

# NÄR EN FÖRÄLDER TAGIT SITT LIV

Om stöd för suicidefterlevande  
barn och familjer

Nationell konferens för  
suicidprevention  
26 oktober 2023

Somaya Ghanem, socionom



”

*Jag glömmmer  
min pappa mer  
och mer och då  
känns det som jag  
sviker honom.*

**BRIS**



# EN SÄRSKILT SVÅR FÖRLUST

Varför tog min förälder sitt liv?

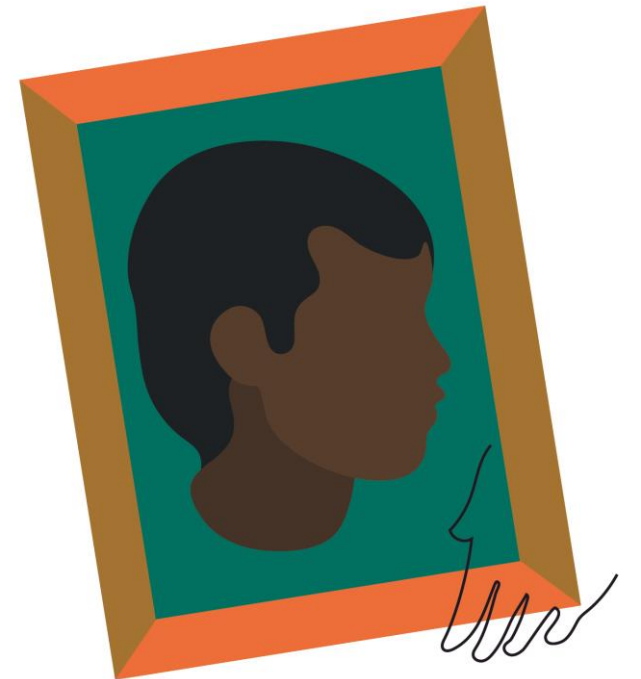
Känslor av övergivenhet, besvikelse, längtan och saknad.

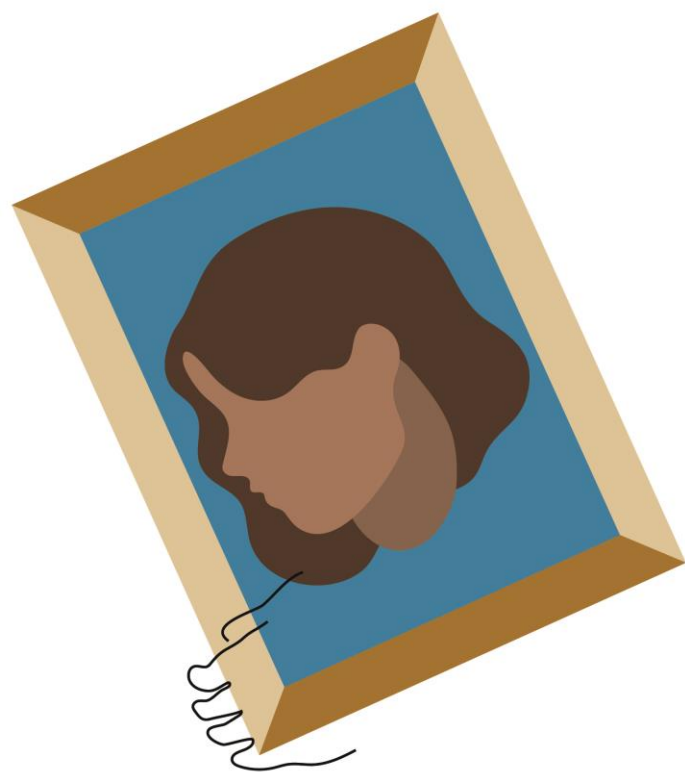
Rädsla för egen eller kvarvarande förälders död.

## DETTA HJÄLPER:

- Att få kunskap och en icke-stigmatiserande förståelse av suicid
- Att förstå och få prata om känslor och tankar
- Konkret arbete med sorgen
- Att kunna gå in och ut i det som är svårt
- Stärkta föräldrar
- Att träffa andra
- Socialt stöd

**BRIS**





## PRATA MED BARN OM SUICID?

Att få anpassad information är en rättighet och en hjälp för de allra flesta.

Minskar skam och stigma.

Det kommer fram förr eller senare!

**BRIS**

# BRIS STÖDHELGER

## Syfte:

Förebygga psykisk ohälsa

Förbättrat familjeklimat

Stärkt föräldraskap

Stärka KASAM

## Parallellt arbete för barn och vuxna

- Följer samma teman
- Samtidiga övningar
- Gemensamma övningar i familjen
- Psykoedukation och kunskap
- Gemensamma fritidsaktiviteter



**BRIS**

”

*Jag tycker det är bra att  
det är fler som har en  
förälder som har dött,  
men det är inte så bra att  
de har dött.*

# TEMAN I GRUPPERNA

- Vad hände?
- Vad har blivit annorlunda?
- Varför tar någon sitt liv?
- Känslor
- Vem var min förälder?
- Minnen
- Mitt nätverk
- Så tar jag hand om mig
- Framtiden



# VAD GER BRIS STÖDHELGER?


Möjlighet att skapa en icke-stigmatiserande förståelse av självmordet.

Barnets stärkta aktörskap – tankar och känslor kring sorgen mer hanterbara.

Ökad medvetenhet hos föräldrarna.

Ett normaliserande möte med andra drabbade.

**BRIS**



**”Jag tycker att man skulle få vara kvar längre...jag skulle vilja komma tillbaka. Varje månad tycker jag att man skulle få åka dit en vecka.”**

**”Jag kände mig mer ensam förut – att det bara var vi. Sen när man kom till lägret, var det som ‘det är inte bara vi, det finns många andra också!’**

”Stödhelgen blev en vändpunkt i mitt liv. Efter det kunde jag leva igen. Jag började relatera till barnen på ett mer naturligt sätt, som det ska vara, inte på ett katastrofartat sätt. Vi kan också få leva och ha det bra.”

”Det finns mycket stöd i samhället, men jag har fått leta upp allting själv. Jag önskar att vi direkt hade fått kontakt med organisationer som verkligen kan det här. En vanlig psykolog på BUP – nej, det blir inte samma sak. I vissa situationer kan jag inte ens prata med mina systrar eller andra nära, för de förstår inte. Men jag kan säga samma sak till er på Bris, och ni förstår.”

**BRIS**

# NÄR EN FÖRÄLDER TAGIT SITT LIV

Kunskapsrapport om stöd till suicidetterlevande barn och familjer



**Finns att ladda ner eller beställa  
på [bris.se](https://www.bris.se)**

**Ur innehållet:**

- Hur påverkas barnets liv
- Vilken hjälp finns?
- Om Bris stöd
- Rekommendationer



**TACK!**

**BRIS**