

Ericastiftelsen

Krisstöd till skolor vid självmord

Linda Wahlund
Kurator/projektledare/
verksamhetsutvecklare

Björn Tingberg
Studierektor/leg sjuksköterska/
leg psykoterapeut/Med. Dr.

Om oss

Utbildning

Psykoterapeutprogram, kurser & uppdragsutbildningar

Behandling

Psykoterapi och stöd för barn & unga (0 – 24 år)

Forskning och metodutveckling

Inom barn- och ungdomspsykiatri

Medarbetare

Psykologer, psykiatrer, socionomer, specialpedagoger, administratörer



Vårt krisstöd till skolor idag

- Kostnadsfritt, nationellt krisstöd till skolor som drabbats av självmord bland elever, personal eller närstående
- Rådgivning och handledning till skolledning, elevhälsa och personal och struktur för skolans krisarbete
- Vägledning i hur man kan prata med barn och unga om döden och självmord
- Föreläsningar och utbildningar om sorg, psykisk hälsa och suicidprevention



Scanna för att komma till
[Ericastiftelsen.se/krisstod-suicid](https://ericastiftelsen.se/krisstod-suicid)

Projektet

Projektperiod: 3 år (ht 2025 – ht 2028) finansierat av Allmänna arvsfonden

Tillsammans med forskare, skolor, yrkesverksamma och barn och unga själva utvecklar vi ett kvalificerat och praktiskt krisstöd till skolor vid självmord, riktat till lågstadiet

Testning av materialet ht 2026, 12 skolor

Lansering Almedalen 2028

Enligt barnkonventionen, artikel 12, har barn rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

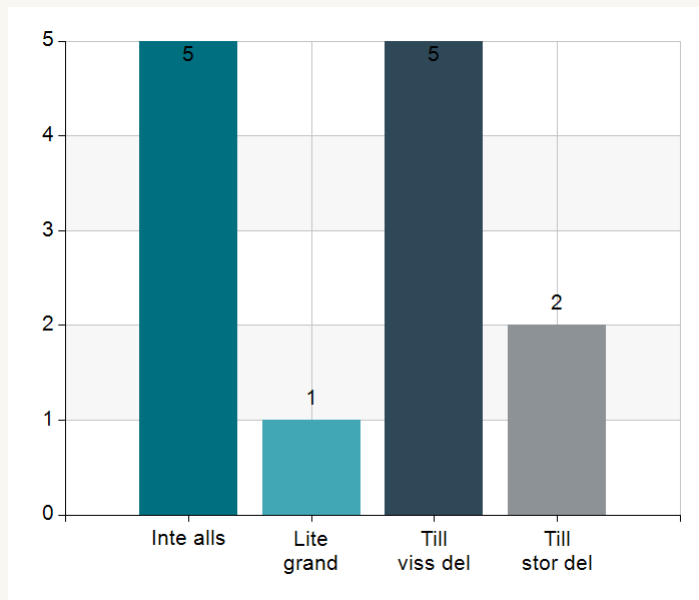
Vad skolpersonal uttrycker blir svårt

- Stor rädsla över att säga eller göra fel
- Våga prata med barn om döden
- Våga prata med barn om självmord
- Oro över att prat om självmord kan smitta
- Oro över vad de andra elevernas omsorgspersoner ska säga

Källa: Ericastiftelsens enkät till skolpersonal. Befintliga ärenden, Krisstöd suicid. Röster från projektet

Ericastiftelsens enkät

Tänk dig att du får reda på att en elev till dig i lågstadiet förlorat en förälder till självmord. Hur förberedd känner du dig?



Källa: Ericastiftelsens enkät till skolpersonal

Vad skolpersonal önskar

- Mer kunskap om barn i kris och sorg och om självmord
- Mer kunskap om hur man pratar med barn om svåra ämnen
- Vilka ord man kan använda om död och självmord
- Praktisk handledning och tips
- Råd kring hur organisera och förbereda sig
- Råd kring hur kunna stötta varandra
- Råd kring vad som förväntas av mig som skolpersonal

"Hur ska jag bemöta frågorna. Vi kan samtala om när någon gått bort men hur pratar man med barn om ett självmord?"

"Veta mer om hur jag ska möta sorgen av en förälder och när det är ett självmord så är det ju även andra typ av frågor som eleven ställer och känner. Vad gör jag när eleven kanske känner skuld? Osv."

"Jag har råkat ut för detta, så jag har sökt kunskap själv då det hände. Men utbildning i hur man samtalar med barn som förlorat en förälder vore ändå bra."

”Det beror på vad familjen och barnet vill ha. Vissa vill prata om det och andra inte. Jag skulle vara uppmärksam på barnets signaler och sorgprocessen. Mycket respekt och lyhördhet.”

”Mod. Kunskap om vart man kan vända sig och vetskap om vad skolan kan hjälpa med.”

”Mentalt stöd och info om hur vi ska agera från skolans håll.”

Källa: Ericastiftelsens enkät till skolpersonal

Vad efterlevande barn uttrycker blir svårt

- Vad säga i skolan till kompisar
- Måste jag svara på allas frågor
- När självmordet förs på tal och stämningen i rummet blir stel
- Ansvar för de andras reaktioner och eventuella sorg
- Fortsätta med skolarbetet
- Fortsätta vara social
- Förlorar tidigare nära vänner som dragit sig undan
- Känslan av att vara annorlunda
- Ensamhet, har ingen att dela detta med
- Stor oro att någon mer nära anhörig ska dö

Vad barnen önskar

- Att vuxna vågar säga något om det som hänt
- Att vuxna tar initiativet och frågar om planering och anpassningar i skolan
- Att vuxna erbjuder utrymme att få prata, att de frågar flera gånger även om barnet första gångerna säger nej
- Att få prata om sin döda anhöriga, att någon säger dess namn
- Att skolpersonal håller i över tid och när barnet byter stadium, att den nya mentorn benämner det som hänt och fortsätter fråga om anpassningar
- Att få veta var man kan få stöd
- Få träffa andra som varit med om liknande

Vad krisstödet innehåller

- Webbutbildning för skolpersonal
- Steg-för-steg-process för skolans krisarbete
- Lektionsupplägg och handledning för samtal i klass
- Animerad film anpassad för barn
- Stödmaterial för skolpersonal

Lärdomar från projektet

Först kris, sedan sorg, det långsiktiga arbetet

Anpassningar i skolan behövs under lång tid framåt, längre än ett år

Vi behöver vara extra uppmärksamma på när barnet har ett litet/skört nätverk

Vi vet att de efterlevande barnen oftare levt med psykisk ohälsa, missbruk och våld i familjen redan innan självmordet – vilket komplicerar sorgen

Den efterlevande föräldern/föräldrar behöver hjälp i att se och stötta sitt barn

Allt handlar om att våga prata om det som hänt

Fråga igen, även om barnet säger nej till samtal första gången

Suicidpreventivt, risken för efterlevande barns egen hälsa

Ge information om var man kan få mer stöd

Att stå kvar är det viktigaste, det hjälper

Ericastiftelsen

**Frågor?
Tack för oss!**

Linda Wahlund
Linda.wahlund@ericastiftelsen.se

Björn Tingberg
björn.tingberg@ericastiftelsen.se