

Sågs som ett brott mot Gud

Gör man en historisk tillbakablick så har de stora religionerna – både judendom, kristendom och islam – sett mycket strängt på självmord. Den grundläggande tanken är att en människas liv inte tillhör bara henne själv, utan också Gud. Att ta sitt liv sågs som ett brott mot Gud.

Under 1800-talet började en mer förlåtande inställning till självmord göra sig gällande, särskilt inom den kristna traditionen. Mycket kan det ha berott på att det nu fanns större kunskap om psykisk ohälsa och kopplingen till självmord. Tanken var att en person som tar sitt liv på grund av psykisk ohälsa inte riktigt kan hållas ansvarig.

Vid mitten av 1800-talet avskaffades lagarna om att det var olagligt att försöka ta sitt liv, både i Europa och i övriga västvärlden. Men än i dag finns det i delar av världen lagar som gör det till ett brott att ta sitt liv. I bland annat Ghana, Pakistan, Malaysia och Cypern riskerar den som gör ett självmordsförsök fängelse i upp till ett år. Även om detta på många håll inte praktiseras längre, är det en kvarleva från den tid då man betraktade självmord som ett brott.

Våldet i världen har minskat

Den amerikanske forskaren och författaren Steven Pinker har skrivit en bok om våldets utveckling i mänsklighetens historia. Han visar där att våldsutövning är något som har minskat historiskt. 1900-talet var enligt Pinker det minst våldsamma århundradet i mänsklighetens historia.

Självmordsstatistiken har inte haft riktigt samma utveckling. Det är svårt att få fram uppgifter på utvecklingen över tid. Men statistik från Världshälsoorganisationen, WHO, visar att det i dag är ungefär dubbelt så många människor som tar sitt eget liv, jämfört med hur många som dör av krig eller annat våld.

Hög självmordsrisk hos våldsbrottslingar

Har personer som begår våldsbrott högre risk för självmord? Det finns en studie av samtliga som dömdes för dödligt våld i Sverige under 1970-talet. Man har följt dem till i dag, och kan konstatera att 18 procent av dem tagit sitt liv.

»Det är en väldigt hög siffra«, säger Axel Haglund. »Uppenbart finns det något i detta att utöva dödligt våld

SJÄLVMORD ELLER TERRORISM?

Definitionsmässigt är många typer av terrorism också ett självmordsagerande. Man begår en gärning i akt och mening att man själv ska dö. Terrorister som överlever brukar lyfta fram de politiska motiven. De tonar ner personliga tillkortakommanden eller drag av psykisk ohälsa. Så var det med Sveriges mest kände terrorist, Rakhmat Akilov, som dödade och skadade många människor när han 2017 stal en lastbil och körde nerför Drottninggatan i Stockholm.

Under rättegången framhöll Akilov politiska motiv för dådet. »Men i den här typen av uppmärksammade fall finns det alltid med ett övervägande att personen är beredd att offra sitt liv«, säger Axel Haglund. »Det finns en suicidal process, en tankeprocess där personen kommit fram till att hen kan agera så att hen förlorar sitt liv.«



VÅLD OCH SJÄLVMORD. Våldsbrottslingar har också hög självmordsrisk.

som också har bäring på risken att ta sitt liv. Det kan handla om konsekvenserna av att bli dömd. Men det kan också finnas gemensamma orsaker bakom att brotten begås, och att man sedan tar sitt liv.«

Det finns andra sammanhang där både dödligt våld och självmord är vanliga. Ett sådant är skolskjutningar, som är särskilt vanliga i USA. I Sverige hade vi dådet i Trollhättan 2015, när en ung man med svärd gick in i en skola och stack ihjäl tre personer. Han framtvängde att polisen sköt honom när de ingrep; det kallas ”suicide by cop” och är ett växande problem.

Inne i en suicidal process

Rikspolisstyrelsens grupp för gärningsmannaprofiler gick igenom händelsen noga, bland annat genom att granska gärningsmannens aktiviteter på internet före dådet. Det var tydligt att han befann sig i en suicidal process i riktning mot ett utvidgat självmord. Han hade bestämt sig för att ta sitt liv och ta andra med sig.

Andra lyfter fram att det kan ha funnits politiska motiv, eftersom alla han dödade eller skadade var invandrare. Kanske ska han ses mer som en politisk terrorist?

AXEL HAGLUND

är läkare och specialist i psykiatri sedan 2010. Han disputerade vid Karolinska institutet 2015 med en avhandling om suicid i olika högriskgrupper. För närvarande är han ST-läkare i rättspsykiatri vid Rättsmedicinalverket i Stockholm.



Höga självmordstal i häktet

Hur ser det ut med självmord inom kriminalvården i Sverige? I häktet, den första perioden efter att en person blivit frihetsberövad, är självmordsrisken förhöjd. Statistik från de senaste 20 åren visar en klart ökad risk jämfört med genomsnittsbefolkningen, trots att man befinner sig i en väldigt kontrollerad miljö.

Utlösande faktorer kan vara psykisk ohälsa eller ett missbruk som plötsligt avbryts. Det kan också vara plågsamma tankar på konsekvenserna av brott som personen har begått. Häktet är en miljö där det är vanligt med krisreaktioner som kan leda till impulsiva och aggressiva handlingar.

Få självmord i fängelserna

I svenska fängelser är självmordsfrekvensen däremot relativt låg, jämförbar med genomsnittsbefolkningen. Delvis kan det bero på att kriminalvården gör ett bra jobb. En annan förklaring kan vara en grupp som är överrepresenterad i fängelserna: psykopater. Dessa har nedsatt förmåga till ånger och empati, och är obenäga att utveckla depression och ångest. Detta leder till en minskad risk för att de ska hamna i suicidala processer.

Antisocial personlighetsstörning, som är ett vidare begrepp, är däremot förknippat med ökad självmordsrisk. Så i de svenska fängelserna finns en blandning av personer med ökad och minskad risk.

Under de första månaderna efter frigivning från fängelset är självmordsrisken kraftigt förhöjd. Att komma ut till ett liv i frihet kan vara en svår omställning, med risk att komma i kontakt med droger eller kriminella miljöer. En svensk studie visar att självmordsrisken bland nyligen frigivna var 18 gånger högre än i en jämförelsegrupp som inte varit dömda.

SAMTAL MED VÅLDSBENÄGNA

När man pratar med personer som kan vara våldsbenägna är det viktigt att man gör det på rätt sätt, för att minska riskerna för sig själv och andra. Några tips:

1 VAR ALLTID NOGGRANT FÖRBEREDD. Ju mer man känner till om personens bakgrund, desto bättre kan man navigera i samtalet och undvika de vanligaste konflikterna.

2 PLANERA I FÖRVÄG HUR NI SKA ORGANISERA ER I RUMMET. Gör det gärna så att båda parter kan lämna samtalet utan att krocka. Se till att det finns personer i närheten, kanske utanför dörren, för att skapa trygghet.

3 VAR KONKRET OCH TYDLIG. När man pratar med en person som är upprörd och latent aggressiv, är det inte lönt att komma med en stor mängd information. Kanske ska man begränsa mötet till en enda fråga, som kan avhandlas ordentligt.

LÄS MER:

Steven Pinker: *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined* (Penguin 2012).

Bo Runeson m fl: *Den suicidnära patienten: värdering och hantering av suicidrisk* (Studentlitteratur 2012).

INFORMATION:

Föreningen MIND driver *Självmordslinjen*, där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl. www.mind.se, telefon 90101.

Vårdguiden 1177 har också mycket bra information. www.1177.se

Stresshormoner och serotonin

Sedan 1970-talet pågår forskning om neurobiologin bakom benägenheten för självmord. Då kunde svenska forskare visa att signalsubstansen serotonin är inblandad. Den grupp av deprimerade patienter som också hade låga halter av nedbrytningsprodukter till serotonin i ryggmärgsvätskan, hade klart ökad risk att begå självmord – ofta med våldsamma metoder.

Detta fynd blev startpunkten för mycket annan forskning inom området och kunskaperna har ökat rejält. I dag vet vi att serotonin är inblandad, liksom stresshormoner och ämnesomsättning. Vi vet att det som är mest relevant för risken för våld eller självmord är de personlighetsegenskaper som har att göra med impulsivitet och aggressivitet. Men det är fortfarande mycket vi inte vet.

Läkemedel som minskar självmordsrisken

Har psykiatriska läkemedel någon inverkan på självmordsrisken? Ja, men bara några typer av läkemedel, för några typer av tillstånd. När man ger antipsykotiska läkemedel till personer med psykosjukdom, minskar det risken för både våldsutövning och självmord. Det visar flera epidemiologiska studier. Andra studier visar tydligt att litiumbehandling för personer med bipolär sjukdom minskar risken för manier, och därmed för våldsutövning eller självmord.

Kapacitet att ta sitt liv

Det finns många olika teorier om vad som krävs för att ett självmord ska ske. Den amerikanske psykologen Thomas Joiner hävdar att det finns två avgörande psykologiska förutsättningar. Den ena är att personen har utvecklat en stark känsla av att vara en belastning för sin omgivning, den andra att personen känner sig socialt utstött.

Joiner lägger emellertid till en ytterligare aspekt: personen måste också ha kapacitet att utföra en självmordshandling. Det är svårt att ta sitt liv, men tröskeln kan höjas eller sänkas av olika händelser i livet. Detta kan förklara varför den enskilt viktigaste riskfaktorn för självmord är att man har försökt tidigare. Men andra traumatiska händelser i livet kan också sänka tröskeln.

Fråga efter våldserfarenhet

»För mig har denna teori betytt mycket«, säger Axel Haglund. »Ofta fokuserar vi bara på tankeprocessen, och missar att självmord är en handling som kräver en särskild form av kapacitet. När jag nu som psykiater träffar personer för att göra riskbedömningar, frågar jag systematiskt om de har varit med om våld, eller själva har utövat våld.«

»I en ny svensk studie kunde vi se att personer som utsatts för våld i barndomen har en högre risk att ta sitt liv. Samma sak gäller också personer som själva utövar våld i vuxen ålder.«