

# Självordssajterna på Internet – ett fenomen som oroar



Internet är den totala, ocensurerade friheten att uttrycka vilka åsikter som helst. Här finns sajter som glorifierar självmordet och till och med visar hur man går till väga för att ta sitt liv. Sårbara ungdomar är särskilt mottagliga för budskapet. Självordssajterna är baksidan av den tabubeläggning av ämnet självmord som finns i samhället idag. Kunde människor mera fritt tala om sina självmordstankar skulle de också få veta att det finns alternativ till självmord.

**SUSANNE RINGSKOG VAGNHAMMAR** specialist i psykiatri och överläkare vid psykiatriska kliniken, Universitetssjukhuset MAS, Malmö; även verksam vid Nationellt och Stockholms läns landstings centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa, Stockholm ([susanne.ringskog@swipnet.se](mailto:susanne.ringskog@swipnet.se))

|| Gå in på Internet och sök på ordet »suicide«! Via Altavistas sökmotor får du mer än 9,4 miljoner träffar/referenser som innehåller ordet. Det finns ett amerikanskt skivbolag som heter »Suicide Records«, det finns en film med titeln »Suicide Kings«, det finns ett syntband i Bålsta som »repar varje torsdag« och kallar sig »Suicide Solutions« och det finns en drink som heter »Suicide cocktail« (4,5 cl rom, 1,5 cl crème de cacao och 3 dl sodavatten). Att ge skivbolag, rockband eller drinkar namn där ordet »suicide« ingår är uttryck för den romantisering och glamourisering som främst ungdomar kan känna inför fenomenet självmord – farligt, förbjudet men kanske också lockande så som man kan betrakta en möjlighet eller utväg man tänkt på någon gång och därför också ett maktmedel.

Unga människor har öppna, känsliga och på grund av – helt naturligt – bristande erfarenhet kanske också okritiska och naiva sinnen. Unga tar därför lätt intryck. De vill pröva på nyheter och suggereras till olika beteenden och moden. Ett enkelt exempel på denna mottaglighet är när popgruppen The Beatles fick stora framgångar på 1960- och 1970-talen, inte bara med sin musik utan också med sina frisyrer.

»Rock and Roll Suicide« heter en av David Bowies låtar på albumet Ziggy Stardust. David Bowie har länge varit en karismatisk ungdomsidol, en megakändis, en häftig person. Sjunger han om »suicide«, ja, då är »suicide« häftigt ...

och på så vis bidrar Bowie till glorifieringen av självmordet.

## På Internet finns allt

Förutom en koppling av »suicide« till romantiska, mystiska och spännande sammanhang finner man också webbplatser (sajter) som konkret förespråkar självmord och detaljerat visar hur man ska gå tillväga (»Want to know how to behead yourself? Just go online.«) [1]. Death Net, A Practical Guide to Suicide, Alt.Suicide Holiday är bara några av namnen på dylika självmordssajter.

Många har oroats av webbplatser och Internetforum där man uppmanar och till och med ger vägledning om hur man ska begå självmord. Kan dessa företeelser leda till en ökning av antalet självmord, särskilt hos mottagliga, lättsuggerade eller redan suicidala individer? Hos ungdomar?

Den äldsta av dessa självmordsförespråkande webbplatser är förmodligen Usenets [alt.suicide.holiday](http://alt.suicide.holiday), som skapades 1989 med ursprungligt syfte att diskutera varför självmorden ökade under semestertider. Genom åren har denna webbplats med interaktivt diskussionsforum kommit att bli en mötesplats för samtal om självmord i allmänhet, omfattande fantasier om och metoder för självmord. Webbplatsen har nu utvidgats med ett stort antal dokument och länkar.

[Alt.suicide.holiday](http://alt.suicide.holiday) ser sig idag snarast som en subkultur som menar att människor har rätt att ta sitt liv men att ingen ska pressa någon annan individ till självmord. [Alt.suicide.holiday](http://alt.suicide.holiday) har tagits som modell för många liknande webbplatser.

En av dessa har också byggt upp en tjänst med hjälptelefon som steg för steg guidar den hugade fram till självmordet. Denna hjälptelefon inkluderar en service där man med mustyckningar på knap-

par från A till Z erhåller beskrivningar av olika självmordstekniker.

## Cyberrymdens anonymitet

En del av självmordssajterna innehåller enbart icke-interaktiva, pro-självordssidor som ger råd och vägledning hur man ska ta sitt liv. Andra har vidhängande interaktiva diskussionsgrupper, Internetforum eller chatrum. Dit kan man mejla in sina mest intima, personliga – eller skrämmande – tankar och upplevelser. Många tycks inte känna något hinder för att uttrycka vad de än vill. Denna brist på förbehåll beror troligen på att mejlaren känner sig helt anonym, att han/hon skickar sitt meddelande rakt ut i rymden, i cyberrymden – och då kan man vara hämningslös. I cyberrymden kan man uttrycka de självmordstankar och -planer man inte kan prata med någon annan om. Och man kan också få svar som direkt uppmanar en att ta sitt liv. Som nämnts ovan är det särskilt unga människor som är sårbara och mottagliga för detta slags påverkan.

Detta att de aktiva på dessa Internetforum inte ser läsaren av sitt mejl framför sig, inte har upplevelsen vare sig av ögonkontakt eller av den andres fysiska närvaro, medför en regressiv effekt på chattaren, enligt Young [2], regressiv i så måtto att han tenderar att öka intensiteten och dramatiken i sina utsagor och värderingar. Resultatet blir ofta det tydliga antingen-eller-värderandet, idealiserandet eller nedvärderandet, som man många gånger ser att Internetförhållanden mynnar ut i. Detta till skillnad från samspelet i ett vanligt samtal, där två individer ser varandra och då kan uppfatta subtila tecken – en gest, en blick, en min – på hur den andre reagerar, vilket har till följd att parterna hela tiden, halvt omedvetet, under samtals gång anpassar sig efter samtalspartnerns reaktioner, modererar sitt budskap och inte riskerar att hamna i lästa positioner.

## Internetkonsumenterna

Vilken typ av människa är det som Internet är mest attraktivt för? Vilka är det som blir storkonsumenter, till och med missbrukare av nätet? Undersökningar har visat att det mestadels tycks handla om blyga, schizoida individer. Med »schizoid« avses då en person med minskad kompetens vad gäller ömsesidiga sociala relationer och med begrän-

sade känslomässiga tillgångar [3]. När det gäller ungdomar som överanvänder Internet »... tycks dessa vara kvalitativt annorlunda andra ... De är mer sårbara med högre risktagningsbeteende, mer drogmissbruk och högre depressionspoäng på skattningsskalor. De flesta befinner sig inom åldrarna 14–24, en åldersperiod med hög suicidfrequens och lågt kamratstöd ...« [4].

Ungdomar i adolescensen, i vuxenblivandet, från puberteten och upp till 25-årsåldern, genomgår en fas i livet som periodvis kännetecknas av osäkerhet, dåligt självförtroende och tendens till oro inför framtiden. Allt detta medför större sårbarhet och därmed minskad motståndskraft mot stressande livshändelser. Suicidalitet hos ungdomar kan kanske förefalla utlöst av sådana påfrestande livshändelser som konflikter med föräldrar eller partner, besvikelser, misslyckanden, bristande självförtroende, mobbing eller annat. Emellertid bör dessa skenbart omedelbara »orsaker« till suicidproblematiken ses som sekundära till adolescensperiodens helt övergripande problem: att frigöra sig från föräldrarna och skapa sig en egen vuxen identitet [5].

I denna kamp mot vuxenvärlden för att finna sin egen identitet upptäcker den unge självmordet som en dyrbar skatt, som han inte vill lämna ifrån sig. Han ser att de vuxna omkring honom blir skrämda och att han får både ett värde och stor makt genom självmordsvapnet. Precis som anorexia kan vaktas som en kostbar ädelsten kan samma sak inträffa med suicidalitet. Här har vi en förklaring till att den suicidala unga ofta är så föga samarbetsvillig i terapeutiska relationer. Han vill inte bli räddad, han vill bli tagen på allvar och han vill att hans suicidalitet ska bli förstörd – han vill hålla den utvägen öppen.

Kanske är detta grunden till många ungdomars fascination över kommunikationen på självmordssajterna: Här kan de finna en acceptans och förståelse för sin suicidalitet som de inte möter i verkliga livet. Läger man detta till ungdomars större mottaglighet för olika budskap, som det romantiska, det »häftiga« och det mystiskt lockande med självmord är det givet att lättsuggererade, redan känslomässigt instabila och kanske suicidala ungdomar löper ökad självmordsrisk genom att exponeras för självmordssajternas propaganda.

### Werther-effekten i ny tappning

Att det skulle existera något sådant som »självmordssmitta« är ingenting nytt och specifikt för webbplatserna om självmord. Om ett självmord inträffar på en skola, en militärförläggning eller

kanske på en psykiatrisk avdelning är det inte ovanligt att detta första indexsuicid följs av flera. Här handlar det ofta om individer som stod den avlidne nära eller som själva redan hade en suicidal problematik som genom identifikation och imitation utlöstes i ytterligare ett självmord.

Denna självmordssmitta eller, med en annan benämning, klustersjälvmord, är vanligast bland unga och kallas också Werther-effekten efter Goethes brevroman från 1774. »Den unge Werthers lidanden«. Goethes romanhjalte, Werther, är olyckligt förälskad och tar till slut sitt liv. Under inflytande av denna Goethes succéroman följde många ungdomar i Europa Werthers självdestruktiva exempel. Myndigheternas farhågor om en ökad mängd självmord bland unga ledde till att boken förbjöds i Italien och i städerna Leipzig och Köpenhamn. Att en självmordsepidemi verkligen inträffat efter det att boken utkom har aldrig belagts, men ändå lever uttrycket Werther-effekt kvar som en beteckning för en, i tiden och geografiskt begränsad, ökning av antalet självmord bland unga efter ett första modellsjälvmord.

I fallet »Den unge Werthers lidanden« var det en bok, en massmedialt spridd produkt, som ledde till en ökning av antalet självmord. I våra dagar ser vi att också filmer, TV-serier, tidningsartiklar och kända människors självmord kan leda till en Werther-effekt.

### TV-serien i Västtyskland

Ett exempel på hur självmordsbeteende kan läras ut återfinns i dåvarande Västtyskland. Där visades 1981–1982 en TV-serie i sex avsnitt om en 19-årig student som tog sitt liv genom att kasta sig framför ett tåg. Händelseförloppet repeterades kort i början av varje nytt avsnitt. Själva denna repetition förstärkte inlärningseffekten. Dessutom televiserades dramaserien under två perioder ganska nära i tiden, dels 1981, dels repriserat 1982. En analys av antalet självmord i åldersgruppen 15–29 år i Västtyskland från det att denna dramaserie började visas och 70 dagar därefter gav vid handen en ökning av antalet självmord med 86 procent för män och med 75 procent för kvinnor [6]. För just den kategori ungdomar som mest liknade modellen i TV-serien, ynglingar i åldern 15–19 år, inträffade en ökning av antalet självmord med hela 175 procent.

### Tunnelbanan i Wien

Ett exempel på motsatsen, att man lyckades minska antalet självmord genom att ge dem mindre publicitet, utgörs av självmorden i Wiens tunnelbana [7]. Se-

dan tunnelbanan byggdes 1978 hade den i allt större utsträckning kommit att användas som ett sätt att ta sitt liv. Från att ha utgjort kanske ett fall om året ökade dessa självmord dramatiskt 1985–1987, då de uppgick till 10–13 per år. Den österrikiska Föreningen för suicidprevention tog i detta skede kontakt med pressen. Tillsammans arbetade man fram riktlinjer för hur man skulle rapportera – om man nu alls skulle göra det – om dessa självmord: inga löpsedelsrubriker, inga bilder, inga förstasidesartiklar, ingenting om själva metoden för självmordet, vilket man sett allt kunde leda till imitationseffekter. Resultatet av detta samarbete blev att självmorden i Wiens tunnelbana minskade med 75 procent, en effekt som stod sig under den femåriga uppföljningsperioden.

### Mediernas makt

Medierna har alltså stor genomslagskraft när det gäller att utlösa självmords-epidemier. När boken »Final Exit« (»Den slutliga utvägen«, innehållande beskrivningar av olika självmordsmetoder) utgavs i USA 1991, resulterade det i en 36-procentig uppgång av speciellt två metoder som omnämndes i boken [8].

Hur mycket de nutida webbplatsernas existens resulterat i en verklig ökning av självmorden vet man inte, men flera rapporter om enskilda fall har publicerats [9–11]. En av dessa patienter visade för sina läkare upp ett elvasidigt dokument som han hämtat från en webbplats där det fanns ingående anvisningar om metoder, dödliga doser av vissa läkemedel, tillgänglighet och pålitlighet hos dessa, tips om när i veckan självmordet borde ske samt rekommendationer om att kombinera det dödande medlet med antikräkemedel och alkohol. En annan självmordssajt ger lika detaljerade råd, bl a om »hur man lyckas med att ljuga« så att inte närstående uppmärksammar tecknen på ens nära förestående självmord.

Ett närbesläktat problem i detta sammanhang är att i hemlandet receptbelagda läkemedel är möjliga att köpa via nätet, och därmed möjliggörs också förverkligandet av ett suicid som kanske annars inte skulle inträffat [12].

### Hjälpverksamhet finns också

Samtidigt med självmordssajterna på Internet hittar man också webbadresserna till flera suicidpreventiva hjälporganisationer, som Suicide Prevention Action Network of USA eller Self Coaching on Alternatives to Suicide. I Sverige återfinns man [www.vardguiden.nu](http://www.vardguiden.nu) (Stockholms läns landsting), som bl a innehåller artiklar om psykisk ohälsa med län-

Tabell I. Säkra och osäkra självmord bland ungdomar i Sverige 1980–2001 [14].

År	Pojkar			Flickor		
	10–14 år, antal/ självmordstal <sup>1</sup>	15–19 år, antal/ självmordstal <sup>1</sup>	20–24 år, antal/ självmordstal <sup>1</sup>	10–14 år, antal/ självmordstal <sup>1</sup>	15–19 år, antal/ självmordstal <sup>1</sup>	20–24 år, antal/ självmordstal <sup>1</sup>
1980	4/1,4	23/7,8	108/38,2	0/0,0	12/4,2	31/11,4
1981	6/2,1	31/10,2	83/29,7	1/0,4	11/3,8	29/10,8
1982	0/0,0	31/9,9	66/23,7	1/0,4	15/5,1	26/9,7
1983	1/0,4	35/11,2	85/30,2	1/0,4	16/5,4	27/10,0
1984	1/0,4	28/9,2	101/34,8	0/0,0	11/3,8	30/10,8
1985	0/0,0	33/11,1	73/24,3	1/0,4	19/6,7	33/11,5
1986	6/2,2	39/13,4	106/34,1	1/0,4	15/5,4	38/2,8
1987	4/1,5	39/13,6	89/28,0	0/0,0	13/4,7	28/9,3
1988	3/1,1	33/11,5	111/34,8	1/0,4	10/3,7	33/10,9
1989	0/0,0	49/16,9	104/33,1	2/0,8	21/7,6	31/10,4
1990	5/2,0	32/11,1	84/27,3	1/0,4	13/4,7	24/8,2
1991	3/1,2	45/16,0	81/26,8	4/1,7	20/7,4	16/5,5
1992	4/1,6	20/7,3	64/21,6	0/0,0	14/5,4	30/10,5
1993	1/0,4	21/7,8	68/23,0	0/0,0	16/6,3	28/9,9
1994	2/0,8	33/12,6	55/18,5	2/0,8	8/3,2	16/5,6
1995	4/1,6	31/11,9	64/21,6	1/0,4	12/4,9	24/8,4
1996	1/0,4	24/9,3	56/19,4	3/1,2	9/3,7	22/7,9
1997	3/1,1	12/4,7	64/22,8	3/1,2	13/5,3	26/9,7
1998	2/0,7	18/7,0	52/19,1	3/1,1	10/4,1	22/8,4
1999	4/1,4	35/13,5	57/21,5	0/0,0	14/5,7	25/9,8
2000	2/0,7	22/8,4	55/20,9	1/0,3	19/7,7	10/3,9
2001	3/1,0	19/7,1	67/25,5	3/1,0	8/3,2	16/6,3

<sup>1</sup> Självmordstal (SM-tal) = antal självmord per år och 100 000 invånare.

kar om självmord, där man förmedlar kontakter till flera olika hjälptelefoner.

www.samaritans.org.uk är adressen till en sedan länge etablerad hjälpverksamhet i Storbritannien. Ursprungligen arbetade denna organisation via hjälptelefoner men får numera alltför mejl. För året 1999 mottog man 15 000 mejl, varav 51 procent innehöll tankar på självmord. Detta kan jämföras med telefon-samtalen, där endast 25 procent berättade samma sak – uppenbarligen var det, som förmodats ovan, lättare att meddela sådana tankar via nätet [13].

#### Tabubeläggningen det stora problemet

Förekomsten av självmordsbefrämjande webbsidor och chatrum på Internet utgör ett bekymmer för alla som arbetar med att förebygga självmord. Det kanske är de mest sårbara individerna som läser informationen på dessa webbsidor och som tar till sig en uppmuntran via nätet som gör att de kanske vågar ta det avgörande, fatala steget.

I Sverige har i genomsnitt ca 48 ungdomar varje år dött genom självmord i åldrarna 15–19 år under tidsperioden 1980–2001 (Tabell I) [14]. Siffrorna har gått upp och ned med korta intervall, såsom mönstret brukar se ut i material med få observationer. I åldersgruppen 20–24 år har under senare år antalet självmordsfall uppgått till ca 80 fall per år. I denna åldersgrupp, 20–24 år, har antalet dödsfall genom självmord i Sverige minskat sedan början av 1980-talet, då

antalet varierade mellan 110 och 140 självmord per år. I gruppen 15–19 år har inte motsvarande minskning ägt rum. Samtidigt har de länder i Europa som tidigare uppvisat låga självmordstal bland unga nu sett en ökning i dessa åldersgrupper. Huruvida dessa tendenser kan relateras till det ökande antalet självmordssajter på Internet är osäkert.

Problemet med självmordssajter och självmordsforum på Internet kanske bäst kan förstås mot bakgrunden av samhällets inställning till självmord. Fortfarande är det i stort sett tabu att tala om tankar och planer på självmord. Diskussionsgrupperna på Internet representerar därmed ett fritt utrymme, där man öppet kan formulera och få svar på sina tankar och känslor kring självmordet.

Om samhällets attityder vore annorlunda, så att människor med självmordstankar lättare kunde öppna sig för andra skulle de också kunna få vetskap om att det finns alternativ till självmord och kunna ta emot hjälp. Med en sådan förändring i samhällsklimatet skulle Internets självmordssajter minska i betydelse och inte kunna fortleva på samma sätt som nu.

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

#### Referenser

- Munro R. Want to know how to behead yourself? Just go online. *Nurs Times* 2001;97:12-3.

- Young RM. Primitive processes on the internet. 1996a. <http://www.shef.ac.uk/uni/academic/N-Q/psysc/staff/rmyoung/papers/prim.html>
- Young RM. NETDYNAM: Some parameters of virtual reality. 1996b. <http://www.shef.ac.uk/uni/academic/N-Q/psysc/staff/rmyoung/papers/paper17h.html>
- Thompson S. The Internet and its potential influence on suicide. *Psychiatr Bull* 1999;23:449-51.
- Berger M. Zur Suicidalität in der Adoleszenz: In: Fiedler G, Lindner R, editors. So hab ich doch was in mir, das Gefahr bringt. Perspektiven suizidalen Erlebens. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 1999.
- Schmidtke A, Häfner H. The Werther effect after television films: new evidence for an old hypothesis. *Psychol Med* 1988;18:665-76.
- Sonneck G, Etzersdorfer E, Nagel-Kuess S. Imitative suicide on the Viennese subway. *Soc Sci Med* 1994;38:453-7.
- Marzuk PM, Tardiff K, Leon AC. Increase in fatal suicidal poisonings and suffocations in the year Final Exit was published: a national study. *Am J Psychiatry* 1994;151:1813-4.
- Alao AO, Jolles JC, Armenta WR. Cybersuicide: the Internet and suicide. *Am J Psychiatry* 1999;156:1836-7.
- Nordt SP, Kelly K, Williams SR, Clark RF. »Black Plague« on the Internet. *J Emerg Med* 1998;16:221-5.
- Janson MP, Alessandrini E, Strunjas SS, Shahab H, El-Mallakh R, Lippmann SB. Internet-observed suicide attempts. *J Clin Psychiatry* 2001;62:478.
- Beaston S, Hosty GS, Smith S. Suicide and the Internet. *Psychiatr Bull* 2000;24:434.
- Bale C. Befriending in Cyberspace – challenges and opportunities. *Crisis* 2001;22:10-1.
- Nationellt och Stockholms läns landstings Centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa, 2002. <http://www.ki.se/suicide/statistik/html>



= artikeln är referentgranskad