

## **Själv mord hos barn och unga - Madeleine Sköld**

### **Frågor och svar**

#### **Hur upptäcker man depression hos barn?**

Viktiga signaler som kan vara vägledande när det gäller tecken på eller uttryck för depression hos ett barn är barnets negativa syn på sitt eget värde och brist på hopp eller möjlighet till förändring. Att dra sig undan kamrater och uttryck av håglöshet och hopplöshet kanske är mer tydliga tecken som kan likna den kliniska bilden hos en deprimerad vuxen. Att barnet tappar intresset för den sociala omgivningen och aktiviteter, känner sig ledsen och tom, tappar aptit och energi är andra exempel. Framför allt om det sker förändringar i måendet eller beteendet som skiljer sig markant från hur det var tidigare. Att bli mer utagerande i sitt beteende kan vara tecken där det depressiva finns mera dolt. Substansbruk och kriminalitet kan också vara exempel på detta. Likaså där depressionen döljs bakom en glattig fasad. Symtomen ser förstås olika ut beroende på ålder och utvecklingsnivå. Mat- och sömnstörningar, häftiga gråtattacker eller häftiga känslomässiga svängningar kan vara viktigt att vara observant på. Likaså när ett barn uttrycker otillräcklighet och mindervärdighet gällande prestationer i skolan, på träning eller liknande. Eller att klaga över isolering, tomhet och utanförskap, eller förmedlar en känsla av att vara "obehagligt annorlunda" andra. Att utsätta sig för faror, riskfyllt beteende där känslorna kanske döljs bakom mer impulsiva handlingar kan också dölja det depressiva.

Viktigt att se detta som tecken som behöver undersökas vidare och att inte dra förhastade slutsatser.

#### **Suiciderar barn under drogpåverkan?**

När det gäller yngre barn känner jag inte till något sådant fall. Däremot finns suicid och suicidförsök kopplat till alkohol och substansbruk bland tonåringar och unga vuxna. Olika substanser påverkar ju de kognitiva funktionerna på olika sätt vilket kan öka risken för suicid i samband med påverkan. Det kan röra sig om försämrat omdöme, att man t ex förstärker ett svart-vitt tänkande, tron om att ingenting går att förändra. Det kan påverka känslomässiga regleringen och hantering av t ex impulser. Eller att verklighetsprövningen försämras som t ex vid drogutlöst psykotiskt tillstånd.

#### **Hur pratar man med barn om döden?**

Man kan t ex prata om döden när ett naturligt tillfälle ges. T ex om en nära person går bort eller om barnet själv för det på tal. Eller om man t ex läser en bok tillsammans där det kan finnas en koppling till döden i innehållet. I den normala utvecklingen tränar vi ju alla på att hantera känslor och tankar kring döden och det finns frågor som ingen egentligen kan svara på eftersom vi inte själva dött. Att fråga barnet vad det tror händer när man dör och vad det kan finnas för föreställningar och fantasier om detta, framför allt om det finns tankar om att man kan börja leva igen. Det är i synnerhet viktigt om ett barn uttrycker bristande livslust eller är upptagen av återkommande tankar kring döden.

## **Att prata med barn om skuld och skam är svårt, hur kan jag som förälder/anhörig gå till väga?**

Skuld och skam är svårt att hantera för dom flesta. Det hänger ofta ihop på så vis att man klandrar sig, skuldbelägger sig, för något man vill ha o gjort och man skäms för att man inte förstod det. Man skäms inför sig själv och omgivningen. Det ligger i sakens natur att man helst vill undvika att ens tänka på det eller prata om det. Som anhörig är det viktigt att komma ihåg att även om skuldbördan lättar så kan skammen ändå finnas kvar. Det gäller att hitta en balans i hur mycket man pratar om det eller berör det. Att visa att man förstår att skuld och skam spelar en stor roll är viktigt. Jag tror det viktiga är att man ger stöd i att återupprätta självkänslan och reparerar den delen av självbilden som fått en törn. Att som anhörig bekräfta de styrkor och egna resurser som barnet har och som det vanligtvis använder sig av och kan använda sig av i fortsättningen. Det är också viktigt att man själv inte "sticker huvudet i sanden" eftersom man vill kanske att allt ska vara bra och att det ska vara över. Man bör vara öppen för professionell hjälp. Min erfarenhet är att man ibland fått professionell hjälp i samband med att något hänt och att man långt senare kanske behöver det igen.

## **När ska man ta suicidlekande på allvar och hur bemöter man det?**

Om man med frågan menar riskfyllt beteende med någon form av suicidal intention, medveten eller omedveten, så är mitt svar alltid. Man bör se det som ett rop på hjälp och att det kan vara signaler på övergivenhet, utanförskap mm. Det är viktigt att påtala hur och att man uppfattar beteendet och hitta vägar att bryta det. Att man är den som ser att något kanske inte står rätt till är en bra början. Även om man får ett negativt svar från den det gäller så sår man ändå ett frö genom att bekräfta att man ser det och försöker prata om det. Och även om personen själv förnekar suicidal intention så kan ju handlingarna vara väldigt riskfyllda. Kanske finns där en önskan om att se sig själv som odödlig, att man har magiska föreställningar om sin egen styrka (som i sig kan vara en annan aspekt på ett riskfyllt beteende). Det kan sen behövas olika åtgärder på olika nivåer beroende på vad det är för typ av handlingar. T ex kontakt med anhörig, kontakt med skolan, kontakt med socialtjänsten, polisen. Om man är anhörig och inte når fram till den det gäller så ta stöd från andra vuxna som kan vara relevanta i sammanhanget. Försök att inte stå själv.

## **Kan du se ett samband mellan barn i utanförskap och självmord?**

Man kan inte dra slutsatsen att alla barn som upplever utanförskap är suicidala men utanförskap bör man se som en riskfaktor när det gäller suicidal problematik. Utanförskap kan ge känslor av att vara annorlunda och leda till att man inte får tillgång till den naturliga spegling från andra som skulle kunna minska denna känsla. Dvs om den är negativ eller löper risk att utvecklas till något negativt. Känslan av att vara annorlunda kan ju också vara en positiv del i utvecklingen av en trygg och stabil uppfattning av sig själv. Till detta måste vägas förmågan att bemästra en sådan upplevelse. Dvs copingstrategier, personliga resurser, som personen kan använda för att nå ut till andra eller göra förändringar i situationen och måendet.

## **Hur vet barn sitt värde?**

Barnets egenvärde byggs ju från grunden väldigt mycket utifrån speglingen från viktiga personer, hur barnet reagerar på detta och hur andra reagerar på barnets reaktioner.

Anknytningen som är så viktig och som fortsätter. Det egna värdet bygger också mycket på en känsla av att finnas för den man är, att duga och att klara av saker. Att utveckla sin egen autonomi och självbestämmande genom att pröva sig fram och få bekräftelse, både på rätt och fel. Så när något går fel och värdet sjunker eller då tilliten till sig själv sviktar så behövs någon som påminner om att det alltid finns en lösning, att det fanns en annan gång då det fungerade bättre, eller att man alltid kan lära sig något nytt. En känsla av att duga och att klara av saker tror jag är mycket viktiga beståndsdelar.