

Varje år drabbas många barn när en familjemedlem utvecklar ett missbruksproblem, blir svårt sjuk eller skadad, eller i värsta fall dör. Jönköpings län är ett av fyra som fått ett nationellt uppdrag att under 2012–2014 utveckla metoder att stödja barn som anhöriga utifrån ny lagstiftning. Pulsen berättar också om arbetet med suicidprevention.

Barn ska få stöd för livet

”Mamma såg mig inte alls, hon brydde sig bara om min lillebror Jack, hans operationer, cancer och allt. Jag skulle velat ha någon vuxen som förklarade för mig vad som hände.”

ELVAÅRIGA ALVA LÖFGREN från Huskvarna inledde det avslutande lärandeseminarier i projektet Barn som anhöriga med att berätta hur hon upplevde det när hennes ettårige lillebror drabbades av hjärntumör 2007 och hon fick bo hos mormor och morfar.

– Jag hade jättemånga frågor. Mormor försökte förklara så gott hon kunde och jag förstod många konstiga ord som CVK, PVK och portacath. Jag undrade också hur Jack hade det. Jag var jätteorolig och skulle velat besöka honom.

Varken mamma Amanda eller Alva upplevde att Alva fick stöd från sjukvården eller skolan.

– När jag kom till skolan och ville berätta för mina klasskompisar sa mina lärare att jag absolut inte fick göra det, för att inte skrämma dem, berättar Alva.

Under lång tid fanns mamma Amanda på Universitetssjukhuset i Linköping, där Jack behandlades och opererades.

– Jag var utarbetad, fokuserad och jätteorolig, berättar Amanda. Sedan var det struligt eftersom de höll på att bygga om. Samarbetet mellan Ryhov och Linköping brast på olika sätt och ibland var det jag som fick vara budbärare.

Långt senare fick Alva möjlighet att åka till Ågrenska kompetenscentrum i Göteborg och en träff för syskon till just barn med hjärntumör. Det blev en vändpunkt för henne.

– Där kunde vi dela våra elaka och mörka tankar som vi inte vågat berätta om för någon.



Amanda och Alva Löfgren upplevde en tuff period när Alvas lillebror blev svårt sjuk. Idag brinner båda för att barn som anhöriga ska få det stöd de behöver. Foto: M Bergström.

Som att vi var avundsjuka på våra syskon som fick all uppmärksamhet, att vi kunde önska att det var vi som var sjuka i stället, och känna att det vore bättre om vårt syskon dog så att vi fick tillbaka våra föräldrar. Den sista tanken är jättesvår. För jag ville ju bara att Jack skulle bli frisk, säger Alva eftertänksamt.

IDAG ÄR LILLEBROR JACK färdigbehandlad, men har svårt med fysiska lekar.

– Vi kan inte leka datten. Jag måste ta en del hänsyn.

Den svåra perioden har svetsat samman mor och dotter.

– Det var tufft att komma tillbaka till en ny relation, men den är nu starkare än någonsin. Jack älskar sin storasyster över allt annat och hon har curlat honom med stort tålamod. Sedan jag förstått hur Alva hade det brinner jag verkligen för barn som anhöriga, säger Amanda,

som är socionom, arbetar som skolkurator och själv deltagit i ett av teamen i projektet Barn som anhöriga.

Ett 70-tal medarbetare i Landstinget, länets kommuner och externa organisationer har deltagit i det nationella uppdraget att utveckla metoder för hur barn som anhöriga ska identifieras och få stöd.

– Det finns inget område som är så omfattande och som får så stor betydelse för barn – idag och i framtiden, säger Linda Frank, som leder projektet i Jönköpings län. Många vuxna kan berätta 30–40 år senare om hur det påverkat dem att deras förälder var sjuk, missbrukade eller tog sitt liv.

PROJEKTET BARN SOM ANHÖRIGA drivs inom Barndialogen, en samverkan mellan Landstinget, länets kommuner och externa organisationer. Detta arbete var skälet till att Social-

styrelsen valde Jönköpings län som en av fyra utvecklingsregioner.

Det gäller inte minst stöd genom kontakt med kurator, psykolog eller sjuksköterska – eller med socialtjänsten om det är så att barnet far illa.

– Vi ska utveckla metoder och modeller, bland annat genom fortbildning och samverkan kring hur man uppmärksammar och stödjer barnen.

Vid det fjärde och sista lärandeseminarier i slutet av januari, redovisade de sex teamen för kroniska och långvariga sjukdomar, akutprocess, syskon som anhöriga, funktionsnedsättning och psykisk sjukdom, sina slutsatser och förslag.

Det handlade om allt från nya blanketter, rutiner och broschyrer, till att ha ”barn- och syskonglasögon” på sig i sin verksamhet, bilda nätverk mellan olika professioner och instan-

Jag undrade också hur Jack hade det. Jag var jätteorolig och skulle velat besöka honom



Dagvårdsavdelningen på onkologiska kliniken på Länssjukhuset Ryhov har gjort en rad satsningar på barn som anhöriga, som planscher, fickfolder och barnhörna. Numera uppmantras också patienterna att prata med sina barn och att ta med dem till behandlingen. Bilden är arrangerad.



Nu har vi framför oss ett spridningsarbete till andra landsting

LINDA FRANK

ser och sprida kunskap om den bra och samlade information som finns på 1177.se.

Flera grupper tog upp det familjeformulär som numera finns i Cosmic som ett självklart redskap för att kunna fånga upp barn och deras behov av stöd, när en vuxen läggs in på sjukhus.

När något händer akut, till exempel en trafikolycka, finns det bra rutiner. Men hur man fångar upp behov av stöd senare behöver utvecklas, tycker det team som jobbat med akutprocessen.

TEAMETS FÖRSLAG är att primärvården ska få information från ambulansen eller akutmottagningen via en ny blankett och ringa familjen inom 72 timmar.

– Alla vårdcentraler har riktlinjer för katastrofer, men inga för vardagsolyckor. Nu har vi en enkel och smidig blankett som vi ska börja använda från 1 mars på Höglandet, säger Miriam Carlsson på Bräcke Diakonisk vårdcentral Nyhälsan i Nässjö.

För barn som anhöriga vid långvarig sjukdom, är onkologiska kliniken på Länssjukhuset Ryhov det goda exemplet.

Med hjälp av checklista för personalen, planscher, fickfolder, bildspel, barnböcker och en speciell barnhörna på dagvårdsavdelningen, vill man synliggöra barnen som anhöriga.

– Vårt mål är att ge all personal kunskap

och trygghet för att identifiera och ge information till alla patienter och deras barn. Vi har börjat tänka på ett annat sätt och uppmantrar patienterna att prata med sina barn och ta med dem till oss, säger sjuksköterskan Mathilda Sandén.

Det nationella uppdraget håller nu på att avslutas och ska delges övriga landet.

– Ämnet är så mångfasetterat så det är helt nödvändigt med många olika metoder. Nu har vi framför oss ett spridningsarbete till andra landsting, säger Linda Frank.

Hon noterar att barn som anhöriga har fått ett stort fokus under senare år.

– Nu har vi barnombud på hälften av Landstingets 500 arbetsplatser. Deras roll är att uppmärksamma barn som anhöriga och hjälpa till att få kontakt med till exempel kurator. Kan man fånga de här situationerna så att inte barn behöver ta på sig oro eller skam och skuld, kan mycket vinnas. Det är en jätteviktig fråga där vårdpersonal på olika sätt kan spela stor roll för ett barn i en svår livssituation. När vi började anade jag att barn som anhöriga var en stor fråga, men jag kunde nog inte tro att den var så omfattande och djupgående.

SOM ETT DELPROJEKT har ett antal kuratorer och psykologer från sjukvården, skolan och Vårsols familjecenter i Jönköping fått utbildning av Randiga huset om ”barn i sorg”.

– Socialstyrelsen har konstaterat att de lands- ting de granskade, bland annat Jönköpings län, behöver bli bättre på att identifiera barn som anhöriga och följa upp på kort och lång sikt, säger Christina Polland, chef för kuratormottagningen på Länssjukhuset Ryhov.

Det innebär att lära sig ett nytt förhållningssätt.

– Hälso- och sjukvården är generellt väldigt individcentrerad. Här gäller det att byta fokus till familjeperspektivet. Men uppmärksammar man barnen förebyggts ohälsa längre fram.

I UTBILDNINGEN har deltagarna fått fördjupad kunskap kring barns och ungdomars reaktioner vid förlust, sorg och trauma. Utbildningen ledde till att en grupp bildades för att öka samverkan i den här fråga och kuratormottagningen har startat ett förbättringsarbete.

– Alla kuratorer på mottagningen ska samverka och informera om barn som anhöriga på respektive klinik. De kan vara bollplank med sin kompetens. På sikt kan de bli mer involverade i stödsamtal och vet också vart de kan hänvisa vidare.

Deltagarna har även utbildats i att leda stödgrupper för barn i sorg:

– Jag har haft stor nytta av utbildningen, säger Ingela Lundberg, kurator på psykiatriska akutmottagningen. Det har blivit tydligt för mig

hur viktigt det är att stämma av hur det är med barnen i familjen. Grupper kan fylla en värdefull funktion för att dela tankar och känslor och se att det faktiskt går att leva vidare. Vår uppgift är att inge hopp. Vid suicid vet inte heller omgivningen hur de ska närma sig, så det är ett ämne vi måste tala mer om.

– Om en förälder dör eller blir svårt sjuk blir det ett sorgearbete för den andra föräldern, säger Annbritt Lindqvist, kurator med inriktning kirurgi och ortopedi. På det sättet kan ett barn under en period förlora båda sina föräldrar. Sorg tar tid och ändrar karaktär över tiden.

– Det är viktigt att sprida kunskap om de här frågorna så att klinikerna får rutiner för att våga fråga patienterna om de har barn som behöver stöd eller som de känner oro för, säger Joacim Andersson, kurator som arbetar på medicinkliniken. Vi är beroende av att vårdpersonal uppmärksammar behoven. Sorg kan påverka ett helt liv.

Använd familjeformuläret! är därför deras uppmaning till sjukvården.

– Får vi bara kännedom om behovet av stöd så finns resurserna, säger Annbritt Lindqvist.

TEXT: MIKAEL BERGSTRÖM
FOTO: JOHAN W AVBY



Pjäsa ställer viktiga frågor om självmord

Elin Mårtensson var 16 år när hennes mamma avslutade sitt liv. I dag, åtta år senare, har Elins tankar och berättelse bidragit till pjäsen "Vi som blev kvar".

ELIN MINNS TYDLIGT majdagen 2006 när hon ringde hem från skolan och hennes bror berättade att mamma Ewa hade försvunnit:

– Istället för idrottslektion gick jag en sväng utmed Vättern och satte mig på en sten och tänkte. Redan då kände jag allvaret och en vilshetskänsla.

För Elin, hennes pappa och bror blev det många dagars letande och grubblande över vad som hade hänt mamman.

Det kom att gå sex månader och bli höst innan Elins mamma hittades i Vättern.

– Ett avskedsbrev hade nog förändrat mycket. Jag kände länge att jag säkert hade gjort något fel, att mamma inte älskade mig.

Elin började skriva av sig sina tankar på dåvarande chattforumet Lunarstorm redan medan hennes mamma var försvunnen. Texterna sparade hon och för några år sedan kände hon sig mogen att starta en blogg med utgångspunkt från de gamla texterna.

– Jag ville göra något för att hjälpa mig själv och jag fick ut det mesta av det som kretsade i mitt hjärta. Jag ville också att folk skulle få veta vad som hade hänt. Jag var inte bekväm med alla teorier som jag hörde.

Samtidigt var hon rädd för reaktionerna – helt obefogat skulle det visa sig. Gensvaret blev stort.

Julia Sandwall var Elins musiklärare på Erik Dahlbergsgymnasiet och har kommit att betyda mycket för henne. Under en bussresa fick hon höra Elin berätta om sitt liv.

– Trots det fruktansvärda finns det ett sådant ljus och en sådan styrka i hennes berättelse, säger Julia, som idag är producent på Teateri. Så många unga mår dåligt. Elin skulle kunna vara ett fantastiskt föredöme att föra ut.

Hon presenterade idén för Linda Frank, Landstingets projektledare för Barn som anhöriga. Linda nappade direkt och hjälpte Julia med inledningen till det stora jobbet att söka finansiering.

DRAMATIKERN Emma Broström tog sig an Elins berättelse och vävde in ytterligare två historier om människor som inte orkat leva längre.

Resultatet är en pjäs på knappt en timme med skådespelarna Natalie Sundelin och Gustav Berg. Om döden, livet, skuldskänslor, kärleken till den som är död och hur man som anhörig försöker ta sig vidare i livet.

– Det kanske låter som tre tragiska historier, men föreställningen ger ljus och hopp, säger Julia Sandwall.

För Elin Mårtensson blev beskedet om pjäsen mycket glädjande.

– En väldigt bra idé som känns helt rätt.

Ett centralt budskap i pjäsen är att våga fråga. Att våga fråga den som man misstänker

mår dåligt och har självmordstankar och att våga fråga den som mist en anhörig eller vän.

För Elin Mårtensson har det alltid varit självklart att vara öppen med det som hände och sina känslor och hon beskriver den goda kontakten som hon så småningom fick med en psykolog på ungdomsmottagningen.

– Att en lärare såg mig har också hjälpt mig jättemycket. Att vara öppen och våga prata är det viktigaste. Varje år tar omkring 1 500 människor sitt liv. Vi är ett stort gäng – vi anhöriga som blev kvar.

SJÄLVMORD ÄR ETT av världens största folkhälsoproblem enligt WHO.

– Man måste jobba med det på många sätt, inte bara se det som ett hälso- och sjukvårdsproblem, säger Annika Pettersson, verksamhetsutvecklare på psykiatriska kliniken, Länssjukhuset Ryhov.

Ett 100-tal gånger om året får SOS Alarm samtal i Jönköpings län som de klassar som suicidalarm, risk för självmord. Det innebär att

ambulans, räddningstjänst och polis larmas ut för att göra en insats i det akuta skeendet, vilket ofta slutar med hjälp att komma till en psykiatrisk akutmottagning.

Den här modellen har funnits i Jönköpings län i drygt tio år och fått både stor nationell uppmärksamhet och många efterföljare.

– Suicidmisstanke är ett livshotande tillstånd där det är bråttom. Därför har vi fått till detta fina samarbete med bred grundutbildning till många yrkesgrupper.

DET FÖREBYGGANDE arbetet med suicid innehåller betydligt fler komponenter. Nästa steg är kommuner och myndigheter.

– Jönköpings kommun till exempel har en handlingsplan för kommunens förvaltningar. Socialtjänsten håller på att utbilda alla chefer. Vårt mål är att även involvera Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen i det här arbetet. Jag har i uppdrag att kartlägga handlingsplanerna med suicidpreven-



Elin Mårtenssons blogg har lett till pjäsen "Vi som blev kvar".

Jag ville göra något för att hjälpa mig själv och jag fick ut det mesta av det som kretsade i mitt hjärta. Jag ville också att folk skulle få veta vad som hade hänt. Jag var inte bekväm med alla teorier som jag hörde.



Skådespelarna Gustav Berg och Natalie Sundelin har ett budskap som inte lämnar någon oberörd när de gestaltar tre berättelser om människor som inte orkade leva längre. Ett tungt budskap som samtidigt ger hopp och ljus.



Annika Pettersson

tiva mål i länets kommuner.

Suicidprevention börjar också få genomslag i samhällsplaneringen, i hur man tänker när man till exempel bygger broar och vägar.

– Det behövs "skyddsglasögon" även för suicid när man planerar barriärer. Här jobbar vi mycket med Trafikverket, som är första myndigheten med suicidpreventiva mål. Man arbetar med begrepp som siktfart och krypfart i tågtrafiken vid suicidmisstanke och tågförarna kan vara med i sökandet efter personer, säger Annika Pettersson.

Hon har arbetat med suicidprevention i

många år och konstaterar att samhällets syn har förändrats mycket.

– När vi skrev vårdprogram i slutet av 1980-talet såg vi det mest som en klinisk och psykiatrisk fråga. Nu betraktas suicid som ett av världens största folkhälsoproblem och vi tittar mycket bredare.

MELLAN 1 400 OCH 1 500 PERSONER i Sverige tar sitt liv varje år, en minskning jämfört med 1970-talet då det var över 2 000 personer per år. Suicid har minskat utom i två åldersgrupper – de yngre och de äldsta (över 80 år).

– Barn och unga måste få samma möjlighet som vuxna till hjälp i första linjen vid psykisk ohälsa. Nu finns barn- och ungdomshälsan i Jönköpings sjukvårdsområde och ska utvecklas i hela länet, vilket är jättebra.

Ett viktigt steg är att slå håll på myter

kring självmord, så att inte dessa hindrar rätt insatser.

– Myterna är bland annat att det aldrig går att förhindra suicid genom att bygga fysiska barriärer, att de som talar om att de ska ta sitt liv inte gör det, att självmord inträffar plötsligt utan förvarning och att man inte ska väcka den björn som sover genom att prata om självmord.

Suicidprevention har blivit en egen del i Landstinget patientsäkerhetsarbete med Säker Vård – alla gånger.

– Vi vet att ungefär hälften av dem som tar sitt liv är kända inom psykiatri och att 70–90 procent sökt vård de senaste sex månaderna. Dessutom vet vi att 85–90 procent av dem som gör suicidförsök dör av en helt annan orsak senare i livet. Det finns en stor potential till livräddande upptäckt inom hela

hälso- och sjukvården och hjälp att få psykiatrisk vård.

Överhuvudtaget tycker Annika Pettersson att psykisk ohälsa ofta leder till negativa attityder och en stigmatisering.

– Det borde inte vara svårare att säga att man är deprimerad än att man har brutit benet. Suicid kan förebyggas genom att olika yrkesgrupper får utbildning och samarbetar.

TEXT: MIKAEL BERGSTRÖM
FOTO: JOHAN W AVBY

Fotnot: Omkring en miljon människor runt om i världen tar sitt liv varje år, fler än som avlider i krig och mord. I Sverige handlar det om 1 400–1 500 personer, i Jönköpings län cirka 50 personer. 2,5 gånger fler män än kvinnor tar sitt liv. Suicid är den vanligaste dödsorsaken i åldersgruppen 15–44 år.