

# Litauen toppar självmondsstatistik

Ingenstans i Europa är självmord så vanliga som i Litauen. Men förvånansvärt lite har gjorts för att pressa ner de dystra siffrorna.

Text och bild: Pahl Ruin | [Prenumerera](#) | Artikel i [SocialPolitik nr 3 2015](#)

I början av året öppnades Litauens första center med uppgift att införa fler förebyggande åtgärder för att minska antalet självmord. Varför har det dröjt så länge med tanke på att Litauen toppat självmordsstatistiken i Europa i 15 års tid?

– Det är svårt att säga, det fanns väl inte pengar i budgeten förrän nu, säger centrets chef Vaidotas Markevicius.

Psykologen Paulius Skruibis som i många år kämpat för att minska antalet självmord, har sin uppfattning klar:

– Myndigheterna hade hoppats att självmorden skulle minska i takt med att fler fick det ekonomiskt bättre. Men så har det inte blivit och nu inser de äntligen att något måste göras.

Det talas inte mycket om självmorden i Litauen, frågan är tabubelagd här som i många andra länder med höga självmordstal. Denna tystnad är i synnerhet smärtsam för de anhöriga, som blir lämnade ensamma med alla sina frågor. I år bildades landets första anhörigförening. En av grundarna, Jurgita Vaitkute, förlorade för fyra år sedan sin fästman strax före deras bröllop.

– Det är skamligt att tala om det. Inte förrän alldeles nyligen berättade jag för mina arbetskamrater vad som verkligen hänt, i flera år sa jag bara att han dött. Jag var så rädd för att de skulle döma mig.

**Hon hade gärna sett att en anhörigförening** funnits då katastrofen drabbade henne, nu hoppas hon kunna hjälpa andra. De är ett 15-tal aktiva som träffas och pratar en kväll i

månaden. De har en sajt med svar på vanliga frågor och inbjuder drabbade människor att höra av sig. Är frågorna svåra hänvisar de till två psykologer, varav en är Paulius Skruibis som hjälpt dem att starta sajten.

– Hittills har bara ett tiotal kontaktat oss, det är så svårt att söka hjälp och ta sig ur sitt mörker.

Paulius Skruibis ger samma bild: när forskare vill ha kontakt med anhöriga är det extremt svårt att få några att ställa upp. De säger kanske ja först, men drar sig sedan ur.

Anhöriga tillhör en tydlig riskgrupp för nya självmord. De måste ha mer stöd än de får idag.

En annan av initiativtagarna till föreningen, Jovita Galeckaite, övervägde att ta sitt liv efter att ha förlorat sin pappa. Han hade begått självmord som ett resultat av att sonen och Jovitas bror fått en dödlig sjukdom.

– Varför skulle jag leva vidare när min pappa inte tyckte det var värt att leva vidare med mig? Jag kunde inte tala med mina vänner om min smärta, de förstod inte. Psykologer hjälpte mig tillbaka, men det hade också varit betydelsefullt att få träffa andra med liknande erfarenheter.

**Så varför har Litauen legat i topp** i självmordsstatistiken i Europa i över 15 år? Ingen kan ge ett tydligt svar. Trots att tusen litauer tar sina liv varje år har inte tillräckligt med resurser avsatts för att ta reda på varför det sker.

Två huvudsakliga, men otillräckliga, förklaringar har lyfts fram: arvet från Sovjettiden och baksmällan när friheten på 1990-talet inte infriade alla förväntningarna.

Att Sovjettiden fick självmorden att öka är ovedersägligt. Under mellankrigstiden, då Litauen var självständigt, hade landet färre självmord per 100 000 invånare än snittet i Europa. Självmordsfrekvensen ökade från 1950-talet i stadig takt fram till mitten av 1980-talet – precis som i grannländerna Estland och Lettland. Under Gorbatsjovs glasnost-period sjönk dödstaten, vilket man tror beror på hans kamp mot superiet.

Men det är efter självständigheten 1991 som Litauens

utveckling ser annorlunda ut än de baltiska grannländernas: självmorden ökade då i ännu snabbare än i de övriga två forna sovjetrepublikerna. Och sedan sekelskiftet har inte självmorden sjunkit lika snabbt som i Estland och Lettland. Varför?

– Vi kan inte fullt ut svara på det, säger Paulius Skruibis. Det behövs mer forskning.

**Men det finns teorier.** En bottnar i resultaten från EU-studier om vad som gör människor lyckliga. Litauen skiljer sig från sina baltiska länder i så måtto att svaren "kärlek, vänner och familj" kommer något lägre än svaren "pengar och konsumtion". Möjligen är det, rent generellt, tuffare för litauer att leva under hårda ekonomiska villkor. Paulius Skruibis vill lyfta fram en annan tänkbar förklaring:

– Det finns en mer utbredd intolerans i det litauiska samhället. Här möter man oftare en mer avog inställning till människor som beter sig annorlunda eller ser annorlunda ut.

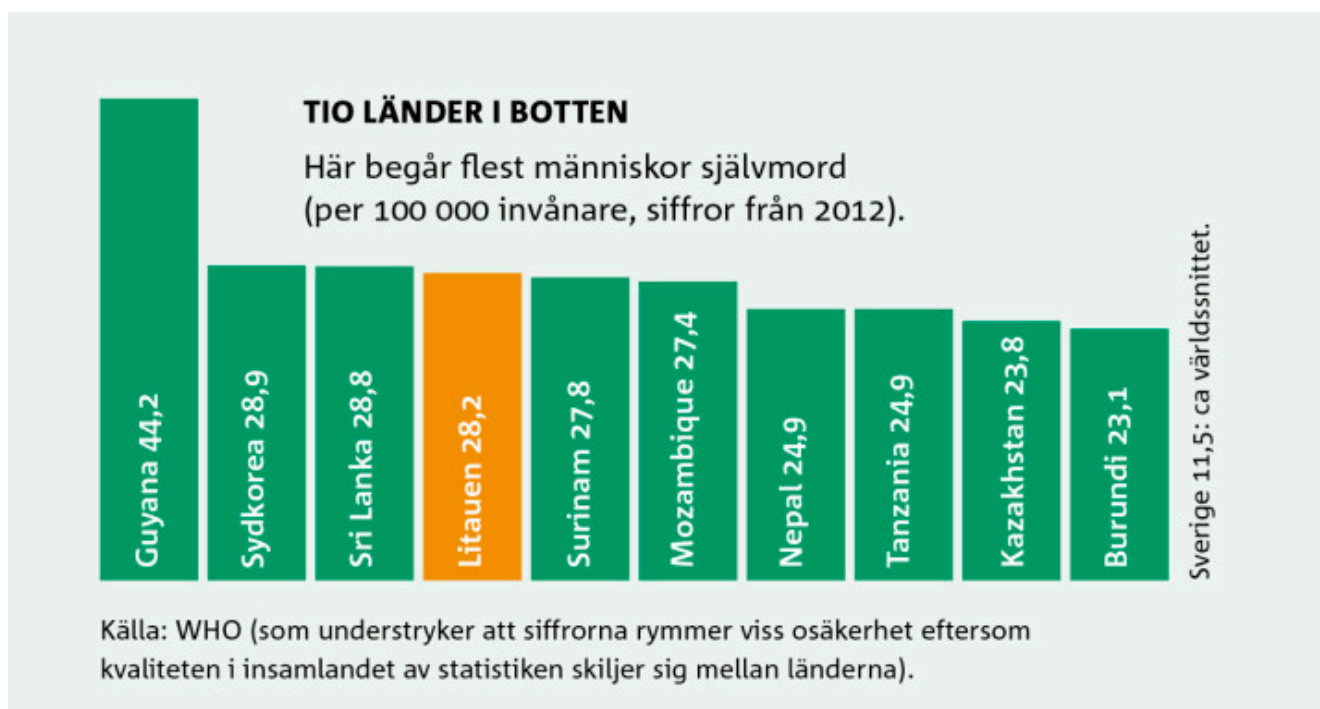
Det kan vara människor med en funktionsvariation, en annan hudfärg (de är inte många) eller en annan sexuell läggning. Landet har haft uppmärksammade fall där homosexuella – varav flera varit tonåringar – har tagit sina liv då de inte orkat med de oförstående attityder som mött dem då deras sexuella läggning avslöjats.

**Vidare talar han om en brist på tillit** i det litauiska samhället, en misstro både mot institutioner och grannar som gör att människor tenderar att inte söka hjälp trots att de behöver det.

– Detta är också ett arv från Sovjettiden, vi kunde inte bygga upp ett civilt samhälle med frivilligorganisationer som ni gjorde i Skandinavien. Allt volontärarbete betraktas fortfarande med viss misstänksamhet i det här landet, efter decennier av sovjetiskt "volontärarbete" som i verkligheten sällan byggde på frivillighet.

En omfattande alkoholism bidrar till de höga självmordstalen liksom medias rapportering. Paulius Skruibis tycker att det

blivit något bättre, men fortfarande kan tidningarna skriva om människor som tagit sitt liv och beskriva tillvägagångssätten. Och det händer att man romantiserar självmord som en tänkbar utväg och uppmärksammar när kändisar valt att ta sina liv.



**Vidare lyfter han fram bristen på psykologer** i samhället. Människor som har behov av samtalsterapi kan få vänta i månader. Därtill menar han att synen på psykologer och vad de kan bidra med är illa utvecklad i Litauen.

– Allt är inriktat på medicinering. Jag har inget emot mediciner, de kan vara helt avgörande för ett tillfrisknande, åtminstone i inledningsfasen. Men en man som ringde vår hjälplinje berättade att han hade varit på sjukhuset i en månad innan han fick tala med en sjuksköterska om sina problem.

En nationell åtgärdsplan mot självmorden lanserades 2004, men genomfördes aldrig.

– Pengar saknades och viljan att göra något åt problemen verkade inte så stark, säger Paulius Skruibis.

Han bidrar själv genom att arbeta halvtid med en hjälplinje för unga människor som mår dåligt.

– Vi har inga vetenskapliga bevis för att just vår hjälplinje har hindrat människor från att ta sina liv, men hjälplinjer

rent generellt har visat sig vara effektiva i det förebyggande arbetet.

**Det nya suicidcentret som nu startats** ligger inhyst i det största mentalsjukhuset i en förort till Vilnius. Paulius Skruibis är kritisk mot att dess enda konkreta åtgärd så här långt är att öppna en hjälplinje, eftersom flera sådana redan finns. På centret tillbakavisar man kritiken:

– Jag ringde alla befintliga hjälplinjer, men kom aldrig fram, säger socialarbetaren Vita Rulinskiene. Bevisligen behövs fler. Och i våra telefoner svarar flera utbildade psykologer, vi är först i landet med att erbjuda gratis konsultationer.

Centrets initiala uppgift har inte varit att införa konkreta insatser utan att klarlägga vad som redan görs och därefter föreslå samordning och vidareutveckling av insatserna. Men de chockades av vad som mötte dem.

– Vi hade inte kunnat föreställa oss hur lite som gjorts, säger Vita Rulinskiene. Socialministeriet har finansierat några hjälplinjer, det är allt. Preventiva åtgärder inom vården och omsorgen är närmast obefintliga. Vi har redan börjat planera utbildningar för vårdpersonal, alla måste lära sig känna igen tecken på allvarlig depression.

**Att så få förebyggande åtgärder satts in** beror till stor del på politikernas inställning att det inte går att göra speciellt mycket för att få ner självmordstalen, menar psykologen Paulius Skruibis. Han har forskat i hur skandinaviska politiker har en helt annan syn på saken.

– De inser att politiska beslut visst kan ha betydelse, att det går att påverka i en riktning som skulle leda till färre självmord.

Vita Rulinskiene bedyrar att de flesta patienter genom öppenvården får träffa medicinsk personal betydligt oftare än så. Men bristen på psykologer måste åtgärdas.

– Läget är värst på landsbygden, där också självmorden är vanligare. Där kan det vara så illa ställt att det bara finns en psykolog på 40 000 invånare. Regeringen har redan beslutat

att utbilda fler psykologer.

Hon håller inte med om att nästan inget gjorts för att stoppa självmordsvågen. Redan i början av 2000-talet inrättades kriscentra. Men problemet är att männen, som överväger i självmordsstatistiken, aldrig hittade dit i någon större utsträckning.

**Professorn i socialpsykiatri Wolfgang Rutz**, expert på självmordsprevention och bland annat rådgivare på Karolinska institutet, har länge propagerat för mer riktade insatser mot män i riskzonen i Sverige. Nyligen föreläste han i Vilnius och underströk att detta är än viktigare i Litauen.

– Eftersom män drar sig för att söka offentlig hjälp måste det offentliga söka upp dem i andra miljöer. Det kan vara på arbetsplatser, idrottsanläggningar eller rentav på barer. Visst, det kan uppfattas som integritetskränkande, men det handlar om att rädda liv.

**Psykologen Paulius Skruibis är väldigt nyfiken** på Sveriges erfarenheter av att reformera psykvården. I Litauen är systemet för statistiskt, menar han.

– Jag hoppas på ett utökat samarbete med Skandinavien både inom akademien och inom den praktiska vården.

Detta efterlyser också Vita Rulinskieneė vid centret.

– Vi vill lära oss om metoder som andra använt. Vi kan göra mycket mer än idag för att få stopp på denna nationella katastrof.

För närvarande är Paulius Skruibis trots allt försiktigt optimistisk. Presidenten tog nyligen upp självmorden i sitt tal till nationen. Själv sitter han i en nybildad arbetsgrupp som ska utarbeta konkreta initiativ. Men han fruktar att det kommer att dröja länge innan självmorden kan pressas ner till en snittnivå i Europa. Han tror rent av att allt tal om Litauens höga självmordsfrekvens kan ha en självuppfyllande effekt.

– En man som jag pratade med på vår hjälplinje sa det helt öppet: "vi har ju så många självmord att jag lika gärna kan

bidra till statistiken”.

*Påhl Ruin*

### **Självmoden minskar i världen**

Mellan 2000 och 2012 minskade antalet självmord i världen från 883 000 per år till 804 000. Om man tar hänsyn till befolkningsökningen minskade självmordsfrekvensen med hela 26 procent. Huvudorsaken är den framgångsrika fattigdomsbekämpningen. Tre av fyra självmord sker i låg- och medelinkomstländer. Självmod är vanligast bland äldre människor (över 70 år) men i vissa länder är de unga mer drabbade. Självmod är den näst vanligaste dödsorsaken i världen bland 15–29-åringar. Fler män än kvinnor begår självmord, i synnerhet i rika länder.

Källa: WHO

### **Sex myter om självmord**

#### **Myt 1:**

”Människor som talar om självmord menar det inte”.

Jo, de kan de visst göra. Tal om självmord kan vara ett rop på hjälp.

#### **Myt 2:**

”De flesta självmord sker plötsligt och utan förvarning”.

Nej, i de flesta fall har varningssignalerna funnits där. Men de kan vara svåra att tyda.

#### **Myt 3:**

”Den som är självmordsbenägen kommer att lyckas ta sitt liv förr eller senare”

Nej, ett självmord kan vara en impulshandling som kunde ha hindrats med rätt känslomässigt stöd vid rätt tidpunkt.

#### **Myt 4:**

”En gång självmordsbenägen, alltid självmordsbenägen”

Nej, en människa kan upphöra helt att tänka på självmord och leva ett långt liv.

#### **Myt 5:**

”Endast människor med psykiska problem är självmordsbenägna”

Nej, bland dem som tar sina liv finns också många utan

psykiska problem.

**Myt 6:**

"Att tala om självmord är en dum idé och kan fungera som en uppmuntran"

Nej, många som går med självmordstankar behöver tala om det och höra att det finns andra vägar ut ur desperationen.

Källa: WHO

**Läs mer:**

[Ny stödlinje mot självmord](#), SocialPolitik nr 3/15