

# Omtanke

2017-2018

Medlemstidning för RAV, Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade

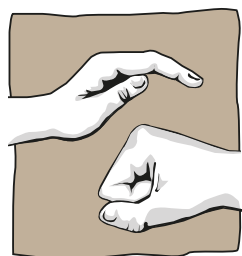
Göran Gyllenswärd:

”Samhället skulle kunna göra mycket mer”

Katarina Tingström:

”Sorg tar tid och den får ta tid”

Anhörighelg 2017



# RAV

Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade

*RAV:s syfte är att verka stödjande och opinionsbildande för att anhöriga och andra närstående till dem som har dödats, eller kan antas ha dödats. Att man genom RAV ska få ett bättre stöd från både omvärlden och samhället.*

**R**iksorganisationen för anhöriga till våldsdödade, (RAV), är en ideell organisation som startades 1996.

RAV utgörs främst av personer som själva är anhöriga eller på annat sätt är närstående till våldsdödade. Även människor som inte själva drabbats av våldet är stödmedlemmar för att stötta verksamheten och visa sitt ställningstagande mot våldet.

Organisationen är till för att stötta, samla kunskap och bidra till gemenskap.

Det är få drabbade som vet vart man kan vända sig med alla frågor som uppstår efter ett dödsbesked. Bland våra medlemmar finns en uttalad längtan efter gemenskap med andra människor som råkat ut för en liknande händelse. RAV bidrar till just den gemenskapen men också med det sorgestöd som samhället så ofta brister i. Ett stöd som vi anhöriga till brottsdrabbade så utomordentligt väl förtjänar.

#### **Vi på RAV vill:**

- Vara medmänskligt stöd till anhöriga och andra närstående till våldsdödade, inte bara i direkt anslutning till brottet utan även i den process som pågår till långt senare.
- Aktivt samla in och lyfta fram de frågor, problembilder och erfarenheter som anhöriga kan drabbas av.
- Göra anhörigas röster hörda i samhället och medier, samt att vara anhörigas språkrör gentemot politiker och myndigheter.

- Verka opinionsbildande för att förbättra villkoren för anhöriga till våldsdödade.
- Vara remissinstans vid utredningar och lagförslag som berör våldsdödade och deras anhöriga.
- Utbilda resurser för att förbättra bemötandet av våldsdödades anhöriga och närstående.
- Bidra till gemenskap för anhöriga och andra närstående till våldsdödade.

**RAV:s verksamhet bedrivs utifrån de värderingar som slagits fast i FN:s och EU:s konventioner om mänskliga rättigheter samt i FN:s brottsofferdeklaration.**



Foto: Sofi Wikberg



Foto: Sofi Wikberg, Karin Hägg och Lovisa Lindén

**RAVs ledord:**  
En liten grupp beslutsamma själar,  
drivna av en okuvlig tro på sin uppgift,  
kan förändra historiens gång.

*/Mahatma Gandhi*

**C**arina Molin är ett av två språkrör i RAV. Hennes älskade son Valter knivmördades drygt en månad efter sin 20-årsdag i juni 2014. Mördaren dömdes till två års fängelse, vilket i praktiken blev ett år och fyra månader.

– Det var en chock och tragedi ingen människa kan föreställa sig. Jag ville inte gå upp, inte genomlösa en dag till, det gjorde så ont att vakna. Samhällets stöd har varit obefintligt och rättssystemet fungerar enligt mig som ett stort skämt, säger Carina. Hon berättar att hon så småningom kände att hon måste få upprättelse och kämpa för att

förändra den undermåliga hanteringen av anhöriga till våldsdödade som sker i samhället.

– Nu lever jag och Valters två syskon med ett stort tomt hål i hjärtat som aldrig kommer att kunna fyllas. Vi saknar honom så evinnerligt mycket, varje dag, berättar Carina som gick med i RAV:s styrelse 2015 och nu är språkrör sedan 2017.

– Här har jag funnit människor som förstår och delar den fruktansvärda sorg och smärta man lever med när man har förlorat sitt barn i det meningslösa våldet. Tillsammans hjälper och stöttar vi varandra, avslutar Carina.

### *”Tillsammans hjälper och stöttar vi varandra”*

#### Kalendarium 2018

Årsmöte: 11 februari 2018 - mer info kommer

Kris och Traumaföreläsning för anhöriga: 11 februari 2018 - mer info kommer

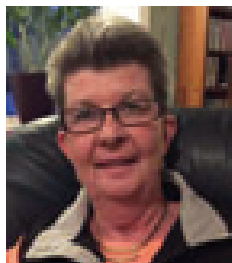
Brottsoffer seminarium: 22 februari 2018 Norra Latin Stockholm - mer info kommer

Anhörigrträffar: Stockholm, Göteborg och Gävle 4 mars, 6 maj, 2 sept och 4 nov 2018

Syskon och kompisträffar: 22 april och 21 okt 2018

Anhörighelg: 21-23 sept 2018

# Här är vi som bildar RAV:s



**Ewa-Britt Gabrielsen**

Ledamot och språkrör  
Gävle

Jag är mamma till Marcus som sparkades ihjäl på Kungsgatan 4 i Stockholm den 5 maj 2005. Marcus av-

led den 7 maj av de massiva sparkar han fått i bakhuvudet. Han var vårt enda barn och skulle ha fyllt 30 år i september, samma år han blev våldsdödad av tre unga gärningsmän. På en enda sekund förändrades vårt liv för alltid, för att aldrig mer bli sig likt.

Marcus hade ett ordspråk "Lägg energin på bra saker och tänk positivt" det har vi försökt göra för att hedra Marcus.

Marcus pappa och jag blev invalda i RAV:s styrelse i maj 2009. Men tyvärr avled min man i november samma år. En ytterligare stor tragedi i mitt liv, att även förlora min älskade livskamrat Oddvar.

Även om det är det mest tragiska man kan råka ut för, att förlora en anhörig genom att någon annan valt att släcka deras liv, så är det i RAV jag hittar min energi.

Att möta människor i samma situation och att stötta varandra är en viktig uppgift och här hittar jag kraft och mod. Vi försöker påverka samhällsinsatser och förbättra brottsofferstödet, som är under all kritik. Jag är övertygad om att vi kan förändra det till det bättre, "tillsammans är vi starka".



**Carina Molin**

Ledamot och språkrör  
Stockholm

Jag heter Carina Molin och är språkrör i RAV. Min älskade son Valter knivmördades drygt en månad efter sin 20-årsdag i juni 2014. Mördaren dömdes till två

års fängelse. Det var en chock och tragedi ingen människa kan föreställa sig. Jag ville inte vakna, inte genomlida en dag till, det gjorde så ont att vakna. Nu lever jag och Valters två syskon med ett stort tomt hål i hjärtat som aldrig kommer att kunna fyllas. Vi saknar honom så evinnerligt mycket, varje dag. Samhällets stöd har varit obefintligt och rättssystemet fungerar enligt mig som ett stort skämt.

Jag kände så småningom att jag måste få upp rättelse och kämpa för att förändra den undermåliga hanteringen av anhöriga till våldsdödade som sker i samhället. Jag gick med i RAV:s styrelse 2015 och är nu språkrör sedan 2017. Här har jag funnit människor som förstår och delar den fruktansvärda sorg och smärta man lever med när man förlorat sitt barn i det meningslösa våldet. Tillsammans hjälper och stöttar vi varandra.



**Roland Jangestig**

Ledamot och kassör  
Arboga

Jag heter Roland Jangestig och är gift, trebarnspappa och morfar. Min äldsta dotter Emma och hennes barn,

mina barnbarn, blev attackerade i sitt hem i Arboga 2008. Barnen Maximilian och Saga överlevde inte överfallet men Emma klarade sig nästan helt utan men.

Mitt engagemang i RAV är för att kunna hjälpa och stötta andra anhöriga som har hamnat i en liknande situation där samhället inte ger tillräckligt stöd. Jag vet tyvärr av egen erfarenhet att man står väldigt ensam när det värsta händer. Jag vill med min medkänsla och erfarenhet ge stöd och hjälp till andra drabbade. Samtidigt vill jag bidra till att påverka politiker för att skapa ett bättre klimat för våldsdrabbade och deras anhöriga.



# styrelse



**Marie Johansson**  
Ledamot och representant  
för SAMS, Göteborg

Mitt namn är Marie Johansson och jag har suttit med i styrelsen för RAV sedan 2011, samt varit språkrör mellan 2012-2016. Min son Martin försökte avvärja en vandalisering av en kiosk den 27 maj 2007, vilken resulterade i att gärningsmannen körde över Martin med en skåpbil. Min älskade son dog på mors dag.

När man gått igenom en sådan här händelse och upplevt hur lite hjälp och stöd man får från samhället, är det viktigt för mig att arbeta för att villkoren ska förbättras för anhöriga. Att göra oss brottsoffer synliga. RAV är det enda organ som arbetar för anhöriga till våldsdödade.

Mars 2015 fick RAV förmånen att bli medlem i SamArbete för Människor i Sorg (SAMS). Jag är representant från RAV:s styrelse och sitter då även med i SAMS styrelse. I grunden består SAMS av sex föreningar som verkar för ökad kunskap om sorg och sorgereaktioner. SAMS bedriver informationsverksamhet för såväl de som drabbats, som människor som kommer i kontakt med dem.



**Susanne Klatzkow**  
Ledamot  
Stockholm

Jag heter Susanne Klatzkow och är dotter till guldsmeden som rånmördades den 27 mars 2013 i Stockholm.

År 2015 kom jag i kontakt med RAV och ett år senare gick jag med i styrelsen. Det var först här som jag började bearbeta livet efter min pappas död. Det är en resa som alltid kommer att fortgå, men som med tiden innehåller mindre ilska och en hanterbar sorg. I RAV har jag hittat

människor som förstår mig samt ger mig stöd och acceptans för mina känslor.

Jag drivs av engagemanget att hjälpa andra anhöriga till våldsdödade men också av att få vara delaktig i RAV:s viktiga arbete med att förändra och förbättra samhällets stora brister gällande anhöriga till våldsdödade. För mig är det viktigt att få politiker att engagera sig i dessa brister och arbeta för förbättringar.



**Annelie Gustafsson**  
Suppleant  
Stockholm

Jag heter Annelie Gustafsson och gick med i styrelsen för RAV 2017. Min älskade son Michael blev skjuten

2014 med kulor som inte var för avsikt att träffa honom. Han förklarades hjärndöd några dagar senare och respiratorn stängdes då av. Han blev 23 år gammal. Jag åkte rakt ner i avgrunden och famlade efter kraften att orka ta mig upp till kanten för att själv kunna överleva, timme för timme. Resan dit har varit lång, en kamp som fortgår och kommer att fortgå resten av mitt liv. Mitt arbete som economichef för flera företag, min familj, min yngsta son och hans aktiva idrottande är min räddning.

Samhället svek mig och familjen, vänner försvann av rädsla och inget mer blev sig likt. Förtvivlan och mörkret är en kamp varje dag med allt vad det innebär att ordna med efter att en kär anhörig brutalt mördas. Jag vill med min negativa erfarenhet i efterlivet som anhörig till våldsdödad vara med och påverka framtiden för de anhöriga som kommer att hamna i samma traumatiska situation som jag och övriga anhöriga i RAV hamnat i. Inom RAV har jag funnit mina nya sorgevänner som orkar höra min förtvivlan om och om igen. Människor som förstår och känner min sorg.

# Samhället skulle kunna göra mycket mer

**G**öran Gyllenswärd är leg. psykolog och leg. psykoterapeut och har mött sörjande och jobbat med sorgearbete de senaste 25 åren. Göran har tidigare även arbetat som journalist men började jobba med sorgearbete efter att han jobbat med ”Barn i sorg-projektet” på Rädda Barnen. Göran miste själv en syster under sin uppväxt så han känner väl till området.

Ett av de stöd som Göran kan erbjuda, är att bara finnas där. Att vara närvarande för den anhöriga eftersom omvärlden inte alltid orkar med de efterlevande vid svåra förluster.

Göran kan som terapeut använda olika tekniker för att låsa upp tankar och känslor som man kan ha svårt att komma förbi, som till exempel skuld och trauma i samband med förlusten. För att kunna gå vidare hjälper han också till med att göra en berättelse över vad som har hänt. Denna berättelse kan handla om människan man förlorat, vad man har gjort tillsammans och hur den var. Det är viktigt att ta med sig sin historia in i framtiden och tänka tillbaka på den man förlorat. Det blir då en del av den egna livsberättelsen.

***”Det är viktigt att kunna skilja på sin egen sorg och andras.”***

– Det är viktigt att kunna skilja på sin egen sorg och andras. Det gäller att kunna förstå att det inte är ens egen sorg och förlust som aktiveras när man möter andra människor i sorg, säger Göran. Han berättar vidare att han då och då blir berörd av det som de efterlevande berättar för honom. Han kan få tårar i ögonen och bli lite ledsen men det är okej.



Göran Gyllenswärd.

Foto: Privat

– Den egna sorgen får terapeuten bearbeta i egen terapi, säger Göran

Göran anser att samhället inte hjälper de anhöriga tillräckligt mycket efter en svår förlust. De får inte det stöd som de behöver. Kyrkan gör mycket, till exempel med sorgegrupper och individuella möten, men det är kanske inte så många som känner till detta och går dit.

Göran anser att det är en myt att all sorg ska ingå i livet.

– Att som barn förlora en förälder eller som vuxen förlora en partner när barnen är små ingår inte i våra förväntningar av livet, menar Göran. Samhället skulle kunna göra mycket mer. Han önskar att folk förstod hur tungt och svårt det är att hantera något sådant här, samt att omgivningen skulle ha mycket större förståelse för hur lång tid sorg och sorgearbete faktiskt tar.

Text: Amanda Roos

# Guldspansorer



Guldspansor sedan 2014



Guldspansor sedan 2013

**GLOBAL INVEST**



Guldspansor sedan 2014

ADVOKATBYRÅN  
**Thomas Bodström**

Guldspansor sedan 2016

## SAMS – Samarbete för människor i sorg

SAMS består idag av följande anhörigföreningar:

Febe – ett nätverk för föräldrar som förlorat sina barn

RAV – Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade

Randiga Huset – stödjer barn, ungdomar och närstående i sorg

SPES – Riksförbundet SuicidPrevention och Efterlevande Stöd

VIMIL – Vi som mist någon mitt i livet

VSFB – Vi Som Förlorat Barn

Mer information om SAMS finns på [www.samsorg.se](http://www.samsorg.se)

Den som vill komma i kontakt med SAMS kan göra det på [info@samsorg.se](mailto:info@samsorg.se)



Foto: Kajsa Juslin

# Anhörighelg i Jönköping 22-24 september 2017

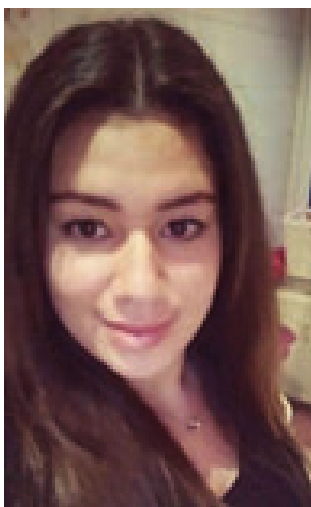


Foto: Privat

Jag förlorade min 20-åriga dotter plötsligt när en psykiskt sjuk människa bestämde sig för att knuffa henne framför ett inkommande tåg, och livet vände på en sekund för oss.

Jag är väldigt glad att jag har hittat RAV. De stödjer, de värmer och tillsammans är vi inte ensamma i efterlivet. Bemötandet från de äldre medlemmarna är verkligen hjärtligt.

Jag deltog på RAV:s anhörighelg i Jönköping den 22-24 september. Det var mycket bra och så underbart att få vara med andra människor som också har upplevt det värsta en människa kan vara med om; att förlora en älskad familjemedlem. Helgen var oerhört fint planerad och genomtänkt. Vi hade en underbar ljusmanifestation, med mycket tårar, för våra älskade bortgångna barn och andra familjemedlemmar. Jag skulle gärna vilja ha en sådan anhörighelg oftare. Inte bara en gång om året.

Hoda Khaskie





Foto: Annelie Gustafsson



# Sorg tar tid och den får ta tid

Det är en fin höstdag i Stockholm när vi välkomnas in på Katarina Tingströms mottagning. Katarina som är inne på sitt 27:de år som präst, är också leg. Psykoterapeut och har under sina arbetande år hunnit träffa många olika människor som alla haft sin egen historia att komma underfund med. Den erfarenhet som Katarina fått från dessa möten har hon använt till att skriva boken ”Döden på arbetsplatsen”, en bok som riktar sig till chefer och arbetsledare. Boken ska hjälpa dem att förstå vad de kan göra när anställda går igenom sorgen efter att ha förlorat någon.

Hur man bearbetar sorg varierar från person till person, och sätten att göra det på förekommer i oändliga former. Katarina berättar för oss att för henne hjälper det inte att hon är präst och psykoterapeut när hon själv känner sorg, utan då måste hon också gå och prata med någon precis som de flesta andra. Hon säger att hennes sorg kommer i många olika former, ilska, förtvivlan och gråt, och att hon då får ta allt i olika steg för att lättare kunna processa det hon känner sorg över.

När Katarina hjälper andra att bearbeta sin sorg, tycker hon att det är viktigt att personen har både bra och dåliga dagar i sitt sörjande för att dessa skiftningar visar att det är något som händer i deras sorgearbete. Det är en sak som hon försöker vara uppmärksam på, om personen i fråga bara ser i grått, för då kan det betyda att det hänt något i sorgen som gjort att personen fastnat i samma mönster. Det Katarina då måste göra är att försöka förstå vad hon kan göra för att hjälpa personen att få sin sorg att gå vidare. Att känna ilska, hat och samtidigt sörja är en svår process som alla reagerar olika på.

Det som Katarina erbjuder de som kommer till hennes mottagning är samtalsstöd. Hon finns där

för att lyssna, försöka förstå. Ibland hjälper hon dem att förstå sig själva och varför de har den reaktion de har. Katarina tycker även det är viktigt att få personer att inse att de inte är tokiga utan att deras reaktioner är normala. De kan ha svårt att känna igen sig själva ibland och då finns hon där för att påminna dem om att det faktiskt är okej.

De som söker sig till Katarina är personer som mår dåligt i sin sorg. Det finns de som klarar sin sorg på egen hand och det finns de som behöver prata med någon som de inte känner om den sorg som de upplever. Katarina tror att de anhöriga till våldsdödade som kommer till henne för att prata mår bra av att kunna berätta om det som de varit med om, speciellt med en person som har kunskap i hur sorg fungerar, vilket gör att man kan känna sig mer förstådd.

*”Hur skulle den som blivit  
dödad vilja att du  
går vidare med ditt liv?”*

Om man går runt och sörjer för sig själv kan det lätt bli att man börjar tänka i upprepanande banor, till exempel ”jag kommer aldrig bli glad igen” och till slut har man tänkt på det sättet så länge att det blivit en sanning i ens eget huvud. Katarina kan då hjälpa till genom att få denna person att reflektera över vad det är den tänker och känner och varför den tänker och känner på det sättet. Det blir tydligare när man hör någon annan prata om det man själv tänkt på, vilket många brukar säga till Katarina innan de går hem efter mötet. Att de fått många nya tankar och förståelse för sina reaktioner att reflektera över.



Katarina tar alltid med sig almanackan. Det är viktigt att skapa en lugn atmosfär, jag brukar alltid ha ett ljus tänd under samtalen, säger Katarina.

Att få prata med Katarina kan också underlätta för en anhörig genom att de får möjlighet att prata om den som gått bort. Det brukar bli efter några månader efter dödsfallet att de runt omkring en inte vågar ta upp och prata om den som blivit våldsdödad på grund av hur den anhörige ska reagera men det är ett viktigt steg i processen att gå vidare att få uppleva gamla minnen man haft med den som blivit dödad. Katarina berättar även att anhöriga kan uppleva att de får dåligt samvete om de pratar om sin sorg över den som blivit våldsdödad med de andra som också mist personen, att de även lägger på sin sorg på deras axlar som redan är nedtyngda av sin egen sorg.

De anhöriga till våldsdödade som kommer till Katarinas mottagning känner med all rätt ett hat som gör att de i det yttersta fallet själv vill döda för att skapa ett likadant lidande för den som orsakat det. Katarina finns då där och lyssnar och tar emot alla känslorna och får dem att känna att det är okej att prata om det och att det är en känsla

man får. Det är väldigt viktigt att få prata om det och kännas vid den känslan och bearbeta det än att gå omkring själv och bära det inom sig.

När det gäller hur samhället hjälpt de som blivit fråntagen en anhörig genom våld, känner Katarina att de allra flesta upplever att de inte fått stöd från samhället och att de måste klara sig själva. Det finns ingen myndighet som hjälper de anhöriga vilket gör att de i de flesta fallen måste söka hjälp på egen hand för att få det stödet.

Det kan vara tufft om man precis mist någon genom att en annan person med vilje tagit den personens liv, att själv ta tag i det och söka upp en plats där man kan få stöd. Det gör att det blir väldigt många som inte söker hjälp utan i stället går omkring och bär på sorgen inom sig. Katarina hoppas att detta ska förändras då hon anser att det är bra när folk får stöd. Hon känner att sorgen är ett arbete mot att bli hel igen, och att få hjälp att gå igenom det kan göra det lite lättare. (forts.)

Sorgen har sin funktion att man ska kunna stå ut med det som hänt, men det tar som sagt olika lång tid för alla och det viktigaste är att man ska orka leva med det som hänt. En fråga som Katarina kan ställa till anhöriga är; ”hur skulle den som blivit dödad vilja att du går vidare med ditt liv?” Katarina vill få anhöriga att hitta det som driver dem till att försöka komma vidare i sitt sorgearbete.

**”Jag kommer aldrig bli glad igen.”**

Det Katarina vill att vi ska framhäva, är vikten av att släktingar, vänner och bekanta sluter upp runt de som är drabbade efter händelsen. Hur stor betydelse det har i att känna sig uppmärksammad och att man inte ska vara rädd för att höra av sig och visa omtanke.

När man är en drabbad anhörig orkar man oftast inte ta kontakt själv med andra och då kan det vara viktigt att omgivningen hör av sig istället. Det funkar oftast inte att bara säga till den drabbade att höra av sig om den vill prata eftersom det brukar vara svårt att ta initiativet till att ringa. De vill ju inte förstöra dagen eller kvällen för någon annan också. Man ska även komma ihåg att ha uthållighet i sitt stöd och att våga prata om den som är död. Det kan vara skönt att prata om den personen, vilket många antar bara är jobbigt för den sörjande.

– Sorg tar tid och den får ta tid, avslutar Katarina Tingström.

Text och foto: Towa Persson, Moa Sorsa Westelius

# Vision & mål

## *Vision 2025*

*Genom god informationsspridning verkar RAV för att stärka anhörigas stöd i samhället samt hjälpa människor i sorg.*

## *Verksamhetsmål 2017*

1. Påverka politiker om anhörigas negativa situation i samhället.
  - Indikator: Besöka samtliga riksdagspartier, över 4 procent, årligen.
2. Skapa opinion i samhället.
  - Indikator: Öka antal följare med 1 500 st per år på facebook.
  - Indikator: Öka antalet följare med 100 st per år på Instagram.
3. Anordna träffar för anhöriga och vänner/syskon.
  - Indikator: 4 anhörigträffar per år i Göteborg, Stockholm, Gävle och Malmö.
  - Indikator: 2 vän- och syskonträffar per år i Göteborg, Stockholm, Gävle och Malmö.
4. Öka antal medlemmar i RAV – synliggöra RAV.
  - Indikator: Antal anhöriga medlemmar ökar med 10 personer per år.
  - Indikator: Antal stödmedlemmar ökar med 20 personer per år.
  - Indikator: Årligen öka antalet deltagare med 5 personer per år på anhörighelgen.

Återkoppling till målen följs upp varje styrelsemöte.

# Sponsorer



2016



2010



2017



2016



2009



2012



2017



2016

## Bilmetro

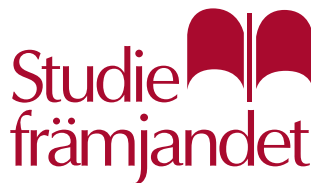
2009



2016



2014



2009



2013



2015



2013



2010



2013



# RAV blev ett viktigt stöd för Ewa-Britt

**E**wa-Britt Gabrielsen från Gävle miste sin son Marcus när han var 29 år.

Idag hjälper hon andra genom organisationen RAV, Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade.

## När Marcus dog

Torsdagen den femte maj 2005, på Kristi Himselfärdsdagen, vändes Ewa-Britts liv upp och ner. Senast dagen innan hade hon pratat med sin 29-åriga son Marcus som berättat att han skulle ut i Stockholm med några kompisar på kvällen. Samtalet slutade som vilket samtal som helst och Marcus lovade att han skulle höra av sig.

Under natten väcktes Ewa-Britt och hennes man av ett samtal, men den här gången var det inte från Marcus. Ewa-Britt fick berättat för sig att hennes son hade varit inblandad i ett bråk och hon blev inkallad att identifiera Marcus. Ewa-Britt beskriver detta som en "första chock", då hon föreställ-

de sig att hon skulle möta hans kropp helt oigenkännlig.

Ewa-Britt beskriver i efterhand situationen på sjukhuset som att hon kände att hon hade tur, genom den hjälp hon fick av sjukhuspersonal och polis på plats. Hon berättar att polisen gav henne mycket information som gjorde att hon kunde lugna sig lite mitt i den känslostorm som hon befann sig i.

På sjukhuset låg Marcus medvetslös med nackskador men utan några andra synliga skador. Han låg två och ett halvt dygn på sjukhuset medan läkarna gjorde olika undersökningar och röntgade honom. Efter en skullröntgen vid halv fyra-tiden på lördagen fick Ewa-Britt och hennes man reda på att Marcus liv hade slocknat.

## Sorgearbetet

Vägen tillbaka till det vardagliga livet var lång men med hjälp av stödet från familj och vänner tog sig Ewa-Britt och hennes man Oddvar igenom sorgen, trots att den fortfarande är närvarande.

Kort efter beskedet om Marcus död, hörde en journalist från Expressen av sig och frågade om de skulle vilja ställa upp på en intervju om händelsen. Efter en kort diskussion mellan Ewa-Britt, Oddvar och deras anhöriga kom de fram till att de kunde klara av att genomföra intervjun. Att ställa upp på intervjuer blev sedan något som återkom ett flertal gånger. Det blev ett sätt att hantera sorgen och genom intervjuerna även sprida vetskap om offer till våldsbrott.

RAV har också spelat en stor roll i Ewa-Britts väg tillbaka till det vardagliga livet. Det var efter att en artikel om Marcus hade publicerats i Expressen som Vice-ordförande i RAV hörde av sig till Ewa-Britt och Oddvar för att fråga om de var in-



Foto: Signe Mattsson



Foto: Karin Hägg

tresserade av att gå med i organisationen. Ända sedan dess har Ewa-Britt varit en aktiv medlem och hon har inte ångrat sitt val en enda sekund.

#### **Ewa-Britts roll i RAV**

Idag jobbar Ewa-Britt och RAV aktivt för att stötta anhöriga i svåra situationer. Hon berättar att målet med organisationen är att det ska finnas en hjälpkedja redo från första sekunden efter att en tragedi har hänt.

Ewa-Britt berättar om historier hon fått berättat för sig om hur närstående till våldsdödade har fått ett dåligt bemötande av sjukhuspersonal, polis och andra inblandade. Hon tycker att detta måste förbättras, och att det är där RAV kommer in.

Ewa-Britt berättar om vilken stor hjälp organisationen har varit för hennes eget sorgearbete och hennes väg tillbaka till vardagen. Organisationen jobbar med anhörigträffar för att stötta och vill

även satsa på att bilda ungdomsträffar i framtiden.

#### **Råd som kan hjälpa andra**

Till den som varit med om en liknande händelse och behöver hjälp så vill Ewa-Britt säga att det är viktigt att förstå att detta inte är slutet. Att försöka ta dag för dag och om förmågan finns, är det viktigt att prata om hur man mår.

– Bland det svåraste efter Marcus bortgång var första mötet med gärningsmännen, berättar Ewa-Britt och det råd hon kan ge till andra som ska förbereda sig inför en rättegång, är att försöka bli "bekväm" med rättssalen för att vara mer avslappnad trots att det är en ovan miljö.

När allting ser mörkt ut tänker Ewa-Britt på ett citat som hennes son Marcus brukade säga: "lägg energin på bra saker och tänk positivt" vilket är vad hon själv kämpar för i RAV.

Text: Sofi Wikberg, Karin Hägg, Lovisa Lindén

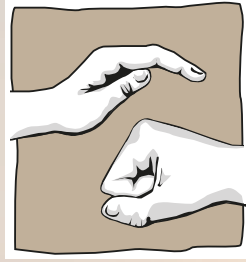
**Omtanke har producerats i samarbete med elever på Borgarskolans medieutbildningar:**

**Grafisk form:** Zebastian Andersson, Jennifer Dahlin, Elina Jacobsson, Signe Mattsson, Wilma Pettersson, Zaga Schönning, Wilma Stenberg, David Söder

**Text och Foto:** Towa Persson, Amanda Roos, Moa Sorsa Westelius, Hannah Gustafsson, Sofia Helsing, Karin Hägg, Tindra Kilgren, Anna Kvist, Lovisa Lindén, Linnea Rexland, Sofi Wikberg

**Redaktör:** Ewa-Britt Gabrielsen

**Tryck:** Arkitektkopia 2017



# RAV

Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade

## Medlem och företagssponsor

### Medlemsavgifter 2018

**Du är viktig för RAV, bli vår medlem eller företagssponsor 2018**

**Stödmedlem/Familj/Hushåll 300 kr/år**  
**Anhörig medlem/Familj/Hushåll 300 kr/år**

**Swish till nummer: 1234640439**  
**Plusgirokonto: 177 84 32-3**  
**Organisationsnummer: 857209-4129**

**Vid medlemsinbetalning via internet och SWISH,  
var god och fyll i ditt namn, telefonnummer eller E-postadress.  
Vi ser gärna att du samtidigt med din inbetalning skickar ett mail  
till [rav1996@live.se](mailto:rav1996@live.se) med din fullständiga adress, namn på familje-  
medlemmar, e-postadress och telefonnummer så vi kan kontakta dig.**

**Vill du stödja oss med ett bidrag, märk inbetalningen med GÅVA  
och gärna en E-postadress.**

**Vid frågor gällande medlemskap samt info om inbetalning,  
e-post skickas till Ewa-Britt Gabrielsen, [rav1996@live.se](mailto:rav1996@live.se)  
eller ring 070-5341882**

**Välkommen att kontakta oss på RAV!**

**För oss finns inget bäst-före-datum för när och om vi kan hjälpa dig.**

**Websida: [www.rav.se](http://www.rav.se)**

**Följ oss gärna på  
Facebook och Instagram**

