

Våga prata med barn och unga om en förälders självmord

Barn och unga som har förlorat en förälder i självmord kämpar ofta med frågan varför föräldern tog sitt liv. I mina studier har jag intresserat mig för vad dessa unga sörjande själva berättar om sina erfarenheter; i forskningsintervjuer med barn från 6 år och uppåt, i chattforum på internet och genom en teaterföreställning – där en ung kvinna gestaltade hur det hade varit för henne att förlora sin mamma i självmord under tonåren. Mina studier visar att både i de fall där föräldern aldrig sökt professionell hjälp före självmordet, och barnet uppfattade att föräldern mådde bra, och i de fall där föräldern vårdats för upprepade självmordsförsök, så upplevdes förälderns död som oväntad och chockartad. Vanligtvis beskrivs föräldraförlusten som en traumatisk händelse som har grusat en grundläggande trygghet i livet och bidragit till en rädsla för att andra hemska saker ska hända.

Känner sig ensamma

Samtidigt som efterlevande barn har svårt att hitta svar på frågan varför föräldern tog sitt liv har många också upplevt det svårt att prata om den döda föräldern och få tillgång till stöd i sitt sociala nätverk – till och med i den egna familjen. Omgivningen beskrivs reagera med stor osäkerhet, undvikande av samtal och ibland med direkta avståndstaganden som följd. Detta bidrar till att sörjande barn och unga känner sig ensamma och annorlunda och att de saknar viktig information som skulle kunna underlätta deras bearbetning.

Skuld känslor

Mina studier visar att barn och unga som förlorat en förälder i självmord ofta skuldbelägger sig själva för självmordet när de inte har möjlighet att dela sin erfarenhet med andra. De kan anklaga sig för att ha belastat föräldern som mått dåligt, t.ex. för att ha sagt eller gjort något som sårade föräldern, eller för de inte förstod hur dåligt föräldern mådde och erbjöd hjälp som kunde ha förhindrat självmordet. Barnen har överkrav på sig själva och kan dras med ihållande skuld- och skamkänslor. Inte sällan tänker efterlevande barn också att den döda föräldern har varit en omoralisk person, genom att denna har fattat



Foto: Linus Hagström

Anneli Silvén Hagström är docent i socialt arbete och arbetar som forskare och lektor på Institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet. Hon planerar i samarbete med Spes att genomföra en utvärdering av två nya stödgruppsverksamheter som startar under 2024.

valet att ta sitt liv och lämna sitt barn. Känslor av övergivenhet kan då väcka ilska i sorgen och ytterst sätta djupa spår i självbilden.

Skapa en bild

Utifrån att sorgen efter en förälders självmord ofta blir komplicerad för barn och unga vill jag ge kvarvarande föräldrar, och andra viktiga vuxna i barnens liv, rådet att öppna upp för samtal om föräldraförlusten och därmed göra självmordet talbart och begripligt. När efterlevande barn får tillgång till berättelser om den döda förälderns personlighet och livshistoria blir det möjligt att för dem att skapa sig en bild av föräldern som inte är förknippad med döden. Det är också viktigt att det blir möjligt att prata om hur man kan förstå att föräldern tog sitt liv. En förutsättning för ett sådant öppet samtalsklimat i familjen är att som förälder inte ljuga om dödsorsaken eller undvika samtal som känns svåra, utan att vara så ärlig det går men anpassa informationen efter barnets ålder och förutsättningar.

Tankesjukdom

Många föräldrar känner sig särskilt osäkra på hur de kan prata med de yngsta barnen. Bris Stödhelger är ett stödprogram för familjer där en förälder tagit sitt liv, som jag har utvärderat och kan rekommendera. De yngsta barnen som kommer dit är 4 år. Där får barnen hjälp att förstå självmordet som konsekvens av en tankesjukdom som har gjort förälderns tankar mörkare och mörkare. Till slut – när föräldern tog sitt liv – var tankarna

alltigenom svarta och föräldern kunde inte tro att något någonsin skulle bli bättre. Här ritar stödgruppsledarna ett huvud med olikfärgade tankar i grönt, rött, gult och blått, som undan för undan blir svarta. En viktig poäng med denna förklaring är att ett ljus fanns kvar in i det sista i förälderns tankar – och där var barnet! På så vis motverkar man aktivt att barnet ska anklaga sig själv för självmordet. Tvärt om försäkras barnet om att det har varit älskat och att föräldern inte valde att inte leva, utan bara inte orkade bära de mörka tankarna längre. Barnen får sedan möjlighet att diskutera vad föräldern hade kunnat göra i stället för att ta sitt liv. Där kan till och med de yngsta barnen tänka högt att det är viktigt att söka hjälp när man mår dåligt. Det här är en modell för samtal som föräldrar med fördel kan använda sig av.

Minnas föräldern

Slutligen är det viktigt att samtalen med sörjande barn och unga riktas mot att minnas den döda föräldern. Det kan exempelvis vara bra att hitta gemensamma aktiviteter i familjen; att besöka graven vid högtider, tända ett ljus vid ett fotografi på föräldern, titta i fotoalbum och dela minnen. Om berättelserna om den döda föräldern inte hålls vid liv i familjen blir det svårt för barnet att minnas sin förälder och ta med sig allt det fina med föräldern, som barnet kan identifiera sig med och hämta kraft ur i sitt fortsatta liv.

Anneli Silvén Hagström