

Kan vi forebygge alle selvmord?

Av: ass. fylkeslege Øyvind Alexandersen og seniorrådgiver Laila Hoff Johansen - Helse- og omsorgsavdelingen

Hvert år velger ca. 600 personer i Norge å ta sitt eget liv. I 2018 var antallet høyere enn noen gang, med hele 674 registrerte selvmord ifølge helt nye tall. Selvmordsraten er altså ikke redusert i løpet av de siste 20 årene, noe som betyr at vi ikke lykkes med å forebygge selvmord. Et betydelig fokus på selvmordsforebygging særlig innenfor spesialisthelsetjenesten ser med andre ord ut til ikke å virke. Men er egentlig selvmord et folkehelseproblem?

For familie, venner og berørte fremstår selvmordet som en ufattelig og skakende hendelse. Man leter etter forklaringer og årsaker samtidig som man kan tynges av skyldfølelse, selvbebreidelse og skam. I noen grad vil disse følelsene også melde seg hos helsepersonell og andre som eventuelt har vært i hjelpeposisjon til den døde.

Som tilsynsmyndighet behandler vi stadig saker der selvmord er en del av temaet. I slike tilsynssaker måler vi helsetjenestene opp imot nasjonale retningslinjer fra 2008, samtidig som skal vi være nøye med å ikke vurdere saken i etterpåklokskapens lys. Selvmordsvurderinger er noe av det vanskeligste helsepersonell blir stilt ovenfor, og den forskningsbaserte kunnskapen om hvordan slike vurderinger skal gjøres og hvilke tiltak som virker er fortsatt utilstrekkelig.

I mange saker finner vi at helsetjenestene har begått «lovbrudd», men et slikt «lovbrudd» kan være så mangt, og vi kan sjeldent si at lovbruddet var årsaken til selvmordet. Vi erfarer at selvmordsvurderinger stort sett blir gjort etter retningslinjene, uten at dette ser ut til å redusere forekomsten.

Et første ubehagelige spørsmål er derfor om tilsynsmyndighetene i slike saker i det hele tatt bidrar til økt kvalitet i det selvmordsforebyggende arbeidet? Er det slik at vårt (ensidige) fokus på retningslinjene snarere bidrar til et prosedyrefokus som tar oppmerksomheten bort fra kompleksiteten og bredden i problematikken og fører til at vi har mistet viktige perspektiver i selvmordsforebyggingen?

Er vi for opptatte av det medisinskfaglige perspektivet på selvmordsforebygging? Det er ikke nødvendigvis slik at man må ha en psykisk lidelse for å gjennomføre et selvmord. Dette er tanker mange kan ha selv om livet tilsynelatende fremstår som meningsfullt. Av og til kan årsaken til selvmord være at livsbelastningene er mange og at livet til slutt blir opplevd som for mye å bære.

En rekke andre spørsmål skal stilles til oss alle: Kan og skal man forebygge alle selvmord? Hvor langt strekker menneskets selvbestemmelsesrett seg? Hvor mange selvmord er det mulig å forebygge? Hvem skal forebygge? Og til syvende og sist: hvordan skal man forebygge?

Disse spørsmålene er både eksistensielle og praktiske og angår hele mennesket og hele det samfunnet vi lever i. Selvmord kan derfor ikke ses på som et anliggende kun for helsetjenestene og de pårørende, men må belyses gjennom en bred offentlig samtale. Vi må snakke om den russyke hjemløse kvinnen med schizofreni som forlot oss etter tretti års ufattelig lidelse og samtidig forholde oss til tjuetårningen som tok livet sitt etter at de private bildene hans ble spredt på sosiale medier. Vi må snakke om næringslivslederen og enkemannen og om tenåringen med spiseforstyrrelse. Og alle må bidra. Vi trenger tankene, perspektivene og erfaringene fra pasienten og familien, fra filosofen, forskeren og presten, fra oppfølgingstjenesten og den kommunalt folkevalgte, fra den lærlingeansvarlige og rektoren, bare for å nevne noen.

Kort sagt, vi må etablere en upolarisert, bred offentlig samtale der de umulige spørsmålene kan snakkes om. Medias rolle i denne samtalen er svært viktig, både for å bidra til den konstruktive samtalen og drive folkeopplysning om de ulike sidene ved selvmord. Redselen for en eventuell smitteeffekt må ikke overskygge muligheten for å forebygge selvmord ved å bryte ned tabuer og misoppfatninger og muligheten til å dempe skamfølelsen og redselen for å være en belastning for andre. Vi må signalisere at vi alle kan hjelpe med å velge livet og at det ikke er farlig å snakke om selvmord.

Bør vi ha en nasjonal nullvisjon for selvmord, slik som vi har en nullvisjon for drepte og hardt skadde i trafikken? Svaret vårt er kanskje. Men ikke før vi har oppnådd en bredere forståelse for fenomenet selvmord, ikke før vi i offentlighet har forsøkt å besvare de virkelig vanskelige spørsmålene.