



Karolinska  
Institutet



# NASPs Nyhetsbrev

nummer 4 | år 2015

## Psykosocialt stöd förebygger självmord

### Sammanfattning

David Titelman skriver i detta Nyhetsbrev om en artikel av Erlangsen och medarbetare, publicerad i Lancet Psychiatry, som beskriver att psykosocialt stöd, oavsett metod, förebygger självmord (Erlangsen et al., 2014). Sedan 1992 har Danmark utvecklat ett nationellt program som erbjuder vad man kallar en "psykosocial terapeutisk intervention för varje människa som gjort ett självmordsförsök". För att genomföra detta program etablerades 17 självmordspreventiva kliniker runt om i Danmark under åren 1992-2012. Klinikerna tar emot självmordsnära patienter för vilka inläggning vid psykiatrisk klinik inte bedöms optimalt. Syftet med studien var att undersöka i vilken grad de som deltagit i interventionen avstått från framtida självskadebeteende och självmord. Efter 20 år var självmordsförekomsten 25 % lägre i interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen.

**För att läsa hela sammanfattningen och ta del av tidigare Nyhetsbrev från NASP, besök [www.ki.se/nasp/nyhetsbrev](http://www.ki.se/nasp/nyhetsbrev).**

**För att titta närmare på artikeln, besök [Nyhetsbrevets lärum](#)**

## Information från NASP

### Kunskapsseminarium vid NASP våren 2015

**19 maj kl. 13.00 (föreläsning på svenska)**

**Alma Sörberg Wallin, leg. psykolog och doktorand vid Institutet för miljömedicin, enheten för arbetsmedicin (IMM), Karolinska Institutet**

**Titel:** "Body Mass Index in Young Adulthood and Suicidal Behavior up to Age 59 in a Cohort of Swedish Men"

*Programmet för NASPs Kunskapsseminarier uppdateras löpande på [www.ki.se/nasp/kunskapsseminarier](http://www.ki.se/nasp/kunskapsseminarier)*

*Alla är välkomna men då det finns ett begränsat antal platser sker anmälan via Evelina Radda, NASP, [evelina.radda@ki.se](mailto:evelina.radda@ki.se)*

### Självmordspreventivt stöd och resurser

På NASP:s sida "Få stöd" finns kontaktuppgifter till flera hjälplinjer samt råd om hur man kan hjälpa en person som befinner sig i en självmordskris. [Besök sidan här](#)

### Mind söker volontärer till ny suicidpreventiv stödlinje

Den nya stödlinjen är en vidareutveckling av Minds uppskattade webbtjänst Självmordsupplysningen. Stödlinjen kommer att erbjuda stöd dygnet runt både via chatt och telefon. [Läs mer och fyll i formuläret ifall du vill anmäla intresse för att bli volontär.](#)

# 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: [annabaran00@gmail.com](mailto:annabaran00@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

### Kärleken är den bästa kicken - en kurs i förebyggande hälsovård

En utbildning för att förebygga psykisk ohälsa med utgångspunkt från filmen "Kärleken är den bästa kicken". Kursens huvudsyfte är att förebygga och tidigt upptäcka psykisk ohälsa, mobbning och ytterst självmord bland elever samt att lära dem hantera kriser, ångest, depression och självmordstankar och därmed öka deras självkänsla.

#### Tid och Plats

12-13 mars i NASP:s lokaler på Granits väg 4 Stockholm.

#### Kontakt och anmälan

Besök [webbsidan](#) för mer information eller kontakta kursansvarig **Britta Alin Åkerman** ([britta.alin-akerman@ki.se](mailto:britta.alin-akerman@ki.se))

### Instruktörsutbildning i Akut omhändertagande av självmordsbenägen person (AOSP)

För att genomgå den två dagar långa instruktörsutbildningen AOSP som leder till att kunna utbilda i kursen AOSP både inom blåljusorganisationerna och till andra krävs en grundkunskap som bygger på utbildningen [Första hjälpen till psykisk hälsa \(MHFA\)](#).

Eftersom intresset för instruktörsutbildningen den 16-17 april var så stort så hålls ännu en utbildning 25-26 maj.

#### Tid och Plats

16-17 april samt 25-26 maj i NASP:s lokaler på Granits väg 4 i Stockholm

#### Kontakt och anmälan

Besök [AOSP:s webbsida](#) eller kontakta **Britta Alin Åkerman** ([britta.alin-akerman@ki.se](mailto:britta.alin-akerman@ki.se))

### Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) ger utbildningen Första hjälpen till psykisk hälsa för ÄLDRE

Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA-Ä) 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 och anmälan**

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 självmordsrisk.**

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.  
ISBN 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](mailto: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), 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](#)