Självordsupplysningen – suicidprevention på nätet

Av Carl von Essen og
Marie-Louise Söderberg

I september 2012 lanserades webbplatsen Självordsupplysningen av den svenska ideella föreningen Mind. Via webbplatsen kan suicidala personer chatta, maila, delta i forum och blogg, samt få information om psykisk ohälsa och självmord. Under Självordsupplysningens två första år har man haft 6000 stödjande kontakter. I artikeln beskrivs verksamheten, erfarenheter och framtida utvecklingsspar.

Självordet 2010 på Flashback

Bakgrunden till Självordsupplysningen var ett omtalat självmord den 10 oktober 2010 på sajten «Flashback», en av de mest besökta diskussionsforumen för unga svenskar. En 21-årig kille startade då en diskussionstråd där han berättade att han tänkte ta livet av sig genom att hänga sig i sin nätverkskabel. En konversation utbröt varvid flera av deltagarna skrev sarkastiska kommentarer av typen: «Du kommer aldrig våga, du är för feg.» Efter 1,5 timmar tog mannen sitt liv.

Fallet fick stor uppmärksamhet och ledde till en diskussion om riskerna för att nätet kan främja självmord och om man skulle kunna lagstifta mot hets till självmord. Händelsen ledde till att föreningen Mind år 2011 startade ett projekt för att få till stånd en stödjande,

öppen och icke-dömande webbplats för unga personer som mår dåligt psykiskt och inte orkar leva.

En uttalad målsättning från start var också att nå unga män

Tillsammans med en referensgrupp med ungdomar med erfarenhet av psykisk ohälsa

utvecklades konceptet till form och funktion, inklusive namnet «Självordsupplysningen». Detta namn valdes medvetet för att verkligen nå personer med självmordstankar och möjliggöra dialog kring ett tabubelagt och laddat ämne – självmord. Ungdomarna i referensgruppen ansåg att det var viktigt att våga nämna ordet «självmord» i benämningen av tjänsten.

Under förarbetet med projektet försökte vi också se om det fanns några liknande projekt utomlands, men hittade inte särskilt mycket, utöver en suicidpreventiv chatt i Australien.

Finansieringen till projektet kom från den svenska Arvsfonden (ca 50 % under 2012–2015) samt stiftelser/privatpersoner (ca 40 %), samt ca 10 % från offentliga bidragsgivare (stat, landsting och kommun).

Flera former av interaktion

Inför starten av webbplatsen var ambitionen att möjliggöra interaktion på så många sätt som möjligt, dvs att ladda ner information, maila frågor, synkron chatt (en-till-en), asynkron diskussion (forum) och egna bloggar. Alla dessa funktioner har använts och med tiden har chatten blivit hjärtat i projektet, därnäst mailen. Chatten är öppen vardagar kl 19–22. Under denna tid bemannas den av ca 4–5 volontärer.

En uttalad målsättning från start var också att nå unga män, eftersom män är överrepresenterade i självmordsstatistiken. Av den anledningen har vi exempelvis annonserat på sajten «Flashback» som är ett forum där många män vistas.

Ursprungligen fanns också en tanke om att «nätvandra», dvs att söka upp sajter där självmord diskuteras, i synnerhet platser där självmord diskuteras på ett destruktivt och eventuellt negativt «smittsamt» sätt, dvs på ett sätt som eventuellt kan främja suicidala handlingar. Denna typ av arbete på andra webbplatser har bara

Vi stödjer personer i kris med stark ångest som inte orkar leva, men de vill egentligen inte dö

få till stånd gratis textannonsering (Google) samt utformning av en manual vid självmordsrelaterat innehåll (Facebook).

Forum och blogg-funktionaliteten har använts sporadiskt men kommer att stängas av våren 2015. Syftet med blogg och forum har varit att erbjuda en möjlighet för de hjälpsökande att kunna stödja varandra (peer-support). Det har dock visat sig svårt att få till stånd en dialog i tillräcklig omfattning. Många av inläggen har också blivit av negativt destruktiv/triggande karaktär (t ex mycket detaljerade hot om att begå självmord).

Inför lanseringen av Självordsupplysningen rekryterades och utbildades ett 20-tal volontärer. Med tiden har fler volontärer utbildats och de är nu ca 50 personer, huvudsakligen studenter på psykolog- och socionomutbildningarna i Stockholms universitet. Alla volontärer har fått en 2-dagars utbildning inför start, och efter hand löpande handledning och fortbildning.

Introduktionsutbildningen innehåller grundläggande suicidologi, fakta, risk- och skyddsfaktorer samt ramar

skett i mycket begränsad skala, t ex när vi har bjudits in i Facebook-grupper, och det har ofta lett till att vi har anmält gruppen till Facebook som snabbt har stängt gruppen. Mind har också haft ett löpande samarbete med Google och Facebook om att

och riktlinjer för våra stödjande samtal på nätet. En hel dag ägnas åt MI (Motiverande samtal) där vi har utarbetat en handbok (Liria Ortiz «Att motivera till att vilja leva – en handbok i motiverande chattsamtal», Mind 2014), se även t ex John Henden «Preventing suicide. The solution focused approach» (2008). Metoden är ett effektivt verktyg i våra stödjande samtal.

Vi stödjer och vägleder personer i kris med stark ångest som inte orkar leva, men de vill egentligen inte dö och söker vårt stöd i hopp om att få en livlina. Vi lyssnar och bekräftar deras känslor, och vi förstärker deras ambivalens genom att ge hopp och motivation till att lösa de problem och svårigheter de drabbats och lider av. Ofta kommer det att handla om att motivera till förändring och att söka professionell hjälp.

Många känner stor hopplöshet och skam inför att söka eller få hjälp. De vill inte belasta sin omgivning och vet ofta inte var stöd och hjälp finns. För många är det första gången de pratar med någon om sina känslor och tankar som kan ha funnits med under mycket lång tid.

Vi utgör en slags bikt, en öppen dagbok som svarar där de utan att bli dömda eller kritiserade blir lyssnade till och får bekräftelse. Detta brukar vara förlösande och vi bidrar på detta sätt till att motverka det tabu som bidrar till att många inte vågar och vill söka hjälp.

Nedan är några exempel. Dialogerna är äkta men är avidentifierade för att skydda den hjälpsökandes anonymitet:

EXEMPEL 1

Volontär: hej och välkommen!

Emil: hej

Volontär: vad har du på hjärtat?

Emil: jag mår väldigt dåligt

Volontär: vill du berätta mer?

Emil: jag har väldigt jobbiga tankar som jag inte kan sluta tänka

Volontär: tankar på att vilja dö?

Emil: ja och det blir bara värre och värre, jag satt och körde förra veckan och tänkte nu kör jag in i nått så slipper jag det här. då blev jag riktig rädd sen

Volontär: så vad är det som gör att du mår så dåligt att du har tankar på att vilja dö?

Emil: jag har mått dåligt i flera år och det blir inte bättre

Volontär: så vad har du i din «ryggsäck», ålder, skola, jobba, partner, intressen, familj?

Emil: jag är 20 år, jag studerar på universitet, har inga vänner

Volontär: och det får dig att tappa livslusten?

Volontär: jag menar känslan av att vara ensam

Emil: att alltid hamna utanför, det värsta är känslan av att andra inte vill vara med en

Emil: hela gymnasiet var jag utanför, och så blev jag det ganska snabbt när jag började på universitet

Volontär: har du blivit mobbad tidigare i ditt liv?

Emil: aldrig direkt, men jag har hört när kompisar snackat om mig bakom min rygg

Emil: «kompisar»

Volontär: det är inte lätt att komma in och lära känna nya människor. för en del är det det och det är lätt att tro att det är så för alla. det tror inte jag. är det någon du vill ha kontakt med?

Emil: det är mitt eget fel att jag hamnat utanför nu

Volontär: fel eller val?

Emil: både och tror jag

Volontär: ibland kan det faktiskt vara så att man själv inte vill ha kontakt med folk, och så är det lättare att tänka att de inte vill ha kontakt med en själv...

Emil: jag vet precis hur du menar och så är det nog för mig

Volontär: vad uppskattar du med riktiga vänner, hur skall de vara?

Emil: jag vill kunna lita på dom, kunna känna mig avslappnad när jag är med dom

Volontär: låter klokt, har du erfarenhet av någon sådan vän?

Emil: nej har aldrig haft det

Volontär: men det kan ske. du har ännu inte hittat någon som du vill komma så nära, som du litar på så mycket. men det är möjligt.

Emil: jag har så dåligt självförtroende efter dom här åren
Volontär: ja, det gröper ur själen att känna sig utanför. vi har ett behov av att känna tillhörighet

Emil: jag känner ingen glädje för nånting längre, jag ser inte fram emot nånting

Volontär: låter tungt och som du är nedstämd. skulle du kunna tänka dig att söka samtalshjälp? Prata med någon om hur du känner och tänker. det hjälper.

Emil: jag tänker så mycket hela tiden, jag har suttit å fyllt i ett formulär för att få hjälp säkert 10 gånger men vågar inte skicka in det.

Volontär: men nu har du gått in här, modigt och ett första steg i att komma vidare.

Volontär: vad kan du förlora på att söka hjälp? vad hindrar dig?

Emil: jag säger det till mig själv hela tiden, jag kan sitta å tänka på att köra ihjäl mig ena stunden men sen när jag väl ska söka hjälp så är jag rädd

Emil: vad är jag rädd för

Emil: för jag är livrädd för att dö

Volontär: ja, men det kan vara så skrämmande att leva att man kan tänka att man vill slippa och dö... jag vet att ingen rationellt vill dö, men att man kan tänka att det är ett sätt att slippa från det som är jobbigt. ett sätt att fly.

Emil: jag vill inte fortsätta med det livet jag har nu och jag är inte tillräckligt stark för att ändra på det

Volontär: men livet förändras och du med det. om du söker hjälp kan det vara nästa steg på din väg mot ett bättre och rikare liv.

Volontär: det är värt ett försök,

Emil: 'fast jag vet ju inte om det är värt det

Volontär: så då måste du ju prova. vad är du rädd skall hända?

Emil: jag förstår mig inte på mig själv

Emil: jag håller med dig ju

Volontär: ja du verkar klok och smart. men det är något som hindrar dig. jag är övertygad om att det skulle vara till hjälp för dig att prata med någon. har du studenthälsa på ditt universitet?

Emil: ja, jag har ju som sagt suttit och fyllt i ett formulär gång på gång när jag mått som sämst, men sen raderar jag det

Volontär: vad är det för formulär?

Emil: man ska fylla i ett för att sen få hjälp

Emil: om dom bedömer att man behöver det

Volontär: var då?

Emil: studenthälsan

Volontär: hur ärlig kan och vill du vara på ett sådant formulär? hur har du tänkt skriva?

Emil: jag vet inte vad jag ska skriva

Volontär: ska vi skissa på vad du kan skriva?

Volontär: tex: jag känner mig ensam och hamnar lätt utanför. så har det varit många år. det plågar mig och jag känner mig nedstämd och bär en stor hopplöshet och vill ha hjälp med att komma vidare med mitt liv.

Emil: tror du det räcker för att få hjälp snabbt?

Volontär: ja, och vill du ytterligare förstärka det hela så kan du skriva: senaste tiden har jag ofta tankar på själv-

mord och det skrämmer mig.

Emil: okej...jag ska avsluta för ikväll, det du skriver är precis så jag känner så du har förstått i alla fall.

Emil: jag ska försöka fixa det där inom snar framtid

Emil: jag hoppas jag kan ta mig samman och göra det

Volontär: jag skickar över all kraft jag har och önskar dig lycka till!! Kom gärna in och berätta hur det gick! Stor kram!

Emil: tack så mycket för all din hjälp

Volontär: god natt och som sagt lycka till!

Emil: hej då:)

EXEMPEL 2

Volontär: Välkommen till chatten

Volontär: Hur mår du?

Nathalie: Heej!! Jag ska hålla mig kort för jag vet att ni säkert har mycket att göra. Jag chattade med en kille för ca 6 månadersedan här ifrån och jag vill egentligen bara säga tack för det!! Ni har verkligen hjälp mig och idag mår jag relativt bra :)

Volontär: Vad bra att höra det Nathalie!

Nathalie: Jaa! Jag vågade söka hjälp efter att jag kontaktade er och jag mådde så bra efter samtalet!

Volontär: Vad glad jag blir! Tack att du kom för att säga det!

Nathalie: Men vad bra!! :) Det var så lite!!

Nathalie: Jag ska inte störa för jag kan tänka mig att ni har mycket att göra!! Men tack så jättemycket, ni gör ett viktigt och fint jobb. Ha en bra kväll :)

Volontär: Du också, kram!

En stor grupp som vänder sig till oss lider av psykisk ohälsa och har vårdkontakter som inte räcker till eller fungerar tillräckligt bra. Många med diagnoser som Bipolär sjukdom, Borderline och Instabil personlighetsstörning. De uppger en stor hopplöshet och kan under perioder vilja ha stöd var och varannan kväll för att slippa sin ensamhet och inte skada sig själva.

Tom: Jag har mått dåligt och haft självmordstankar sedan elva år tillbaka. Jag har gått hos olika psykologer, kuratorer, terapeuter.. Jag har ätit antidepressiv medicin i två omgångar.. Men jag blir inte bättre! Varken av terapi eller medicin. Det är precis som att det är menat att jag ska må som jag gör. Finns det något mer att göra? Någon annan väg jag inte tänkt på?

Vill inte dö, men orkar inte leva såhär i elva år till...

Vi har vid cirka 20 tillfällen under våra två och ett halvt år och närmare 6000 stödjande samtal ringt till polisen. Vi har då bedömt att en person är akut självmordsnära, att det är direkt fara för en människas liv. Vi har då väddat om att de själva skall ringa 112 eller bett om personuppgifter för att kunna kalla på hjälp till dem. Vi har då fått det och ringt till polis som tagit över. Oss veterligen har ingen tagit livet av sig i direkt anslutning till kontakt med oss.

Volontär: Hej och välkommen!

Eva: Hej!

Volontär: Vad har du på hjärtat?

Eva: Jag vet inte, just nu befinner jag mig vid ett berg. Jag har stått här i nästan två timmar nu, lutat mig över betongkanten och tittat ner på bilvägen långt där nere. Jag känner en sån stark dragning till att hoppa. Jag vet inte riktigt vad jag ska ta mig till. Jag vet att jag inte kan ta mitt liv när det finns andra människor som jag har ansvar och har förpliktelser för, samtidigt som jag inte klarar av detta längre

Eva: Jag vet egentligen inte varför jag sökte mig hit, jag vet nog bara inte vart jag ska ta vägen

Volontär: Bra att du sökt dig till oss, det betyder att du vill ha hjälp. Vad har hänt, vad får dig att må så dåligt just nu?

Uppföljning

Under de två åren september 2012–september 2014 har Självordsupplysningen haft ca 6000 chattsamtal och besvarat ca 2000 mailfrågor. Samtliga chattsamtal dokumenteras bland annat med avseende på den hjälpsökandens kön och ålder (baserat på uppskattningar från den svarande volontären), vad samtalet handlade om, huruvida det gjordes hänvisningar till andra tjänster, mm. Ca 70 % av användarna är kvinnor, och ungefär hälften av användarna är under 35 år. Det vanligaste samtalsområdet är, inte helt oväntat, självmord och självmordstankar (ca 50 %), följt av ensamhet och psykisk ohälsa.

Arbetet i Självordsupplysningen har följts upp genom ett par undersökningar som vi har skickat ut till registrerade användare av tjänsten. För att kunna använda blogg- och forum-tjänsterna krävs registrering av användarens epost (detta krävs inte för att använda chatt och forum). I februari 2013 frågade vi samtliga då registrerade användare vilken den av webbtjänsten de tyckte var viktigast. Att chatta med Självordsupplysningens volontärer ansågs vara viktigast (90 respondenter kryssade i detta alternativ), följt av att läsa information om psykisk ohälsa (84), läsa berättelser om personer som tagit sig ur svåra kriser (61), maila frågor (33), delta i forum (32) och blogga (14).

Arbetet har också utvärderats av två högskolestudenter inom ramen för deras avslutande trebetygsuppsats i psykologi («Självordsupplysningens chattanvändare; en grov kartläggning av Självordsupplysningens chattanvändare och deras åsikter om att chatta och att använda webbstöd», av Alexandra Jakobsson och Carolina Bergander, Stockholms Universitet 2013). Studien bygger på en enkät bland 82 personer som hade använt chatten under en tvåveckorsperiod. Respondenterna fyllde i enkäten kort efter att de hade besökt chatten. Två tredjedelar av de svarande uppgav att de, efter en chatt på Självordsupplysningen, oftast känner sig nöjda eller ganska nöjda med det stöd

de fått. Nästan en fjärdedel angav att de varken är nöjda eller missnöjda. En tiondel angav att de kände sig missnöjda eller ganska missnöjda.

95 % av de svarande angav att det är viktigt eller ganska viktigt att volontären ger medmänskligt stöd. Det kan jämföras med att det var 49 % som ansåg att det var ganska viktigt eller viktigt att volontärerna i chatten har professionell utbildning. Detta skulle kunna tolkas som att de hjälpsökande tycker det är viktigare att få medmänskligt stöd av en lekman, än att få hjälp av en professionellt utbildad person. Hela 79 % av respondenterna ansåg att det är lättare att berätta via Internet, jämfört med vid ett personligt möte.

Flera av uppföljningarna visar att betydligt fler kvinnor än män har använt chatten (ca 70 % kvinnor). I detta avseende har vi inte nått vårt mål om att nå ut till fler unga män.

Avslutande reflektioner

Det är sannolikt mer resurskrävande att ha chatt- än telefonstöd, eftersom ett chattsamtal tar längre tid. Mot detta ska vägas att denna form för samtal (chatt) för många personer är lättare än att närma sig än telefon, i synnerhet för unga personer som via nätet slipper känna sig bedömda utifrån sin ålder och sitt utseende.

En målsättning med Självordsupplysningen har varit att minska tabut runt att tala om självmord, med tanken att det är hälsofrämjande; att våga prata om självmord leder till att man bryter sin ensamhet och kan motiveras till att söka hjälp, vilket kan vara suicidpreventivt. Antalet hjälpsökande på Självordsupplysningen är hela tiden större än vad vi kan ta emot i chatten.

Man kan samtidigt notera ett ökat intresse för självmordsfrågan i Sverige. Mediarapporteringen om självmord som fenomen har ökat, det bildades en ny suicidpreventiv organisation 2014 («Suicide Zero») och Folkhälsomyndigheten inledde 2014 arbetet med en strategi för kunskapsstyrning inom suicidprevention.

En viktig uppgift för suicidpreventiva organisationer är att möta detta ökande kommunikations- och hjälpbehov om självmord på bästa möjliga sätt. Mind kommer därför att vidareutveckla Självordsupplysningen. Hösten 2015 avser vi att öka stödet till att omfatta dygnets alla 24 timmar, samt att komplettera chattstödet med telefonstöd.

CARL VON ESSEN är generalsekreterare på den ideella svenska föreningen Mind. Han har tidigare arbetat med frågor om mänskliga rättigheter och barns rättigheter på Amnesty International, Rädda Barnen och Mentor Sverige.

MARIE-LOUISE SÖDERBERG är verksamhetsansvarig på Mind. Hon har examen i beteendevetenskap och har bland annat arbetat på suicidforskningsenheten NASP på Karolinska Institutet i Stockholm, samt som kvalitets- och utvecklingssamordnare inom Stockholms läns landstings psykiatri.