



Karolinska
Institutet



Region Stockholm

Äldre mäns psykiska hälsa och risk för självmord

Britta Alin Åkerman, professor emerita
Leg. Psykolog, leg klinisk psykoterapeut
Nationellt centrum för suicidforskning och prevention

Hur vanligt är självmordsbeteende hos äldre?

Olika riskfaktorer

- 40 % bland äldre är i risk att ta sina liv (över 65 år) Högst är risken bland män över 85 år.
- Det är ofta en kombination av flera olika omständigheter och händelser som driver en människa till att ta sitt liv
- Det som karakteriserar de äldre-äldre är ofta att de vid självmordstillfället är änkor/änklingar och lever ensamma och att de har dåligt eller inget socialt stöd.
- Ökad alkoholanvändning och läkemedel



Urval

Från en lista på 109 män,
medlemmar i en av
kommunens
seniorföreningar:

21 män var över 85 år,
ensamboende och inte
knutna till särskilt boende
Åldern varierade mellan
85 – 97 år

- Stockholm den 25 mars 2021
- Bästa.....
- Inom Region Stockholm, tidigare Stockholms läns landsting och kommuner, och Karolinska Institutet har vi fått ett uppdrag att undersöka hur livssituationen ser ut för äldre personer och vilket behov av stöd och hjälp som önskas från kommunen. Jag vänder mig till dig som bor inom Storstockholm för att höra om du vill ställa upp på ett telefonsamtal. Det är självklart frivilligt och inga uppgifter kommer att lämnas ut som kan identifiera den som medverkar.
- Jag kommer att ringa dig på telefonnummer 0707 40 98 56 som endast jag kan ringa och svara på men som tillhör Karolinska Institutet. Du får självklart själv ringa om det passar dig bättre
- Med vänlig hälsning
- Britta Alin Åkerman

Frågeområden

- 16 frågor om:
- Boendet,
- Fysisk och psykisk hälsa
- Önskemål om stöd eller hjälp
- Andra önskemål
- Pandemins effect



Resultat

Samtliga tillfrågade villiga att delta i samtalet

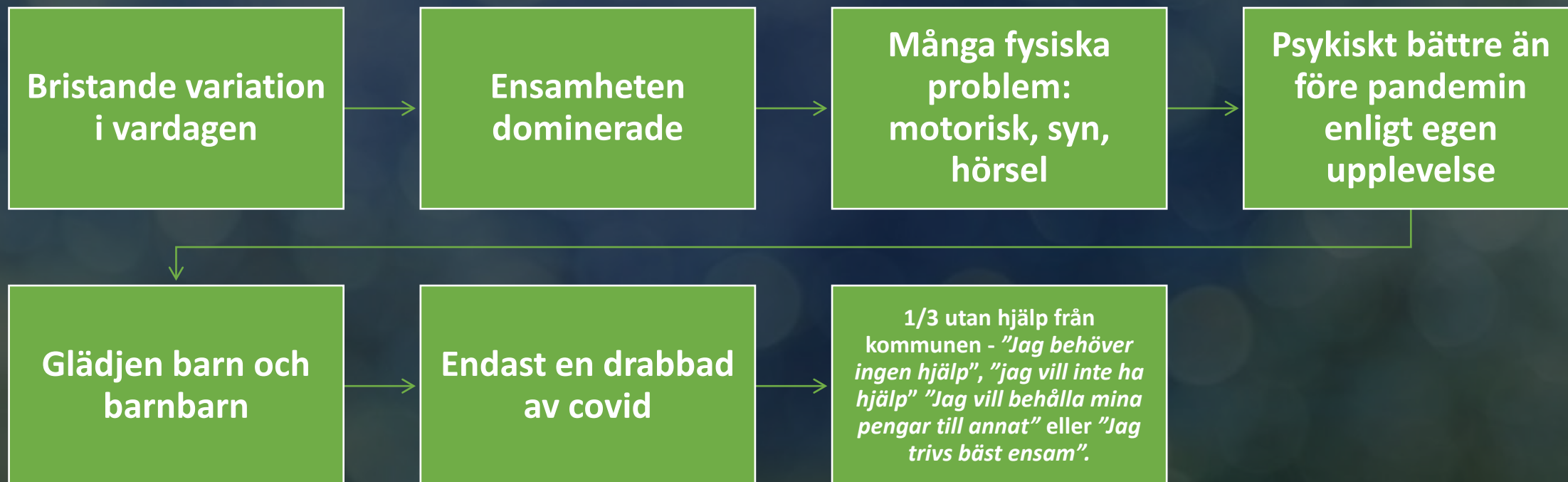


Samtalen varierade mellan 45 minuter till 2½ timme



Anledning till ensamboende, ofta hustrun/sambo som avlidit

Hur såg situationen ut för de äldre männen



Diskussion

Mer öppna än förväntat
– trögt inledningsvis men
ville prata – var inte vana
att prata om känslor och
psykisk ohälsa

Många levnadsöden

Dolde säkert känslor –
omedvetet eller
medvetet förnekande av
besvär

Barn och barnbarn fick
en annan roll pga.
pandemin

Hur bemöter vi den äldre personen- Vad lärde jag mig i samtalet



Stressa inte



Tala om för personen att du bryr dig och vill hjälpa



Anknyt till positiva minnen



Fråga personen om dess problem, om dess värden i livet och tala sen om sätt att ta itu med svårigheterna



Fråga – var inte rädd att ställa konkreta frågor

Har du tänkt på självmord?

Tänker du på självmord?

Tänker du ta livet av dig?



Om det är möjligt, dra in personen i beslutet om vem man ska tala om dess svårigheter för och vad man ska berätta



Hur tolkade jag den äldres signaler

- Självmordsnära äldre uppträder ofta motsägelsefullt
- Kan såväl vilja ha hjälp och samtidigt uppträda avvisande
- Kan orsakas av skamkänsla
- Ofta upprepning av tidigare erfarenheter
- Bär ofta på tidigare trauman

Vad ska vi då göra?

- Ta oron på allvar!
- Rätt tillfälle är snarast möjligt!
- Viktigt att vara förberedd!
- Platsen för samtalet kan ha betydelse!
- Vad ska vi inte säga?
- Vilka frågor kan ställas för att stärka den äldre?



Hur man bemöter
den äldre på
bästa sätt

Äldre män pratar inte om livet



Resultat och reflektioner från det suicidpreventiva
projektet Vi pratar om livet – män 70+

(H)JÄPNKOLL

Första hjälpen till psykisk hälsa- Inriktningen äldre personer MHFA



Nationellt centrum för suicidforskning och
prevention (NASP)
vid Karolinska Institutet

Slutsats

Bemötande av en äldre person påverkar i hög grad möjligheten att förhindra självmordsbeteende. Det gäller att agera snabbt, att våga fråga och lyssna på rätt sätt och stanna kvar även om oviljan att samtala för den äldre mannen kan vara påtaglig. Det görs alldeles för lite för att hjälpa äldre män som drabbas av depression och ångest och därmed finns stora brister i att upptäcka risker för självmord.



Tack för att ni lyssnade

