



Positiva berättelser i medier kan bidra till färre suicidtankar

Positiva medieberättelser om personer som har sökt hjälp och tagit sig ur en suicidal kris kan ha en skyddande effekt på suicidtankar bland personer med ökad risk för suicid. Denna skyddande effekt kallas Papageno-effekten. Berättelser om suicid i medier som följer riktlinjerna för ansvarsfull medierapportering kan därmed spela en roll i det suicidpreventiva arbetet.

I den här kunskapssammanställningen sammanfattar vi en systematisk litteraturöversikt och metaanalys av Niederkröthaler och medarbetare, som har undersökt effekter av positiva medieberättelser på suicidtankar och på attityder till och avsikter att söka hjälp (1). Under rubriken "Folkhälsomyndigheten kommenterar" kompletterar vi med ytterligare kunskap om mediernas roll i det suicidpreventiva arbetet.

Resultaten i översiktens huvudanalys visade en liten men statistiskt säkerställd minskning av suicidtankar i upp till fyra veckor bland personer med ökad suicidrisk, efter att de tagit del av personliga, positiva medieberättelser (se tabell, huvudanalys). Formatet var exempelvis inspelade berättelser på video, tv-dokumentärer och nyhetsartiklar. Berättelserna kunde exempelvis handla om personer som själva tagit sig ur en suicidal kris och som uppmuntrade deltagarna att söka hjälp.

Resultat från metaanalyser om effekter av positiva medieberättelser på suicidtankar, redovisade som standardiserade medelvärdeskillnader (SMD) med 95 % konfidensintervall (KI) (fetmarkerade värden markerar en statistiskt säkerställd skillnad).

Typ av analys (antal studier)	Deltagare (antal, intervention/kontroll)	Intervention	SMD (95 procent KI)
Huvudanalys (6)	Endast personer med en ökad suicidrisk (569, 317/252)	Personliga berättelser om att hantera suicidal kriser genom att söka hjälp	-0,22 (-0,39– -0,04)
Sensitivitetsanalys 1 (6)	Alla deltagare (1 138, 626/512)	Personliga berättelser om att hantera suicidal kriser genom att söka hjälp	-0,06 (-0,24–0,11)
Sensitivitetsanalys 2 (8)	Endast personer med en ökad suicidrisk (876, 564/312)	Både professionella och personliga berättelser om att hantera suicidal kriser genom att söka hjälp	-0,13 (-0,28–0,01)

Däremot sågs ingen statistiskt säkerställd minskning av suicidtankar när även personer utan ökad suicidrisk inkluderades (sensitivitetsanalys 1) eller när professionellas berättelser ingick, till exempel läkares berättelser om hur de behandlat suicidal patienter och hjälpt dem att komma ur en kris (sensitivitetsanalys 2) (se tabellen).

Analysen av utfallet attityder till och avsikter att söka hjälp ingick också i den systematiska översikten och metaanalysen, men dessa visade inga statistiskt säkerställda effekter av positiva medieberättelser.

Metod

I litteraturöversikten sökte forskarna i sex databaser efter randomiserade kontrollerade studier (RCT) publicerade fram till den 6 september 2021. Totalt identifierades 8 RCT-studier som uppfyllde inklusionskriterierna. Dessa studier omfattade sammanlagt 2 350 deltagare, slumpmässigt fördelade till interventions- eller kontrollgrupp.

Deltagarna i interventionsgrupperna fick ta del av olika typer av positiva, personliga medieberättelser, exempelvis en videofilm eller nyhetsartikel om hur man kan hantera en suicidal kris eller professionella råd om hur man hanterar en suicidal kris. Deltagarna i kontrollgrupperna fick till exempel se en video om hur man kan förebygga infektioner eller läsa en nyhetsartikel om ett infrastrukturprojekt i närområdet.

Vid baslinjemätningen var deltagarnas medelålder 32 år och 60 procent var kvinnor. Två av studierna var från Australien och övriga sex från Österrike.

Risk för bias mättes med verktyget Cochrane risk-of-bias för RCT-studier. Fyra studier bedömdes ha låg risk för bias och fyra måttlig risk.

Det primära utfallet, det vill säga suicidtankar, studerades i sex studier och mättes med olika validerade skalor (till exempel the Adult Suicidal Ideation Questionnaire och The Reason for Living Inventory). Det andra utfallet, attityder till och avsikter att söka hjälp, studerades i fyra studier och mättes med validerade skalor (till exempel The General Help-seeking Questionnaire).

Huvudanalyserna för de båda utfallen begränsades till att endast inkludera personer med ökad suicidrisk. Det mättes på olika sätt, exempelvis genom frågor om pågående suicidtankar eller validerade skattningsskalor (till exempel Suicidal Ideation Questionnaire). Metaanalyserna bestod av en huvudanalys och två sensitivitetsanalyser för båda utfallen. För att visa på skillnader i effekt beräknades standardiserade medelvärdeskilnader (SMD).

Folkhälsomyndigheten kommenterar

Tidigare forskning visar att medierapportering om suicid kan både öka och minska risken för suicidalt beteende, beroende på hur den utformas (2). De flesta vetenskapliga studier har fokuserat på dess negativa effekter, det vill säga att vissa typer av medierapportering om suicid kan leda till fler suicid, ett fenomen känt som Werther-effekten. Det kan till exempel handla om en rapportering som är omfattande, framträdande eller som uttryckligen beskriver suicidmetoden.

Kunskapsläget har varit relativt bristfälligt för om en viss typ av medierapportering kan ha en skyddande effekt på suicidalt beteende. Först på senare år har det publicerats studier om den skyddande Papageno-effekten. Den systematiska översikten av Niederkröthaler och medarbetare är den första att sammanfatta aktuell forskning om Papageno-effekten. Översikten visar att personliga berättelser om att hantera suicidala kriser och information som ökar kunskapen om suicid kan minska suicidtankar, särskilt bland personer med hög risk för suicid.

Världshälsoorganisationen har som en del i sitt arbete med att förebygga suicid tagit fram riktlinjer för medierapportering, med bland annat stödmaterial och rekommendationer till journalister och yrkesverksamma inom media (3). Riktlinjerna togs fram 1999 och har uppdaterats

två gånger, senast 2017. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention har översatt och anpassat riktlinjerna till svenska förhållanden (4).

Riktlinjerna lyfter vikten av att rapporteringen om suicid innehåller berättelser om hur man kan hantera stress och suicidtankar och vart man kan vända sig för att få hjälp. De lyfter också att rapporteringen ska ha fokus på att ge befolkningen fakta om suicid och suicidprevention utan att sprida myter. Det ska också alltid finnas kontaktinformation till olika resurser för läsare och tittare som önskar hjälp för egen eller en närståendes del.

Begrepp och definitioner

Här definieras några begrepp som används i faktabladet.

Metaanalys: Sammanvägning av studieresultat från flera studier med hjälp av statistiska metoder.

Papageno-effekten: Den skyddande effekt som positiva och personliga medieberättelser om att kunna hantera suicidala kriser kan ha på suicidalt beteende. Effekten är uppkallad efter karaktären Papageno i Mozarts opera Trollflöjten. I en berömd scen är Papageno på väg att ta sitt liv, när några pojkar kommer förbi och övertalar honom att låta bli.

Sensitivitetsanalys: En typ av analys för att undersöka om metodproblem slår igenom i resultaten, det vill säga ett sätt att bedöma hur robusta undersökningsresultaten är.

Standardiserad medelvärdeskilnad: Ett mått för att visa skillnader i effekt när resultaten bygger på mätning av olika skalor. Vanligtvis uppfattas 0,2–0,5 som en liten skillnad, 0,5–0,8 som en måttlig skillnad och > 0,8 som en stor skillnad.

Suicidal kris: Avser i denna publikation en livskris som gör en person suicidal.

Suicidalt beteende: Sammanfattande benämning på suicidtankar, suicidförsök och fullbordade suicid.

Werther-effekten: En effekt av medierapportering om suicid som utlöser suicidalt beteende, det vill säga att suicid kan "smitta" genom att en suicidal person påverkas att ta sitt liv när hen läser om andras suicid. Namnet kommer av Goethes bok Den unge Werthers lidanden från 1774.

Riktlinjerna anger också hur media inte bör rapportera om suicid. Bland annat bör suicid inte beskrivas på ett sensationellt sätt eller på ett sätt som normaliserar suicid, eller som en konstruktiv lösning på ett problem. Man bör inte heller detaljerat beskriva tillvägagångssätt och val av metod och plats.

Ansvarsfull medierapportering om suicid som följer dessa riktlinjer har potential att minska risken för att

trigga igång eller förstärka suicidalt beteende och kan därmed bidra till att förebygga suicid.

Målgrupp

Det här faktabladet riktar sig till beslutsfattare och andra som arbetar med suicidprevention på nationell, regional och lokal nivå. Faktabladet riktar sig även till personer inom media som rapporterar eller informerar om området suicid.

Referenser

1. Niederkrotenthaler T, Till B, Kirchner S, Sinyor M, Braun M, Pirkis J, et al. Effects of media stories of hope and recovery on suicidal ideation and help-seeking attitudes and intentions: systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*. 2022, Feb;7(2):e156-e168.
2. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP). RESPI (Rekommendationer för suicidpreventiva insatser). [citerad 14 augusti 2023]. Hämtad från: [RESPI \(rekommendationer för suicidpreventiva insatser\)](#)
3. World Health Organization. Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2017. Geneva. World Health Organization; 2017, (WHO/MSD/MER/17.5). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO [citerad 15 juni 2023]. Hämtad från: [WHO. Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2017](#)
4. Karolinska Institutet. Att förebygga självmord: Ett stödmaterial för yrkesverksamma inom media. 2022. [citerad 10 augusti 2023]. Hämtad från: [Att förebygga självmord: ett stödmaterial för yrkesverksamma inom media](#)