

Jag överlevde Estoniakatastrofen



Ett personligt vittnesbörd av Erik Gemheden

Copyright Erik Gemheden 2010

Bakgrund

I dagarna runt 20-27 september 1994 var vi ett glatt gäng från Pingstkyrkan i Jönköping som skulle åka på en missionsresa till Estland tillsammans med Leif Svensson och Lennart Karlsson. Gänget jag åkte med var Bibelskola Pingst

Jag gick själv på bibelskolan 1990-91 men fick möjlighet att få följa med på resan via en inbjudan av Leif Svensson. Bland annat skulle vi sjunga och spela på möten i Tallin och jag var med som musiker. Jag lärde känna de flesta under resans gång och vi fick ett par oförlömliga dagar men många starka intryck. Härliga möten, intressanta studiebesök i barnhem och så fick vi tillfälle att sjunga för fångar i ett fängelse.

Vi var inkvarterade på en mycket intressant plats. Paldiski(tror jag det hette) som var en fd sovjetisk ubåtsbas. Därifrån dirigerade man bland annat u-137 som gick på grund i Karlskrona. Det var en händelse i Sverige som var nära att utlösa krig mellan Sverige och Sovjetunionen 1981.



Vi hade möten i det före detta kommunisthögkvarteret. Det var en stor teaterlokal och det kom väldigt folk på varje möte. Leif Svensson och Lennart Karlsson talade. Man fick träffa många människor med olika bakgrunder. Det märktes att många hade det knapert och har levt under ett hårt förtryck. Och det var härligt att vara med om att ge människor hopp och vi hade med oss kläder och dylikt från insamlingar via Erikshjälpen och vi gav det till olika barnhem. Det var dagar som man aldrig kom att glömma. Efter denna resa har jag fått en speciell känsla för Baltikum. Har också varit i Lettland.

[Estland](#)



Hemresan

Efter flera intensiva och härliga dagar i Tallin var det så dags att åka hem igen den 27 september. Jag var trött efter alla intryck man fått och såg fram emot en avkopplande sjöresa med god mat och taxfreeshopping. Innan olyckan har jag alltid tyckt det var roligt att åka med fartyg på kryssningar kan jag tillägga. Men av någon anledning mådde jag inte så bra och orolig timmarna innan hemresan. En del undrade vad det var med mig. Det var precis som man kunde känna på sig att något hemskt var på gång.

Så framåt kvällen var det dags att stiga ombord på MS Estonia och vi inkvarterade oss i våra hytter. En del i vårt gäng ville gå och äta smörgåsbord men jag tyckte det var lite dyrt och nöjde mig med en lättare måltid i Cafét. Jag och vänner går dit och sätter oss och äter. Våra "reseledare" Leif Svensson och Lennart Karlsson ansluter till sällskapet och vi sitter där och har det trevligt några timmar. Pratar mycket om dagarna vad vi upplevt. Detta skulle visa sig vara den sista gången jag träffade Leif och Lennart.

Det började bli sent på kvällen och klockan närmade sig elva. Då befann jag mig med några vänner i karaokebaren där det var en karaoketävling. Några av oss var uppe och rev av några låtar.

Men jag märkte att fartyget började gunga påtagligt. Det var storm ute och rejäla vågor. Ju längre tiden gick desto mer tilltog det och båten slog hårt mot vågorna och det smällde ordentligt i skrovet. Glasen började trilla ner i baren. Stämningen blev orolig och en del började gå ner i sina hytter för att man kände sig sjösjuka. När man skulle gå någonstans fick man hålla i sig ordentligt för att inte ramla omkull. Någon gång mellan kl 00 och 0030 bestämmer jag mig för att lämna baren och gå upp på däck. Jag känner mig kraftigt illamående och behöver en nypa luft. Jag blir själv lite orolig av att det verkade bara bli värre och värre med sjögången och tänkte: -Hur ska detta sluta?

Jag går ut i foajén och går mot trapphuset som ligger utanför taxfreebutiken. Precis när jag ska ta de första stegen på trapporna så kränger plötsligt hela fartyget till flera gånger och får omedelbart ca 30 graders slagsida. Alla börja skrika och jag ser människor rusa ut ur sina hytter. En del nakna. Många blir svårt chockade och panikslagna. Den första tanken jag får är att detta händer inte. Det är inte på riktigt men jag får snabbt inse fakta. Jag blir naturligtvis chockad och rädd men samtidigt får jag en enorm adrenalinkick och fylls av kamplust för att överleva. Jag försätts i ett slags tillstånd av stridsberedskap och börja tanka på varenda grej jag ska göra. Ett misstag så är det slut med mig. Nu efteråt så blir jag förundrad över mig själv att jag kunde tänka så klart trots chock osv. En del människor kan bli förlamade av skräck när det inträffar något. Jag blev tvärtom och visste plötsligt vad som krävdes.

Jag rusar upp för trapporna oehört fort men får luta min kropp framåt pga fartygets slagsida för att kunna komma upp. Under tiden hinner jag höra människors skrik, larmet går och en panikslagen röst skriker ut "Mayday, Mayday. Jag hör också hur föremålen i taxfreebutiken

börjar flytta på sig och krossas. Folk dör framför ögonen på mig när de faller handlöst i trapphuset.

När jag kommer ut på däck visade sig att jag är en av de första som kommer ut. En besättningsman står och slänger ut flytvästar. En flytväst kommer flygandes i mot mig och jag fångar in den och tar på mig den. Efter ett tag vänder jag mig om och får se min reskamrat Daniel stå vid relingen. Han ropar på mig och tar tag i min hand så jag kommer upp. Han säger åt mig att vi lämna fartyget och hoppa i sjön. Jag svarar att nä jag vill vänta lite och tänka efter. Han bestämmer sig själv för att hoppa. Själv blir jag kvar en stund vid relingen och väntar ut tills fartyget lagt sig ner ca 90 grader. Då bestämmer jag mig för att lämna och nu ligger fartyget ner så jag börjar gå på fartygsväggen och ser lite längre bort att en livbåt som fastnat i skrovet. Jag tar mig dit och sätter mig i den. Men jag blir inte ensam. Vi blir många i den båten och det uppstår trängsel och knuffar. En del är berusade och aggressiva och det uppstår slagsmål. Själv försöker jag skydda mig själv för att inte hamna underst och bli "mosad". Folk lägger sig på varandra mer eller mindre. Det var djungelns lag som gällde.

Till slut så lossnar livbåten från fartyget och vi kanar i vattnet. Jag började förbereda mig på att det var kallt. Temperaturen var ca 10 grader i vattnet. Jag har tur som inte ramlar i men upptäcker ändå att livbåten läcker och jag måste byta till en säkrare livflotte. Har turen att upptäcka att bakom mig ligger en livflotte med tak och bestämmer mig för att ta mig över dit. Jag får hjälp att dra mig över till den nya flotten och när vi väl kommit in så var man lättad över att vi lyckats ta oss ut från fartyget och överleva så långt.

Rätt som det är så kommer det vågor som sköljer bort oss en bit bort från det sjunkande fartyget. Jag ser i månskenet vad som händer utanför. Nu ser jag MS Estonia sjunka och hör båten ge signal en sista gång. Precis som en döende människa säger sitt sista ord. Fartyget stod upp som ett kyrktorn och sjönk. Till slut var hon borta. Återigen fylldes jag av tankar om att detta händer inte. Det är inte verkligt. Man tränger bort det hemska. Men jag får inse att det faktiskt händer och jag undrar hur många av mina vänner som klarat sig. Nu börjar nästa fas. *Kampen för överlevnad och räddning.*



Kampen för överlevnad och räddning

Nu börjar kampen för att överleva och bli räddad. Lättnaden var stor över att man lyckades ta sig ut från fartyget och att man inte drog på sig några skador. Vi blir totalt 17 personer i flotten och vi ligger på varandra för att hålla kroppsvärmen. En kille ligger vid luckan och skjuter nödraketer. En annan man, en ryss ligger för sig själv och verkar okontaktbar. Han är helt frånvarande.

Timmarna går och det hinner komma många tankar inombords. Jag slits mellan hopp och förtvivlan, mellan död och liv. Helikoptrar börjar komma och när man hör ljudet fylls man av hopp och glädje över räddning och så flyger de förbi. Då tänker man att de hittar oss inte. Vi kommer dö. Så håller det på och samtidigt så kommer det stora vågor över oss och varje gång tror vi att nu blir vi dränkta.

Jag börjar tänka på min familj. Undrar hur de har det nu. Har de hört vad som hänt? Hur kommer de ta det i fall jag inte överlever? Mycket sådana tankar för genom huvudet. Och jag tänkte på döden. Hur det kommer bli? Kommer jag möta mina nära och kära som gått före mig? Livet började spelas upp som en film för en i huvudet. Vad har jag gjort av mitt liv? Är jag klar med livet? Svaret på den sista frågan blev nej. Jag började be till Gud mitt i allt elände. Jag sa att låt mig få överleva inte bara för min egna skull utan för min familjs skull också. Jag är inte färdig än.

Mina föräldrar som var på vintersemester i fjällen hade hört på nyheterna att Estonia sjunkit och deras första tanke när de hört det var att jag inte kunnat överleva det och började planera min begravning osv. Jag återkommer längre fram till när jag får kontakt med familjen efter räddningen.

Efter många jobbiga timmar på havet så upptäcker en finlandsfärja oss i gryningen. Klockan var ca 0530. När killen i luckan sa att vi har blivit upptäckta av ett fartyg började jag gråta av lättnad och sa att nu kommer räddningen. Det blåste kraftigt fortfarande och räddningen skulle bli dramatisk.

Räddningen

Kl 0530 upptäcker Finlandsfärjan från Viking Line MS Isabella oss och påbörjar en räddningsaktion. I första försöket försöker man lyfta våra flotte med en lyftkran men en bit upp i luften så brister vajern och hela flotten åker ner i vattnet med en kraftig smäll och flotten havererar. Jag åker ur flotten och hamnar med överkroppen under vattnet. Då tänker jag nu är det slut. Det är bara till att ta en kallsup så är det över.

Men då känner jag att en räddningsdykare tar tag i min hand och hjälper mig komma upp på en ny flotte. Vi blir kvar på flotten en stund tills man beslutar att göra ett nytt försök genom att sända en utrymningsflotte med rutschkana liknande man har på passagerarflygplan. Jag hoppar över till den nya utrymningsplattformen och känner då att nu börjar krafterna tryta i

kroppen. Man börjar bli utmattad. Men till slut drar de oss en och en med rep uppför rutschkanan och jag kommer in i fartyget. JAG VAR RÄDDAD!! När de såg de orden du är räddad först då kände jag hur ont jag hade i kroppen. Kunde inte känna den smärtan innan pga jag var så inställd på överlevnad.

De lade upp mig på en bår och tog in oss alla räddade i restaurangen som gjorts om till ett kriscenter. Det fanns gott om personal som var inkallade att ta hand om oss. I mina ögon blev de änglar. När jag kom in så tog de av mig kläderna som dyblöta, torkade av mig och lade in mig i en slags folie och satte rullade in mig i filter. Jag fick mycket massage och varm dryck. I det här läget var jag väldigt nerkyld och det gällde att snabbt få upp temperaturen.

Hela tiden såg man till att det fanns personal intill en. Jag fick inte bara en kroppslig första hjälpen utan också en psykisk. Jag fick börja prata lite om vad som hänt, hur jag mår osv. Fick mycket mat och dryck. Hade tappat lite i vikt och kraft pga ansträngningen. Det var ett fantastiskt fint bemötande jag fick.

En sångerska i ett dansband som skulle spela ombord var med och hjälpte till Jag fick prata mycket med henne också. Henne glömmer jag aldrig. De kramar jag fick värmdes så gott i en rädd mans själ kan jag lova. Hon var en ängel.

Personalen såg till att jag fick möjlighet att ringa hem. När jag ringde hem svarade min bror som vaktade telefonen hemma för det var många som hörde av sig efter nyheten om vad som hänt mig. Först fick jag inte fram ett ord pga jag grät men sen såg jag att jag har klarat mig och på väg till Helsingfors. Han ringde vidare till mina föräldrar som var i fjällen men som satt sig på tåget till Stockholm när de hört nyheten om Estonia via media.

På kvällen anlöpte MS Isabella Helsingfors och jag blev inlagd för observation på ett sjukhus. De gjorde en grundlig undersökning och kunde konstatera att Jag hade inga fysiska skador. Endast några ytliga blesyrer i ansiktet. Jag hade dock lite feber men den gick över under natten efter jag sovit ut. På morgonen fick skjutsad med taxi till ett kriscentrum som hade upprättats i ett Hotell. Där träffar jag andra överlevande och några av mina kamrater. Det blev ett mycket känslösamt återseende med gråt och kramar. Där träffar vi krispersonal och vi blir förhörda av den finländska polisen för haverikommissionens räkning för att man vill utesluta attentat.

Representanter för röda korset fanns på plats och de såg till att vi fick vad vi behövde. Jag hade förlorat allt och var helt barskrapad. Fick nya kläder ombord på Isabella. Sen fick vi flygbiljetter hem till Sverige. Polisen skjutsade ut oss till Flygplatsen och vi flögs hem till Stockholm.

På Arlanda mötte personal från sjukvården oss som såg till att vi kom till Huddinge sjukhus för att man skulle undersöka oss och att vi skulle få vila ut. Där får jag samtala med läkare och psykologer som förklarade att det kommer bli jobbigt tiden efter olyckan. Man kan drabbas av en posttraumatisk stressreaktion. Mycket riktigt så blev det för mig. Jag fick

stressreaktioner som tex hjärklappning, yrsel, stickningar i händerna, smärta i bröstet och att man upplever att man inte kan andas. Det är mycket obehagligt att uppleva och första gången kan det kännas som att man håller på att bli tokig eller att man dör. På Sjukhuset såg de till att jag fick hjälp med bearbetning som är jätteviktigt om man ska kunna återgå till ett normalt liv efter en stor händelse.

På Huddinge möter mina föräldrar upp mig för första gången efter olyckan och det blev ett mycket känslomöte vilket är naturligt efter en sådan här händelse. Deras son var nära att omkomma. Detta blev en kris för de också. Sådant här kan drabba hela familjen när en familjemedlem råkar ut för en dramatisk händelse.

På avdelningen blir jag bemött på ett jättefint sätt och de var mycket vänliga. Det var underbart att bli omhändertagen där. Efter ett dygn flygs jag hem med ambulansflyg till Jönköping och jag möts upp av släkt, vänner och lokal media. Jag slapp den värsta medianstormningen tack vare bla vakter på Huddinge.

I Jönköping får jag kontakt med Pingstkyrkan som nu hade blivit ett kriscentrum dit anhöriga och andra överlevande kunde vända sig. De ser till att jag får professionell hjälp med krisbearbetningen och man ordnar minnesgudstjänster över våra förlorade kamrater. Vi förlorade 15 vänner i olyckan. 13 elever i bibelskoleklassen och Leif och Lennart som var ledare.



Minnesmonument på Galärvarvet Stockholm

Jag lyser frid över mina förlorade kamrater samt alla andra som omkom. Ni rycktes bort alldeles för tidig. Men jag tror vi ses en dag igen.

Jag vill tacka alla som hjälpte mig under den svåra tid under olyckan. Sjukvårdspersonal, poliser, besättning på Ms Isabella, personalen i Pingstkyrkan, kompisar och släktingar och till sist inte minst mina föräldrar och min bror som stöttade mig och tog hand om mig. Tyvärr finns inte mamma kvar hos oss längre. Hon gick bort för tre år sedan. Jag saknar dig jättemycket mor!



Tiden efter olyckan

Dagen efter förlisningen började jag känna starka känslor av rädsla och ångest komma fram och jag upplevde att inte fick luft och fick stark yrsel och stickningar i händerna och kallsvettades. Hjärtat började slå fortare. De förklarade att det var panikångest som man kan drabbas efter ett starkt trauma. Man pratar också om posttraumatisk stress.

Nu började jag må mycket dåligt psykiskt och all rädsla och dödsångest kom fram nu. Varje dag blev en plåga med ständiga panikattacker och jag trodde att det här kommer jag aldrig igenom. Men det gjorde jag tack vare att jag fick professionell hjälp med samtal och mediciner mot panikångesten.

Det var mycket smärtsamt att prata om upplevelserna och titta på tv och i tidningar men det var nödvändigt för att kunna komma tillbaks till livet igen och idag lever jag ett normalt liv. Många försöker förtränga sina upplevelser och vägrar bestämt att prata men det är en mycket destruktiv väg att gå. Upplevelserna kommer fram förr eller senare och när det väl kommer fram blir det mycket värre och oftast kan det utlösas i samband med en ny traumatisk händelse och då blir det som en ångpanna som exploderar när det inte längre kan stå emot trycket. Det är mycket viktigt att bearbeta sorg och trauman. Obearbetade svåra upplevelser kan utlösa både fysisk och psykiskt sjukdom.

Kristeori enligt Johan Cullberg

Krisens fyra faser .

Professorn i psykiatri, Johan Cullberg är internationellt känd för kristeorin, där han delar in krisens förlopp och symptom i fyra faser.

Chockfasen kommer i det initiala skedet. Den kan omfatta timmar eller dagar och utsätter människan för stark påfrestning där försvaren mobiliseras. Känslor som vrede och hat, vanmakt och förtvivlan, överklighet och tomhet, utslocknande och kraftlöshet dominerar.

Reaktionsfasen är nästa fas. Den inträffar när innebörden av vad som hänt börjar förstås och det inte längre går att förneka det inträffade. Tillsammans med chockfasen varar reaktionsfasen i 4-6 veckor. Bearbetningsfasen är en gradvis återgång till nuet. Nu bearbetas betydelsen av vad som orsakat krisen, både i vaket tillstånd och i drömmen. I denna fas är behovet att tala om vad som hänt som störst, och detta görs gång på gång. Att sätta ord på krisen är en del av bearbetningen. Nyorienteringsfasen innebär en större förmåga till socialt liv, till nya relationer och en öppenhet i inställningen till framtiden. träffade. Tillsammans med chockfasen varar reaktionsfasen i 4-6 veckor.

Bearbetningsfasen är en gradvis återgång till nuet. Nu bearbetas betydelsen av vad som orsakat krisen, både i vaket tillstånd och i drömmen. I denna fas är behovet att tala om vad som hänt som störst, och detta görs gång på gång. Att sätta ord på krisen är en del av bearbetningen.

Nyorienteringsfasen innebär en större förmåga till socialt liv, till nya relationer och en öppenhet i inställningen till framtiden.

