

# Verdensdagen for selvmordsforebygging

## Selvmordsforebygging i et flerkulturelt samfunn

Verdensdagen for selvmordsforebygging holdes hvert år den 10. september. Hensikten med denne dagen er å skape oppmerksomhet over hele verden om at selvmord kan forebygges. Å spre kunnskap og informasjon, forbedre utdanning og opplæring, samt å redusere stigmatisering, er viktige oppgaver i denne forbindelse. Årets tema for Verdensdagen er "**Selvmordsforebygging i flerkulturelle samfunn**".

De to siste årene fokuserte Verdensdagen på forebygging av selvmord i forskjellige kulturer rundt om i verden. Årets tema har som mål å skape bevissthet om det faktum at alle land i verden er flerkulturelle i den forstand at de har forskjellige minoritetsgrupper som for eksempel urfolk og/eller innvandrere, flykninger og/eller asylsøkere. Noen land har innbyggere fra mange forskjellige etniske grupper, fordi tidligere kolonimakter i sin tid trakk vilkårlige landegrenser. Dette betyr at i alle land bor det forskjellige etniske og religiøse grupper i det samme samfunnet.

Flerkulturelle samfunn fordrer kultursensitivitet i alle former for selvmordsforebyggende arbeid. En vanlig feil som gjøres er imidlertid å behandle kultur som noe objektivt som forklarer forskjeller. Når vi finner forskjeller mellom kulturelle grupper i et samfunn, for eksempel i forhold til selvmordsrater og risikofaktorer, forklares disse ofte som **kulturelle** forskjeller. Dette kan imidlertid kamuflere de virkelige grunnene til forskjellene, som **kan** ha noe med kultur å gjøre, men som ikke nødvendigvis trenger å ha det. Eksempler på andre faktorer som kan være av betydning her, er slike ting som arbeidsledighet, fattigdom, undertrykkelse, marginalisering, stigmatisering eller rasisme. Videre er det viktig å understreke at kultur ikke er noen statisk eller målbar variabel; kultur beskriver dynamikken som oppstår i interaksjon mellom individer og deres omgivelser.

Dette betyr at samtidig som vi må være kultursensitive og oppmerksomme på potensielle kulturforskjeller, må vi passe på at "kulturen" ikke tar overhånd og skygger for andre faktorer som kan virke inn. Vi må heller ikke overse likheter i vår iver etter å finne forskjeller.

Verdens helseorganisasjon anslår at hvert år tar omtrent en million mennesker i verden sitt eget liv. Mange land mangler imidlertid fremdeles pålitelige selvmordsstatistikker og selv land som har slike, mangler ofte kunnskap om størrelsen på problemet i (noen av) sine minoritetspopulasjoner. Slik kunnskap kan også være vanskelig å skaffe til veie på grunn av at stigmaet forbundet med selvmord kan være enda større i noen minoritetsgrupper enn det er i majoritetsbefolkningen. Ikke desto mindre trenger vi slik informasjon. Noen studier har vist at forekomsten av selvmord blant innvandrere er mer lik forekomsten i deres opprinnelige hjemland, enn den er i det landet de har flyttet til. Andre studier har imidlertid vist at dette varierer på tvers av land og undergrupper. Vi må derfor være forsiktige med å trekke for vidtrekkende konklusjoner.

**Flerkulturelle samfunn fordrer kultursensitivitet i alle former for selvmordsforebyggende arbeid.**

Risikofaktorer for selvmord varierer på tvers av kulturelle grupper. Kunnskap om vanlige risikofaktorer i et samfunn stammer ofte fra undersøkelser i majoritetsbefolkningen. I en flerkulturell kontekst må vi imidlertid være oppmerksomme på at noen risikofaktorer kan ha en annen betydning for noen av minoritetsgruppene enn de har for majoritetsbefolkningen, både i selvmordprosessen og i forhold til selvmordsforebygging. For eksempel kan risikofaktorer for eldre menn i majoritetsbefolkningen være lite relevante for unge innvandrerjenter. Andre faktorer som kan ha en annen betydning for minoriteter sammenlignet med majoritetsbefolkningen, kan for eksempel være slike ting som holdninger til selvmord og suicidale mennesker (f.eks. tabu, stigma), religion og spiritualitet, samt familiedynamikk i forhold til kjønnsroller (forskjellige oppgaver og ansvar for kvinner og menn).

Undersøkelser har vist at stereotypier i forhold til minoritetsgrupper er vanlige i helse- og sosialtjenesten. Vi må imidlertid passe på å skille mellom hvordan reglene i en kultur er, det vil si de reglene og tradisjonene som sier noe om hvordan folk fra den kulturen skal eller bør oppføre seg, og hvordan individer fra denne kulturen faktisk oppfører seg. Vi må passe oss for å la stereotypiene styre det vi gjør eller oppfatter. Forskning som rapporterer gjennomsnittsverdier for innvandrergupper eller sammenligner heterogene grupper innvandrere med en majoritetsbefolkning i et land, kan bidra til slik stereotypisering i selvmordsforebyggende arbeid.

Det gir imidlertid liten mening å sammenligne en relativt homogen majoritetsbefolkning i et lite land som Norge med, for eksempel, asiatiske innvandrere til dette landet siden den sistnevnte gruppen omfatter mennesker fra svært mange, svært forskjellige land, kulturer og religioner ettersom Asia strekker seg fra Midt-Østen til Sibir. Helse- og sosialtjenesten må derfor unngå å møte individer som representanter for en kulturell gruppe, men la dem være seg selv med sin egen tro, holdninger, forståelse, tanker og kunnskap.

Det er også viktig å være oppmerksomme på kjønnsrelaterte problemstillinger og rasisme i en behandlingssituasjon i flerkulturelle samfunn. Bruk av tolk i helse- og sosialtjenesten krever varsomhet når et sensitivt tema som selvmord eller suicidalitet er på dagsorden. Minoritetsgrupper er ofte små i et lokalsamfunn og tolken må derfor rekrutteres fra de samme sosiale sirkler som klienten. Dersom selvmord er særlig tabu eller stigmatisert i minoritetsgruppen, kan det være nødvendig å undersøke hvilke holdninger tolken har til selvmord og suicidale mennesker, ettersom slike holdninger kan påvirke både hva klienten sier og hva tolken oversetter og på hvilken måte det blir oversatt.

Flere land har nå innført nasjonale strategier for å forebygge selvmord, men ikke alle disse tar hensyn til minoritetsgruppene i landet. Strategien/programmet er ofte rettet mot majoritetsbefolkningen og et spesifikt kulturelt fokus eller perspektiv mangler. Slike strategier bør derfor revideres med hensyn på dette. Land som ennå ikke har initiert strategier for selvmordsforebygging, bør integrere et kulturelt perspektiv fra starten.

Selvmord er et komplekst og multifaktorielt fenomen med kulturelle forskjeller. Allikevel kan det tenkes at noen selvmordsforebyggende tiltak kan ha "universell" effekt.

- Å føle at man hører til, er viktig for mental helse og velvære for alle mennesker. Godt integrerte samfunn kan derfor være selvmordsforebyggende.
- Å lære opp fagfolk i helse- og sosialtjenesten, i tillegg til folk flest, om hvordan man kan identifisere mennesker i selvmordsfare, oppmuntre de som trenger det til å søke hjelp, og gi disse nødvendig og tilstrekkelig hjelp, kan redusere forekomsten av selvmord. Slike tiltak krever både kultursensitivitet og kulturell kompetanse.
- Selvmordsmetoder kan variere på tvers av kulturelle kontekster, men å begrense tilgang til de metoder som vanligvis brukes, har vist seg å være et effektivt middel til å redusere antall selvmord (f.eks. sikker lagring av våpen, pesticider og medisiner; begrense tilgang til broer og høye bygninger som brukes til å hoppe fra).
- Å lære media hvordan selvmord kan omtales på en ansvarlig måte, og
- Gi adekvat støtte til mennesker som har mistet noen i selvmord.

Selvmordsforebygging i flerkulturelle samfunn krever flerfaglige tiltak. Effektiv selvmordsforebygging innebærer en mangefasettert og tverrsektoriell tilnærming for å takle de mange veiene til selvmordsatferd i en sosiokulturell kontekst. De som kan bidra til selvmordsforebygging inkluderer, for eksempel, fagfolk i helse- og sosialtjenesten, forskere, lærere, politifolk, journalister, religiøse ledere, kulturelle ledere, politikere og lokale ledere, frivillige, samt familie og venner berørt av selvmordsatferd. Folk har også en tendens til å åpne seg for bartendere, frisører og taxisjåfører, blant andre. Kort sagt, **alle** kan bidra til å forebygge selvmord.

# Verdensdagen for selvmordsforebygging

## Selvmordsforebygging i et flerkulturelt samfunn

### HVA DU KAN GJØRE FOR Å BIDRA TIL VERDENSDAGEN FOR SELVMORDSFØREBYGGING

**VERDENSDAGEN FOR SELVMORDSFØREBYGGING, 10. september**, er en mulighet for alle sektorer i samfunnet – befolkningen, veldedige organisasjoner, lokalmiljø, forskere, klinikere, politikere, frivillige, etterlatte etter selvmord og andre interesserte grupper og enkeltpersoner – til å gå sammen med den internasjonale selvmordsforebyggingsforeningen (International Association for Suicide Prevention – IASP) og Verdens helseorganisasjon (WHO) i arbeidet for å forebygge selvmord. Dette kan gjøres ved å igangsette forskjellige aktiviteter på lokalt, regionalt eller nasjonalt plan, som skaper oppmerksomhet om hvordan selvmord kan forebygges i den aktuelle kulturelle kontekst.

Tiltak som aktivt involverer folk vil sannsynligvis være mest effektive i å implementere ny kunnskap om selvmord og selvmordsforebygging. Eksempler på aktiviteter som kan bidra til Verdensdagen for selvmordsforebygging inkluderer slike ting som for eksempel å:

- Lansere nye tiltak og strategier på Verdensdagen for selvmordsforebygging
- Arrangere konferanser, seminarer eller offentlige foredrag og paneldebatter
- Skrive artikler for nasjonale eller regionale aviser og magasiner
- Holde pressekonferanser
- Legge ut informasjon på internettsider og bruke IASP sitt banner for Verdensdagen for selvmordsforebygging, fremme selvmordsforebygging på lokale språk ([www.iasp.info/wspd/2011\\_wspd\\_banner.php](http://www.iasp.info/wspd/2011_wspd_banner.php))
- Sørge for intervjuer og taletid i radio og TV
- Organisere minnesammenkomster, tenning av lys, eller turmarsjer for å minnes de som har tatt sitt liv
- Be politikere med ansvar for helse, folkehelse, psykisk helse eller selvmordsforebygging på nasjonalt plan om å komme med relevante kunngjøringer, støtteerklæringer eller pressemeldinger på Verdensdagen
- Organisere kulturelle eller spirituelle tilstelninger eller utstillinger
- Organisere gåturer til offentlige steder for å sette fokus på selvmordsforebygging
- Lansere og spre bøker, retningslinjer, brosjyrer, plakater eller annen informasjon
- Organisere konserter, grillpartys, frokoster, lunsjer, konkurranser eller markeder på offentlige steder
- Skrive lederartikler for vitenskapelige tidsskrifter innenfor medisin, utdanning, sykepleie, juss eller andre relevante fagområder
- Formidle forskningsresultater
- Lage pressemeldinger for nye forskningsartikler
- Arrangere kurs om selvmordsforebygging og psykiske problemer
- Bli venn av IASP på Facebook ([www.facebook.com/IASPinfo](http://www.facebook.com/IASPinfo))
- Følge IASP på Twitter ([www.twitter.com/IASPinfo](http://www.twitter.com/IASPinfo)), tvitre #WSPD eller #suicide eller #suicideprevention
- Lage film om selvmordsforebygging ([www.youtube.com/IASPinfo](http://www.youtube.com/IASPinfo))
- Tenne et lys i vinduet kl. 20.00 til støtte for Verdensdagen for å skape oppmerksomhet om selvmordsforebygging, etterlatte etter selvmord, og minnes de man har mistet

**Verdensdagen for selvmordsforebygging – [www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd)**