



24

Nationellt centrum för suicid- forskning och prevention – Årsrapport 2024



Karolinska
Institutet



Region Stockholm

Innehåll

Om NASP	1
Aktiviteter 2024	2
Strategiskt folkhälsoarbete	3
RESPI	3
Stöd till kommunala, regionala och statliga aktörer om strategiskt folkhälsoarbete	4
Kartläggning och uppföljning av pågående självmordsförebyggande aktiviteter	5
Suicid i transportsystemet	6
Skalbara insatser	8
Journalgranskning i Stockholms län	9
Metodstöd till media	10
Internationellt samarbete med WHO	12
Forskning och verksamhetsutveckling	13
Epidemiologisk bevakning av suicid	13
Livskartor för individer 0–24 år	15
Stöd till efterlevande	15
Suicidprevention i transportsystemet	16
BCI	17
Promoting Social Interaction Through Emotional Body Odours – POTION	18
Extended-Personal Reality: augmented recording and transmission of virtual senses through artificial-Intelligence – EXPERIENCE	20
Genetic Investigation of Suicide and Suicide attempt – GISS	22
Kulturell anpassning av Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA)	22
Swedish Suicide Research Conference	23
Senare skolstartstider	24

Informationsspridning och kunskapsöversättning	26
Webbaserade rekommendationer för suicidpreventiva insatser	26
Systematiskt och kunskapsbaserat stöd i suicidfrågor	28
Konsultation och föreläsning om suicidpreventivt arbete.	29
Stöd till nationella styrdokument	29
Suicidpreventiva dagen	30
Nationella suicidpreventiva konferensen	31
Stödmaterial för media	32
Suicidkommunikation på digitala plattformar	32
Publikationer	32
Utbildning	33
Akut omhändertagande av självmordsnära person (AOSP)	33
Aktion Livräddning	34
Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA)	35
Utbildning för forskarstuderande	36
Youth Aware of Mental health i Stockholms län	36
Publikationer – 2024	39
Vetenskapliga publikationer	39
Rapporter och andra publikationer	43
Media	44



Om NASP

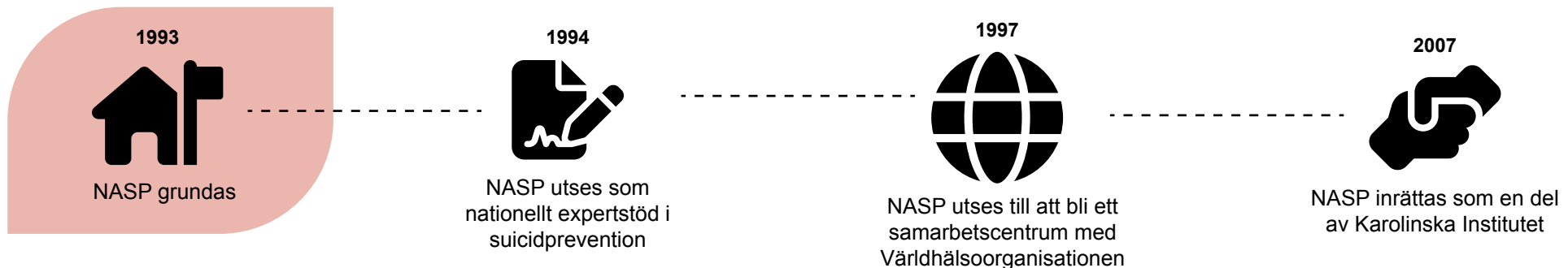
Det allra första fröet, ur vars rötter NASP vuxit fram, planterades år 1977 när Ruth Ettlinger, läkare, psykiater och pionjär inom suicidpreventionen, väckte en motion i nuvarande Region Stockholm om att införa förebyggande åtgärder mot självmord och självmordsförsök. Motionen ledde till en utredning som var unik i sitt slag, då den introducerade ett socialpsykiatriskt perspektiv på självmord¹. Hennes motion väckte intresse inte enbart på det lokala planet utan även i Sveriges riksdag och 1993 grundades ett regionalt centrum för suicidforskning och prevention, vars första uppdrag var att skapa en självmordspreventiv utbildning för den psykiatriska vården.

Ett år senare, 1994, beslutade riksdagen att centrumets verksamhet skulle vidgas till att även verka nationellt. 1997 utsågs NASP som ett samarbetscentrum till Världshälsoorganisationen (WHO) inom området forskning, metodutveckling och utbildning i självmordsprevention – något som fick NASP att även utmärka sig på den internationella arenan.

Sedan start har vi på NASP arbetat med att bistå regeringen och Region Stockholms beslutsfattare och invånare med kunskapsunderlag, kunskapsutveckling och kunskapsspridning kopplat till frågor som rör självmord och självmordsprevention. Vårt uppdrag är att genom forskning, strategiskt folkhälsoarbete, utbildning och informationsspridning bidra till att minska antalet självmord och självmordsförsök regionalt och nationellt. NASP ska också bidra till att utveckla och stimulera kunskapsområdet självmord och självmordsprevention.

Idag är NASP ett samverkande centrum som består av två enheter som är organiserade dels under Karolinska Institutet (KI), dels under Stockholms läns sjukvårdsområde (SLSO) vid Region Stockholm. Vi finansieras av Region Stockholm och Socialdepartementet samt genom olika forskningsanslag från både svenska och internationella forskningsfinansiärer. Utöver detta får vi även medel genom Uppdragsutbildning, forsknings- och utvecklingsmedel (FoU-medel) samt statsanslag, vilket möjliggör en bredare verksamhet inom både utbildning, forskning och kunskapsspridning.

¹ Ruth Vilhelmina Ettlinger, www.skbl.se/sv/artikel/RuthEttlinger, Svenskt kvinnobiografiskt lexikon (artikel av Frida Wikström), hämtad 2024-11-19.



Aktiviteter 2024

Här presenteras de aktiviteter som NASP arbetat med under verksamhetsåret 2024, indelade efter våra fyra prioriteringsområden

**Strategiskt folk-
hälsoarbete**



**Forskning och
verksamhetsut-
veckling**



**Utbild-
ning**



**Informations-
spridning och
kunskapsöver-
sättning**



Strategiskt folkhälsoarbete

NASP bedriver epidemiologisk bevakning av antalet suicid och självskador på riks-, region- och kommunnivå för att kartlägga relevanta riskgrupper och trender, som i sin tur kan ligga till grund för riktade folkhälsoinsatser. Vi genomför även analyser och tar fram rapporter på begäran från aktörer som arbetar med suicidprevention. Syftet är att stimulera och stödja det suicidpreventiva arbetet och kunskapsutbytet, både på lokal nivå och för särskilda riskgrupper och kontexter i samhället.

Vi stödjer aktörer som vill arbeta med suicidprevention på ett strukturellt sätt genom att erbjuda konsultationer gällande handlingsplaner, styrdokument och genom att rekommendera specifika insatser baserat på vetenskapligt underlag.

RESPI

RESPI (respi.se) är ett webbaserat kunskapsunderlag som dels innehåller beskrivningar av evidensbaserade befolkningsinriktade insatser för att minska suicid, dels redogörelser av olika förutsättningar som NASP anser nödvändiga för ett fungerande nationellt, regionalt och lokalt suicidpreventivt arbete. RESPI tillhandahåller även handlingsplaner och stödmaterial som NASP har tagit fram eller som andra aktörer inom fältet suicidprevention bidragit med. Målet med RESPI är att sprida evidensbaserade befolkningsinriktade insatser för att stödja olika aktörer i svenska regioner och kommuner, men även andra intressenter, i deras prioriteringar och val av suicidpreventiva insatser som har vetenskapligt stöd.

RESPI är baserat på systematiska litteraturgranskningar av vetenskapligt utvärderade suicidpreventiva insatser som publicerats efter 2016. Tidigare sammanställningar av evidensläget kring suicidprevention finns dokumenterat i två omfattande systematiska litteraturöversikter, vilka användes som utgångspunkt när evidens publicerad efter 2016 granskades och sammanfattades.

RESPI:s arbetsgrupp, vars uppgift är att systematiskt uppdatera det vetenskapliga underlaget, utförde 2024 en litteratursökning som täcker perioden september 2022 till mars 2024. Totalt identifierades 96 artiklar. Samtliga artiklar granskades av två oberoende granskare för att identifiera relevanta publikationer. Totalt identifierades 41 publikationer om suicidpreventiva insatser med relevanta utfallsmått. Dessa låg sedan till grund för en systematisk evidenssyntes som användes under den uppdatering som påbörjades under 2024, och som förväntas fortgå kontinuerligt under 2025.

Varje insatsområde granskades i sin helhet och, om evidensen motiverat till det, rekommendationsnivån eller evidensgraden har uppdaterats därefter. Det skapades även en ny sektion under respektive insats för besökare att ta del av nytillkomna publikationer samt läsa detaljerade beskrivningar av de nya publikationerna. Några av förutsättningarna uppdaterades med ytterligare litteratur.

För att förenkla användarupplevelsen har sidan ”Innehållsförändringar efter 2024 års översikt” strukturerats om så att de senast uppdaterade sidorna ligger överst med datumstämpling. Varje förändring har en kort beskrivning av de nyligen tillagda publikationerna, som också är länkade till den del av insatsen som de berör.

Inför verksamhetsårets litteratursökning tog NASP hjälp av en informations-specialist som genererade lämpliga söksträngar för databaserna PubMed, PsycInfo, Embase och Web of Science. NASP får numera automatiska aviseringar från dessa databaser, vilket möjliggör att vi kontinuerligt kan granska nya publikationer publicerade efter mars 2024.

Stöd till kommunala, regionala och statliga aktörer om strategiskt folkhälsoarbete

NASP samverkar med forskare, kommuner, regioner och myndigheter i syfte att stödja en bred utveckling av det suicidpreventiva arbetet. Vi bistår med kunskap, statistik och metodutveckling samt föreläsningar och utbildningsinsatser.

Vi tillhandahåller aktuella och evidensbaserade kunskapsunderlag, till exempel via respi.se, som baseras dels på återkommande systematiska litteratursökningar och sammanställningar av internationell och nationell suicidforskning, dels på internationellt erfarenhetsutbyte via andra aktörer inom suicidprevention till exempel WHO, World Psychiatric Association (WPA), the European Psychiatric Association (EPA), International Academy of Suicide Research (IASR), International Association of Suicide Prevention (IASP) och European Brain Council (EBC).

NASP:s organisation erbjuder en unik möjlighet till implementering och utvärdering av nya suicidpreventiva insatser, med hänsyn till regionens storlek och representation av olika befolkningsgrupper vad gäller exempelvis ålder, etnicitet och socioekonomiska förhållanden.

Kartläggning och uppföljning av pågående självmordsförebyggande aktiviteter

NASP har i uppdrag att kartlägga, stödja och följa upp kommuner, förvaltningar och bolag inom Stockholms län och deras arbete med suicidpreventiva handlingsplaner.

Det stöd som NASP erbjuder gällande utformning och innehåll i handlingsplanerna tillhandahålls bland annat genom:

- information på respi.se för inspiration och fakta om suicidprevention genom redovisning av evidensbaserade befolkningsinriktade suicidpreventiva åtgärder och stöd- och referensmaterial för hur en handlingsplan kan utformas och vad den kan innehålla
- samtal och diskussion per telefon, mejl eller vid digitala möten
- synpunkter på förslag till handlingsplan.

Enligt den senaste uppföljningen hade kommunövergripande suicidpreventiva handlingsplaner antagits i tio av Stockholms läns 26 kommuner, fyra kommuner har sektorsspecifika planer och i tre kommuner ingår suicidprevention i planen för psykisk hälsa. I sju kommuner var arbetet pågående. Över lag så varierar innehållet i handlingsplanerna, men många har utformat dem i enlighet med de förslag som presenteras i det stödmaterial som finns tillgängligt på respi.se.



Suicid i transportsystemet

Arbetet med suicid i transportsystemet startade på NASP i samband med att förstudien ”Suicid i transportsystemet” genomfördes tillsammans med Trafikverket år 2020. Det övergripande syftet med arbetet är att bidra till utvecklingen, och införandet av, suicidpreventiva åtgärder i transportsystemet – i huvudsak på järnväg, i tunnelbana, på broar, i vägtrafik och andra offentliga platser. Det görs genom att vi bidrar till en ökad förståelse för fenomenet, rekommenderar suicidpreventionsmetoder samt utvärderar de åtgärder som infrastrukturägare implementerat med syfte att förebygga suicid och olyckor.

Arbetet med transportsystemet har under 2024 fortsatt i något större omfattning än 2023. Det övergripande tillvägagångssätt som NASP arbetar med suicid i transportsystemet är genom konsultation, forskning och metodutveckling samt föreläsningar.

Vidare stödjer NASP andra organisationers arbete med suicidprevention i transportsystemet, till exempel Trafikverket, Trafikförvaltningen vid Region Stockholm och flera av Sveriges övriga regioner och kommuner. NASP har även deltagit i kunskapshöjande insatser och genomfört föreläsningar hos flera aktörer, exempelvis Region Värmland, Motala kommun, Internationella

Järnvägsunionen, Folkhälsomyndigheten, Socialdepartementet, Nationella Trafiksäkerhetsförbundet och Trafikverket. Totalt har NASP genomfört 28 föreläsningar, som en form av metodstödsconsultation, om suicid i transportsystemet under verksamhetsåret 2024. NASP har även medverkat i media gällande vårt arbete med suicid i transportsystemet (se Media).

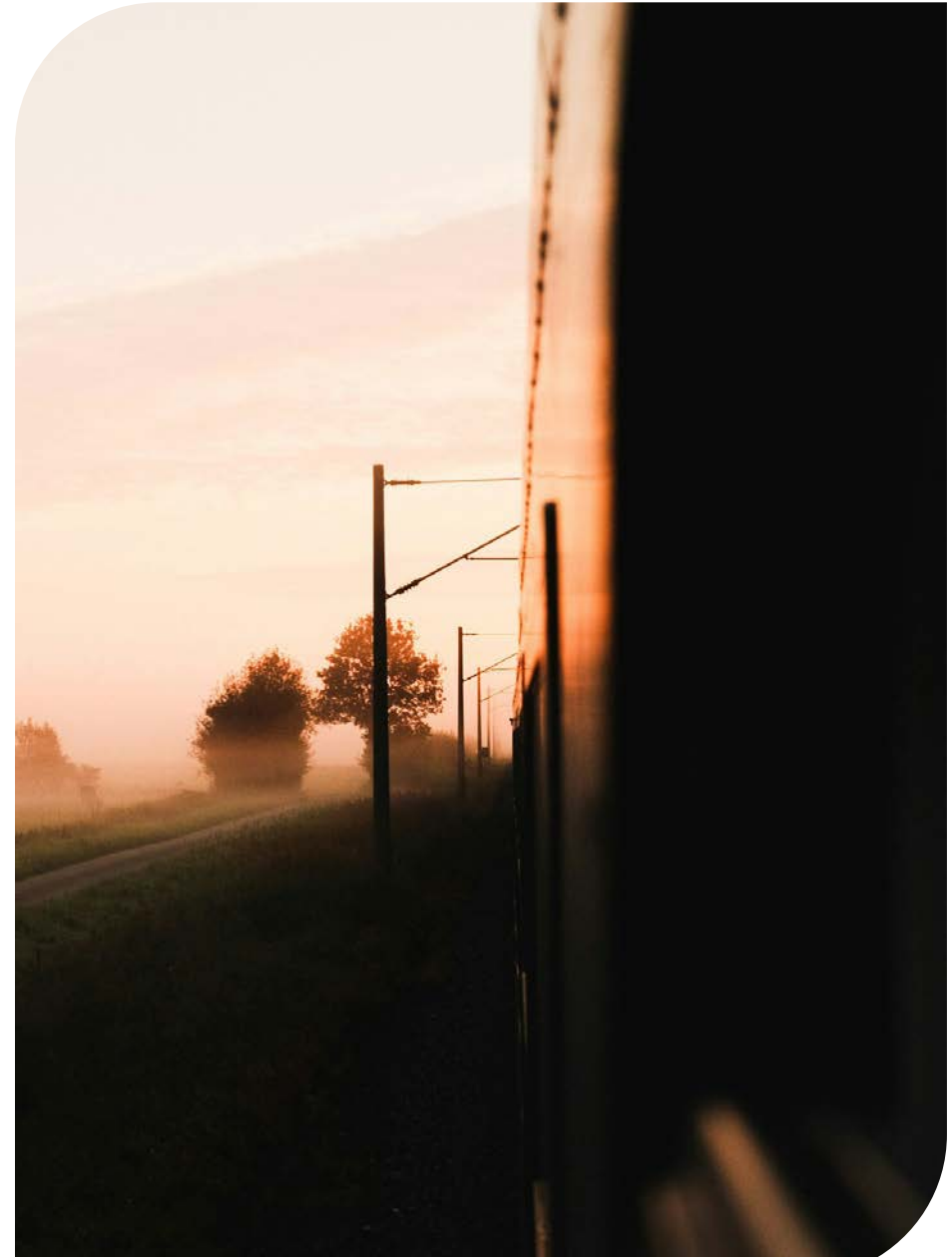
Samhällsekonomiska kostnader för suicid

I samarbete med Lunds och Örebros universitet, och med finansiering från Trafikverket, startade NASP under 2024 ett projekt som syftar till att ge underlag för åtgärder på järnvägen baserat på samhällsekonomiska kalkyler. Dessa underlag är en förutsättning för ett effektivt arbete med att minska antalet skadehändelser (räddade liv) och förbättra järnvägens punktlighet (färre förseningstimmar).

Means restriction

Means restriction (sve. Begräsning av medel), är en webbplats vars syfte är att tillhandahålla information om hur suicidskydd i den offentliga miljön bör konstrueras. Den framhåller även exempel på väldesignade suicidskydd från olika platser runt om i världen. Målgruppen för webbsidan är aktörer som arbetar med, eller beställer, suicidpreventiva åtgärder vid offentliga högriskmiljöer, som till exempel broar. Materialet på webbplatsen är endast att tillgängligt för professionella som arbetar inom området.

Under 2024 har utvecklingsarbetet med webbplatsen fortsatt. Informationsbanken om suicidskydd har utökats och nya funktionaliteter har utvecklats, såsom webbsidor som endast är tillgängliga för inloggade användare. Flera personer har fått möjlighet att använda webbplatsen i syfte att kunna ge feedback på dess innehåll och användarvänlighet.



Skalbara insatser

Skalbara insatser inom strategiskt folkhälsoarbete är åtgärder som kan anpassas i omfattning beroende på resurser, målgrupp eller geografiskt område. De är utformade för att behålla sin effektivitet oavsett om de tillämpas lokalt, regionalt eller nationellt. Detta möjliggör långsiktig påverkan och flexibilitet i folkhälsoarbetet.

BIC

Lågintensiv uppföljningsintervention, eller Brief Contact Intervention (BCI), är en metod där man regelbundet och på ett systematiskt sätt följer upp personer som har en förhöjd suicidrisk (till exempel identifierade av vården) via telefon, brev, SMS eller liknande för att förmedla medmänskligt stöd och omtanke. Uppföljningen behöver inte utföras av en psykiater eller annan typ av läkare utan även personal utanför hälso- och sjukvården, som har tränats för just detta ändamål, kan genomföra interventionen. BCI har i studier visat sig signifikant minska dödligheten i suicid hos patienter med tidigare suicidförsök^{1,2,3}. Interventionen är därmed vetenskapligt prövad, kostnadseffektiv, skalbar och kan erbjudas alla riskgrupper.

1 Fleischmann, A., Bertolote, J. M., Wasserman, D., Leo, D. D., Bolhari, J., Botega, N. J., Silva, D. D., Phillips, M., Vijayakumar, L., Varnik, A., Schlebusch, L., & Thanh, H. T. (2008). Effectiveness of brief intervention and contact for suicide attempters: a randomized controlled trial in five countries. *Bulletin of the World Health Organization*, 86(9), 703–709.

2 Riblet, N. B. V., Shiner, B., Young-Xu, Y., & Watts, B. V. (2017). Strategies to prevent death by suicide: Meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Psychiatry*, 210(6), 396–402.

3 Inagaki, M., Kawashima, Y., Kawanishi, C., Yonemoto, N., Sugimoto, T., Furuno, T., Ikeshita, K., Eto, N., Tachikawa, H., Shiraishi, Y., & Yamada, M. (2015). Interventions to prevent repeat suicidal behavior in patients admitted to an emergency department for a suicide attempt: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 175, 66–78.

SAFETY-projektet

Sektionen Intensiv öppenvård inom BUP i Region Stockholm är en nybildad sektion som ansvarar för handläggning och vård av barn och unga med allvarlig psykiatrisk problematik, hög samsjuklighet och låg funktion. Syftet med denna sektion är att kunna erbjuda en personcentrerad sammanhållen vård på ett patientsäkert sätt. En stor andel av dessa barn och unga har, utöver neuropsykiatriska funktionsvariationer och diagnoser såsom depression eller ångestsyndrom, också suicidtankar och självskadebeteende. Många har gjort ett eller flera suicidförsök.

SAFETY-projektets syfte är att implementera och utvärdera två transdiagnostiska familjebehandlingar (SAFETY och Supportive Therapy) riktade mot suicidala barn och ungdomar och deras familjer inom ramen för vårdprocesser för suicidprevention och självskadebeteende. Projektet finansieras delvis av Hälso- och sjukvårdsförvaltningen (HSF), delvis av forskningsmedel och är ett samarbete mellan NASP och Centrum för psykiatriforskning (CPF).

Journalgranskning i Stockholms län

År 2020 fick NASP – efter godkänd etikansökan – tillstånd att granska journaler för personer avlidna i säkra suicid inom Stockholms län under året 2015. Studien omfattar 230 personer och bygger på journaler hämtade från psykiatri, primärvård och somatisk specialistvård. Journalgranskningsstudien är ett landsomfattande projekt där forskare från flera regioner och kommuner medverkar. Syftet med studien är att titta på vilken kontakt de här personerna haft med sjukvården innan, vad har det ställts för diagnos och vilka symptom har personerna sökt för.

Under 2024 publicerades två delrapporter inom journalgranskningsstudien i Stockholms län, varav den första delrapporten tittade på journaldokumenterad vårdkonsumtion, besvär och psykosociala påfrestningar.

De flesta av dem som avled genom självmord under 2015 i Stockholms län hade kontaktat vården inom två år före dödsfallet och drygt hälften under den sista månaden. Depressiva besvär (58,1 procent) var det vanligaste besväret som noterats i journaler vid sista läkarbesöket inom psykiatrin, medan smärta var vanligast inom såväl primärvården (35,8 procent) som inom den somatiska specialistvården (50 procent). För mer än hälften fanns noteringar om relationssvårigheter (57,6 procent). Vanligt var även noteringar om ensamhet (36,4 procent, mobbning, diskriminering och hemlöshet (33,3 procent) och problem med arbete eller skola (31,8 procent).

Den andra rapporten belyste psykosociala faktorer dokumenterade bland unga 0–24 år i Stockholm. Studien visar att bland de 27 unga personer (0–24 år) som avled av självmord i Stockholm 2015, hade nästan alla sökt vård inom två år före sin död och över hälften hade haft vårdkontakt de sista fyra veckorna.

Nästan hälften hade noterats med relationsproblem eller problem i skolan/arbete, och mer än var tredje person hade missbruksproblematik. Dessutom hade nästan hälften av dessa unga någon gång utsatts för våld, hot eller övergrepp. I övriga delar av landet var det däremot knappt var fjärde ung person som hade samma dokumenterade erfarenhet. Trots liknande mönster i de dokumenterade psykosociala påfrestningarna bland unga nationellt, hade en större andel unga i Stockholm dessa påfrestningar noterade i sina journaler, vilket kan bero på skillnader i psykosocial belastning eller i hur journalföringen sker. Det bör påpekas att psykosociala svårigheter troligtvis är underrapporterade i journaler, särskilt utanför psykiatrin.

Metodstöd till media

Forskning har visat att bristfällig och sensationsartad rapportering om suicid i medier kan leda till ytterligare suicid och suicidförsök, men att en ansvarsfull och balanserad rapportering kan bidra till att upplysa allmänheten om suicidproblematiken och därigenom främja det suicidpreventiva arbetet. Yrkesverksamma inom media spelar därför en viktig roll i det suicidpreventiva arbetet. NASP arbetar för att öka kunskapen om hur rapportering och framställningar av suicidrelaterade händelser kan påverka suicidrisken och hur denna risk kan minskas. Vidare tar NASP fram, publicerar och sprider stödmaterial, metodstöd, och stödstrukturer till mediebranschen.

Internetbaserade medieplattformar är en relativt ny företeelse och har visat i forskning en dubbel karaktär när det gäller suicidrelaterad kommunikation. Å ena sidan kan lättillgängligt skadligt online-innehåll trigga sårbara individer. Å andra sidan har digital utveckling ökat möjligheterna till suicidförebyggande åtgärder och krisintervention. NASP tar fram och sprider information om risker och möjligheter med internetbaserad kommunikation om suicid.

Nationellt medieråd och seminarier

På initiativ av NASP har ett nationellt medieråd etablerats, med representanter från flera centrala mediaorganisationer och institutioner samt forskare och intresseorganisationer som arbetar med suicidprevention.

Medierådets arbete har bland annat legat till grund till de regionala och lokala seminarierna för mediaorganisationer och regioner eller kommuner som NASP arrangerar, i samarbete med de regionala suicidsamordnarna. Målgruppen är regionala och lokala medier (tidningar, tv, radio), samt

kommunikatörer och informatörer inom region och kommun. Det är viktigt att nå regionala och lokala mediaorganisationer eftersom deras rapportering om suicid når många människor i deras närmiljö. Genom att rapportera om suicidpreventiva projekt, och positiva berättelser om människor som överunnit kriser, kan de bidra till att förebygga suicid i samhället.

Under 2024 anordnades fem seminarier, som innefattade totalt sju regioner, under vilka NASP medverkat och presenterat om hur en balanserad och ansvarsfull rapportering om suicid bör genomföras.

Under året har NASP även haft en rådgivande funktion till ett flertal mediaorganisationer angående publiceringar om suicid (till exempel SVT Nyheter Öst och Svenska Dagbladet), och även till andra aktörer (till exempel informatörer/kommunikatörer inom kommuner, regioner och organisationer). NASP:s forskningsspecialist inom suicidkommunikation och medier har även medverkat i ett antal intervjuer och inslag i medier under året (Kropp & Sjal och Vetenskapsradion Historia, Sveriges Radio P1).

Journalistikutbildning

För att vidareutveckla de aktiviteter som rör suicidpreventiva insatser riktade till medier, har en undervisningsinsats för journalistikstudenter vid Stockholms universitet tagit fram under 2024, där frågor kring en balanserad och ansvarsfull rapportering om suicid har förmedlats och diskuterats. Under 2025 planeras utbildningen att utvidgas till andra universitet och högskolor där journalistikstudier bedrivs. En form av för- och eftermätning planeras också att genomföras för att undersöka om denna typ av engångsinsats har någon inverkan på studenters kunskaper, attityder och beredskap vad gäller att rapportera om suicid.



Internationellt samarbete med WHO

Sedan 1997 har NASP varit ett samarbetscentrum till WHO inom forskning, metodutveckling och utbildning i suicidprevention (eng. WHO Collaborating Centre for Research, Methods Development and Training in Suicide Prevention). I juli 2024 blev NASP:s förtroende som WHO:s samarbetscentrum förlängt fram till juli 2028.

Enligt nuvarande arbetsplanen ska NASP bistå WHO och deras aktiviteter med tekniskt stöd gällande utveckling och revidering av riktlinjer och verktyg med koppling till självskador och suicid. NASP ska stödja WHO i att utveckla suicidpreventiva strategier och program samt utvärdera nya interventioner på nationell nivå. Slutligen ska NASP bidra till att stärka den globala evidensbasen inom suicidprevention genom forskning och systematiska översikter.

Som WHO:s samarbetscentrum erkänns NASP som ett globalt kunskapsnav för evidensbaserade metoder för suicidprevention. Arbetet främjar inte bara internationella insatser utan gynnar också intressenter i Sverige genom att underlätta implementeringen av effektiva, uppdaterade metoder inom suicidprevention.



Forskning och verksamhetsutveckling

I en tvärvetenskaplig forskningsmiljö (folkhälsa, psykologi, psykiatri, molekylär biologi och antropologi) bedriver vi forskning med målet att utveckla innovativa självmordspreventiva metoder. Vi genomför även forskningsstudier för att identifiera trender, riskfaktorer och sårbara populationer kopplade till självmord. Den forskning som vi, och andra forskare bedriver används till att styra de aktiviteter som vi utför inom strategiskt folkhälsoarbete, utbildning och spridning av information.

De projekt som presenteras i denna sektion är finansierade av externa forskningsanslag samt statsanslaget till KI för Forskning och utbildning på forskarnivå.

Epidemiologisk bevakning av suicid

NASP har till uppgift att följa självmordsutvecklingen i Sverige samt att följa utvecklingen i Europa och världen i övrigt. Detta arbete inkluderar även att studera associationer mellan suicidtal och avgörande faktorer som kan påverka suicidtal, att identifiera möjligheter till suicidpreventiva insatser och att analysera svensk och internationell självmordsstatistik.

En central aktivitet är epidemiologisk bevakning av suicid, självskador och suicidförsök på riks-, region- och kommunnivå. Detta sker främst genom att inhämta statistik från Socialstyrelsens kvalitetsregister och statistikmyndigheten SCB. Bearbetad data presenteras på NASP:s webbplats, ki.se/nasp.

På statistiksidorna görs årliga uppdateringar av statistiken kring suicid och självskador eller suicidförsök på nationell nivå och länsnivå. På webbsidorna beskrivs övergripande trender – exempelvis tidstrender – på ett lättillgängligt sätt.

Enligt statistiken avled 1617 personer i suicid i Sverige 2023 (motsvarande 18,4 per 100 000 invånare). 1132 var män och 485 var kvinnor. Statistiken inkluderar både säkra självmord och dödsfall med oklar avsikt (så kallade "osäkra självmord"). Av dessa dödsfall var 18 procent osäkra självmord.

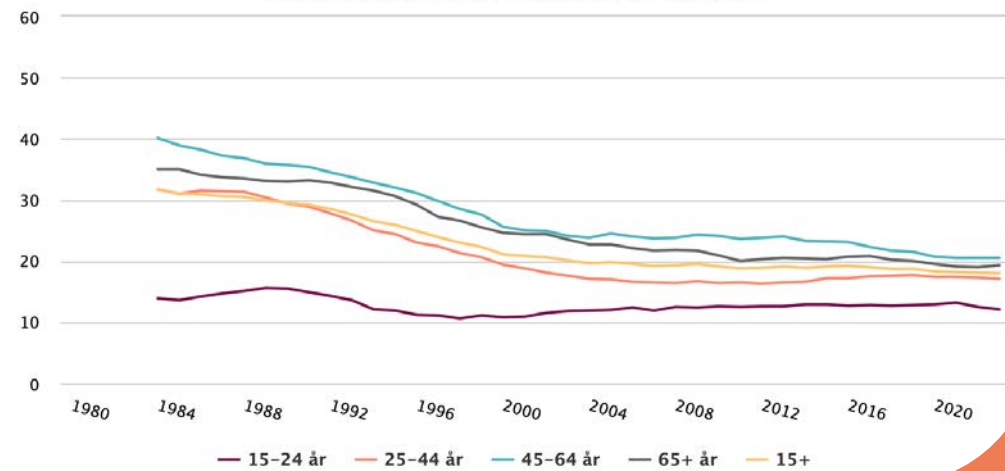
NASP sammanställer, tolkar och analyserar även epidemiologiska data på begäran från andra aktörer – som presenteras i skraddarsydda rapporter. Under kalenderåret 2024 levererade NASP 11 rapporter med suicidstatistik för flera län; Stockholm, Södermanland, Östergötland, Västra Götaland, Värmland, Västmanland, Dalarna, Västernorrland och Jämtland; därtill en för hela riket samt en specialanpassad rapport för Södermanland. Separata statistiksammanställningar för 153 kommuner inkluderades i rapporterna. Rapporterna omfattar inte detaljerade statistiska uppgifter för kommuner där invånarantalet är litet (<10 000 invånare).

Antal självmord (säkra och osäkra) i olika åldersgrupper i Sverige, 2023

Kön	0-14 år	15-24 år	25-44 år	45-64 år	65+ år	Totalt	Könsfördelning
Män	5	92	346	369	320	1132	70%
Kvinnor	7	45	135	170	128	485	30%
Båda könen	12	137	481	539	448	1617	100%

Säkra och osäkra självmord i Sverige, 1980-2023 – Båda könen

Antal per 100 000 invånare. Fem års glidande medelvärden.



Livskartor för individer 0–24 år

Som en fortsättning på arbetet med Journalgranskningen i Stockholms län (se sid. 9), i vilket NASP skapat en regional databas med systematiskt insamlad information om vård före självmord, genomför vi även en kvalitativ analys för att fördjupa vår kunskap. I detta forskningsprojekt skapar vi livskartor baserat på patientjournaler för individer i åldrarna 0–24 år som tog sina liv i Stockholm län 2015.

Genom att kartlägga vårdinteraktioner och viktiga livshändelser från medicinska journaler får vi en djupare förståelse för patienternas vårdresa och deras upplevda, kommunicerade och dokumenterade påfrestningar fram till självmordet. Visualiseringen av dessa livskartor hjälper oss att förstå samspillet mellan personliga, sociala och miljömässiga influenser över tid och att identifiera mönster samt individuella upplevelser.

All känslig personlig information anonymiseras tidigt i processen för att skydda patienternas integritet.

Stöd till efterlevande

NASP inledde 2022 projektet Standby Stockholm som syftar till att utarbeta och pröva en modell för uppsökande stöd för efterlevande vid suicid i Stockholms län.

Projektet började med en kartläggning av befintliga resurser i Stockholms län samt intervjuer med andra aktörer som utarbetat modeller för stöd till efterlevande, eller som bedömdes ha annan kunskap av värde för projektet. Beslut togs att inledningsvis fokusera på målgruppen barn och unga. Stödet levereras av terapeuter vid Ericastiftelsen, specialiserade på barn och unga i kris och trauma. De drabbade familjerna identifieras av polisen, som efter samtycke förmedlar familjens kontaktuppgifter vidare. En pilotomgång av projektet inleddes under våren 2023 i polisområde Stockholm Syd.

Våren 2024 utökades projektets upptagningsområde geografiskt med Stockholm Nord (norra Stockholm och norrortskommunerna). Sedan hösten 2024 erbjuds även stöd till unga vuxna upp till 24 år. Insatsen ska vara ett kvalificerat medmänskligt krisstöd anpassat utifrån barnet/den unges behov och mognadsgrad. Insatsen ska pågå upp till ett år med omkring ett tiotal samtalstillfällen. Den syftar till att främja normalisering av vanliga reaktioner i sorg och kris och möjliggöra en icke stigmatiserande förståelse för suicidalitet. Under 2024 identifierades 42 suiciddrabbade familjer, varav 35 tackade ja till stödd (83 procent). Totalt kunde 47 barn och unga hänvisas till stöd.

Projektet finansieras av Hälso- och sjukvårdsförvaltningen Region Stockholm och Folkhälsomyndigheten.

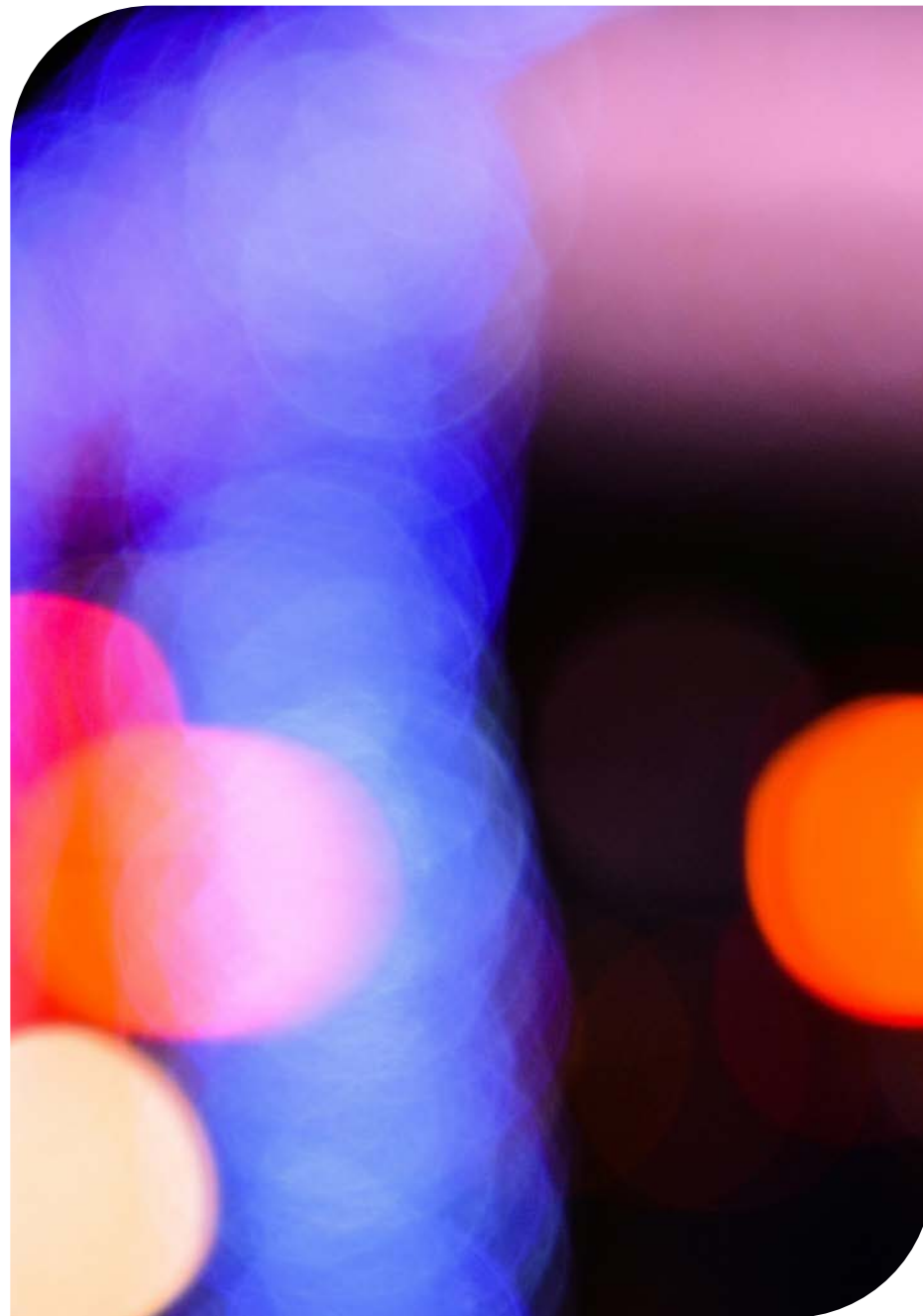
Suicidprevention i transportsystemet

Arbetet med suicid i transportsystemet initierades av NASP tillsammans med Trafikverket år 2020. Det övergripande syftet är att bidra till utvecklingen av det suicidpreventiva arbetet i transportsystemet och andra offentliga platser. Med detta arbete hoppas NASP kunna:

- bidra till en ökad förståelse för fenomenet,
- rekommendera suicidpreventiva metoder,
- utvärdera de åtgärder som infrastrukturägare implementerat med syfte att förebygga suicid och personpåkörningsolyckor.

Blått ljus som självmordspreventiv intervention på järnväg (BLISP)

För att lyckas halvera antalet dödsfall på järnväg till 2030, som en del av en bredare vision om noll dödsfall i trafiken, krävs skalbara självmordspreventiva insatser. I Japan har en suicidförebyggande åtgärd som innefattar blå ljusdioder (LED-ljus) testats på järnvägsplattformar, vilket i studier visat på en minskning av suicid med 84 procent under en tioårsperiod (2000–2010) – utan indikationer på att antalet suicid ska ha ökat på närliggande stationer under samma period. Även om dessa studier belyser potentialen av blått ljus, är de bakomliggande faktorerna till dess framgång inte fullständigt fastställda och kräver ytterligare forskning. Utifrån denna bakgrund påbörjade NASP 2024 projektet BLISP, med syfte att utvidga den befintliga kunskapsbasen. Genom observationsstudier och experimentella studier kommer projektet undersöka möjliga mekanismer som ligger till grund för blått ljus och dess effekt. Datainsamlingen påbörjas under 2025.



BCI

Trots att självmord har studerats i över 50 år, är det fortfarande väldigt svårt att förutsäga vem som kommer att ta sitt liv. Dock finns det studier som visar att enklare och mindre tidskrävande (lågintensiva) insatser för att förebygga självmord kan vara lika effektiva som mer omfattande och resurskrävande insatser.

Lågintensiva folkhälsoinsatser är en övergripande kategori som har den gemensamma nämnaren att de använder låga ekonomiska och/eller fysiska resurser. Flera lågintensiva interventioner har analyserats i försök att identifiera skalbara evidensbaserade strategier för självmordsprevention med lovande resultat. Men det finns ett behov av mer djup och bredd både vad gäller forskning och utvärdering.

För att utvärdera genomförbarheten av metoden i en svensk kontext började NASP redan 2022 planera en pilotstudie, och efterföljande år lades grunden för projektet. Pilotstudien har två övergripande mål:

- att utveckla en metod för BCI som kan tillämpas i en svensk kontext och skalas upp för en bredare implementering
- att minska suicidrisken hos suicidnära personer.

Implementering av BIC är ett verksamhetsutvecklingsprojekt som samfinansieras av Region Stockholm och NASP:s uppdrag via KI. Uppföljningssamtalen kommer att bedrivas av den ideella föreningen Mind, som har upphandlats av KI. Mind har lång erfarenhet av arbete med psykisk hälsa och bedriver sedan 2015 Självmordslinjen som tar emot cirka 70 000 samtal årligen. Mind:s erfarenhet och perspektiv har varit värdefullt i arbetet med att ta fram ett fungerande pilotprojekt. I samverkan med Mind har NASP tagit fram ett protokoll och schema för uppföljningssamtalen.

Vidare har NASP etablerat pilotprojektet hos Socialförvaltningen i Stockholm stad som kommer vara den första instansen att hänvisa deltagare till uppföljningssamtal. NASP har även etablerat ett liknande samarbete med Region Värmland. NASP och Mind har tillsammans utvecklat en självanmälan på Mind:s webbplats där potentiella deltagare kan anmäla sig. Även material och webbsidor som beskriver pilotprojektet har utvecklats.

En juridisk utredning genomfördes för att fastställa lagliga begränsningar och möjligheter till att genomföra den här typen av medmänskliga uppföljningssamtal, som BCI utgör, utanför vården. Under året utvecklades även ett system som möjliggör för externa organisationer att hänvisa suicidala individer till uppföljningsinterventionen. Etiskt godkännande söktes och erhöles för att genomföra pilotprojektet. Implementeringen av interventionen påbörjades hösten 2024 och förväntas pågå i ett år.

Studien består av en telefonbaserad intervention som erbjuder korta uppföljningssamtal under en period av 12 månader att undersökas utifrån ett deltagarperspektiv. Deltagarna får svara på frågor rörande deras erfarenheter av interventionen, faktorer som underlättar och hindrar en positiv upplevelse av interventionen, diskussionsämnen som är viktiga för deltagarna samt deras erfarenhet av kamratstöd.

För att utvärdera uppföljningssamtalen kommer en kombination av kvantitativ och kvalitativ metod användas, en så kallad "mixed-methods approach". Studien kommer bestå av både intervjuer och enkäter för att få en bred och djup förståelse av hur väl interventionen fungerar och upplevd effektivitet.

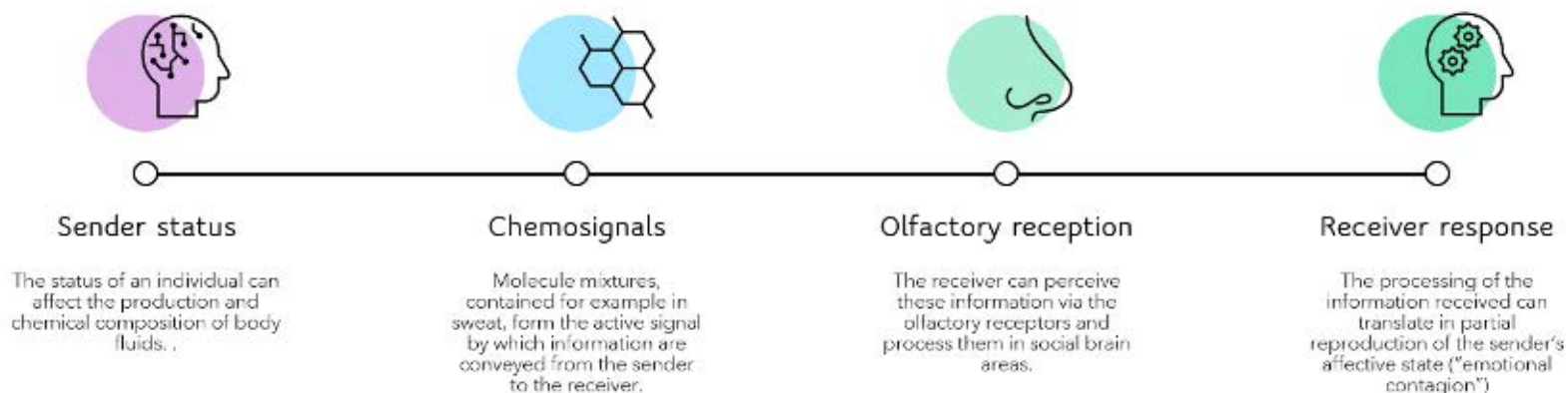
2024 mottog pilotprojektet ett etableringsbidrag från Forte på 3 744 000 kr.

Promoting Social Interaction Through Emotional Body Odours – POTION

Tillsammans med 10 europeiska forskningscentrum deltog NASP i det EU-finansierade POTION-projektet, vars syfte var att förstå doftsignalers natur och deras påverkan på människor – särskilt användningen av doftsignaler för att förbättra förståelsen och behandlingen av psykiatriska tillstånd. Med tanke på den ökande förekomsten av affektiva syndrom som social ångest och depression, särskilt i ljuset av covid-19-pandemin, är det avgörande att hitta sätt att förbättra behandlingarna för sådana tillstånd.

NASP:s roll i POTION-projektet var att undersöka kemosignaler hos olika patientgrupper med social funktionsnedsättning, där en förändring av kemotaxiska signaler misstänktes. Inom ramen för detta samarbete bidrog NASP med att utforma studiedesign, analysera data och tolka resultaten från kliniska studier om hur mänsklig doft kopplad till rädsla och glädje – samt artificiella kemiska signaler – kan användas för att förstärka behandlingseffekter hos patienter med depression och social ångest.

Inom ramen för projektet genomfördes tre randomiserade kontrollerade studier för att undersöka om kroppsdoft kan förstärka effekterna av mindfulness. Kvinnor i åldern 18 till 35 deltog i två meditationssessioner under två efter varandra följande dagar, där de exponerades för antingen mänsklig kroppsdoft, artificiella kemosignaler eller ren luft (i kontrollerad miljö).



De två inledande studierna, i vilka emotionell kroppsdofl samlades in från friska frivilliga, visade att dessa signaler potentiellt kunde förstärka effekten av mindfulness för att minska ångest hos individer med social ångest. Däremot observerades ingen liknande effekt hos deltagare med depressiva symtom. Resultaten från den tredje studien visade att både artificiella signaler och ren luft ledde till symtomlindring, vilket tyder på att mindfulness i sig var den huvudsakliga drivkraften bakom förbättringen. Även om detta var oväntat, belyser det utmaningarna i att utveckla effektiva artificiella ämnen och understryker behovet av fortsatt forskning kring deras terapeutiska potential.

Projektet avslutades hösten 2024.

Mer information

Webb: potionh2020.com

Finansiering

POTION-projektet och dess studier finansierades av Europeiska kommissionens H2020-ramprogram, bidragsnummer 824153



Extended-Personal Reality: augmented recording and transmission of virtual senses through artificial-Intelligence – EXPERIENCE

EXPERIENCE syftar till att revolutionera sättet vi skapar och delar upplevelser med hjälp av Virtual Reality (VR)-teknik, förstärkt av Artificiell Intelligens (AI). Målet är att göra det möjligt för vem som helst att skapa och dela sina egna unika VR-upplevelser – så kallade “utökade personliga verkligheter”. Dessa utökade personliga verkligheter är personifierade VR-miljöer som automatiskt genereras från användarens neurofysiologiska data, samt ytterligare psykologisk, kognitiv, neurofysiologisk och beteendemässig information. Syftet är att fånga och analysera användarens subjektiva upplevelse och översätta den till en skräddarsydd virtuell miljö. När en annan användare går in i denna miljö kan de “återuppleva” samma upplevelse tack vare en kombination av olika manipulationer – visuella, auditiva och taktila stimuli, rum-tidsmanipulation samt flera typer av biologisk feedback. Det är som att kliva i någon annans skor och uppleva världen genom deras ögon – och känslor. Denna nyskapande metod för att dela upplevelser har potential att förbättra sociala interaktioner.



NASP deltar främst i testning av kliniska tillämpningar av virtuell verklighet och senare även de utökade personliga verkligheterna. Nuvarande diagnostiska protokoll för affektiva störningar bygger till stor del på självrapporter och verbal kommunikation mellan patienter och psykiatriska yrkesverksamma. Denna process kan vara föremål för olika utmaningar och snedvridningar, vilket påverkar noggrannheten i diagnos och behandling. EXPERIENCE-projektet har en lovande lösning för att hantera några av dessa utmaningar genom att ta bort kommunikationsbarriären och direkt observera beteenden i VR – därmed rör vi oss mot mer objektiva, datadrivna metoder. Det första försöket har startat i Padua, Italien, där man testat en VR-miljö som är specifikt utformad för att utvärdera beteenden relaterade till depressiva symtom. Deltagarna utforskar ett virtuellt familjehem medan deras beteenden, ögonrörelser, kognition och fysiologi registreras. Insamlade data kommer att användas för att träna en maskininlärningsalgoritm i att kunna bedöma symtom. I takt med att projektets hård- och mjukvaruinfrastruktur utvecklas kommer vi att samla in mer och mer data för att förbättra systemets noggrannhet och effektivitet.

I grund och botten är EXPERIENCE-projektet en omfattande insats som samlar olika experter från olika områden för att förverkliga visionen om delade, personifierade VR-upplevelser. Från hårdvaru- till mjukvaruutveckling och vetenskaplig forskning bär detta samarbetsinitiativ en ambition om att omforma sociala interaktioner och erbjuda nya perspektiv för förståelse och

behandling av affektiva störningar.

Mer information

Webb: experience-project.eu

Facebook: @Experience Project H2020fet

X: @EXPERIENCE_FET

LinkedIn: @EXPERIENCE H2020 Project

Finansiering

EXPERIENCE-projektet och dess studier finansieras av Europeiska kommissionens H2020-ramprogram, bidragsnummer 101017727.

Genetic Investigation of Suicide and Suicide attempt – GISS

GISS-projektet som bedrivs på NASP syftar till att försöka bidra med mer kunskaper på området genetik, självmordsförsök och självmord. I GISS projekt studeras biopsykosociala och genetiska data för över 1000 ukrainska personer som har begått självmordsförsök, inklusive 519 icke-suicidala personer och 660 kärnfamiljer. GISS data används även i storskaliga samarbetsprojekt ("meta-analyser") vid "Psychiatric Genomics Consortium" i så kallad "genome-wide association studies" (GWAS). Vidare övervakas och analyseras den vetenskapliga litteraturen på detta område, när nya rön kommer ut.

Kulturell anpassning av Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA)

Forskning har visat att psykisk ohälsa drabbar invandrar- och minoritetsgrupper i större utsträckning än majoritetsbefolkningen, samt att bristen på kulturellt anpassad och språkligt tillgänglig utbildning i psykisk hälsa begränsar tillgången till vård för psykiska besvär hos invandrargrupper. Att nå utsatta grupper med förebyggande och hälsofrämjande arbete är viktigt, och ett sätt att göra det är att kulturellt anpassa redan befintliga program. NASP initierade år 2023 ett projekt som syftar till att undersöka behovet av en kulturell anpassning av MHFA Sverige samt att med insikter från deltagare ta fram en kulturellt och språkligt anpassad utbildning.

Under 2024 har en utförlig projektplan utformats. Etiskt godkännande har sökts och blivit beviljat hos Etikprövningsmyndigheten. Därefter har arbetet påbörjats med att rekrytera deltagare och intervjua utbildade MHFA-instruktörer och "Första hjälpare" (sammanlagt 9 personer under 2024). Detta arbete kommer att fortsätta under 2025 med målet att samla in data för analys, för att kunna utforma riktlinjer för hur MHFA-manualen kan anpassas kulturellt.

Framöver förväntas detta undersökas vidare för att slutligen kunna resultera i en kulturellt anpassad MHFA-manual.



Swedish Suicide Research Conference

2024 fick NASP vid KI medel från Forte för att etablera ett vetenskapligt forum för självmordsforskning, där forskare från olika discipliner kan dela kunskap, skapa nätverk och forskningssamarbeten, höja kompetensen och informera politiken. Det primära syftet med forumet är att föra Sverige till toppnivå inom självmordsforskning i världen.

Med start samma år, så påbörjades den inledande planeringen av Swedish Suicide Research Conference – SSRC. SSRC:s primära målgrupp är forskare, men vänder sig även till yrkesverksamma inom psykisk hälsa, hälso- och sjukvårdsföretag, beslutsfattare och ideella organisationer. Konferensen planerades till att pågå över två dagar, med fyra plenarsessioner dedikerade till specifika ämnen relaterade till självmordsprevention. Det beslutades att arrangera konferensen under våren 2025, och ett samarbete med specialister för akademiskt konferensstöd etablerades. Innan årsskiftet påbörjades även arbetet med att skapa en organisationskommitté, med syftet att veckovis stämma av kring administrativa och organisatoriska frågor så som ekonomi, kommunikation och logistik. Det tillsattes även en vetenskaplig kommitté för att kunna utvärdera och rangordna inkomna förslag på presentationer och vetenskapliga posters, samt ett vetenskapligt ledningsteam vars ansvar innefattar att definiera konferensens tema, skapa ett varierat program av föreläsningar och paneler, samt säkerställa att välrenommerade talare bjuds in. Planen framåt är att konferensen ska anordnas vartannat år, med ambitionen att växa till att inkludera fler skandinaviska och internationella föreläsare och deltagare.

Senare skolstartstider

Internationella studier har visat positiva effekter av en senare skolstart, såsom ökad sömnlängd, bättre psykiskt mående och färre trafikolyckor. Dock saknas det utredningar om huruvida en sådan insats skulle vara genomförbar i en svensk kontext.

En tidigare studie genomförd av NASP, där 10 000 högstadieselever i Stockholms län deltog, visade att nästan hälften av eleverna (46 procent) oftast sov mindre än 8 timmar under skoldagar. Studien visade också att för lite sömn ökade ungdomars risk för depression och suicidtankar.

Mot bakgrund av dessa resultat inledde NASP under 2024 ett projekt med syfte att utreda om en senareläggning av skolstartstider – från kl. 08:00 till 09:00 – kan vara en genomförbar insats för att främja elevers sömn, hälsa, och utveckling.

Intervjustudie i Stockholm län

Projektet finansierades av Region Stockholm och StorSTHLM. Inom ramen av projektet genomfördes intervjuer med skolrektorer och fokusgrupper med elever på högstadie- och gymnasieskolor i Stockholms län.

Syftet med att intervjua rektorer var att få en bättre förståelse för hur skolor bestämmer sina skolstartstider, vilka fördelar och nackdelar rektorer ser med en senare skolstart, och vilka potentiella hinder och framgångsfaktorer de förväntar sig i samband med införandet av en senareläggning av skoldagen. Fokusgrupper har syftat till att undersöka hur elever ställer sig till de nuvarande skolstartstiderna och vilka potentiella för- och nackdelar de ser med en senare skolstart.

Alla grund- och gymnasieskolor i Stockholms län kontaktades och informerades om studiens syfte och upplägg. Totalt deltog sju skolor i projektet, varav fem var högstadieskolor (två kommunala och tre fristående) och två gymnasieskolor (båda fristående). Skolorna var belägna i Lidingö kommun (n=3), Stockholms stad (n=2), Sollentuna kommun (n=1) och Södertälje kommun (n=1). Bland de deltagande skolorna fanns en skola med en specialpedagogisk profil samt en internationell skola.

Intervjuer med rektorer genomfördes digitalt under november 2024. Fokusgrupper med elever genomfördes i januari 2025 på två av de deltagande skolorna, en i Stockholms stad och en i Sollentuna kommun. Totalt deltog tolv elever från årskurs 8 och 9. Under intervjuerna och fokusgrupperna framkom att många rektorer skulle kunna förvänta sig flera positiva effekter av en senare skolstart, såsom bättre skolprestation och mindre skolfrånvaro.

”Att det hänger ihop också med problematisk skolfrånvaro tror jag, men också med sämre måluppfyllelse. Och att man inte orkar komma i skolan i tid. Det är många elever också som vet att kommer jag sent till första lektionen, då vill jag inte komma in, utan då väntar jag hellre till nästa lektion.”
– Rektor, högstadieskola (Stockholms stad)

Samtidigt framkom det också att många rektorer är tveksamma till om en senare skolstart faktisk skulle öka elevers sömnlängd, eftersom många anser att de främsta anledningarna till kort sömnlängd bland unga är skärmtidsanvändning på kvällen och dåliga sömnvanor. Det finns begränsad kunskap och medvetenhet bland rektorerna om de biologiska faktorer som påverkar elevers sömnvanor och hur dessa kolliderar med en tidig skolstart.

Några rektorer uttryckte ett intresse för att testa senare skolstartstider även om de känner sig osäkra på om de potentiella positiva effekterna skulle överväga nackdelarna – främst en senare sluttid av skoldagen på eftermiddagen på grund av kraven på antal undervisningstimmar enligt timplanen från Skolverket.

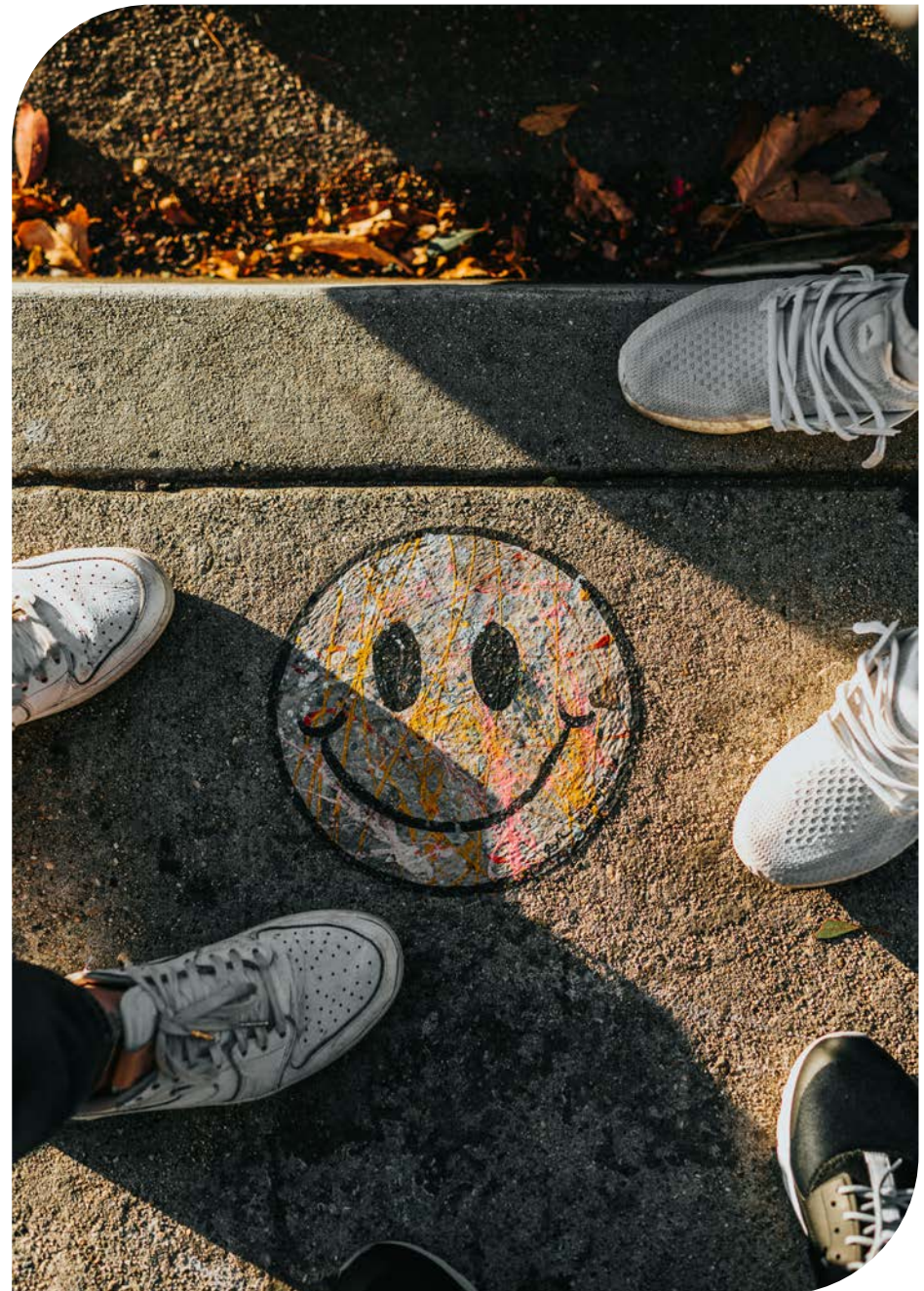
”Jag tror verkligen att det skulle vara positivt för högstadieelever. Det är ju rätt uppenbart att det är en trött ålder, så att säga. Så jag skulle tro att det finns fördelar, men jag är osäker på om de fördelarna överväger nackdelarna av att man är kvar på eftermiddagen senare.”

– Rektor, högstadieskola (Sollentuna kommun)

Många rektorer anser att det behövs forskningsstudier i en svensk kontext som undersöker effekterna av en senare skolstart på elever.

Fortsatta aktiviteter 2025

Under 2025 kommer NASP fortsätta arbetet med skolstartstider och ungdomars sömn. Detta innebär att NASP kommer att samarbeta med Stockholms stads utbildningsförvaltning (Gymnasieavdelningen) med syftet att utvärdera vilka effekter en senare skolstart har för gymnasieelever.



Informationsspridning och kunskapsöversättning

På NASP arbetar vi med både generell och riktad informationsspridning med syftet att bidra till en ökad medvetenhet om frågor som berör självmord och självmordsprevention. Vi tar fram informationsmaterial, publicerar rapporter och faktablad, håller föreläsningar, arrangerar och medverkar i seminarier och konferenser och sprider information och kunskap via relevanta webbplattformar.

Kunskapsöversättning, som är en central del av NASP:s informationsverksamhet, är processen att sammanställa vetenskaplig kunskap och forskning och göra informationen tillgänglig, användbar och förståelig för praktiker, beslutsfattare och allmänheten.

NASP tillhandahåller även systematiskt inhämtad vetenskaplig information, rörande självmord och självmordsförebyggande åtgärder, på begäran från olika aktörer såsom statliga, regionala och kommunala myndigheter, beslutsfattare, media och allmänheten.

Webbaserade rekommendationer för suicidpreventiva insatser

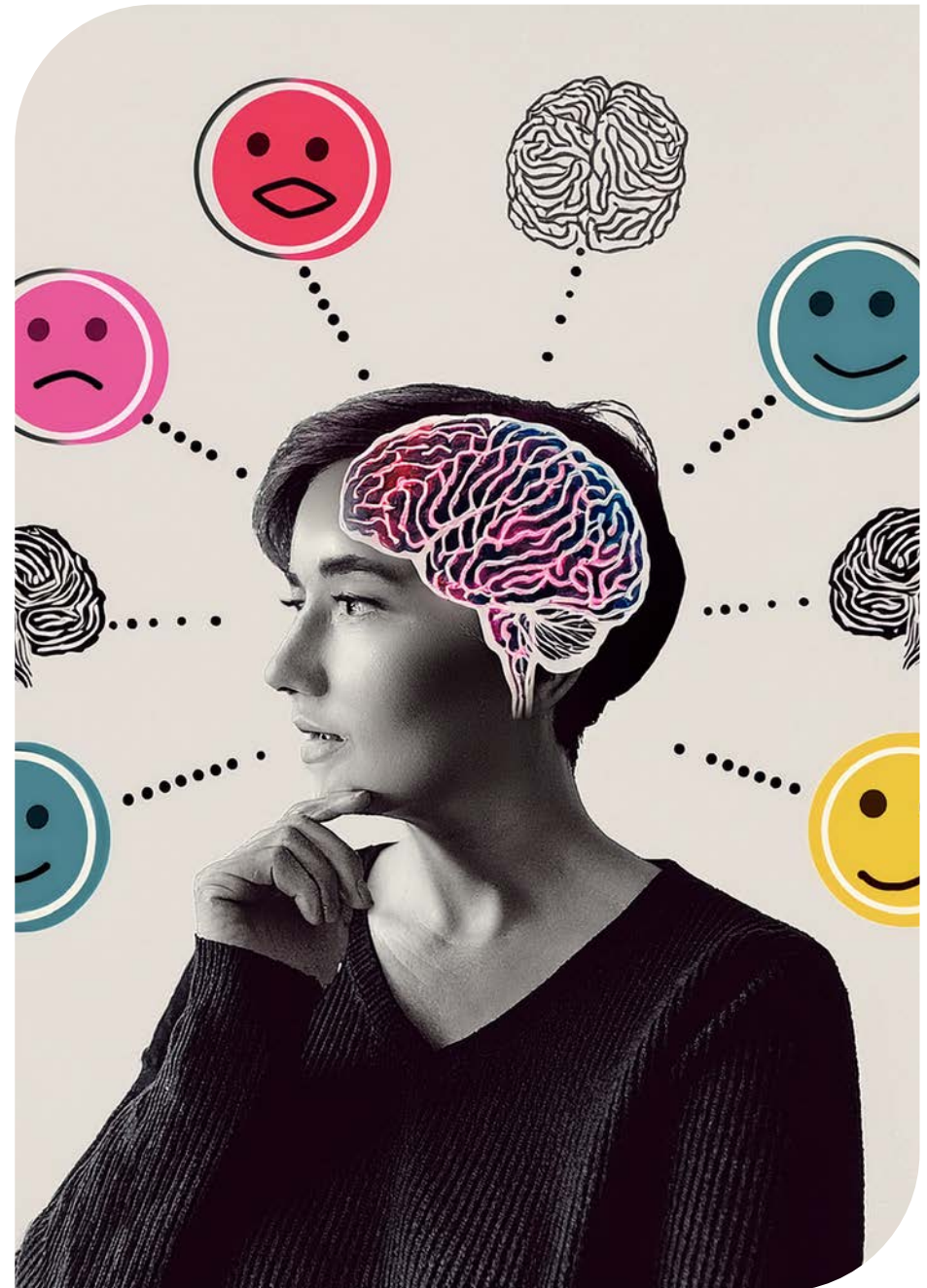
RESPI, respi.se, är en webbplats som skapats och underhålls av NASP. Med RESPI syftar NASP till att överföra information och resultat från forskning till praktik som kan implementeras i Sveriges regioner och kommuner. Det är viktigt att stötta aktörer vad gäller val av insatser samt verka för att förstärka ett kunskapsbaserat arbetssätt. På RESPI finns även befintliga suicidpreventiva handlingsplaner från kommuner och regioner i Sverige att ta del av, samt stödmaterial anpassat för arbetsplatser som önskar arbeta med dessa frågor.

Webbplatsen respi.se besöktes 21 596 gånger av 13 493 unika besökare under 2024 (en ökning med cirka 60 procent jämfört med 2023). De fyra mest besökta webbsidorna var:

- Om suicid (3466 besök)
- Resurser (2275 besök)
- Evidensbaserade insatser (1860 besök)
- Utveckling av RESPI (1279 besök)

Under 2024 har respi.se uppdaterats i enlighet med det senast granskade vetenskapliga underlaget. En talsyntes (text-till-tal) har även implementerats i syfte att öka webbplatsen tillgänglighet. Talsyntesen läser upp både webbtex och dokument, och dess hastighet kan justeras efter besökarens behov. I samband med implementeringen adderades en tillgänglighetsredogörelse, samt ett formulär där besökare kan ge återkoppling på eventuella brister i tillgänglighet.

En användarundersökning publicerades på webbplatsen under hösten för att bättre förstå vilka delar av RESPI som används mest, hur användarvänlig besökarna anser att webbplatsen är och om de har några förslag på framtida förbättringar. Svaren kommer att användas nästa år för att utveckla webbplatsen, med målet att öka antalet besökare och förbättra webbplatsens användbarhet.



Systematiskt och kunskapsbaserat stöd i suicidfrågor

Utöver behovet av sammanställd och användaranpassad statistik finns det ett allmänt behov av att bedriva kunskaps- och informationsspridning relaterat till suicid riktat till en bred målgrupp som innefattar allt ifrån enskilda privatpersoner, studenter, journalister, och intresseorganisationer till suicidpreventiva samordnare, myndigheter, forskare och vårdanställda. NASP tar regelbundet emot frågor från olika svenska aktörer och arbetar målgruppsanpassat för att besvara alla utifrån den senaste vetenskapliga evidensen i kombination med den expertkunskap som finns på NASP. Inom ramen för detta arbete genomförs omfattande litteratursökningar, kortare granskningar eller mer direkta konsultationer beroende på frågornas natur, komplexitet, och omfattning. Medarbetare på NASP verkar därmed som expertråd och har en konsulterande roll genom att erbjuda ett utbud av stödjande insatser som sträcker sig från att besvara suicidrelaterade frågor till att hålla i föreläsningar, tillhandahålla uppdaterad information om suicid och suicidprevention via online-resurser, samt delta vid ämnesrelevanta konferenser och seminarier.

Under 2024 inkom 84 ärenden via NASP:s funktionsmejl om suicidrelaterade frågor, information och föreläsningar. I Tabell 1. presenteras vad frågorna gällde samt procenten av totalen.

Tabell 1. Sammanfattning av inkomna ärenden till NASP under 2024.

Ämne	Procent (%)
Evidens för suicidpreventiva åtgärder och forskningsrelaterade frågor	39
Övriga statistiska dataunderlag och tolkningar	17
Samarbetsförfrågningar och frågor om utbildningar	16
Riskfaktorer för suicid	6
Studier	6
Suicidpreventiva handlingsplaner	5
Myndighetsutredningar	4
Övrig kommunikation	7

De största grupperna av intressenter/avnämare var kommuner, regioner och myndigheter (34 procent). Övriga intressentgrupper var privatpersoner (23 procent), forskare och universitet (11 procent), skolor/studenter (9 procent), intresseorganisationer (6 procent), journalister (6 procent), vårdenheter (4 procent), och övriga avnämare (7 procent).

Konsultation och föreläsning om suicidpreventivt arbete

NASP samverkar med forskare, myndigheter, regioner/kommuner, intresseorganisationer, nätverk och företag för att främja och stödja ett lättillgängligt, evidensbaserat och jämställt suicidpreventivt arbete. Vi samlar in, sammanställer, syntetiserar och analyserar både kvantitativa och kvalitativa data. Kunskapen förmedlas sedan genom föreläsningar, riktade informationsinsatser, kampanjer, metodstödande rådgivningar, rapporter och kommunikationsinsatser via internet. NASP genomför kontinuerligt aktiviteter som sprider kunskap och information om suicid. Vidare har NASP erbjudit suicidpreventivt metodstöd genom föreläsningar till flera olika organisationer.

Under 2024 har NASP spridit kunskap och information kring suicid genom olika medier. Bland annat arrangerade NASP ett webbsänt seminarium tillsammans med Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen i samband med den internationella suicidpreventiva dagen, 10 september, (läs mer Suicidpreventiva dagen) och medverkade parallellt i regionala seminarium (Region Södermanland, Region Värmland).

Stöd till nationella styrdokument

Under 2024 har NASP bidragit med sin expertkunskap inom suicidprevention till den nya nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention vars syfte är att ge en långsiktig inriktning i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet, från 2025 till och med år 2034. Medarbetare från NASP har deltagit i möten med Folkhälsomyndigheten och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) och har fört en dialog kring forskning och evidensbaserade insatser i suicidprevention.

NASP var även en av de forskningsenheter som bidrog med expertkunskap till Folkhälsomyndighetens rekommendationer gällande barn och ungas skärmanvändning, som presenterades hösten 2024.

Vidare så gav NASP expertstöd till Karolinska Institutet i deras remissyttrande på regeringens SOU 2024:66 Livsviktigt lärande – fler vägar till kunskap för att förebygga suicid. Utredningen har analyserat flera aspekter inom det suicidpreventiva området, med syftet att skapa goda förutsättningar för ett effektivt och ändamålsenligt suicidpreventivt arbete.

Suicidpreventiva dagen

Den 10 september är den internationella suicidpreventiva dagen, en dag som lanserats av International Association for Suicide Prevention (IASP) och Världshälsoorganisationen (WHO) för att sätta arbetet med att förhindra självmord på agendan. Varje år uppmärksammas den suicidpreventiva dagen världen över med syfte att prata och öka kunskapen om att förebygga suicid.

Tillsammans med Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen bjöd NASP in till ett webbsänt seminarium på tema ”Individinriktade insatser”.

Olika vinklar av suicidprevention togs upp under eftermiddagen som till exempel systemperspektiv, suicidriskbedömningar, kliniska behandlingar, och personligt bemötande. Seminariet varvade forskning med praktisk kunskap om hur olika aktörer kan hjälpa personer som uttrycker suicidintentioner.

Seminariets målgrupp var alla som arbetar med frågor som rör suicidprevention, särskilt dem som i sin yrkesroll möter individer med risk för suicid, men även till politiker och organisationer som kan främja suicidpreventiva åtgärder och förebygger suicid inom sitt ansvarsområde.



Nationella suicidpreventiva konferensen

Ett av NASP:s uppdrag innefattar att tillsammans med Folkhälsomyndigheten och en region eller kommun i Sverige arrangera den nationella suicidpreventiva konferensen. Konferensen arrangeras vart annat år och respektive år utgår från ett specifikt tema. Syftet med konferensen är att skapa en plattform där beslutsfattare, myndigheter, organisationer och intressenter kan mötas och där de kan dela med sig av kunskaper och erfarenheter som kan främja det suicidpreventiva arbetet och bidra till samverkan.

I början av året tog NASP, tillsammans med Folkhälsomyndigheten, fram en strukturerad plan för genomförandet av den nationella suicidpreventiva konferensen. Planen beskriver främst hur konferensen ska organiseras men även hur rekryteringsprocessen av värdskapet ska hanteras.

Nästkommende konferens är den 15: onde i sin ordning, och anordnas i Karlstad den 22–23 oktober 2025. Region Värmland står som värd och temat är satt till ”Nu förändrar vi berättelsen om suicid”.

Under hösten 2024 har NASP i samarbete med Region Värmland och Folkhälsomyndigheten påbörjat planeringsarbetet inför 2025 års konferens. NASP:s har ansvarat för att utforma ett ansökningsformulär för förslag på programpunkter och innehåll till konferensen. Ansökningsformuläret skickades ut i december och de inkomna förslagen kommer att hanteras under 2025.

Vidare har en programgrupp tillsatts med representanter från Socialstyrelsen, SPES, Suicide Zero, Mind, Länsstyrelsen Värmland, Karlstad kommun och Region Stockholm. Programgruppen har mötts tillsammans med huvudarrangörerna två gånger under hösten och gett inspel på programpunkter och konferensens upplägg.

Under 2025 kommer NASP hantera inkomna ansökningar om förslag på programpunkter och innehåll, utifrån ambitionen att skapa ett gediget program med hög kvalitet, och att aktivt delta i det fortsatta planeringsarbetet. Medarbetare vid NASP kommer även bidra med föreläsningar och NASP kommer finnas representerade med en utställningsmonter, där besökare kan ta del av vår verksamhet, projekt och aktiviteter.

Stödmaterial för media

I vår roll som samarbetscentrum till WHO har NASP ansvarat för att översätta den fjärde upplagan av stödmaterialiet "Preventing suicide: a resource for media professionals" (sv. Att förebygga självmord: ett stödmaterial för yrkesverksamma inom media), som är sammanställt av WHO i samarbete med International Association for Suicide Prevention (IASP). Stödmaterialiet summerar rådande evidens rörande medierapportering och dess inverkan på suicid samt tillhandahåller praktisk vägledning för yrkesverksamma inom media om hur de på ett ansvarsfullt sätt kan rapportera om suicid. NASP ansvarade för att göra en språkligt anpassad version av stödmaterialiet, med syfte att tillhandahålla svenska medieaktörer det uppdaterade materialet. Ett arbete för att ytterligare kulturellt anpassa stödmaterialiet efter svenska förhållanden inleddes under 2024 och kommer att fortsätta under 2025. Bland annat kommer referenser till ny forskning om rapportering om suicid i svenska medier att infogas. En separat, lättillgänglig check-lista som kan användas vid suicidrapportering kommer även att tas fram och distribueras.

Suicidkommunikation på digitala plattformar

NASP har under 2024 varit involverade vid framtagandet av Mediemyndighetens informationsfolder "Ungdomar och suicidkommunikation: Vad pågår på de digitala plattformarna". Foldern vänder sig till personal inom primärvård, barn- och ungdomspsykiatri, ungdomsmottagningar, socialtjänst samt skolkuratorer och personer som bemannar stödlinjer. Innehållet i foldern bygger på forskningsöversikten "Suicidkommunikation på digitala plattformar: En forskningsöversikt" som tidigare tagits fram av Mediemyndigheten i samarbete med NASP.

Publikationer

Utöver de vetenskapliga artiklar och det stödmaterial som NASP är involverade i så publicerar vi egna rapporter, faktablad och informationsmaterial för att på ett sammanhållet och enkelt sätt sprida och överföra den kunskap och de resultat som genereras via forskning, utveckling och implementering.

- Journalgranskningsstudie – Självmord i Stockholms län 2015. Delrapport 1: Journaldokumenterad vårdkonsumtion, besvär och psykosociala påfrestningar
- Journalgranskningsstudie – Självmord i Stockholms län 2015. Delrapport 2: Psykosociala faktorer dokumenterade bland unga 0–24 år
- Förslag på samverkansrutin för omhändertagande av återkommande personer i transportsystemet som utsätter sig för höga skaderisker
- Sociala medier kan öka flickors ångest genom försämrade självkänsla
- Lokförare och suicid på järnväg
- Unga med hög självmordsrisk använder nätet målinriktat (Mediemyndigheten)

Samtliga publikationer finns att tillgå via NASP:s två officiella webbplatser; ki.se/nasp och nasp.regionstockholm.se. För en lista över samtliga publikationer och artiklar från verksamhetsåret, se Lista över publikationer 2024.

Utbildning

Vi genomför utbildningsaktiviteter med målet att bidra till ett samhälle som är engagerat och har adekvata resurser och kunskaper för att kunna arbeta med självmordsprevention. NASP bedriver flera utbildningar som riktar sig till individer, organisationer och samhället i stort. Samtliga utbildningar uppdateras kontinuerlig och följer den vetenskapliga utvecklingen. Genom utbildning av studenter, forskare och yrkesverksamma strävar vi efter att minska förekomsten av självmord genom att skapa ett motståndskraftigt samhälle där ett medmänskligt perspektiv råder.

Akut omhändertagande av självmordsnära person (AOSP)

AOSP är en utbildning som syftar till att stärka deltagarna i hur man kan agera om någon befinner sig i en självmordskris. Ett av huvudbudskapet i utbildningen är ”våga fråga, våga lyssna och att våga stanna kvar”.

AOSP utvecklades i samband med projektet Självmordsprevention i Stockholms län (SPIS). Medverkande parter var Polismyndigheten, Stockholms brandförsvär, Ambulanssjukvården i Storstockholm AB, SOS Alarm, Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd (SPES) och NASP. Syftet med utbildningen AOSP är att ge redskap och öppna upp för diskussion om hur man kan agera i en akut situation när en person är i risk att ta sitt liv.

I ett första steg så vände sig utbildningen endast till blåljuspersonal; polis, räddningstjänst, ambulans eller SOS Alarm, som ofta är de som möter akut självmordsnära individer i sin yrkesroll – och som kan vara det första mänskliga stödet på plats. Blåljuspersonal behöver också samverka sinsemellan och förhålla sig till regelverk som gäller specifikt för dem, något som också belyses i AOSP.

Idag finns AOSP även anpassat för personer som inte har en koppling till blåljusorganisationerna men som också kan komma i kontakt med självmordsnära personer. Det kan handla om yrkesgrupper som arbetar inom vård och omsorg, skolor, fältarbete eller andra sociala tjänster. De två inriktningarna benämns som AOSP Allmänheten respektive AOSP Blåljus.

AOSP-konceptet är utformat som en 8 timmar lång kurs och bygger på en serie videoföreläsningar som behandlar ämnen så som risk- och sårbarhetsfaktorer som är förknippade med psykisk ohälsa och självmord, myter, fördomar och bemötande. Deltagarna får även diskutera olika fallbeskrivningar och praktiskt prova på olika situationer i rollspel. Kursen hålls av två utbildade instruktörer som har genomgått en tre dagar lång instruktörsutbildning hos NASP. Instruktörsutbildningen omfattar en grundläggande genomgång av psykiska besvär och sjukdomar, kursens pedagogiska upplägg och kärnvärden samt de olika moment som ingår i AOSP Allmänheten respektive AOSP Blåljus.

NASP förvaltar instruktörsutbildningar i AOSP och utbildar nya instruktörer över hela Sverige som fortsätter att sprida konceptet inom sin lokala kontext eller inom sin verksamhet. Utöver att anordna instruktörsutbildningar så ansvarar NASP för att både uppdatera, utifrån senaste forskning och statistik, och tillgängliggöra allt utbildningsmaterial via en digital utbildningsplattform. NASP sammanställer årligen en offentlig lista över aktiva instruktörer runt om i landet så att verksamheter som vill gå kursen enkelt kan komma i kontakt med instruktörer i sitt närområde.

År 2024 utbildades sammanlagt 144 nya AOSP-instruktörer som i sin tur har behörighet att utbilda vidare.

Under hösten arrangerade NASP en nationell konferensdag för alla AOSP-instruktörer. Konferensen brukar äga rum en gång per år och ses som en slags fortbildning, som tar avstamp i den senaste forskningen inom området, samtidigt som det är en plattform för nätverkande, diskussioner och erfarenhetsutbyte mellan instruktörer från olika geografiska regioner, organisationer och med varierande bakgrund.

2024 initierades en process med att ta fram material, bland annat filmer och olika fallbeskrivningar, specifikt riktade för yrkesverksamma inom spårbunden trafik. Ett arbete som planeras fortgå under 2025.

Aktion Livräddning

Aktion Livräddning är ett projekt inom Region Stockholm med syfte att sprida kunskap om självmordsproblematik i syfte att förebygga självmord. Utbildningen består av en introducerande föreläsning som riktar sig främst till personer som i sitt yrke på något vis kommer i kontakt med självmordsnära och sårbara människor. Till de som deltagit i den introducerande en-dagsföreläsningen erbjuds även två halvdagsföreläsningar, en om transkulturella aspekter på självmord och en med fokus på unga och självmord. Hösten 2024 utökades Aktion Livräddning med ytterligare en fördjupningsutbildning. Den nya utbildningen vänder sig främst till personer som kommer i kontakt med äldre såsom personal inom äldreomsorg och omsorg, särskilt boende för äldre samt organisationer och föreningar som möter äldre med svårigheter.

Sammanlagt genomfördes 22 utbildningstillfällen:

- 7 basutbildningar, varav en anordnades av Järva stadsdelsförvaltning
- 7 fördjupningsutbildningar om transkulturella aspekter på suicid, varav två anordnades av Järva stadsdelsförvaltning
- 5 fördjupningsutbildningar med fokus på unga och suicid
- 3 fördjupningstillfällen om äldre och psykisk ohälsa anordnades, varav två anordnades av Järva stadsdelsförvaltning och en av Norrtälje kommun

Under år 2024 erbjöds ungefär hälften av tillfällena digitalt. Varje deltagare får, efter genomförd utbildning, svara på en enkät gällande utbildningens innehåll. Som helhet bedömde 75,7 procent av deltagarna under 2023–24 att utbildningen var ”Mycket bra” (vilket motsvarar högsta betyg).

Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA)

MHFA är en evidensbaserad utbildning som utvecklats i Australien. Tanken bakom utbildningsprogrammet är snarlik den vid fysisk Första hjälpen-utbildning: Att ge kursdeltagaren sådana kunskaper som tillåter denne att rycka in och ge en första hjälp fram tills att den drabbade fått professionell hjälp.

Programmet har översatts till flera språk, är internationellt beprövat och utvärderat och används för närvarande i 30 länder. I Sverige har Centrum för Evidensbaserade Psykosociala Insatser (CEPI) vid Lunds universitet utvärderat programmet och NASP har publicerat en metaanalys baserad på internationella data, vars resultat visade signifikanta effekter vad gäller förbättringar av kunskaper, attityder och hjälpende beteenden.

Sedan 2010 har NASP vid KI i uppdrag av regeringen att sprida MHFA i Sverige. NASP innehar en licens från MHFA Australien och har antagit rollen som central samordnare av instruktörsutbildningen, vilket även innefattar ansvar för utbildningens aktiviteter samt kvalitetssäkring. Utbildningen finns i tre versioner: ungdom, vuxen och äldre.

Utbildningen är upplagd som ett ”Train the trainer”-program, vilket innebär att NASP utbildar instruktörer, som i sin tur kan utbilda ”Första Hjälpare”. Instruktörsutbildningen utförs av två huvudinstruktörer från NASP och pågår under fem dagar. De ”Första hjälpare” som instruktörerna i sin tur utbildar certifieras av NASP. För att upprätthålla utbildningens relevans så uppdateras materialet kontinuerligt, vilket kräver att medarbetare på NASP är insatta i de uppdateringar som sker inom MHFA Australien, ny forskning inom fältet, ny statistik och nya relevanta riktlinjer. Utöver detta administrerar även NASP en lista över aktiva instruktörer i Sverige.

För att även bibehålla en hög kvalitet på utbildningen är det viktigt att instruktörerna vidareutbildar sig och utbyter erfarenheter och kunskaper med varandra. Vartannat år anordnar därför NASP nätverksträffar där instruktörer från hela Sverige deltar. 2023 anordnades en sådan nätverksträff, under vilken cirka 90 instruktörer deltog på plats och 100 deltog online. Nästa nätverksträff är tänkt att anordnas under 2025.

För närvarande ges MHFA-utbildningar i samtliga 21 regioner i Sverige, samt på Åland. Under 2024 utbildades 174 instruktörer, fördelade över 10 instruktörsutbildningar. Sammanlagt har NASP anordnat över 100 instruktörsutbildningar sedan start. I Sverige blev 13 400 personer certifierade ”Första hjälpare” under 2024, vilket är en ökning med 10,69 procent jämfört med 2023 (3714 i ungdomsversionen (+36,64 procent), 7472 i vuxenversionen (+9,64 procent) och 2214 i äldreversionen (-13,89 procent)). Målsättningen på 3500 (3578) utbildade instruktörer och 75 000 (76 963) ”Första hjälpare” som sattes inför 2024 har nåtts under årets gång. Ett framtida mål är att lansera en certifiering för arbetsplatser.

Utbildning för forskarstuderande

NASP tillhandahåller, i samverkan med Örebro universitet och Uppsala universitet, utbildningen ”Suicidologi för forskarstuderande” (4 hp). Målet med utbildningen är att öka kunskapen om suicid, särskilt forskningsmetoder specifikt relaterade till suicidforskning. Den primära målgruppen är forskarstuderande vid svenska lärosäten.

Utbildningen har två långsiktiga mål:

- Öka kunskapen bland forskarstuderande om suicid och forskningsmetoder specifikt relaterade till suicidforskning
- Öka antalet forskare som långsiktigt kan bidra till en starkare evidensbas inom suicidpreventionsforskning.

Hösten 2022 hölls den första kursomgången på Örebro universitet. Kursutvärderingen visade på positiva resultat. Alla deltagare rapporterade att kursens innehåll och upplägg möjliggjorde att de kunde uppfylla kursens mål. Baserat på feedbacken utvecklades kursen under 2023 till 4 hp (tidigare 3 hp) och innehållet förtydligades kring kvalitativ metod i suicidforskning samt genus/könsperspektiv.

Den andra kursomgången genomfördes hösten 2024 i KI:s lokaler och hade totalt sex registrerade studenter. NASP samordnade allt logistiskt och bidrog med fyra föreläsare som täckte 50 procent av föreläsningarna. Feedbacken från 2024 års kursomgång var övervägande positiv, samtidigt som den innehöll en del förslag på ytterligare ämnen att behandla.

Nästa kursomgång förväntas ske 2025 på Uppsala universitet, och NASP kommer återigen att bidra med kursplanering, material, examination, föreläsare och kringkostnader.

Youth Aware of Mental health i Stockholms län

Youth Aware of Mental health (YAM) är ett program som riktar sig till unga. Programmet är utformat för att ge utrymme till diskussion och reflektion, ge möjlighet att utveckla färdigheter för att hantera svåra situationer och att öka kunskapen om psykisk hälsa.

YAM-programmet har visat sig effektivt för att bland annat minska förekomsten av självmordstankar, öka hjälpsökande beteenden, öka kunskapen om psykisk hälsa samt bidra till förbättrat klassrumsklimat. Syftet med YAM är att främja utvecklingen av problemlösande förmåga hos de unga, och ge dem en möjlighet att på egen hand få utforska hur de kan handskas med sina egna, och andras, känslor. Stort fokus under programmet läggs på relationer, empati och solidaritet.

Målgruppen för YAM är unga personer i åldrarna 13–17 år. I Stockholm genomförs programmet på högstadieskolor under skoltid och klassvis. Skolan utgör en plattform där naturliga grupper av unga finns som ses regelbundet och har en relation till varandra. Utbildningen leds av instruktörer som är utbildade vid NASP.

Omorganisering för långsiktig implementering

Mellan åren 2019–2024 har NASP förvaltat implementeringen av YAM i Stockholms län genom två olika spår. Första spåret bestod av en instruktörs-pool, som bokades in på de högstadieskolor i länet som önskade genomföra YAM på sin skola. Det andra spåret bygger på att NASP konsulterar kommuner i Stockholms län som själva vill implementera YAM genom en egen samordning, egna instruktörer och där de riktar sig till alla högstadieskolor i sin kommun.

Under 2024 övergick implementeringen successivt till enbart det andra spåret – kommunal implementering av YAM – och samtidigt påbörjades en nedtrappning och avveckling av NASP:s instruktörspool. Syftet med omorganiseringen var att öka möjligheten till att kunna arbeta med YAM långsiktigt, mer likvärdigt samt att förenkla implementeringsprocessen. Denna förändring har lett till att NASP kan fokusera mer på kvalitetsarbetet med YAM genom att säkerställa att metoden efterföljs (eng. fidelity) och följa upp insatserna som sker i länet. Målsättningen är att alla kommuner i länet som vill och uppfyller kraven för implementering av YAM ska kunna arbeta med programmet och att dessa kommuner ska inkludera de fristående skolorna i sin implementering.

Under året har NASP påbörjat ett arbete med att utreda om YAM kan implementeras av andra entiteter än kommuner, exempelvis friskolegrupper.

YAM-konferens

Den 27 november 2024 bjöd NASP in verksamheter inom länets kommuner och Region Stockholm till att delta i en YAM-konferens. Dagen var upplagd som en inspirations- och nätverksdag med fokus på ungas psykiska hälsa och YAM. Under en halvdag fick deltagarna information om YAM och inspirerande exempel från kommuner som redan implementerat metoden samt möjlighet till nätverkande och erfarenhetsdelning. Konferensen lockade över 100 deltagare, och många visade stort intresse för evenemanget. De nya kontakterna som etablerades har underlättat för fortsatt implementering av metoden i fler kommuner. Förhoppningen är att kunna genomföra konferensen igen 2025.

”En av de viktigaste insikterna jag tar med mig från dagen är vikten av samverkan på alla nivåer och vikten av att arbeta universellt i suicidprevention.”
– Deltagare vid YAM-konferensen

YAM i siffror

Under 2024 planerade och genomförde NASP, via den regionala instruktörspoolen, YAM-programmet tillsammans med totalt 1530 högstadiееlever från Stockholms stad, Nacka, Solna, Upplands-Bro, Södertälje, Värmdö, Danderyd och Sollentuna. Genom de kommunala implementeringarna i Botkyrka, Österåker, Vaxholm och Norrtälje fick ytterligare 1070 elever YAM.

En enkät som gavs till kommuner med en pågående implementering av programmet visade att det främst är kommunala skolor som genomfört YAM i de aktuella kommunerna år 2024. Av 14 skolor var två fristående. Samma enkät visade att den vanligaste årskursen att genomföra YAM i var årskurs 8.

Under 2024 genomfördes två instruktörsutbildningar med sammanlagt 22 deltagare från Botkyrka, Österåker, Norrtälje och Vaxholm.

”YAM:s styrka är att den är väldigt välarbetad och har en stark koppling till forskning. Bra utbildare som gör utbildningen intressant och stimulerande/utmanande. Väl genomtänkt utbildning i form av struktur, fördelning och upplägg.”

– Deltagare instruktörsutbildning Stockholms län

”Utbildningen genomfördes med YAM-anda och var, enligt mig, upplagd som att hålla programmet i klass. Detta bjöd in till konstruktiva diskussio-

ner bland deltagarna och utbildarna och skapade ett tryggt forum i rummet. Utbildningen gav upphov till att verkligen utforska tankarna och känslorna hos deltagarna.”

– Deltagare instruktörsutbildning Stockholms län

Aktiviteter för 2025

Under 2025 kommer NASP att fortsätta det redan påbörjade arbetet med att, genom både breda och riktade informationsinsatser, kontakta kommuner och andra potentiella organisationer i länet för att informera om programmet och det länsgemensamma erbjudandet från Region Stockholm.

Målen för 2025 är att:

- Informationspaketet om YAM har nått alla kommuner i Stockholms län
- Initialt informationsmöte har föreslagits till åtminstone tio kommuner
- Implementeringsprocess har påbörjats med alla kommuner som visat intresse och uppfyller kraven för implementering

Vi kommer också att genomföra ytterligare en YAM-konferens och erbjuda öppna digitala informationsträffar om YAM under våren samt fortsätta stötta och följa upp de kommuner som redan implementerar programmet gällande metod, samordning och utbildning.



Publikationer – 2024

Vetenskapliga publikationer

1. Berglund, D., Toropova, A., & Björklund, C. (2024). Workplace bullying, stress, burnout, and the role of perceived social support: findings from a Swedish national prevalence study in higher education. *European Journal of Higher Education*, ahead-of-print(ahead-of-print), 1–21. <https://doi.org/10.1080/21568235.2023.2301588>
2. Biliczki, J., Bognár, J., Pólya, D. B., Somogyi, S., Sutori, S., Gonda, X., Hamvas, S., & Réthelyi, J. (2024). Comparing DSM-5 pathological personality traits in eating disorder patients and healthy control subjects using PID-5: results of a pilot study. *European Psychiatry*, 67(S1), S109–S110. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.262>
3. Brisson, R., Furstova, J., Sokolová, L., Eriksson, C., Boniel-Nissim, M., & Badura, P. (2024). Trends in the Link Between Perceived Social Support and Life Satisfaction in Adolescents (2013/14–2021/22): A Cross-National Study. *International Journal of Public Health*, 69, 1607283. <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1607283>
4. Cecchetto, C., Bò, E. D., Eliasson, E. T., Vigna, E., Natali, L., Scilingo, E. P., Greco, A., Francesco, F. D., Hadlaczky, G., Lundström, J. N., Carli, V., & Gentili, C. (2025). Sniffing out a solution: How emotional body odors can improve mindfulness therapy for social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 369, 1082–1089. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.10.088>
5. Costa, M. P. da, Galderisi, S., Herrman, H., Riecher-Rössler, A., & Wasserman, D. (2024). Breaking barriers in the career development of women in academic psychiatry. *BJPsych Open*, 10(6), e208. <https://doi.org/10.1192/bjo.2024.808>

6. Ditzen, J., Karavias, Y., & Westerlund, J. (2024). Multiple Structural Breaks in Interactive Effects Panel Data Models. *Journal of Applied Econometrics*. <https://doi.org/10.1002/jae.3097>
7. Eriksson, C., & Stattin, H. (2024). Mental health profiles of 15-year-old adolescents in the Nordic Countries from 2002 to 2022: person-oriented analyses. *BMC Public Health*, 24(1), 2358. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19822-x>
8. Fismen, A.-S., Aarø, L. E., Thorsteinsson, E., Ojala, K., Samdal, O., Helleve, A., & Eriksson, C. (2024). Associations between eating habits and mental health among adolescents in five nordic countries: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 24(1), 2640. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20084-w>
9. Fredin-Knutzén, J., Hadlaczky, G., Wigren, A., & Sokolowski, M. (2024). A pilot study evaluating the preventive effects of platform-end lengthwise fencing on trespassing, person struck by train and traffic delays. *Journal of Safety Research*, 88, 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2023.10.010>
10. Gambadauro, P., Hadlaczky, G., Wasserman, D., & Carli, V. (2024). Menstrual symptoms and subjective well-being among postmenarchal adolescents. *AJOG Global Reports*, 4(1), 100304. <https://doi.org/10.1016/j.xagr.2023.100304>
11. Gonda, X., Krause, S., Erdelyi-Hamza, B., Sutori, S., Gal, Z., Eszlari, N., Bagdy, G., Juhasz, G., & Torok, D. (2024). GWAS in interaction with childhood traumas implicates novel variants and genes previously associated with suicide-related factors in the background of suicidal ideation. *European Psychiatry*, 67(S1), S336–S337. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.695>
12. Hull, L., Stark, I., Lundberg, M., Ahlqvist, V. H., Nordström, S. I., Ohlss, A., Hadlaczky, G., Rai, D., & Magnusson, C. (2024). Sex differences in self-harm and suicide in young autistic adults. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 150(4), 223–233. <https://doi.org/10.1111/acps.13736>
13. Kaddoura, Y., & Westerlund, J. (2024). CCE under nonrandom heterogeneity. *The Econometrics Journal*, utae021. <https://doi.org/10.1093/ectj/utae021>
14. Karlsson, P., Juth, N., Titelman, D., Sjöstrand, M., & Helgesson, G. (2024). Rational suicide? Interviews with Swedish psychiatrists. *Death Studies*, ahead-of-print(ahead-of-print), 1–9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2404936>

15. Kristof, Z., Gal, Z., Torok, D., Eszlari, N., Sutori, S., Sperlagh, B., Anderson, I. M., Deakin, B., Bagdy, G., Juhasz, G., & Gonda, X. (2024). Embers of the Past: Early Childhood Traumas Interact with Variation in P2RX7 Gene Implicated in Neuroinflammation on Markers of Current Suicide Risk. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(2), 865. <https://doi.org/10.3390/ijms25020865>
16. Lögdberg, U., Öhlander, M., Lindgren, E.-C., & Nilsson, B. (2024). Social, Spatial and Material Conditions for Mattering: Newly Arrived Young Migrants' Possibilities to Matter in Everyday Life in a Swedish School. *YOUNG*, 32(3), 296–312. <https://doi.org/10.1177/11033088231220233>
17. Malandrone, F., Urru, S., Berchiolla, P., Rossini, P. G., Oliva, F., Bianchi, S., Ottaviano, M., Gonzalez-Martinez, S., Carli, V., Valenza, G., Scilingo, E. P., Carletto, S., & Ostacoli, L. (2024). Exploring the Effects of Variety and Amount of Mindfulness Practices on Depression, Anxiety, and Stress Symptoms: Longitudinal Study on a Mental Health–Focused eHealth System for Patients With Breast or Prostate Cancer. *JMIR Mental Health*, 11, e57415. <https://doi.org/10.2196/57415>
18. Mejsner, S. B., Baygi, F., Timilsina, A., Tuan, N. P. A., Dahl, B. M., Karlsson, L. E., Lidmark, J., Lögdberg, U., & Warne, M. (2024). Perspectives on empowerment programs, and interventions in maritime settings: A systematic review. *Journal of Transport & Health*, 36, 101816. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2024.101816>
19. Ndeti, D. M., Wasserman, D., Mutiso, V., Shanley, J. R., Musyimi, C., Nyamai, P., Munyua, T., Swahn, M. H., Osborn, T. L., Johnson, N. E., Memiah, P., Bhui, K., Gilbert, S., Weisz, J. R., Javed, A., & Sourander, A. (2024). Methods and associations of suicidality in Kenyan high school students: clinical and public health implications. *BJPsych Open*, 10(3), e112. <https://doi.org/10.1192/bjo.2024.56>
20. Ndeti, D. M., Wasserman, D., Mutiso, V., Shanley, J. R., Musyimi, C., Nyamai, P., Munyua, T., Swahn, M. H., Weisz, J. R., Osborn, T. L., Bhui, K., Johnson, N. E., Pihkala, P., Memiah, P., Gilbert, S., Javed, A., & Sourander, A. (2024). The perceived impact of climate change on mental health and suicidality in Kenyan high school students. *BMC Psychiatry*, 24(1), 117. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05568-8>

21. Norkute, M., & Westerlund, J. (2024). A Factor-Augmented New Keynesian Phillips Curve for the European Union Countries. *Oxford Bulletin of Economics and Statistics*, 86(4), 794–810. <https://doi.org/10.1111/obes.12614>
22. Ophir, Y., Hamburger, Y. A., Klomek, A. B., Levi-Belz, Y., Hadlaczky, G., Yom-Tov, E., & Zalsman, G. (2024). The ethics of suicide research online: a consensual protocol for crowdsourcing-based studies on suicide. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 92. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02572-3>
23. Plöderl, M., Pichler, E.-M., Westerlund, J., Niederseer, D., & Fartacek, C. (2024). Daylight saving time was not associated with a change in suicide rates in Austria, Switzerland and Sweden. *European Journal of Public Health*, 34(4), 717–722. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae061>
24. Stattin, H., & Eriksson, C. (2024). On the feasibility of country-specific and country-general explanations for the increase over time in psychosomatic complaints among Nordic adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 14034948241299877. <https://doi.org/10.1177/14034948241299877>
25. Stein, M. B., Jain, S., Papini, S., Campbell-Sills, L., Choi, K. W., Martis, B., Sun, X., He, F., Ware, E. B., Naifeh, J. A., Aliaga, P. A., Ge, T., Consortium, for I. S. G., Workgroup, for M. S. E., Program, for V. M. V., Consortium, for Suicide Working Group of the Psychiatric Genomics Consortium (Wasserman, D., Sokolowski, M.), Smoller, J. W., Gelernter, J., Kessler, R. C., & Ursano, R. J. (2024). Polygenic risk for suicide attempt is associated with lifetime suicide attempt in US soldiers independent of parental risk. *Journal of Affective Disorders*, 351, 671–682. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.254>
26. Valenza, G., Alcaiz, M., Carli, V., Dudnik, G., Gentili, C., Provinciale, J. G., Rossi, S., Toschi, N., & Wassenhove, van Wassenhove, V. (2024). The EXPERIENCE Project: Automatic virtualization of extended personal reality through biomedical signal processing and explainable artificial intelligence [Applications Corner]. *IEEE Signal Processing Magazine*, 41(1), 60–66. <https://doi.org/10.1109/msp.2023.3344430>
27. Vigna, E., Balkom, I. van, Bresnahan, M., Cheslack-Postava, K., Musa, G., Ryan, M., Skokauskas, N., Hoven, C., & Carli, V. (2024). Unravelling the threads: understanding the interplay of Cultural values, female workforce engagement, human development index and suicide rates. *Archives of Women's Mental Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01502-9>

28. Wasserman, D. (2024a). Achieving equality, inclusiveness, and cultural sensitivity in mental health (EDIT). *World Psychiatry*, 23(2), 302–303. <https://doi.org/10.1002/wps.21220>

29. Wasserman, D. (2024b). The WPA Action Plan 2023–2026. *World Psychiatry*, 23(1), 165–166. <https://doi.org/10.1002/wps.21185>

Rapporter och andra publikationer

1. Andersson, A.-L., Fredin-Knutzén, J., Hadlaczky, G., Sokolwski, M. (2024). Förslag på samverkansrutin för omhändertagande av återkommande personer i transportsystemet som utsätter sig för höga skaderisker. Nationellt centrum för Suicidforskning och Prevention, Region Stockholm och Karolinska Institutet. https://www.chis.regionstockholm.se/4acb55/globalassets/verksamheter/chis/nasp/forslag_pa_samverkansrutin_for_omhandertagande_av_aterkommande_personer_i_transportsystemet_som_utsatter_sig_for_hoga_skaderisker-v.1.0.pdf

2. Hökby, S. (2024). Sociala medier kan öka flickors ångest genom försämrad självkänsla. Nationellt centrum för Suicidforskning och Prevention, Region Stockholm och Karolinska Institutet. <https://nyheter.ki.se/sociala-medier-kan-oka-flickors-angest-genom-forsamrad-sjalkvkansla>

3. Lengvenyte, A., Sarchiapone, M., Iosue, M., & Courtet, P. (2024). *Mental Health Research and Practice*. 259–276. <https://doi.org/10.1017/9781009067287.016>

4. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, (Publicerad: 2024-06-26) "Själv mord i Sverige", (<https://ki.se/nasp/statistik/sjalmord-i-sverige>)

5. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, (Publicerad: 2024-06-26) "Själv mord i varje län i Sverige", (<https://ki.se/nasp/statistik/sjalmord-i-varje-lan-i-sverige>).

6. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (Publicerad: 2024-05-29) Själv mords försök i Sverige (<https://ki.se/nasp/statistik/sjalmords-forsok-i-sverige>)

7. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (Publicerad: 2024-06-26) Själv mord i Stockholms län (<https://ki.se/nasp/statistik/sjalmord-i-stockholms-lan>)

8. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (Publicerad: 2024-05-29) Självordsförsök i Stockholms län (<https://ki.se/nasp/statistik/sjalvmords-forsok-i-stockholms-lan>)

9. Wasserman, D., Iosue, M., & Carli, V. (2024). Suicide during the global COVID-19 pandemic. In M. Schouler-Ocak & M. M. Khan (Eds.), Suicide Across Cultures (pp. 450–474). <https://doi.org/10.1093/med/9780198843405.003.0021>

Media

NASP närvaro i media under 2024.

Radio

2 januari: En timme senare skolstart kan minska risk för depression (Sveriges Radio). Gergö Hadlaczký, <https://sverigesradio.se/artikel/forskare-senare-skolstart-kan-minska-trotthet-och-depression>

9 april: Kan man förutse självmord (Sveriges Radio). Michael Westerlund, forskningsspecialist, <https://sverigesradio.se/avsnitt/kan-man-forutse-sjalvmord>

1 oktober: Unge Werthers smittande självmord (Sveriges Radio). Michael Westerlund, forskningsspecialist, <https://sverigesradio.se/avsnitt/unge-werthers-smittande-sjalvmord>

TV

29 oktober: Här lär de sig att förebygga självmord: Bara att våga fråga kan rädda liv (Sveriges Television). Britta Alin Åkerman, <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/har-lar-de-sig-forebygga-sjalvmord-bara-att-vaga-fraga-kan-radda-liv>

Artiklar

2 januari: Forskare: Senare skolstart kan minska risk för depression (Dagens Samhälle). Gergö Hadlaczký, <https://www.dagenssamhalle.se/samhalle-och-valfard/skola/forskare-senare-skolstart-kan-minska-risk-for-depression/>

2 januari: Studie: Bra för många barn att börja en timme senare (Omni). Gergö Hadlaczký, <https://omni.se/studie-bra-for-manga-barn-att-borja-en-timme-senare/a/152kzK>

2 januari: Senare skolstart kan minska risk för depression. Gergö Hadlaczký, <https://tt.omni.se/senare-skolstart-kan-minska-risk-for-depression/a/kEka16>

2 januari: Senare skolstart kan minska risk för depression (Svenska Dagbladet). Gergö Hadlaczký, <https://www.svd.se/a/GMd18Q/senare-skolstart-kan-minska-risk-for-depression>

2 januari: Så kan risken för depression minskas – med hjälp av sovmorgon (Tv4). Gergö Hadlaczký, https://www.tv4.se/artikel/5PgqjjHL1Glfu6MoVKTDXZ/sa-kan-man-minska-risken-foer-depression-hos-unga-med-hjaelp-av-sovmorgon?utm_source=tv4.se&utm_medium=shared_link

5 januari: Varannan högstadielälv sover för lite (Mitti Stockholm). Gergö Hadlaczký, <https://www.mitti.se/nyheter/varannan-hogstadiellev-sover-for-lite-6.3.195946.d8a34922ae>

5 mars: Investigating the potential of synthesized body odors to enhance a mindfulness treatment for social anxiety (Springer Nature). Emma Eliasson, <https://communities.springernature.com/posts/investigating-the-potential-of-synthesized-body-odors-to-enhance-a-mindfulness-treatment-for-social-anxiety>

8 maj: Danuta Wasserman, psykiatra: "Un cerebro con ideaciones suicidas tiene mucha ansiedad, ambivalencia e ira" (El País). Danuta Wasserman, <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-05-08/danuta-wasserman-psiquiatria-un-cerebro-con-ideaciones-suicidas-tiene-mucha-ansiedad-ambivalencia-e-ira.html>

22 augusti: "Enkla åtgärder kan förhindra självmord" (Medicinsk Vetenskap/Karolinska Institutet). Johan Fredin-Knutzén, <https://nyheter.ki.se/enkla-atgarder-kan-forhindra-sjalvmord>

21 november: Bättre skolresultat och hälsa med sovmorgon (Mitti Stockholm). Theresa Lemke, <https://www.mitti.se/nyheter/battre-skolresultat-och-halsa-med-sovmorgon-6.3.259221.eea7fce822>

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention – NASP

ki.se/nasp

nasp.regionstockholm.se

Besöksadress: Granits väg 4, 171 65 Solna

nasp@ki.se

Foto av:

Framsida: @federi från Unsplash

Sid iv: Ulf Sirborn

Sid 2: @emilipothese, @heyquilia, @martzzl, @shaker_jpg
från Unsplash

Sid 5: @umaird från Unsplash

Sid 7: @flokkipst från Unsplash

Sid 11: @bank_phrom, @bornil från Unsplash

Sid 12: Adobe Firefly

Sid 14: Screenshots från ki.se/nasp

Sid 16: @willy466964 från Unsplash

Sid 19: Beatrice Johansson

Sid 20: Adobe Firefly

Sid 23: Beatrice Johansson

Sid 25: @nate_dumlao från Unsplash

Sid 27: Adobe Firefly

Sid 30: @labrum777 från Unsplash

Sid 38: Adobe Firefly

Baksida: @martinedholm från Unsplash