



Skriver om den största sorgen

Kultur & Nöje

Hur tar man sig igenom det värsta som kan hända? För fem år sedan förlorade Elisabet Tyrenius sin dotter Johanna. Nu ger hon ut en bok om sorgen, men också med en önskan om att våga prata om det svåra.

[Sara Lundin](#)

20:41 - 6 jun, 2018

– Jag vill visa att det faktiskt går, att man kan överleva. För det är det man måste, man kan inte hoppa över, man måste igenom. Även om man måste kravla sig igenom så kommer man igenom, till ett annorlunda liv.

Det är helt stilla i luften och solen gassar på altanen vid Elisabet Tyrenius hus alldeles vid gränsen mellan Uddevalla och Ljungskile. På ett bord står ett gäng tomatplantor och i skuggan ligger familjens katt och vilar.

Inne i ett av rummen i huset har en stor vägg fyllts med bilder på Johanna Tyrenius och på ett bord ligger en kamera. Elisabet förklarar att hennes dotter älskade att fotografera och hade ett stort djurintresse.

Hösten 2013 blev Elisabets 18-åriga dotter Johanna sjuk, läkarna trodde det var körtelfeber och Johanna blev ordinerad vila. Men hon blev inte bättre och hon tvingades åka med ambulans till Näl. Väl inne på sjukhuset visade det sig att Johanna hade lunginflammation och trots läkarnas försök kunde hennes liv inte räddas.

– Det var helt obegripligt, tiden stod stilla samtidigt som den, ja, det blev som en lucka i tiden, säger Elisabet.

Började skriva ned sina tankar och känslor

Hon säger att hon inte minns mycket av åren som följde. Den mesta tiden fylldes av känslor av sorg, ilska och meningslöshet.

– I början kunde jag inte se att det blev bättre. Ibland kunde jag känna "nu är det en ganska bra stund" och jag kunde ta en promenad och höra fåglarna. Men när jag kom hem var det som att någon slog mig i huvudet och jag började storgråta. Jag gick runt i huset och gallskrek, det var som en urkraft och det fanns ingen smärtlindring.

Efter Johannas död började Elisabet dela med sig av sina tankar och känslor på Facebook. Dels kunde jag flytta ut det som fanns i mitt huvud på text så att jag inte dränktes i tankarna och funderingarna om meningslöshet. Det gjorde att det blev begripligt, det var ett sätt att överleva, helt klart.

Under åren som gick fortsatte hon skriva ned och dela med sig av sina tankar och de texterna har nu sammanställts till boken "När ett barn dör" som släpps i slutet av juni.

– Jag kommer nog inte tro på det förrän jag har den i handen. Det är jättesvårt med så många dubbla känslor. Men jag har bestämt mig för att vara glad, både för min skull och för Johannas skull, säger Elisabet Tyrenius.

"Måste våga vara svaga"

En förhoppning med boken är att människor ska våga prata om det som gör ont. Det är också okej att känna alla känslor som kommer.

– Det är så många som mår så dåligt. Vi bidrar till avståndstagande till varandra när man bara säger att allt är "jättebra" när man egentligen är jättetrasig. Vi måste våga vara svaga och våga vara ledsna.

Under våren har hon föreläst för psykologstudenter i Göteborg men förhoppningen att även människor som arbetar professionellt med andra ska våga visa känslor. Något som personal kring Johanna gjorde och som i sin tur gjorde att Elisabet kände sig mindre ensam.

– Jag är övertygad om att varje människas upplevelse är hennes egen. Man kan aldrig jämföra sorg eller jobbiga upplevelser men man kan däremot dela dem med varandra.

Elisabet kom själv till en vändpunkt i sorgen i och med att hon drabbades av en mindre stroke, en så kallad tia, och fick läggas in.

– Det var då jag kom på att jag inte ville dö. För mig blev det ett val, ska jag leva så ska jag leva och inte vara bitter. Det hade Johanna inte heller velat. Det har hjälpt mig mycket att tänka på vad Johanna hade velat. Periodvis när det varit väldigt svart har jag tänkt att Johanna lärt mig leva. Det var också i den vändningen Elisabet bestämde sig för att känna tacksamhet.

– Just nu seglar jag på att boken kommer ut och att jag får föreläsa. Inte för att berätta hur det är men jag tror mycket på dialog. Att kunna säga vad man känner, trots eller på grund av det jag har varit med om. Det här jobbiga har lärt mig så mycket om mig själv och också att kunna se möjligheter. Kan jag förmedla det så att någon annan kan känna att det finns mening är jag glad.

Sara Lundin

sara.lundin@bohuslaningen.se