

– Peters död har gjort mig modigare

När Karin och Peter bestämmer sig för att gifta sig vet de att han inte kommer att leva så mycket längre. Karin stöttar samtidigt som hon själv håller på att gå under. Sex år senare samsas sorgen med ny livsglädje. Vägen till läkning har gått via skrivande. "Det tog fyra år, men sedan insåg jag att det här faktiskt var en bok."

Av Anna-Maria Stawreberg Foto Daniel Gual

et börjar med en crush på karateklubben. Karin Hägglund är 18 år. Har precis slutat rida, och ska snart ta studenten.

Han, den långa mörka killen med svart bälte, har Karin spanat in för länge sedan. Det händer att de pratar några ord med varandra på träningen. Mer är det inte.

Men fyra år senare blir de ett par. Den 22-åriga Karin och den elva år äldre Peter.

Det blir snabbt allvar.

Deras gemensamma kärlekshistoria varar i nästan tolv år.

Men just när livet pågår som mest, när alla fantasier om barn och drömmar om ännu större framgångar i karaten ligger framför dem, börjar Peter kissa blod. Under året som gått har han haft någon inflammation i ögat. Han har dessutom haft inflammation i ryggen och några konstiga sår på händerna som aldrig riktigt vill läka.

Tre månader senare får de beskedet: Peter har cancer i urinblåsan.

Och från och med nu kommer de två att leva i skuggan av cancern. För, Peter blir inte bra.

Han blir sämre och sämre.

Mitt i alla krävande behandlingar och turer mellan hopp och förtvivlan, försöker de leva ett så vanligt liv som möjligt, även om de vet att tiden håller på att rinna ut.

Det går fort.

Ett knappt år efter cancerbeskedet, den 24 augusti 2013, är Peter så dålig att han inte klarar av att vara uppe en hel dag i sträck. Vid det här laget har Peter genomgått flera tuffa behandlingsomgångar.

Men de bestämmer att de ska gifta sig. Och de vet att Peter, med största sannolikhet, inte kommer att leva särskilt länge till.

Bröllopet blir en av de bästa dagarna i Karins liv. Peter orkar vara med till långt in på natten. Han tar på sig en Stålmannen-tröja, halvt på skämt, halvt på allvar. De skrattar, gråter, skrattar igen.

Ett knappt halvår senare är han död. Den 16 februari 2014 somnar han in för gott på Stockholms sjukhem. Karin är med honom ända till slutet. Det är även hans familj och många vänner.

– Om jag skulle leva om mitt liv, skulle jag välja Peter igen, trots det som hände, säger >>



"Så skilde döden oss åt" finns som ljud- och e-bok såväl som fysisk bok.

Om Karin skulle leva om sitt liv, skulle hon välja livet med Peter.

KARIN HÄGGLUND

Ålder: 39.

Bor: I Stockholm

Familj: Sonen Emil, 7 månader.

Gör: Författare, föreläser om konsten att vara hållbar i en föränderlig värld, och arbetar i ett forskningsprojekt om hållbart ledarskap på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm.

Aktuell: Med boken "Så skilde döden oss åt: Marträmmen cancer mitt i livet" (Storge förlag).



En av de bästa dagarna. Tre veckor efter avslutad cellgiftsbehandling gifte sig Karin och Peter.



Sonen Emil är livsglädje – och Karin vågar känna lycka igen.

» Karin, när vi sex år senare ses på ett fik i centrala Stockholm.

Hon ser pigg ut. Där hemma väntar sonen **Emil**, sju månader, med sin mormor. Emil, som Karin fått på egen hand. För, trots att sorgen var förlamande och överväldigande, har hon valt att gå vidare.

– Peter kommer alltid att vara en viktig person som jag älskar. Jag är extremt tacksam över att jag fick bli vuxen i en trygg relation. Han var min bästa vän som stöttade mig och han betyder fortfarande mycket för mig, säger Karin.

Idag har hon skrivit bok om sina erfarenheter. I ”Så skilde döden oss åt” berättar hon smärtsamt öppet om hur allt kan ställas på sin spets när man minst av allt anar det.

Bokskrivandet har spelat stor roll för hennes läkningsprocess. Hon börjar skriva redan när Peter var sjuk, och fortsätter efter hans död.

Men att stå bredvid en person som är på väg att dö är tufft. Att stötta och lyssna, trots att man själv håller på att gå sönder är obeskrivligt jobbigt. Att ge hopp trots att man är själv är skräckslagen är nästan omöjligt.

När Peter dör är Karin både utmattad och tom. Hon inser att hon måste få tid att sörja, och det första året ger hon sig den tiden.

– Skrivandet blev en stor hjälp. Det tog fyra år, men sedan insåg jag att det här faktiskt var en bok, och att den förhoppningsvis kan hjälpa andra som sörjer eller går igenom svåra perioder. För mig var det viktigt att möta och äga alla mina känslor. Det är den processen jag gestaltar och levandegör i boken.

Även om skrivandet stundtals är smärtsamt och ångestfullt är det just genom att möta den smärtan och ångesten, i stället för att tränga undan den, som Karin säger att hon blivit en hel människa igen.

Under året som följer efter Peters död sörjer hon. Vid sin sida har hon sin familj och sina vänner. De, som ställer upp i vått och torrt, som lyssnar på henne när hon gråter, skriker, svär över orättvisan i att en ung människa med livet framför sig rycks bort.

Men hon märker också att livet går vidare. Att det är möjligt att leva vidare ensam. Den första tiden har hon en lång rad ritualer för att minnas honom.

Hon behåller hans kläder, luktar på dem för att känna hans doft. Hon ringer hans telefonsvarare för att höra hans röst. Tittar på filmer med dem två tillsammans.

– Men så småningom tog jag av mig vigselringarna som jag hade i ett halsband, säger Karin och gestiku-



Karin vågar åter känna glädje – det varken ökar eller minskar risken för att drabbas av sorg igen.

lerar mot den tunna länken hon bär runt halsen.

Karin och Peter träffades via träningen. Under Peters sjukdomstid, och under perioden efter hans död, har hon enormt stor hjälp av sin träning. Hon tränar hårt, och träningen hjälper henne att hålla tankarna i styr och inte gå under av sorg.

Träningen är fortfarande en viktig del av hennes liv.

– Jag kom tillbaka till elitidrotten ett år efter att Peter gick bort, men inte som tävlande, utan som assisterande

förbundskapten för karatellandslaget. Jag har saknat den världen, och den gav mig energin att komma tillbaka. Än i dag får träningen mig att må bra.

Någon vecka före sin död säger Peter till henne att hon måste gå vidare. Att hon ska leva i en relation,

och att det är viktigt även för honom att hon inte slutar leva.

De orden gjorde ont att höra då. Samtidigt, funderar Karin, var de viktiga för henne.

– Så, visst har jag dejtat. Ett år efter hans död började jag dejta. Och jag har till och med varit kär någon gång. Men, jag lever fortfarande ensam. Det handlar väl om att jag inte hittat den rätta än, säger hon, och ler.

Livet med Peter har präglat henne. Det har även hans död gjort.

– Min och Peters historia är en stor del av den jag är som person i dag och varför jag valt att jobba som jag gör. Det som hände har gjort att jag har lärt mig att värdesätta saker på ett annat sätt än tidigare, säger Karin.

Saker som hon tidigare tagit för givna, som att sitta på ett fik en solig vårdag med en kopp kaffe, uppskattar hon.

– Jag har insett att pengar egentligen inte betyder särskilt mycket, så länge man har till mat och bostad. Livet är här och nu, och ändå så är vi många som hela tiden strävar, efter mera pengar, mera saker.

Livet blir inte alltid som man tänkt sig. För Karins del tog det en helt annan, önskad vändning. I dag har hon märkt att hon blivit en modigare människa.

– Tidigare var jag något av en trygghetsnarkoman. Men efter Peters död har jag blivit påmind om vad som verkligen är viktigt.

Karin har både flyttat och vågat säga upp sig sedan hon blev änka. Nu driver hon eget företag vid sidan av jobbet som forskningsassistent. Hon tar uppdrag som känns viktiga för henne, och tar sig tid att stanna upp och känna efter innan hon tackar ja till något.

– Livet är så kort. Därför gäller det att försöka fylla det med rätt saker i mesta möjliga mån.

Att ha varit med om att en älskad människa försvinner gör att tröskeln att våga älska igen kan vara hög. Att älska är att göra sig sårbar. Men, säger Karin. Hon bestämde sig tidigt för att fortsätta leva, älska och för att inte bli bitter.

– Jag har blivit modigare. När det värsta redan har hänt får man ett annat perspektiv på livet.

Tiden för vår intervju börjar rinna ut. Där hemma väntar sonen. Karin ler när hon pratar om honom. Hon berättar att det tog lång tid innan hon vågade känna glädje igen. I dag tillåter hon sig det fullt ut. Vet att risken för att allt ska braka ihop inte ökar bara för att man vågar känna glädje.

– Men visst händer det att jag tänker, när Emil gör något speciellt, att ”jävlar, vad tråkigt att Peter aldrig fick bli förälder”. ■

Tröstande rader

Att skriva och läsa kan vara läkande, här är två andra självbiografiska nyheter om när sorgen drabbar mitt i livet.

Av Annika Ortmark Lind

■ **”När det värsta händer, Ett år av djupaste sorg, kärlek och förundran”** (LB Förlag) av **Kristina Aspemo**.



Döden kommer hastigt och oväntat när Kristinas blivande make **Gösta** avlider i sviterna av en hjärnblödning. Hon skriver om det första året på egen hand, om ensamheten men också om familjen och vännerna som handlar, lagar mat, städar, tröstar, lägger en filt om hennes axlar; om hur rutinerna runt henne fylls med omtanke. Så kommer den kanske svåraste stunden, Kristina måste boka av deras bröllop. Men kärleken är evig, om än i en annan skepnad. Ett andetag i taget tar henne genom första året, för sorgen är långsam, som hon skriver. Så småningom kan hon börja släppa taget om sin älskade och konturerna av ett liv utan Gösta vid sin sida träder fram. En fin, personlig och kärleksfull skildring av hur sorg kan se ut.

■ **”Universums minsta ljus”** (Norstedts) av **Sara Seager** kastar oss rätt in i sorgens svarta famn, den känns i magen efter



ett par sidor och gör det omöjligt att lägga ifrån sig boken. Vi får lära känna Sara och hennes kärlek **Mike**, hon en blivande världsberömd astrofysiker och exoplanetforskare, Mike hennes blivande man. Hon forskar kring universums gåtor och förlorar sig i rymden, han sköter det jordiska livet med hemmet och deras två söner. När Mike dör i cancer rasar allt, 40 år gammal är Sara ensamstående med en sexåring och en åttaåring. ”Mike tog ett andetag, och sedan gjorde han det inte. Han var levande, och sedan var han inte det. I ena sekunden var jag gift. I nästa sekund var jag änka.” Personligt om sorgen, som har lika många ansikten som det finns människor. Översättning: **Nik Ruth Persson**.

Pocket-favoriter

”Låt oss hoppas på det bästa” (Albert Bonniers förlag, 2018) av **Carolina Setterwall** och **”I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv”** (Natur & Kultur, 2015) av **Tom Malmquist**. Carolina miste sin sambo 2014, Carolina sov med deras son **Ivan** som inte ens hade fyllt ett år, på morgonen var hennes man död i sängen. Året innan dör Toms sambo i leukemi, efter ett akut kejsarsnitt med deras första barn. Starka, osentimentala, trösterika skildringar.

