



Karolinska
Institutet



NASPs Nyhetsbrev

nummer 1 | år 2015

Medvetandeträning - en effektiv suicidpreventiv metod

Sammanfattning

Danuta Wasserman redovisar i The Lancet, tillsammans med en rad europeiska kollegor, resultaten från tre suicidpreventiva interventioner för ungdomar. Interventionerna var: Medvetandeträningen the Youth Aware of Mental Health Programme (YAM) för skolelever, Grindvaksutbildningen Question, Persuade and Refer (QPR) för lärare och skolpersonal samt ProfScreen en screeningmodul för professionella att identifiera sårbara ungdomar. Materialet hämtades från multicenterstudien SEYLE (Saving and Empowering Young Lives in Europe) som pågick åren 2009 och 2010 i tio europeiska länder och omfattade 11 110 ungdomar mellan 14-15 år från 168 skolor. Varje skola randomiserades till en av de tre interventionerna eller till kontrollgrupp. Det var 2721 ungdomar i YAM, 2692 i QPR, 2765 i ProfScreen och 2933 i kontrollgruppen. Utfallsvariabler var nya fall av allvariga självmordstankar med självmordsplaner och självmordsförsök vid utvärdering 3 och 12 månader efter interventionen.

Det fanns inga skillnader mellan grupperna vid 3-månadersutvärderingen. Vid 12 månaders utvärdering fann forskarna att YAM minskade frekvensen självmordstankar och självmordsförsök med 50 % jämfört med kontrollgruppen. Odds Ratio för självmordsförsök var 0,45, 95 % CI 0,24-0,96; $p=0,014$ respektive OR 0,50, 0,27-0,92; $p=0,025$ för allvariga självmordstankar. Studien visar att YAM är en effektiv universell, suicidpreventiv intervention i skolor. En av orsakerna till YAMs effektivitet kan vara att medvetandeträning hjälper ungdomar att komma över fördomar om att det är skamligt och stigmatiserande att tala om psykiska sjukdomar och självmord och tränar deras förmåga att verbalisera sina känslor och tala öppet om sina problem med varandra och att söka hjälp, skriver författarna.

För att läsa hela sammanfattningen och ta del av tidigare Nyhetsbrev från NASP, besök www.ki.se/nasp/nyhetsbrev.

För att titta närmare på artiklarna, besök [Nyhetsbrevets läsrum](#)

Information

**Kunskapsseminarium vid NASP
våren 2015**

24 februari klockan 10.00

Först på tur för vårens
Kunskapsseminarium är **docent
David Titelman**, psykoanalytiker och

Suicide Zero är en svensk
organisation som arbetar för
att rädda liv och minska
antalet självmord. Gå in på
organisationens hemsida och
läs om deras målsättningar och
arbete.

medarbetare vid NASP.

Titel: "Adolescent suicide clusters: challenges to concerned adults".

OBS! Föreläsning på engelska

Programmet för NASPs
Kunskapsseminarier uppdateras
löpande på
www.ki.se/nasp/kunskapsseminarier

**Anmälan till seminarierna görs via
mail till Evelina Radda, NASP,
evelina.radda@ki.se**

**Föreningen Psykisk
Hälsa har bytt namn till Mind**
och föreningens webb-stödsida
för unga vuxna med psykisk
ohälsa och självmordstankar
har adressen www.mind.se

Den tionde nationella konferensen om suicidprevention, 29-30 september 2015

Boka tid i din kalender!

Information om konferensen kommer att uppdateras i NASP:s
nyhetsbrev under våren. Vid frågor, kontakta Anna Baran på
telefonnummer 070-78 98 517 eller via mail: annabaranoo@gmail.com



Den tionde Nationella konferensen om suicidprevention
29-30 september 2015, Örebro

SKYDD FÖR LIVET: hjälp oss att bygga ett livsfrämjande samhälle!

Kurser och utbildningar

Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) ger utbildningen MHFA-Å - Första hjälpen till psykisk hälsa för ÄLDRE.

Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA-Å) har tagits fram i Sverige
men bygger på det australiensiska programmet The Mental Health First
Aid Training and Research program (MHFA). Delar av vuxenmaterialet
har använts men många avsnitt är nyskrivna för att vidga kunskapen
om psykisk ohälsa bland äldre personer från 65 år och framåt. Kursen
är en 12-timmarskurs som behandlar åldrande och olika kristillstånd
som är vanliga hos äldre men också olika psykiatriska sjukdomar och
hur man kan upptäcka dessa. I kursen behandlas även
demenssjukdomar, Parkinsons sjukdom, konfusion/delirium, samt
matproblem och undernäring.

Fokus i programmet är också handlingsplanen och bemötandet av en
äldre person med tydliga problem.

Kontakt

Mer information om utbildningen och hur du anmäler dig hittar du på
[SKLs hemsida](#). Kontaktperson är [Susanne Rolfner Suvanto](#) som nås
på telefonnummer 08-452 77 08.

Aktuell litteratur

Ringskog Vagnhammar S & Wasserman D. Första hjälpen vid självordsrisk.

Utgiven av Studentlitteratur, uppl 1:2, 2011
ISBN 978-91-44-06068-2

Wasserman D. Depression (The Facts) 2nd Edition, omarbetad för allmänheten.

Boken har vunnit 2012 "Book Award" priset från British Medical
Association Book of Science Awards 2012, for the Public
Understanding of Science. Priset delas ut till den bok som panelen
anser bäst stödja främjandet av allmänhetens förståelse för
vetenskap.

Utgiven av Oxford University Press November 2011.

IBSN 9780199602933

Susanne Bejerot, docent i psykiatri och överläkare vid Norra Stockholms psykiatri har skrivit [Förordet till Lars Wiklunds bok Lisa – ett liv](#), som handlar om hans dotters barndom, ungdom och vuxenliv som tragiskt ändades med ett självmord. [Läs mer och beställ boken här.](#)

Reading room 1 är tillgängligt för er alla

Varje månad läser Jerzy Wasserman, Vladimir Carli, Gergö Hadlaczky, Guo-Xin Jiang, Marcus Sokolowski, Rigmor Stain, David Titelman och Danuta Wasserman alla självmordsrelaterade artiklar, som publicerats i peer-granskade tidsskrifter. Det rör sig om cirka 300 artiklar/månad. De viktigaste och mest intressanta läggs ut i [läsrummet](#).

Har Du information som Du vill vidarebefordra inom nätverket Stockholm-Gotland eller till de övriga nätverken i suicidprevention?

Mejla direkt till redaktören. Observera att jag ändrat postadress till rigmor.stain@comhem.se

Ledningsgruppen: Danuta Wasserman, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP), Gergö Hadlaczky (NASP), Gunilla Wahlén (SPES), Per Anders Rydelius (MIND)

Redaktion: Danuta Wasserman (NASP), Birgit Friséen-Andersson (NASP), David Titelman (NASP), Rigmor Stain, redaktör, kontaktperson mellan nätverken och NASP

[Klicka här för att läsa brevet i din webbläsare](#) | [Tipsa en vän!](#) | [Klicka här för att avregistrera din adress](#)

Postman