

Teenagere og selvmord: Hvad forældre bør vide

Som forælder kan du tænke på forebyggelse af selvmord, på samme måde som du tænker på forebyggelse af andre sikkerheds- eller sundhedsproblemer for dine børn. Du kan lære at genkende faresignalerne for selvmord blandt børn, og hvad der virker bedst, når du vil beskytte dem.

Bør forældre være bekymrede for selvmord blandt teenagere?

Der skrives og tales mere i medierne om selvmord end nogensinde før – især når det drejer sig om teenagere. Du kan spille en rolle i at opbygge dit barns mentale sundhed ved simpelthen at være opmærksom på risikofaktorer og advarselssignaler, der kan føre til selvmord, og ved at stå til rådighed for dit barn og vide, hvordan man fører en omsorgsfuld samtale, og ved at være opmærksom på, at det altid er muligt at få hjælp.

Hvordan kan jeg beskytte min teenager eller tween mod risici for selvmord?

Som forælder kan du lære din børn og selv demonstrere gode vaner for mental sundhed på samme måde, som du ville gøre med det fysiske helbred. At tage dig af din egen mentale sundhed, tale åbent om det og søge professionel hjælp, hvis det er nødvendigt, er én måde, hvorpå du kan demonstrere sunde vaner.

Hvis dit barn ser dig tackle dine egne udfordringer og lære af dine egne fejltagelser på en åben måde, vil de forstå, at det er i orden at have det svært og lære af fejl. De kan udvikle fleksibilitet og empati for deres egne fejltrin og muligvis endda forståelse for andre ved at se, hvordan du kommer igennem svære tider. De vil også forstå, at livet kan være noget rod og udfordrende for alle en gang imellem.

Spørg jævnligt ind til, hvordan dit barn har det ud over de almindelige dagligdags opgaver som f.eks. lektier. Du kan lære, hvordan du inviterer til dybere samtaler, gennem yderligere vejledning på denne side.

Hvis dit barn tidligere har lidt af depression, angst, selvmordstanker, selvskade eller misbrug, bør du holde et ekstra vågent øje med dem og overveje at søge professionel hjælp enten på sårbare tidspunkter eller på længere sigt i tilfælde af mere kroniske tilstande.

Hvordan kan jeg vide, om mit barn opfører sig som en normal teenager og bare er humørsyg og lignende, eller om der er noget i vejen?

Når børn kommer i puberteten, sker der forandringer i deres kroppe og hjerner, der kan føre til adfærdssændringer. Det er normalt, at ændringerne spænder fra humørsyge og irritabilitet, og til at du kan blive skubbet væk. Det er en naturlig del af børns udvikling. Du bør kun blive bekymret, hvis du bemærker indikationer på håbløshed, mangel på selvværd, trækken sig fra venner og aktiviteter eller tegn på selvmordstanker eller selvmordsadfærd. Disse indikationer er ikke typiske tegn på teenageangst.

Du kender dit barn. Du kender deres normale mønstre og deres reaktioner på frustrationer og udfordringer, og du kan genkende deres gode og dårlige dage. Stol på dine instinkter, hvis deres adfærd er meget anderledes. Det kan være toppen af isbjerget med hensyn til forandringer i deres fysiske eller psykiske helbred. Det er værdifuldt at tale med dem for at opnå en større forståelse for, hvad de oplever, så du kan støtte dem og få en bedre fornemmelse af, hvor alvorligt det er.

Hvis din teenager eller tweens søvn, energi, appetit, motivation og frustration ikke vender tilbage til normalen inden for et par dage, bør du sørge for, at de kommer til deres børnelæge eller en specialist inden for mental sundhed.

Hvordan kan jeg tale med min teenager om mental sundhed og selvmord?

Du skal ikke være bange for at tale med dit barn om mental sundhed og selvmord. Spørg dit barn, hvordan de har det, hvad der sker i deres verden, og om de er bekymrede for noget. Du kan starte med helt enkelt at spørge "Er du OK?"

Lyt opmærksomt, og undgå at dømme. Stil åbne spørgsmål, der ikke kan besvares med ja eller nej. Undgå at falde for fristelsen til at tilbyde hurtige løsninger på deres problemer, da det kan have en tendens til at lukke for yderligere dialog. Bekræft og støt deres følelser.

Følg deres ledetråde, og sig ting som "Sig noget mere om det. Jeg vil rigtig gerne forstå mere om, hvad det betyder for dig. Hvornår sagde/gjorde han det, og hvad fik det dig til at føle?"

Bør jeg bruge samme fremgangsmåde til forskellige aldersgrupper, dvs. (8 til 12 år) eller teenagere (13 til 17 år)?

Fremgangsmåden er stort set den samme for tweens og teenagere, men der kan være forskel på sproget baseret på deres udvikling og selvforståelse. Brug et sprog, der tager hensyn til dit barns alder, udvikling og din viden om, hvordan de tænker.

Hvis det er et ungt barn, kan du spørge om fysiske symptomer som mavepine og humørsvingninger og om de f.eks. er mere vrede eller frustrerede på det seneste. Hvis du fornemmer, at de føler sig uden håb, fangede eller overvældede, kan du spørge, om de nogle gange overvejer at skade sig selv eller begå selvmord.

Ældre børn, eller børn, der har demonstreret, at de er opmærksomme på deres egne tanker og følelser, kan du spørge om deres opfattelse af tingene og andre symptomer som f.eks. søvnproblemer, humørsvingninger og følelser af håbløshed eller af at være fanget eller overvældet.

Hvad hvis de ikke vil snakke?

Hvis dit barn ikke er klar til at snakke, kan du lade det være en åben invitation ved at sige "Jeg er klar til at lytte og støtte dig, når du er klar til at tale om det." Du kan tilføje "Jeg dømmes ikke, og jeg vil altid støtte dig, uanset hvilke udfordringer du har."

Dit barn vil sandsynligvis åbne sig, når du mindst venter det, når I f.eks. sidder ved siden af i stedet for over for hinanden, i bilen eller når I laver noget andet sammen.

Når din teenager begynder at åbne sig, er det vigtigt, at du ikke falder i fælden med at tilbyde en hurtig løsning eller sige "Du burde ..." eller "Hvorfor gjorde du ikke ..."

Hvad hvis jeg er bekymret for, om mit barn overvejer at begå selvmord?

Hvis dit barn taler om nogen som helst form for frustration, må du ikke tøve med at spørge, om de har mærket humørsvingninger, om de føler sig stresset eller har haft selvmordstanker. Det vil ikke øge risikoen eller plante en idé at spørge direkte om selvmord. Det vil skabe en mulighed for tilbyde støtte og lade barnet vide, at du bekymrer dig nok om det til at ville tage samtalen.

Du kan sige "Det lyder, som om du har haft meget at tænke over på det seneste. Bliver det nogle gange for meget, så du overvejer at tage livet af dig selv?"

Tag dit barn seriøst, hvis de antyder at have overvejet selvmord. Forsæt med at lytte på en omsorgsfuld og støttende måde. Du kan sige ting som "Kan du fortælle mere om det? Jeg er virkelig ked af, at du har haft det sådan. Jeg vil gerne forstå mere om, hvordan du ser på tingene. Jeg er her for dig uanset hvad. Ingen problemer er så store, at vi ikke kan komme igennem dem sammen som familie. Jeg vil blive ved med at støtte dig og sørge for at du får den hjælp, du har brug for, så du kan blive dig selv igen."

Tal med dit barn om at søge hjælp. Hvis du er bange for, at dit barn er i fare, skal du søge professionel hjælp med det samme.

Lad barnet vide, at du er der uanset hvad, at din kærlighed er betingelsesløs, og at du vil hjælpe med få den hjælp, de har brug for, så de kan komme igennem denne udfordrende tid.