

Mörkret

MÅNADERNA GÅR och trots medicineringen kommer de depressiva tankarna tillbaka. James tvivlar återigen på sig själv och säger att han känner en förlamande trötthet, att ångesten aldrig är långt borta. Försämringen i hans redan bräckliga mående går fort, han sjunker allt djupare och de inre kvalen upptar mer och mer hans känslor och tankar. Jag har svårt att nå honom och känner inte längre igen min man.

James har två underbara barn, två bonusbarn som ser upp till honom, en fru som älskar honom och ett välbetalt jobb, ändå mår han inte bra. Jag är säker på att han är fullt medveten om allt lidande, alla orättvisor och all smärta som finns i världen, men det gör inte hans egen ångest lättare att hantera. Själv känner jag hur min egen oro växer i takt med att mörkret förvärras.

När jag en lördag i början av januari 2017 känner att telefonen i fickan burrar är jag på jobbet och i full färd med att ta ett blodprov på en patient. Direkt drabbas jag av ett stresspåslag. Jag har dåligt samvete över att James är hemma och tar hand om barnen, för jag vet hur krävande och jobbigt det kan vara. Den senaste tiden har jag inte velat lämna dem ensamma med honom, inte för att han under några som helst omständigheter skulle utsätta dem för något, men för att han inte längre verkar ha någon kraft kvar annat än till att ta

hand om sig själv. Ja, inte ens det. Samtidigt kan jag ju inte bara sluta arbeta.

När jag fyllt rören, klistrat på namnetiketterna och plåstrat om min patient går jag till rörposten som ska skicka vidare proverna till laboratoriet. Därefter rusar jag in i personalrummet, låser upp telefonen och mycket riktigt, det är ett sms från James. Jag öppnar meddelandet och läser.

Jenny,

Jag älskar dig och jag funderar på att lämna dig och barnen eftersom ni förtjänar att ha ett mycket bättre liv, något ni inte kommer att kunna få om jag är kvar hos er. Jag orkar inte göra fel hela tiden. Jag har aldrig någonsin passat in i den här världen och kommer aldrig heller att göra det.

Där var det. Beviset på det jag innerst inne börjat frukta: att James har tankar på att ta sitt liv. Det är en rädsla som har smugit sig på mig, ätit sig in i mig gradvis och ibland håller mig vaken om natten. Orden jag läser nu ger mig hjärtklappning och tankarna rusar.

För James som alltid haft svårt att uttrycka sig i skrift är detta ett långt sms. Dessutom känns det genomtänkt, inga stavfel eller någon märklig ordföljd som det annars kan vara när han skriver. Iakttagelsen gör mig skräckslagen. Meddelandet går inte att misstolka, visst är det ett avskedsbrev? Jag visar upp det för en kollega som även hon uppfattar allvaret. Gråten värker som taggtråd i halsen.

Medan jag söker upp numret till psykakuten hinner jag fråga mig själv om jag överreagerar. Kanske det bara är något han säger, men inte menar. Det är väl de personer som brukar prata om att ta sitt liv som inte gör det? Inte skulle väl James kunna lämna sina barn? Det spelar ingen roll, hellre agera

än att resten av mitt liv ångra att jag inte gjorde något. Med skakiga fingrar ringer jag till psykakuten. Varje signal som går fram känns som en evighet. Borde inte någon som arbetar i receptionen på en sådan avdelning sitta i absolut beredskap för att kunna svara exakt varje sekund? Till slut hör jag en kvinnas milda röst:

”Journottagningen, psykiatrin. Vad kan jag hjälpa dig med?”

”Hej. Jag har precis fått ett sms från min man. Jag upplever det som ett avskedsbrev ... Han, han ...”

Orden stockar sig i munnen och jag vill låta samlad trots att det inombords känns som om jag ska brinna upp av desperation och rädsla.

”Han brukar inte uttrycka sig på det här sättet. Jag tror att det där sms:et har tagit en timme för honom att skriva. Det är inte bara ett tomt hot, min man vill lämna oss.”

”Jag förstår. Usch, så tufft för dig att ta emot ett sådant sms. Skulle du vilja beskriva för mig hur han har mått för övrigt den senaste tiden?”

Jag berättar om året som gått, om att vi har sökt vård och att James äter antidepressiv medicin. Jag förklarar att hans dåliga psykiska mående har eskalerat snabbt den senaste tiden och att jag inte längre vet vem den man jag en gång lärde känna är.

”Okej, har du anledning att vara orolig? Jag menar, tror du att han skulle kunna utsätta sig själv för något, skada sig själv?”

”Jag har haft olustiga tankar, som att jag har på känn att han vill ta sitt liv. Så, ja, jag är på riktigt orolig, extremt orolig. Vad ska jag göra? Vart vänder jag mig?”

Jag kan inte längre hålla oron inom mig och nu sipprar den ut i ren panik.

”Jenny, ta med honom hit till akuten.”

”Men alltså, jag tror inte att det är möjligt att få med honom. Jag märker hur dåligt han mår, hela hans väsen är ett enda stort mörker, men han skulle aldrig gå med på att åka till psykakuten. Då rämnar hela hans fasad.”

”Gör så här, Jenny. Åk hem. Sätt dig ner med honom, berättat hur du känt den senaste tiden och att du har pratat med mig. Är det så att han inte går med på att åka med dig hit, kan vi skicka ut en jourbil och komma hem till er istället. Vad tror du om det?”

Jag tänker att det blir ännu mer dramatiskt om någon från psykakuten skulle knacka på dörren, så jag bestämmer mig för att göra allt som står i min makt för att försöka få med mig James till psyket. Jag och kvinnan på andra sidan luren avslutar vårt samtal genom att komma överens om att jag ska återkomma till jourmottagningen när jag pratat med James om hur vi vill göra, och då ska vi enligt henne få en tid till en psykiatriker samma dag.

När jag sätter mig i bilen inser jag hur omöjligt det här kommer att bli. Hur ska jag klara av det? James kommer så klart att sätta sig på tvären och säga att jag har gått bakom ryggen på honom. Jag ringer mamma och kollar om hon kan komma över och ta med sig barnen hem till sig ett tag. Jag beskriver situationen och hon hälsar att hon är hos oss inom en timme. Även om jag inte berättat exakt hur dåligt James mår, så har jag sedan en tid tillbaka låtit mamma, pappa och min syster Annika veta att han har gått in i något slags depression och att vi har det rätt kämpigt just nu.

James sitter vid köksbordet på platsen längst in mot fönstret och stirrar rakt ut när jag kommer hem. Så fort mamma hämtat barnen ordnar jag en lätt middag, eftersom jag tänker att det kan vara bra för James att få i sig något om vi mot för-

modan kan åka in till jourmottagningen senare. Jag öppnar toastjärnet vars lampa lyser grön, och medan jag sätter en gaffel i de rykande varma ost- och skinkmackorna och lägger upp dem på varsin tallrik tänker jag: Hur ska jag börja? Vad ska jag säga?

När jag ställer en av tallrikarna på bordet framför James vänder han sig mot mig och säger ett avmätt ”tack”. Jag stryker honom över axeln och sätter mig på andra sidan bordet mitt emot honom och skär en bit av min varma smörgås. Tuggan i munnen växer. Jag har ingen aptit och är alldeles torr i munnen. För att kunna svälja ner maten tar jag flera klunkar vatten. Inte heller James verkar vara vidare sugen på att äta, men han har å andra sidan inte haft någon aptit den senaste tiden. Som för att ta sats andas jag ett par djupa andetag och tar sedan mod till mig:

”James, jag vill bara säga att jag älskar dig så himla mycket och jag läste ditt sms tidigare idag. Jag är jätteorolig för dig.” Jag avvaktar lite för att ge honom en möjlighet att säga något, men han sitter bara tyst.

”Jag ser hur dåligt du mår och det är jättetungt för mig att hantera hela den här situationen när du har så svårt att prata om känslor. Och även om du inte säger något så känner jag. James, jag känner i hela mig hur dåligt du mår.”

James petar förstrött med gaffeln i sin toast och börjar sedan hacka i den så att det bildas en massa små hål i det gyllenfärgade rostbrödet. Rädd för att trigga igång ett utbrott tvekar jag om jag ska fortsätta, men jag har inte längre något att förlora. Han måste ju få hjälp.

”James, du kommer kanske att bli arg på mig nu och det må vara hänt, men idag när jag var på jobbet och fick ditt sms så ringde jag till psykakuten och pratade med dem om dig. Jag vill att vi åker dit.”

Så nu var det sagt. Ingen återvändo. Jag väntar på att han ska gå iväg, bli upprörd eller ifrågasätta vad jag har gjort, men han tittar bara på mig. De vackra blå ögonen som jag en gång fastnade för, men där det nu bor en sorg, ser lugnt på mig och så säger han:

”Okej, Jenny. Jag har kommit till en punkt där jag förstår att jag inte klarar det här själv längre.”

Hörde jag rätt? En känsla av lättnad sprider sig genom hela mig och jag blir nästan upprymd. Men jag får för mig att han snart kommer att ändra sig och vill skynda mig att ringa tillbaka till sjukhuset. Jag ställer mig upp, går runt bordet och böjer mig ner för att ge honom en kram.

”Tack, tack, tack, snälla James. Jag är så tacksam för att du är villig att göra det här. Jag ska bara ringa tillbaka till henne som jag pratade med tidigare. Hon var supergullig och det här kommer att gå jättebra.”

Jag försöker avdramatisera situationen och säger att jag snart är tillbaka, går in i sovrummet, sätter mig på sängen och ringer upp samma nummer som tidigare. Men nu svarar en annan kvinna vid namn Deborah.

Jag förklarar att jag tidigare talat med en kvinna som sa att jag kunde höra av mig och få en tid för min man. Jag berättar också att han nu har gått med på att få hjälp, att de inte behöver skicka en jourbil, och därför undrar jag när vi kan komma.

Deborah har en helt annan ton i rösten än sin kollega och jag känner olust när hon med besvärad röst säger att jag fått allt om bakfoten.

”Jag vet inte varifrån du har fått den här informationen, men så där funkar det inte alls här. Ni får åka in till psykakuten på S:t Görans sjukhus istället. Ni är dessvärre inte välkomna hit.”

Den iver jag för en minut sedan kände förvandlas abrupt till förtvivlan. Vad sysslar hon med, varför säger hon så där?

”Men snälla, jag kommer aldrig att få med honom ända till S:t Görän, han har precis gått med på att åka just till er. Vi hade ju kommit överens om den här planen. Förstår du inte, min man vill inte leva mer. Han måste få hjälp, han ...”

Trots att Deborah är den allra sista personen som jag vill ska få ta del av mina tårar, kan jag inte längre hejda gråten. Men även om hon hör hur förkrossad jag är, avbryter hon mig mitt i meningen:

”Det kan jag inte hjälpa. Lycka till.”

Hon klickar bort mig innan hon ens sagt hej då och jag sitter chockad kvar med telefonen i handen. Med den andra handen griper jag tag om påslakanet och pressar tyget så hårt att mina knogar blir vita. Sängen är bäddad med julmotiv och tankarna irrar iväg till att det kanske är dags att byta tillbaka till vanliga sängkläder. Jag känner mig handlingsförlamad och stirrar rakt fram mot den tomma sovrumsväggen. Under alla våra år tillsammans har vi inte haft så mycket uppsatt på väggarna, främst för att James vill ha det så avskalat som möjligt. När började egentligen det här maniska städandet, sorterandet och den här grejen med att inte ha tavlor på väggarna?

Tankarna vänder tillbaka till James som sitter där ute i köket och väntar, min man som är redo att äntligen få hjälp på riktigt. Hur i hela fridens namn ska jag kunna gå ut och berätta för honom att han inte längre är välkommen. James som alltid ska klara sig själv, som är den som biter ihop och är stark, har äntligen visat sig sårbar och erkänt att han behöver hjälp. Hjälpt som han nu förnekas.

Vad hade hänt om det var James själv som fått detta bemötande? Och vad har hänt andra personer i hans situation

som ringt och fått tala med denna kvinna? Frustrationen är så stark att jag vill skrika, en enorm ilska väller upp inom mig. Hur fan kan man hantera en sårbar situation på detta vis? Är det så här systemet fungerar i ett land som ska vara i världsklass när det gäller sjukvård? Eller gäller det betyget bara vården av våra fysiska åkommor? I så fall skäms jag för att jobba i en bransch som inte kan bättre. Så här skulle jag själv aldrig bemöta någon som behövde hjälp.

Jag eldar upp mig så pass att jag inte kan hålla mig från att ringa upp samma nummer på nytt. Kvinnan talade till mig som om hon vore en överordnad, så här får det inte gå till! Jag är beredd att ta till brösttoner, men istället svarar den första kvinnan, som presenterar sig som Ritva. Hon vet precis vem jag är, så jag förklarar för henne vad som hänt.

”Jag pratade just med din kollega. Hon var jätteotrevlig och sa till mig att vi inte är välkomna till er.”

”Men, va? Varför sa hon så? Det är absolut hit ni ska och ni är självklart välkomna. Men dessvärre, Jenny, den sista besökstiden gick precis, bara för någon minut sedan.”

Jag är som en blöt trasa. Med Ritva i andra änden av luren kan jag inte sluta gråta. Hon bemöter mig på ett vänligt sätt. Hon har, till skillnad från sin kollega, ett hjärta.

”Vi ska ordna det här. Vår tidigaste tid i morgon bitti är klockan åtta. Ta med dig James hit då. Det kommer att ordna sig, Jenny.”

Ritva ger mig det lugn jag behöver i denna stund.

När jag kommer ut till James i köket har han ätit upp sin toast och städat upp i köket. Han sitter och skrollar i sin mobil och jag säger inte ett ord om telefonsamtalen, jag vill inte oroa honom. För jag tänker, vem kommer vi att möta i morgon? Är det någon som Deborah eller någon med en mjuk och empatisk personlighet, som Ritva?

För att avdramatisera hela situationen säger jag bara lugnt att vi har fått en tid i morgon bitti, att vi åker då. Och James verkar nöjd med det. Vi tar en tidig kväll och hamnar som vanligt framför tv:n, där musikprogrammet ”Så mycket bättre” visas.