

Fem råd för att prata med barn och unga om suicid

Barn och unga som förlorar närstående i suicid förlorar ofta trygghet och hopp. Ibland behöver barnet professionellt stöd för att hantera förlusten, men i ett inledande skede är det personer som barnet känner sig tryggt med som är allra viktigast. Vad kan du som vuxen göra för att vara ett stöd? Här följer några handfasta tips från Bris:

1. Var konkret och ärlig

Hur barn förstår dödsfallet varierar med ålder och mognad. Alla barn har dock rätt till information för att förstå det som hänt. Utan information är risken större att barnet får en felaktig bild av dödsfallet, vilket kan försvåra för barnet att hantera och bearbeta situationen. Ge tydlig och konkret information utan att gå in på detaljer. "Hen dödade sig själv genom att ta för mycket medicin" istället för "hen har gått bort". Var ärlig när du inte vet.

2. Prata om suicid

Att prata med barn om suicid som den yttersta konsekvensen av psykiskt lidande kan bidra till att minska stigma och skam. Suicid kan ses som en konsekvens av en tankesjukdom där det blir det enda sättet att slippa smärta för den som tar sitt liv. Det handlar aldrig om något som barnet gjort eller inte gjort, vilket är viktigt att poängtera.

3. Ge barnet utrymme

En del barn vill veta mycket och har många frågor kring dödsfallet, andra inte. Respektera barnets önskemål och låt barnet styra. Om barnet inte vill prata, visa att du står kvar som en trygg vuxen. Fråga gärna barnet hur hen vill att du ska stötta.

4. Vardag och att gå in och ut i sorgen

Hjälp barnet att upprätthålla rutiner och underlätta för barnet att "vara som vanligt". Det är viktigt att vila från sorgen och göra roliga saker emellanåt. För många barn kommer detta naturligt, men det är också bra att till exempel uppmantra kompisar att vara som vanligt. Föreslå aktiviteter som barnet gillar, kanske fika, bio eller simhallen. Fråga hur barnet vill ha det.

5. Låt det ta tid

Sorgen efter en förlust kan hålla i sig länge. Den kan kännas olika över tid och i takt med att barnet blir äldre och utvecklas. Bekräfta för barnet att du vet vad som har hänt, att du har tid och att du finns där om hen vill prata.

Vad gör Bris?

Bris möter barn och unga i sorg på flera olika sätt. En del hör av sig anonymt till Bris nationella Stödlinje, andra kommer till Bris mottagningar för individuella stödsamtal. Under många år har Bris också erbjudit stödhelger för familjer där en förälder tagit sitt liv.

Somaya Ghanem

Läs mer här:



Gruppstöd
för familjer



När en förälder
tagit sitt liv



Somaya Ghanem,
arbetar som kurator och
samordnare på Bris.

EN SÄRSKILT SVÅR FÖRLUST

Varför tog min förälder sitt liv?

Känslor av övergivenhet, besvikelse, längtan och saknad.

Rädsla för egen eller kvarvarande förälders död.

BRIS

"Att prata med barn om suicid som den yttersta konsekvensen av psykiskt lidande kan bidra till att minska stigma och skam."



En annan aktör som hjälper barn i sorg är Randiga Huset som finns i Stockholm och Göteborg. Besök gärna deras hemsida: www.randigahuset.se för mer information om deras verksamhet.

För att underlätta för sörjande barn, ungdomar och familjer att hitta stöd, oavsett var i landet man bor, har Randiga Huset valt att samla information om det stöd de känner till:



Randiga
Husets lista



Engelsk text om barn, tonåringar och förluster i suicid från American Foundation for Suicide Prevention.