

Suicidprevention och trygghet

Sorgen

"Är det inte tungt att arbeta med så svåra frågor som suicidprevention?"

Jo, visst är det så! Tyngden, sorgen har flera orsaker, som vi måste se rätt i ögonen:

- Det är etiskt upprörande att det dör en person i suicid var 6:e timma i Sverige, trots att minst 90% av dem lider av en långvarig eller kortvarig psykisk störning, som om de kommer till vård i många fall kan behandlas.
- Det kommer ibland en känsla av vanmakt över den bedrövligt låga kunskapsnivån och de alltför trubbiga verktyg vi arbetar med inom suicidprevention.
- Oron för suicidala personer och sorgen efter dem som inte finner någon annan utväg är tung att bära.

Men det ärliga mötet med sorgen visar också på nya möjligheter och ger ny kraft.

Meningen

Som motvikt är det faktiskt så att arbetet med suicidprevention är fyllt med mening:

- Det är meningsfullt att mötas i personliga samtal om människors viktigaste livsupplevelser. Behovet att tala om existentiella frågor är i dag stort. Den som möter de behoven möts av tacksamhet. Att våga tackla de svåraste av frågor ger ny trygghet.

- Tabueringen av suicidalitet har givit oss ett torftigt språk. Det ger en förlamande otrygghet att inte ha ett språk för dessa möten. Erfarenheten visar att det inte krävs särskilt mycket språkutveckling för att tryggheten skall öka och situationen bli mer hanterbar.
- En intensiv kunskapsutveckling ger oss nya begrepp, ny förståelse och nya verktyg. Behovet av att dessa snabbt tas i bruk inom hälso- och sjukvården och i folkhälsoarbetet ger ny energi.

Tryggheten

Dödsfallen på våra vägar har tidvis varit nästan lika många som antalet suicid. Nu har man lyckats reducera dem till en tredjedel. Vi har tillsammans lyckats skapa ett sätt att förstå dessa olyckor, som gör dem mindre påträngande. I detta land läggs det ner ett hängivet arbete på att förhindra fysiska olyckor och lindra deras skadeverkningar. Alla förväntas kunna dra folk ur vakar och ge en första hjälp vid olycksfall. Detta ökar tryggheten. När vi skapat en lika differentierad förståelse av suicid, och ett lika starkt engagemang i att förebygga psykiska katastrofer, när alla vet vad de ska göra, då kommer tryggheten att öka också på detta område. Minskningen av suicidtalet under de senaste decennierna visar att det finns möjligheter.

Till dess är det viktigt att ta vara på den meningsfullhet som ligger i att arbeta på ett av vår tids viktigaste problemområden. Att ta vara på den glädje som ligger i att nya erfarenheter och ny forskning ständigt ökar vår förståelse också om våra sköra inre liv. Att många är på väg framgår av detta nummer. Här några exempel.

Axplock från den vetenskapliga delen:

- En *epidemiologisk studie* visar att patienter med tunga psykiska sjukdomar som gjort suicidförsök har en förfärande hög suiciddödlighet. Men att också ångestsyndromen är farligare än man vanligen föreställer sig. Det finns skriande behov att utveckla suicidpreventionen.
- En *journalgenomgång och intervjustudie* av kvinnor som skär sig visar att många haft en svår uppväxt, varit utsatta för sexuella övergrepp och känt sig övergivna. Nu utvecklas allt bättre behandlingsformer för dem.
- En *kvalitativ studie* av heroinmissbrukande suicidala män i Norge lyfter fram betydelsen av att förstå deras inre språk, ofta uttryckt i *metaforer*.
- Ett *systemiskt* angreppssätt är nödvändigt för suicidprevention på våra järnvägar. Det är påfallande likheter mellan suicid- och olycksfallsprevention. Suicidprevention bör därför vara en integrerad del i det allmänna säkerhetsarbetet.

Tankar från de praktiskt inriktade artiklarna:

- *Aktionsforskning*, dvs nya former för suicidprevention som noggrant utvärderas, arbetar man med vid det regionala resurscentret för våld, traumatisk stress och suicidprevention, RVT-Öst, i Norge.
- Livet är fyllt av *dödserfarenheter*, av ständiga uppbrott och förluster. Ropet på hjälp är kanske inte alltid en önskan om att leva, kanske snarare att gå igenom dödserfarenheterna med mening påpekas i artikeln från Svenska Kyrkan.
- En *projektkatalog* visar hur man på många håll arbetar kreativt med olika projekt.

Debattavsnittet belyser suicidprevention ur tre olika perspektiv, ett folkhälsoperspektiv, ett psykiatriskt och ett kognitivt. En ny *avhandling* recenseras: Vad som uppfattas som psykisk sjukdom är olika från tid till tid och avgörs i en förhandling mellan lekmän och läkare.

Här finns mycket att ta tag i! Ta vara på möjligheterna!

Glöm inte den Internationella Suicidpreventiva dagen den 10 september 2009, som uppmärksammas på många ställen i landet – den ger samling och trygghet!

Jan Beskow och Bo Runeson
Temaredaktörer