

Selv mord blant eldre er et problem vi snakker lite om

Kronikk av: Kenneth Ledang, seniorrådgiver hos Fylkesmannen i Trøndelag

Selv mord har blitt en større del av den offentlige samtalen de siste årene, men det er fortsatt stille rundt at eldre tar livet sitt.

Selv mord er et folkehelseproblem også i den eldre del av befolkningen. Selv mord har de siste årene blitt en del av den offentlige samtalen, men da handler det sjelden om eldre. Selv mord blant eldre er et underkommunisert problem i Norge. Det er lite kunnskap om problemet også blant helsepersonell og det gjør at mange eldre ikke får hjelpen de trenger.

Regjeringen har siden begynnelsen av 1990-årene satset på selvmordsforebyggende tiltak, blant annet gjennom egne handlingsplaner. Den siste handlingsplanen gikk ut i 2017. Planen inneholdt 29 konkrete forebyggende tiltak som kommunene ble oppfordret til å jobbe med. Forslagene til selvmordsforebyggende tiltak rettet mot eldre er ikke særlig imponerende: Kun fire linjer om støtte til eldre- og seniorsentrene!

Holdninger

Er mangelen på oppmerksomhet uttrykk for våre holdninger? At vi ser annerledes på Eldres selv mord enn på yngres? Like mye som vi ønsker oss et langt liv som «vellykket» gammel, frykter vi en alderdom med funksjonssvikt og avhengighet. Eldres selv mord er derfor lettere å forstå og dermed mer akseptert. Antallet tapte leveår er, når det kommer til stykket, ikke så mange. En amerikansk undersøkelse viser at helsepersonell er mindre aktive i utredning og behandling av eldre med uttrykte selv mordstanker enn av yngre. Det er liten grunn til å tro at forholdene er annerledes i Norge.

Selv mord er et tema som kan være vanskelig å snakke om. Mange av dem som er eldre nå, vokste opp i en tid da selv mord var omgitt av skam og total taushet. Eldre snakker derfor kanskje enda mindre om egne selv mordstanker enn yngre gjør. Det kan oppleves som om samfunnets holdning er at eldre er mer en belastning og utgiftspost enn en resurs, for eksempel ved at det brukes ord som «eldrebølgen» når man skal beskrive økningen i den eldre delen av befolkningen i årene fremover. Dette kan ha negativ innvirkning på Eldres opplevelse av å være til nytte og ha en verdi.

Forekomst

De siste årene har antall selv mord blant eldre over 65 år ligget på mellom 75 – 100 i året. Selv om det ikke finnes gode registreringer av selv mordsforsøk blant eldre, viser internasjonale studier at det gjennomføres rundt fire selv mordsforsøk for hvert gjennomført selv mord. Det tilsier at det er rundt 400 – 500 selv mordsforsøk blant eldre i året.

Selv mordsraten (antall selv mord per 100 000 innbygger per år) er betydelig høyere for eldre enn for yngre i de fleste vestlige land. I Norge er det menn over 85 år som har høyest selv mordsrater. Man ser større forskjeller mellom kjønnene i eldre enn yngre aldersgrupper. Det er 4 – 5 ganger flere eldre menn enn eldre kvinner som dør i selv mord. I befolkningen

som helhet dør 1 av 15 som prøver å ta livet sitt, mens blant dem over 65 år, dør så mange som 1 av 4.

Utløsende årsaker

Undersøkelser viser høy forekomst av psykiatrisk lidelse (62%), spesielt depresjon hos eldre som begår selvmord. Fysisk (somatisk) sykdom viser seg å være hovedårsak i et mindretall av selvmordene (22%) og forekommer hyppigere hos mannlige selvmordere. Dette underbygger nødvendigheten av å øke kunnskapen og oppmerksomheten om psykiatrisk sykdom hos eldre, særlig depresjoner.

Kompetanse

Helsepersonell må ha skjerpet oppmerksomhet i forhold til selvmordssignaler hos deprimerte eldre. De kan være de første til å oppdage at noen er i selvmordsfare. Det er derfor viktig at de er observante på dette og vet hva de kan gjøre. Kartleggende samtaler ved selvmordsfare krever god kompetanse på feltet. Helse- og omsorgspersonell bør få spesiell opplæring i å utøve kartleggende samtaler og kommunene bør ha rutiner for hvordan pasienter i selvmordsfare skal kartlegges og følges opp. Ved å tilby eldre mennesker omsorg, utredning og behandling for psykiske sykdommer og tiltak som kan lindre ensomhet, kan selvmord forebygges.

Forebygging

Forebygging av selvmord hos eldre har ikke stått øverst på agendaen, verken i selvmordsforskning eller i kommunenes forebyggingsstrategier. For befolkningen generelt kan innsats på flere nivåer forebygge selvmordsatferd, og det er grunn til å tro at dette også gjelder for eldre. Både tiltak rettet mot hele befolkningen, mot utsatte grupper og mot den enkelte person med selvmordstanker kan ha effekt.

Selvmordsforebyggende tiltak rettet mot eldre kan blant annet dreie seg om viktigheten av å tilegne seg kompetanse i å avdekke selvmordsfare, særlig ved depresjoner, at helsetjenesten i sterkere grad prioriterer eldre i det psykiske helsevernet, at vi når tak i de som ikke oppsøker eldresentre, motvirke isolasjon og styrke besøkstjenester i regi av frivillige lag- og organisasjoner, bedre undervisning av helsepersonell i selvmordsforebygging, gode bomiljøer med aldersvariasjon mm.

Men, det aller viktigste er at vi sammen legger oss i selene for å skape holdninger i samfunnet som anerkjenner at også eldre mennesker, friske som skrøpelige, har en verdi! Holdninger skapes ikke over natta. Vi må la de oppvoksende generasjoner få se at livet kan leves med verdighet fullt ut. Da må vi prioritere slik at de som ikke lenger har en stemme, kan føle seg trygge på at slik vil det bli. Den beste måten å hindre selvmord på er å gi de eldre verdi!