

Låg medvetenhet i befolkningen

Det här faktabladet handlar om förebyggande åtgärder som riktar sig till befolkningsgrupper eller till hela befolkningen, inte till individer. En utgångspunkt är att medvetenheten om självmord i det svenska samhället är ganska låg, säger Danuta Wasserman:

»Nyligen var jag med i en tevedebatt där ingen av meddebattörerna visste hur många självmord vi har i Sverige. Inte heller visste de att självmord är den enskilt största dödsorsaken för män i åldrarna upp till 44 år, och nummer två för kvinnor i samma åldersgrupp. Medverkande i debatten var en professor i ekonomi, en i litteratur och flera kända journalister. Vi som arbetar med självordsprevention tror att alla känner till så grundläggande fakta, men så är det inte.«

Ge kunskap om evidensbaserade metoder

Att öka medvetenheten i befolkningen är mycket viktigt. Inte bara om problemet och dess storlek, utan också om att det finns evidensbaserade metoder som kan förhindra självmord – åtminstone för stunden. Vi ska vara nöjda om vi kan förhindra självmord i dag, i denna timme eller denna vecka. Sedan vet vi inte hur det blir. Ingen har garantier för livet, men vi ska inrikta oss på att förhindra suicidaliteten just nu.

Denna medvetenhet måste präglas in i hela samhället. När vi har lärt oss hur man ska bemöta den självmordsnära personen och sedan märker att det inte har hjälpt, att personen kommer tillbaka efter en månad och har självmordstankar, så måste vi lära oss att stå ut med det. Har vi vetenskap om hur det fungerar blir det lättare.

Första hjälpen till psykisk hälsa

Ett bra hjälpmedel är en kurs som heter *Första hjälpen till psykisk hälsa*. Det är ett första hjälpen-program vid olika psykiatriska tillstånd. Genom ökade kunskaper kan man hjälpa till att hantera en psykisk kris tills den drabbade kan få professionell hjälp.

Metoden kommer ursprungligen från Australien och har utvecklats och utvärderats vetenskapligt i mer än 20 länder. I Sverige är det NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, som på uppdrag av regeringen har anpassat och infört programmet, som nu finns i många kommuner och landsting.

Tala om självmord

Det är viktigt att tala om självmord. Många tror att tal om självmord kan framkalla suicidalitet hos vem som helst, men så är det inte. Vi måste prata om självmord därför att självmordstankar och funderingar finns hos både vuxna och barn. Bemöter vi dem med tystnad blir det mer skrämmande.

Det finns faktiskt nya undersökningar som visar, att bara det att prata om sina självmordstankar med personer som är trygga och empatiska, kan minska suicidaliteten – utan några behandlingsåtgärder.



INTE SÅ MÅNGA VET ATT självmord är den enskilt största dödsorsaken för män i åldrarna upp till 44 år och nummer två för kvinnor i samma åldersgrupp. Vi måste lära oss att tala om självmord.

Kunskap och trygghet

Ide här undersökningarna jämförde man grupper, som hade möjlighet att prata om suicidaliteten, med grupper som inte hade den möjligheten, förklarar Danuta Wasserman: »Budskapet är att vi måste lära oss mer om psykiska sjukdomar, mer om suicidalitet och om hur man ska bemöta och tala med personer som har till exempel depression, schizofreni, ätstörningar eller missbruk – utan att bli rädda eller oroliga. Genom dessa samtal kan man ge trygghet, och bidra till att suicidaliteten minskar.«

Rådgivning till medierna

Mediernas rapportering om självmord påverkar många. Det finns mycket evidens från andra länder där man haft olika slags rådgivning till medierna. Det kan handla om hur man ska rapportera om självmorden; att man inte glorifierar, inte beskriver självmorden i romantiska eller åtråvärda termer, utan att man beskriver alla de svårigheter och den kamp som ligger bakom ett självmordsförsök. Rådgivningen bör också ta upp hur man kan hjälpa individen och familjen, med en hänvisning till de hjälpinsatser som finns i samhället.

DANUTA WASSERMAN

är professor i psykiatri och självordsprevention vid Karolinska Institutet samt chef för Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention av Psykisk Ohälsa (NASP), vid Karolinska Institutet, sedan 1993. Hon är också chef över ett WHO samarbetscenter för "Research, Training and Methods Development in Suicide prevention".



Begränsa tillgången till skjutvapen

Det finns mycket evidens kring begränsning av självmordsmedel – detta är ganska lätt att studera med epidemiologiska verktyg. Vi vet att många självmordsnära personer är impulsdrivna, kanske aggressiva. De är förtvivalade och de går mycket snabbt till handling med alldeles för lite eftertanke. Därför är det viktigt att stänga vägen, att bromsa och skapa utrymme för att tänka efter.

En viktig faktor är tillgången på skjutvapen. Flera studier har jämfört USA, där det är lätt att komma över skjutvapen, med Kanada, där tillgången på skjutvapen är begränsad och hårt reglerad. Det visade sig att självmordssiffrorna i de båda länderna är helt olika, till och med om man jämför städer som geografiskt ligger nära varann.

Som en följd av detta brukar barn- och ungdomspsykiater i USA nu, när de talar med föräldrar till självmordsnära ungdomar, säga till dem att de inte får ha skjutvapen hemma. Och har de det får vapnet inte vara laddat. Det är en enkel åtgärd som har bra effekt på individnivå.

Självmord med bekämpningsmedel

I många länder i Sydamerika och Asien är det vanligt att pesticider, alltså bekämpningsmedel för jordbruket, används vid självmord. Ofta av förtvivalade kvinnor som inte har möjlighet att uttrycka sin vilja. De beger sig till ställen där det finns bekämpningsmedel och intar dem i en stund av misströstan. Det finns mycket evidens för att självmorden minskar när tillgången till pesticider begränsas.

Danuta Wasserman har själv varit i Vietnam och besökt sjuka kvinnor och män som räddats till livet efter självmordsförsök med pesticider. »Det är ett svårt problem att minska giftigheten i bekämpningsmedlen, för då blir de inte tillräckligt giftiga för att rädda skördarna«, säger hon. »Mycket stora intressen står på spel. I Indien och andra länder i Asien har man testat central förvaring. Det har signifikant minskat självmordsdödligheten.«

Läkemedel i blisterförpackningar

Från Europa och Nordamerika vet vi att det lönar sig att begränsa tillgången på toxiska läkemedel, till exempel genom att låsa in dem eller använda blisterförpackningar. Det är svårt att ta ut tillräckligt många tabletter snabbt ur en blisterförpackning. Detta bromsar impulsiviteten, och har räddat många självmordsnära som i stället fått omsorg och behandling.

I Stockholm har man skyddat Västerbron med räcken, vilket har gjort att hopp från den bron har minskat signifikant. På några av de nyaste pendeltågsstationerna i Stockholm har man skyddat plattformarna med dörrar, så att det inte går att hoppa framför tåget. Det är en effektiv förebyggande åtgärd som sedan tidigare används i bland annat några metrolinjer i Paris.

Skolbaserade program är ofta effektiva

Det är viktigt att förebygga tidigt. Startar man med ungdomar har man större chans att nå resultat än med äldre. Det finns flera studier, framför allt från USA, som visar att skolbaserade, förebyggande program hjälper till att minska både självmordstankar och allvarliga försök. Självmordsförsök är den kanske allra starkaste indikatorn för framtida självmord. Därför är det viktigt att stoppa självmordsförsök så att de inte banar vägen för destruktiva handlingar.

Lär barn att ta hänsyn

Ett exempel på ett skolbaserat program från USA är *Good Behavior Game*. Det är ett spel som spelas i klassrummet, och där man får priser för socialt beteende. Barn och ungdomar får lära sig att ta hänsyn till varandra, och det visar sig att de som genomgått detta program blir mycket mindre benägna än andra att missbruka alkohol och att begå kriminella eller suicidala handlingar.

Ett annat amerikanskt program är *SOS, Signs of Suicide Program*, där ungdomar får lära sig att känna igen tecken på självmordsbeteende och depression. Det programmet backades upp av stora resurser från elevhälsovården, för att kunna ta hand om de självmordsnära eller deprimerade ungdomar man hittade genom programmet.

YAM, ETT EFFEKTIVT FÖREBYGGANDE PROGRAM

I Europa har man gjort en stor studie där man jämför olika självmordsförebyggande metoder. Studien, som heter *SEYLE, Saving and Empowering Young Lives in Europe*, omfattade 11 000 ungdomar i tolv europeiska länder.

Tanken med studien var att på ett kontrollerat sätt jämföra tre olika metoder för att förebygga självmord. Alla tre utgick från skolorna.

- 1 DEN FÖRSTA METODEN** som testades var psykiatrisk screening av eleverna, med professionell hjälp till dem som behövde det.
- 2 DEN ANDRA** var att utbilda lärare och annan skolpersonal om psykisk hälsa och ohälsa.
- 3 DEN TREDJE**, kallad YAM (Youth Aware of Mental health), var att vända sig direkt till eleverna i klassrummen med utbildning om psykisk hälsa, och om konstruktiva bemäringsstrategier vid olika svårigheter. Inte bara med traditionell undervisning, utan också med metoder som rollspel och interaktiva föreläsningar.

Rollspelen öppnade verkligen för dialog, säger Danuta Wasserman: »Om man jämför de elever som gått YAM-utbildningen med kontrollgruppen som inte har gått den, så var de som gått utbildningen signifikant bättre på bemäringsstrategier, som att lära sig att söka och be om hjälp. Benägenheten till bråk och våld minskade också bland dem som genomgått utbildningen, och YAM visar också statistiskt signifikanta minskningar av självmordstankar och självmordsförsök.«
»Det finns förvånansvärt många metoder som man kan hitta evidens för i litteraturen. Det gäller bara att ha medel, kompetenta personer, och beredskap och vilja att införa dessa metoder i praktiken och att jämföra dem med kontrollgrupper.«

INFORMATION:

NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa. <https://ki.se/nasp>