

## VAD MAN KAN SOM FÖRÄLDER GÖRA OM ENS BARN VISAR TECKEN PÅ ATT MÅ PSYKISKT DÅLIGT

1. Gör något och gör det nu. Du kan rädda liv genom att räcka ut en hjälpande hand och att visa att du förstår och tror på ditt barn och dess möjligheter. Förutsätt inte att det nog blir bättre/går över utan hjälp och att det bara är ett normalt tonårsbeteende. Det kan det vara men man kan inte veta. Men det kan dessvärre bli allvarigare om vi som vuxna inte gör något.
2. Var medveten om och ta hand om dina egna reaktioner. Vid för stark rädsla och osäkerhet är det bättre att också söka stöd och hjälp från någon annan.
3. Var tillgänglig. Tillbringa tid tillsammans med ditt barn. Visa omsorg och omtanke utan att vara dömande, arg eller upprörd. Uppmuntra på olika sätt honom eller henne att berätta och lyssna noga utan att avbryta den unge.
4. Fråga om självmordstankar vid minsta misstanke. Det kommer **inte** att väcka den björn som sover. Det uppmuntrar istället den unge att tala om sina känslor vilket ofta känns som en lättnad.
5. Det är viktigt att veta hur länge dessa svåra tankar har funnits. Fråga exempelvis: Hur länge har du känt så här? Tycker du att ditt liv känns hopplöst? Har du tänkt på att du inte vill leva längre? Har du tänkt på att ta ditt liv?
6. Fråga vad den unge vill ha för hjälp. Ibland kan de uttrycka detta väldigt väl.
7. Förmedla hopp, trösta och be om ett löfte om att den unge talar om när känslor och tankar om att inte vilja leva återkommer.
8. Lova aldrig att du inte kommer att berätta för någon om självmordstankar för det är oftast just det som behövs för att rädda liv och att kunna söka hjälp.

Det är alldeles för många unga som tar sina liv. Det måste vi göra allt för att förhindra. Men för att kunna göra det måste vi först förstå vad det handlar om. En viktig grundkunskap är att unga personer som tar sina liv ofta har en mycket sårbar och skör personlighet, vilket gör att de påverkas mer av enskilda händelser i livet. Betydligt oftare än för vuxna kan det handla om problem med skola, kamratliv, mobbning, kärleksrelationer eller familj som med den unges sårbarhet och ungdomlig impulsivitet och brist på omdöme kan leda till självmordsbeteende.

## **Hur förbereder vi och stödjer barn i livets svårigheter**

Hur pratar vi med barn om existentiella problem, sorg, liv och död? Vad kan vi vuxna göra för dem? Allt för många barn lämnas ensamma i sin tankevärld. En god vän till mig blev förskräckt när hennes femåriga dotter frågade vad självmord var. "Vad är det för fel, vill inte hon leva längre, varför frågar hon det?" undrade min vän men när hon blev uppmanad att fråga var flickan hört ordet blev svaret. "på radion". När hon fått sin förklaring undrade mamman om det var något mer flickan ville veta. "Nää, kan jag få gå ut och leka nu?" sade dottern.

**Var konkret** i samtalet med de allra yngsta, förskolebarnen. Säg inte att någon har "gått bort" - det betyder ju för ett litet barn att personen kan komma tillbaka. Säg istället något som "kroppen kan inte andas, hjärtat kan inte slå" och räkna med att du får säga det många, många gånger.

När man berättar något riktigt svårt för ett barn kan man få allt mellan en väldigt stark reaktion och ingen reaktion alls. Vilken av dessa reaktioner som visas spelar ingen roll, eftersom barn reagerar, som alla andra, helt olika. Det viktigaste är att som vuxen ändå våga prata om det. Det är inte ovanligt att ett

barn som förlorat sin förälder, ett syskon eller en kamrat letar fram något av den döda personens plagg, ett plagg där doften finns kvar. Låt det få göra det. Det kan vara ett sätt att hantera sorgen för sig själv men också för att få uppmärksamhet för sin sorg. Lite äldre barn, de som går i grundskolan, förstår förnuftsmässigt vad som hänt när någon har avlidit och då även efter ett självmord och därmed blir också sorgen djupare. Det är vanligt att reagera med att bli inåtvänd eller att få koncentrationssvårigheter. Men man ska inte tro att det är någon tröst med att vuxna tigger om barnets och den egna sorgen för att "skona barnet". Att inte prata om det som hänt kan av barnet tolkas som ett avståndstagande, att barnets reaktioner inte är viktiga eller relevanta. Effekten kan också bli att barnet får uppfattningen att förluster och känslor är farligt att prata om när vuxna inte gör det. Eftersom barnet i högsta grad är berört behöver det få delta och få stöd att delta i sorgen. Tystnaden förstärker däremot tabun och rädslor.

Ska man då berätta allt som hänt med alla detaljer? Dödsorsaken är viktig att inte ljuga om. Om någon dött i självmord kan man t.ex. säga. "Han tog sitt liv. Han orkade inte leva längre". Man kan säga att det är en slags tankesjukdom som gör det svårt att styra tankarna så att man tror att man inte ska bli glad igen.

Däremot ska man inte berätta om detaljer om dödsfallet som inte barnet har bett om, men när frågorna kommer måste man kunna ge ett ärligt och efter barnets ålder anpassat svar. Man ska också visa sig öppen för att svara på frågor. "Om du har några frågor nu eller längre fram får du gärna fråga mig." Barn bearbetar svåra saker "randigt", i omgångar och när och hur barnet bearbetar kan vi inte veta om de inte berättar. Det betyder att barnet till synes inte reagerar alls på en händelse i vissa perioder medan det under andra perioder kan reagera mycket starkt. Så när barn och ungdomar gläntar på dörren med frågor eller reflektioner

gäller det att ta chansen att ge plats för samtal där och då. Obearbetade traumatiska upplevelser under uppväxten eller extremt stressande levnadsomständigheter kan ge reaktioner längre fram för en sårbar ung person. Ofta kan den unge tro att det är något fel på dem, eftersom de reagerar starkt, vilket kan ge en känsla för dem att vara värdelösa. Det kan resultera i en behandlingskrävande depression och hur den gestaltar sig för ett barn eller en ungdom är viktigt för vuxna att känna till.

### **Uppmärksamma förändringar!**

Var uppmärksam på om du uppfattar att den unge inte längre är sig lik och fråga då hur barnet/ungdomen mår. Våldigt ofta får man till en början undvikande svar eller att ”allt är bra”. Här gäller det att inte låta sig lugnas för lätt eller ge sig utan att komma tillbaka till frågan och poängtera att man sett något som oroar en och får en att tro att det inte står rätt till. Han/hon kan vara mer irriterad eller arg, känslomässigt labil, ledsen, tillbakadragen, kan sluta delta i skolan, talar om hopplöshetskänslor och om att vara hjälplös eller värdelös, inte bry sig om sitt utseende, uttrycker dödstankar - exempelvis genom teckningar, berättelser och sånger - tar avsked av folk i sin omgivning och/eller ger bort ägodelar. En del ägnar sig åt riskfyllt och självdestruktivt beteende. Allt detta är viktiga tecken känna till och ta på allvar. Varje enskilt tecken ska emellertid inte tolkas som liktydigt med att den unge är deprimerad eller självmordsnära, utan det måste vara flera tecken och symtom på samma gång och över lite längre eller återkommande tid.

Ibland kan en självmordsnära person plötsligt upplevas som ovanligt lugn av sin omgivning. Var uppmärksam på detta då det kan vara det tecken vi får på ett beslut att fullfölja en självmordsplan.

Om en tidigare glad och aktiv kille plötsligt bara lägger av, går släpigt, säger att han är trött och inte orkar samtidigt som betygen dalar och skolan rapporterar om frånvaro. Eller om en nöjd flicka plötsligt blir snäsig, och tycker all mat är äcklig för att kanske några timmar senare tröstäta, börjar vara ute sent på kvällarna, smygröker, dricker alkohol, vill umgås med andra som inte mår psykiskt bra eller hela tiden anmärker på sitt eget utseende bör detta uppfattas som tecken på att de inte mår bra. Vad som också är viktigt att observera hos barn och yngre tonåringar kan vara att de ofta gråter och gnäller (ibland utan synbar anledning) eller att de talar om huvudvärk, magont eller bröstsmärtor, dvs. den begynnande depressionen visar sig i kroppssmärter. De kan bli ängsliga och allmänt oroliga och visa separationsrädsla som kan uttryckas i skolvägran. Det är inte ovanligt att de blir mer trotsiga omdömeslösa, samvetslösa och svårstyrda. Rädslan och känslan av maktlöshet kan ofta slå över i aggressivitet mot omgivningen. Att vilja avreagera sig eller ge igen på andra är vanligt och ibland kan det t.o.m. yttra sig i att t.ex. börja plåga djur.

## **Dags att sluta blunda**

Ofta ser eller förstår vi vuxna inte att unga mår så dåligt som de gör och att en del faktiskt till och med inte vill leva. Brist på kunskap gör att vi inte tror att barn kan bli så djupt nedstämda. Egna rädslor för vad det skulle kunna innebära och reaktioner av skuld och skam kan hindra oss att se klart. Det är ofta vi vuxna som för över vår ångest, rädsla och skräck på barnen, Det är svårt att leva idag och mycket av vuxenvärldens bekymmer som arbetslöshet, dålig ekonomi och stress i olika former överförs vi på våra barn samtidigt som vi kanske har allt mindre tid för dem och pratar alldeles för lite med dem. Därför får barn och unga inte alltid det stöd och den hjälp de behöver. Men det är dags att sluta blunda. Det finns förkrossande tydlig statistik som visar att många unga mår

dåligt. Det går att göra något åt det om vi bara vågar se och ta till oss de tecken som den unge visar. Det är viktigt att vi vuxna inte ger upp. Det finns alltid mycket att göra även om det i stunden kan vara oklart vad.

### **Vad kan man som förälder göra?**

Det är viktigt att umgås med varandra och finnas till hands när den unge vill prata även om det är mitt i natten. Låt barnet ta känslor på allvar. Lyssna och samtala utan att döma. Skapa **tid** och utrymme för att umgås med varandra. Gör saker tillsammans som den unga tycker om. Visa att du tycker om ditt barn oavsett vad som eventuellt har hänt.

Tankarna kring självmord kan förändras om den unge får möjlighet att tala om dem och samtidigt få bekräftelse och förståelse samt upplevelsen av att stöd kan vara en hjälp att hantera självmordstankarna. Den unge behöver aktiv hjälp från viktiga personer i dess omgivning för att ta sig ur sina självmordstankar.

*Britta Alin Åkerman*

*Nationellt centrum för suicidforskning och  
prevention av psykisk ohälsa (NASP)*