SAMMENDRAG

Artikkelen tar for seg hvordan selvmord har vært omtalt og drøftet i norsk offentlighet, og historiske endringer i slik omtale.

Norsk skjønnlitteratur har lang tradisjon for selvmord som litterært virkemiddel, ofte som et endepunkt i en destruktiv psykologisk prosess.

Medisinsk faglitteratur har i økende grad behandlet selvmord som selvstendig fenomen, ikke bare som en følgetilstand av kjente medisinske tilstander.

Den viktige utviklingen når det gjelder å skape åpenhet om selvmord er i mediaomtale, noe som kan ses i lys av at norske selvmordrater økte fra cirka 1970, og ikke lenger kunne forties som samfunnsfenomen. Etter tusenårsskiftet er selvmord i økende grad omtalt på internett, både på en måte som idealiserer selvmord, og som del av selvmordsforebygging. Også etterlatte er gitt en stemme. Artikkelen spør videre hvorvidt en fullstendig alminneliggjøring av selvmord som døds måte er en ønsket utvikling.

ABSTRACT

The article deals with how suicide has been mentioned and discussed in the Norwegian public sphere, and historical changes within this field.

Traditionally, Norwegian fiction has been using suicide as some kind of literary effect, often as the ending point of a destructive psychological process.

Medical literature has increasingly discussed suicide as an independent phenomenon, not just a sequel to established medical conditions.

When it comes to creating openness about suicide, an important development is within media coverage, which can be related to the fact that Norwegian suicide rates increased from around 1970, and could no longer be concealed as a social phenomenon. After the millennium, suicide has increasingly been mentioned on the internet, both in a way that idealizes suicide, and as part of suicide prevention. The bereaved are also given a voice. In addition, the article asks whether a complete destigmatization of suicide as a way of death is desirable.

«Hvorfor er vi så redde for å snakke om at det skjer», spurte journalist Solveig Bøhle i Aftenposten den 31. januar 1985. Samme kveld skulle det første av tre programmer med tittel «Å ta sitt eget liv» sendes på NRK P1.

Hun påpekte at de som står igjen kan ha sterkt behov for å snakke om det som er skjedd, men oftest velger å bære det alene. «De er redde for reaksjonene fra et samfunn som er fullt av myter og vrangforestillinger om selvmord. Dermed blir de etterlattes skyldfølelse og sorg enda sterkere»

(Aftenposten, 1985)

Skjønnlitteratur, fagbøker, media

Om suicid i norsk offentlighet

AV ARNE THORVIK

Responsen på radioserien var overveldende, den ble sendt i reprise, og Bøhle fulgte opp med nye radio- og TV-programmer om temaet, senere med bokutgivelser. Også her var responsen stor; «telefonen ringte hele tiden» (Aftenposten, 1990).

Retrospektivt synes årene rundt 1990 å ha vært en brytningstid når det gjelder omtale av selvmord som samfunnsfenomen. «Også massemediene behandler det med forsiktighet», heter det i en omtale av Bøhles program (Aftenposten, 1987). Vær Varsom-plakaten hadde vært førende for norsk presse siden 1930-tallet, og oppfordret til varsomhet når det gjaldt omtale av enkeltmenneskers suicid, men forhindret ikke at fenomenet kunne drøftes generelt.

I tiårene etter annen verdenskrig var norske selvmordsrater lave sammenlignet med Danmark og Sverige, så uttalt at det ble gitt et særskilt navn («The Scandinavian Suicide Phenomenon»). Rundt 1990 var dette historie. Norske rater hadde hatt en langsom stigning fra 1970, og da nådd omtrent samme nivå som i våre naboland. Ikke minst var unge mennesker berørt. Selvmord var ikke lenger et ubetydelig fenomen i Norge.

Målsetning og metode

Denne artikkelen tar for seg hvordan det norske samfunn har omtalt og drøftet selvmord som fenomen, og historiske endringer i slik omtale. «Åpenhet» er dermed et stikkord, og henspiller på en fri diskurs i den offentlige sfære, det være seg i litteratur eller i media.

Avsnittet som omhandler skjønnlitteratur bygger på forfatterens egen lesning, men professor Aasta Marie Bjorvand Bjørkøy, Institutt for lingvistiske og nordiske studier, Universitetet i Oslo, har også bidratt.

Når det gjelder avsnittet som tar for seg faglitteratur har professor emeritus Einar Kringlen vært konsultert.

Mest aktuelt er avsnittet som beskriver utvikling i media. Her er et datasøk i faglitteratur i databasene Oria og SveMed+ lagt til grunn. Søkeord var «selvmord/suicide» og «åpenhet/åpenness». Det fremkom 11 relevante treff på norske og 7 på svenske publikasjoner. Sistnevnte er ikke inkludert i denne artikkelen, men det kan nevnes at svenske fagartikler temamessig ligner de norske.

Skjønnlitteratur

Selv mord som tema i skjønnlitteratur har god hevd i Norge. Verken som nevnes nedenfor er å forstå som et svært begrenset utvalg. Det merkes at en nyere norsk fagbok tar for seg skjønnlitterære selvmord (Normann-Eide, 2016).

Johan Herman Wessels *Kjærlighed uten strømper* (1772) ender med at alle hovedpersoner dør for egen hånd. Wessel skrev vel å merke en parodisk komedie. Langt mer seriøs er Henrik Ibsens bruk av fenomenet som dramatisk virkemiddel, både som gjennomført suicid (*Rosmersholm*, *Hedda Gabler*, *Vildanden*), som tenkt mulighet (*Et dukkehjem*) eller indirekte, i form av selvdestruktiv handling (*Lille Eyolf*, for så vidt også *Når vi døde våkner*). Bjørnstjerne Bjørnsons skuespill *Paul Lange og Tora Parsberg* (1898) slutter med den mannlige hovedpersonens suicid, og er bygget på en faktisk hendelse (statsminister Ole Richters selvmord ti år tidligere). Tilsvarende ses selvmord blant romanfigurer hos Knut Hamsun (*Mysterier*), Alexander Kielland (*Gift*), Amalie Skram (*Constance Ring*) og Sigrid Undset (*Jenny*), og i kortere fortellinger, som hos Ragnhild Jølsen (*En Don Juan*). I *Det mørkaste i livssoga mi* skildrer Arne Garborg sin egen fars selvmord. Hans Jægers *Fra Kristiania-Bôhemen* (1885) står i en særstilling, som et tidlig forsøk på å beskrive suicidets sosialpsykologiske årsaker (Thorvik, 2013). Både Sigurd Hoel og Johan Borgen lar NS-sympatisører suicidere ved krigens slutt (*Møte ved milepælen*, *Lillelord-trilogien*). I nyere tid har selvmord og selvmordsforsøk vært tema hos forfattere som Dag Solstad (*Gymnaslærer Pedersen*), Carl Frode Tiller (*Begynnelser*) og i flere av Jon Fosses verker.

For mange av disse (og et stort antall øvrige) skjønnlitterære drøftinger synes suicid å være endepunktet i en destruktiv psykologisk prosess. Ikke uten grunn har også fagpersoner innen psykologi/psykiatri vist interesse for dynamikken som er beskrevet i skjønnlitteratur (Braatøy, 1929; Freud, 1916/1990; Schlüter & Karterud, 2002). Man kan her se en paral-

lell til psykodynamisk faglitteratur, der suicid har vært anvendt som illustrasjon på et ekstremfenomen, som viser hvordan mennesket i gitte tilfeller ikke er «herre i eget hus», men i økende grad kan bli underlagt en ikke-kontrollerbar intrapsykisk dynamikk (Menninger, 1938; 1966).

En skjønnlitterær drøfting av suicid stiller store krav til forfatteren. I et intervju tematiserte nylig avdøde Kjell Askildsen at selvmord kan bli et for enkelt litterært grep, dersom det ikke inngår i en større sammenheng. «Hvis et selvmord skal inn i det skrevne, så må årsakene forklares» (Thorvik, 2015).

Dette avsnittet har til nå tatt for seg hva man kan kalle etablert litteratur. På 1700- og 1800-tallet fantes skillingsviser som skildrer hvordan en ung kvinne av folket blir forført, deretter sveket av «en mann av byrd», og i fortvilelsen ikke ser annen løsning enn å forlate livet. Interessant nok kunne denne typen populærkultur formidle *sympati* for selvmorderen, og på den måten uttrykke en motstrøm til myndighetenes langt mer fordømmende holdning (Jarrick, 1993).

Man kan også merke seg at to fenomener eller effekter innen suicidologi har navn etter skjønnlitterære figurer. «Werther-effekten» viser til hovedpersonen i Goethes roman *Unge Werthers lidelser* (1774), som ender sitt liv etter å ha blitt avvist av kvinnen han elsker. Visstnok skal romanen ha gitt støtet til en selvmordsbølge (imitasjonsselv mord) i datidens Europa. Siden 1970-tallet har suicidologisk forskning brukt betegnelsen «Werther-effekt» hvis det registreres økt frekvens av suicid umiddelbart etter at en kjent person (så som en rockestjerne) har suicidert, og særlig hvis medieomtalen har vært sensasjonspreget (Niederkrontenthaler et al., 2010).

Fuglefangeren Papageno er en lett komisk skikkelse i Mozarts opera *Trylleflykten* (1791). Også han mener seg sviktet av kvinnen han elsker, er nær ved å gjennomføre suicid, men noen forbipasserende hjelper ham til å se andre løsninger. Det siste tiåret

For mange [...] skjønnlitterære drøftinger synes suicid å være endepunktet i en destruktiv psykologisk prosess. Ikke uten grunn har også fagpersoner innen psykologi/psykiatri vist interesse for dynamikken som er beskrevet i skjønnlitteratur.

har betegnelsen «Papageno-effekten» vært brukt til å betegne potensialet for selvmordsforebygging som formidles gjennom hjelpeapparat og hjelpeorganisasjoner, ved at selvmordstruede får anledning til å verbalisere og reflektere rundt sin situasjon. Også uformelle og tilfeldige møter kan (som i *Tryllefloyten*) være en arena. Videre knyttes betegnelsen til den muligheten for selvmordsforebygging som gis ved informasjon, blant annet via media (Niederkrontenthaler et al., 2010).

Som vist forekommer suicid i et stort antall skjønnlitterære verk. Selv om innfallsvinkelen har vært ulik, fra rendyrket intrapsykisk til sosialpsykologisk, kan skjønnlitteratur ha vært med på å skape en åpenhet om at suicid faktisk forekommer.

Faglitteratur

En summarisk gjennomgang av psykiatrilærebøker viser en interessant historisk utvikling. Ragnar Vogt var Norges første psykiatriprofessor, men læreverket *Nogen hovedlinjer i medicinsk psykologi og psykiatri* (1923) inneholder knapt noen omtale av suicid. Hans etterfølger Gabriel Langfeldt forfattet en omfattende

Lærebok i klinisk psykiatri (1951). Selvmord beskrives her bare sporadisk, og da som mulig følge av tilstander som melankoli, psykose eller syfilis (foruten at det påpekes, tidstypisk nok, «flere selvmord hos nazister ved krigens opphør i Norge» (Langfeldt, 1951, s. 401)).

Den amerikanske psykiateren Herbert Hendins *Suicide and Scandinavia* (1964) er verd å nevne i denne sammenheng. Hendin bodde i flere år i Danmark, så Sverige og så Norge, for nettopp å studere «The Scandinavian Suicide Phenomenon»: Norges lave rater sammenliknet med våre naboland. Hendins grunnhypotese – at det norske folkelynnnet («national character») virket suicidforebyggende – synes i dag feilslått, men verket ble raskt oversatt til norsk og ikke sjeldent referert. Retrospektivt kan Hendins bok nok ha bidratt til en åpenhet om at selvmord forekom også i Norge. Hans budskap var likevel at fenomenet var sjeldent i vårt land, og i hovedsak affiserte mennesker med stor psykopatologi eller rusproblematikk (Thorvik, 2007).

Norske lærebøker fra 1970-tallet og senere synes å ha en langt bredere omtale. Einar Kringlens *Psykiatri* utkom første gang i 1972, og tar for seg selvmord og

I en etterkrigstid preget av fremgang og optimisme har selvmord som fenomen neppe vært særlig tematisert i Norge

selvmordsforsøk over cirka 10 sider. Senere utgaver (senest i 2011) inneholder et utvidet og revidert kapittel. På samme måte gir Leo Eitinger og Nils Retterstøls fagbok *Psykosier* fra 1976 en omfattende drøfting av suicidologisk historikk, statistikk, psykologiske, medisinske og sosiologiske forklaringsmodeller, selvmordsmetoder og selvmordsforebygging. Også andre læreverk, som Stang (1981) og Cullberg (1990), har et eget kapittel om suicidologi. Det samme har den mye brukte *Lærebok i psykiatri* (Malt et al., 2018).

På dette feltet var professor Nils Retterstøl en fagperson av internasjonalt format. Hans bok *Selv mord* utkom første gang i 1970, ble oversatt til engelsk, og tryktes deretter i flere og utvidete opplag (fra 2002 med Mehlum og Ekeberg som medforfattere). Vel å merke inneholder denne boken også et eget kapittel om de etterlattes situasjon.

Norske psykiatrilærebøker endrer seg dermed fra sporadisk å nevne selvmord som mulig følge av definerte medisinske tilstander, til en omfattende omtale av ulike aspekter innen suicidologi og selvmord som et selvstendig fenomen.

Media

Det beskrevne datasøket inneholder 11 publikasjoner, som kan dateres tilbake til 1990-tallet.

Når det gjelder tiden forut for 1990 har journalist Skjalg Fremo i 2019 vist i dette tidsskrift hvordan datidens medier (aviser) fra slutten av 1800-tallet kunne omtale suicid kasuistisk, og da ganske detaljert.

En endring kom til med pressens Vær Varsom-plakat, gjeldende fra 1936, som slår fast at selvmord og selvmordsforsøk ikke bør omtales uten i helt ekstraordinære tilfelle. Med unntak av enkelte saker med slikt ekstraordinært preg (suicid hos ledende samfunns-skikkelser, eller i forbindelse med rettsoppgjøret etter krigen), synes pressen å ha forholdt seg lojalt til retningslinjene gitt i den opprinnelige Vær Varsom-plakaten og senere revisjoner i 1956 og 1975 (Fremo et al., 2019).

I en etterkrigstid preget av fremgang og optimisme har selvmord som fenomen neppe vært særlig tematisert i Norge. Unntak kan være en relativt utførlig omtale i det venstreorienterte *Pax leksikon* (1978–81), og i tidsskriftet *Hverdag*, som på den tiden hadde en sosialradikal og problemorientert profil. «Sjølvmord skal ein ikkje snakka om, og ofte får vi ikkje ein gong vita at det er sjølvmord det dreier seg om når ein av kjenningane gjer det slutt», heter det i *Hverdags* temanummer (1/1978).

Påstanden om en økt åpenhet i media om fenomenet selvmord i årene rundt og etter 1990 kan også begrunnes empirisk. Et søk på «selvmord» i Aftenposten arkiv gir 631 treff for tiåret 1950–1959, 803 treff for 1960–1969, 1024 treff for 1970–1979, 1337 treff for 1980–1989, men hele 2253 treff for 1990–1999. I tiårene etter tusenårsskiftet er det henholdsvis 4666 treff (2000–2009) og 3545 treff (2010–2019).

En tilsvarende økning kan ses på søk på formuleringen «valgte å forlate oss» i arkivet til Aftenposten, som er den riksavis i Norge som publiserer flest dødsannonser. Formuleringen forekommer første gang på 1990-tallet, da helt sporadisk, men deretter i økende grad. I tiåret 2010–2019 finnes den i overkant av 100 ganger som del av dødsannonse. Tatt i betraktning at det ikke har vært noen numerisk stigning av (antall) selvmord i Norge siden 1990 (men noe reduksjon, dog økning i 2018 og 2019), indikerer dette at det de siste tiårene er blitt langt mer alminnelig å kommunisere til omverdenen at personen døde ved suicid (selv om det faglig sett kan diskuteres om gjennomført suicid er å forstå som et autonomt valg).

Det beskrevne datasøket i faglitteratur viser følgende:

Før internett

I en artikkel i legetidsskriftet fra 1992 (altså før internett fikk gjennomslag) advarer Nils Retterstøl mot

sensasjonspreget omtale av selvmord i media, og viser til at en fjernsynsserie fra 1981 (*Der Tod eines Schülers*) kan ha ført til imiterende selvmord («Werther-effekt») i det daværende Vest-Tyskland. Artikkelen formidler likevel et positivt syn på media; norsk presse har hatt en restriktiv holdning, og i stedet gitt nøktern og kunnskapsbasert omtale som kan tone ned tabuforestillinger, og bedre muligheten til at mennesker i krise søker hjelp (Retterstøl, 1992).

Endringer i Vær Varsom-plakaten (2006)

Endringer i Vær Varsom-plakaten er tema for Henning Herrestads artikkel i dette tidsskrift fra 2006. Høsten 2005 hadde styret i Norsk Presseforbund laget en ny formulering, gjeldende fra 1. januar 2006: «*Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger*». Daværende generalsekretær i Presseforbundet Per

Edgar Kokkvold formidlet at man var positive til større åpenhet om selvmord og selvmordsforsøk, nettopp for å hindre tabufisering og stigmatisering av fenomenet. Samtidig var setningen om ikke å omtale metode lagt til av hensyn til mulig smitte eller imitasjon (Herrestad, 2006).

I en senere artikkel i *Suicidologi* gir Herrestad og medforfatter konkrete råd til etterlatte om hvordan møte pressen. Forfatterne fremholder at åpenhet om selvmord, at «livet kan bli godt igjen» for de som sitter igjen, kan ha en helende funksjon og være med på å redusere stigma. Det bør likevel settes premisser for et intervju (Grøm & Herrestad, 2014).

Internettets rolle

Etter tusenårsskiftet er internett tema for flere artikler. I 2008 skriver Henning Herrestad i dette tidsskrift om «Selvmordsfare og Internett: Hvordan gi beskyttelse?». Han viser til at det finnes nettsamfunn som oppfordrer til suicid, og som gir konkret informasjon om hvordan

gjennomføre et selvmord. Juridisk sett rammes generelle oppfordringer og metodebeskrivelser neppe av straffeloven. Men forfatteren peker også på at internett har et stort potensial når det gjelder forebyggende tjenester (Herrestad, 2008).

Senere er internetts rolle tematisert flere ganger i tidsskriftet *Suicidologi*. I 2012 analyserer Gunn og Lester de 145 Twitter-meldingene som en jente («Abby») sendte de siste 24 timene før hun suiciderte (Gunn & Lester, 2012). Basert på et utvalg av over 25 000 europeiske barn og unge (9–16 år) drøfter så Staksrud og Ólafsson hva som kjennetegner dem som har erfaring med nettsteder hvor brukerne diskuterer metoder til å ta sitt liv (Staksrud & Ólafsson, 2016).

Norske avisers fremstilling siste tiår

I 2007 utgir journalistene Hege Lamark og Jan-Erik Andreassen en undersøkelse om norske mediers omtale av selvmord i 2006, altså det første året da den nye versjonen av Vær Varsom-plakaten var gjeldende. Undersøkelsen omfatter 865 innenrikssaker fra vel 60 ulike medier. Det siteres: «Vi fant svært mange saker der begrepet *selvmord* inngår, men mye av journalistikken er forutsigbar, sjablongmessig og ikke minst

distansert. Selvmord er fortsatt noe pressen helst holder på en armlengdes avstand». Forfatterne advarer også mot «en journalistikk som automatisk oppfatter ethvert selvmord som uttrykk for svikt i behandlingsapparatet. Virkeligheten er mer sammensatt enn som så» (Lamark & Andreassen, 2007).

I sin hovedoppgave i psykologi foretar Cicilie Sagflaat en innholdsanalyse av fire norske avisers fremstilling av selvmord. Forfatteren gjør (via databasen Atekst) en kvalitativ analyse av artikler i Adresseavisen, Aftenposten, Dagbladet og Verdens Gang for perioden 31. august 2002 til 30. august 2007. Hun finner at selvmord ofte omskrives med at «noen er funnet døde» eller ved bruk av formuleringen «personlig tragedie». Interessant nok ser hun en tendens til at media fokuserer på selvmord som følge av samfunnsfenomener («Mobilterror driver barn til selvmord» – Aftenposten 11. desember 2003) eller som følge av svikt i behandlingstilbud. «Selvmordsfrekvensen anses som helseindikator på sunnhet og kvalitet [...]. Høye selvmordsrater indikerer tegn på kritikkverdige forhold i samfunnet mens jeg i liten grad ser at enkeltindividet ansvarliggjøres. Fra å tidligere ha straffet individer som begikk selvmord [...], er

tendensen nå at samfunnet får skylda. [...]. Gjennom slike tanker tas byrden delvis vekk fra enkeltindivider og da særlig pårørende» (Sagflaot, 2008, s. 56).

I en oppgave fra 2016 gjør masterstudenten Marie-Thérèse Desroches en kvantitativ innholdsanalyse av 542 artikler fra et utvalg norske papiraviser, og finner at selvmordsomtalen i 2014 var nøkterne og i hovedsak ikke beskrev selvmordsmetode. I 2014 skriver avisene mer om selvmord, og bruker mer spalteplass enn det en tilsvarende analyse viser for 2006. Det er også utvikling i retning av mer samfunnsnyttig medieomtale (som å beskrive risikofaktorer, gi håp og informasjon om hjelp) (Desroches, 2016).

Endelig publiserte Reidun Kjelling Nybø (Norsk Redaktørforening) i 2016 en artikkel i dette tidsskrift, der hun gjennomgår de 12 sakene om selvmordsomtale som fra 2006 var blitt behandlet av Pressens Faglige Utvalg. Som Desroches konkluderer også Nybø at norske medier i hovedsak tar opp temaet på en ansvarlig og varsom måte, og at overtrap sjelden forekommer. Nybø spør om Vær Varsom-plakatens (2006) advarsel mot å omtale selvmordsmetode kan ha hindret større åpenhet, og viser til at det i noen tilfelle kan være grunner til å gi publikum en nøktern informasjon også om dette. Et eksempel er hvordan selvmord faktisk lar seg gjennomføre i psykiatriske døgninstitusjoner, der mange i utgangspunktet vil tenke at pasienter er beskyttet (Nybø, 2016).

Oppsummering

Som vist ovenfor, er det i norsk skjønnlitteratur lang tradisjon for å omtale selvmord. Dette kan ha bidratt til åpenhet om at fenomenet finnes. Med noen unntak (som Bjørnson, Jæger og Garborg, som tok for seg suicid hos faktiske personer) omhandler litterære fremstillinger i hovedsak oppdiktete figurer. Man kan derfor spørre seg om det hos leseren har eksistert et såkalt fiksjonsfilter, en forforståelse om at handlingen er fiktiv.

Faglitteratur har i etterkrigstiden i økende grad behandlet selvmord som selvstendig fenomen, ikke bare som følgetilstand av etablerte medisinske tilstander. Det bør likevel nevnes at faglitteratur i alminnelighet mest leses av fagpersoner.

Den viktige utviklingen når det gjelder å skape åpenhet om selvmord kan ses i media. Det er verd å merke seg at enkelte sosialradikale publikasjoner hadde fokus på suicid mens dette ennå var et lite

fremtredende fenomen i Norge. Dette kan ses i lys av en ideologisk føring om gravende journalistikk, at det fortsatt fantes skyggesider i en etterkrigstid preget av optimisme. (Tidsskriftet *Hverdag* hadde på 1970-tallet en programmerklæring om å «skrive om det vi snakker lite om», og tok også opp tema som homofiles situasjon, ressursmangel i skolen, svikt i kriminalomsorgen og fordommer mot psykiske lidelser).

Norske selvmordsrater økte fra cirka 1970, og nådde en topp i året 1988 (708 registrerte selvmord). En økende åpenhet rundt 1990 kan ses i lys av at suicid ikke lenger var et numerisk lavt forekommende fenomen i Norge, og ikke kunne forties som det.

Etter tusenårsskiftet er omtalen av selvmord på internett en økende utfordring. Det er beskrevet nettsteder som idealiserer og oppfordrer til selvmord. Men internett (og media generelt) kan også bidra til selvmordsforebygging, ved å informere om kontaktpunkter og hjelpeorganisasjoner.

En ønsket utvikling?

Teksten ovenfor tar for seg økende åpenhet om fenomenet selvmord siden 1990-tallet, og er deskriptiv. Hvorvidt dette er en ønsket utvikling, er i prinsippet en annen spørsmålsstilling.

Nettopp en fri og granskende presse er et kjennetegn ved et demokrati. Det finnes eksempler på autoritære regimer som har sensurert høye selvmordsrater fordi disse ikke var forenlige med illusjonen om å ha skapt en idealstat. I det daværende Øst-Tyskland (DDR) var selvmordsratene unntatt offentlighet siden 1960-tallet (uten at dette førte til noen reduksjon (Thorvik, 2011)).

Verdens helseorganisasjon (WHO) finner i en større metaanalyse (der over 50 studier inngår) kunnskapsgrunnlag for å hevde at smitteeffekt (Werther-effekt) kan oppstå etter sensasjonspreget omtale av selvmord. Samtidig finner WHO noe belegg for at retningslinjer overfor medier kan ha en gunstig, selvmordsreduserende innvirkning (WHO, 2008). Som vist ovenfor, har norske medier i nyere tid behandlet tematikken på en nøktern og varsom måte.

Det er verd å merke seg at økt åpenhet om fenomenet selvmord på 1990-tallet har gått parallelt med at etterlatte er blitt mer synlige i den offentlige sfære. Siden 1999 har organisasjonen LEVE arbeidet for å gi etterlatte omsorg og støtte. I tiårene etter har flere publikasjoner tatt opp etterlattes situasjon (Amundsen,

2004; Dyregrov et al., 2010). En bokutgivelse, *Avtrykk*, inneholder tekster av 21 etterlatte. Flere av tekstene forteller om at disse har vært åpne overfor nærmiljøet om det som har skjedd, og fått sympati og støtte tilbake (Endsjø, 2011).

Enkelte etterlatte har formidlet sine erfaringer i egne bokutgivelser (Lorentzen, 2013; Aftret & Diserud, 2019; Aakre, 2019). En helt ny fagbok har bidrag fra forskere, politikere, kjente samfunnsstemmer og personer med egenerfaring, og har som undertittel: «Sorgstøtte og forebygging hånd i hånd» (Dyregrov & Songe-Møller, 2021).

Historisk sett har selvmord vært en tabufisert og skambelagt måte å dø på. Ikke minst etterlatte har fått oppleve dette. Likevel finnes motstemmer: allerede på 1700-tallet beskrev flere tenkere, blant dem den skotske filosofen David Hume, selvmord som en døds måte som i prinsippet ikke var vesensforskjellig fra å dø av sykdom eller i ulykke – alt har sin dynamikk (Hume 1777/1995).

Avslutningsvis kan det likevel nevnes at det er diskutabelt hvorvidt en fullstendig alminneliggjøring av suicidalitet er ønskelig. Man kan spørre om en total «normalisering» vil være ugunstig sett i lys av en gitt målsetning om å arbeide for å redusere selvmordsraten. En ny fagbok adresserer denne vanskelige problematikken og balansegangen. Det siteres: “Destigmatizing suicidal behavior and making suicide a topic of public debate will have a positive effect (e.g. encouraging help seeking), but destigmatizing and normalizing suicide will also reduce the threshold of reaching the decision to end one’s life (e.g. for those depressed and feeling as if they are a burden to their family). Lowering the threshold is therefore likely to increase suicide risk in these patients, and the balance between costs and benefit remains unclear” (Kölves et al., 2020, s. 107-108).

Åpenhet om selvmord er i alminnelighet å foretrekke, ikke minst for etterlatte, men forutsetningen bør være at omtale skjer på en nøktern og varsom måte, som del av et prosjekt om destigmatisering. Senest våren 2021 har det vært diskutert i norske medier hvorvidt hentydninger om suicidalitet kan brukes som del av markedsføring (Dagsavisen, 2021).

«Hvorfor er vi så redde for å snakke om at det skjer», spurte radiojournalist Solveig Bøhle i 1985, og viste til et samfunn fylt med myter og feilaktige forestillinger. Kanskje er vi i 2021 kommet litt lenger.

ARNE THORVIK

er spesialist i psykiatri
PhD og redaksjons-
medlem i *Suicidologi*

REFERANSER

Aakre, T. B. (2019). *Mødre og døtre*. Oslo: Flamme forlag.

Aftret, B. & Diserud, G. (2019). *Om jeg hadde visst ... Historien om et selvmord*. Oslo: Abstrakt forlag.

Amundsen, K. (2004). De etterlattes stemme i biografiske og skjønnlitterære tekster. *Suicidologi*, 9(2), 3–5.

Braatøy, T. (1929). *Livets cirkel. Bidrag til analyse av Knut Hamsuns diktning*. Oslo: Fabritius & Sønners forlag.

Dagsavisen. (2021, 12. april). Selvmordsforsker ut mot TIX: – Smakløst. *Dagsavisen*. Hentet fra <https://www.dagsavisen.no/nyheter/2021/04/12/selvmondsforsker-ut-mot-tix-smaklost/>.

Desroches, M. T. (2014). *Norske mediers omtale av selvmord i 2014 – er den samfunnsnyttig?* (Masteroppgave, Institutt for klinisk medisin). Oslo: Universitetet i Oslo, Det medisinske fakultet.

Dyregrov, K., Plyhn, E. & Diserud, G. (2010). *Etter selvmordet – veien videre*. Oslo: Abstrakt forlag.

Dyregrov, K. & Songe-Møller, V. (red.) (2021). *Nye perspektiver på selvmord*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Endsjø, E. (2009). *Avtrykk – etterlatte ved selvmord forteller*. Oslo: Abstrakt forlag.

Fremo, S. & Thorvik, A. (2019). Selvmord i nyhetene og pressens Vær Varsom-plakat. *Suicidologi*, 24(2), 32–38.

Freud, S. (1916/1990). Some character-types met with in psychoanalytic work. UK: The Penguin Freud Library, volume 14.

Grøn, T. & Herrestad, H. (2014). Når etterlatte ved selvmord møter presse. *Suicidologi*, 19(1), 10–14.

Gunn, J. F. & Lester, D. (2012). Twitter postings and suicide: An analysis of the postings of a fatal suicide in the 24 hours prior to death. *Suicidologi*, 17(3), 28–30.

Herrestad, H. (2006). Endringer i Vær Varsom-plakaten. *Suicidologi*, 11(1), 29.

Herrestad, H. (2008). Selvmordsfare og Internett: Hvordan gi beskyttelse. *Suicidologi*, 13(1), 24–27.

Det er diskutabelt hvorvidt en fullstendig alminneliggjøring av suicidalitet er ønskelig.

Hume, D. (1777/1995). Four dissertations and essays on suicide and the immortality of the soul. South Bend, Indiana: St. Augustine's Press.

Jarrick, A. (1993). Kvinnorna, kärleken och självmorden: ett tentativt bidrag till en laddad diskussion. *Svensk Historisk Tidsskrift*, 1, 33–79.

Kölves, K., Sisask, M., Värnik, A., & De Leo, D. (2020). *Advancing Suicide Research*. Boston: Hogrefe Publishing.

Lamark, H. & Andreassen, J. E. (2007). *Selv mord i forbifarten: En undersøkelse om norske mediers omtale av selv mord i 2006*. Oslo: Norsk journalistlag.

Langfeldt, G. (1951). *Lærebok i klinisk psykiatri*. Oslo: Aschehoug.

Lorentzen, T. (2013). *Mysteriet mamma*. Oslo: Forlaget Oktober.

Malt, U. F., Andreassen, O. A., Malt, E. A., Melle, I. & Årslund, D. (red.) (2018). *Lærebok i psykiatri* (4. utgave). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Menninger, K. (1938/1966). *Man against himself*. New York: Harvest/Harcourt Brace Jovanovich.

Niederkrontenthaler, T., Voracek, M., Herberth, A., Till, B., Strauss, M., Etzersdorfer, E., ... Sonneck, G. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther versus Papageno effects. *Br J Psychiatry*, 197(3), 234–243.

Normann-Eide, E. (2016). *Skjønnlitterære selv mord*. Oslo: Pax Forlag.

Nybø, R. K. (2016). Fra skam og stigma til historier om håp. *Suicidologi*, 21(2), 4–9.

Retterstøl, N. (1992). Selvmord og mediene. *Tidsskr Nor Lægeforening*, 28(112), 3541–3542.

Sagflaot, C. (2008). *Selv mord i media. Innholdsanalyse av 4 norske avisers fremstilling av selv mord* (Hovedoppgave). Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.

Schlüter, C. & Karterud, S. (2002). *Selvets mysterier*. Oslo: Pax Forlag.

Staksrud, E. & Ólafsson, K. (2016). Hva kjennetegner europeiske barn som har erfaring med nettsider hvor folk diskuterer måter å ta sitt eget liv på. *Suicidologi*, 21(2), 36–43.

Thorvik, A. (2007). «The character of Norwegians which appear to make them less prone to suicide»: Herbert Hendis Suicide and Scandinavia, førti år etter. *Suicidologi* 12(2), 6–10.

Thorvik, A. (2011). «Indikator på samfunnets patologi». Om DDR og suicidraters politiske betydning. *Suicidologi*, 16(3), 3–9.

Thorvik, A. (2013). Du skal ta live a dei. Om Kristiania-Bohemen og suicid. *Suicidologi*, 18(3), 30–35.

Thorvik, A. (2015). Hva binder til livet? Et intervju med Kjell Askildsen. *Suicidologi*, 20(2), 10–14.

WHO. (2008). *Preventing Suicide – A Resource for Media Professionals*. Sveits: WHO, Department of Mental Health and Substance Abuse.