



Karolinska
Institutet



NASP:s Nyhetsbrev

nummer 21 | år 2015

Att läsa böcker förebygger suicid

Bra böcker och film, liksom goda samtal, kan lindra destruktiva känslor – ensamhet, självömkan, uppgivenhet och i värsta fall suicidalitet – som växer när vår självmedvetenhet blir för stark och destruktiv. I detta Nyhetsbrev skriver David Titelman om en bok av Mikael Enckell (2015) där författaren föreslår att filmer kan, i likhet med det goda samtalet eller vissa religiösa erfarenheter, hjälpa individen att komma ur sina ensamhetskänslor och utvidga sitt medvetande kring världen runtomkring.

David skriver även om en artikel av Kasahara-Kiritani och hennes medarbetare där man undersökt hur att läsa böcker och se på film kan kompensera för upplevd brist av gemenskap och självmordsbeteende hos sårbara ungdomar. Materialet till studien hämtades från multicenterstudien Saving and Empowering Young Lives in Europe och omfattade enkätsvar om läs- och filmvanor från 3256 ungdomar från 11 europeiska länder. Resultaten visade att ungdomar, som upplevde ett icke tillfredställt behov av gemenskap hade en hög andel av självmordstankar, vilka minskade signifikant efter ett års ökat läsande och filmtittande. Forskarna drar slutsatsen att film och böcker i viss mån kan kompensera för den brist i tillhörighet och gemenskap som ungdomar med självmordstankar ofta upplever.

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

För att titta närmare på artiklar som refereras till i Nyhetsbrev, besök [Nyhetsbrevets läsrum](#)

Nyheter från NASP på webben

På **NASP:s webbsida** kan du se våra senaste nyheter och kalenderhändelser!

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.**

Nya datum för Aktion Livräddning -VT16

I vår kommer utbildningsprojektet Aktion Livräddning till Norrtälje, Åkersberga, Vallentuna och Österåker.

Läs mer om utbildningen och hur du kan anmäla dig och dina kollegor här!



MHFA Instruktörslista 2015

Nu finns en uppdaterad lista med kontaktuppgifter till aktiva instruktörer i Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA).

För att hitta en instruktör i ditt län, se listan här.

Självordspreventiva utbildningar vid NASP

Besök gärna vår utbildningssida för att se vilka utbildningar vi håller i och hur du anmäler dig till dem!



[Utbildningar vid NASP](#)

Mind söker volontärer till suicidpreventiv stödlinje

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

Ny rapport om skolbaserade program för att förebygga självskadebeteende inklusive suicidförsök

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) har publicerat rapporten "Skolbaserade program för att förebygga självskadebeteende inklusive suicidförsök". [Läs mer om rapporten och ladda ner den som PDF på SBU:s webbplats.](#)

Litteratur

Galli S. När mammas tankar ändrade färg, Utgiven av IDUS förlag, ISBN13: 9789175772622

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 tillämpliga artiklarna för det självordspreventiva arbetet inom hälso- och sjukvården och befolkningen läggs ut i [läsrummet](#).

Har Du information om självordspreventiva aktiviteter som Du vill att NASP förmedlar i nyhetsbrevet?

Mejla direkt till redaktören. 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](#)

Postman