



Effekter av insatser för att förebygga suicid

Resultat från en kartläggande litteraturöversikt

Folkhälsomyndigheten har genomfört en kartläggande litteraturöversikt med syftet att beskriva kunskapsläget om suicidförebyggande insatser utanför hälso- och sjukvården. I det här faktabladet sammanfattar vi effekterna av olika typer av insatser som kan minska suicid, suicidförsök och suicidtankar.

Effekter av olika insatstyper

Det vetenskapliga underlaget tyder på att sju av nio typer av insatser minskar risken för något av de tre utfallen suicid, suicidförsök och suicidtankar. Dessa är

- insatser med flera komponenter (suicidförsök och suicidtankar)
- skolbaserad prevention (suicidförsök)
- begränsning av medel och metoder (suicid)
- utbildning och riktlinjer till media (suicid)
- telefonhjälppliner (suicid)
- alkoholrestriktioner (suicid)
- internetbaserad KBT (suicidtankar).

För de övriga två insatstyperna, utbildning och medvetandegörande samt suicidpreventionscenter, är det vetenskapliga underlaget otillräckligt för att kunna uttala sig om effekter.

En sammanställning av vår bedömning av effekter för varje typ av insats finns i tabell 1.

Med litteraturöversikt menas att forskningsresultat samlats, granskats och vägts samman på ett systematiskt sätt. Den kartläggande metoden tillåter en bred sökstrategi. På så vis har vi kunnat analysera flera olika typer av förebyggande insatser. Vi har dock inte bedömt effekter av enskilda metoder, t.ex. skolbaserade program, utan endast olika typer av insatser för att förebygga suicid.

Läs mer om litteraturöversikten och ta del av fler resultat i rapporten Effekter av suicidpreventiva insatser utanför hälso- och sjukvården, resultat från en kartläggande litteraturöversikt som finns på Folkhälsomyndighetens webbplats.

Metod

Vi genomförde en kartläggande litteraturöversikt om suicidpreventiva insatser utanför hälso- och sjukvården. Arbetet baserades på redan publicerade systematiska litteraturöversikter som vi identifierade genom rapporter av Världshälsoorganisationen (WHO) och National Action Alliance for Suicide Prevention (NAASP) och genom litteratursökning i databasen PubMed. Totalt identifierade vi 466 litteraturöversikter, varav 26 var relevanta för vårt syfte.

Bedömning av litteraturens kvalitet

En kvalitetsgranskning av de 26 litteraturöversikterna med instrumentet AMSTAR visade att 11 var av hög kvalitet, 13 av medelkvalitet och 2 av låg kvalitet. Vi beslöt att enbart inkludera översikterna med hög kvalitet och medelkvalitet i analysen av insatstypers effekt. Denna analys handlade i sin tur om att göra en sammanfattande bedömning av våra tolkningar av respektive litteraturöversikt.

Det behövs mer kunskap

Den här kartläggande litteraturöversikten visar vilka typer av insatser som oftast återfinns i systematiska litteraturöversikter om effekter av suicidprevention.

De flesta insatstyperna visar sig kunna minska risken för något av utfallen suicid, suicidförsök och suicidtankar. Men kartläggningen belyser också att kunskapsläget om effekterna av suicidprevention är oklart när det gäller flera typer av insatser och utfall. Detta beror bl.a. på att flera av litteraturöversikterna i det vetenskapliga underlaget visar såväl positiva effekter som inga effekter av en viss insatstyp. I litteraturöversikterna är det också vanligare att ha suicid som utfall än suicidförsök och suicidtankar. Därmed är det vetenskapliga underlaget mer begränsat för att uttala sig om effekter för dessa utfall.

Resultaten av denna litteraturöversikt utgör en grund för myndighetens fortsatta arbete med att följa kunskapsläget inom området suicidprevention, exempelvis för fördjupade analyser om de olika insatstyperna.

Tabell 1. Sammanfattande bedömning av olika insatstypers effekt på suicid, suicidförsök och suicidtankar

Typ av suicidpreventiv insats	Underlaget tyder på positiv effekt	Underlaget tyder på ingen effekt	Underlaget tyder på såväl positiv effekt som ingen effekt, dvs. oklart	Studier för utlåtande av effekt saknas	Kommentar
Insatser med flera komponenter Handlar om insatser som omfattar olika strategier på samma gång, t.ex. åtgärder riktade till olika målgrupper, som genomförs samtidigt i ett lokalsamhälle. De kan bestå av t.ex. utbildningar, efterlevandestöd, tillgängliggörande av vård och screening av suicidrisk, kulturella evenemang eller gruppaktiviteter och vapenrestriktioner.	Suicidförsök och suicidtankar		Suicid		Underlaget tyder på att insatser med flera komponenter förebygger suicidförsök och suicidtankar, medan kunskapsläget är oklart för suicid.
Skolbaserad prevention Kan t.ex. handla om att utbilda elever eller lärare i att känna igen tecken på suicidrelaterade tankar och beteenden, inkludera föräldrar i samtal om suicid och stödja individer och grupper efter ett inträffat suicidfall kopplat till en skola.	Suicidförsök		Suicid och suicidtankar		Underlaget tyder på att skolbaserad prevention förebygger suicidförsök. Resultatet vad gäller suicid och suicidtankar skiljer sig mellan olika studier. Några studier tyder på att insatstypen kan minska suicidförsök i större utsträckning bland flickor än pojkar.
Begränsning av medel och metoder Kan t.ex. vara att sätta upp broräcken för att förhindra hopp, begränsa tillgången till paracetamol och andra läkemedel för att förhindra förgiftning samt ha restriktiva vapenlagar.	Suicid			Suicidförsök och suicidtankar	Underlaget tyder på att insatstypen förebygger suicid. Det saknas tillräckligt med underlag för att veta om den även förebygger suicidförsök och suicidtankar.
Utbildning och riktlinjer till media Handlar om att på olika sätt kommunicera med mediabranschen om hur deras rapportering kan påverka risken för suicid och om hur rapporteringen lämpligen görs.	Suicid			Suicidförsök och suicidtankar	Underlaget tyder på att insatstypen förebygger suicid. Det saknas underlag för att veta om den även förebygger suicidförsök och suicidtankar.
Telefonhjälp linjer Kan vara olika varianter av uppföljnings-samtal, stöd vid suicidtankar och hjälp i sökandet efter relevant vård.	Suicid			Suicidförsök och suicidtankar	Underlaget tyder på att insatstypen förebygger suicid. Det saknas underlag för att veta om den även förebygger suicidförsök och suicidtankar. Det finns studier som tyder på att telefonhjälp linjer har en större förebyggande effekt bland kvinnor än män, och bland yngre åldersgrupper än äldre.
Utbildning och medvetandegörande Kan innebära bl.a. videobaserad utbildning till föräldrar, aktiviteter inom ramen för föräldragrupper, samt informationskampanjer riktade till olika målgrupper.			Suicid	Suicidförsök och suicidtankar	Kunskapsläget är oklart om huruvida insatstypen förebygger suicid eftersom resultaten mellan studier skiljer sig åt. Det saknas underlag för att veta om den förebygger suicidförsök och suicidtankar.
Alkoholrestriktioner Kan omfatta t.ex. skatter, begränsade öppettider och utskänkningstillstånd samt åldersgränser för inköp.	Suicid			Suicidförsök och suicidtankar	Underlaget tyder på att insatstypen förebygger suicid. Det saknas underlag för att veta om den förebygger suicidförsök och suicidtankar.
Suicidpreventionscenter Kan vara en plats där personer i kris erbjuds olika typer av psykosocialt stöd och behandling.			Suicid	Suicidförsök och suicidtankar	Kunskapsläget är oklart om huruvida insatstypen förebygger suicid eftersom resultaten mellan studier skiljer sig åt. Det saknas underlag för att veta om den förebygger suicidförsök och suicidtankar.
Internetbaserad KBT Kan vara både indikerad, dvs. riktad till personer med problem, och universell, dvs. riktad till alla oberoende av suicidrelaterad risk.	Suicidtankar			Suicidförsök och suicid	Underlaget tyder på att insatstypen förebygger suicidtankar. Det saknas underlag för att veta om den förebygger suicid och suicidförsök.



Folkhälsomyndigheten