

11. Självmod hos barn och unga

Svårt att ta till oss barnets signaler

Ett barn som funderar på att ta sitt liv väcker starka känslor hos oss vuxna. Det kan göra att vi har svårt att ta till oss att det finns en sådan problematik, att vi blundar för barnets signaler. Vi känner oss maktlösa redan när en vuxen säger att hen vill ta sitt liv, och ännu värre är det om ett barn säger det.

Fullbordade självmord bland barn är sällsynta, men det hindrar inte att ett barn kan ha allvarliga tankar på att inte vilja leva. Det finns barn som far illa under uppväxten, barn som har en egen psykisk sårbarhet, och barn som hamnar i missbruk och kriminalitet. Men det kan också vara tillfälligheter som gör att ett barn hamnar i svårigheter, till exempel om hen blir utsatt för övergrepp eller mobbning. Sådant påverkar självkänslan hos en ung person som befinner sig i utveckling, och kan också ligga till grund för en suicidal problematik.

Hjärnan är inte färdigutvecklad

Perioden när man är ung vuxen, alltså perioden mellan barndom och vuxenliv, är särskilt sårbar. Då avgörs till stor del vilka livserfarenheter man har med sig när man går in i vuxenlivet. En viktig faktor är hjärnans utveckling. Den är inte färdigutvecklad hos barn eller tonåringar, och inte heller hos unga vuxna.

Detta gör att tankar och känslor inte alltid samarbetar särskilt bra. Starka känslor kan vara svåra att hantera, och man kan ha svårt att se konsekvenserna av sina handlingar. I problemlägen kan den unga personen fatta beslut som hen egentligen inte kan ta ansvar för – och kanske inte ens förstår konsekvenserna av.

MAGISKA FÖRESTÄLLNINGAR OM DÖDEN

FULLBORDADE SJÄLVMORD är vanligare bland pojkar, och självmordsförsök är vanligare bland flickor. Det kan delvis bero på att det är vanligare bland pojkar att använda metoder där risken att dö är större, som att hänga sig eller använda skjutvapen. Att blanda alkohol och läkemedel är vanligare bland flickor.

DÖDSUPPFATTNINGEN HOS BARN skiljer sig vanligtvis från den vuxnes dödsuppfattning. Ett barn kan ha magiska föreställningar om vad det innebär att dö – som att man kan dö och sedan börja leva igen. Som tonåring kan man ha en känsla av odödlighet. Kanske testas man den med ett riskfyllt beteende, som att hoppa mellan tågagnar. Men bakom detta kan det också finnas en suicidal problematik.

ATT TRO att det finns en personlig fortsättning efter döden är inte konstigt, det är existentiella funderingar som många har. Men om tankarna på döden återkommer, och är förknippade med personliga problem eller konflikter, finns det anledning till oro.

INTE DEN VERKLIGA DÖDEN SOM SÖKS

DET ÄR INTE FÖRRÄN vid 9-11 års ålder som ett barn börjar uppfatta döden som permanent, och inte förrän i 12-årsåldern som det har ett mer vuxet dödsbegrepp. Det kan finnas olika motiv bakom en självmordshandling hos ett barn eller en ung människa, men man ska alltid utgå från att det inte är den verkliga döden som söks. Handlingen är en allvarlig reaktion på en just då omöjlig situation. Det finns alltid en önskan att leva och hitta en förändring.

ETT VANLIGT MOTIV är att självmordshandlingen är ett rop på hjälp. Ett annat är en önskan att återförenas med en anhörig, till exempel en mormor som man stått nära. Ett annat kan vara att straffa omgivningen; barnet kan ha fantasier om sin egen begravning, och föreställningar om att kunna komma tillbaka sedan.

ETT ANNAT ganska vanligt motiv är när ett barn upplever att världen skulle bli bättre om barnet inte fanns. Ofta är det förknippat med känslor av skuld och skam, vanligen kopplade till övergrepp eller andra livshändelser. Ett ytterligare motiv är när en ung person befinner sig i en psykotisk process, där liv och död blandas ihop.



Foto: Petets

OLYCKSHÄNDELSE ELLER SJÄLVMORD? Barns självmordshandlingar maskeras ibland som olyckshändelser.

Maskeras som olyckshändelser

När det gäller barn kan det vara svårt att avgöra vad som är en självmordshandling. Det kan bero på att barns självmordshandlingar ibland maskeras som olyckshändelser. Ett barn som hamnar i ett trängt läge eller mår dåligt kan hoppa ner från en balkong, cykla ut framför en bil eller springa ut i gatan. Sådana händelser uppfattas vanligen som olyckshändelser, men där kan finnas bakomliggande suicidal problematik, till exempel kopplad till ensamhet och övergivenhet.

Beteenden och uttrycksvägar kan se olika ut. En del barn drar sig undan, andra agerar utåt. Men det finns skäl att börja fundera om ett barn eller en ung människa slutar tänka på hur det går, slutar tänka på konsekvenserna av sitt handlande. Det kan också finnas skäl att fundera om ett barn hamnar på akuten eller går ofta hos skolsköterskan.

Depression med andra symtom

Det kan vara svårt att upptäcka en depression hos barn och unga. Den ser inte alltid ut som hos vuxna, utan kan maskeras bakom till exempel ett utagerande beteende, där den unga börjar skolka eller rymmer hemifrån. För lite äldre barn och ungdomar kan det handla om att man agerar ut genom missbruk eller kriminalitet, eller genom ett sexuellt utagerande beteende. Bakom sådana beteenden kan det döljas en depression.

Självskadebeteende är relativt vanligt hos tonåringar och unga vuxna. Det kan vara ett sätt att dämpa ångest och smärta, men det kan också vara en del av en process som kan leda till suicid (se vidare *faktablad 19*).

MADELEINE SKÖLD är leg psykolog och leg psykoterapeut. Hon har lång erfarenhet av att arbeta med barn, ungdomar och unga vuxna med olika typer av psykiska problem, ofta förknippade med suicidal problematik. Hon har deltagit i Stockholms läns landstings regionala vårdprogramarbete, Psykiatri-stöd, för "Suicidnära barn och ungdomar".



Kamratgruppen har stor betydelse

Barn och tonåringar har behov av att skapa relationer utanför familjen, som en del i frigörelseprocessen. Där har kamratgruppen stor betydelse. Den kan även ha en negativ och destruktiv inverkan utifrån att man under denna fas i livet är mycket mottaglig för påverkan från andra. Vänskap och gemenskap kan utvecklas genom destruktiva handlingar, som till exempel missbruk och kriminalitet. Forskning visar att bland unga pojkar med kriminell belastning som varit lagförda vid flera tillfällen finns en ökad risk för suicid.

Det är också viktigt att försöka förstå situationen i familjen. Det kan vara problem i kommunikationen mellan familjemedlemmarna, till exempel en känslomässig distans eller insnärjdhed med flytande gränser i relationerna – i extrema fall förekommer sexuella övergrepp. Det kan också finnas fysiskt och psykiskt våld inom familjen, och depression och suicidal problematik hos anhöriga. Sådant kan vara en källa till skuld- och skamkänslor. Barnet tror att det är dess eget fel att andra inte mår bra.

Ambivalens inför att dö

När det gäller vuxna brukar man tänka att om personen väljer en metod med stor risk för dödlig utgång betyder det att avsikten att dö är starkare. Men så kan man inte tänka om ett barn som kanske inte har en aning om riskerna med den metod hen använder. Ett barn kan ta tre tabletter och tro att hen kommer att dö av det. Som vuxen förstår man att detta inte är en dödlig dos. Det betyder dock inte att avsikten att dö behöver vara mindre stark.

Det finns alltid en ambivalens inför att dö. Även om det för stunden känns hopplöst, finns också tankarna på att leva. Riskfaktorer i sådana situationer är om man har svårt att hantera impulser, kontrollera aggressioner och hantera kränkningar. Skyddande faktorer är om man har bra problemlösningsförmåga och kan tänka i konsekvenser.

ÖPPNA UPP FÖR STÖD

DET ÄR VIKTIGT att öppna upp för stöd från omgivningen, och det gör vi när vi vågar prata om problemen och ställa frågor. Ställ därför nyfikna och utforskande frågor och tro inte att du vet svaret. Det kan vara första gången hen sätter ord på något svårt, och det kan ta tid. Det är gynnsamt för en självmordsnära person att känna gemenskap och känna sig förstörd. Naturliga frågor är: »Vem i din omgivning vet hur du mår? Vem brukar du kunna prata med?«

MAN BÖR OCKSÅ TA REDA PÅ vilka kontakter det finns i sociala medier. Om personen går in på sidor om självmord ska man ställa frågor om det: »Vad tar du reda på när du är där och hur tänker du kring det?«

En annan viktig sak är att vädja till den egna kapaciteten: »Du är 13 år och har säkert varit med om många svåra saker tidigare. Hur gjorde du för att klara dem?«

GÖR EN GEMENSAM PLAN

DET KAN INTRÄFFA akuta händelser som gör att man måste tänka säkerhet. Man kanske måste göra en plan gemensamt med den unga personen: »När du känner så här igen, vad ska du göra då?« Till exempel att ringa till en viss person eller vända sig till en akutmottagning. **FÖRMEDLA** att när man kommer i en akut situation är det lätt att hamna i ett tunnelseende då man inte förmår att tänka klart. Då behöver man ta tid på sig att hitta ett läge där man känner sig lugnare. Annars kanske man fattar beslut som kan få ödesdigra konsekvenser.

Lära sig handskas med problem

Vilka orsaker kan det finnas till att unga hamnar i en sådan här situation? När det gäller barn kan man inte bortse från den egna psykiska utvecklingen, framför allt jagutvecklingen. Problemlösningsförmåga är en viktig del i jagutvecklingen, och leder i bästa fall till att man vågar tro på sig själv och uppskattar sitt eget värde. Om det däremot finns stora problem, till exempel med att hantera starka känslor eller att lätt hamna i svart/vitt tänkande, kan det leda till att man börjar nedvärdera sig själv och hamnar i självmordstankar.

Parallellt med detta går identitetsutvecklingen: Vem är jag och vad ska jag göra med mitt liv? Den påverkas bland annat av hur man har det omkring sig. Till exempel om det finns mycket våld och aggressivitet i hemmet, eller om man har höga krav på sig som det är svårt att leva upp till.

Känslan av att vara utanför

Könsidentitet eller sexuell identitet är viktiga delar i identitetsutvecklingen. Vuxenvärlden kan ha svårt att uppmärksamma och förstå när det finns problem med detta, och som barn och ung vuxen kan frågor kring den egna sexuella identiteten och könsidentiteten kännas förvirrande.

»Jag har träffat flera unga vuxna som beskriver att de redan i förskoleåldern haft stora problem kring vilket kön de har«, säger Madeleine Sköld. »De har haft svårt att identifiera sig med andra barn och känt ett starkt utanförskap. En känsla av att vara utanför kan också prägla vuxna HBTQ-personer, där självmordstankar inte är ovanliga.« (Se vidare faktablad 14).

INFORMATION:

Föreningen MIND driver *Självmordslinjen*, där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl. <https://mind.se>

SPES är en ideell organisation för stöd till dem som förlorat en närstående i suicid. <https://spes.se>

NASP, *Nationellt centrum för suicidforskning och prevention*. <https://kise/nasp>

LÄS MER:

Psykiatristöd. *Regionalt vårdprogram för Suicidnära barn och ungdomar* (Stockholms läns landsting 2014, www.psykiatristod.se).

Ullakarin Nyberg: *Konsten att rädda liv – om att förebygga självmord* (Natur & Kultur 2013).

Ullakarin Nyberg: *Suicidprevention i praktiken* (Natur & Kultur 2018).

Bo Runeson m fl: *Den suicidnära patienten* (Studentlitteratur 2012).