

# Kjære lesere

**SELMORD ER ET TEMA** som vi nok aldri vil kunne snakke like ubesværet om som andre menneskelige fenomener. Det skyldes først og fremst alle de vonde assosiasjonene som temaet vekker; mennesker vi kjente som tok sitt liv, mennesker som ble etterlatt og alle de vanskelige spørsmålene som vi alle blir sittende igjen med. Dette kommer vi ikke bort fra.

Men vanskene med å snakke om det store samfunnsproblemet selvmord har flere årsaker – blant annet de mange mytene som knytter seg til selvmord. For eksempel myten om at det å spørre et annet menneske om han tenker på selvmord kan øke sannsynligheten for at han vil ta sitt eget liv. En myte uten faktagrunnlag. Et annet hinder for åpen kommunikasjon er stigmaene knyttet til det å

være suicidal eller det å være i behov for hjelp i en krise. Slike stigma fører som regel til økt skamfølelse, noe som er et alvorlig hinder for at personer som trenger hjelp i en selvmordskrise vil søke hjelp. Men dersom vi klarer å redusere myter, skam og stigma vil trolig flere våge å snakke om selvmord, både for å gi hjelp og søke hjelp. Derfor er åpenhet viktig.

Heldigvis har det skjedd mange positive endringer de senere år når det gjelder åpenhet om selvmord. Massemediene har her bidratt med mange gode saker som har åpnet temaet på en helt annen måte enn tidligere. Samtidig har mediene stort sett vært seg bevisst at ikke alle typer medieomtale av selvmord er av det gode sett i et selvmordsforebyggingsperspektiv. Vi har hatt en løpende debatt om hvordan finne den gode balansen mellom åpenhet og varsomhet i omtalen av selvmord i det offentlige rom.

Denne balansen er også viktig i tiden som kommer når det skal satses mer systematisk på folkeopplysning om selvmord og -forebygging i vårt land

i regi av Regjeringens nye handlingsplan. I dette nummeret av Suicidologi bringer vi mye stoff som handler om disse temaene. Vi tror åpenhet på dette feltet er viktig; både for å sette selvmord som samfunnsproblem høyere opp på dagsordenen, men også for å nå fram til mennesker som trenger hjelp og som vi i dag ikke klarer å hjelpe.



Dersom vi klarer å redusere myter, skam og stigma vil trolig flere våge å snakke om selvmord, både for å gi hjelp og søke hjelp. Derfor er åpenhet viktig.

God sommer!

LARS MEHLUM  
redaktør

