

Ungdomars sorg efter en förälders självmord



Anneli Silvén Hagström, Fil.dr. /bitr. lektor i socialt arbete,
Stockholms Universitet, anneli.silven.hagstrom@socarb.su.se

Linköping Studies in Arts and Science
Dissertation No. 685

TO MOURN AND RESIST STIGMA

NARRATION, MEANING-MAKING AND SELF-FORMATION AFTER A PARENT'S SUICIDE



Anneli Silvén Hagström

Doktorandprojektet

- Berättar-orienterade forskningsintervjuer
- En ung kvinnas teaterföreställning
- Ett chatt-forum för sörjande efter självmord
- Separata chatt-trådar på tre offentliga webbsidor

Forskningsfrågor

- *Vad och hur* berättar unga sörjande efter en förälders självmord om sina erfarenheter i olika sociala sammanhang?
- Finns ett "självmondsstigma" närvarande i kommunikationen och, i så fall, hur återskapas och motverkas det?

Forskningsintervjuer

- 4 döttrar som alla förlorat en pappa i självmord (två 19 år och två 27 år)
- Narrativt strukturerade intervjuer + uppföljningsintervjuer
- Alla beskrev en brist på socialt stöd och negativa reaktioner i deras familj och nätverk
- Gemensam strategi att hålla tyst om självmordet
- En brist på professionellt stöd
- Känslor av ledsenhet, saknad, övergivenhet, ilska, skuld och skam
- Upptagenhet vid *varför* pappan hade tagit sitt liv
- En stigmatiserad självbild "främlingen inuti"
- Meningsskapande och identitetsskapande hänger samman

Folk vet inte att det är ett stigma att förlora en förälder i självmord. Det har varit svårt socialt – ångestskapande [...] Att säga "jag har en pappa i himlen" och när vi har lärt känna varandra bättre och dom frågar *varför?* (Karolinas pappa dog när hon var 18 år)

När vi ringde runt för att berätta vad som hade hänt blev en del riktigt arga på pappa och sa: "Hur kan en pappa göra så här mot sina barn?" "Självklart ska du vara arg!" "Det är oförlåtligt" bla bla bla (Sofias pappa dog när hon var 16 år)

Och sen när vi kom till begravningen så började min pappas syster att skylla på min mamma. Hon sa att det var *hennes* fel att han hade tagit sitt liv och jag kände att det var *mitt* fel det som hade hänt. Jag tänkte "det är *vårt* fel att han har dött" (Miras pappa dog när hon var 18 år)

Så fort jag nämnde min pappa så blev alla tysta och visste inte vad dom skulle säga. Det blev en tryckt stämning. Och jag behövde inte att de skulle klappa mig på axeln och tycka synd om mig eller så. Jag ville bara prata om *honom* [...]. Det var väldigt konstigt att mina närmsta vänner, dom som jag alltid kunde lita på... Jag slutade göra det eftersom jag försatte dom i en obekväm situation och inte fick ut någonting av det själv (Emelies pappa dog när hon var 16 år)

En ung kvinnas teaterföreställning

- Dotter som förlorade sin mamma i självmord i tonåren
- "Självmörderskan från Orminge"
- Gör uppror mot självmordsstigmat
- Sorgeberättelsen är en kärlekshistoria med förhinder
- Mamman kämpar för att hålla sig vid liv
- Dottern har gjort allt hon kan för att ta hand om sin mamma
- Pekar på professionellas och samhällets ansvar
- Bjuder in publiken i sitt meningsskapande av självmordet som en "moralisk domstol"

Sång till mamma:

Kanske längtade ditt hjärta efter något annat än mitt.

Kanske det fick dig att välja att avsluta ditt liv och lämna mig här.

Jag önskar så att allt hade varit på ett annat sätt, ett annat sätt, ett annat sätt.

Jag har så många frågor som jag aldrig kan fråga dig... eller hitta svaren på.

Jag önskar så att jag kunde hålla dig, bara en sista gång, bara en sista gång.

Smärtan och det svarta hålet som du lämnade, jag tror aldrig du kan föreställa dig...

Ett bottenlöst hål, ett mörker som bara ... pekar tillbaka på *mig*.

Ett chatt-forum för sörjande efter självmord

- Unga som förlorat en förälder var i minoritet
- Unga döttrar som förlorat en pappa i självmord var mest aktiva
- Syftet med deltagandet: Att komma i kontakt med andra med liknande erfarenheter
- Stigmatiserande föreställningar om självmordet motverkades aktivt
- Meningsskapande: Det ofrivilliga självmordet som resultat av det misslyckade samhället
- Mötet mellan unga sörjande bidrog till normalisering av självmordserfarenheten och empowerment

Det självanklagande förhållningssättet

Jag förlorade min mamma igår kväll. Jag har fortfarande inte förstått det [...] Jag älskar dig mamma och förlåt mig för att jag var en så svår och värdelös son

Det känns som att jag svek min mamma för jag hade inte styrkan att fortsätta bo med henne. Om jag hade varit hemma den där dagen hade min mamma fortfarande varit i livet.

Min syster hittade honom död i sängen. Bredvid honom låg telefonen. Det blev tydligt för mig: Han hade mejlat mig utan att få svar och då hade han ringt mig en sista gång innan han tog en överdos av sina anti-depressiva mediciner. Obduktionen bekräftade det. Det fanns signaler som jag skulle ha uppmärksammat om jag bara hade varit bättre påläst. Men i slutändan var det min pappas beslut. Jag vet det logiskt, men min känsla kommer alltid vara att jag gjorde något fel.

Det föräldra-anklagande förhållningssättet

Min mamma *valde* att ta sitt liv för några månader sen. Det har lämnat ett stort hål och gör så ont. Längtan efter henne. Desperationen att hålla henne en sista gång, att känna, lukta och höra henne.

Andra föräldrar lever för att ta hand om sina barn men min mamma tyckte inte vi var värda att leva för.

Det meningssökande förhållningssättet

Pappa var inblandad i en motorcykelolycka för 23 år sedan som gav honom en nervsjukdom. Den orsakade lunginflammation var och varannan månad, en domnad fot och en sned rygg och det blev bara värre med åren. Till slut var han tvungen att sluta sitt jobb och bara ruttna bort på soffan. Jag såg det hända. Han berättade att livet var en kamp. Han brukade vara aktiv och resa en massa och så blev han deprimerad. Han hade så mycket smärta och gick på morfin varje dag och tio andra mediciner. Sen den 13 juli så tog han en överdos och försvann från mig.

Stöd och igenkännande från andra

Jag var i dina skor för tre år sen. Min pappa hängde sig själv, men i garaget hemma. Jag vet vilka känslor som passerar genom dig, men inga av dessa känslor är fel. Du har rätt att vara arg, ledsen, besviken, känna hat, längtan, förtvivlan, ja allt detta [...] Jag vet hur ledsen och hjälplös du kan känna dig och det finns fler av oss här ute som har varit med samma sak. Det enda som hjälper är att prata, prata och prata. Det kan vara bra att se att det är andra som mår lika dåligt och att stödja varandra.

Chatt-kommunikation

- 21 chatt-trådar publicerade på tre olika offentliga websidor
- Initiativtagaren var ett barn som förlorat en förälder i självmord
- Huvudsyftet: Att bryta tystnaden och komma i kontakt med andra i liknande situationer
- Mötet mellan självmordssörjande normaliserade erfarenheten
- Mötet mellan självmordssörjande och icke-självmordssörjande kan förstärka stigmat
- Uteblivet stöd kan också förstärka stigmatisering

Slutsatser

- Förälderns självmord är en stigmatiserande händelse inifrån och utifrån
- Kommunikation och stöd hindras av självmordsstigmat
- Två strategier: Hålla tyst eller bryta tystnaden
- Unga människor behöver ett utrymme att prata om sina erfarenheter och träffa andra självmordssörjande
- Mest centrala frågan i sorgen är "Varför"?
- "Självanklagande förhållningssätt" och "föräldra-anklagande förhållningssätt" återskapar stigmat
- Det "meningssökande förhållningssättet" motverkar stigma
- Berättande bidrar till omformulering av mening och identitet

Vad kan professionella göra?

- Erbjud utrymme att prata om förälderns självmord
- Stödja ett meningssökande förhållningssätt utifrån frågan "Varför?"
- Aktivt motverka stigmatiserande tolkningar av självmordet
- Fokus på *vad* som orsakade självmordet istället för *vem*
- Uppmuntra gemensamt meningsskapande i familjen
- Uppmuntra ett "fortsatt band" till den döde föräldern
- Uppmuntra deltagande i sorgegrupper fysiskt eller online
- Uppmuntra andra uttrycksformer än tal; t.ex. skrivande, drama, musik

Barn och unga utsatta för "stigma-relaterat trauma": Berättande, aktörskap och stödbehov

Traumatiserande och samtidigt stigmatiserande livshändelser som försvårar både det aktiva sökandet av och tillgången till socialt och professionellt stöd.

Forskningsidé: Att studera detta fenomen i två olika grupper av barn och unga. Likheter - Olikheter?



Forskningsprojekt med BRIS

- Stödhelger för familjer där en förälder har tagit sitt liv
- Syfte: Utvärdera en sorgeintervention + analysera barns och ungdomars sorgeberättelser
- Två helger med 3 mån mellanrum – totalt 3 interventionsomgångar (ca 25-30 familjer)
- "Småbarn" 4-6 år, "mellanbarn" 7-12 år, tonåringar 13-19 år och föräldrar
- Gruppteman: "Vad hände? (filmremsan)", "Vad är annorlunda?" "Sorg och mina känslor", "Känslolådan" (föräldrar: "Hur kan jag hjälpa mitt barn?")
- Gemensamma aktiviteter: lekar och familjeövning "collage – min mamma/pappa"
- Frågeformulär (FAD, KASAM, IES/CRIES 13) vid tre mätpunkter; före, i samband med avslut och 6 mån efter avslut
- Deltagandeobservationer + uppföljande intervjuer 6 mån efter avslutad intervention



Forskningsprojekt med Ersta Vändpunkten

- Syftet: att generera ny kunskap om hur barns upplevelser av missbruk i familjen formar uppväxten och klivet in i tonår och vuxenliv
- Totalt 63 barn och ungdomar (6-19 år) har deltagit i intervjustudien
- Deltog i Ersta Vändpunktens gruppverksamheter för barn och ungdomar med missbrukande föräldrar i början av 1990-talet
- Intervjuer genomfördes mellan 1991 och 2005 av professor i socialt arbete Thomas Lindstein (och två andra gruppledare)
- Intervjuades om sin livssituation vid 1-3 tillfällen
- Etiskt tillstånd beviljat för nya intervjuer för att fånga ett ca 25-årigt livsloppsperspektiv

Preliminära resultat

- 19 barn som var 6-11 år och gick i "barngrupp" hos EV
- Barnen vittnar om hemförhållanden som återkommande präglas av förbiseenden av deras basala behov och psykiskt och fysiskt våld samt känslor av ledsenhet, ilska, oro och rädsla samt skam och stigmatisering
- Försöker aktivt få föräldern att sluta dricka
- Tar stort omvårdnadsansvar om missbrukande föräldern och syskon
- Försöker klara av sin skolarbete och behålla kamratrelationer
- Håller tyst om förälderns missbruk p.g.a. skam och stigmatisering
- Många väljer över tid ut förtroendefulla vuxna att berätta för
- Vuxna agerar sällan på ett sätt som *förändrar* barnets livssituation
- Separation och delad vårdnad kan öka barnens utsatthet
- Socialtjänsten finns inte med i barnens berättelser förrän de själva får problem i tonåren med psykisk ohälsa och missbruk

Hur hade det gått för deltagarna i sista intervjun?

- Deltagarna är 16-24 år
- 10 har fullföljt högstadiet och läser vid gymnasium el har tagit studenten (en är doktorand)
- 3 hoppade av skolan under högstadiet och 6 saknar gymnasieutbildning (2 läser upp betyg på Komvux)
- 5 utvecklade alkohol-/drogproblem i tonåren (alla fick behandling)
- Positiva vändpunkter: när föräldern slutat dricka, fosterhemsplacering (två fall), nya relationer och intressen i tonåren
- Negativa vändpunkter: Föräldrars separation när delad vårdnad, förälders död (också positiva inslag), egen problematik med missbruk eller psykisk ohälsa i tonåren

Socialt stöd

- Olika familjekonstellationer men alla föräldrar utom två par separerade under uppföljningstiden
- Ofta tunna sociala nätverk och dålig tillgång till mor-och farföräldrar p.g.a. missbruk i tidigare generation
- De flesta har kompisar i skola eller närmiljö
- Förskolepedagoger och lärare beskrivs som viktiga och ofta som medvetna om hemsituationen

Professionellt stöd

- Ersta Vändpunkten beskrivs vanligtvis som ett viktigt stöd
- Minns från grupperna: Träffade andra barn i liknande situation, hade roligt, igenkänning, hittade ett språk för upplevelser, känslor och behov, kände sig som en betydelsefull person, lärde sig att missbruket är en sjukdom och att bara föräldern kan bestämma sig för att sluta
- Uppskattade de uppföljande intervjuerna. Kändes bra att omformulera sina barndomsupplevelser i ljuset av sin nuvarande situation
- Kontakt med BUP och skolkurator omnämns i några få fall

Artikel:

“If I whistled in her ear she woke up”: Children’s positioning, strategies and needs in the narration of their experiences of growing up in alcoholic homes

To be continued....

Publikationer

Silvén Hagström A (2017) *Why did he choose to die?: A meaning-searching approach to parental suicide bereavement in youth. Death Studies* (kommande).

Silvén Hagström A (2017) Breaking the silence: Parentally suicide-bereaved youths' self-disclosure on the Internet and the social responses of others related to stigma. *Journal of Youth Studies*, 20(8): 1077-1092.

Silvén Hagström, A (2017) En förälders självmord: Ingen hemlighet att bära ensam, *SocialPolitik*, nr. 1.

Silvén Hagström A (2016a) The 'Suicide stigma' re-negotiated: Storytelling, social support and resistance in an Internet based community for the young suicide bereaved, *Qualitative Social Work* (publicerad online).

Silvén Hagström A (2016b) *To mourn and resist stigma: Narration, meaning-making and self-formation after a parent's suicide*, Doktorsavhandling, Sektionen för samhälls- och välfärdsstudier/Socialt arbete, Linköpings universitet.

Silvén Hagström A (2014) 'The self-murderer from Orminge': A bereaved daughter's remonstrance to 'rescue' her *Self* through a performed memoir of revolt, *Narrative Inquiry*, 24(2): 218–238.

Silvén Hagström A (2013) 'The stranger inside': Suicide related grief and 'othering' among teenage daughters after the loss of a father to suicide, *Nordic Social Work Research*, 3(2): 185–192.

Doukkali Berg E, Winterling J, Eriksson LE, Lampic C, Silvén Hagström A & Wettergren L (2013) Adolescents' and Young Adults' Experiences of Childhood Cancer: Descriptions of Daily Life 5 Years After Diagnosis, *Cancer Nursing*, 36(5): 400–407. Jag genomförde telefonintervjuer med deltagarna i studien och bidrog till skrivandet av artikeln.

Silvén Hagström A (2013) Att vara "sårad av livet" eller "inträngd i ett hörn": Diskussioner om självmord i nutida Japan. *Orientaliska Studier*, 133, Stockholms universitet: 74–139.

Silvén Hagström A (2010) *När pappa tog sitt liv: En narrativ studie av fyra unga kvinnors berättelser om erfarenheten av att under tonåren ha förlorat sin pappa i självmord*. Masters avhandling, Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet.



Tack för att ni lyssnade!