

En förälders självmord – ingen hemlighet att bära ensam

Varför tog min förälder sitt liv? Älskade hon mig inte? Barn och unga som förlorat en förälder genom självmord behöver hjälp att förstå orsakerna. Utan att lägga skuld på sig själva eller den avlidne föräldern.

Text: Anneli Silvén Hagström | Illustration: Johanna Gustafsson | [Prenumerera](#) | Artikel i SocialPolitik nr 1 2017

Unga som förlorat en förälder i självmord löper risk att själva utveckla sociala problem och psykisk ohälsa – till och med eget självmord, det visar tidigare forskning. Samtidigt har kunskapen varit bristfällig om vad som bidrar till en sådan negativ utveckling över tid. Vad upplever självmordssörjande själva att de behöver och eventuellt saknar i sin sorg? Hur kan problem förebyggas?

I min doktorsavhandling i socialt arbete *To mourn and resist stigma: "Narration, meaning-making and self-formation after a parent's suicide"* har jag tagit del av ungas erfarenheter av att ha förlorat en förälder i självmord, så som de har återberättats i forskningsintervjuer, i en teaterföreställning och i två olika chattforum på internet.

En vanlig upplevelse efter en förälders självmord är känslor av ensamhet och av att vara annorlunda. Det är en följd av att självmordet ses som en onaturlig och moraliskt avvikande dödsorsak, och det bidrar till en komplicerad sorg. Döden blir särskilt svår att prata om samtidigt som den kräver svar utifrån frågan "varför" föräldern tog sitt liv.

De olika berättelserna visar att de unga sörjande är upptagna av frågan "Vem är skyldig till självmordet?" och att de i början skuldbelägger sig själva och/eller sin avlidne

förälder.

De här tolkningarna visade sig i studien bidra till negativa och stigmatiserade självbilder, så som att vara oälskad, misslyckad eller konstig. Den negativa självbilden förstärktes av andra personers negativa reaktioner på självmordet – så som osäkerhet, undvikanden och i vissa fall ilska och avståndstaganden inom familj och sociala nätverk.

En vanlig strategi för att normalisera sig själv i relation till självmordet blev därför att hålla tyst om föräldrarnas död. I många fall blev föräldrasjälvmordet en hemlighet att bära ensam – samtidigt som behovet av att prata var stort.

När det däremot blev möjligt att berätta om självmordet i stödjande och icke-dömande sammanhang – framförallt med andra självmordssörjande – skapades ett utrymme för att istället fråga "Vad orsakade självmordet?".

De unga efterlevande kunde då söka mening, snarare än att ha ett skuldbeläggande förhållningssätt till självmordet. Det gjorde de genom att undersöka föräldrarnas livssammanhang, vilka faktorer kunde tänkas ha bidragit till självmordet? Det här visade sig fungera bearbetande genom att det sörjande barnet kunde "gå i föräldrarnas fotspår" och på det viset komma nära och i sorgen försonas med sin avlidne förälder. De kunde då istället förstå självmordet som en desperat handling för att undkomma outhärdligt lidande eller psykisk sjukdom, och därmed ytterst se det som en ofrivillig handling. Föräldern blev då begriplig i barnets ögon och inte längre en omoralisk person som agerat utifrån förmodat själviska motiv.

Studien visar sammantaget hur unga efter en förälders självmord är aktörer i sin egen sorgprocess och använder sig av olika strategier och sociala resurser för att få sina behov av stöd och bearbetning tillgodosedda. Samtidigt utgör stigmatiseringen av självmordet – både inifrån dem själva och genom andras reaktioner – ett hinder i denna process, och något som unga efterlevande tvingas bemästra som del av sorgen.

Stigmatiseringen gör det svårt att söka och finna stöd i sina vardagliga sammanhang. Unga självmordssörjande söker därför aktivt efter nya sociala sammanhang för att kunna kommunicera om sin förlust – särskilt olika chatt-sidor på internet.

Det är dock inte alltid dessa sammanhang fungerar stödjande. Tvärtom kan känslor av ensamhet och annorlundaskap förstärkas, till exempel om man misslyckas med att få kontakt med andra självmordssörjande eller om föräldern i chattkommunikationen skuldbeläggs för självmordet.

Ur ett socialpolitiskt perspektiv är det utifrån resultaten och tidigare forskning viktigt att utveckla och införa nationella riktlinjer för att på bred front erbjuda tidiga stödinsatser till självmordssörjande unga och deras familjer. Ytterst är syftet att motverka den ohälsa och dödlighet i ung ålder som är förknippad med att förlora en förälder i självmord. Hälso- och sjukvårdslagen understryker hälso- och sjukvårdens ansvar att beakta barns behov av information, råd och stöd, om barnets förälder eller någon annan vuxen som barnet varaktigt bor tillsammans med har en psykisk störning eller funktionsnedsättning och/eller oväntat avlider.

En sådan bred insats från samhällets sida skulle fungera normaliserande, genom att den erbjuds alla och den skulle även garantera likvärdigt stöd över hela landet. I nuläget erbjuds sällan professionellt stöd, och sorg överlag är ett förbiset område inom hälso- och sjukvården.

Jag rekommenderar att ett professionellt stöd framförallt ska ge unga självmordssörjande utrymme att fritt få berätta om sin föräldraförlust och skapa mening och identitet som utmanar "självmondsstigmat". För de professionella som lyssnar till ungas sorgeberättelser blir det särskilt viktigt att aktivt hjälpa till att stödja frågor som handlar om att skapa mening och riktar in sig på "vad" istället för "vem".

Det innebär att uppmärksamma sådant som har bidragit till sårbarhet och stress och som ligger utanför den avlidne förälderns och barnets kontroll. Relationen mellan barnet och

den avlidne föräldern får därmed en överordnad betydelse i sorgprocessen. Att skapa mening på ett icke-stigmatiserande sätt bidrar till att bearbeta denna relation. Samtal med hela familjen kan underlätta processen att skapa en gemensam mening runt självmordet, där olika familjemedlemmar kan bidra med information, och stödja en fortsatt öppen familjekommunikation.

Eftersom unga som drabbats av en förälders självmord så aktivt söker kontakt med andra unga i liknande situation, är också särskilda ungdomsgrupper att rekommendera. Alternativa uttrycksformer som skrivande, rollspel, målning och musik kan också vara bra sätt att stimulera berättande. Självmordssörjande ungdomar söker sig aktivt till digitala medier och det är därför viktigt att också utveckla internetbaserade stödinsatser som kan möta deras behov av berättande, meningsskapande och normalisering.

Vi kan se ungas sorg efter en förälders självmord som det jag kallar "stigma-relaterat trauma". Svåra uppväxtförhållanden eller livshändelser blir som en följd av stigmatisering särskilt känsliga att prata om, något som gör det ännu mer krävande att ge stöd. Detta kan gälla många andra områden, inte minst missbruk och våld i familjer. Ur ett socialpolitiskt perspektiv är det då angeläget att särskilt uppmärksamma hur sociala och kulturella faktorer får betydelse för barns, ungdomars och familjers olika möjligheter till bearbetning och att utveckla professionella insatser som kan möta deras specifika behov.

Anneli Silvén Hagström

Läs mer:

Att sörja och göra motstånd mot stigma: Berättande, meningsskapande och identitetsformering efter en förälders självmord.

diva-portal.org/smash/get/diva2:955003/FULLTEXT02.pdf

Den 20 april börjar SVT sända serien 30 liv i veckan, om självmord.