Fra EU Kids Online-prosjektet

En fersk undersøkelse fra 2014 – Net Children Go Mobile – viser at stadig flere barn søker seg til skadelige sider på nett. Norske barn ligger på toppen i skadelig brukergenerert innhold – særlig nettsider som forherliger og oppfordrer til selvmord, selvskading, anoreksi og hat. Les hele artikkelen i Apollon: http://www.apollon.uio.no/artikler/2015/1_barnog-internett.html

Visste du at: www.selvsmord.no

- med over 800 artikler er en av verdens største faglige nettressurser på selvmordsforebygging?
- har stoff på bokmål, nynorsk, dansk, svensk og engelsk?
- har en base med alle Suicidologi-artikler fra 1996 til 2015?
- har en stoffbredde som spenner fra forskning om smale problemstillinger, via kunnskapsoppsummeringer til brukererfaringer

Abonner på NSSFs nyhetsbrev

Meld deg på og bli oppdatert på forskning ved NSSF og andre saker. Se www.selvsmord.no

Bruk av selvmordsrelaterte nettsider

I en ny oversiktsstudie har australske forskere gått igjennom forskningsartikler fra årene 1991–2014 for å finne ut hvordan folk bruker selvmordsrelaterte nettsider og hvordan sidene påvirker brukerne. Mok K, Jorm AF, Pirkis J. Suicide-related Internet use: A review. Aust N Z J Psychiatry. 2015 Feb 19.

Innsikt og suicidalitet hos personer med førstegangssykose

I en studie av personer med første episode av psykose (FEP) studerte Barrett og kolleger hvordan graden av innsikt i lidelsen er forbundet med selvmordsrisiko. Personer med høy innsikt ved oppstart hadde større risiko for suicidalitet 1 år senere. Men økning i grad av innsikt over tid var forbundet med redusert risiko for suicidalitet på oppfølgings-tidspunktet, mens det å miste innsikt over tid hadde motsatt effekt. Resultatene understreker behovet for å følge med på utviklingen i innsikt over tid og tilpasse tiltakene til sykdomsfase. Barrett, E. A., Mork, E., Faerden, A., Nesvag, R., Agartz, I., Andreassen, O. A., & Melle, I. (2015). The development of insight and its relationship with suicidality over one year follow-up in patients with first episode psychosis. Schizophrenia Research, 162(1-3), 97-102.

Kjære leser

I løpet av fjoråret fikk Norge en ny Handlingsplan mot selvmord og selvskading. Den peker ut mange ulike tiltak som skal startes eller styrkes for å redusere omfanget av selvmord og selvskading i Norge. Nå er ikke dette første gang vi har fått en nasjonal handlingsplan på dette feltet her til lands. I år er det 20 år siden den første planen ble lansert. I fagfeltet er det bred enighet om at slike nasjonale strategier er viktige grep for å styrke selvmordsforebygging. Vi kommer likevel ikke forbi at selvmord og selvskading fortsatt er omfattende samfunnsproblemer, selv i land som har hatt eller har nasjonale strategier. Betyr det at de forebyggende tiltakene ikke har hjulpet? Eller betyr det at vi har satset på feil tilnærminger? Svaret på begge spørsmål er høyst sannsynlig nei. Mange av tiltakene som har vært iverksatt

På nettet kan det skapes ressurser for mange som ellers aldri hadde kommet i kontakt med noen helpere

har forskningsbasert evidens for sin effekt. Andre tiltak har sin evidensbase i erfaringer fra brukere, helsepersonell eller eksperter innen ulike forebyggingsfelt. Evidensbasen for selvmordsforebygging vokser stadig og gjør oss bedre i stand til å velge de mest effektive tiltakene. Men dette bringer oss dessverre ikke nærmere løsninger på følgende problem: Mange som er i risiko for selvmord vil aldri komme i kontakt med tjenester eller intervensjoner, enten fordi de aktivt holder seg unna hjelpen eller fordi tiltakene er for vanskelig tilgjengelige. Da hjelper tiltak som i og for seg er effektive lite – når de ikke når fram. Skal vi løse dette problemet, må vi tenke i nye baner. Vi må tenke på hvordan terskler kan senkes. Og vi må tenke på hva som hindrer mennesker i å strekke ut en hånd til andre og be om hjelp. Vi må innse at enkelte av de faktorene som øker risikoen for selvmord samtidig reduserer viljen eller evnen til å be om hjelp. Det kan for eksempel gjelde mange som lider av depresjon. Men det kan også gjelde personer som sliter med lav selvfølelse eller liten tro på egen evne til å mestre, til å kommunisere eller til å bli akseptert av andre.

I dette nummeret av Suicidologi har vi valgt å sette søkelyset på nettbaserte selvmordsforebyggende tiltak. Vi tror bruk av internett kan være en vei å gå for å nå ut til mennesker som spissformulert heller ville være døde enn å måtte ta kontakt med psykisk helsevern. På nettet kan du velge å være anonym. På nettet er det få terskler. Nettet er en stor møteplass der mye kan skje. På nettet kan det skapes ressurser for mange som ellers aldri hadde kommet i kontakt med noen helpere. Eller motsatt; for helpere å komme i kontakt med dem som trenger hjelpen.

Lars Mehlum
redaktør