

VAD KAN SKOLAN GÖRA EFTER ETT SJÄLVMORD ELLER SJÄLVMORDSFÖRSÖK I ETT LÄNGRE PERSPEKTIV?

I skolans krisplan bör det finnas ett särskilt avsnitt om vad som ska göras om skolan drabbas av ett självmord eller självmordsförsök. Nedanstående åtgärder rekommenderas att ingå och följas upp kontinuerligt.

1. WHO:s resursmaterial "Att förebygga självmord och självmordsförsök hos skolelever" som av NASP är anpassat till svenska förhållanden.
2. Sammankalla skolans krisgrupp.
Krisgruppen beslutar hur kontakten med anhöriga ska genomföras. Samarbete med föräldrar och anhöriga är oerhört viktig. Anhöriga får vara med att besluta hur eleverna och all skolpersonal ska informeras.
3. Det är viktigt att elever och skolpersonal informeras för att undvika onödig ryktesspridning och för att förebygga att känsliga elever influeras negativt av handlingen. Informationen ska vara saklig och de frågor som ställs ska besvaras på ett tillförlitligt sätt.
4. Särskild uppmärksamhet bör riktas till de elever (och eventuellt till den skolpersonal) som var/är nära den som tagit sitt liv/gjort ett självmordsförsök. Elever, som man vet är sårbara, bör också ägnas särskild uppmärksamhet och vid behov hänvisas till psykolog eller kuratorsamtal och/eller barn- och ungdomspsykiatrisk bedömning.
5. Tid och utrymme måste ges i klassrummen så att eleverna får möjlighet att bearbeta sin sorg, ilska och smärta.
6. Om pressen hör av sig, var försiktig med uttalanden. Felaktig beskrivning i pressen kan stimulera att kamrater kan identifiera sig med kompisen som utfört den suicidal handlingen. Endast krisgruppen bör ansvara för denna kontakt.

ATT TALA OM SJÄLMORD OCH SJÄLMORDSTANKAR

Att tala om självmord och självmordstankar är svårt. Föreställningar, myter och tabun som de flesta av oss bär med oss förstärker svårigheterna. Samlade forskningsrön talar för att självmordsnärlighet oftast samvarierar med psykisk ohälsa eller hos ungdomar kanske mer om en bakomliggande skörhet, sårbarhet.

I en genomförd webbaserad kartläggning (2010) genomförd av NASP har det visat sig att endast fem av 209 kommuner har uttalade mål och endast några få har särskilt avsatta medel för att förebygga självmord. Detta gäller speciellt skolor som i undantagsfall har såväl kunskaper som medel att arbeta självmordspreventivt. Beredskapen är låg då det gäller att upptäcka och hjälpa elever som befinner sig i allvarlig psykisk och social nöd och därför riskerar att utföra självmordshandlingar. Trots att en stor andel av rektorerna uppger att de har personlig erfarenhet av elever som tagit sina liv eller genomfört ett självmordsförsök, saknar majoriteten av skolorna skriftliga planer, förebyggande program och utbildning av personal i självmordspreventiva åtgärder.

OLIKA BAKGRUNDSFAKTORER TILL SJÄLMORD

Självmord är ett komplext fenomen där psykologiska, sociala och biologiska bakgrundsfaktorer samverkar. Man brukar tala om förekomsten av olika sårbarhetsfaktorer, exempelvis genetisk disposition, traumatiska omständigheter under barndom och uppväxt, liksom aktuella negativa livshändelser. I vissa fall finns en direkt identifikationsrelaterad påverkan ifrån den omgivande sociala miljön. Ibland har självmordshandlingar förekommit i den egna familjen, kamratkretsen eller grannskapet. En förälders död i självmord innebär en extrem förlust som, förutom att innebära en skadlig inverkan på en ung persons mognad och utveckling, på ett destruktivt sätt kan bli till en förebild för hur man hanterar motgångar.

PSYKISKA SYMTOM

Många barn och ungdomar omvandlar psykiska symtom delvis till kroppsliga, som huvudvärk, illamående, trötthet. En del barn, ofta flickor, blir mer passiva och tillbakadragna och kan uppvisa regelrätta depressiva symtom. Andra, många gånger pojkar, kan visa hur de känner sig genom ökad oro, motoriskt utåtagerande, aggressivitet och kanske också brottsligt beteende - snatteri, skadegörelse.

Tecken på psykiskt illabefinnande hos äldre barn/ungdomar kan bestå i att ha ändrat sina vanor,

börja försumma sitt yttre, kanske skolka från skolan, eller vända på dygnet, börja sova på dagarna och hålla sig uppe på nätterna, kanske prova cigaretter och alkohol.

Andra indirekta tecken kan utgöras av aggressiv högljudd musik eller apart klädsel och liknande. Plötsligt håller sig den unge inne på kvällarna och vill inte träffa kamrater som förr, eller tvärtom kan han börja hålla sig borta från hemmet. Alla dessa livsstilsförändringar speglar hur den unge mår inombords. Många pojkar – och även flickor kan visa upp aggressiva, impulsiva och utagerande beteenden som väldigt ofta är tecken på en begynnande depression. Att inte vilja ha hjälp eller söka hjälp är vanligt bland ungdom. Men svårigheterna finns och risken för förnyade självmordshandlingar är påtagliga om inte kontinuerlig hjälp ges. Tyvärr är det vanligt för en ung person att inte kunna ge uttryck för hur de känner varför det kan vara svårt att ställa direkta frågor till dem hur de mår. Det innebär också att det är vanligt att vare sig skolpersonal eller föräldrar är medvetna om hur ungdomen mår. Även om den unge är medveten om att något känns fel vill de inte berätta vare sig hemma eller för personal inom skolan om hur de känner. De vill inte belasta vare sig föräldrar eller andra och därmed oroar dem. Många är rädda för att inte bli tagna på allvar och har då inte heller respekt för sina känslor. Inte minst skäms de för att de känner så här och förnekar därför för omgivningen att det är något fel. Många unga som kan uttrycka hur de känner uttrycker att de vuxna sällan tar dem på allvar. Det finns en stark rädsla bland vuxna, enligt ungdomarna, att överhuvudtaget ställa frågor om självmord, detta trots att många upplever att både de själva och deras kamrater stundtals mår mycket dåligt.

”SMITTOEFFEKT”

En annan faktor som kan påverka en ung människa är den s.k. smittoeffekten. Sedan lång tid tillbaka har man sett att självskadebeteende, självmord och självmordsförsök kan ha smittoeffekter.

Ungdomar är särskilt utsatta eftersom de lättare påverkas av vad som händer i omgivningen. De kan inte heller på samma sätt som en vuxen se konsekvenserna av sitt handlande. Speciellt påverkade är de när någon person som har betytt mycket för dem har tagit sitt liv; det kan vara en nära kompis eller anhörig men det kan också vara en offentlig känd person som de lätt identifierar sig med.

Genom felaktiga sätt att beskriva och informera om självmordshändelser kan en ung person triggas till ett självmordsförsök eller fullbordat självmord. Detta gäller framför allt olika medias rapportering

SJÄLVMORD GÅR ATT FÖREBYGGA

Att förebygga självmord kan genomföras på olika sätt. En självmordsprocess hos en ung person går att bryta, men det förutsätter gensvar ifrån omgivningen, allt ifrån medmänsklighet till professionellt

ingripande. Det måste också finnas strukturer i skolor som kan underhålla kunskaper och tillföra hjälpinstanser. Liksom personer som drabbas av hjärtstopp är de unga med självmordsproblematik beroende av att omvärlden kan och vill ingripa. Om skolans personal har kunskaper och en beredskap att påbörja en dialog, kan detta möjliggöra och underlätta för en självmordsnära ungdom att söka och få rätt hjälp liksom att återupptäcka och utveckla egna resurser. Men det handlar inte bara om att påbörja utan ibland under lång tid vara medveten om unga människors olika reaktioner i tid när självmordshandlingar har inträffat bland kamrater.

Viktigt är också att skolan har tillräckligt med professionella resurser för att hinna med alla ungdomar som behöver hjälp. Därför bör varje skola ha som minimum en kurator per 275/400 elever. Eleverna bör få undervisning i strukturerad "livskunskap". Detta bör ske regelbundet och under hela skolperioden. All skolpersonal bör vart tredje år tränas i hur man ser varningstecken på när barn mår dåligt, om det finns trender vad gäller psykisk ohälsa, som exempelvis självskadebeteenden. Skolpersonalen måste vid misstanke om att ett barn mår dåligt skyndsamt kontakta elevhälsopersonal som då ska träffa eleven inom en mycket kort tidsrymd. Skolhälsopersonal bör också kunna ge individuella samtal såväl som gruppsamtal för barn med liknande problematik samt ha ett nära samarbete med samhällets övriga vård- och stödresurser så att eleven kan få bästa tänkbara hjälp.

Ungdomar reagerar olika på självmordshandlingar i sin närhet. För en del räcker några samtal och därefter känns det bra. Andra däremot kan ha svåra tankar och känslor under längre tid och har stort behov av kontinuerligt stöd. Det kan ibland ta veckor och månader innan dessa elever känner att de kan fungera något så när normalt i den s.k. normala vardagen. Om inte samtal eller kontinuerligt stöd ges kan svårigheterna och stressen öka och här finns stor risk att den unge själv blir självmordsbenägen. Om den unge har svårt att berätta, kanske på grund av en lojalitetskonflikt gentemot viktiga personer i dess liv, inled då med att själv berätta om exempel som är lätt att identifiera sig med: "Ibland kan man vara arg på sin kompis fast man samtidigt tycker om honom", "Jag pratade en gång med en flicka som var självmordsbenägen men som inte vågade berätta det för sina föräldrar av rädsla att bli straffad för sina tankar och känslor". Att andra ungdomar har problem kan komma som en lättnad och göra det enklare att berätta om den egna svårigheten. Det viktigaste för såväl skola som anhöriga är att börja ta in mer av verkligheten och öka medvetenheten om vilka livsvillkor som deras ungdomar lever under och våga starta samtal kring dessa. Det finns inga studier som visar att det skulle vara farligt att samtala om självmord bara man gör det på ett inlyssnande och empatiskt sätt. Tvärtom talar forskning och beprövad erfarenhet för att det är farligt att **inte tala** om dessa tankar.

Sammanfattning

Självordsförebyggande program i skolorna är nödvändiga för att hjälpa elever att få egen respekt, tilltro till omvärlden och trygghet i livets alla svåra situationer. Det ska inte behöva gå så långt att en ung person ser som sitt enda alternativ att ta sitt liv.

En av de viktigaste uppgifterna för personalen i skolan är att öka medvetenheten om vilka livsfrågor, självmordshandlingar och tankar som ungdomar är upptagna av och stimulera till samtal. Det är viktigt att arbeta bort att alla tabuföreställningar om att det skulle vara farligt att tala om självmord. Vi måste lära oss att tala öppet om dessa frågor och inte tro att ungdomar tar sina liv för att de ges möjlighet att berätta om sina problem och självmordstankar.

Vikten av att ha en bra dialog i klassrummet ökar. Genom att lyfta fram självmordsfrågan, diskutera och ta ställning till detta svåra ämne, görs såväl elever som lärare medvetna om vilka självmordssignalerna är och på så sätt kan de innan det är för sent, meddela elevvårdspersonal att någon mår dåligt. En bra dialog hindrar inte att man samtidigt försöker fortsätta med den vanliga strukturen och undervisningen.

BRITTA ALIN ÅKERMAN, NASP (NATIONELLT CENTRUM FÖR SUICIDFORSKNING OCH PREVENTION AV PSYKISK OHÄLSA). STYRELSEMEDLEM I SUICIDE ZERO.