasar. Jättedumt, ja visst, men så är det, så icke-sörjande får försöka vara smartare än vad vi är och rycka in ändå. 2009-04-14 · 06:54

Söndag, Maj 03, 2009

Bättre

Apropå mitt gamla inlägg om huruvida sorg är en sjukdom eller inte, föreställer jag mig att om sorgen varit min sjukdom befinner jag mig nu i konvalescens eller arbetsträning. Jag har sett tecken på att jag mår bättre – som när jag varenda dag på min arbetsplats tänker ”Gud, jag har verkligen världens bästa jobb”. Så har jag inte känt sedan Rudy levde och jag läste B-kursen i musikvetenskap och kunde bli rörd till tårar på lektionerna för att jag älskade skolan så mycket. Eller att jag numera äntligen kan uppskatta min lägenhet, den jag flyttade till ett år efter hans död. Hittills har jag inte riktigt kunnat bry mig. Visst har det varit skönt att bo mer centralt, men jag har hela tiden låtit sorgen tynga ner vågen - vad bryr man sig om var man bor om man förlorat sin älskade? Men nu väger jag inte det positiva i mitt liv mot sorgen på det här sättet. Jag kan äntligen uppskatta det jag har - min familj, mina vänner, mitt jobb, X. Med Rudy drabbades jag av så många förluster förutom den uppenbara: abstrakta i form av framtiden jag gick miste om och barnen vi skulle ha fått, men också konkreta då några av mina närmsta vänner svek. Det gjorde oändligt ont att bli sviken när jag var som mest sårbar, men i och med detta har jag nu mer plats för och tid åt andra underbara människor i mitt liv. Att lära sig se det ljusa i mörkret; det har varit en lång väg... Kram.

12:23 Kategori: Ödmjuk

2 Kommentarer

1. Ylva säger:

Skönt att höra

Hej Sara, det glädjer mig att höra att du hittat ett vardagsliv som funkar parallellt med saknaden. Har sett att du skriver här lite mer sällan och tolkar även det som att du mår hyfsat och låter livet ta större del av din tid och energi. Är själv lite extra sorgsen idag då det är ett år sedan min son Gabriel dog, och jag tänker på många av dina "dagens regel" som jag läst under året. Kram till dig! 2009-05-17 · 17:13

2. Sara säger:

Sara svarar

Hej! Ja, jag mår bättre och försöker bli bättre på att släppa in positiva saker i mitt liv, även om sorgen alltid finns där. För det tar tid, och det måste få ta tid. Men långsamt får man tillbaka sitt liv igen, fastän det aldrig blir som det varit. Jag tänker på dig o Gabriel! Var rädd om dig! Många kramar från Sara 2009-05-17 · 17:17

Tisdag, Maj 19, 2009

Go go Sara!

Jag har just köpt biljetter till Belgien och ska åka dit om ett par veckor. Har inte varit där på snart två år. Jag är modig som fan, det är det enda jag kan konstatera.

22:28 Kategori: Alla

2 kommentarer

1. Madde säger:

Heja dig!!

ååhhh vad bra du är!! Härligt jobbat!! Och jag åker till Italien och Alagna om 2 v med Alex familj. Kanske t o m får flyga helikopter upp på glaciären. Såå sjukt men det är ju det enda rätta... Heja oss!!!! Stor kram till dig vännen 2009-05-26 · 05:48

2. Sara säger:

Sara svarar

Åh gumman, jag förstår att det känns läskigt och obehagligt, men det där är helt enkelt en sådan där sak du kommer tjäna på att ha gjort när det väl är överstökad: att konfrontera demonerna och vinna! Du är stark och bäst! Hejar på dig. Miljarder kramar 2009-05-26 · 05:52

Måndag, Juni 01, 2009

Lova att inte skratta...

men X har dumpat mig för tredje gången. Hahaha, jag är så jävla smart.

19:03 Kategori: Ledsen

Söndag, Juni 14, 2009

S.k. "hemma"

Jag är "hemma" i Sverige igen sedan snart en vecka. Åh vackra Belgien, mitt hem som blivit förstört. Jag skulle aldrig kunna bo där igen. Hans föräldrar är så ledsna fortfarande de med och de mår så dåligt. Vi pratar mer om honom nu. Ett långt tag kunde vi inte göra det, det gjorde för ont. Men nu pratar vi. Jag fick veta att Rudy hittat en lägenhet som vi skulle ha flyttat till. Han hann aldrig berätta det för mig och de har inte nämnt det förut. Nu åkte vi förbi huset och de beskrev hur det såg ut därinne, i hemmet jag kunde ha levt i just nu. Om "det där" aldrig hänt. Jag var vid hans grav varje dag. Farfar vilar på samma kyrkogård nu. Fina farfar. Han tyckte så mycket om mig. Han var cool som fan, stred under andra världskriget och älskade tennis. För något decennium sedan fick han en hjärnblödning och led därefter av usel syn, än sämre hörsel och svårigheter att gå. Detta hindrade honom inte från att träna varje dag och att resa utomlands regelbundet. Men i våras gick han bort i sviterna av en till hjärnblödning. Farmor är så ledsen, hon börjar gråta hela tiden. Det är fruktansvärt allting. Det är så mycket död, så mycket sorg. Att sova bara 100 meter från Rudys grav. Hans föräldrar har flyttat så jag slipper sova i rummet han dog i, men nu bor de å andra sidan ännu närmre kyrkogården. På lördagen hann jag med fyra gravar på ett par timmar: Rudys, hans brors, hans farfars och hans mosters. Vid den sistnämnda träffade vi Rudys kusin. De är så otroligt lika - samma blick, samma leende. Han sa att han förstod mig att jag inte träffat nån annan, att jag inte ska nöja mig med första bästa, att han hellre är ensam än lever med någon jobbig. Och så log han och såg exakt ut som min man. Det blir en sådan kontrast. Här i Sverige försöker jag leva vidare med blandad förmåga. Ingen pratar om honom. Där hamnar jag i en våg av tillbakablickar, blickar mot en framtid som aldrig blev och det gör så ont.

13:24 Kategori: Ledsen

2 kommentarer

1. madde säger:

fint

ååh fina du. vad jobbigt och vad fint! vad skönt att få vara nära och prata om honom och minnas och känna en stund. men åååå vad ONT!!! Tänker på dig och hoppas att det gått hyfsat att komma hem... för det är svårt. det har jag insett den här veckan oxå! Fy fan... KRAMAR

2009-06-15 · 06:39

2. Sara säger:

Sara svarar

Åh, jag vet att du vet gumman, vilken mardröm det varit för oss båda. Vore skönt att ses snart o prata om allt. Om bara pengar o tid räckte till... Kram min vän. 2009-06-15 · 06:41

Söndag, Juni 14, 2009

[När man minst anar det](#)

Jag måste släppa taget om honom, men om jag gör det betyder det att han verkligen är död.

22:53 Kategori: Ledsen

4 kommentarer

1. Maria W säger:

Nybliven änka

Hej Sara. Jag har följt din blogg länge nu, men har aldrig tidigare "gett mig till känna" tidigare...har dock alltid gillat ditt sätt och din förmåga att sätta rätt ord på prant för att beskriva hur man kan känna sig som änka...eller som i mitt fall, blivande änka, åtminstone fram till nu. Men nu har det hänt...min älskade man dog i fredags på midsommarafton efter en lång kamp mot cancer och just nu känner jag mig så bedövad att jag knappt vet vad jag heter. Jag har vetat att denna dag skulle komma, och jag var naiv nog att tro att det skulle kännas en smula lättare eftersom jag fick en chans att förbereda mig på hans död mentalt...men det finns ju inget på jorden som kan förbereda en på detta. Jag var där när han dog och såg när det hände och ändå har jag svårt att fatta att han är definitivt och slutgiltigt borta :(2009-06-22 · 06:58

2. Sara säger:

Sara svarar

Jag är så hemskt ledsen min sorgesyster! Nej, det finns ingen tröst och det går inte att förbereda sig. Det enda jag kan lova är att det blir bättre även om det tar (alldeles för lång) tid. Det som är viktigt nu är att du fokuserar på att funka: äta ibland, sova ibland och se till att räkningarna blir betalda. Större mål än så kan man inte ha. Med tiden skulle jag rekommendera sorggrupper, ett antal fantastiska böcker och sorgforum. Men det är inte där du är just nu. Nu måste du bara vara rädd om dig. Och jag finns här: du kan alltid nå mig via hemsidan samt mailadress sara@sorg.dinstudio.se Kram!!! 2009-06-22 · 07:05

3. Birgit säger:

Sorg tar tid

Som ung drömde jag om att hitta min prins. Jag ansågs vackeroch saknade inte uppvaktande kandidater - men nej det var aldrig den rätte. TILLS plötsligt -efter att ha ratat många, många uppvaktande kavaljerer, så träffade jag honom! Det var fantastiskt och så självklart, som att hitta min andra hand. Vi flyttade ihop, gifte oss och fick ett kärleksbarn. Efter 38 år fick min man veta att han hade lungcancer, den spred sig, han fick metastaser i hjärna, lever och rygg. Detta hände 2005, han avled i september 2006. Och det har varit fruktansvärt. Jag har vänner men hur väl dom än menar och försöker förstå så måste man ha varit med om denna tragedi för att verkligen FÖRSTÅ. Mitt sorgearbete har "gått i faser" och jag tror inte det är över än. MEN jag har bestämt mig för att jag vill leva. Min man finns inte mer, men jag vill inte leva ensam. MEN jag

kan inte acceptera vem som helst. Kanske har vi samma önskan att hitta enpartner, inte hysteriskt, kanske kan vi ha trevligt under tiden. Jag blir glad om du hör av dig. Birgit
2009-07-04 · 22:56

4. Sara säger:

Sara svarar

Hej Birgit! Jag är så ledsen över den förlust du drabbats av! Du har verkligen rätt i att det här är något man inte kan förstå innan man upplevt det. Folk kan såklart föreställa sig att det är fruktansvärt att förlora sin älskade men det är en enorm skillnad att föreställa sig något från att det blir ens verklighet. Jag tror jag ska sätta ihop en ny sorgträff för oss unga änkor efter sommaren. Du är såklart välkommen! Mer info kommer på hemsidan www.sorginfo.se Ta hand om dig. Kram från Sara. 2009-07-04 · 23:02

Måndag, Juni 15, 2009

[Gud, mitt liv är det värdelösaste som finns.](#)

Min enda dröm är en ny chans. Dessa år jag varit i sorg är bortkastad tid i helvetet. Jag vill ha en ny chans. Snälla.

20:18 Kategori: Ledsen

2 kommentarer

1. Angie säger:

Dr Weiss

http://video.google.com/videosearch?q=brian+weiss+coast+to+coast&www_google_domain=www.google.com&hl=sv&emb=0&aq=9&oq=brian+weiss# 2009-06-17 · 06:56

2. Sara säger:

Sara svarar

Tja, varför inte. Är det något jag är övertygad om, är det att vi inte vet någonting. Kram.
2009-06-21 · 12:35

Söndag, Juni 21, 2009

[Acceptans](#)

Ett missförstånd man ser ofta är vad man påstår vara sorgens faser. Man nämner chock, förnekelse, köpsläende, acceptans... Det är stackars Elizabeth Kübler-Ross teorier som kidnappats. Hon åsyftade aldrig den resa vi som förlorat någon gör, utan det man går igenom när man får veta att man är döende. Så nu vet ni det: myth busted (som Rudy skrev i ett av sina sista mess till mig, fast det handlade om något helt annat så klart.) Jag accepterade Rudys död från dag ett. Jag fick samtalet och accepterade att det var så det var. Jag förstod att hela mitt liv var förstört och att det bara var att acceptera det. Det var först långt senare som jag på riktigt började ifrågasätta det som hänt. Jag var tvungen att börja med det sista steget och jobba mig bakåt för att kunna överleva. När det gäller X däremot accepterar jag inte ett piss. Jag älskar honom och vill ha honom tillbaka. Alla säger att jag ska släppa, glömma, bryta, men det är inte en chans jag gör det. Den första mannen jag älskat dog. Ska jag bara slänga bort den andra? Inte en chans. När det gäller Rudy började jag från slutet och jobbade mig bakåt. När det gäller X struntar jag i hela grejen. Jag bara fortsätter älska honom precis lika mycket ändå och bearbetar inte ett piss. Så det så. Kram. Sara. Dagens regel är till X - ångra dig already!

12:37 Kategori: Ledsen

Söndag, Juni 28, 2009

[Acceptans II](#)

Jag börjar inse att vi änkor kanske faktiskt inte kan vara vän med icke-änkor, att vi inte kan dejta icke-änklingar. Icke-änkor och icke-änklingar är en annan art än oss och vi kanske inte borde blandas. Alls. Änkor ser allt med änkeglasögon och det förstår inte icke-änkor. Istället kommer de med pseudopsykologi utifrån sina egna bullshitlivserfarenheter. Medan we widdas förhåller oss till vår sorg resten av våra liv och att det vi varit med om alltid finns som en en skugga över oss, ett gift i oss. Jag är trött på bullshit-råd av folk som inte vet, trött på ELAKHETER, trött på råd jag inte bett om. Här kommer min topplista på saker man INTE ska säga till en änka om man inte vill brinna i helvetet i all evighet: 1. "Nä, jag bryr mig faktiskt inte om att han är död!" 2. "Du har i alla fall fått uppleva en sån där kärlek, det har inte jag." 3. "Jag brydde mig inte om att han dött, jag hade för mycket med mitt eget just då." 4a. "Det tog ett år för mig att komma över mina föräldrars hunds död så det kommer ta ett år för dig också." 4b. "Jag sa aldrig att det tar ett år, jag sa att det första året är värst." 4c. "Jag har faktiskt förlorat mina föräldrars hund och en mycket omtyckt mormor." 4d "Sara – du är den första jag berättar det här för, men mina föräldrars hund är död." 5. "Jag gör andra prioriteringar just nu." 6. "Har du fått svar från obduktionen än?" – fråga ställd via SMS. 7. "Det enda skälet till att jag berättar hur dåligt jag mår är för att din sadistiska sida som önskar att jag också ska förlora någon ska bli glad." 8. "Andra kompisar jag har som också är singlar..." 9 "Nu vet du hur det var för mig när Z dumpade mig" Alla jämförelser med döda släktingar man träffade 2 gånger om året, döda husdjur, killar som gjort slut, skrubsår man fått... Om man verkligen tycker att sånt är jämförbart med att ens partner dör ska man gå hem till sin kille/tjej, be om ursäkt för att man inte bryr sig mer om dem och sedan göra slut.

13:41 Kategori: Arg

Onsdag, Juli 01, 2009

Sång

Den senaste månaden har jag spelat mina gamla sånger igen. Jag började skriva musik när jag var 9-10 år och har sparat alla sånger jag skrivit sedan jag var 12. Det är ett par hundra totalt. Texterna är som en dagbok. När jag sjunger minns jag vem jag hade bråkat med, vem jag hade en hangup på, vilka olika politiska frågor som berörde mig då. I många tankar och känslor känner jag igen mig. Byt ut något namn mot ett annat och det skulle funka på mitt liv nu med. På andra sätt är allt annorlunda. Sådant som var jobbigt då är nu helt oviktigt. I många år hade jag en återkommande dröm som jag hade någon gång i veckan minst. Den utspelade sig på en specifik plats och befolkades av några specifika människor som jag inte tyckte om. År ut och år in befann jag mig där om nätterna. Dessa drömmar försvann med honom och har inte kommit tillbaka. Han förintade mitt förflutna och för det är jag honom evigt tacksam. Jag minns att när vi blev ihop tänkte jag att om jag bara hade vetat att jag skulle träffa honom så hade jag aldrig varit så där ledsen som jag varit, jag hade inte slösat mina tårar på elaka indiebasister. Jag hade velat behålla den där känslan, men det går inte och jag är rädd att bli ensam kvar. Jag är inte enkel att ha att göra med. Det har jag aldrig varit och det har definitivt inte blivit bättre av dessa sorgear. Vem som helst skulle inte palla med mig. X skulle ha varit stark nog, det vet jag. Han hade kunnat förinta min sorg. Jag ska skriva om dig med...

20:09 Kategori: Ödmjuk

Torsdag, Juli 02, 2009

Dilemma

Rudy håller på att försvinna ut ur den här bloggen, har ni märkt det? Är det bra eller dåligt? Betyder det att jag håller på att tillfriskna? Men om han försvinner är det bara jag kvar. Och DET kan aldrig vara bra.

19:21 Kategori: Ångest

Lördag, Juli 04, 2009

[Michael Jackson och alla vi andra](#)

Michael Jackson har ju som bekant dött och jag kan inte förhålla mig neutralt till sådant. För mig är det varken pedofilanklagelser eller hans artistskap som fyller mina tankar. Det är det där att han är en pappa som dör alldeles för ung. Jag tänker på hans barn som blir faderslösa, såsom barnen till alla unga änkor jag lärt känna under åren. Jag lyssnade på det där alarmsamtalet och man hörde verkligen hur han som ringde höll på att bryta samman. Komprimerat kaos. Precis som när jag ringde ambulansen när R nästan dog. Michael Jacksons död påminde mig åter om när media rapporterade om den där Molle från Let's Dance som fick en hjärtattack, men som tur var överlevde. Jag visste inte vem han var och har aldrig kollat på Let's Dance. Men det är omöjligt att läsa sådant och inte dra paralleller till mitt eget liv så klart. Ens oskuld försvinner när man förlorar någon som är ung. Det går inte att tro att livet varar förevigt, att hjärtattacker och cancer är något som drabbar gamla, att tiden läker alla sår. Alla jag kommit i kontakt med de här åren. Unga änkor. Mammor som förlorat sina barn. Tjejer som förlorat syskon. Vi är så många! Jag önskar att vi inte var så många.

22:37 Kategori: Ångest

Måndag, Juli 06, 2009

[King Mopie the Great](#)

Jag ville ha en katt och Rudy en Rottweiler så vi impulsköpte en mops. Det var kärlek vid första ögonkastet. Han såg så kul ut. Med sitt gigantiska huvud på sin pinnsmala kropp såg han ut som drabbad av lollipopmodet. Han var en kaxig jävel redan från början. Vi lät honom inte sova i vår säng, så varje natt väckte han oss med att hoppa jämfota och försöka komma upp till oss. Bara de klotrunda ögonen stack upp över kanten. Självklart fick han som han ville och vi lyfte upp honom. Vårt bortskämda lilla odjur som fick precis som han ville jämt. Långa promenader som han ville, lyxig mat som han ville, hela huvudkudden för sig själv som han ville. Rudy älskade Mopie. Ett minne var efter min farmors begravning då Rudy fortfarande kostymklädd gick ut med hunden och ungarna ropade "Men In Black" efter honom. Det var kul. Jag och Mopie följde Rudy till tunnelbanan varje morgon och hämtade honom där varje kväll efter Rudy jobbat klart. Vi var ett team vi tre, en familj. Efter att Rudy dog letade Mopie efter honom. Han brukade förfölja män som hade liknande kroppsbyggnad som Rudy. Det krossade mitt hjärta. Det är jobbigt att bli ensamstående hundmamma. Jag har räknat ut att jag gått på över 8000 promenader med honom. Jag HATAR att promenera. En stor del av min inkomst går till hans veterinärsutgifter, hans hunddagis, hans försäkring. Jag kan aldrig bara stanna och ta en fika med en kompis efter jobbet för jag måste alltid hem till hunden. Men han är det absolut bästa stödet jag haft de här åren. Utan honom är det inte en chans att jag klarat av att gå upp varje morgon när sorgen varit som tyngst. Tack vare honom har jag ju varit tvungen att kämpa vidare. Han har aldrig svikit mig, till skillnad från många andra. Han har bara varit min baby som lagt huvudet på sned och tittat förvirrat på mig när jag legat och gråtit. Vad jag älskar det där lilla odjuret. Long live the king.

21:37 Kategori: Ödmjuk

Onsdag, Juli 08, 2009

[Nöja sig](#)

Länge fanns tecken på förändring. Att ta korta, stapplande steg framåt i för höga klackar. Småsaker som att jag färgat mitt hår i fler färger de senaste två åren än jag gjort i hela mitt liv. Stora saker som att jag tagit itu med mina ätstörningar och att jag blev kär igen (det sistnämnda hade jag i och för sig mycket hellre sluppit). Men nu har allt stannat av igen. Jag är så sinnessjukt uttråkad. Sorgen har varit mitt allt de senaste åren. Länge hade jag dåliga dagar och så hade jag

riktigt, riktigt dåliga dagar. Det var de enda typer av dagar jag hade. Nu för tiden har de där jobbige dagar infunnit sig mer sällan och de är inte lika intensiva. Tristessen däremot är intensiv. Tystnaden öronbedövande. Jag vill att något bra ska hända. Något bestående. Jag vill att allt ska snurra igen, vill skratta tills jag ramlar under bordet (ja, jag brukade göra sådant. Före. Efter). Jag vill ha mer. Jag vill inte nöja mig med lite jämt. Alla säger saker som att det var väl bra att jag blev kär igen, det var väl ett fint framsteg. Jo, jättekul. Men vet ni vad: jag skulle mycket hellre vilja vara kär i någon som var kär i mig tillbaka, leva med den personen för alltid. Vara lycklig på riktigt. Inte bara ta små steg jämt. Jag vill ha det där alla andra har, det där jag hade. Jag vill inte nöja mig med att i alla fall inte må lika dåligt som förut. Jag vill vara lycklig.
19:33 Kategori: Alla

2 Kommentarer

1. madde säger:

nöjd !?

söta!!!! ååå vad jag känner igen mig!!! iofs inte gått lika många år så tristessen har inte infunnit sig på samma sätt. men jag undrar oxå - ska jag behöve nöja mig med det här??? ska det fortsätta så att de bra dagarna är bra bara för att jag råkar vara på gott humör. när ska det börja hända bra saker på riktigt som inte bara handlar om min egen inställning. Jag vill också ha mer! Nu är jag redo att ta emot mer, men va fan händer det inget för då??? KRAAAAAAAM vännen - du är så värd nåt mer! NU!!!!2009-07-09 · 21:14

2. Sara säger:

Sara svarar

Eller hur! Jag är svintrött på att folk säger att det var ju jättebra att jag blev olyckligt kär för ett år sedan. Jag tvivlar starkt på att icke-änkor som berättar att de är olyckligt kära får höra "men det är ju jaaaaättebra, det är ju ett jaaättestort framsteg att du är kär". Seriöst! Och du förtjänar det bästa i världen gumman! Sänder styrkekramar och hoppas att något fantastiskt händer dig just, just nu! Det vore inte en sekund för tidigt. 2009-07-09 · 21:20

Torsdag, Juli 09, 2009

Semantik

Till och med ens språkbruk förändras när man blir änka. Man slutar säga saker som "jag höll på att få en hjärtattack" när man blir skrämmd, i alla fall om ens kille dött av en blodpropp i hjärtat. Man slutar säga "jag önskar att han dog" om människor man inte tycker om, eftersom man vet att inget är värre än att någon dör. Man blir oerhört provocerad när folk slänger sig med ord som "golfänka" och "Brommaänka". Man förstår inte riktigt vad folk menar när de säger "det är också en sorg" om lite jobbiga grejer de är med om. Sorg är ju det man känner när den man älskar dött, inte det man känner när ens favoritfotbollslag åker ut ur någon serie. Så klart att det är svårt att kommunicera med icke-sörjande när vi inte längre talar deras språk. För jag förstår inte. Jag förstår inte hur man kan jämföra det jag varit med om, med när det tog slut med någon kille. När jag var liten fick jag höra ett skämt som jag fortfarande tycker är roligt: "- Vad är det för skillnad på en elefant? - Den kan varken cykla". Det fattas led i det skämtet, vilket gör det roligt. Och det fattas led i folks jämförelser med sorg, vilket inte är roligt alls, utan bara förvirrande. Jag förstår inte: tycker folk på allvar att det är värre att ens kille gör slut än att han dör? Hur kan säga något sådant och påstå sig älska den människan? Vill man inte att de man älskar ska må bra och leva lyckliga och friska? Jag hade fan så mycket hellre sett Rudy dumpa mig och bli ihop med någon annan och hatat honom i tid och evighet, än att han ska vara död. På något sätt förstår jag att man kan göra sådana felslut om man inte drabbats av sorg, men varför man säger sådant till änkor, det fattar jag inte. Kram. Sara. Dagens regel. Kan inte någon skriva ett lexikon "svenska till änkerska" tack.

20:52 Kategori: Alla

Fredag, Juli 10, 2009

[handbok för änkor](#)

När nyblivna unga änkor och andra sörjande hör av sig till mig undrar de (ni) förtvivlat vad de ska göra nu, hur klarar man av att fortsätta leva utan den man älskar. Så här kommer en sammanfattning: Fas 1. Ren överlevnad: Andas, ät och sov så regelbundet som går. Se till att räkningar och andra papper tas itu med. Klarar man det inte själv - delegera till någon vettig person. Större krav än så kan man inte ha på sig själv i början. Om ens det. Fas 2. Älta: Prata om den döde. Sök stöd hos vänner och familjemedlemmar. Sök dig till en sorggrupp. Det är en fördel om du går i en grupp där de andra sörjandes situation är så lik din som möjligt (UNGA änkor, SOS osv). Gå i terapi. Byt terapeut om den du har inte förstår sig på sorg. Umgås så lite som bara går med människor som inte kan stödja dig i denna fas. Skriv - dagbok, blogg, på forum och minnessidor. Ofta är det bra att vara så anonym som möjligt. Sök kontakt med andra sörjande och stötta dem. Du kommer få mer tillbaka än du ger. Fas 3. Börja om: Resten är bara trial and error, improvisation. Det är inte lätt, det är inte kul, men det blir bättre. Långsamt bättre. Bonusråd - undvik självdestruktivitet (supa skallen av sig, trösteta etc) så mycket som går. Även om sådant kan förskjuta ens tankar på sorgen tillfälligt hjälper det ingenting i längden. Du blir inte mindre änka av att hetsäta, utan du blir bara en hetsätande änka. Kram. Sara. Dagens regel är den viktigaste av alla: kom ihåg att det inte alltid kommer göra så här ont.

22:06 Kategori: Alla

Söndag, Juli 12, 2009

[Vägar i sorgen](#)

I Expressens söndagsbilaga idag hittar ni en intervju med mig. Den förekommer i samband med en artikel om en fantastisk liten bok som heter "Vägar i sorgen" skriven av prästen Lars Björklund och psykologen Göran Gyllenswärd. Boken kan läsas både av den som sörjer och den som har kontakt med sörjande i sitt arbete eller privat. Björklund och Gyllenswärd förklarar att sorgen består av så mycket mer än tårar: vrede, skuld känslor etc. Det är något jag tryckt mycket på i den här bloggen. Se bara på de kategorier jag använder mig av när jag skriver mina inlägg: (arg, bitter, ledsen, ångest, ödmjuk, om Rudys död) de illustrerar att sorg är så mycket mer än att bara vara ledsen. Björklund och Gyllenswärd skiljer mellan två huvudgrupper: den sorg som medför en relationsförlust och den som innebär en meningsförlust. Den förra är sådan sorg man kan känna om den man förlorat är äldre och dödsfallet således är mer väntat. Sorgen utgörs då främst av vemod och saknad. Så kände jag t.ex. när min mormor och min farmor dog. Jag var ledsen, jag saknar dem fortfarande, men jag gick inte under. Meningsförlust ger däremot en starkare sorgreaktion då den som avlidit stått en oerhört nära och personens död ändrar hela ens liv såsom det skulle ha sett ut. T.ex om ens kille får en hjärtattack då och hela världen rasar samman. Fast man är den enda som märker av jordens undergång eftersom de i ens omgivning inte drabbats av en meningsförlust. För Rudy var inte meningen med deras liv. Men han var meningen med mitt. Björklund och Gyllenswärd förklarar också att det av mig så hatade s.k. "sorgåret" inte går att tillämpa på den som drabbats av en meningsförlust på samma sätt. Boken är full av förklaringar och exempel, råd och tröst och när jag läste den strök jag under nästan allt eftersom jag kände igen mig i stort sett i varenda rad. Så gott folk - gå och köp "Vägar i sorgen".

11:38 Kategori: Ödmjuk

2 kommentarer

1. Ylva säger:

Fin artikel

Vad bra att du skrev om artikeln och tur att jag läste på din blogg just idag! Köpte Expressen och det kändes fint att läsa artikeln och intervjun. Ska absolut skaffa boken, jag hade inte hört

talas om den. Fin bild på dig också. (Det såg ut om att den var tagen vid den lilla stranden vid Tanto.) Kram Ylva! 2009-07-13 · 06:51

2. Sara säger:

Sara svarar

Hej! Tack så mycket! Och ja, bilden är tagen i Tanto. Det spöregnade den dagen så jag var alldeles dyngsur! :-D Och boken är verkligen jättebra! Kram från Sara 2009-07-13 · 06:55

Tisdag, Juli 14, 2009

Lapptäcke 2

Jag tillbringade helgen syendes lapptäcket jag påbörjade i höstas. Då slutade jag för det var för jobbigt att klippa i hans kläder. Kläder är något så personligt. De tar en tillbaka till platser och tidpunkter. I början efter att jag blivit änka bar jag hans kläder jämt. Att ha dem på mig var som att bli rörd av honom på något sätt. Att klippa i dem kändes som att förstöra något som var han. Det tog månader innan jag klarade av att slänga resterna av plaggen jag klippt ut rutorna ifrån. Vissa tröjor förmådde jag inte förstöra, de var för mycket "han". Men tanken med ett lapptäcke är ju inte att förstöra något, utan att transformera det, göra det till något annat, ta till vara något förlorat. Således var det lättare att sy ihop bitarna än det varit att klippa dem. Jag lyssnade på Rs favoritband Rolling Stones och resultatet finns att beskåda på min myspace:

<http://viewmorepics.myspace.com/index.cfm?fuseaction=user.viewPicture&friendID=305598304&albumId=1370445> Nej, det var inte en läkande upplevelse, det hände inga mirakel i min sorgbearbetning av att sy ett lapptäcke. Däremot var det skönt att sova under täcket söndag natt. Jag vaknade lugnare än på flera veckor. Det kändes som han varit där på något sätt.

19:52 Kategori: Ödmjuk

Torsdag, Juli 16, 2009

Går aldrig över

Jag är arg fortfarande, så fruktansvärt arg och jag vet inte vad man gör av sin ilska. Jag är arg på vännerna som svek. Jag borde vetat bättre, genomskådat dem ("You's a fake. Shoulda known"). Ibland blir jag så arg på honom. Jag undrar hur fan han kunde lämna mig, bara dra. Jag älskade honom, jag gjorde allt för honom och han bara drog. Jag tänker att om han kom tillbaka skulle jag spöa upp honom, för att sedan aldrig släppa taget. Men oftast undrar jag om det är mig själv jag inte kan förlåta. Jag är så besviken på mig själv att jag inte räddade honom. Jag vet att jag inte är en övermänniska, men ändå, att inte vara övermänniska fick sådana oerhörda konsekvenser. En liten blodpropp fick sådana oerhörda konsekvenser. Slog sönder allt. Jag tänker att jag måste ha gjort något för att förtjäna detta. Speciellt eftersom det aldrig blir bättre. Karmamässigt sett borde jag fått det bättre vid det här laget om jag förtjänat bättre. Men det har jag ju inte. Så jag tänker "you had it coming bitch" och det kanske jag hade, men varför skulle Rudy vara den som drabbades? Jag vet inte vad man gör av sin ilska. Seriöst, vad gör man? Går ut och springer eller börjar boxas? Hur skulle något sådant vara en antidot mot allt som sagts och gjorts? Allt som hänt. Hur förlåter man dem som aldrig ber om ursäkt?

20:39 Kategori: Arg

2 kommentarer

1. Inger säger:

Börja boxas

Efter min mammas död då jag var 16 år, fick jag en sandsäck i present. Det hjälpte med att slå på den då och då. Gav mig utlopp för all uppbyggd ilska. Men alla är vi ju olika, du får prova dig fram och hitta vad som fungerar för dig. Lycka till. Inger 2009-07-17 · 21:27

2. Sara säger:

Sara svarar

Kanske funkade det. Jag har bara provat boxningssäck hemma hos X o den var minst sagt svår att rubba. :-D Men jag märker att motion är bra. Kanske inte så mycket mot ilskan som mot depressionen. Känner mig lätt beroende av endorfinerna. Tack för rådet! Kram
2009-07-17 · 21:31

[FREUD! \(del 3\)](#)

Den senaste tiden har jag haft två Rudydrömmar som skakat om mig: Dröm 1. Min pojkvän (inte Rudy, men ändå Rudy) låg i en säng. Jag satt gränslös över honom (inget porrigt). Han sa något om att man antingen kan leva för att dö sedan eller dö för att leva sedan och att han valde det senare. Varpå han tog upp en pistol och sköt sig i huvudet framför ögonen på mig. Att självmordet är någon tanke att han valde att dö - så långt är jag med. Men det han sa, vad menade han med det? Att han var tvungen att dö för att kunna leva nu? Scenariot i övrigt påminde mig om morgonen innan han åkte då vi låg där i sängen och det var så hopplöst allting. Dröm 2. Pappa höll om mig och sa något om att Rudy och jag inte var tillsammans längre eftersom han är död. Jag grät hysteriskt med mitt lapptäcke över axlarna och rättade honom och förklarade att Rudy var överallt, att vi är tillsammans för alltid. Detta var absolut inget positivt. Jag är lite sur över att alla mina drömmar varenda natt är mer eller mindre obehagliga. Jämt. Jag drömmer aldrig något positivt. Jävla hjärna!
21:36 Kategori: Ångest

Måndag, Juli 20, 2009

[Hej då bloggen](#)

Fergies sång "Big Girls Don't Cry" får mig alltid att gråta. Inte så mycket texten som att jag alltid när jag hör den får upp ett minne av dig: Jag kan se mig själv dansa med dig till den låten. Du håller om mig och ler med din mun och ler med dina glittrande ögon ("glimglimoogskes" kallade jag dem). Det här har naturligtvis aldrig hänt. Rudy var död sedan länge när den låten gavs ut. Men jag minns det ändå. Det finns så mycket jag hade velat göra med dig, visa dig, uppleva med dig. Men det kommer inte hända. Du är ju borta. Jag kan nästan fyra år senare fortfarande inte förstå det rent fysiska i döden. Att han rent fysiskt inte existerar. Om han fortsatt existera på något sätt, bara fanns rent fysiskt efter döden - det vore bättre om han var en mumie eller något. Så kan man inte tänka så klart. Men jag har tänkt så ibland ändå. Jag hade en diskussion om att jag betar mig som att Rudy fortfarande är kvar, som om jag fortfarande lyssnar på honom. Jag tyckte att det var väl självklart att han fortfarande är kvar. Att jag fortfarande lyssnar på honom. Problemet är ju att han inte talar till mig. En av de mest komplicerade sakerna med att bli änka, förutom att man förlorat den man älskar och hela ens liv är förstört då, är att man inte har några "förebilder". Normalt lär vi oss från vänner, familj, media och litteratur. Men eftersom det trots allt är ovanligt att bli änka när man är ung så har de flesta av oss inte någon att rådfråga hur den gjorde för att ta sig igenom sorgen. I Ovidius böcker sveper en del krigsänkor förbi. Men de dör eller försvinner alltid snabbt, de lär oss inget om sorgen. Och verklighetens änkor: se på Jackie O - vi vet mer om hennes kläder än om hennes sorg. Jag fick lära mig själv. Och därför var jag så tacksam när jag fick kontakt med mina första sorgesystrar. Det var som att jag befann mig på en annan planet och helt plötsligt träffade en annan människa. En annan som var som jag. Jag har glömt bort hur det är att inte sörja. Att inte vara ledsen. Att inte vara deprimerad. Och därför är det dags för mig att släppa taget. Inte om Rudy, utan om sorgen. Så jag måste sluta skriva om min sorg, jag måste sluta blogga. Inom några dagar kommer jag radera denna blogg. Den kommer dock finnas kvar på min hemsida www.sorginfo.se som PDF. Ett sista budskap till er mina sorgesystrar: Jag skrev en gång om änkors sju dödssynder. Mindre kända än dödssynderna är de sju dygderna som är en lika stor del av oss: 1. Dygd. En av dygdens stöttstenar är tapperheten. Och vi kämpar så hårt. Sådant som dittills varit vardag blir en kamp. Om man inte sörjt vet man inte hur svårt det är bara att andas. 2. Öppenhet. Vi vill ofta vara öppna med vår

sorg, men uppmanas att inte vara det. Det är inte socialt accepterat att skrika ut sin sorg. Så jag har skrivit ut min. 3. Avhållsamhet. Änkor tilltvingas en avhållsamhet vi inte bitt om. Vi är bara människor vi med och har samma behov av beröring som alla andra. Många änkor hamnar tidigt i nya förhållanden. Hur vi än gör blir det fel i omvärldens ögon. Väntar man för länge håller man kvar vid det gamla, dejt man för tidigt betar man sig respektlöst. Mina sorgesystrar: bara ni vet vad som är bäst för er, ingen annan! Lyssna på era hjärtan, inte på råd från sådana som inte varit i vår situation. 4. Flit. Många änkor förvandlas till superänkor. Vi lever som duracellkaniner, försöker låtsas som vi har total kontroll. Vi sköter hem, skola, jobb, vi kämpar vidare som om vi var ok och ber aldrig om hjälp. Vi kan inte sluta kämpa dygnet runt för vi är rädda att om vi stannar upp kommer vi krascha. Mina sorgesystrar: be om hjälp ibland! Det är ok att inte orka! 5. Tålmod. Tålmodigt väntar vi på dagen då vi ska må bättre igen. Även om vi hatar att den dröjer. 6. Medmänsklighet. Sådant stöd som jag fått av mina sorgesystrar har jag inte fått någon annanstans. Ni har hjälpt mig något oerhört. 7. Ödmjukhet. Vi är så tacksamma för minsta sak ni gör för oss. Tacksamma för det vi gör för varandra. Så tack mina systrar. Oändligt mycket tack. Kram. Sara. Och till Rudy: jag släpper aldrig taget. Du finns kvar i mig resten av mitt liv. Jag orkar bara inte vara ledsen längre. Jag älskar dig. Nu. Förevigt. Alltid.
20:31 Kategori: Ödmjuk

3. Kommentarer

1. C säger:

ville bara säga

lycka till. Jag har följt med i någon slags tystnad. Har aldrig tyckt att jag har haft så mkt att säga för att stötta dig. Men nu din blogg tar slut vill jag bara önska dig lycka till i framtiden. Jag hoppas att du kan finna din ro och glädje, där Rudy tryggt kan fortsätta att vila i ditt hjärta.

2009-07-25 · 10:59

2. Bea säger:

Saknaden blir stor

Hej Sara, jag kommer sakna din blogg men respekterar ditt beslut att lägga ner den. Mig har du berört i själ och hjärta med dina starka ord. 2009-07-25 · 10:59

3. Sara säger:

Sara svarar

Tack för era vackra ord! Jag önskar er allt väl också! Jag har alltid trott att jag ska sluta blogga den dag mår bra, men förstår nu att jag inte kan må bra så länge jag bloggar. Att hålla kvar vid den här förlamande sorgen - jag måste tillåta mig själv att känna annat också. Jag måste frigöra tid för annat än sorgen. Och Bea, jag kommer fortsätta läsa din blogg så länge du skriver, du är bäst! Kram allihopa. Ni kan alltid nå mig genom hemsidan. Och åter - Rudy, jag älskar dig. J, jag älskar dig. / Sara 2009-07-25 · 11:31