



HVERT ÅR tar cirka 500–600 nordmenn livet sitt. Eller for å si det mer nøyaktig, og med litt mer respekt for den enkelte: I 2017 døde 593 nordmenn på grunn av selvmord (493 av dem var menn, 190 kvinner. Mørketall må påregnes. Statistikken for 2018 foreligger ikke ennå). Selvmord er den hyppigste dødsårsaken i Norge i aldersgruppen 15–49 år. I tillegg til alle som tar livet sitt, kommer de etterlatte: Familie, venner og kjente som sitter igjen med en opprivende sorg, nagende savn og kanskje mange spørsmål som aldri vil bli besvart. Selvmord er rett og slett et betydelig samfunnsproblem – og ganske normalt. Det er vanlig å anta at omtrent ti ganger så mange som dem som faktisk tar livet sitt, forsøker å gjøre det. Enda mange flere har nok tenkt på å gjøre det, enten i et blaff eller mer tilbakevendende. Den som en dag hoderystende leser i avisen om noen som har tatt livet sitt, kan selv våkne opp neste morgen med suicidale tanker. Selvmord angår oss alle.

Hva kan gjøres for å forebygge og forhindre selvmord? Interessant nok er det en viss bevegelse innen forskningen nå. I fjor kom det frem at antallet mennesker som hvert år tar livet sitt mens de er i kontakt med psykisk helsevern, er nesten dobbelt så høyt som tidligere antatt. Det er ikke helsemyndighetene som har funnet ut dette, men forskeren Fredrik A. Walby og hans lille team ved NSSF (Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging). I flere år ventet Walby på å kunne sammenlikne Dødsårsaksregisteret og Norsk pasientregister, i 2015 fikk han endelig tilgang. Han kaller funnene alarmerende og tallene vanvittige.

Etter alt å dømme har behandlingen av suicidale i psykisk helsevern – til tross for sikkert hardtarbeidende innsats fra

en rekke ildsjeler i «systemet» – et stort forbedringspotensial. Generalsekretær i Rådet for psykisk helse, Tove Gundersen, har uttalt at med de rette tiltakene kunne så mange som 80–90 prosent av de psykiatriske pasientene som tar livet sitt, vært reddet (Dagsrevyen, 16.04.18). Om en slik påstand er korrekt, mangler jeg fagkompetanse til å kunne vurdere. Den er uansett verdt å ta på alvor, fordi tapet av ethvert liv er tragisk, og dobbelt tragisk hvis det kunne vært unngått. Alt tyder i hvert fall på at mer kan gjøres for å gjenomgå og skjerpe rutinene i norsk psykiatrisk behandling. Som det kommer frem i samtalen mellom Tiril Broch Aakre og Trude Lorentzen som vi trykker i dette nummeret – begge har opplevd at mødrene deres tok sitt eget liv under (manglende) oppsyn fra behandlingsapparatet – kan det virke som det også er mye å gå på når det gjelder å forbedre kommunikasjonen mellom psykiatrien og de pårørende.

Sist, men ikke minst er det åpenbart at selvmordsforebygging handler om politisk vilje og økonomiske ressurser. Derfor er det gledelig at en ny nasjonal handlingsplan for forebygging av selvmord er under utarbeiding, men mindre gledelig at de nasjonale retningslinjene for forebygging av selvmord i psykisk helsevern ikke er blitt revidert siden 2008. Men enda viktigere enn handlingsplaner og retningslinjer er konkrete og målrettede bevilgninger og praktisk gjennomføring. Det kan virke som om forskningsmiljøer som NSSF, er nokså alene med sitt arbeid, og det er grunn til å anta at de med bare litt økte midler kunne ha utrettet enda mer. Det samme gjelder den psykiske helsesektoren som helhet. Selvmordsforebygging må rett og slett komme høyere opp på samfunnsagendaen.

Her er et konkret forslag: La TV-aksjonen til NRK gå til organisasjoner og miljøer som driver med selvmordsforebyggende og -opplysende arbeid. Det ville vært et tiltak som bidro til å mobilisere engasjement rundt et svært alvorlig, men underkommunisert tema, og gi det oppmerksomheten det fortjener.

SELMORD OG DØDEN I KULTUREN OG SAMFUNNET

Hva så med den ikke lille gruppen mennesker som hvert år begår selvmord, og som *ikke* er psykiatriske pasienter? Kollegaen, medeleven eller naboen din, som tilsynelatende helt ut av det blå en dag går bort og tar livet sitt. Kanskje dreier det seg om mennesker med stort nettverk, flott jobb, flott hus, flotte unger – kort sagt: alle parametere på et ytre sett vellykket eller lykkelig liv. Og likevel velger de altså å avslutte livet. Hva kan gjøres for å nå frem og inn også til dem? Det blir ofte sagt at hvis noen først har bestemt seg for å ta livet sitt, er det lite vi andre kan gjøre for å hindre det. Og det er riktig at årsakene som ligger bak selvmord som regel er mange og svært komplekse. Ingen har direkte tilgang til den suicidales sinn, og etterlatte selvmordsbrev kan være forskjønnende eller misvisende. Slik fortsetter selvmord å være en gåte og tabu også i 2019. Ikke desto mindre eller nettopp derfor er det viktig å forsøke å forstå og hjelpe også denne gruppen suicidale.

Men også her er forskningen i utvikling. Innen psykologien og psykiatrien vokser kunnskapen om hva som fører til depresjon. Ved Universitetet i Oxford leder norske Bergljot Gjelsvik et prosjekt som ved hjelp av alt fra kvalitative intervjuer til hjerneskanning, søker å avdekke hva som skjer på veien fra tanke til handling hos suicidale. Utenom forskningen må vi se på hva i kulturen og samfunnet som legger ekstra press på enkeltmennesker – og hva som holder dem tilbake fra å fortelle om det til omgivelsene. Tradisjonelt har selvmord vært svært skambelagt. I middelalderen ble likene til mennesker som hadde begått selvmord ofte slept etter hester eller banket med stokker, og det var utenkelig at de skulle begraves i kristen jord. Frem til 1902 var selvmord forbudt i Norge, og selvmordsforsøk straffbart. Alt dette er forferdelig å tenke på, men viser også

at selvmord er en kulturell og dermed relativ størrelse. Som kjent mente Albert Camus at det bare fantes ett virkelig filosofisk spørsmål: Om livet var verdt å leve eller ikke. I dag, med vår såkalte åpenhetskultur, skjer det en gradvis oppmykning av hvordan vi snakker om selvmord i offentligheten. I 2006 ble Vær Varsom-plakaten endret fra å advare mot omtale av selvmord overhodet til å mane til forsiktighet når det gjelder hvordan selvmord omtales. Og det siste året har kjendiser som Else Kåss Furuseth og Solveig Kloppen stått frem og fortalt om selvmord i nær familie. Alt dette har utvilsomt bidratt til å avmystifisere selvmord. Vi må snakke om døden – både den døden vi gjemmer bort fordi den er for vond, kjøp, vanskelig eller flau, men også døden som er så vanlig at vi ikke lenger ser den.

Og det er nettopp det vi gjør i dette nummeret av Samtiden. Frode Helmich Pedersen skriver om hva norske nekrologer sier om hvordan vi ser på døden. Anders Dunker har intervjuet den indiske miljøaktivisten Vandana Shiva, som mener at forurensning som tar liv juridisk sett må betraktes som drap. Kjøl Egeland skriver om norsk våpeneksport. Felles for de to siste tekstene er at andres død inngår i våre betingelser for å leve, og det er litt ubehagelig å tenke på: At norske våpen tar liv, og at vi er i ferd med å ødelegge jordkloden – et slags ubevisst kollektivt selvmord – er noe vi holder på en viss avstand. For hvorfor skal vi tenke på døden? Den kommer jo uansett. Den populærkulturelle interessen for zombier og halloweenfeiring kan betraktes i et slikt lys: Ved å befatte oss med fiktiv død kan vi unngå å forholde oss til den reelle.

Idet jeg skriver dette, nærmer deadline seg. Begrepet «deadline» ble visstnok brukt for første gang under den amerikanske borgerkrigen, om en linje i fangeleirer som krigsfanger ikke fikk lov til å krysse. Gjorde de det, ble de skutt. Vi lever i en slags deadlinekultur. Stadig er det frister eller annet som fyller den umiddelbare horisonten, og da kan det være lett å miste helheten av syne. Både å rekke alle livets små deadlines og å ha Den Siste Store Deadlinen for øye – dét er spørsmålet.

Christian Kjelstrup
Redaktør