

KARLSTAD. Marie Niljung i ny antologi: "En hyllning till mamma och en chans att ingjuta

Vill ha mer tid för de

Föreläsaren och konsulten Marie Niljung är en "doer". Nu är hon aktuell i antologin "När mammor dör" och på fredag anordnar hon ett eget boksläpp i Karlstad.

– Det är ett sätt att prata om psykologiska olycksfall samtidigt som det är en hyllning till mamma och en chans att ingjuta hopp.

I slutet av 1990-talet arbetade Marie Niljung som kallsänka på den prestigefyllda restaurangen Sjömansmagasinet i Göteborg. Hon var 23 år och hade förlorat sin mamma ett halvår tidigare. Men på mors dag tog det tvärstopp.

– Tiden innan jag kraschade hade jag försökt göra allt för att kompensera att min mamma inte fanns. Försökt räcka till för min pappa, min bror, min morfar. Samtidigt vara "duktig flicka" och leverera på jobbet. I min del i boken berättar jag om hur det var när hon dog, tiden efteråt och hur jag blev bemött, säger Marie Niljung.

Till antologin "När mammor dör" har författaren Charlotte Sirc samlat in berättelser från 31 kvinnor mellan 18 och 77 år. Av alla dessa har sex stycken förlorat sin mamma i suicid. Det talar ändå sitt tydliga språk, poängterar Marie Niljung.

– Det är så vanligt, ändå pratar vi inte om det tillräckligt.

Men det gör Marie Niljung – outtröttligt. Både i hennes tidigare roll som regionansvarig för Suicide Zero och numer som egenföretagare har hennes arbete med suicidprevention lett till allt från galor, otaliga föreläsningar, böcker och appar.

– Jag har tre viktiga utgångspunkter i det jag gör. Dels att kunskap räddar liv, dels att jag vågar skämmas för mina föräldrars död och att man kan leva ett gott liv fast man har en historia som min, säger hon och tillägger:

– Liksom delad glädje är dubbel glädje behöver vi inse att delad sorg är halverad sorg. Där tycker jag att den här antologin kan förmedla ett stöd.

Marie Niljung har snart levt längre än sin mamma som bara blev 54 år. Det väcker givetvis många tankar. Inte minst om klimakteriet som sorgligt nog ofta blir ett samtalsämne som reduceras till svällningar. Men sällan talas det om den psykiska påfrestning som fasen kan föra med sig, anser hon.

– Det gör mig så förbannad att värden är så dålig och kunskapen så låg när det kommer till det här. Det händer jättemycket i en kvinnas kropp i den fasen i livet och det var där min mamma var när hon blev sjuk.

Alla sörjer olika

Det har gått över tjugo år sedan den där oktoberdagen då hennes mamma gick bort i det hon kallar för ett psykologiskt olycksfall.



Antologin "När mammor dör" berättar 31 kvinnor i åldrarna 18-77 år om att mista sin mor. FOTO: PRESSBILD

Men saknaden blir inte mindre för det – bara mer hanterbar, förklarar Marie Niljung.

– Det är så jädra tråkigt att hon inte finns, vi hade kunnat ha så roligt tillsammans. Det är också en förlust att mina barn inte fick träffa henne för hon hade varit en sådan där fantastisk mormor. Hon var verkligen en person som gillade livet, resor och fester.

Hösten är en särskilt tung tid. Inte minst för att hon också förlorade sin pappa i suicid nio år efter sin mamma.

– Nu blev det känslosamt... men jag tänker också att det inte är hela världen att jag sitter här och är ledsen. Det betyder ju att jag lever!

Samhällets cementerade föreställningar om sorg och hur man ska sörja behöver luckras upp, menar Marie Niljung.

– Jag skrev en tenta bara veckan efter pappa hade dött till exempel. Men jag hade lika gärna kunnat vara en person som bara orkat ligga på soffan. Oavsett så måste det vara okej. Vi behöver också prata om hur vi behandlar varandra när vi sörjer, säger Marie Niljung och tillägger:

– Där kan vi lära oss mycket av barn. De är bättre på att gå i och ur sorgen än vad vi vuxna är.

Antologin skriver du om hur trött du är på att behöva förklara och försvara dina föräldrars död?

– Hade de dött i en trafikolycka eller cancer hade det knappast varit så. Men nu behöver jag på något vis förklara den här psykologiska återvändsgränden de till slut befann sig i. För ingen väljer att dö. Att även fullt friska personer kan drabbas av en tillfällig livskris de inte kan hantera är något vi behöver bli medvetna om.

ATT FÖRLORA SIN MOR
"Det är också en förlust att mina barn inte fick träffa henne för hon hade varit en sådan där fantastisk mormor."
 MARIE NILJUNG



Profil

Namn: Marie Niljung.

Ålder: 48 år.

Bor: Villa i Kil.

Familj: Maken Petter Niljung samt två söner.

Gör: Författare, föreläsare och HR-konsult. Har bland annat skrivit boken "Hellre arg än död" (2019). Driver det egna företaget Niljung samt vd för Livskämpar AB som nyligen tilldelades en miljon kronor i innovationsbidrag från Vinnova. Tidigare regionansvarig för Suicide Zero.

"Liksom delad glädje är dubbel glädje behöver vi inse att delad sorg är halverad sorg", säger Marie

Att gå i pension eller förlora jobbet är exempelvis omställningar man bör vara vaksam på, enligt Marie Niljung som inte nog kan betona vikten av att vara "empatisk påträngande".

– Våga fråga och våga lyssna på svaret. Det är ett viktigt mantra

som gäller det mesta i livet. Till exempel att våga fråga tonåringen hur det egentligen är på nätet.

Ett slag för samtalet

"När mammor dör" släpps på fredag och dagen till ära arrangerar Marie Niljung en släppfest på Cava

hopp”

livsviktiga samtalen



Niljung som hoppas hennes berättelse i den nya antologin kan förmedla hopp.

FOTO: PETER BÄCKER

42. Ett tillfälle att hylla livet och samtidigt stötta en lokal aktör i tuffa tider, beskriver hon det som.

- För mig är det viktigt att göra meningsfulla saker. Vare sig det är att lämna en bal toalettpapper på ett boende för ensamkommande eller att fråga grannen hur det

går med makens cancer. Jag är en "doer", och det har jag nog ärvt från både mamma och pappa, säger Marie Niljung som kommer att finnas på plats klockan 16 när restaurangen öppnar.

- Jag hoppas att det blir ett flöde av människor som är både är ny-

fikna på boken, nyfikna på samtal och som kanske vill äta eller dricka något gott.

Just samtalet är något hon i en tid av social distansering vill slå ett extra slag för.

- Vi behöver på något vis ta tillbaka tiden för samtal och då måste

vi prata om döden, för det är också livet, konstigt nog.

DANIELA MELIN SEGERPALM
054-17 56 91
daniela.melin@vf.se