Bygge og forebygge.

Hva skjer ved Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging?

Ved Lars Mehlum

Som mange vet står vi midt i et nasjonalt krafttak i forebygging av selvmord gjennom den nasjonale handlingsplanen mot selvmord 1994-1999 (Statens helsetilsyn 1995). Ikke mange land i verden har hittil maktet å koordinere sin innsats på dette feltet på en slik måte, selv om Verdens helseorganisasjon allerede i 1989 henstilte til sine medlemsland å sette i verk egne nasjonale programmer

I Norge innså myndighetene tidlig at det å skape ny kunnskap og formidle denne til nøkkelpersonell i det selvmordsforebyggende arbeidet, ville være av sentral betydning i en nasjonal satsning. Derfor ble det etablert faglige ressursmiljøer ved alle de fire universitetene. Derfor ble også Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging (SSFF) opprettet fra 1.1.1996 ved Universitetet i Oslo. SSFF er det nasjonale kompetansesenter for selvmordsforskning og -forebygging og har etter hvert utviklet seg til et kraftsentrum for bygging av kunnskap om selvmord og forebygging av selvmord. I denne artikkelen skal vi gi et glimt av virksomheten ved senteret slik det drives i dag.

SSFF er finansiert med midler fra Handlingsplan mot selvmord og har dessuten ressursmessig støtte fra Universitetet i Oslo, Forsvaret og Aker sykehus, Divisjon psykiatri. Seksjonen har i likhet med handlingsplanen følgende hovedmål:

I løpet av 1990-årene skal helsetjenesten bidra til å bryte den negative utviklingen med økt selvmordshyppighet.

Seksjonens bidrag til å støtte helsetjenesten i å nå dette hovedmål konsentrerer seg om de tre innsatsområdene forskning, formidling av forskningsgenerert kunnskap til ulike faggrupper og til allmennheten, samt rådgivning/veiledning til institusjoner, grupper og enkeltpersoner. SSFF har i tillegg vist seg å fungere stadig mer som et senter for informasjon til alle som er interessert i selvmordsproblematikken, eller som trenger svar på konkrete problemstillinger relatert til forståelse av eller forebygging av selvmord. I denne sammenheng har også seksjonen utarbeidet en del informasjonsmaterieell, blant annet tre brosjyrer som kan rekvireres til bruk i ulike forebyggingssammenhenger (se s 8).

Forskning

I forhold til selvmordsproblemets omfang og alvorsgrad har vi hittil hatt lite suicidologisk forskning i vårt land til tross for store uløste forskningsoppgaver. Særlig har vi manglet forskning som kan belyse hvilke forebyggende tiltak som har effekt, og hvilke typer intervensjon og behandling som er virksomme ved klinisk oppfølging av selvmordsnære. Ved SSFF har vi sett det som en sentral oppgave å skape slik ny forskning. Men det har også vært viktig for oss å bidra til økt samarbeid og kommunikasjon mellom de ulike forskningsmiljøene og enkeltforskere som allerede er aktive på dette feltet. Altfor ofte har de relativt fåtallige forskerne, som gjerne har sittet isolert på hver sin tue hjemme, nærmest bare truffet hverandre på kongress i utlandet! Både ved SSFF og regionale sentra er det nå startet tverrfaglige forskningsfora for utveksling av erfaringer og samarbeid forskere imellom. På denne måten håper vi å få til en større bredde i selvmordsforskning og å kunne utnytte knappe ressurser på en

bedre måte. Allerede nå opplever vi langt større grad av samarbeid i det nasjonale forskningsfellesskapet om viktige oppgaver.

Det drives en rekke ulike suicidologiske forskningsprosjekter ved SSFF. Seksjonens største nysatsning i forskning er en større klinisk undersøkelse av selvmord i samarbeid med de kliniske avdelingene ved Aker sykehus i Oslo og med de syv bydelene som sykehuset betjener. Seksjonen har i samarbeid med de øvrige ledd i sykehus og bydeler etablert et helt nytt oppfølgingstilbud for selvmordsforsøkere innlagt ved sykehuset (Schjelderup 1998). Det kliniske hovedmålet med prosjektet er å bedre kvaliteten på behandlingen som tilbys den enkelte selvmordsforsøker gjennom et bedret samarbeid mellom de ulike hjelpeinstansene i sektor, inspirert av den såkalte Bærumsmodellen og liknende tiltak. Viktig er det også å gjøre en forskningsmessig evaluering av hvordan et slikt behandlingstilbud virker, siden såvidt mange ressurser nå satses på denne typen tiltak ulike steder i landet. Sentrale spørsmål som søkes belyst er: Har virkelig behandlingen effekt? Hvilke pasienter er det i så fall som nyttiggjør seg behandlingen best? Hvilke deler av behandlingstilbudet er viktigst? I tillegg studeres forløpet etter selvmordsforsøk i viktige diagnosegrupper med tanke på bedret kunnskap om prediktorer og sykdomsmekanismer. Mye arbeid har vært investert i konstruksjon og tilrettelegging av adekvate forskningsmetoder, rateropplæring og rutiner for registrering og viderehenvisning av aktuelle pasienter. I Akerprosjektet undersøker vi forhold som er vesentlige for utvikling av suicidal atferd, og for hvorledes den suicidal mestrer livet sitt etter et selvmordsforsøk.

Andre forskningsprosjekter ved SSFF konsentrerer seg om selvmord på arbeidsplassen, evaluering av behandling for kronisk suicidal borderlinepasienter, omfang og årsaker til selvmord blant unge, årsaker til selvmord blant FN-personell og andre militære grupper, betydningen av støtte ved mestring av negative livshendelser hos unge mennesker, for å nevne noen av prosjektene i stikkord. Resultatene av denne forskningen benytter vi aktivt i undervisning og annet formidlingsarbeid. Men det er naturligvis også viktig for oss å presentere våre funn i vitenskapelige fora. I 1997 utgikk det 16 publikasjoner fra vår seksjon. Medarbeidere ved SSFF deltar også aktivt i det internasjonale forskerfellesskapet. I 1997 ble våre forskningsresultater lagt fram ved 23 ulike kongresspresentasjoner.

Formidling

Som nasjonalt kompetansesenter har vi et selvsagt ansvar for ulike former for spredning av ny og oppdatert suicidologisk kunnskap; kunnskap som springer ut fra våre egne studier og

Illustrasjon: Ellen Jørgensen

SSFF

Nasjonalt kompetansesenter

Formål
 Bidra til å redusere antall selvmord i Norge

Tre innsatsområder
• Forskning
• Formidling av forskningsbasert kunnskap
• Rådgivning/veiledning

SSFF fungerer nå mer og mer som et informasjonssenter for hele landet (<http://www.med.uio.no/ipsy/ssff/>)

som akkumuleres ved vårt senter som resultat av kontakter med andre fagmiljøer i inn- og utland.

Bedret utdanning for alle faggrupper som arbeider med selvmordsnære mennesker i forebyggende eller kurativ virksomhet, er en av de viktige forutsetningene for å lykkes med målsettingen om redusert selvmordsrate i Norge. I startfasen av Handlingsplan mot selvmord ble det satset mye på å avholde kurs for brede faggrupper i fylkene i regi av Statens helsetilsyn og fylkeslegene. Dette var et strakstiltak som nå gradvis avløses av mer strategiske og langsiktige tiltak for systematisk utdanning og etterutdanning av viktige nøkkelgrupper, ikke bare i helse- og sosialsektoren, men også i andre grupper som kommer i kontakt med selvmordsnære mennesker. Det gjelder f.eks. politi, lærere, prester, militært befall, ansatte i familievern, ambulansepersonell, ungdomsledere osv.

Utviklingen av kurs og andre utdanningstiltak, samt gjennomføringen av tiltakene må skje etatsvis på en steds- og organisasjonstilpasset måte og i forhold til målgruppens behov. I denne sammenheng gir SSFF ofte råd og bistand. En utfordring er det også å få til god nok utdanning ved universitetene og høyskolene som gir grunnutdanning for helsepersonell og andre som må ha grundige kunnskaper om selvmordsproblemer. Her har vi samarbeidet både med de øvrige ressursentrene og med Statens helsetilsyn (Ystgaard & Skumsnes 1998). SSFF har også vært aktive i å produsere læremidler. Vi nevner bl.a. undervisningssettet "Å forstå og forklare selvmordsatferd" (Haukø & Ystgaard 1998), som først og fremst retter seg mot høgskolenes grunnutdanning for lærere, sykepleiere og sosionomer, og den fyldige læreboken i selvmordsforebygging "Tilbake til livet. Selvmordsforebygging i teori og praksis" (Mehlum 1998). Den utkommer i disse dager, og flere av seksjonens medarbeidere har vært bidragsytere. Boka omtales på side 10 i dette nr. Vi kan også nevne "To historier om livsvilje" (Jore 1997, Alveberg, Andersen & Jægtvik 1998), til bruk i den videregående skolen.

Staben ved SSFF utfører i løpet av et år en ganske stor mengde undervisning. Vi har et særlig ansvar for helseregionene I og II (øvrige helseregioner dekkes av de andre tre ressursentrene), men har også bidratt en rekke andre steder i landet. I løpet av 1997 utførte personell ved SSFF 65 slike eksterne undervisningsoppdrag. Omfanget av dette arbeidet er stadig økende. Seksjonen har også etter hvert utviklet kurs i egen regi. Men vi innser at vi ikke har ressurser til å nå alle, og at det heller ikke er ønskelig at slik undervisning i altfor stor utstrekning skal utføres av omreisende forelesere. Vi har derfor nedlagt mye arbeid i å formidle kunnskap gjennom andre kanaler der vi kan nå langt flere, og der den enkelte kan benytte det som formidles på den måten som passer best, enten det gjelder å forberede og gjennomføre lokal undervisning eller det gjelder å skaffe seg kunnskap til bruk i egen klinisk eller forebyggende praksis. Det tidsskriftet som du nå holder i hånden, er ett av våre virkemidler som vi har stor tro på. Et annet tiltak er vår Internett-tjeneste som stadig er i ekspansjon, og som vi tror vil få økende betydning i tiden fremover.

Illustrasjon: Ellen Jørgensen

Nettverk for forebygging

Et senter som SSFF bør ikke bare etablere virksomheter i egen regi, men også bidra til at det kan bygges nettverk av fagfolk og fagmiljøer, som kan utveksle erfaringer og gi hverandre gjensidig hjelp og støtte. Helt fra starten av har SSFF derfor arrangert nettverkskonferanser for alle i helseregionene I og II, som føler behov for et forum for samarbeid og utveksling av kunnskap. Disse konferansene holdes hvert halvår og har mellom 50 og 100 deltakere. Konferansene har fått en meget positiv evaluering, og derfor vil de bli videreført i tiden fremover. Seksjonen har også arrangert større konferanser. Den nasjonale forskningskonferansen i 1997 var en milepæl der det som kunne kripe og gå av norske fagfolk på feltet deltok. Det vil bli en tilsvarende konferanse 18.-19.10.1999 der vi vil fokusere på hvilke resultater som er oppnådd gjennom de tallrike aktivitetene. Handlingsplan mot selvmord har gitt støtet til de senere årene. I april neste år (21.-23.) vil seksjonen også stå som arrangør av "Tredje nordiske humanistisk-medisinske symposium om suicidal atferd" som går av stabelen i Oslo.

Hvem er ansatt ved SSFF?

Til å utføre de mangslungne oppgavene ved SSFF har seksjonen til disposisjon en stillingsramme på 4,5 stillinger over Handlingsplan mot selvmord - foreløpig til og med 1999. Seksjonen har også tilsatt en prosjektleder til drift av det kliniske forebyggingsprosjektet "Akerprosjektet", samt knyttet en eksternt finansiert forskningsstipendiat til samme prosjekt. De samlede ressurser benyttes i form av hele og deltidstillinger slik at det for tiden er tilsatt i alt 9 personer.

Det er satset mye på å få til en god tverrfaglighet i staben. Overlege dr med Lars Mehlum er seksjonens leder som sammen med forsker cand paed Mette Ystgaard har vært tilsatt helt fra starten. Informasjonskonsulent cand philol Kirsti Amundsen er tilsatt i 60 % stilling med ansvar for informasjonsvirksomhet. Kandidat i sykepleievitenskap Georg Schjelderup som tidligere var tilsatt som prosjektleder i "Akerprosjektet", er nå tilsatt i stipendiatstilling. Fra november 1997 ble han etterfulgt i prosjektlederstillingen av psykolog Trine Dalen Bergersen. Andre medarbeidere som tiltrådte i 1997, er seksjonens sekretær Trine Jensen, statistiker Mitchell Elliot Loeb (25 %), spesialpsykolog Ingebjørg Hestetun og stipendiat cand polit Nils-Petter Hauge. Professor em Nils Retterstøl, nestor i norsk psykiatri og suicidologi og den norske handlingsplanens "far", har glidd inn som en verdifull medarbeider ved seksjonen. Hans bidrag har særlig konsentrert seg om redaktørfunksjonen for "Nytt i suicidologi" der han sammen med tidsskriftets administrativt ansvarlige Kirsti Amundsen og redaksjonskomiteen har gjort en stor innsats.

Forts. side 13

Veien videre

Den norske Handlingsplan mot selvmord er i god gjenge. Universitetssentrene og SSFF er også godt i gang med sitt arbeid, slik vi har forsøkt å gi et glimt av i denne artikkelen. Vi kan imidlertid ikke slå oss til ro med vårt nåværende kunnskapsnivå og med dagens modeller og metoder. Vi trenger stadig fornyelse gjennom forskning, utviklingsarbeid og erfaring opparbeidet gjennom de tallrike forebyggingstiltakene som er i gang, men i tiden fremover trenger vi også å ta vare på de ressursene og den kompetansen som nå er opparbeidet gjennom Handlingsplan mot selvmord. Offentlige handlingsplaner er vel og bra og gir et viktig incitament til å komme i gang med nye tiltak, men altfor ofte har det dessverre vist seg at slike handlingsplaner ikke blir fulgt opp. Det må ikke skje denne gangen. Vi trenger en kontinuerlig selvmordsforebyggende innsats. Selvmordsproblemet er ikke som tuberkulosen eller HIV-epidemien - at det i noen grad tilhører en avgrenset epoke i vår historie. Selvmord er like gammelt som menneskeheten. Men problemet skifter gradvis karakter og kan arte seg noe ulikt fra generasjon til generasjon. Derfor må vi stadig holde øynene åpne for hva som utløser og øker selvmordsatferden i befolkningen - blant annet gjennom forskning - og vi må

ha en beredskap for å motvirke disse tendensene. Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging ønsker å spille en aktiv rolle i denne beredskapen.

Lars Mehlum er overlege dr med og leder av Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging. Han har bred klinisk erfaring og har gjennomført flere forskningsprosjekter på det suicidologiske krisepsykiatriske fagområdet.

Litteratur

Alveberg L, Andersen LK, Jægtvik T. "To historier om livsvilje": elevhefte. Arendal: Media Service, 1998. 11 s.

Jore J-R. To historier om livsvilje. Arendal: Media Service, 1997. 51 min. (Video).

Mehlum L. (Red). Tilbake til livet. Selvmordsforebygging i teori og praksis. Kristiansand: Høyskoleforlaget, 1998.

Schjelderup G. Akerprosjektet: Behandling og oppfølging av mennesker i selvmordskrise. Nytt i

Suicidologi. Fra forskning til forebygging 1998; 1: 21-22.

Prosjektplan og handlingsplan mot selvmord 1994-1998. Skriftserie 4-95. Oslo: Statens helsetilsyn, 1995.

Ystgaard M, Haukø W. Å forstå og forklare selvmord. Oslo: Statens helse-tilsyn/ Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging, 1998. 67s (Statens helsetilsyn; IK-2613).

Ystgaard M, Skumsnes A. Kunnskapsformidling i handlingsplanens regi. Nytt i suicidologi. Fra forskning til forebygging 1998; 2: 13-15.