

Så kan du som vårdnadshavare stötta ett barn eller en tonåring med självmordstankar

Hjälp och stöd från familj och vänner, men också från professionellt håll, är alla viktiga delar för att hjälpa barn och ungdomar som befinner sig i en svår krissituation. Här kommer några råd. Gå gärna igenom listan tillsammans med barnets behandlare på BUP för att se vilka punkter ni kan ha mest nytta av.

Barnet har en krisplan – hur fungerar den?

Syftet med en krisplan är att barnet ska vara trygg och i säkerhet. När man är påverkad av starka och jobbiga känslor är det svårt att tänka klart. Då är det bra med en färdig plan som beskriver hur man kan göra. En krisplan innehåller:

1. strategier som barnet själv kan använda för att lugna starka känslor
2. strategier för när och hur barnet kan kommunicera med vårdnadshavare eller andra i barnets nätverk för att be om hjälp – se till att du som vårdnadshavare vet vilken hjälp ni har kommit överens om, exempelvis att stanna kvar i rummet, sitta bredvid och hålla om
3. information om hur man kontaktar sjukvården, till exempel behandlande enhet och BUP Akutenhet.

Vi vet att alla behöver öva på de här strategierna i ett lugnt läge för att de ska kunna fungera även när man har det jobbigt. Uppmuntra gärna barnet att öva på de olika strategier som finns i krisplanen.

Underlätta kommunikationen med ditt barn

Det enda sättet att ta reda på om någon tänker på självmord är att fråga om det. Det kan kännas svårt, men då visar du att du bryr dig och har lagt märke till något. När ett barn berättar om tankar på att inte vilja leva kan man som förälder bli både berörd och rädd, och uppleva situationen som svår. Men forskning visar att frågor och samtal om självmord inte är farligt. Det är tvärtom hjälpsamt för den som har självmordstankar att få dela med sig till någon som lyssnar.

När man blir orolig är det lätt hänt att man frågar många gånger hur barnet mår. Det kan upplevas som påfrestande för barnet. Så försök att hitta en balans. Lyssna gärna när barnet vill prata.

En del barn oroar sig för att de belastar sina föräldrar när de berättar om sina självmordstankar, och det kan hindra dem från att berätta. Bekräfta att du uppskattar att barnet delar med sig av sina tankar.

Gör inte någon överenskommelse om att självmordstankarna ska vara en hemlighet. Som vårdnadshavare behöver man få veta hur ens barn har det för att kunna hjälpa barnet på bästa sätt.

Förmedla hopp

Var tydlig med att det finns hjälp att få när ni pratar om sådant som barnet upplever som svårt. Inge hopp om att det är möjligt med förändring. Om barnet uttrycker missnöje över vårdinsatser, utebliven hjälp i skolan eller andra besvikelser – ta dig tid att lyssna. Om du som vårdnadshavare har egen kritik mot den vård som ges, ta gärna upp det med ansvarig behandlare i ett enskilt samtal för att undvika att belasta barnet.

Be ditt barn lova att be om hjälp om självmordstankarna ökar. Det gör det mer sannolikt att barnet faktiskt gör det. Självmordstankar kan kännas olika starkt och hålla i sig olika länge, och brukar inte minska betydligt förrän barnet upplever någon form av förändring i sin livssituation.

Så kan ni göra hemma

- Försök att leva som vanligt så långt det går med skolgång, fritidsaktiviteter, kontakt med kompisar och arbete.
- Uppmuntra barnet att vistas i hemmets gemensamma ytor i stället för inne på sitt rum, för att undvika isolering. Se också till att barnet har möjlighet att dra sig undan och vara för sig själv på ett säkert sätt. Här kan krisplanen vara till hjälp, där barnet har en strategi för att be dig om hjälp när det behövs.
- Försök att vara tillgänglig så att ni kan tillbringa mer tid tillsammans.
- Planera in saker som ni kan göra tillsammans. Välj saker som barnet brukar uppskatta och tycker är roligt.
- Visa omsorg och omtanke utan att vara dömande, arg eller upprörd.
- Uppmuntra ditt barn att berätta och lyssna noga.
- Ha en tät dialog med skolan för att undvika frånvaro. Be om anpassningar så att barnet lyckas med sitt skolarbete. Återgå stegvis till en normal skolnärvaro i takt med att situationen stabiliseras.

Att tänka på vid ångestattacker och bråk

- Om ni är flera hemma, försök att turas om att finnas som stöd för barnet.
- Sträva efter att den som är minst stressad tar hand om barnet (så kallat lågaffektivt bemötande, se fler råd nedan).
- Om du som förälder blir rädd, arg eller tappar fattningen – gå undan om det går. Fokusera på att lugna dig själv genom att andas långa djupa andetag. Om det är möjligt kanske den andra föräldern eller en annan vuxen kan finnas som stöd för barnet.
- Det är lättare att prata om vad som hände när situationen har lugnat ner sig.
- Undvik att ta bort något som är extra betydelsefullt för barnet under ett gräl, som mobiltelefonen.

Att tänka på om barnet har skadat sig själv

- Behåll lugnet och försök att avdramatisera.
- Bedöm om ni behöver söka vård. Annars tar ni hand om skadan som man gör hemma, exempelvis med plåster vid sårskada.
- Titta på krisplanen tillsammans för att se vilka strategier barnet har tränat på för att undvika självskada.

Går det att skapa mer tid och utrymme för dig som förälder?

När man är förälder till ett barn som uttrycker självmordstankar behövs det tid – främst för att man behöver vara mer tillgänglig för sitt barn, men också tid för olika vårdbesök och möten. Undersök gärna tillsammans med en behandlare om det finns åtgärder som kan ge dig mer tid och utrymme, till exempel förändring av arbetsförhållanden, avlastning från övriga i familjen eller nätverket eller kontakt med socialtjänsten för stödinsats.

Skapa en säker hemmiljö

Be behandlaren på BUP att gå igenom checklistan för en säker hemmiljö, om ni inte redan har gjort det. Se bland annat till att läkemedel och alkohol förvaras inlåst.

Glöm inte att ta hand om dig själv

Det är känslomässigt påfrestande att bära på oro för sitt barn, särskilt om det pågår under en längre tid. Det leder ofta till att man prioriterar bort sina grundläggande behov, som sömn, regelbundna måltider, återhämtning, fysisk aktivitet och sociala sammanhang. Se till att du inte är ensam om det här och att du har någon att prata med och som kan hjälpa till, som vänner och familj, eller sök professionell hjälp.

Hjälplinjer och stöd – när du behöver någon som lyssnar

Mind – för psykisk hälsa

- [Självmordslinjen](#): öppet dygnet runt, varje dag, tel. 90101 och chatt
- [Livslinjen](#): för dig mellan 16 och 25 som vill chatta med en vuxen. Chatten är öppen söndag till torsdag kl. 17–24
- [Föräldralinjen](#): vardagar kl. 10–15 och torsdagar kl. 19–21, tel. 020-85 20 00
- [Mind forum](#): Mind forum är en trygg plats på nätet där du kan prata om livet när det känns tufft
- [Stöd & kunskap](#): enkla verktyg och övningar som kan hjälpa dig att hantera svåra känslor

Barnens rätt i samhället (BRIS)

- [Barnens telefon](#): dygnet runt alla dagar. Tel 116 111
- [Barnens chatt](#): dygnet runt alla dagar

- [Vuxnas telefon](#) om barn: vardagar 9–12. Tel. 077-150 50 50 (det går också att få stöd på arabiska på tel. 0774-48 09 00 tisdag–torsdag kl. 9–12 och på ukrainska på tel. 020-48 48 48)
- [Stödlinje för idrottsledare](#): vardagar kl. 9–12. Tel. 077-440 00 42

Jourhavande präst

- [Telefonstöd](#) via 112: alla dagar, kl. 21–06
- [Chattstöd](#): alla kvällar, kl. 20–24

Jourhavande kompiss (Röda Korset)

- [Chatt](#): måndag–torsdag kl. 18–21 och helger kl. 14–17

Jourhavande medmänniska

- [Telefon](#): tel. 08-702 16 80, alla dagar kl. 21–06
- [Chatt](#): lördag, söndag, måndag och tisdag kl. 21–24

Om situationen är akut, ring 112.