



Ungdomar och suicidkommunikation

# Vad pågår på de digitala plattformarna?

Unga med hög självmordsrisk använder internet målinriktat. Där är forum som hyllar självmord lätta att hitta. Men framför allt erbjuder nätet stora möjligheter att förebygga självmord och ge stöd.

Denna folder bygger på forskningsöversikten *Suicidkommunikation på digitala plattformar*. Texten refererar till forskning som fokuserar på internetbaserad kommunikation om självmord och på hur självmordsnära individer kan identifieras på nätet.



## Ungdomar är sårbara på nätet

**Det går inte att separera internet från allt annat som händer i ungas liv. Livet på och utanför nätet hänger ihop. Det måste man ta med i beräkningen när man försöker motverka att ungdomar blir utsatta för negativa händelser och situationer.**

En ung person som blir mobbad i skolan kan inte, som man kunde före mobilers och smarta telefoners inträde, hitta en fristad i stallet, på idrottsträningen eller hemma på sitt rum. Mobbarna och elakheterna följer med vart man än tar vägen, alla tider på dygnet.<sup>1)</sup>

Sedan internet gjorde sitt intåg i människors vardag har ungdomar generellt alltid umgåtts mer än andra åldersgrupper via nätet. Det umgänget inkluderar även kommunikation kring självmord och annat självdestruktivt beteende; studier visar att unga vuxna mellan 15 och 25 år använder internet i självdestruktiva syften i högre utsträckning än befolkningen som helhet. Därför har oron över självmordskommunikationens negativa inverkan online alltid varit störst vad gäller unga människor. Vi vet att unga individer med hög självmordsrisk använder internet mer målinriktat. De kan söka efter potenta självmordsmetoder och faktainformation om ämnet, och undviker ofta webbplatser som innehåller preventiv information och kommunikation.<sup>3)</sup>

**31%**

av tillfrågade tonåringar  
hade nedsatt psykiskt  
välbefinnande.<sup>4)</sup>





**20%**

av svenska flickor 13–16 år  
har blivit ombedda av en okänd  
person att skicka nakenbilder.

### **Samband mellan psykisk ohälsa och tid online**

Senare tids forskning och analyser har konstaterat ett samband mellan en mycket omfattande användning av internet och psykisk ohälsa, självmordstankar samt självmordsbeteende – även om orsakssambanden inte är helt klarlagda.

Studier har visat att ungdomar med hög användningsnivå av digitala medier hade en markant större benägenhet att uppvisa psykiatriska symtom såsom depression, självmordstankar eller en historik av självmordsförsök jämfört med ungdomar med låg användningsnivå.

Dessutom spelar en hög användningsnivå också in för antal utförda självmordsförsök som görs. Ungdomar med hög användningsnivå hade utfört dubbelt så många självmordsförsök jämfört med ungdomar med låg användningsnivå.<sup>3)</sup> Hög användning av digitala medier indikerar alltså att det kan finnas en risk för, eller är ett symtom på, en allvarligare psykiatrisk problematik som behöver undersökas.

### **Sexuell kontakt är kopplat till självmord**

Bland barn mellan 9 och 18 år finns det signifikanta samband mellan fler psykiska besvär och tillstånd och fler timmars användning av internet, mobilen, sociala medier, Youtube med mera. De starkaste sambanden gäller flickor och deras användning av internet, mobilen och sociala medier. Detta kan tyda på att det finns aspekter av de sociala medierna som är problematiska för unga personer, särskilt flickor.<sup>4)</sup>

Att utsättas för mobbning och elakheter, hot eller utfrysning från en grupp eller aktivitet som kompisarna har online har visat sig ofta förekomma samtidigt med fler psykiska besvär och tillstånd bland unga mellan 9 och 18 år.<sup>4)</sup> Sammanställningar av studier har till exempel visat att mobbning via sociala medier är relaterat till depressionsrisk och suicidalitet hos hbtqi-personer. Därtill är kopplingen mellan utsatthet för sexuellt utnyttjande och psykisk ohälsa, inklusive självmord, sedan länge väletablerad<sup>2)</sup>.

27 procent av svenska flickor 13–16 år med psykisk funktionsnedsättning, och 20 procent av alla flickor i åldersgruppen, uppger att en okänd person har bett dem att skicka bilder online där de är lättklädda eller nakna<sup>5)</sup>.



## Möjligheterna är större än riskerna

Även om forum som förhållig självmord är lättare att hitta på internet så är plattformarna som syftar till att förebygga självmord många fler. Sociala medier kan å ena sidan exponera unga för självmordsbeteende, å andra sidan underlätta för stödinsatser att nå ut till personer som annars kan vara svåra att nå.

Samtal om självmord sker för det mesta inte i en vårdssituation, som många kanske tänker sig, utan på internet och mellan personer som inte alls känner varandra. Internet är alltså den huvudsakliga arenan för alla typer av kommunikation om suicid, och det fenomenet började uppmärksammas redan på 1990-talet då många fick tillgång till datorer. Den digitala suicid-kommunikationen har ända sedan dess oroad, men är trots det, fortfarande på 2020-talet, relativt okänd till karaktär och omfattning även bland yrkesgrupper som ofta kommer i kontakt med människor som har självmordstankar och självmordsbeteende.

Redan tidigt kunde man få ett ovanligt stort antal träffar i sökmotorerna på ordet "självmord". Bland dessa gick det att hitta sajter som informerade om "säkra" självmordsmetoder och till och med förespråkade att ta sitt liv. De kunde sprida budskap som att självmord var ett acceptabelt eller till och med önskvärt sätt att lösa sina livsproblem på. Diskussionsdeltagare som dött i självmord kunde glorifieras och framhållas som goda förebilder. Det förekom även rapporter om självmordspakter via online-forum och sociala medier, samt om självmord som filmats och strömmats i realtid.

43%

av flickor 17-18 år  
använder sociala medier  
mer än 3 tim/dag.





Efter att internet alltmer tagit över som självklar arena för kommunikation kring självmord har diskussionerna fortsatt om huruvida oron är överdriven eller befogad. Man har frågat sig om internet främst erbjuder nya möjligheter till suicidpreventiva åtgärder – eller om det överlag är så att kommunikation på nätet mest ökar risken för självmord?

Vid en första anblick kan oron te sig överdriven. Nästan alla studier som gjordes av de vanligaste sökmotorerna under 00- och 10-talet visade att plattformar som hade syftet att förebygga självmordsförsök var många fler än de forum som förhärskade och uppmuntrade till självmord.

Problemet var dock att de självmordsförespråkande sajterna och plattformarna hamnade högt upp i sökmotorernas söklistor och inte sällan var lättare att hitta än hemsidor och forum som erbjöd stöd för sårbara och självmordsnära personer.

### **Suicidkommunikationens dubbla karaktär**

En rad studier från 2018 pekar på den digitala suicidkommunikationens olika sidor. Å ena sidan kan lättillgängligt innehåll som förespråkar självmord ha en normaliserande och till och med triggnande inverkan på unga, sårbara individer. Å andra sidan har möjligheterna till förebyggande åtgärder och ingripanden mot självmord tydligt ökat.

Det blir ännu mer komplext när det visat sig att individer som delar information om självmordsmetoder i digitala forum på samma gång kan erbjuda viss hjälp och stöd. Å andra sidan kan sajter som har karaktären av hjälp-

sidor också innehålla information om självmordsmetoder som anses snabba, enkla, smärtfria och garanterat dödliga.

### **Normalisering och triggers en risk**

Digitala forum med information och diskussioner om självmord har bidragit till att unga individer exponeras mer för självmordsbeteende, vilket har kopplats till en ökning av självmordstankar hos deltagarna. Att ”bara prata” om självmord på nätet är inte riskfritt, eftersom det kan förstärka tankar på självmord hos vissa. Självskaumbeteende kan normaliseras och man kanske avhåller sig från att söka den professionella hjälp som man skulle behöva.

En amerikansk studie visade att de som vid något tillfälle exponerats för självskaumbelaterat innehåll på Instagram hade en högre sannolikhet att skada sig själva och ta sitt liv. Sambanden gällde även när besökare hittade sådant innehåll av en slump.

### **Internetberoende kopplas till självmordstankar**

Studier har visat att så kallat internetberoende (*internet addiction*) i sig kan vara kopplat till psykisk ohälsa, självmordstankar och självmordsbeteende. Men det finns många frågetecken kring vad som egentligen menas med ett överdrivet eller problematiskt användande av internet och hur sambanden ser ut.

Individer med allvarlig självmordsrisk och erfarenhet av självmordsförsök använder visserligen internet mer än andra i destruktiva syften och påverkas också mer av skadligt innehåll. Men leder en ”överdriven” eller ”problema-





tisk” användning av digitala medier per automatik till en ökad självmordsrisk, eller använder självmordsbenägna individer digitala medier mer i sin kommunikation? Svaret är avgörande för hur förebyggande insatser bör utformas och genomföras och därför behöver sambanden noggrant utredas vidare inom forskningen.

### **Möjligheterna med internet är större än riskerna**

Sammantaget visar en majoritet av de studier som gjorts att de självmordspreventiva möjligheterna på sociala medieplattformar är större än riskerna.

Det finns, som nämdes i inledningen, tydligt positiva sidor av internet när det gäller att kunna motverka självmord. Interaktiva eller informationsbaserade tjänster på nätet kan hjälpa och stötta individer som är i riskzonen för att utföra suicidhandlingar. Med hjälp av digitala verktyg och screening av självmordsrisk kan man ge psykoterapi samt erbjuda kunskap och utbildning om självmordsförebyggande åtgärder. Man kan även ge stöd till anhöriga och vänner om någon tagit sitt liv.

### **Sociala medier på ont och gott**

Enligt forskning kan online-baserad suicidprevention vara ett fungerande och billigt alternativ eller komplement till vanlig vård, eftersom hjälp och behandling via nätet upplevs som tryggt och lättillgängligt av många. Exempelvis kan socialt isolerade personer och unga människor uppleva att de får tillgång till en tryggare och mindre dömande miljö där de anonymt kan dela med sig av erfarenheter med andra i samma situation som de själva. Anonymitet kan vara en lättnad som verkar kunna minska suicidbenägenheten hos vissa.

Användningen av sociala medier kan alltså å ena sidan göra att unga individer exponeras mer för självmordsbeteende. Exponeringen har kopplats till en ökning av självmordstankar hos deltagare i olika forum där användare tenderar att normalisera, förhärliga, uppmuntra eller bagatellisera självmordsbeteende. Å andra sidan är sociala medier centrala nav för suicidförebyggande åtgärder då man kan kommunicera med stora grupper människor som annars kan vara svåra att nå.

# Sammanfattning

- Internet är sedan slutet av förra seklet den centrala arenan för de flesta typer av suicidrelaterad kommunikation.
- Internetberoende kan i sig vara kopplat till psykisk ohälsa, självmordstankar och självmordsbeteende, men orsakssambanden är oklara.
- För barn mellan 9 och 18 år finns signifikanta samband mellan fler psykiska besvär och tillstånd och många timmars användning av internet.
- Unga vuxna i åldern 15–25 år använder internet i självdestruktiva syften i högre utsträckning än befolkningen som helhet.
- På internet finns både stödjande miljöer och destruktiva plattformar med beskrivningar av självmordsmetoder och självmordsförespråkande budskap.
- Sociala medier kan exponera unga för självmordsbeteenden på ett skadligt sätt, men också nå ut med stödjande åtgärder till suicidbenägna personer som annars kan vara svåra att nå.
- Sociala medier upplevs av en del personer som trygga och skyddande miljöer.
- De suicidpreventiva möjligheterna på sociala medieplattformar är större än riskerna.

## Några saker att tänka på

1. På internet finns många plattformar som kan erbjuda stöd och hjälp till unga människor i kris, men också destruktiva platser med beskrivningar av självmordsmetoder och uppmaningar om att självmord kan vara en lösning på livsproblem.
2. Unga människor kan bära på självmordstankar och självmordsplaner som de enbart kommunicerar på internet.
3. Tonåringar och unga vuxna använder internet i självdestruktiva syften i högre grad än äldre personer.
4. För unga människor finns ett samband mellan ett överdrivet internetanvändande och psykiska besvär.

1) Att motverka rasism, annan fientlighet eller hatbrott på nätet bland barn och unga: En kunskapsöversikt. Statens medieråd 2023.

2) Digitala medier och psykisk ohälsa hos ungdomar: En forskningsöversikt. Statens medieråd, 2021.

3) Suicidkommunikation på digitala plattformar: En forskningsöversikt. Statens medieråd, 2021.

4) Unga, medier och psykisk ohälsa. Statens medieråd, 2022.

5) Ungar & medier. Statens medieråd, 2023.



Forskningsöversikten kan laddas ned här!





## Mediemyndigheten

Den 1 januari 2024 bildades Mediemyndigheten, som består av de tidigare myndigheterna Statens medieråd och Myndigheten för press, radio och tv. Denna folder togs fram av Statens medieråd under 2023, och hänvisar till rapporter utgivna av myndigheten 2021–2023.