Popularisert fagstoff til medmennesket

Anmeldelse ved Kim Larsen

Konsten att rädda liv – om att forebygga självmord er bredspektret anlagt og dekker for eksempel eksistensielle aspekter ved selvmord (kapittel 3), forholdet mellom psykiske lidelser og selvmord (kapittel 6), pårørendes sorg etter selvmord (kapittel 9), å leve nær en person med selvmordsproblematikk (kapittel 11) og smitteeffekter som følge av medieomtale av selvmord (kapittel 13). Alle kapitler inneholder korte vignetter som anskueliggjør kapitlenes tema. Hvert kapittel avsluttes med en kort oppsummering av nøkkelpunkter og definisjoner av sentrale begreper, samt noen refleksjonsoppgaver om kapittelets tema.

Forfatteren forklarer sin hensikt med boken slik: *“Boken riktar sig til alla som berörs av psykisk ohälsa; självmordsförsök och självmord, vare sig det handlar om självupplevda erfarenheter eller möten med andra som drabbas, som privatperson och medmänniska eller i professionella kontakter. Det er ingen traditionell lärobok med fakta om suicid utan snarare en slags handbok med enkla råd om vad man kan göra och säga när man möter en medmänniska som har det svårt. Boken speglar min personliga uppfattning som har sin grund i min mångåriga kliniska erfarenhet”* (s. 13).

Temaene død og selvmord er en av vår kulturs siste tabuer, og vi vil derfor være tilbøyelige til å fortrenge disse temaene. Dette er imidlertid en holdning som bokstavelig talt kan være dødelig, fordi den kan resultere i perpleksitet og handlingslammelse når en møter selvmordsproblematikk i sine omgivelser. Selv også i de tilfeller hvor en klarer å overkomme det kulturelle tabuet kan frykten for å “gjøre noe galt” og uprofesjonelt forhindre en fra å gjøre en inngripen som potensielt kunne vært livreddende. Den økende profesjonaliseringen i vårt samfunn kan også ha som en uønsket konsekvens at den kan forhindre vanlige menneskers evne til å hjelpe ved å undergrave deres selvtillit og spre frykt for å “gjøre noe galt”, som de tror vil kunne bidra til å øke selvmordsrisikoen.

Den samme handlingslammende effekten kan også utbredte myter om selvmord ha, for eksempel myten om at personer som “har bestemt seg” vil utføre selvmord uansett hva omgivelsene gjør. (Stemmer ikke: Selvmordsimpulsen er ofte både ambivalent og fluktuerende. Kun et fåtall av dem som overlever et alvorlig selvmordsforsøk dør senere i selvmord; et overveiende flertall (ca. 85 %) dør av andre årsaker). En annen slik myte er at det kan bidra til å øke selvmordsrisikoen å snakke med en selvmordsnær person om selvmord. (Stemmer ikke: smitteeffekter finnes, men dette er som følge av medieomtale og ikke individuelle samtaler).

Forfatterens store fortjeneste er at hun forklarer praktisk og detaljert hvordan man kan gripe inn for å hindre selvmord over et bredt spekter av situasjoner. Hun begrunner sine enkle, men viktige tips i suicidologisk forskning og avdramatiserer frykten for å gjøre noe galt; budskapet er at det er langt bedre å gjøre noe (selv om det er “galt”) enn å la være å gjøre noe.

Det å popularisere komplisert fagstoff er ofte vanskelig. Jo enklere og mer konkret vinklingen er jo vanskeligere kan det være. Forfatteren har valgt en veldig konkret tilnærmingssmåte og evner i et enkelt språk å formidle faglige innsikter med enkle “how to”-tips om hvordan en kan handle dersom en kommer i kontakt med suicidalitet som menigmann. Hun begrunner sine tips i både suicidologifaglige innsikter og empirisk forskning. Dette er en prestasjon i seg selv og er kun mulig for en som har dyp faglig innsikt.

Selvmod er nå langt oftere på den offentlige agenda enn tidligere. Da er det også behov for litteratur over et vidt spekter, fra spesialisert statistisk registerforskning til enkle oppskrifter på hva en som meningmann kan gjøre når en kommer i kontakt med suicidalitet i forskjellige former. Det er dessverre umulig å forhindre alle selvmord (hvordan skal en forhindre et selvmord hvor personen ikke har gitt noen meddelelser om det og

Ullakarin Nyberg:

Konsten att rädda liv – om att forebygga självmord.

Stockholm: Natur & Kultur. 2013.

196 sider.

ISBN 978-91-27-13496-6.

heller ikke hatt kontakt med psykiatrien?), men det er nok mulig å forhindre flere enn vi gjør i dag. Dette er neppe mulig som følge av profesjonelles innsats alene. En kan tvert i mot argumentere med at det også er avgjørende med en bredspektret folkelig forankring av selvmordsforebyggende tiltak. Derfor er bøker som denne så viktige.

Boken er sjarmerende enkel og gjennomsyres av menneskelig varme. Den formidler en faglig begrunnet kunnskap om at det å involvere seg overfor selvmordsnære personer kan være helt avgjørende. Boken vil bidra til å gjøre terskelen for å intervensere lavere og dermed fungere livreddende. **Konsten att rädda liv – om att forebygga självmord** er derfor i seg selv et selvmordsforebyggende tiltak.