

MIMMI, 22,
FÖRLORADE SIN
FÖRSTA DOTTER
I PLÖTSLIG SPÄD-
BARNSDÖD:

”Ibland tar jag fram hennes hår- lock och gråter”

Lilla Lo tycker om att titta på foton av sin storasyster Lilly, men hon kommer aldrig att få träffa henne, för Lilly dog tio veckor gammal. VeckoRevyn har träffat flickornas mamma Mimmi och pratat om hur det är att som förälder förlora ett barn och brottas med skuldkänslor – och hur hon klarar att se ljust på livet idag.

AV HANNA NOLIN FOTO SANDRA QVIST, PRIVAT

Det har gått två och ett halvt år sen Mimmi Åström, 22, vaknade med ett ryck och vände sig om för att väcka sin lilla Lilly. Mimmi såg direkt att något var fel, galet fel. Lilly var alldeles mjuk och händerna blå. Mimmis kompis som sov över gjorde hjärt- och lungräddning, men förgäves. Ambulansen kom, upplivningsförsöken fortsatte men inget hjälpte.

Klockan tolv dödförklarades Lilly, tio veckor och två dagar gammal. Dödsorsaken var plötslig spädbarnsdöd. Mimmi tog upp sin bebis som alldeles nyss varit så levande, och grät så att hon skakade. Sjuksköterskorna runt om henne grät, de också. Att sen tvingas lämna Lilly där på sjukhuset, var det värsta Mimmi gjort.

– Det skrek i hela kroppen på mig, jag hade ju aldrig varit ifrån henne. Hon var ju



VÄND OCH LÄSOM
MIMMISSÖRGE-
ARBETE.

så liten, jag ville inte att hon skulle vara ensam. Jag hade liksom precis börjat förstå att jag blivit mamma, och så hade jag inte barn längre. Det var fruktansvärt. Jag kände mig alldeles tom.

Lillys pappa, som bor i London, kom med flyg på kvällen, och dagen efter åkte de tillsammans upp till sjukhuset, till Lilly.

– Det gjorde så ont i mig att se dem där, tillsammans. Han hade inte sett Lilly sen hon var två veckor och att tänka på allt umgänge med henne som han missat, det var så sorgligt.

Redan på vägen hem från sjukhuset bestämde Mimmi att hon ville ha ett barn till.

– Det var någon sorts panik, ”jag bara måste ha en bebis”.

Men hon blev inte med barn,

”JAG HADE PRECIS BÖRJAT FÖRSTÅ ATT **JAG BLIVIT MAMMA**, OCH SÅ HADE JAG INGET BARN LÄNGRE.”

något hon idag är tacksam över. Hon hann påbörja sin sorgprocess, och den har fått ta den tid som behövts. Mimmi hittade några grupper på facebook, för föräldrar som förlorat sitt barn, där fick hon stöd och hjälp, där var det ingen som dömdo henne för att sörja för länge.

– Det finns ingen gräns för sorgen, jag kommer att bära med mig den hela livet. Folk tycker inte man kan sörja en liten bebis så länge, men ingen annan bestämmer över ens sorg, jag sörjer ju också att jag inte fått så många minnen och upplevelser med Lilly.

Alla ”tänk om...”

Skuld känslorna har varit svårast, de där ”tänk om”. I tankarna har Mimmi gått igenom den där morgonen som förändrade allt. Mimmi och Lilly hade varit uppe vid sju-tiden för lite amning och blöjbyte, och egentligen skulle

de ha gått iväg till Gullvivan, den öppna förskolan.

– Men sen struntade vi i det och gick och la oss igen, det där har jag tänkt på om och om igen. Om vi istället gått iväg, då kanske Lilly levt idag.

Nu har hon lärt sig hantera det där ”tänk om”, mycket för att hon har gått och pratat med en psykolog.

– Vi gick och la oss och det kan jag inte förändra, jag kunde ju inte veta vad som skulle hända, det vet man aldrig.

En tröstande tanke är att hon ändå fanns där, nära sin dotter.

– Det känns ändå tryggt att hon fick vara nära mig när hon dog, och det måste ha skett precis innan jag vaknade, för hon var ju fortfarande varm.

Sex månader efter att Lilly dött kunde Mimmi känna att något förändrats, inte att sorgen släppt men att det fanns en känsla av att livet, trots allt, kunde fortsätta. Några dagar senare blev hon gravid.

– Vi hade ju försökt ett tag men jag var inte redo innan, nu gick det.

Graviditeten blev tuff, Mimmi fasade för att något skulle hända, att bebis skulle dö i magen. Inför förlossningen bad hon om att få bli igångsatt och ha extra övervakning. Det hjälpte, förlossningen gick bra och Mimmi fick hålla sin älskade, nya bebis i famnen.

– När vi kom hem började nästa rädsla, att jag skulle förlora även henne, men vi hade dubbla andningslarm. Allra värst var det när Lo närmade sig samma ålder som Lilly var när hon dog, jag var helt övertygad om att Lo också skulle dö då.

Det gjorde hon inte, nu är Lo 1,5 år. Mimmi har blivit tryggare, lugnare och tänker inte varje dag på att Lo också ska försvinna.

Tatuerat in Lillys hand

Mimmi och hennes kille har separerat, sorgen smärtade för mycket och de två hade svårt att hitta varandra i sorgprocessen.

– Vi har båda svårt att prata



och visa känslor och det blev bara fel. Nu är vi vänner och umgås ofta, det är mycket bättre.

Vissa dagar har varit svårare än andra, när den 27 juli började närma sig blev det tufft, det är dagen då Lilly skulle ha fyllt ett år.

– Det var tur att jag var gravid då, både på födelsedagen och på Lillys dödsdag. Vi firade födelsedagen, satte upp lite ballonger och fikade. Det kändes bra. På dödsdagen går vi till Lillys grav, lägger en krans och så.

Graven har varit viktig. Mimmi och Lo har gått dit ofta

och suttit ned en stund, lagt dit en blomma.

– Jag vill att Lilly ska vara en naturlig del av Los liv, det är hennes syster, även om de inte har fått lära känna varandra. Jag har gjort ett fotoalbum med bilder på Lilly som Lo tycker om att sitta och titta i.

Vad gör du när sorgen är för svår?

– Då tar jag fram alla saker som har med Lilly att göra, den ljusa hårlocken, hennes kläder, fotoalbum och så sitter jag där en stund och gråter. Men ibland blir jag arg också, förbannad på allt och alla och hatar hela världen.



Jag tänker att man måste få vara det också, alla känslor måste komma ut.

Kan du känna lycka nu, trots allt?

– Ja, det kan jag. Jag har lätt för att skratta nu, mycket lättare än jag någonsin haft. Jag har blivit mer lättsam som person, och jag är inte så långsint längre. Bråkar man med någon så vill jag att det ska kännas okej innan man går, man vet aldrig, man kanske inte får någon mer chans att bli sams. **När tänker du mest på Lilly?**

– Det är oftast i vardagssituationer, som när Lo gör något extra gulligt, som att äta sin första glass exempelvis, då tänker jag ”undrar hur Lilly skulle ha sett ut då?”.

Svårast är det att se andras syskon, som har samma åldersskillnad som Lilly och Lo, då gör det ont.

– Eller som när folk klagar över att det är så jobbigt och tjobbigt mellan syskon, att det är jobbigt att köra syskonvagn. De skulle bara veta, jag, och många med mig, skulle kunna döda för att få köra syskonvagn!

Mimmi har tatuerat in Lillys lilla bebishand, där vid bröstet, precis som den brukade ligga när Lilly levde.

– Där finns hon, närmast mitt hjärta, och där kommer hon alltid att finnas. ■

SÅ HANTERAR DU SORGEN

– Det bästa sättet att hantera sorg är att dela den med andra, säger **Anders Magnusson**, vd på Svenska institutet för sorgbearbetning. Varje sorg är unik och tar sig olika uttryck, alla känslor kan komma upp och det är okej.

Det svåra kan ofta vara att människor i ens närhet vill komma med goda råd och trösta...

– Det finns inga tröstande ord, mår man dåligt, så mår man dåligt. Tröst handlar om att få någon att sluta gråta för att man själv tycker det är jobbigt. Ge stöd istället, visa att den som sörjer har tillåtelse att vara ledsen.

DU SOM DRABBATS AV SORG:

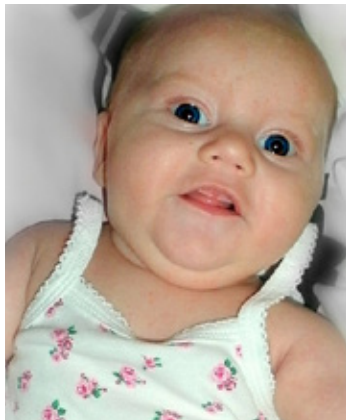
■ Sorg är inte farligt, det är helt naturligt och behöver få ta plats. ■ Var snäll mot dig själv, vila, träffa vänner, gör saker du tycker om – men inte som ett sätt att fly dina känslor. ■ På sikt kan det vara bra att prata med någon professionell, tiden läker inte alla sår utan det är hur man hanterar sorgen som är viktigt.

DU SOM ÄR ANHÖRIG ELLER VÄN:

■ Lyssna på den som drabbats, ofta behövs inte så många ord, det gäller bara att finnas där. ■ Tänk att den som sörjer på ett sätt är som ett barn och behöver tas om hand i allt det praktiska. Laga lite mat, gå och handla, pyssla om.

På Sorg.se kan du läsa mer om sorgbearbetning.

MIMMIS FOTOALBUM



Lilly, 8 veckor gammal.



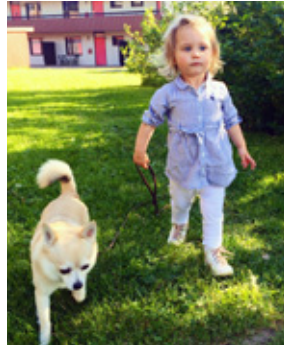
Puss, mamma!



Mimmi och Lo besöker ofta Lillys grav.



Idag kan Mimmi skratta igen, mycket tack vare Lo.



1,5-åriga Lo rastar hunden...



... och är en riktig linslus.