

Å velge livet

En kvalitativ studie ved fokusgruppeintervju av frivillige på Kirkens SOS

Torstein Garcia de Presno
Diakonhjemmet Høgskole

Master i diakoni
MADIA-599 Masteroppgave
Veileder: Hans Stifoss-Hanssen

Antall ord: 28 625

Dato: 15.05.2014

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	1
Sammendrag	3
1 Innledning.....	4
1.1 Bakgrunn for valg av tema	4
1.2 Oppgavens hensikt	5
1.3 Oppgavens oppbygging og struktur.....	6
1.4 Presentasjon av problemstilling og forskningsspørsmål	6
1.5 Avgrensning av oppgaven	7
1.6 Begrepsavklaring.....	8
1.6.1 Selvmord	8
1.6.2 Selvmordsforsøk og parasuicid	9
1.6.3 Diakoni	10
1.6.4 Håp	10
1.6.5 Livsmening.....	11
1.6.6 Forebygging av selvmord.....	11
1.7 Litteratursøk og litteraturgjennomgang	12
2 Teoretisk kontekst	14
2.1 Selvmord	14
2.1.1 Forekomst av selvmord og selvmordsforsøk.....	14
2.1.2 Kjønn- og aldersforskjeller.....	15
2.1.3 Selvmord – mer enn statistikk	16
2.1.4 Årsaker til selvmord	17
2.2 Kirken og selvmord	21
2.3 Kirkens SOS	22
3 Teoretisk referanseramme	24
3.1 Diakoni	24
3.2 Håp	27
3.3 Livsmening.....	29
3.4 Forebygging av selvmord	32
4 Metode.....	36
4.1 Valg av metode.....	36
4.2 Metodekritikk	37
4.3 Fokusgruppeintervju.....	38
4.4 Valg av informanter og rekruttering.....	39
4.5 Informasjon og samtykkeerklæring.....	40
4.6 Gjennomføring av intervju og bearbeiding av data	41
4.7 Analyse.....	43

5	Funn og analyse av funn.....	47
5.1	Betydningen av at noen er der	48
5.1.1	Noen å snakke med.....	48
5.1.2	Noen som tåler mørket	50
5.1.3	Noen som bærer meg.....	51
5.1.4	Noen som bekrefter	52
5.1.5	Noen jeg kan øve meg på	53
5.2	Hva kan diakonien bidra med i forebygging av selvmord?.....	53
5.2.1	Hva kan menigheten gjøre for selvmordsnære mennesker?	54
5.2.2	Hva kan enkeltmennesker gjøre for å forebygge selvmord?	55
5.3	Dimensjoner som ligger bak det å velge livet	57
5.3.1	Håp	58
5.3.2	Livsmening.....	60
5.4	Betydningen av nettverk.....	62
6	Drøfting av funn opp mot teori.....	65
6.1	Betydningen av at noen er der	65
6.2	Hva kan diakonien bidra med i forebygging av selvmord?.....	67
6.2.1	Hva kan menigheten bidra med i forebygging av selvmord?	67
6.2.2	Hva kan enkeltmennesket gjøre for å forebygge selvmord	70
6.3	Dimensjoner som ligger bak det å velge livet	72
6.3.1	Håp	72
6.3.2	Livsmening.....	74
6.4	Betydningen av nettverk.....	75
6.5	Forebygging av selvmord – tiltak, kunnskap eller holdning?	76
7	Konklusjon	79
	Litteraturliste	80
	Vedlegg	85
	Vedlegg 1: Brev fra NSD	85
	Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema.....	87
	Vedlegg 3: Intervjuguide fokusgruppeintervju	90

Sammendrag

Oppgavens hensikt:

Denne oppgaven handler om selvmordsforebygging i et diakonalt perspektiv, der hensikten er å belyse om det finnes faktorer som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet framfor å ta selvmord og om kirken gjennom diakonien kan ha en rolle og funksjon i forebygging av selvmord.

Oppgavens problemstilling:

«Hva gjør at selvmordsnære mennesker velger livet framfor døden? Og hvilken rolle kan diakonien ha i forebygging av selvmord?»

Metode:

Tema for oppgaven ble belyst gjennom presentasjon og behandling av teoretisk kontekst og teoretisk referanseramme. Metoden for innhenting av empiri var kvalitativ studie ved fokusgruppeintervju av frivillige på Kirkens SOS. Funnene innhentet gjennom analyse av fokusgruppeintervjuene har så blitt sett i lys av teorien i oppgaven.

Funn:

Oppgavens funn viser at det er faktorer som kan være betydningsfulle for at selvmordsnære mennesker velger livet framfor døden og at kirken gjennom diakonien kan ha en konkret rolle i forebygging av selvmord. Faktorene funnet i empirien er: Noen å snakke med, noen som noen som tåler mørket, noen som bærer, noen som bekrefter og å ha noen å øve på. Funnene viser at håp og livsmening er to viktige dimensjoner i selvmordsnæres kamp for livet, det er noe som kan identifiseres, styrkes og plantes. Funnene samsvarer i stor grad med teorien presentert i oppgavens teoretiske referanseramme.

Konklusjon:

Det finnes konkrete faktorer som kan hjelpe selvmordsnære mennesker med å velge livet. Og kirken kan gjennom diakonien bidra i forebygging av selvmord. Vi kan som fellesskap og som enkeltmennesker utgjøre en forskjell for hverandre og for selvmordsnære mennesker. Det krever kunnskap om og bevissthet rundt temaet og en forutsetter en holdning til at vi alle kan bidra og at vi alle har verdi som menneske, og at vi alle skal gjøre dette.

1 Innledning

Selv mord er et tema som berører mange mennesker. Hvert år dør mellom fem og seks hundre mennesker av selvmord (SSB). Det er vanlig å anta at det er ca. ti ganger så mange selvmordsforsøk som gjennomførte selvmord (Nasjonale retningslinjer, 2008). Hvert selvmord og selvmordsforsøk berører de som er rundt den som har tatt selvmord eller forsøkt på dette, det berører familie, venner, kolleger og bekjente.

Den norske kirke er en aktør i møte med pårørende etter selvmord og har en definert rolle og plass i forbindelse med begravelser og sorgarbeid. Kirken har ikke en like definert rolle når det kommer til forebygging av selvmord. Kirkens diakonale arbeid for å motvirke ensomhet, diakonale arbeid for inkluderende fellesskap og tilbud om sjelesorg er alle eksempler på tiltak og tilbud som kan defineres og ses på som forebygging av selvmord. Men et konkret fokus på og ansvar for selvmordsforebygging har vært, og er i hovedsak vært helsevesenets oppgave.

Denne oppgaven vil, gjennom bruk av kvalitativ metode ved fokusgruppeintervju av frivillige på Kirkens SOS, prøve å belyse på hva som gjør at selvmordsnære mennesker velger å leve og om kirken gjennom diakonien kan ha en rolle i selvmordsforebygging. Det er mange årsaker til at mennesker velger selvmord. Men finnes det faktorer som gjør at mennesker heller velger livet? Og er disse faktorene noe diakonien kan forsterke i møte med selvmordsnære mennesker?

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Selv mord er et tema som har opptatt meg gjennom mange år. Det første minnet jeg har om emnet var i 15-årsalderen, da jeg hørte at 10-12 ungdommer i nabobygden hadde tatt selvmord i løpet av en periode på to år (Garcia de Presno, 2013). Senere har jeg selv opplevd at noen i min nære omgangskrets har tatt selvmord og noen som har gjort et alvorlig selvmordsforsøk. Jeg finner meg selv fortsatt veldig undrende til hvorfor de gjorde som de gjorde. Hva det var som gjorde at selvmord og selvmordsforsøk ble utveien for vennene mine. Var det et uendelig «mørke», var det lengselen etter å slippe løs fra noe, slippe psykisk smerte eller uro? Eller var det mangel på mening i livet? Eller var det noe annet som gjorde livet ulevelig? To kan jeg ikke spørre. Men en kan jeg spørre. Spørsmålet er: Tør jeg? Jeg har

mange personer som jeg har en nære relasjoner med. Noen er familie, noen er venner, og noen er kolleger. Livets gang viser oss at det skjer både forutsette og uforutsette ting av negativ karakter i livene våre. Våre kjære kan dø, ulykker skjer, ekteskap holder ikke alltid livet ut. Livene våre utvikler seg ikke som vi skulle ønske. Tør vi spørre hverandre om hvordan vi har det? Orker vi forpliktelsen til å lytte etter at vi har spurt spørsmålet?

Hvert år tar mellom fem og seks hundre mennesker sitt eget liv. Dette er mennesker som stod i en sammenheng, de hadde alle vært i tilknytning til noen andre i løpet av livet. Noen hadde kanskje bare familie rundt seg, mens andre hadde venner og kolleger, i tillegg til familie. Noen få hadde kanskje ingen som stod dem nær. Om vi tar et forsiktig anslag og sier at hver person som begår selvmord har ti venner og/eller pårørende, vil det si at det er over fem tusen mennesker i Norge som mister en venn eller et familiemedlem i selvmord. Hvert år. Og når det er vanlig å anta at det er ti selvmordsforsøk for hvert selvmord, begynner vi å ane at det er veldig mange mennesker som er berørt av temaet selvmord. For å sette det i perspektiv: I min venns begravelse var det over 500 hundre mennesker, familie, venner og kolleger. 500 mennesker som hadde en relasjon til ett menneske. En relasjon som var av en slik art at det var naturlig å delta på begravelsen. Selvmord er et tema som berører mange, og det er et tema som kirken og diakonien må engasjere seg i.

1.2 Oppgavens hensikt

Hensikten med denne oppgaven er å undersøke om det er noen faktorer som gjør at selvmordstruede mennesker velger å leve videre på tross av problemene som gjør at selvmord til en nærliggende handling og om det er noe kirken gjennom diakonien kan bidra med i forebygging av selvmord. Mange mennesker opplever at livet ikke blir som de hadde trodd og håpet. Vond oppvekst, brutte relasjoner, psykiske lidelser, ulykker, ensomhet, skamfølelse, negativ selvfølelse, fravær av opplevelse av et likeverd og verdi som menneske. En eller flere opplevelser som dette kan være med på å skape håpløshet og motløshet. Det er mange mennesker som tenker på å ta sitt eget liv som aldri lar tanken bli en handling. Det er mange mennesker som prøver å ta sitt liv en eller flere ganger, men som på et eller annet tidspunkt ikke forfølger ønsket om å dø eller ønsket om å slippe. Kirken og diakonien møter mange av disse menneskene, direkte eller indirekte. Om det er mulig å identifisere noen faktorer som kan ligge bak selvmordsnære menneskers valg av livet framfor døden, er oppgavens hensikt

også å se om kirken gjennom diakonien kan gjøre en innsats i forebygging av selvmord sett i lys av disse funnene. Er det noe diakonien konkret kan gjøre for mennesker som strever med livet at selvmord blir en reell løsning for å unnslippe sine problemer, sitt mørke? Og er det noe vi som enkeltmennesker kan gjøre for å forebygge selvmord?

1.3 Oppgavens oppbygging og struktur

Oppgaven er delt inn i 7 hovedkapitler. Kapittel 1 inneholder en presentasjon av bakgrunn for valg av tema og hensikten med å gjøre en slik studie, samt en presentasjon av oppgavens struktur, problemstilling og forskningsspørsmål. Kapittel 1 inneholder også en begrunnelse for valg av begreper og teori, samt en presentasjon og avklaring av sentrale begreper i oppgaven. I kapittel 2 presenteres relevant teoretisk kontekst. I kapittel 3 presenteres den teoretiske referansen og forskning. Kapittel 4 inneholder en presentasjon av metodisk forankring, begrunnelse for metodevalg, samt en beskrivelse av hvordan studien ble gjennomført og hvordan analysen av datamaterialet ble gjort. I kapittel 5 presenteres funn og analyse av funn. Kapittel 6 inneholder drøfting av funn opp mot teori. I kapittel 7 blir summen av funn og teori samlet i en konklusjon.

1.4 Presentasjon av problemstilling og forskningsspørsmål

Denne oppgavens empiri ble hentet gjennom bruk av kvalitativ metode ved fokusgruppeintervju av frivillige på Kirkens SOS. To fokusgrupper ble intervjuet to ganger. Empirien fra fokusgruppeintervjuene skal sammen med teori danne grunnlaget for å besvare denne oppgavens problemstilling:

«Hva gjør at selvmordsnære mennesker velger livet framfor døden? Og hvilken rolle kan diakonien ha i forebygging av selvmord?»

Problemstillingen er basert på to hypoteser:

1. Det finnes faktorer som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet framfor døden
2. Kirken kan gjennom diakonien ha en rolle i forebygging av selvmord.

I forbindelse med arbeidet med temaet, problemstillingen og intervjuguiden til fokusgruppeintervjuene, formet det seg tre forskningsspørsmål. Forskningsspørsmålene ble utviklet for å belyse de mest sentrale sidene i temaet:

1. Hvilke faktorer erfarer frivillige på Kirkens SOS er avgjørende for at selvmordsnære mennesker ikke tar selvmord?
2. På hvilken måte erfarer frivillige på Kirkens SOS at kirkelige fellesskap og enkeltmennesker kan bidra i forebygging av selvmord?
3. Hvilken rolle spiller håp og livsmening i livene til selvmordsnære mennesker?

Forskingsspørsmål 1 og 2 tar utgangspunkt i de frivillige på Kirkens SOS sin erfaring og kunnskap, de er knyttet opp til fokusgruppeintervjuene av de frivillige og empirien derfra. Valget av frivillige fra Kirkens SOS er noe som blir behandlet og begrunnet i metodekapittelet, men det kan kort sies her at de frivillige på Kirkens SOS ble valgt som informanter på grunn av deres erfaring og kunnskap om selvmordsnære mennesker og mennesker i kriser. Både forskningsspørsmål 1 og 2 begrunnes med verdien erfaringen og kunnskapen de frivillige på Kirkens SOS anses å ha.

Forskingsspørsmål 3 tar utgangspunkt i teori. Begrepene håp og livsmening er valgt som teori og som et forskningsspørsmål fordi de er sentrale begreper i litteratur som omhandler selvmord og forebygging av selvmord, samt de er sentrale begreper i kristendommen i diakonien. Begrepene har også vært en sentral del av min forforståelse rundt temaet. Det var også ønskelig å finne ut om begrepene også er en del av de frivilliges begrepsapparat, om det var begreper de brukte selv, om det var begreper de kunne reflektere over og om det var elementer i datamaterialet som kunne tolkes som håp og livsmening.

1.5 Avgrensning av oppgaven

Som nevnt i innledningen vil denne mastergradsoppgaven ha fokus på hva det er som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet. Sett i lys av dette tema ble det etter litteratursøk gjort et utvalg av teori. Dette blir nærmere beskrevet i 1.7. Diakoni, selvmord, selvmordsforsøk og selvmordsforebygging ble sett på som begreper som var påkrevet for å belyse temaet, og alle disse teoretiske elementene har fått stor plass i oppgaven. Teorien som omhandler selvmord, selvmordsforsøk og årsaker til selvmord anses som en teoretisk kontekst og blir i mindre grad

behandlet og satt i sammenheng med funn i drøftingskapittelet i oppgaven. Teorien er likevel avgjørende for å belyse oppgavens tema, og er derfor gitt stor plass. Teori om diakoni, håp, livsmening og forebygging av selvmord er ansett som konkret teoretisk referanse og blir behandlet og satt i sammenheng med funn i drøftingsdelen. Håp og livsmening er som nevnt under presentasjonen av problemsstilling og forskningsspørsmålene to begreper som anses som så sentrale innen temaene diakoni og selvmordsforebygging at de var naturlige å ha med som teoretisk referanse. Det er andre sentrale begreper som er utelatt eller som blir behandlet i forbindelse med andre begreper. Dette både fordi de ikke anses som like sentrale eller like relevante begreper som håp og livsmening eller fordi oppgavens omfang ikke tillater det. Noen eksempler på begreper som er behandlet i forbindelse med håp og livsmening er: Tilhørighet, skyld, livsvilje, livskraft, ensomhet, skam.

1.6 Begrepsavklaring

Hovedbegrepene i denne oppgaven blir definert eller avklart nedenfor. Begrepene er valgt fordi de anses som viktige og relevante for å belyse oppgavens tema og problemstilling. Hovedbegrepene er selvmord, selvmordsforsøk, forebygging av selvmord, diakoni, livsmening og håp.

1.6.1 Selvmord

Begrepet selvmord kommer i fra det latinske ordet suicid, som igjen kommer fra suicidium. Suicid er satt sammen av leddene *sui* og *caedere, seg selv* og *drepe*, altså å *drepe seg selv* (Mehlum, 1999). Begrepene selvmord og suicid fungerer som synonymmer i Norge. I dagligtale er også uttrykk som å ta sitt eget liv, å ta livet sitt, å begå selvmord, ofte brukt. Verdens Helseorganisasjon (WHO) sin definisjon av selvmord er slik:

Selvmord er en villet handling med dødelig utgang som avdøde, med viten og forventning om dødelig utfall, selv hadde foranstaltet og gjennomført med det formål å framkalle de av den avdøde ønskede forandringer (WHO, 1986).

Stengel sin definisjon er enklere definisjon og er mye brukt og sitert i Norge (Mehlum, 1999):

Selv mord er en bevisst handling som individet har foretatt for å skade seg selv, og hvor skaden har ført til døden (Stengel, 1969)

Vråle (2009) og Mehlum (1999) refererer begge til Edwin Shneidman (1993), som ser på selvmord som en «*bevisst selvpåført, tilintetgjørende handling som best kan forstås som en komplisert krisetilstand hos et individ med sentrale udekkede psykologiske behov*» (Vråle, 2009, s. 30).

Et begrep som er beslektet med selvmord, og som er sentralt i denne oppgaven er begrepet «selvmordsnær». Selvmordsnær og selvmordstruet betyr i denne oppgaven det samme. Selvmordsnær er et begrep som angir at et menneske står i fare for å ta sitt eget liv. I oppgaven brukes begrepet både når det er snakk om akutt fare for at et menneske tar selvmord og når faren for selvmord er til stede uten at situasjonen er helt akutt.

1.6.2 Selvmordsforsøk og parasuicid

Det er flere begreper og definisjoner på selvmordsforsøk. Vanlige begreper som brukes i tillegg til begrepet selvmordsforsøk, er selvpåførte forgiftninger, parasuicid og selvpåførte skader (Hjelmeland, Mehlum, 1999). Begrepene har forskjellig innhold og definisjoner. Dette gir en bredde i et fenomen som er komplisert, men det gir også grobunn for misforståelser og utydeligheten i bruken av begrepet selvmordsforsøk. Retterstøl (1990) viser til flere definisjoner på selvmordsforsøk, i denne oppgaven trekkes to fram:

Selv mordsforsøk omfatter situasjoner, der en person har utvist en faktisk eller tilsynelatende livstruende adferd med den hensikt å sette sitt eget liv på spill eller gi det utseende av en slik hensikt, men som ikke har resultert i døden.(Retterstøl, 1990, s. 13)

Selv mordsforsøk er en selvforvoldt, livstruende handling som ikke resulterer i døden.(Retterstøl, 1990, s. 13)

Alle selvmordsforsøk gjøres med en risiko for at handlingen fører til et dødelig utfall. Men det er ikke alle selvpåførte skader og handlinger som gjøres grunnet et reelt ønske om å dø. Et begrep som brukes når intensjonen bak handlingen ikke er å dø, er parasuicid. En vanlig definisjon på parasuicid, mye brukt i Europa, stammer fra Platt (Hjelmeland (Hjelmeland, Mehlum, 1999):

Et forsøk på egenskade som ikke ender med døden. Individet har med vilje utført en handling som uten hjelp eller intervensjon fra andre ville skadet ham eller henne, eller med vilje tatt et stoff i mengder utover det som er foreskrevet eller ellers er vanlig anerkjent terapeutisk dose, hvor målet er å oppnå forandringer som han eller hun ønsket å oppnå ved hjelp av de forventede fysiske konsekvenser. (Platt et al., 1992)

1.6.3 Diakoni

Det har vært to definisjoner på diakoni de siste årene. Den rådende definisjonen på diakoni i Norge er definisjonen fra Plan for diakoni (Kirkerådet, 2008):

«Diakoni er kirkens omsorgstjeneste, den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, kamp for rettferdighet og vern om skaperverket.»

(Kirkerådet, 2008, s. 9)

Definisjonen av 2008 avløste definisjonen i Plan for diakoni, (1997). Definisjonen tas med fordi den også belyser tenkningen som har vært i Den norske kirke rundt diakoni:

«Med diakoni forstås kirkens medmenneskelige omsorg og fellesskapsbyggende arbeid, og den tjeneste som i særlig grad er rettet mot mennesker i nød»

(Kirkerådet, 1988/1997, s. 8)

1.6.4 Håp

I denne oppgaven vil det være fokus på følgende tre perspektiver på håp:

Dietrich (Dietrich, 2012) skriver at håp er «en grunnholdning i mennesket som innebærer at vi kan rett blikket framover og finne krefter til å leve» (Dietrich, (2012), s. 199). Det er ikke noe vi velger, men noe vi er født med.

Vråle (2009) trekker fram at håp er noe som ikke alltid er til stede, at håp er erstattet med håpløshet, og hun kobler håp opp mot «vilje» (Vråle, 2009). Vilje til å forstå sin egen situasjon, vilje til å kjempe, vilje til å skape plass for et nytt håp, vilje til å la noen plante et håp.

Håp har en viktig plass i kristendommen, noe som Paulus eksemplifiserer: «*For i håpet er vi frelst. Et håp som en alt ser oppfylt, er ikke noe håp. Hvordan kan noen håpe på det han ser? Men hvis vi håper på noe vi ikke ser, da venter vi med tålmodighet.*» (Rom 8, 24-25, Bibelen 2005) Dietrich (2012) skriver at det kristne håpet alltid vil befinne seg i spenningen mellom håpet på et evig liv og håpet på et godt liv her på jorden (Dietrich, 2012).

1.6.5 Livsmening

Hvorfor er jeg til? Hva skal jeg gjøre med livet mitt? Har jeg ansvar for noe i denne verden? Hva gjør livet verdt å leve? Disse spørsmålene er utgangspunktet for begrepet «livsmening» i denne oppgaven

Nyberg (2013) referer til WHO sine ulike eksistensielle dimensjoner for hva som gjør livet verdt å leve: Dimensjonene «*handler om å evne det å kjenne håp, optimisme og undring, opplevelse av at livet har en mening, å ha en personlig tro som ikke behøver handle om å tro på Gud, å kunne kjenne fred og harmoni og å oppleve at man inngår i en helhet*» (Nyberg, 2013, s. 42 (Nybergs oversettelse)).

I litteraturen og i informantenes tale brukes ofte begrepet «mening» og ikke begrepet «livsmening». Begrepet livsmening er likevel begrepet jeg har valgt som utgangspunkt for denne studien. Dette er fordi begrepet «livsmening» sier noe mer enn det begrepet «mening» gjør. Begge begreper vil bli brukt i teksten, men betydningen vil i stor grad være knyttet til livet, til livsmening.

1.6.6 Forebygging av selvmord

Det er flere modeller på forebygging av selvmord. Denne oppgaven tar utgangspunkt i Folkehelsemodellen, der selvmordsforebygging deles av flere opp i tre innsatsområder: Primærforebygging, sekundærforebygging og tertiærforebygging (Mehlum, 1999)(Vråle, 2009).

Vråle (2009) definerer primærforebygging som selvordforebyggende tiltak som favner folk flest. Sekundærforebygging defineres som behandling eller tiltak i forhold til personer eller grupper som kan utvikle selvmordsproblemer. Tertiærforebygging defineres som behandling eller tiltak for personer med en aktuell selvmordsproblematikk Vråle (2009).

Av de tre innsatsområdene blir det i denne studien mest fokus på primærforebygging og sekundærforebygging, da disse områder anses som mest relevant for denne oppgaven. I noen tilfeller vil de to områdene også overlappe hverandre. Tertiærforebygging vil i de fleste tilfeller være en oppgave for den offentlige helsetjenesten framfor for diakonien og enkeltmennesket og dermed mindre relevant for denne oppgaven.

1.7 Litteratursøk og litteraturgjennomgang

Det ble gjort et litteratursøk og en litteraturgjennomgang i forkant av fokusgruppeintervjuer og oppgaveskriving for å kartlegge mulig litteratur og forskning som kunne belyse problemstillingen og være aktuell som teori i denne oppgaven. Det ble søkt i bibsys, diora, idunn og googlescholar. Det ble også gjort spesifikke søk i tidsskriftet «suicidiologi». Aftenposten har også i den senere tid hatt en serie artikler om selvmord og selvmordsforebygging, artikler som både har relevans og kunne belyse denne oppgavens tema, flere av disse ble også gjennomgått.

Det ble søkt både på norsk og engelsk. De mest sentrale søkeord var: selvmord, selvmordstanker, selvmordsforsøk, forebygging av selvmord, diakoni, selvmordsnær, selvmordsrisiko, medmenneske håp, livskraft, livsvilje, mening, livsmening, diaconia, suicide prevention, life meaning, hope.

Søkene gav mange treff som viste at temaet var relevant, og at denne oppgaven kan være med på å belyse feltet ytterligere. Det er mye forskning på årsaker til selvmord og selvmordsforebygging ut fra dette perspektivet, og mye av forskningen i Norge er rettet mot de nå etablerte nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord, som er spesielt rettet mot spesialisthelsetjenesten (Sosial – og Helsedirektoratet, 2008). Fokuset her ligger i hovedsak på å identifisere risikofaktorer for selvmordstruede, og kartlegge og vurdere selvmordsfare for så å forebygge ut ifra disse faktorene. Det er mindre forskning med fokus på positive faktorer i selvmordsforebygging, men i den forskningen funnet i søket til denne oppgaven er det temaer

som samtale, mening og beskyttelsesfaktorer som går igjen (Lapierre m. fl., 2006)(Briggs m. fl., 2009). Når det gjelder diakonifaglig litteratur, er selvmord et tema som er lite omtalt. Det er skrevet masteroppgaver innen diakonifeltet som omhandler temaet selvmord, men ingen tar opp perspektivet om hva som gjør at selvmordsnære mennesker holder seg i live. Av overnevnte grunner ble derfor litteratur om håp, livsmening og diakoni satt inn i en kontekst av selvmord.

Aktuell forskning og litteratur funnet i søket ble etter gjennomgang valgt ut og danner grunnlaget for denne oppgavens teoretiske kontekst og teoretiske referanseramme.

2 Teoretisk kontekst

2.1 Selvmord

2.1.1 Forekomst av selvmord og selvmordsforsøk

Selvmord er noe som skjer i alle kulturer, i alle aldre og i alle sosiale lag. Hvert år dør 800 000 mennesker av selvmord på verdensbasis (WHO). I Norge har det vært mellom fire og seks hundre selvmord i året de siste 40 årene (SSB¹). Det er vanlig å anse at selvmordsstatistikken inneholder for lave tall (Mehlum, 1999). Det er dødsårsaker som kan være vanskelig å definere. Det kan være vanskelig å fastslå om det har vært en ulykke eller en bevisst handling fra personbilfører trafikkulykker i tilfeller der personbil har kjørt i en fjellvegg, eller har kommet over i motsatt kjørefelt og truffet et vogntog front mot front (Gjertsen, 2000). Og hvordan kan man fastslå om et forgiftningsdødsfall hos en narkoman er et selvmord, et overdose-uhell eller er det et mord? En del dødsfall blant aldre er også vanskelige å kategorisere, som i tilfeller den eldre personer ikke vil ta til seg føde. På bakgrunn av en slik usikkerhet rundt en del dødsfall, vil mange legge på mellom 10 og 25 % for å få et reelt antall selvmord (Mehlum, 1999).

I 2012 var det 515 mennesker som tok sitt eget liv (SSB²). Det var 325 registrerte selvmord i 1970. Dette tallet steg jevnt gjennom 1980-årene, og toppet seg i 1988³. I 1990 tok 685 mennesker sitt eget liv. Selvmordstallene har etter 1990 og fram til 2012 holdt seg mellom fem og seks hundre. Det har mellom 1970 og 2012 vært en befolkningsvekst fra snaut 3,9 millioner innbyggere i 1970, 4,2 innbyggere i 1990 til snaut 5 millioner innbyggere i 2012 (SSB). Antallet selvmord (i promille av befolkningen) fra 1970, via toppåret 1988 til 2012 er henholdsvis 0,84 i 1970, 1,6 i 1988 (SSB⁴) og 1 i 2012. Forekomsten av selvmord har altså gått ned betydelig fra 1988 til 2012, nesten tilbake til nivået i 1970. Det er nærliggende å knytte dette til den innsatsen som er gjort i feltet forebygging av selvmord, men det kan også

¹ SSB, Selvmord etter kjønn og årstall, utvalgte år 1970-2012

² SSB, Nasjonal dødsårsaksstatistikk for 2012

³ SSB, Nasjonal dødsårsaksstatistikk for 2012. Antall selvmord i 1988 var 708. Året 1990 blir likevel i hovedsak brukt som referanseår, da året 1988 ikke framkommer i mange tabeller og i statistikk fra SSB.

⁴ SSB, Statistisk årbok 1989

være andre faktorer. Nedgangen i selvmord anses som meget interessant, men på grunn av denne oppgavens omfang, vil det ikke være rom til å gå inn i årsaker til nedgangen.

Når det gjelder antall selvmordsforsøk, er det mer usikre tall. I nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord står det er vanlig å anta at det er ca. ti ganger så mange selvmordsforsøk som gjennomførte selvmord (Sosial – og Helsedirektoratet, 2008).

Beregninger gjort av Folkehelseinstituttet anslår at helsetjenesten behandler mellom 4000 og 6000 selvmordsforsøk årlig (Folkehelseinstituttet, 2011).

2.1.2 Kjønn – og aldersforskjeller

Det er store kjønnsforskjeller i selvmordsstatistikken. 1970 var det 70 % av de som tok selvmord menn. I 1990 var det 74 %. Og i 2012 var 71 % av de som tok selvmord menn. Kvinner velger i noen grad andre fremgangsmåter ved selvmord. De tre mest brukte virkemidlene ved selvmord for kvinner i 1970, 1990 og 2012 er forgiftning, hengning/kvelning og drukning. Disse virkemidlene tilsammen ble brukt i nærmere 80-85 % av selvmord begått av kvinner. Forgiftning er det mest brukte virkemiddelet ved kvinners selvmord, med en forekomst på ca 40 % i alle tre referanse-årene, hengning har økt fra ca 15 % i 1970 og 1990 til 28 % i 2012. Drukning som metode har sunket fra 28 % i 1970 og 1990 til 12 % i 2012.

For menn er forgiftning og hengning også to av de tre mest brukte virkemidler. Forekomsten av forgiftning har sunket fra 20 % i 1970 til henholdsvis 14 % i 1990 og 12 % i 2012, mens hengning/kvelning har økt fra cirka 30 % i 1970 og 1990 til 43 % i 2012. Men der bruk av skyting og eksplosiver nærmest er en fraværende metode hos kvinner, er skyting en metode som brukes mye i ved selvmord begått av menn. I 1970 og 1990 var denne metoden brukt i 32 % av alle selvmord, i 2012 hadde dette tallet sunket noe, til 21 %.

Vråle vektlegger to mulige grunner til at det er flere menn enn kvinner som tar selvmord. Det ene grunnen er at menn tradisjonelt sett velger mer voldsomme selvmords-metoder, og at det av den grunn er større risiko for dødelig utgang ved et selvmordsforsøk hos menn enn hos kvinner (Vråle, 2009). Å skyte seg eller henge seg innebærer en større risiko for død enn hvis man bruker piller eller kutter seg. Den andre grunnen Vråle trekker fram er at det i vår kultur

er mindre tradisjon for og mulighet for menn å snakke om sine problemer med noen andre (Vråle, 2009).

Det er store kjønnsforskjellene også når det kommer til selvmordsforsøk, men her er det motsatt. Det anslås også at det er cirka tre ganger flere kvinner enn menn gjør selvmordsforsøk (Folkehelseinstituttet, 2011). Igjen kan dette ha noe med hvilke selvskadings-metoder kvinner og menn benytter seg av (Vråle, 2009), at det er større sjanse for å dø av skyting og hengning enn forgiftning ved medikamenter. Men det kan også handle om i hvilken grad selvskaden i selvmordshandlingen er gjort for å få en dødelig utgang, om det er et reelt selvmordsforsøk eller om selvskadningen er et parasuicid, en handling uten ønske om å dø, men med ønske om å oppnå en eller annen forandring.

Alder er også en faktor i selvmords-forekomsten. Alders-forskjeller når det gjelder selvmord blir også behandlet under kapittelet 2.1.2. Men det er også her i dette kapittelet naturlig å trekke fram aldersgrupper som stikker seg særlig fram. Blant menn var det tidligere blant de eldste det var størst forekomst av selvmord (Vråle, 2009)⁵. Nå er det i gruppen med unge menn som har størst forekomst. 1.455 unge, norske menn mellom 20 og 29 år tok livet sitt i perioden 1992-2012 (SSB, 2012). Det utgjør i gjennomsnitt 72 selvmord i året. Blant kvinner er det fortsatt forekomsten høyest i eldre aldersgrupper (Vråle, 2009).

2.1.3 Selvmord – mer enn statistikk

Selvord og selvmordsforsøk er ikke bare statistikk og tabeller. Selvmord er et betydelig folkehelseproblem i samfunnet vårt. Det er et betydelig tap av ressurser, både menneskelige, økonomiske og sosiale, ressurser som fellesskapet taper ved hvert enkelt selvmord (Mehlum, 1999) Belastningene ved selvmord er også store for pårørende, venner, arbeidsplasser og lokalsamfunn. Pårørende som finner den avdøde etter den har tatt selvmord må leve med de visuelle og emosjonelle inntrykkene resten av livet. Helsearbeidere som har hatt oppfølging av mennesker med selvmordstanker og selvmordsplaner må leve med at de ikke klarte å hjelpe den selvmordsnære personen med å leve videre. Pårørende, venner og kolleger må leve med savnet, sorgen, sinnet og fortvilelse, samt med alle de ubesvarte spørsmål man har rundt dødsfallet (Mehlum, 1999). «En hel, liten sivilisasjon berøres av et selvmord», står det i

⁵ Refererer til Finn Gjertsen (2003), (Vråle, 2009)

Kirkens sos sitt jubileumsnummer, «Se, favn, tåle». Belastningen for den «lille sivilisasjonen» som står rundt den som har tatt livet sitt er åpenbar, sett i et medmenneskelig perspektiv. Men samfunnsmessig sett fører selvmord også til en betydelig økt sykkelighet (Mehlum, 1999). Selvmord er altså noe som har store ringvirkninger på mange plan, og også selvmordsforsøk berører de som står i nær relasjon til den selvmordsnære og ikke minst den selvmordsnære selv. For de pårørende til og andre i nærheten av et menneske som vurderer å ta sitt eget liv, vil, utrygghet, sorg, sinne, utmattelse utgjøre en stor belastning, og det er en belastning som kan vare i lang tid. For den som er selvmordsnær er det også naturligvis en stor belastning å leve med så store psykiske smerter og utfordringer at selvmord ses på som et alternativ for å avslutte smertene og påkjeningen (Vråle, 2009).

2.1.4 Årsaker til selvmord

I denne oppgaven er det naturlig å trekke fram tre perspektiver på årsaker til selvmord, henholdsvis *psykiske lidelser, rus, og livshendelser og påkjeningen* (Mehlum, 1999)(Vråle, 2009). De to perspektivene står ikke i noe motsetningsforhold til hverandre, de kan både overlappe og avløse hverandre. Andre perspektiver som ikke nevnes i denne studien er også perspektiver som må tas med i den store sammenhengen, selv om de ikke blir beskrevet her. Hvert liv og hvert selvmord er unikt. Og således kan ikke fenomenet selvmord nødvendigvis forklares ut i fra ett, to eller tre perspektiver, det må ses ut ifra et helhetsperspektiv (Vråle, 2009).

2.1.4.1 Psykiske lidelser

Litteraturen er ganske samstemt om at det i 9 av 10 selvmord ligger en psykiske lidelser bak problemene som førte til selvmordet. Mehlum (1999) refererer til flere undersøkelser og forfattere som alle anslår at mer enn 90 % av dem som tar selvmord har en behandlingstrengende psykisk lidelse på dødstidspunktet. Ca. 25 prosent av selvmordene i Norge er mennesker som er eller har vært innlagt i det psykiske helsevern de siste tre årene

(Sosial – og Helsedirektoratet, 2008⁶). I en artikkel i Aftenposten (2014), trekker forsker Lyberg Rasmussen fram nyere australske og britiske studier som indikerer at det ikke er 9 av 10 selvmord som har en identifiserbar psykisk lidelse i forkant av selvmordet, men at det er 6 av 10 som har dette. Hennes egen forskning understøtter disse funnene, da det gjennom kvalitative intervjuer av etterlatte etter selvmord blant menn i alderen 18-30 år, analyse av selvmordsbrev og undersøkelse av mennenes sykehistorie ikke ble avdekket noe signifikant funn av psykiske lidelser i forkant av selvmordene (Lyberg Rasmussen, 2013). Mehlum kommenterer i samme artikkel at Lyberg Rasmussens funn ikke trenger å stå i motsetning til at psykisk lidelse er til stede i 9 av 10 tilfeller, at den nye forskningen kan tolkes dit hen at årsakbildet rundt selvmord er nyansert (Aftenposten, 2014).

Om andelen med psykisk lidelse i forkant av selvmordet er 6 eller 9 av 10, skal forbli usagt her. Det er jo også et spørsmål om hvem som skal definere. Cathrin, som forteller sin historie i Kirkens SOS sitt «Dokument innenfra», sier det slik:

«Jeg er frisk, og jeg er kanskje syk. Jeg spiller i kirken på søndag og har lyst til å ta livet mitt på mandag. Hvorfor er det så få som forteller at dette er livet?»

(Dønnestad, 2008)

Av dem som fortsatt regner at det er 9 av 10, anses depressive lidelser å ligge bak halvparten av selvmordene. Alle depresjoner kan medføre tap av håp og selvfølelse, noe som igjen kan føre til en motløshet hos den deprimerte (Vråle, 2009). Men det er i de alvorlige depresjonene at selvmordsfaren er størst. Ikke når den deprimerte er på sitt mest deprimerte, men gjerne før eller etter depresjonen er på sitt dypeste. Når depresjonen er på sitt dypeste er det ikke krefter til å utføre en selvmordshandling. Men før og etter den dypeste depresjonsfasen kan den deprimerte både ha initiativ og krefter til å skade seg og til å gjøre en selvmordshandling.

I tillegg til depresjon er personlighetsforstyrrelser, schizofreni også vanlige årsaker bak selvmord. Det anslås at mellom 5 og 10 % av alle mennesker med en schizofreni tar selvmord (Vråle, 2009).

⁶ Walby, Odegaard & Mehlum, 2006, Psychiatric comorbidity may not predict suicide during and after hospitalization. A nested casecontrol study with blinded raters. *Journal of Affective Disorders*, 92, 253–260.

2.1.4.2 Rus

Rus er en betydelig faktor i mange selvmord og hos selvmordsnære mennesker. Mehlum (1999) beskriver hvordan alkoholisme har en tredelt årsaks-rolle når det kommer til selvmord. Man regner med at rundt 30 % av dem som tar sitt eget liv, har hatt en alkoholisme. Alkoholisme i seg selv er altså en stor årsak til selvmord. Men alkohol kan også være en utløsende faktor i mange selvmord og selvmordsforsøk der det ikke er snakk om en alkoholisme. Mehlum (1999) skriver at 30 – 50 % er alkoholpåvirket når de gjør selvmord eller selvmordsforsøk. Alkohol svekker impuls – og affektkontroll slik at selvmord og selvmordsforsøk blir en mer sannsynlig utgang. Den tredje rollen alkohol har er noe knytte til den forrige. Alkoholen brukes til å dempe angst, uro og motstridende følelser rundt selvmordshandlingen.

Det er jo i bunn og grunn noe naturstridig å sette sitt eget liv i fare. Mennesker som ufrivillig er i livsfare snakker om at overlevelsesinstinktet slår inn, de kjemper for livet med en kraft de ikke visste de hadde. Og mennesker med tanker om å avslutte sitt eget liv vil ofte være preget av ambivalens (Vråle, 2009). Skal jeg gjøre dette, eller skal jeg ikke? Vil jeg dette, eller vil jeg det egentlig ikke? Alkoholen er med på å dempe både overlevelsesinstinkt og ambivalens, de siste sikkerhetsventilene vi har.

2.1.4.3 Livshendelser og påkjenninger

Livshendelser, krenkelser og påkjenninger utenfra kan være så store at mennesker både med og uten psykiske lidelser ikke ser noen annen utvei enn selvmord. De er faktorer «som kan rokke ved grunnvollen i ethvert menneskes liv» (Mehlum, 1999). Mennesker som opplever slike påkjenninger kan ha store udekkede psykologiske behov. De udekkede psykologiske behovene kan være et truet selvilde, nederlag, skam og vanære og å føle seg forlatt.

Mennesket har behov for tilhørighet, vi trenger å være i en nærende relasjon der vi kan få hjelp og støtte når vi har behov for det (Shneidman referert i Herrestad og Mehlum, 2005, s. 35). Om disse psykologiske behovene ikke blir dekket kan det oppstå en psykisk smerte.

Vråle fremhever at det sentrale ved selvmordshandlinger ikke nødvendigvis er å dø, men å redusere denne psykiske smerten (Vråle, 2009). Selvmordet blir en måte å løse et problem, å

komme seg ut av en situasjon med stor påkjenning (Herrestad, Mehlum, 2005). Vatne og Nåden (2011) beskriver følelsen deres informanter hadde i forkant av sine selvmordsforsøk som å være «alene i mørket», alene i møte med de utfordringer og påkjenninger informantene hadde. Flere av informantene beskrev en lengsel etter noen som var i stand til å se, lytte og forstå dem (Vatne, Nåden, 2011).

Livspåkjenninger har ofte en sterk sosial dimensjon. Vi er mennesker som på en eller måte står, eller har stått i relasjon til andre mennesker. En voldtekt og seksuelle overgrep er ikke bare en krenkelse av psykisk og fysisk art. Krenkelsen rokker også ved en grunnleggende tillit til andre mennesker. Et eksempel på dette er et sitat hentet fra en artikkel i Aftenposten. Konteksten er at personer må leve i skjul etter vold og drapstrusler fra egen familie i forbindelse med tvangsekteskap. I artikkelen er et sitat fra en far som skriver følgende til sin datter:

«Hei Sara. Jeg vil bruke resten av livet mitt på å ødelegge ditt. Velger du selvmord, hjelper jeg gjerne til. Hilsen pappa.» (Aftenposten 02.03.2014)

Mellommenneskelige konflikter, avvising og separasjon trekkes fram som vanlige utløsende årsaker til selvmord hos unge og unge voksne (Mehlum, 1999). En ungdom som har blitt dumpet og avvist av kjæresten kan føle seg så fortvilet at det ikke ses noen annen løsning enn å ta selvmord. Mobbing på skole og i sosiale medier kan være meget belastende og føles som uløselig for en ungdom som ikke har eller ser noen hjelp fra noen rundt seg. En voldtekt eller seksuelle overgrep kan snu opp ned på et liv. Overgangen fra å være ungdom til voksen kan også være en kritisk fase. Fra å ha noen voksne som har tatt ansvar, om det har vært foreldre, lærere eller andre voksenpersoner, så står man som ung voksen med mye større grad av ansvar for seg selv, sitt liv og sine utfordringer.

I Lyberg Rasmussen (2013) sin forskning blir det trukket fram hvordan de unge mennene *«ikke lenger klarte å leve opp til sitt idealbilde av egne prestasjoner og av hvordan de skulle være som person.»* (Lyberg Rasmussen (2013), Nettartikkel) Mennene opplevde også å ha en sårbarhet når det kom til det å bli avvist, og at det i situasjoner som inneholdt avvising og i situasjoner der de ikke nådde sine mål, oppstod *«en sterk følelse av skam og av å være fanget i sitt eget sinne. Dette utvikler seg til uutholdelige tanker som den sårbare personen ikke er i stand til å regulere eller håndtere og fører til en følelse av ikke å være verd å skulle leve.»* Når mennene ikke klarte å øke sine prestasjoner lenger, en strategi som hadde vært brukt tidligere, ble selvmordet *«en vei ut av en situasjon med uutholdelig psykisk smerte»* (Lyberg

Rasmussen (2013), Nettartikkel). Generalsekretær i Kirkens SOS, Janne Sukka, sier følgende i et intervju i Aftenposten 04.04.2014 om bakgrunnen for at mange ringer Kirkens SOS: «*Mye av det som går igjen har med prestasjoner, å ha et perfekt ytre og å være flink å gjøre.*» Hun fremhever også i intervju på TV2-nyhetene at 70 % av dem som ringer er menn, at terskelen for å ta kontakt for å få hjelp av noen andre er høyere for menn enn den er for kvinner (TV2 18.04.2014).

I eldre alder er tap av meningsfulle relasjoner, somatisk sykdom og økonomiske problemer faktorer som kan utløse selvmord og selvmordsforsøk (Mehlum, 1999). Skilsmisser med påfølgende tap av nettverk, konflikter med familie som fører familiemedlemmer fra hverandre, oppsigelse av jobb. Det er mange eksempler på vanlige livshendelser som kan være krevende og ødeleggende i voksne og eldre menneskers liv. Skilsmisse og tap av jobb og arbeid kan også føre til økonomiske problemer, noe som ses på som en faktor til at mennesker tar selvmord (Vråle, 2009).

Ensomhet og mangelfull tilhørighet er faktorer som trekkes fram av Vråle (2009). Et manglende sosialt nettverk og en manglende sosial støtte vil kunne føre mennesker inn i en ensomhet (Vråle, 2009). Ensomhet i seg selv trenger ikke føre til selvmord eller selvmordstanker. Men en akutt livshendelse som samlivsbrudd eller tap av partner i dødsfall, kan i møte med en påfølgende isolasjon gjøre livet vanskelig å tåle (Vråle, 2009). Og om det over tid ikke kommer nye sosiale møtepunkter inn i livet til den ensomme, så vil ensomheten og livssituasjonen kunne føre til vonde sirkler der meningsløshet og håpløshet vil kunne øke.

2.2 Kirken og selvmord

Når vi skal se på selvmord i et diakonalt perspektiv er det naturlig å se litt på den historiske konteksten. For selvmord har vært sett på som synd innen kristendommen, noen vil også hevde at det fortsatt er det. Etter at kristendommen fikk fotfeste i Norge på 1000-tallet ble selvmord fordømt som handling (Mehlum, 1999). I middelalderen var det i Norge vanlig at de som tok selvmord ble begravd utenfor kirkegården, blant henrettede forbrytere eller ute i skogen (Erichsen, 1999). Det var i flere europeiske land strenge reaksjoner overfor selvmord og selvmordsforsøk, og den fordømmende holdningen og reaksjonene gjorde det vanskelig for den selvmordstruede og deres familie (Thorvik, 2005). Det kunne også være mye skam

knyttet til et selvmord, med påfølgende sosial utestengelse eller isolasjon. Denne fordømmende holdningen var rådende fram til midten av 1800-tallet. I Norge var det først rundt århundreskiftet 18-1900 at forbud mot jordpåkastelse og likpreken ble opphevet i Norge (Erichsen, 1999).

Det ble i etterkrigstiden en gradvis mykere holdning til selvmord og de etterlatte for selvmord fra kirken side, med et mer aktivt engasjement i selvmordsforebygging og omsorg for etterlatte og pårørende (Thorvik, 2005). Og det er også i etterkrigstiden det første konkrete selvmordsforebyggende tiltaket innenfor en kristen kontekst. Sognepresten Chad Varah opprettet The Samaritans, en krisetelefon-tjeneste i London på 50-tallet (Kirkens SOS i Oslo, 2004). Krisetjenesten ble bemannet av frivillige, dette fordi Varah opplevde i møte med hjelpetrengende at det var det medmenneskelige møtet, og ikke nødvendigvis den profesjonelle presten, som var behovet. I Norge ble det i 1958 opprettet en krisetelefon på nattestid, bemannet av prester, noe som utviklet seg til å bli Kirkens SOS. Kirkens SOS ble startet i 1974 og var basert på frivillige (Kirkens SOS, 2012). Kirkens SOS har overført mange av elementene i strukturen og verdigrunnlaget i Samaritans, det mest åpenbare er at tjenesten er basert på frivillighet (Kirkens SOS i Oslo, 2004).

2.3 Kirkens SOS

Denne oppgavens datamateriale er innhentet gjennom fire fokusgruppeintervju av frivillige på Kirkens SOS. Det er derfor naturlig med en kort presentasjon av Kirkens SOS sin profil, virksomhet, historie og verdigrunnlaget for Kirkens SOS.

Kirkens SOS definerer seg selv som en krisetjeneste og som et diakonalt og selvmordsforebyggende tiltak. Organisasjonen ser på seg selv som en del av kirkens diakonale virksomhet. I Kirkens SOS sitt verdidokument er det tre punkter som er beskrivende for virksomheten og derfor naturlig å sitere:

«Kirkens SOS vil omsette Jesu nestekjærlighet i praksis gjennom å gi tid til, ha tro på og fremme håp for mennesker i krise.»

«Kirkens SOS ser på livet som en gave fra Gud. Vi vil fremme livsmot og håp.»

«Kirkens SOS vil fremholde alle menneskers likeverd. Vi vil møte de som tar kontakt med respekt som bekrefter menneskeverdet og egen verdi.»

Kirkens SOS (2014)

Kirkens SOS er landets største krisetjeneste og består av 13 selvstendige SOS-sentre rundt om i landet. Arbeidet Kirkens SOS gjør er basert på frivillig innsats, det er ca 1000 frivillige som besvarer alle henvendelser (Kirkens SOS, 2012). De frivillige får et grundig innføringskurs i det å møte mennesker i krise. Etter å ha fullført kurset, som er på totalt 40 timer, får de frivillige mulighet til å inngå en kontrakt om ett års tjeneste (Kirkens SOS, 2012). Arbeidet de frivillige gjør tilrettelegges av til sammen 35 ansatte.

I 2012 opplevde organisasjonen totalt 183.000 henvendelser, en kraftig vekst fra tidligere år. Av disse henvendelsene var 173 044 på telefon, 6436 var SOS-meldinger via et e-postsystem og 5464 var via chat. Selvmord og/eller selvmordstanker var tema i 57% av chat-samtalene. Svært mange unge mellom 15 og 25 benytter chat-tjenesten (Kirkens SOS, 2012).

3 Teoretisk referanseramme

3.1 Diakoni

Diakoni kommer fra det greske ordet diakonia. Diakonibegrepet brukes på ca 100 steder i nytestamentet (NT) i bibelen, og det brukes med flere betydninger (Fanuelsen, 2009). Å være en tjener, å tjene noen andre, å ha en tjeneste. Tjenesten kunne være mangfoldig, men den inneholdt alltid forkynnelse av Guds ord, selv om det i Apostelgjerningene snakkes om bordets diakoni og ordets diakoni (Apg. 6,1)

Diakoni defineres i Plan for diakoni som en *omsorgstjeneste* (Kirkerådet, 2008). Når Fanuelsen (2009) går inn i begrepene omsorgstjeneste og omsorgsdiakoni starter han med å henvise til NT, der begrepene har ulike betydninger og i noen tilfeller «*en svært vid betydning*» (Fanuelsen, 2009). Fanuelsen (2009) refererer til at Jesus presenterer seg selv som en tjener og en som vil gi sitt eget liv, og at dette er noe overgripende, «dette er en holdning eller et livsprinsipp som går på hele livet», en holdning til etterfølgelse. I Jesu tid, en tid hvor idealet var å herske, stod idealet å tjene for en radikalt annerledes tilnærming (Fanuelsen, 2009). Jesu handlinger er gitt oss som eksempel, men også til etterfølgelse, et eksempel er Joh. 13,15: «Jeg har gitt dere et forbilde: Slik jeg har gjort mot dere, skal også dere gjøre.» (Nordstokke, 2010).

Plan for diakoni (2008) ser på oppdraget Gud har gitt oss, som kirke og som enkeltmennesker, som grunnlag for diakonien: «Vi er skapt i Guds bilde til å være medmennesker. Vi er utlevert til hverandre og vi er avhengige av hverandre» (Kirkerådet, 2008, s.5). Nordstokke (2010) utdyper dette og spisser det også litt, vi er kalt «til handling som svar på menneskelig lidelse og urettferdighet og omsorg for skaperverket» (Nordstokke, 2010, s. 8). Vi har et kall, vi har en tjeneste. Dette er noe overgripende, en holdning og livsprinsipp, noe som også blir uttrykt i visjonen for Den norske kirkes diakonale tjeneste:

«*Guds kjærlighet til alle mennesker og alt det skapte, virkeliggjort gjennom liv og tjeneste.*»

(Kirkerådet, 2008, s. 6)

Diakonien og omsorgstjenesten skal som nevnt uttrykkes gjennom fire punkter, eller fire innsatsområder: Nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, kamp for rettferdighet og vern om

skaperverket (Kirkerådet, 2008, s. 9). I denne oppgaven er det naturlig å fokusere på inkluderende fellesskap og nestekjærlighet. Kamp for rettferdighet og vern om skaperverket blir ikke behandlet.

Birgit Hildershavn Ellingsrud (2007) sier at nestekjærlighet er en «bevissthet om at Gud er å finne i ens neste [...]. Den er en måte å leve på, en livsanskuelse, en tro, en holdning og en dannelse samtidig» (Ellingsrud, 2007, s. 37 og s. 169). Jordheim (2009) stiller seg bak dette: Nestekjærlighet er en holdning som ligger som en fundamental verdi, noe som gjennomsyrrer alt. Holdningen innebærer at vi ser på hverandre som mennesker gjensidig avhengige av hverandre. (Jordheim, 2009). Jordheim (2009) skriver at ved at nestekjærlighet blir demonstrert av gode rollemodeller, kan vi alle styrke evnen til å utøve nestekjærlighet, at vi alle kan bidra. Det trenger ikke handle om de store gjerninger, det kan handle om små gjerninger, det kan handle om å gå sammen et stykke på veien (Jordheim, 2009).

Nestekjærligheten ligger som et bakteppe, noe som gjennomsyrrer, når vi trekker fram inkluderende fellesskap som en viktig verdi og viktig arbeidsfelt for diakonien. Fellesskapet beskrives i bibelen som en kropp som består av forskjellige lemmer og funksjoner (jf. 1. Kor. 12) (Jordheim, 2009). Den hellige ånd utrunder det enkelte mennesket til tjeneste for å få fellesskapet til å fungere som en kropp. En kropp der alle mennesker og deres funksjon har samme verdi (Nordstokke, 2010). Erichsen (1999) framhever kirkens rolle i lokalsamfunnet i forhold til å inkludere mennesker. Han sier at møtesteder der tro og livstolkning har rom og plass, og der mennesker blir inkludert skaper tilhørighet (Erichsen, 1999). Tro og livstolkning er store begreper, men her er det verdt å framheve at begrepene er «nære» i sin natur, de er begreper som legger opp til ærlighet og nærhet, noe vi ikke får alle steder i samfunnet vårt. Et inkluderende fellesskap vil kunne skape rom for at mennesker kan skape seg relasjoner, relasjoner som igjen gir rom for å snakke om vanskelige tema (Vråle, 2009). Fellesskapet og relasjonene vil også kunne skape en tilhørighet. Tilhørighet til et fellesskap og til andre mennesker. Vi er fra et kristent ståsted skapt til tilhørighet, vi er ikke skapt til isolasjon og ensomhet, vi er skapt til fellesskap med Gud og hverandre (Kirkerådet, 2008).

Diakonien uttrykkes ikke bare gjennom de fire hovedelementene i diakoniplanen, men diakonien uttrykkes også på ulike måter. Diakonien skjer «gjennom enkeltmennesker, ved den organiserte diakonien i menighetene, gjennom institusjoner og organisasjoner nasjonalt og globalt.» (Kirkerådet, 2008). Det er altså forskjellige nivå med påfølgende forskjellige roller. En institusjon kan gå mer grundig til verks på et felt og forholde seg til og arbeide Et

enkeltmenneske kan se små nyanser i mindre sammenhenger, i møte med andre mennesker og i møter med grupper.

Jordheim (2009) trekker fram to hovedanliggender for diakonien. Hun trekker fram *betydningen av å være deltager* og *diakoni som dialog* (Jordheim, 2009, s. 21). Når Jordheim (2009) beskriver hva det er å være en deltager tar hun utgangspunkt i følgende:

«Diakoniens fellesskap skal inkludere alle mennesker i alle aldersgrupper, på alle funksjonsnivå, fra ulike kulturbakgrunner og livssituasjoner»

(Jordheim, 2009, s. 21).

Ved å være en deltager blir det enkelte mennesket noe mer enn en «merkelapp». Merkelapper kan være: En pasient, en som er skilt, en firebarns-pappa, en som er ensom, en som er psykisk syk, en som er handicappet, en som er vellykket, en som er enslig. Vi får være noe mer og noe annet enn det vi er på andre arenaer. Vi får muligheten til å delta, bety noe, uavhengig av om vi ikke strekker til på ett eller flere punkter i livet (Jordheim, 2009). Jordheim (2009) knytter det å kunne være en deltager som et kjennetegn på inkluderende fellesskap. Et annet viktig kjennetegn er *gjensidighet* (Jordheim, 2009). Alle, fra tilsynelatende vellykkede og ressurssterke mennesker til tilsynelatende ressursvake mennesker kan vite at her kan jeg være en deltager. Være en deltager i de periodene livet er tungt, når vellykketheten sprekker, når problemene blir store. Og vi kan vite om, og hvile i følgende: *«Det er perioder i livet hvor man har evne og mulighet til å gi, og andre ganger trenger man selv og få»* (Jordheim, 2009, s. 17).

Jordheim (2009) trekker som nevnt fram dialog som et hovedanliggende for diakoni, og hun skriver at et fellesskap som søker å være preget av gjensidighet og likeverd forutsetter en *dialog*. Dialog er en samtale preget av gjensidig åpenhet, velvilje og samarbeid (Jordheim, 2009). Bakgrunnen for at Jordheim (2009) anser dialog som en av to hovedanliggender for diakonien, er at en dialog kan skape «en bedre felles forståelse, helt nye innsikter, konkrete handlinger» (Jordheim, 2009). Å samtale gjør at vi kommer nærmere hverandre, vi får større forståelse for hverandre, en forståelse som er felles. Overskriften for dette er likeverdighet, dialogen er preget av at relasjonene er en subjekt – subjekt – relasjon (Jordheim, 2009). Summen av dette gjør oss i stand til å handle sammen, det gjør oss i stand til å endre, sammen.

3.2 Håp

«Jeg har – veldig – villet dø. Men, jeg har også hatt et resthåp. Kanskje en dag (vil bli god). Kanskje ett menneske (kan like meg, kan hjelpe meg). Kanskje dette vonde kan gå over. (Ribe, 2010)

Dietrich (2012) beskriver håp som er en kraft og grunnholdning som ligger i mennesket. Det er noe vi alle kan kjenne, enten i den forstand at håpet er nærværende eller når det er mer fraværende og skjult. Å håpe på at noe nytt skal skje, å håpe på at en forandring skal komme. Kjernen i håp er at selv om alt skulle være mørkt og kaldt, finnes det et sted der mørket og kulden ikke finnes (Dietrich 2012). Dette korresponderer på mange måter godt med sitatet innledningsvis i kapitlet, men det er andre tilnærminger til begrepet håp, noe vi behandler litt senere i dette kapitlet.

Dietrich refererer til en undersøkelse gjort i Sveits av Hoffnung⁷ (Dietrich, 2012). Hun mener undersøkelsen har overføringsverdi til norske forhold, i og med at de kulturelle og sosiale likhetene i Sveits og Norge er store. Flertallet av respondentene i undersøkelsen framhevet seg selv som den største kilden til håp. Respondentene hadde fokus på seg selv, egen helse og egne behov, og håpet skulle skapes ved egen innsats. Undersøkelsen til Hoffnung trekker fram to konkrete faktorer som fremmer håp. Natur og mellommenneskelig fellesskap. Naturen ble oppgitt av respondentene til å være et sted hvor man både kunne få en opplevelse av håp og at naturen var et sted å bearbeide motgang og håp som ikke er oppfylt. Nettverk og nære relasjoner, mellommenneskelig fellesskap som den andre faktoren som fremmer og underbygger håp. Det å være ensom og alene medfører på den andre siden mindre eller manglende håp. Det kommer også tydelig fram i undersøkelsen at «profesjonelle håpsformidlere» ikke tillegges noen sentral rolle i formidling av håp. Det som igjen fremholdes er viktigheten av nære relasjoner. Særlig blant unge og unge voksne framholdes dette som veldig viktig, det er nære relasjoner som har størst betydning og er mest avgjørende for utvikling av håp i eget liv. 1 av 5 i undersøkelsen oppga tillit til Gud, bønn og meditasjon som en viktig kilde til håp. Men det er altså den individuelle religiøsitet som blir trukket fram. Den institusjonaliserte religionen anses av informantene som ikke relevant eller viktig.

⁷ Hoffnung:2011, Internet-Umfrage mit 6193 Teilnehmenden zu Hoffnungen und Hofnungstragern in der Schweiz fur das Jahr 2011.

Vråle (2009) trekker fram at selvmordsnære mennesker ofte føler på en håpløshet, og at det ikke er opplagt at man kan utvikle vilje til å finne et håp (Vråle, 2009). Hun kaller vilje sett i lys av håpløshet for en «kraftanstrengelse», noe ikke alle makter i en situasjon med selvmordsnærhet (Vråle, 2009, s. 122). Men Vråle (2009) sier samtidig at håp ofte knyttet til framtid. Håp – om at noe skal blir bedre – i framtiden. Håp – om at noe skal forandre seg – i framtiden. Men håp kan også knyttes til fortid og nåtid (Vråle, 2009). Hendelser og opplevelser fra fortiden kan hentes fram for å skape nytt håp. Det kan være hendelser der motløshet, uro og angst har blitt avløst av at noe skjedde, noe forandret seg, noe ga grunn til nytt håp.

Coulehan (2011) går i sin artikkel “Deep hope: A song without words” gjennom flere perspektiver på håp. Det er i denne studien ikke rom for å gå veldig i dybden i disse perspektivene, men det er noen elementer i artikkelen som er naturlig å trekke inn i denne studien. Konteksten til artikkelen er hvordan døende pasienter opplever håp anses også som overførbar til denne studien. Sitatet “Hope helps alleviate suffering” (Coulehan, 2011, s. 1), tatt fra innledningen i Coulehans studie er et eksempel på dette: Håp er en faktor som er med på å lindre lidelse.

Coulehan (2011) poengterer at det må være en realisme i håp og målsettinger. Han skiller mellom «false hope» og «deep hope». «False hope» er når mennesker mål er umulige eller urealistiske. Er man dødssyk er det urealistisk at man skal blir frisk. Det skjer jo i noen tilfeller, men Coulehan mener et håp om helbredelse i slike tilfeller vil også kunne være skadelig, for den syke, men også for familien og de pårørende til den som er dødssyk. «Deep hope» blir omtalt som et håp som kan finnes og utvikles selv i perioder hvor livet ser mørkt ut, når lidelsen er stor. Håp kan være å håpe – på noe, men det kan også være et håp. Dette håp er mer dyptgående, et håp som er et karaktertrekk ved mennesket og direkte knyttet til det å eksistere som menneske (Coulehan, 2011).

Selvordstruede mennesker opplever ofte et fravær av håp og mening, de opplever en håpløshet og meningsløshet. Mange vil også føle at håpet er tapt, at det ikke er mulig å finne tilbake til det, og at de ikke ser noen løsning på sine problemer (Vråle, 2009). Vråle trekker fram flere mulige veier for å fornye og/eller skape et nytt håp. En vei er at selvmordstruede mennesker møter andre mennesker som er i samme eller lignende situasjon. Å snakke sammen om et tema som for mange er tabu sammen med likeverdige mennesker kan gi lindring og trøst å stå på lik linje er en ekstra kvalitet i relasjonen. May Vatne (2011) sin

undersøkelse trekker også fram det å ha noen å kunne lene seg inntil, bokstavelig talt, noen som kan være skape håp i vanskelige perioder i livet. Det å kjempe for livet alene kan være utmattende (Vatne, Nåden, 2011). Å ha noen som kan hjelpe til med å skape, bære eller identifisere et håp, vil kunne være med på å gjenvinne livsviljen. Å identifisere et snev av håp hos en selvmordsnær person kan være en utfordring, men i de tilfellene der håpet er usynlig eller vanskelig å se, vil det å identifisere håpet kunne være avgjørende. Ribe (2010) illustrerer dette på en fremragende måte:

«Hvis siste 10 prosent håp til denne omverdenen er å kutte seg og legge seg i veibanen og enten bli påkjørt og drept eller bli ført bort av politi under banning fra bilistene involvert – er ikke det likevel bedre, enn å ha 0 prosent håp og gå og henge seg?»

(Ribe, 2010)

Coulehan (2011) fremhever at et håp må være realistisk, at håpet kan være skadelig om det er urealistisk (coulehan, 2011). Vråle (2009) referer til Malt (1982), som mener urealistiske drømmer, benektelse og fantasier kan være formålstjenlig i ekstreme situasjoner, og direkte livreddende:

Ingen av oss visste om vi noen gang skulle se en ny vår. Var vi ærlige mot oss selv, måtte vi tilstå at muligheten var mikroskopisk. Men vi var ikke ærlige mot oss selv. Hadde vi vært det, ville vi gått I det elektriske gjerdet eller funnet oss en gjenglemt ståltrådbit eller noe annet som kunne skjerpes for å åpne en pulsåre I lys av nattemørket. (Malt, 1982, s. 136)⁸

Når det er som mørkest er det kanskje sann at et falskt håp kan hjelpe noen gjennom den verste krisen, den verste tiden, i en begrenset periode.

3.3 Livsmening

I arbeidet med denne oppgaven ble det tidlig klart at det i behandlingen av begrepet livsmening er vanskelig å komme unna en teoretiker som har skrevet mye om dette og som er mye sitert i faglitteratur relevant for denne studien: Psykiateren Viktor E. Frankl. Frankl satt

⁸ Malt, U (1982) Mestring av store legemlig og psykiske påkjenninger. I: N Retterstøl, A. Sund, A. Fossum & Nøkleby Heiberg (red.): Og livet går videre. Ekstreme påkjenninger, menneskets reaksjoner. Festskrift til Leo Eitinger (s. 132-148). Oslo. Universitetsforlaget

selv i konsentrasjonsleir under 2. verdenskrig. Han mistet «alt». Hans kone og hele hans familie var døde. Alle hans eiendeler var borte. Hans første, store manus var destruert av fangevokterne (Skaiå, 2003). Frankl mente at det ikke nødvendigvis var de som var best fysisk utrustet som hadde størst sjanse for å overleve i konsentrasjonsleiren, det var andre faktorer som spilte inn. Ifølge Frankl var det de som hadde en personlig visjon for fremtiden, en mening med å holde seg i live, som hadde størst sjanse for å overleve i konsentrasjonsleiren. Frankl overførte dette til sin samtid. Ett hvert individ må finne sin personlige mening, og at denne mening er en primær drivkraft i eget liv (Frankl, 1971). Frankl satte dette i system gjennom opprettelsen av Logoterapien, en terapi som skulle hjelpe pasienten til å finne mening i sin tilværelse (Skaiå, 2003). Vråle (2009) fremhever at det ikke er opplagt at man kan utvikle en vilje til å finne mening, hun kaller vilje for en «kraftanstrengelse», uten at dette nødvendigvis står i motsetning til Frankl (Vråle, 2009). Og hun støtter Frankl når hun sier at å arbeide med å utvikle mening og håp trolig kan bidra til at mennesker som strever med meningsløshet kan finne sin livskraft. Frankl går likevel mye lenger ved å si at mange pasienter kan *helbredes* ved at de blir hjulpet til å finne en livsoppgave, uavhengig av sykdomsårsak (Skaiå, 2003). Det handler om å finne *noe*. *Noe* som kan gi mening. Å gå til arbeid. Å være en venn. Å være en forelder. Å ha noen å dele tanker med. Eller å spille golf. For Frankl (1971) er det ikke av betydning *hva* meningen er, men at meningen *er* der (Frankl, 1971).

Mye tyder på at Frankls teori kan være like aktuell i vår vestlige verden den dag i dag. Ole Paus sier det på en treffende måte: «Vi har alt, men det er også alt vi har»⁹. Det å finne mening er kanskje viktigere enn noensinne, for det er ikke slik at mening for mange er noe som er åpenbart. For selvmordsnære mennesker er mening og livsmening noe som absolutt ikke er åpenbart, kanskje også nesten eller helt fraværende.

Nyberg (2013) fremhever at når mennesker nærmer seg døden på grunn av sykdom er det ikke nødvendigvis det å ha et fint hus, god økonomi, mulighet til å reise, og lignende, som er viktig. Det er relasjoner, gode møter med andre mennesker, naturopplevelser, det å glede et annet menneske. Eller noe så banalt og enkelt som en god middag (Nyberg, 2013). Frankl (1966) tenker at mening også er knyttet til menneskets forhold til og ansvar for andre mennesker:

⁹ Gjengitt i *Storeulvsyndromet – jakten på lykken i overflosdamfunnet* (2008) av Thomas Eriksen Hylland

«Når jeg sier at mennesket er et ansvarlig vesen og må aktualisere den potensielle meningen med sitt liv, er det for å understreke at den sanne mening med livet er å finne i verden, ikke inni mennesket, i dets sjeleliv som om det var et lukket system.»

(Frankl, 1966, s. 106-107)

Det ligger en klar utfordring til hvert enkelt menneske i dette sitatet. Vi har alle et ansvar som menneske. Men det er også en positiv undertone i sitatet. Det ligger en positiv forventning til at vi kan ha forpliktelser og forhold til andre mennesker. Vi kan alle ha sentrale oppgaver i livet, i relasjon til andre. Det kan også handle om fravær av mestringsfølelse. Dette er noe også Vråle (2009) poengterer. Å gjenskape forhold og forpliktelser til menneskene rundt oss kan lede til at meningsløshet bli erstattet med mening og mestringsfølelse (Vråle, 2009). I en eksistensialistisk forståelse er livsmening tett knyttet opp til det å velge. Eksistensfilosofien vil hevde at et hvert menneske har frihet til å velge sitt livsinnhold (Hammerlin og Schjelderup, 1994). Sagt litt annerledes, summen av våre handlinger utgjør en stor faktor i våre livsinnhold. Og våre livsinnhold vil alltid være nært knyttet til livsmening. Vi farges av hva vi opplever, hva vi gjør, og hva andre gjør i møte med oss. I en kristen forståelse er vi mennesker skapt i Guds bilde, skapt til å leve i fellesskap med Gud og hverandre (Kirkerådet, 2008). Vi er skapt med en fri vilje og «gjennom vår holdning til hverandre er vi med på å gi hverandres verden dens form» (Løgstrup, 2000 [1956], s. 39).

Antonovsky er en annen teoretiker som er naturlig å trekke inn i denne oppgaven. Som Frankl, satt også Antonovsky i konsentrasjonsleir under 2. verdenskrig. Antonovsky (2012) opererer med begrepet OAS: Opplevelse av sammenheng (OAS _ engelsk: SOC (sense of coherence)), (Antonovsky, 2012). OAS er et begrep som er en del av den mer omfattende salutogene modell, som regnes som Antonovsky sitt livsverk (Mittelmark, Bull, 2012). Det er i denne studien ikke anledning til å gå veldig dypt inn i verken modellen eller begrepet, men det er naturlig å presentere det: Begrepet OAS består av tre komponenter: Begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet (Antonovsky, 2012). Antonovsky (2012) gjør i sin forskning funnet at personer med en sterk OAS, opplevelse av sammenheng, skårer høyt på opplevelse av begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Og visa versa, de personene som ikke har en svak OAS skårer lavt (Antonovsky, 2012). Forutsette og uforutsette hendelser av uønsket art skjer i alles liv. Forskjellen er hvordan det blir forklart og håndtert. En person med sterk OAS vil både kunne forklare og håndtere hendelsen på en slik måte at hendelsen ikke blir så belastende som for en person med en svak OAS. Antonovsky (2012) ble oppmerksom på

Frankl i etterkant av sitt eget arbeid, og setter sitt eget arbeid i sammenheng med Frankl når det kommer til tredje komponent, mening. De personene i Antonovsky sin forskning som hadde en sterk OAS snakket stadig om livsområdet som var viktige for dem, det var livsområder som gav dem mening. Meningen var ikke bare i kognitiv forstand, men den i følelsesmessig forstand, og for Antonovsky handler mening om «*i hvilken grad man føler at livet er forståelig rent følelsesmessig*» (Antonovsky, 2012). Antonovsky mener også at det å finne mening i å forholde seg til eller kjempe mot noe uønsket i livet også gir mening, i noen tilfeller ny mening, at de i utgangspunktet uønskede elementer vi kan få i livene våre til syvende og sist kan være med på å gi oss mening (Antonovsky, 2012).

3.4 Forebygging av selvmord

Som presentert i 1.6.6 deles forebygging av selvmord opp i tre innsatsområder og det blir i denne oppgaven hovedsakelig fokus på primærforebygging, og mindre grad fokus sekundærforebygging og tertiærforebygging. Dette er begrunnet i at både tjenesten informantene som er intervjuet har og rollen kirken gjennom diakonien har etter min mening beveger seg innenfor primærforebygging. Dette er også noe som vil bli diskutert i drøftingen.

Før vi beveger oss inn i hva primærforebygging er, er det ønskelig å presentere det Vråle (2009) beskriver som fem mål for all selvmordsforebygging:

- *å hindre at personer dør i selvmord*
- *å hindre lidelse knyttet til selvmordshandlinger*
- *å hindre lidelse knyttet til behandling av selvmordsproblemet*
- *å bidra til refleksjon over og mestring av situasjoner med selvmordstrussel*
- *å bidra til refleksjon over og mestring av livet*

(Vråle, 2009, s. 62)

Disse målene vil gjelde uansett hvilket av innsatsområdene vi beveger oss inn i, målene ligger som i all forebygging av selvmord (Vråle, 2009).

Primærforebygging skjer på det lokale plan og kan utføres på forskjellige lokale arenaer av flere aktører, primærforebyggende tiltak kjennetegnes ved at de er tiltak som favner folk flest (Vråle, 2009). Noen arenaer verdt å nevne er skolen, i hjemmet, på arbeidsplassen,

primærhelsetjenesten (Vråle, 2009)¹⁰. Primærhelsetjenesten skal ha flere funksjoner. Den skal selv både sørge for god opplæring av eget personell, identifisere selvmordutsatte personer og gi adekvat behandling, oppfølging og tilbud til disse personene. Primærhelsetjenesten vil også bevege seg inn i sekundærforebygging, som i stor grad vil handle om at selvmordutsatte enkeltmennesker og grupper får gode tiltak og riktig behandling (Vråle, 2009). Men primærhelsetjenesten skal også overføre kompetanse, kunnskap og støtte til andre aktører. Et eksempel kan være å gjennomføre opplæring av foreldre og lærere. Tanken er da at ved å gi opplæring til voksne aktører kan styrke barns og unges opplevelse av tilhørighet, opplevelse av en trygg identitet, mestring av stress, noe som igjen vil ha en selvmordsforebyggende virkning (Vråle, 2009). En slik opplæring kan ha flere fokus. Den kan ha fokus på konkret selvmordsforebygging. Et eksempel er VIVAT, som er et kurs i «Førstehjelp ved selvmordsfare», et kurs som kan være aktuelt for helse- og sosialsektoren, kirker, politi, og skoler. I dette kurset tilbys en konkret innføring i selvmordsforebyggende arbeid (Vråle, 2009). Kunnskap om førstehjelp ved en selvmordskrise vil være både å kjenne til utløsende årsaker til selvmordshandlinger og selvmordskriser. Mehlum (1999) sier det på følgende måte:

«Dersom brede grupper i folket etter hvert tilegner seg elementære kunnskaper om hvordan de kan gi førstehjelp i en slik krise og sørge for mer omfattende hjelp fra fagfolk, kan trolig flere selvmordskandidater reddes.» (Mehlum, 1999)

To store årsaksfaktorer, som nevnt tidligere, vil da være at det foreligger en psykisk lidelse og/eller en livssituasjon som er krevende, at noe har hendt eller at det foreligger en langvarig negativ situasjon. Vi kan, som enkeltmenneske og medmenneske, i tillegg til å sørge for hjelp fra fagfolk, også utgjøre en forskjell i kraft av oss selv. Mehlum (1999) lister opp en rekke ting vi kan gjøre, her er noen eksempler: Vi kan bry oss, gi støtte og være tilgjengelige for hverandre. Vi kan ta faresignaler på alvor og handle når vi er ser noen sliter. Vi kan lytte, prøve og forstå, vi kan uttrykke at vi ønsker å forstå den andre. Og vi kan spørre direkte: «Tenker du å ta livet av deg?», uten at vi skal være redd for at det vil føre personen nærmere et selvmord (Mehlum, 1999). Som enkeltpersoner vil vi da både kunne være en del av primær-, men også sekundærforebygging, være noen som ser og noen som handler. Vråle (2009) går lenger enn Mehlum (1999) når hun sier at et møte der den selvmordsnære personen opplever seg sett, forstått og møtt, kan virke helbredende (Vråle, 2009).

¹⁰ Vråle henviser Hummelvoll (2004), Vråle, 2009 s. 63

Opplæring kan i tillegg til å inneholde overnevnte også ha fokus på en bevisstgjøring på holdninger og verdier (Vråle, 2009). Vi trenger alle en trygg barndom og en sosial tilhørighet gjennom livet. Og vi er alle unike og har en verdi som menneske, uansett i hvilken grad vi lykkes med livene våre. Vi kan utgjøre en forskjell i hverandres liv. En opplæring av mange aktører i et lokalsamfunn på at tanken på å ta sitt eget liv er en tanke som mange strever med, kan bidra til at det blir lettere å spørre det direkte spørsmålet om personen har tenkt på å ta livet sitt (Mehlum, 1999). Det kan kanskje også bidra til at de som strever med livet og med selvmordstanker lettere kan søke hjelp, at det ikke er noen skam å ha problemer, å oppleve en krise eller ha en psykisk sykdom som gjør at mange trenger hjelp utenfra. Oddvar Vignes sier følgende i en kronikk i Aftenposten 22.04.14:

Skal ein unngå at unge menn tek livet sitt, må me lage eit samfunn der ein er opne om at ein del går rundt med tankar om å avslutte livet sitt. Me må vere opne om at ein del tek livet sitt, og ikkje minst at mange allereie har gjort det. Me må bryta ut av redselen for å såre og støyte. Me må våge å spørje dei vanskelige spørsmåla, og me må orke å høyre dei vanskelige svara.

Oddvar Vignes (2014)

Det kan være ubehagelig å forholde seg til det vanskelige. Vignes snakker om at vi må våge å spørre og vi må orke å høre. Det handler også om å lytte, men ikke minst evne og kunnskap til å lytte «ordentlig». Mehlum (1999) skriver om at det er flere signaler som kan indikere selvmordsfare, noen kan være veldig lite synlige, mens andre signaler kan være åpenbare.

Endret adferd, at noen trekker seg unna, går veldig ned i vekt, økt rusmiddelbruk, at personen blir uvanlig aggressiv, er eksempler på endret adferd (Mehlum, 1999). Det kan også være at den selvmordsnære personen snakker om døden og om selvmord, eller at de avslutter ting, gir bort ting og lignende. I Lyberg Rasmussens intervjuer av etterlatte kommer det fram at flere av de etterlatte hadde følt på en bekymring, en «udefinerbar uro» i forkant av selvmordet (Lyberg Rasmussen, 2013). Uroen kunne bunne i at den avdøde ble opplevd som mer stresset enn vanlig i forkant av selvmordet, at det var vanskelig for avdøde å komme over en uønsket hendelse, og også at avdøde kunne snakke om sin egen død eller om selvmord. Uroen de etterlatte hadde følt i forkant av selvmordet førte likevel ikke til at de i det hele tatt tenkte på at problemene var så store at selvmord kunne være en mulighet.

Vignes (2014) snakker om at vi må våge å spørre og orke å høre. Selv om det bare er en udefinert uro, at noe virker litt rart og uvanlig. Han understøttes av Vråle (2009): Det å være i en selvmordsprosess er både smertefullt og vanskelig, for den som er i prosessen og for de

menneskene rundt den selvmordsnære som våger og orker å være der sammen med den selvmordsnære. Men å være sammen med ett eller flere mennesker, at noen vet, at noen kan lytte, at noen kan spørre spørsmål, det er viktig. Som det står i det ene av Vråles (2009) fem punkt om selvmordsforebygging: Mennesker har behov for å reflektere over sin situasjon og sitt liv, vi har behov for noen som kan «*bidra til refleksjon over og mestring av livet*» (Vråle, 2009). Vi trenger noen som kan speile oss og tankene våre, noen som vet, og som man kan ringe om tankene blir mørke.

En artikkel verdt å nevne i lys av presentert teori om selvmordsforebygging er artikkelen *Maytree – et avlastningssenter for suicidale i London* (Briggs m. fl., 2009). I artikkelen beskrives Maytree, en liten veldedig organisasjon i London, sitt selvmordsforebyggende tilbud om døgnplass for selvmordsnære mennesker. Tilbudet gis i fire døgn, og Maytree har fire plasser tilgjengelig. Artikkelforfatterne beskriver Maytree som et «*nyskapende prosjekt som har gitt nye dimensjoner til det selvmordsforebyggende arbeidet*» (Briggs m. fl., 2009, s. 20). Maytree er organisert etter to prinsipper. Det skal være et tilbud om et tilfluktssted for selvmordsnære mennesker og det skal være et sted hvor det i samtale er rom for å utforske meningen med sin selvmordsadferd og hvordan den kan være knyttet til den selvmordsnære personens personlige erfaringer (Briggs m. fl., 2009). Dette gjøres gjennom noe Maytree kaller «befriending», et begrep som har opphav i the Samaritans. En av lederne i Maytree sier befriending innebærer «*å sette ord på og å ikke ha noen sperrer mot hva man kan snakke om, ingen grenser mot å sette navn på det mennesker frykter mest av alt*» (Briggs m. fl., s. 20). Artikkelforfatterne supplerer med å beskrive at befriending «virker normaliserende og gjensker en positiv mellommenneskelig tilknytning suicidale personer ofte mangler, der den suicidale personen føler seg forstått.» (Briggs m. fl., s. 20)

Resultatene i forskningen gjort på Maytree sitt tilbud viser at tilbudet både gir en kortvarig lindring fra stressende og livstruende sinnstilstander og situasjoner, men resultatene indikerer også at tilbudet gir langvarig lindring i de selvmordsnæres liv. Artikkelforfatterne tilskriver den kortvarige og langvarige lindring som et resultat av Maytree sine prinsipper *tilfluksted* og *mening*, at prinsippene gir «*en unik form for `containment`*», noe som igjen kan forklare hvorfor de selvmordsnære personene ofte føler seg så hjulpet av oppholdet på Maytree (Briggs m. fl., 2009, s. 23).

4 Metode

4.1 Valg av metode

Tidlig i prosessen i denne studien var det åpent hvilken metode som kunne være hensiktsmessig å bruke. En kvantitativ metode vil kunne samle mange svar og således få en oversikt over hvor ofte et fenomen eller element forekommer eller hvor mange elementer et fenomen inneholder (Malterud, 2003). En kvalitativ metode vil være foretrukket som metode i de tilfeller hvor man ønsker svar på hva et fenomen eller element betyr, hva et fenomen inneholder av elementer, hvordan et fenomen foregår (Malterud, 2003).

I enhver forskning vil forskerens bakgrunn være med på å forme forskningen. Malterud (2003) refererer til at moderne vitenskapsteori avviser forestillingen om at en forsker kan være nøytral, at forskeren ikke påvirker forskningen (Malterud, 2003). Malterud (2003) beskriver hvordan forskerens bakgrunn har betydning gjennom hele forskningsprosessen. Forskerens faglige interesser, motiver og erfaringer vil både forme og farge aktuelt forskningsfelt og problemstilling. Forskerens bakgrunn vil også farge hvilke metode som velges, hvilke resultater og konklusjoner som skal vektlegges (Malterud, 2003).

I møtet mellom problemstillingen for denne studien og nevnte forskjeller på kvantitativ og kvalitativ metode ble det etter hvert klart at det var hensiktsmessig å bruke kvalitativ metode i datainnsamlingen i denne studien. Litt satt på spissen: Ønsket bak studien var å få noen svar på hva som ligger bak fenomenet at selvmordsnære mennesker velger livet, ikke hvor ofte det skjer. Fokuset i kvalitativ forskning, min egen bakgrunn, samt ønsker for hva jeg ville prøve å finne svar på gjorde at valget helt naturlig falt på kvalitativ metode.

Det blir i hovedsak referert til Malterud (2003 og 2012) i dette metodekapittelet, mens Kvale og Brinkmann (2009) brukes bare i noen grad som referanse. Malterud (2003) beskriver kvalitative metoder på følgende måte:

Kvalitative metoder er forskningsstrategier som egner seg for beskrivelse og analyse av karaktertrekk og egenskaper eller kvaliteter ved de fenomener som skal studeres.

(Malterud, 2003, s. 31)

En kvalitativ tilnærming bygger på teorier om menneskelig erfaring og fortolkning¹¹ (Malterud, 2003). Målet med kvalitativ metode er å utforske meningsinnholdet i sosiale fenomener ved hjelp av opplevelsen de involverte selv har (Malterud, 2003). Hensikten er å finne ut mer om menneskelige trekk og menneskelige kjennetegn. Malterud (2003) trekker fram menneskelige trekk og kjennetegn som tanker, forventninger, holdninger, motiver og erfaringer som kilde for mer kunnskap og forståelse for hvorfor mennesker gjør som de gjør (Malterud, 2003).

4.2 Metodekritikk

Kvalitativ metode vil i sin natur ikke kunne si noe markant om mengde og forekomst. Metoden vil bare kunne si noe om hvordan et lite utvalg mennesker opplever et fenomen, hvor mye et fenomen forekommer i deres eget liv eller i livene til noen rundt utvalget av mennesker. Det er derfor alltid et spørsmål om en kvalitativ studie har overførbarhet til et allerede etablert forskningsfelt, Malterud fremhever at kvalitativ forskning i liten grad kan ha en allmenngyldig overførbarhet, at forskningsresultatet kan generaliseres (Malterud (2003). Det betyr likevel ikke at kvalitativ metode er uegnet som metode i vitenskapelig forskning, en god forskning vil kunne overføres til og utdype sitt forskningsfelt. Men man må alltid se på i hvilken grad resultatet av en forskning er overførbart, hvilken rekkevidde resultatet kan ha og hva slags kontekst den kan overføres til (Malterud, 2003).

Det er noen elementer i valget av kvalitativt fokusgruppeintervju som metode og den praktiske gjennomføringen av fokusgruppeintervjuene som er naturlig å trekke fram i dette kapitlet. Denne studien hadde to grupper som møttes to ganger. Malterud (2012) setter spørsmålsteget ved at samme gruppe møtes to ganger. Hun mener det er mer hensiktsmessig at to grupper møtes en gang enn at en gruppe møtes to ganger, at en ny gruppe vil gi mer informasjon enn en «gammel» gruppe som utdype noe de allerede har sagt noe om (Malterud, 2012). Nå var det ikke flere informanter som meldte seg i dette tilfellet, og det ble riktignok litt endring i gruppene av praktiske årsaker, dette blir beskrevet mer inngående i 4.4.

¹¹ Det er i denne studien ikke anledning til å gå noe dypere inn i fenomenologi og hermeneutikk, men teoriene legges til grunn for kvalitativ metode av Malterud, og er derfor naturlig å nevne.

Litteraturen på fokusgruppeintervju er ikke helt samstemte på hvor mange fokusgrupper en forskning bør ha for å få et godt empirisk materiale. Malterud (2003) refererer til Kitzinger, som anbefaler mellom 6 og 50 fokusgrupper avhengig av hva slags forskning det er snakk om (Malterud, 2003, s. 37). Det refereres også til Carlsen og Glentons undersøkelse av hvor mange fokusgrupper som var vanlig å bruke i forskning som brukte denne metoden, og hvilken begrunnelse som lå bak valget av antall grupper (Malterud, 2003, s. 37). Antallet fokusgrupper varierte veldig, med et gjennomsnitt på 8,4 fokusgrupper i en forskning. I begrunnelsen for valg av et antall fokusgrupper refererte forskerne til begrepet «metning». Metning beskrives som når nye data ikke tilfører ny kunnskap. Sagt på en annen måte: Man intervjuer fokusgrupper helt til man når punktet at det ikke lenger kommer noen ny kunnskap. Denne studien hadde bare to fokusgrupper på grunn av studiens omfang, altså godt under det som flere anbefaler. Denne oppgavens overførbarhet til eksisterende forskningsfelt må derfor ses i ly av dette.

4.3 Fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervju er en kvalitativ metode hvor man innhenter empirisk materiale fra tekster som representerer menneskers samtale eller samhandling (Malterud, 2012). Et gruppeintervju vil kunne gi annen informasjon enn individuelle intervju. Et enkeltindivid vil i et individuelt intervju i større grad kunne holde sitt eget fokus, gå dypere inn i egne tanker og erfaringer enn individet ville ha mulighet til i en gruppe (Malterud, 2012). Noen individer ville kanskje også kunne snakke om emner som er vanskelig å snakke om i en gruppe. I en gruppe vil man kunne få en samhandling og gruppedynamikk der et utsagn fra en informant i gruppa kan stimulere refleksjoner hos de andre. Utsagnet får i så måte de andre i gruppa til å assosiere, supplere, utdype og også argumentere mot (Malterud, 2012). Noen vil kanskje, i møte med de andre historiene, også huske historier de i utgangspunktet helt hadde glemt, historier som de kanskje ikke ville husket om de satt i et individuelt intervju. En slik prosess vil kunne få fram både en konsensus rundt et tema samtidig som eventuelle forskjellige perspektiver og uenigheter informantene kan ha, vil kunne ses opp mot hverandre.

Det vil avhenge av utgangspunkt og mål hvilke type intervju som er mest hensiktsmessig. Malterud (2012) sier at fokusgrupper er en relevant forskningsmetode når man vil utforske fenomener som gjelder holdninger og erfaringer, i et miljø der mennesker samhandler

(Malterud, 2012). Når vi ser dette i lys av denne studien er det gode argumenter for å velge fokusgruppeintervju som metode. De frivillige på Kirkens SOS er i et miljø der de samhandler med de mange forskjellige menneskene som tar kontakt. De frivillige har erfaring både med å lytte og med å handle på bakgrunn av informasjonen de får. De er også vant til å reflektere i veiledningsgrupper de har tilbud om på Kirkens SOS, de er vant til å samhandle. Overnevnte elementer sammen med min egen bakgrunn som sosionom og diakon med erfaring fra gruppesamtaler gir gode argumenter for å velge kvalitativt fokusgruppeintervju som metode for denne studien.

4.4 Valg av informanter og rekruttering

Det var ønskelig å kontakte noen som har stor kunnskap og erfaring i feltet selvmordsforebygging og i tillegg også kunnskap om diakoni eller kirkelig tilknytning. Diakoner og prester i den Norske kirke kunne være aktuelle. Leger og psykiatere tilknyttet diakonale sykehus og institusjoner likeså. Men valget falt på Kirkens SOS av flere grunner. Kirkens SOS er en diakonal organisasjon som har et tydelig fokus på selvmordsforebygging og de snakker med veldig mange mennesker som strever med livene sine. Jeg tok kontakt med daglig leder på et Kirkens SOS-senter i Norge. Det var felles forståelse for at anonymiteten til de som tar kontakt med Kirkens SOS måtte ivaretas, dette blir beskrevet mer under 4.5. Daglig leder ga meg så tillatelse til å intervju frivillige på dette Kirkens SOS-senteret. Malterud (2012) skriver at det opprinnelig ble anbefalt at deltakere i en fokusgruppe helst ikke skulle kjenne hverandre på forhånd, men at dette kravet etter hvert er blitt mer nyansert, at det blir en avveining på grunnlag av den enkelte studies mål og rammer (Malterud, 2012). I denne studien var erfaringen og kunnskapen de frivillige på Kirkens SOS-senter av avgjørende betydning, og det å rekruttere informanter fra forskjellige Kirkens SOS-sentere rundt i Norge for krevende for en mastergrad-studie. Malterud (2012) poengterer også at når informantene kjenner hverandre eller har en felles kontekst kan det medføre et større repertoar av felles erfaringer (Malterud, 2012). Informantene ble på bakgrunn av dette rekruttert fra ett Kirkens SOS-senter.

Rekrutteringen foregikk ved at daglig leder sendte ut e-post til alle sine frivillige. Malterud, (2012) kaller funksjonen daglig leder har i rekrutteringen av informanter for *kontaktperson* eller *portvakt* (Malterud, 2012, s. 50). Malterud (2012) skriver at det i flere tilfeller kan være

en fordel å bruke en portvakt, da aktuelle informanter allerede kjenner portvakten og har tillit til denne, noe som kan gjøre en rekruttering lettere (Malterud, 2012). E-posten inneholdt generell informasjon om prosjektet, om meg som prosjektleder og hva en deltagelse i studien ville innebære for den enkelte informant, at det var å delta i en fokusgruppe som skulle møtes på to samlinger, 1,5 timer hver gang. E-posten inneholdt også beskjeden at de frivillige måtte melde sin interesse til daglig leder om de ønsket å være med. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring lå vedlagt e-posten. Ønsket var altså å få en fokusgruppe som kunne møtes to ganger. Da det meldte seg ca 20 frivillige som var interesserte i å være informant, ble det lagt opp til å ha to parallelle grupper. De 20 interessert frivillige fikk en e-post fra daglig leder med oversikt over de to dagene det var aktuelt å ha første og andre fokusgruppe-intervju, med oppfordring om å melde til prosjektleder, til meg, hvilket tidspunkt som passet best.

Av de ca 20 interesserte frivillige meldte 11 at de hadde anledning til å delta på de aktuelle datoene, men 4 av de 11 meldte at de bare hadde anledning til å delta på den ene av datoene. De frivillige ble fordelt etter når de kunne og det fordelte seg slik: Gruppe A bestod av fem informanter, tre menn og to kvinner. Gruppe B bestod av seks informanter, en mann og fem kvinner. Det var noen som ikke kunne delta på begge samlingene, noe som resulterte i at det på første samling var det fem informanter i både gruppe A og gruppe B (fem kvinner). Andre samling var det tre informanter (tre menn) i gruppe A og fem i gruppe B (fire kvinner og en mann). En kvinnelig informant byttet fra gruppe A til gruppe B for å kunne delta på to samlinger.

4.5 Informasjon og samtykkeerklæring

De kvalitative data som var ønsket innhentet i denne studien ville kunne omhandle frivillige medarbeidere på Kirkens SOS sine erfaringer og refleksjoner, og disse data vil kunne være av en personlig og sensitiv karakter. Erfaringene de frivillige har vil også i stor grad ta utgangspunkt i de frivilliges møte med alle som tar kontakt med Kirkens SOS, og de frivillige har taushetsplikt, noe denne studien måtte ta hensyn til. Alle studier som behandler og lagrer sensitive personopplysninger på data skal meldes til NSD, Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste (Malterud, 2012). Det var i denne studien ikke planlagt intervjuer av personer som, etter min kjennskap, er eller har vært selvmordsnære. Det var planlagt intervju av frivillige medarbeidere på Kirkens SOS, og sånn sett var det usikkert om studien var

meldepliktig. Etisk sett var det likevel viktig å kvalitetssikre denne vurderingen, så studien ble meldt til NSD i forkant av fokusgruppeintervjuene. NSD sin vurdering av prosjektet var at det ikke var meldepliktig (Vedlegg 1).

For både meg selv og daglig leder på Kirkens SOS-senteret jeg ønsket å intervju frivillige fra, var ivaretagelse av taushetsplikten overfor de som tar kontakt med Kirkens SOS veldig viktig. Vi gjorde avtale om at jeg skrev under på samme taushetserklæring de frivillige på Kirkens SOS skriver under på i forkant av intervjuene og at all bruk av data, alle sitater og historier måtte anonymiseres på en slik måte at taushetsplikten ble overholdt. Daglig leder fikk også få anledning til å se gjennom masteroppgavens presentasjon av funn før oppgaven ble levert.

Det var ønskelig å gi god skriftlig informasjon til de som ble forespurt å være informanter, noe både Kvale og Brinkmann (2009) og Malterud (2012) poengterer. De frivillige på Kirkens SOS fikk tidlig i rekrutteringsfasen informasjon om prosjektet og hva det ville bety å være informant, informasjonen kom både fra meg som prosjektleder og fra daglig leder på Kirkens SOS. Alle som meldte seg som interessert fikk vedlagt samtykkeerklæringen (Vedlegg 2) i en av informasjons-epostene. Samtykkeerklæringen tok utgangspunkt i samtykkeerklæringen utarbeidet av NSD. I samtykkeerklæringen stod det en kort presentasjon av bakgrunnen og formålet med mastergrad-studien. Det stod også om bakgrunnen for hvorfor akkurat de frivillige på Kirkens SOS var ønsket, hva en deltagelse innebar, hvordan datamaterialet skulle oppbevares og brukes, og når studien skulle avsluttes. Avslutningsvis var det informasjon om at de når som helst hadde mulighet til å trekke seg fra studien og at skjemaet kunne leveres ved oppmøte på fokusgruppeintervju. E-posten som hadde samtykkeerklæringen vedlagt sa også at informantene kunne få skjema av meg på første møtet.

4.6 Gjennomføring av intervju og bearbeiding av data

Forskningsspørsmålene presentert i 1.4 la grunnlaget for en semi-strukturert intervjuguide (Vedlegg 3). Intervjuguiden gav et utgangspunkt for temaer jeg ønsket å spørre informantene om, i hvilken rekkefølge jeg ønsket at temaene skulle komme og den inneholdt noen forslag på oppfølgingsspørsmål. Informantene ble oppfordret til å prøve å gjøre intervjuet som en samtale, at de gjerne snakket til hverandre, spurte hverandre framfor å henvende seg til meg

som moderator og gruppeleder, at min rolle var å stille spørsmål som kunne få i gang refleksjon og samtale informantene imellom. Denne tilnærmingen tar utgangspunkt i det Kvale og Brinkmann (2009) skriver, at et semistrukturert intervju er relevant å bruke når temaer skal forstås ut fra intervjupersonenes egne perspektiver og det Malterud som nevnt skriver om å få en dynamisk samtale, der informantens historier gir assosiasjoner og mulighet for supplering (Kvale, Brinkmann, 2009) (Malterud, 2012). Den semi-strukturerte intervjuguiden hadde fem hovedspørsmål, inndelt i to temadeler (Vedlegg 2). Under fire hovedspørsmål var det formulert mulige konkrete oppfølgingsspørsmål.

Intervjuene fant sted i Kirkens SOS sine lokaler. En opptaker ble plassert på strategisk sted for å få så godt lydopptak som mulig. I første møte presenterte jeg meg selv og bakgrunnen for studien. Informasjonsskrivet ble gjennomgått og inkluderte at informantene igjen ble informert om muligheten for å trekke seg på hvilket som helst tidspunkt, og at alt som ville komme fram i intervjuene ville bli behandlet med respekt og med konfidensialitet.

Intensjonen bak dette var at informantene skulle være trygge og komfortable i intervjusituasjon, at det de delte skulle behandles på en god og ordentlig måte. Malterud (2003) poengterer at det at en informant føler seg trygg og ivaretatt og at forskeren er interessert i hva informanten sier er en forutsetning for å få et godt datamateriale (Malterud, 2003). Informantene fikk også informasjon om at jeg hadde undertegnet en taushetsavtale med Kirkens SOS og informasjon om avtalen med daglig leder og at opptaket som ble gjort av intervjuene skulle bli oppbevart på et sikkert sted og behandlet på en god måte. I andre møtet ble informantene spurt om de hadde noen kommentarer eller tanker fra forrige samling, før så fokuset gikk til første spørsmål i intervjuguiden. Gruppeintervjuene varte 1,5 time og dannet til sammen snaut 6 timer med opptak.

Da alle fokusgruppeintervjuene var gjennomført, hørte jeg gjennom opptakene av intervjuene. Så startet transkripsjonen av intervjuene. Innholdet i intervjuene ble skrevet ned ord for ord. Pauser ble beskrevet når pausene var lange. Informantens bifallende respons på hverandres utsagn (ja, hmmm, mmm) ble transkribert fortløpende eller, i tilfeller der det var mange bifall i løpet av en informants refleksjon/fortelling ble bifallene merket med at de skjedde underveis i den enkelte informants refleksjon og fortelling. Dette for ikke å stykke opp et utsagn i mange deler.

4.7 Analyse

Materialet i de transkriberte intervjuene danner grunnlaget for analysen. Malterud (2003) presenterer tre mulige strategier for analyse av kvalitative data: Den første er en analyseform som tar utgangspunkt i en utkrystallisering av det viktigste i teksten. Den andre analyseformen kalles ofte for datastyrt analyse. Datastyrt analyse beskrives av Malterud som en forskning der man identifiserer enheter i teksten, enheter som danner grunnlag for databaserte kategorier. Disse kategoriernes tekst reorganiseres slik at meningsinnholdet blir tydelig (Malterud, 2003). Den tredje analyseformen kalles for teoristyrt analyse. Teoristyrt analyse tar utgangspunkt i teori som finnes på feltet og datamaterialet sorteres etter forhåndsbestemte kategorier innen teorier som allerede foreligger. Alle disse tre strategiene vil i en eller annen form forholde seg til både teori og data, men de vil forskjellig grad av fokus på henholdsvis teori og data.

I denne studien falt valget på datastyrt analyse som analysestrategi. Som nevnt var det viktig for meg å få høre informantenes egne fortellinger og refleksjoner, og det var derfor naturlig å velge den datastyrte strategien, at analysen tok utgangspunkt i deres utsagn. Når den konkrete analysen av den transkriberte teksten skulle gjøre tok jeg utgangspunkt i det Malterud (2003) kaller Giorgis fire trinn:

- 1) Få et helhetsinntrykk
- 2) Å identifisere meningsbærende enheter
- 3) Å abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene
- 4) Å sammenfatte betydningen av dette

(Malterud, 2003, s. 100)

Første trinn innebar å lese gjennom det transkriberte materialet to ganger for å danne seg et helhetsinntrykk. Underveis noterte jeg meg temaer informantene snakket om. Det andre trinnet innebar å skille relevant tekst fra irrelevant tekst, identifisere meningsbærende enheter og finne koder ut i fra temaer identifisert i første trinn (Malterud, 2003).

Figur 1: Fra transkribert tekst til meningsbærende enheter

Transkribert tekst	Meningsbærende enhet
<p>Du snakket om hva som får folk til likevel å velge livet. Og da tenker jeg at det å det å få noen å snakke med kan jo hjelpe til med å klargjøre en situasjon som kan være ganske trang og formørket (...) Det var noen som snakket om tunnelsyn. Altså, at det blir så innsnevret at en ikke klarer å se noe annet enn ett løp, så samtalen i seg selv kan kanskje også hjelpe til å åpne opp litt øynene for mulige andre alternativer (..) Øke innringers egen forståelse</p>	<p>Ved at noen er til stede, lytter og hjelper å klargjøre en vanskelig situasjon, kan den som er i den vanskelige situasjonen få hjelp til å se andre alternativer og øke egen forståelse for egen situasjon og muligheter.</p>
<p>Men jeg tenker på de som ringer. Det er jo det at de ikke har noen å snakke med, men vi er der hele tida. Jeg tror jo det er som er styrken med denne tjenesten, at du kan ringe når som helst. Ringer du andre instanser er det stengt mellom 4 og 8 neste morgen. Og jeg tror det, at kan du (...) luften tankene dine, jeg tror jo det er det viktigste i det her. Når du går med sånne tanker (...) Det er det siste tabu, det her med å ta livet sitt. Det er ikke sånt vi snakker om. Og her er det noen du kan snakke med, om akkurat det</p>	<p>De som ringer vet at de alltid får svar. De vet at de kan snakke med noen, luften tankene sine, dele alt. De kan til og med snakke om selvmord, noe de ikke kan gjøre andre steder.</p>
<p>Vi spør jo veldig ofte om de tenker på å ta livet sitt og hvis ja har vi en del spørsmål som følger, da. Blant annet kan jo det være: Hvorfor ikke? Hva er det som holder deg fra det? Og jeg opplever ganske ofte at det er familie. De har kone, de har barn, kanskje særlig barna. De har barn, det er det som kommer først...</p>	<p>Familie, og kanskje særlig barn er noe som gjør at selvmordsnære mennesker velger å leve videre.</p>

I tredje trinn ble den irrelevante delen av materialet lagt vekk. De relevante tekstbitene, de meningsbærende enhetene, ble systematisert under koder. Koding er å systematisere de meningsbærende enhetene, det er å gå fra temaer til koder (Malterud, 2003). Merkingen av de meningsbærende enheters opprinnelse, hvilken informant som hadde sagt hver enkelt enhet, fulgte de meningsbærende enhetene i systematiseringen. Noen temaer fra første og andre trinn ble kategorisert som sub-grupper under kodene. Subgrupper ble også underveis slått sammen til en mer generalisert subgruppe. Noen meningsbærende enheter kunne passe inn under flere koder. Hvis de meningsbærende enhetene ble satt under flere koder ble disse merket deretter. Neste oppgave var å lage kunstige sitater, at det konkrete innholdet fra de enkelte meningsbærende enhetene blir gjort om til en mer generell form, med bruk av informantenes egne ord og begreper (Malterud, 2003). Alle disse nevnte elementer ble gjort i lys av problemstillingen og forskningsspørsmålene.

Figur 2: Fra meningsbærende enheter til hoved – og undertemaer

Meningsbærende enhet	Kvaliteter i enheten	Undertema	Hovedtema
Ved at noen er til stede, lytter og hjelper å klargjøre en vanskelig situasjon, kan den som er i den vanskelige situasjonen få hjelp til å se andre alternativer og øke egen forståelse for egen situasjon og muligheter.	Noen som er der Noen som lytter Noen som hjelper med å se	Noen å snakke med	Betydningen av at noen er der
De som ringer vet at de alltid får svar. De vet at de kan snakke med noen, lufte tankene sine, dele alt. De kan til og med snakke om selvmord, noe de ikke kan gjøre andre steder.	Tilstedeværelse Tilgjengelighet Noen som lytter	Noen å snakke med	Betydningen av at noen er der
Familie og særlig barn er noe som gjør at selvmordsnære mennesker velger å leve videre.	Å være forelder Å velge livet	Livsmening	Dimensjoner som ligger bak det å velge livet

Fjerde trinnet besto av å sammenfatte og gjenfortelle innholdet i de meningsbærende enhetene. Malterud (2003) skriver at målet for analysen er å få nye beskrivelser eller begreper (Malterud, 2003). Kodene fra tredje trinn ble til hovedtema og subgruppene ble til undertema. Undertemaene representerer viktige begreper og beskrivelser som stammer fra de meningsbærende enhetene. Funnene ble så sett i lys av den opprinnelige teksten, dette ble gjort for å validere funnene. I de tilfellene der det bare er en informant som har sagt noe blir dette understreket i presentasjonen av funnene. Men i de aller fleste tilfellene var det flere informanter som fortalte historier med samme trekk, elementer eller innhold. Neste skritt var å vurdere funnene opp mot teorien i oppgaven. Funn og analyse av funn blir presentert i kapittel 5, mens drøfting av funnene opp mot teorien blir behandlet i kapittel 6.

5 Funn og analyse av funn

Gjennom analysen av fokusgruppeintervjuene var det fire hovedtemaer som skilte seg ut og sett i lys av temaet og problemstillingen var naturlige å velge som hovedtemaer. De meningsbærende enhetene i hvert hovedtema ble så inndelt inn i undertema under hvert enkelt hovedtema.

Figur 3: Hovedtemaer og undertemaer

Hovedtemaer	Undertemaer
Betydningen av at noen er der	Noen å snakke med
	Noen som tåler mørket
	Noen jeg kan få tillit til
	Noen som bærer
	Noen som bekrefter
	Noen jeg kan øve meg på
Hva kan diakonien gjøre i forebygging av selvmord	Hva menigheten kan gjøre for selvmordsnære mennesker
	Hva enkeltmennesket kan gjøre for selvmordsnære mennesker
Dimensjoner som ligger bak det å velge livet	Håp
	Livsvilje
	Livsmening
Betydningen av nettverk	Nettverk – en ressurs?
	Nettverk – når det ikke fungerer

Alle sitatene og meningsinnholdet som brukes i presentasjonen av funnene kommer fra informantene, men sitatene er ikke autentiske. De er sammensatte, omskrevne og bearbejdede sitater fra den transkriberte teksten. Grunnen til at det blir benyttet sammensatte sitater og ikke originale sitater fra den transkriberte teksten er tredelt:

Den ene grunnen for å benytte sammensatte sitater er for å sikre at taushetsplikten jeg og de frivillige har overfor de som tar kontakt med Kirkens SOS blir overholdt. Ingen sitater skal kunne knyttes til de som tar kontakt med Kirkens SOS. Dette var et meget viktig punkt både

for meg og daglig leder på Kirkens SOS. Den andre grunnen er at informantene ikke skal kunne gjenkjennes av noen utenforstående. Kvale (2009) skriver konfidensialitet i forskning innebærer at man ikke offentliggjør personlige data som kan identifisere intervjupersonene (Kvale, 2009). I noen tilfeller kan personlige data også gjelde sitater. En oppgaves eller forsknings bruk av en informants «signaturuttrykk» eller «favorittord» kan gjøre at utenforstående kan gjenkjenne personen, og dette er ikke ønskelig, heller ikke i denne oppgaven. Den tredje grunnen er at mange utsagn, i kraft av å være muntlige utsagn, ofte er noe fragmentert og ikke egner seg til direkte sitering. Men innholdet i disse utsagnene kan likevel være av en slik art at meningsinnholdet egner seg til sitering gjennom at delene samles og presenteres som et sammensatt sitat. Dette vil også være med på å hjelpe leser til å få et bedre innblikk i funnenes betydning. Disse tre grunnene ligger bak avgjørelsen om å benytte sammensatte sitater.

5.1 Betydningen av at noen er der

Informantene ble helt i starten av hvert fokusgruppeintervju bedt om å dele historier og reflektere rundt deres opplevelse av hvorfor selvmordsnære mennesker velger livet framfor døden. Svarene fordelte seg under hovedtemaene betydningen av at noen er der.

5.1.1 Noen å snakke med

Informantene trekker fram at det å få pratet med noen, å snakke med noen som bryr seg er avgjørende for dem som ringer. Dette gjelder både i det enkelte øyeblikket i en telefonsamtale og som kvalitet for hele tjenesten til Kirkens SOS. Og det gjelder mennesker i små og store kriser, inkludert en selvmordskrise.

Det er det å få prate med noen, at noen er der.

Informantene forteller at mange som tar kontakt med Kirkens SOS opplever at de ikke har noen å snakke med i eget nettverk. Det kan være at nettverket er mangelfullt, at det ikke er noen som bryr seg, som spør, eller at den enkelte ikke tør å dele tankene sine, ikke tør å spørre noen i nettverket om hjelp. Informantenes oppgave handlet derfor også om å kunne være et bindeledd til videre hjelp. Å være bindeledd til videre hjelp kan være å få innringeren til å ta imot konkret hjelp fra helsevesenet. Den

som ringer oppgir sitt navn og telefonnummer, noe som viderefremidles til AMK, Akuttmedisinsk kommunikasjonsentral, og så vurderer AMK og medisinsk personell behovet for hjelp videre. Å være bindeledd til videre hjelp kan også være i form av å være en motivator for innringeren, slik at innringeren selv oppsøker noen i innringerens eget nettverk.

Det var jo ingen andre, det var ingen andre å snakke med.

Informantene forteller om historier der det har handlet om ensomhet og manglende nettverk, samt historier der det har vært akutt selvmordsfare for innringer eller den de chatter med. Fellesnevneren ifølge informantene er for mange samtaler at samtalene handler om å få dele sine innerste tanker, å få snakke ut, å føle tillit, og at den som sitter i andre enden av telefonrøret eller pc-en virkelig lytter. Lytter på det innringeren sier, stiller spørsmål, bryr seg og ikke kommer med motforestillinger, ikke gir råd. Informantene vektlegger at det å bli lyttet til, at noen er der, kan være med på å hjelpe de som tar kontakt med å velge livet.

En kvalitet informantene også trekker fram med Kirkens SOS er at der er det alltid er noen å prate med. Uansett om klokken er to på dagen eller fire på natta, det er alltid noen å snakke med. Informantene framholder at Kirkens SOS, gjennom de frivillige, bare det å være der, kan være med på å gjøre at selvmordsnære mennesker velger livet. Dette begrunnes med at tjenesten alltid er tilgjengelig, men også i form av at bare det å være der kan gjøre en forskjell. Det er ikke nødvendigvis hva som blir sagt eller hvordan noe blir sagt som betyr noe, det er det at Kirkens SOS *er der*, at de frivillige *er der*, i hver enkelt samtale og chat. Informantene opplever at innringere og chattere er takknemlige for at noen har villet høre på, at man har vist en forståelse.

Informantene sier de ofte blir testet av de som tar kontakt med Kirkens SOS. De tester om den som sitter og lytter bryr seg, hvor utholdende den som lytter er, om lytteren er verdig tilliten deres. De tester om den som lytter virkelig orker det innringeren eller chatteren har behov for å dele. Samtalene kan handle om helt dagligdagse ting innledningsvis, først når tilliten er opparbeidet går det an å snakke om det som opptrar den enkelte som tar kontakt. Her er et sammensatt sitat der informantenes opplevelse er at de som tok kontakt var i selvmordsfare:

Noen tester oss underveis i samtalen. De tester oss på hvor mye vi er der, om vi orker dem.

Det har hendt at vi må protestere når de vil avslutte samtalen, at vi prøver å holde på dem til vi er trygge på at de er på et roligere sted og at de vil ta kontakt igjen.

Informantene framholder at Kirkens SOS, bare ved å være der, kan være en medvirkende årsak til at selvmordsnære mennesker velger livet. Dette begrunnes med at tjenesten alltid er tilgjengelig, men også i form av at det er ikke nødvendigvis hva som blir sagt eller hvordan noe blir sagt som betyr noe. Bare det å være der kan gjøre en forskjell.

Det er som om de takker for varmen, de takker for at vi er likeverdige på en måte, at vi har vist dem respekt.

5.1.2 Noen som tåler mørket

Informantene forteller om at de som tar kontakt med Kirkens SOS strever med livene sine, strever med et mørke i livene sine.

Det er bra at de bare får være i det mørket og at noen tåler å høre på det. Ofte, når de får vært der lenge nok, så kommer det litt lys inn

En av informantene sier man må tåle mørket uten å bekrefte mørket. Med det mener informanten at de ved å være i mørke ikke bekrefter at den som tar kontakt for eksempel er udugelig og at det ikke er noe håp, men at de gjennom å være tilstede bekrefter at den som opplever det vonde ikke er alene. Det er noen i denne verden som er med meg når jeg går gjennom mitt mørke. Det kan også handle om de som tar kontakt trenger tid slik at de kan formulere seg, tid til å forklare for andre og seg selv om vanskelige ting i livene sine. Tid til å bearbeide det vonde de har opplevd, det vonde de strever med. Og det får de, og de får det sammen med noen med gode intensjoner. Informantene sier at det ikke nødvendigvis heller handler om at det kommer lys in akkurat der og da. Noen ganger er det ikke lyspunkter å se, å gripe.

Det var ingen lyspunkter. Men det skjedde en liten vending og det tror jeg var fordi at noen da satt og orket å høre på dette her. Orket å tåle mørket uten å bekrefte mørket.

Informantene forteller at mange som tar kontakt er usikre på om den som lytter virkelig orker å høre på det de har å fortelle. Kan jeg snakke om alt her? Orker du dette? Er du helt sikker? I det ligger også spørsmålet *orker du meg?* Informantene forteller at svaret på alle de overnevnte spørsmålene er: Ja, det tåler de. De frivillige på Kirkens SOS tør å stå i det som er

vanskelig og vondt. Dette svaret mener informantene inviterer innringere og chattere til å ta kontakt og dele historiene sine, historier som ingen andre har fått høre.

Et element som særlig en informant trekker fram i den transkriberte teksten, og derfor verdt å nevne, er elementet rus. Rus har ikke fått sitt eget punkt i dette kapitlet, men det blir nevnt her under dette undertemaet. Informantene opplever ofte at de som ringer er påvirket av rus. Noen ganger merkbart, andre ganger ikke. Informantene sier de opplever at de som tar kontakt bruker rus av flere årsaker. Noen bruker det for å slappe av, for å slippe å kjenne på vonde følelser. Noen drikker seg tilsynelatende til mot før de ringer, at terskelen for å ringe er så høy at de inntar alkohol for å klare å gå over terskelen. Informantene tolker det også dit hen at noen også drikker seg til mot. Mot til å avslutte livet.

5.1.3 Noen som bærer meg

Informantene forteller om en opplevelse av at de som frivillige bærer mange av dem som ringer. Dette støttes ifølge informantene av at flere som ringer og chatter gir uttrykk for at de har opplevd at de har blitt båret, at uten samtalene, uten tryggheten på at Kirkens SOS alltid er der, ville ikke innringerne klart seg. Det har holdt dem oppe.

Det handler om at det kommer noen og bærer for dem en stund. Det de bærer er så tungt, og nå kommer noen og hjelper dem å bære. Det handler å ha noen som står ved siden som hjelper dem videre hvis de ikke kan selv.

Ifølge informantene er det å bære noe som kan skje i korte og lange perioder. Det kan være å snakke med noen i en akutt krise, der innringer er i stor selvmordsfare. Ved å være der sammen med den selvmordsnære bæres den selvmordsære av lytteren ved samtale, tilstedeværelse og som håpsbærer til den akutte selvmordsfaren er over. Det kan være ti minutter, og det kan være en time eller to. Men det kan også være at noen trenger noen til å bære i lengre perioder, uker, måneder og kanskje også år.

5.1.4 Noen som bekrefter

Informantene forteller om at de som tar kontakt med Kirkens SOS ofte har en dårlig selvfølelse, et dårlig selvbilde, at de føler seg håpløse, at de hater seg selv. Og det og da snakke med et menneske som da faktisk ikke bekrefter den dårlige selvfølelsen.

Du er ikke håpløs nå, i forhold til meg er du ikke håpløs.

Informanten formidlet en opplevelse informanten hadde av innringer, en opplevelse som ga den andre en verdi. Selv om du opplever deg håpløs i forhold til andre, du er ikke håpløs for meg.

En av informantene forteller en historie der informanten selv ble veldig berørt av en innringer. Det som ble fortalt av innringer var så sterkt å høre på at informanten selv ble følelsesmessig beveget. Innringer merket dette, og informanten forteller at det at informanten ble berørt, nærmest var som en gave til innringer. Det fantes noen som brydde seg om innringer, innringer hadde en verdi for et annet menneske. Noen som ble berørt av innringers historie og situasjon. Innringeren fikk en bekreftelse på at hun har en verdi, hun betyr noe, og det å få bekreftelse, det å få en verdi som menneske er noe som trekkes fram som et viktig og vanlig element i samtaler og chatter av flere informanter. Det å bli bekreftet gjør at innringer eller chatter får en verdi, det kan snu tanken innringer har, tanken om at han eller hun ikke er verdt noe. Bekreftelse kan skje på mange måter. Informantene forteller at selv når det innringer eller chatter forteller oppleves som veldig håpløst, kan det fortsatt være noe de sier gripe fatt i, noe du kan ta tak i.

Jeg ser at du skriver og ordlegger deg godt. Kunne du tenke deg å skrive noe?

Innringerne kan ifølge informantene få hjelp til å identifisere et menneskeverd, evner, muligheter og at det kan være en støtte å hente når livet er vanskelig. En støtte som også er den akkurat den personen som har tatt kontakt. Fordi det menneske har en betydning, en verdi.

5.1.5 Noen jeg kan øve meg på

Jeg opplever at vi blir på måte en øvelse ofte for de som skriver, til å åpne seg opp. Noen har aldri gjort det før.

Informantene opplever ofte at de blir en øvelse ofte for dem som ringer eller chatter, til å åpne seg opp. Det å ta mot til seg, åpne seg opp, det å begynne å prate med noen de har rundt seg, det å helt konkret formulere seg, kan være veldig vanskelig. Det kan være mange grunner til at de som tar kontakt med Kirkens SOS vegrer seg for å åpne seg opp for noen rundt dem, som skamfølelse og frykt for reaksjoner som kan komme ved å fortelle om det som er aktuelt. Ved å ringe eller chatte kan de som tar kontakt få øve seg på å dele det de strever med, og informantene tror disse øvelsene bidrar til at innringerne og chatterne tør åpne seg opp for en person i nærmiljøet sitt, for en fagperson, en venn eller for noen i familien. Noen ganger kan dette gjøres veldig konkret:

Vi kan lage et rollespill. Du og jeg. Jeg kan være fastlegen din, du kan øve deg på meg.

Øvingen kan i følge informantene også skje bare ved det å prate, bare ved å ha en menneskelig kontakt. Tanken er at denne kontakten i seg selv kan forberede dem på å snakke med personer ute i livene deres.

5.2 Hva kan diakonien bidra med i forebygging av selvmord?

Informantene forteller som beskrevet ovenfor at de som tar kontakt ofte opplever ensomhet, manglende støtte i nettverket sitt. De reflekterer også konkret rundt fellesskap i tilknytning til en menighet, et menighetsfellesskap. Opplevelsen informantene sitter med er at det også i menighetsfellesskap er en terskel for å snakke om vanskelige ting, å dele sine innerste tanker, at menighetsfellesskap også kan være preget av individualisme, egoisme, tidsklemme og ansvarsfraskrivning i forhold til andre mennesker i vår nærhet. Samtidig påpeker informantene at menighetsfellesskap kan være en arena der det motsatte kan skje. At fellesskapet kan være et sted der mennesker blir sett, et sted der nye ansikter blir møtt med et hei og at de blir invitert inn i fellesskapet, et sted der ingen fordømmer, men inkluderer.

5.2.1 Hva kan menigheten gjøre for selvmordsnære mennesker?

Hvis man kunne lære seg å ta opp vanskelige ting, hvis man kunne få en annen holdning til det.

Et tema i informantenes samtale og refleksjon rundt hva en lokal menighet kan gjøre i møte med selvmordsnære mennesker, handler om at vi som enkeltpersoner trenger å bli satt i stand til å være et medmenneske. Å bli satt i stand til å være et medmenneske kan handle om flere ting og det kan gjøres på flere måter. En tilnærming informantene har er å utruste mennesker til å være medmennesker gjennom undervisning og bevisstgjøring. En av informantene forteller at informanten som ung voksen, i møte med en psykisk syk venn, ikke hadde ord, ikke hadde begreper og kunnskap. Det var vanskelig for informanten å skjønne hva det handlet om og vanskelig å gjøre noe for den psykisk syke vennen. Informantene er samstemte i at vi trenger kunnskap på hvordan man kan ta opp og snakke om vanskelige ting. En kunnskap om dette vil skape en bevissthet på og trygghet i at vi som fellesskap og enkeltmennesker kan hjelpe noen andre. Og det vil skape en trygghet på at om vi åpner oss opp for noen kan de ta oss imot.

Jeg føler jeg har blitt mer modig etter at jeg begynte i Kirkens SOS, at jeg har fått en trygghet i det å snakke med andre.

Informantene mener en menighet og menighetsfellesskap gjennom undervisning, bevisstgjøring og oppmuntring kan gjøre sine medlemmer til handlende og bevisste medmennesker. Dette går ifølge informantene på at vi da kan skape et fellesskap som har plass til det som ikke er strømlinjeformet. Vi kan jobbe for å ha et fellesskap der vi ikke setter glansbilder over ansiktene våre. Glansbilder som skjuler arr og tårer. Bevisstgjøringen kan også gå på at det helt sikkert er noen rundt oss som har det vanskelig, selv om det utenfra sett ser fint og bra ut. En informant uttrykte helt spontant:

Jeg har ikke tenkt på at mine venner kan ringe hit til Kirkens SOS. Men det er klart de kan det.

De andre informantene var like spontant samstemte: Klart de kan det. Informantene i begge grupper reflekterer over at vi i vår tid og kultur, i media og privat ønsker å framstå som vellykkede og sterke, og ikke som svake og mislykkede. Men erfaringen fra tjenesten som

frivillig på Kirkens SOS viser at vi nødvendigvis ikke er så vellykkede og sterke som vi framstår som.

I et fellesskap der enkeltmenneskene har en bevissthet for menneskene rundt dem, vil det i en eller annen form være et fokus som er utadrettet. Informantene trekker fram de mange ensomme som sitter i sine leiligheter og hus rundt omkring. Mange av dem er ikke noen som av seg selv tar kontakt med et menighetsfellesskap, de må oppsøkes. Det var ingen klare svar på hvordan dette kan gjøres, men en klar utfordring om at det må gjøres.

Informantene reflekterer i fokusgruppeintervjuene rundt om det kunne vært en kobling mellom Kirkens SOS og lokalmenighetene i Den norske kirke. De forteller at det i Oslo tidligere var et tilbud om samtale ved oppmøte på Kirkens SOS, og at tilbudet opphørte for noen år siden. De spør seg om en lokal menighet kunne være noe man kunne henvise de som tar kontakt med Kirkens SOS i de tilfellene der en henvisning er relevant og naturlig. Mange av de som tar kontakt med Kirkens SOS har en kirkelig tilknytning, noen snakker allerede med en prest og andre tilhører et menighetsfellesskap. Så flere av informantene ser det som naturlig å ha en slik henvisningsmulighet.

Flere av informantene trekker fram at de synes det er synd at mange kirker ofte har stengte dører og at det er veldig fint med de kirkene som er åpne for allmenheten. En åpen kirke er en kirke som man kan gå inn i, det er et mulig sted å dra til. I det ligger det også det å være tilgjengelig. Å være tilgjengelig er noe informantene setter høyt med tjenesten Kirkens SOS driver. At de alltid er tilgjengelige. I kontrast til dette står de mange kirker med stengte dører rundt omkring i det norske land. Å være mer tilgjengelig er en klar utfordring fra informantene til kirken.

Jeg synes det er flott når du går oppover Thorvald Meyers gate, og du ser at det står et skilt hvor det står `Åpen kirke`. Og når du går forbi Sagene kirke, da kan du stikke inn og sette deg ned. Og hvis det nå er noen der, så har du muligheten, du kan snakke med noen.

5.2.2 Hva kan enkeltmennesker gjøre for å forebygge selvmord?

Informantene ble i fokusgruppeintervjuet bedt om å reflektere rundt følgende: *Hva kan det dere gjør som frivillige på Kirkens SOS overføres til et enkeltmenneske i en menighet, i et*

nærmiljø? Noe av det første informantene nevner er at det å *se* andre mennesker. Vi kan alle heve blikkene våre og se de menneskene vi har rundt oss. Dette trenger ifølge informantene ikke nødvendigvis handle om store ting, kanskje heller små. Det å møte et blikk, det å smile til naboen du ikke kjenner, men som du vet bor i nabolaget ditt, det å si hei, hvordan går det til den som sitter i kassa på butikken. Dette er små handlinger, men det ligger en investering bak, en investering som flere av informantene tror blir lagt merke til av dem som blir sett og snakket til.

Det handler om å møte blikk og det å si hei. Kanskje smile litt til de du møter på din vei. Spørre, hvordan går det?

Små handlinger kan også ha stor alvorsgrad. En informant refererer til en bok, der det ble poengtert at vi alle ansvarlige for barna i vår nærhet. Det er ikke naboens barn, men det er våre barn, alle sammen. At vi har et ansvar for at vi skal se til at barn har det bra, at vi er våkne for ting som kanskje ikke er så bra som det skulle være. Informantene forteller at de opplever at mange av de som tar kontakt med Kirkens SOS har hatt vanskelige eller forferdelige opplevelser i barndommen, om det er enkelthendelser eller hendelser som har pågått gjennom en hel oppvekst. I møte med dette assosierer en annen informant til Gro Harlem Brundtland sitt sitat om nabokjerringa, at vi trenger noen som bryr seg, noen som følger med og melder fra om stort og smått i nærmiljøet.

Informantene reflekterer rundt at det å bry seg noen ganger medfører at man kan bli ansvarlig for eller forpliktet til en videre oppfølging av noe. Det kan i hvert fall ligge en frykt for dette hos den som spør. At det å spørre noen hvordan de har det bør medføre at den som spør har tid til å høre svaret, og at det kanskje også forplikter til å spørre igjen ved en senere anledning.

Vi er i vårt samfunn blitt så individualistiske, vi har ikke tid, vil ikke ha noe ansvar, det får andre ta seg av.

Informantene «løsning» på dette er at vi ikke må være så redd for utfallet et spørsmål kan få. At man ikke står personlig ansvarlig for den andre ved å spørre hvordan den andre har det.

Informantene forteller at det er noen elementer de opplever som vanskelige å overføre fra en tjeneste som frivillig på Kirkens SOS til enkeltmennesket i sitt nærmiljø. Dette gjelder særlig når det kommer til situasjoner der mennesker i informantenes nære nettverk har det så vanskelig at det kan være mulighet for at de tenker på å ta sitt eget liv. I fokusgruppesamtalene kommer det fram flere slike historier og eksempler fra informantenes

privatliv. Bakgrunnen for at det er en mulighet for at disse menneskene kan gå med tanker om selvmord er forskjellige. Men når informantene reflekterer rundt historiene er det flere fellestrekk på hvordan det oppleves å stå ved siden av noen som strever med livet som venn og ikke som frivillig. Som venn er man ikke beskyttet av anonymiteten innringer/chatte og frivillig har på Kirkens SOS. Som venn har man en relasjon fra før, og man ønsker å fortsette relasjonen. Det kan oppleves som invaderende å spørre inngående om hvordan noen har det dypt sett, hva er deres innerste tanker.

Jeg er redd at jeg skal miste henne som venn, at hun rett og slett vil si, nok er nok, det får da være grenser.

Terskelen for å spørre «Har du tanker om å ta livet ditt», et spørsmål informantene stiller ofte i rollen som frivillig, blir veldig mye høyere når man stiller spørsmålet som en venn. Når informantene blir bedt om å reflektere rundt hvorfor terskelen er mye høyere som venn enn som frivillig, kommer disse elementene opp: Frykt for å ødelegge vennskapet, frykt for å bli avvist, frykt for å «invadere» den andre. Informantene forteller at de i opplæringen som frivillig på Kirkens SOS lærer at det å spørre om noen har selvmordstanker ikke er «farlig». Det å spørre er ikke noe som utløser større selvmordsfare, tvert imot. Likevel er frykt for å «trigge» selvmordstanker, skape selvmordstanker også noe informantene holder fram som et element som gjør at det er vanskelig å stille spørsmålet som en venn. At det skaper en frykt som gjør at man lar være å stille akkurat det spørsmålet.

5.3 Dimensjoner som ligger bak det å velge livet

De to dimensjonene som presenteres nedenfor ble også presentert i starten av første fokusgruppeintervju som en del av den daværende problemstillingen. Håp ble ved en anledning, mot slutten første fokusgruppeintervju i den ene gruppen nevnt som en av flere dimensjoner ved arbeidet til Kirkens SOS. Utover dette har det ikke kommet konkrete spørsmål som omhandler dimensjonen, alle utsagn om håp, livsvilje og livsmening kommet gjennom utsagn, refleksjoner og historier fra informantene.

5.3.1 Håp

Noe skjedde i den samtalen. Det var noen som lyttet. Det var noen som turte å snakke med ham om det. Som ikke kom med motforestillinger. Det å få snakke ut, det å få delt skyldfølelse. Det gjør at de får heve blikket sitt, sett situasjonen sin litt tydeligere og kanskje det igjen fører til at ønsket om å dø blir mindre.

Informantene ble i intervjuene invitert til å reflektere over hva det ligger i det at mennesker tar kontakt med Kirkens SOS. Hva ligger det i at alle disse menneskene løfter opp telefonen og ringer, at de skrur på pc'en, sender en melding eller begynner å chatte? Hva ligger det at de tar kontakt?

Informantene fokuserer på to ting. Det ene måten informantene ser på handlingen er at det er en helt konkret, aktiv handling for å få hjelp. Noen ganger vil handlingen, å ringe, å sende melding eller å chatte, ta form som et rop om hjelp, andre ganger vil handlingen framstå som mer dempet. Det er ikke en akutt krise, men den som tar kontakt ønsker likevel hjelp og støtte, noen som er der. Den andre måten informantene tolker handlingen på er forteller at de ser på det at mennesker tar kontakt med Kirkens SOS som et tegn på at det finnes et håp hos de som tar kontakt. Et håp om forandring. Et håp om støtte. Et håp om at noen vil se dem, høre på dem, virkelig se og høre på dem.

Hva ligger det i å ta opp den telefonen? Det er jo et håp i det.

En av informantene trekker fram eksempler på at ungdom som opplever mobbing kan oppleve sin forferdelige situasjon som uoverkommelig og uløselig. De opplever at de ikke har noen å snakke med, ingen å søke hjelp hos, og at det ikke er noe sted de kan gjemme seg. For så kort tid som ti år siden ville en ungdom som opplevde mobbing i mange tilfeller kunne komme hjem. Hjemme kunne de lukke døra bak seg og få en pause fra mobbingen. Informantene påpeker at med alle digitale medier vil mobbingen i mange tilfeller kunne foregå døgnet rundt. Det er satt litt på spissen ingen steder å gjemme seg lenger. Informanten som trakk fram eksempelet med ungdommene fremhever uansett et mulig perspektiv for ungdommene, et perspektiv som kan gi krefter, men også et perspektiv det ligge mye håp i: Livet forandrer seg. Hold ut. Om fem år er du student eller i militæret. Da har du ingen kontakt med den som mobber deg.

Dette konkrete håpsperspektivet kan ikke nødvendigvis brukes når det gjelder alle grupper. Informantene er klare på at det er store forskjeller på mennesker. Det er forskjell på en ungdom på 13 år, en mann på 55 og en dame på 96. Å være i jobb versus å være uføretrygdet uten utsikter til å komme i jobb, å ha levd et langt liv og det å ha så vidt snust på hva et liv kan bringe. Slike forskjeller vil definere hva slags håp vi snakker om. Informantene snakker om å håpe om noe bedre. Å håpe på å få en god dag.

Kanskje vi av og til kan bidra til troen på forandring, en positiv forandring. Kanskje de selv også kan finne et håp gjennom å snakke med meg. At de selv kan være med på å påvirke sin egen situasjon.

Informantene forteller at gudstro er en viktig del av livene til mange av de som tar kontakt med Kirkens SOS. Forholdet til en gud kan være en vanskelig faktor for flere, gudsforholdet kan være knyttet til negative følelser som sinne, skam og skyld, å føle seg syndig. Men informantene forteller at for mange av de som tar kontakt har gudstroen et positivt fortegn. Det er noe som gir trøst i en vanskelig hverdag, det er noen som de kan be til, det er noe som gir et håp. Håp om at en vanskelig hverdag skal bli bedre. Håp om at endringer skal skje. Informantene forteller at håpet om en himmel er noe flere av de som tar kontakt holder fram som viktig i livene sine. Da skal de få slippe det vonde de opplever i livet her på jorden. Dette håpet er med på å gi dem trøst i en vond hverdag.

To av informantene forteller også at de har opplevd at drømmer også kan være en dimensjon med håp.

Hva drømte du om da du var liten? Hva har du hatt lyst til å gjøre i livet?

Drømmene brukes av informantene som en påminning om noe godt, en kime til lys. En kime til at det også for den personen kan være et håp. Det har ikke alltid vært så tungt som det er nå. Flere av informantene poengterer at det er viktig å ikke overvurdere den enkeltes evne til å forholde seg til håp, evnen til å håpe. De peker på at hvis noen spør om mange ting, og på hvert spørsmål er svaret nei, at de da kan være med på å «grave grøfta dypere», at alt det håpløse bare blir forsterket.

5.3.2 Livsmening

Informantene trekker fram mening som et veldig aktuelt tema for de som tar kontakt med Kirkens SOS. Begrepet mening har to sider for informantene. Den ene siden er at informantene opplever at de som ringer, melder og chatter ofte føler en meningsløshet i livene sine. Den andre siden er at i informantenes oppgave som frivillig i møte med meningsløsheten blir å prøve å lokalisere noe som kan gi mening. Det som kan gi mening kan kanskje allerede ligge i livene deres, de ser det bare ikke. Eller det kan være de frivillige må lete på andre steder, nye steder for å finne ny mening.

Vi prøver å finne en knagg å henge det på, prøver å lete etter meningsfulle elementer i livene deres, noe som gjør at de velger å ikke ta livet sitt.

Informantene forteller om flere konkrete faktorer de opplever gir mening i livene til de som tar kontakt. En informant trekker fram kjærlighet til partner som noe som gir mening for mange. Kjærligheten til partner gjør ikke at livet nødvendigvis gjør livet noe lettere å leve, men det er med å gi livet mening. En annen informant forteller om å finne noe han kalte «gledespunkter» i livet til den som ringer eller chatter. Gledespunkter kan være en interesse, en hobby som maling, lytte på musikk og lignende. Informantens opplevelse er samtalene får en annen stemning når man finner slike gledespunkter. Dette blir ekstra tydelig når innringer og frivillig har en interesse som er felles.

En annen konkret faktor informantene knytter til mening for de som tar kontakt med Kirkens SOS er å ha barn, å være forelder. Barnas betydning har flere dimensjoner. En dimensjon er det ansvaret foreldrene føler for barna. Hva skjer hvis jeg forsvinner? Hvordan kommer det til å gå med dem om jeg tar livet mitt? Ansvaret er noe informantene kan konfrontere de selvmordsnære som tar kontakt med Kirkens SOS med. Hva skjer med barna dine hvis du dør?

De kjenner et ansvar for barna sine. Dette ansvaret er med på å holde dem i live.

Informantene forteller at en slik konfrontasjon ofte skjer i tospann med en annen dimensjon på det å ha barn, at ansvaret også gir mening. Uansett hvordan forholdet mellom foreldre og barn er, barn trenger sine foreldre, den enkelte forelder har en mening for sine barn. Det å være forelder er en viktig og konkret oppgave, det er en oppgave som fyller tid i løpet av en

dag og en oppgave som gir mening. Mening knyttes av flere informanter generelt sett sammen med håp, at det å ha og det å finne mening kan styrke et håp.

Flere av informantene er enige om at håp og mening henger veldig sterkt sammen med det å ville leve, livsvilje. De som vil leve, de har et håp. De som ikke vil leve, de har ikke håp.

Ifølge en informant kan det handle om følgende:

De har mistet troen på mennesker, på verden, på fremtiden. Og når du mister det, kommer tanken på selvmord. Da er det vår rolle å vekke et lite håp, for vekker du håpet vekker du også andre ting, vilje til å leve.

En av informantene bruker et eksempel fra filmen *Fucking Åmål* for å illustrere både mening og håpet på forandring og en annen informant sier da spontant at det også handler om livskraft og livsvilje. Det er faren som sier til sin datter: «*Ja, men om ti år kommer allting til å være... Ja, men jeg vil være lykkelig NU!*»

Informantene påpeker at det at selvmordsnære mennesker tar kontakt med Kirkens SOS, i tillegg til å kunne tolkes som et uttrykk for håp, også kan være et uttrykk for en livsvilje. At de som tar kontakt, de *vil* leve selv om de *strever* med å leve. Livsviljen kan ifølge informantene i så måte leve side om side med meningsløshet, håpløshet og selvmordsnærhet.

En informant fortalte en historie der to venner fant støtte i hverandre i forbindelse med et selvmord i deres nære omgangskrets. De to så hverandre og hverandres liv og problemer på en annen måte i etterkant av selvmordet, som om de fant en livsvilje. Det å finne og styrke livsviljen hos de som tar kontakt med Kirkens SOS er noe informantene ser på som en viktig del av deres rolle som frivillig på Kirkens SOS.

Å hjelpe noen med å velge å leve, kan være å hjelpe noen med å velge å tro på at det er hjelp å få.

Informantene forteller historier fra samtaler på chat eller telefon der er snakk om akutte selvmordskriser, at personene som tar kontakt er i stor selvmordsfare. Det kan være helt forskjellig kontekst i historiene, men hendelsesforløpet er ganske likt. Det går fra det informantene opplever som alvorlig selvmordsfare til det informantene opplever som liten selvmordsfare. Situasjonen roer seg ned i løpet av samtalen eller chatten. Når informantene i fokusgruppeintervjuet blir utfordret til å reflektere rundt hva som skjer i disse samtalene forteller informantene at de, bak alt det vonde og til dels uutholdelige, opplever at det ligger et

ønske om å leve. Dette ønsket blir stimulert gjennom samtalen, at dette styrker livsviljen hos de som er i selvmordsfare.

Det var åpenbart noe som knyttet personen til livet. Og det oppfattet jeg. Og det ble redningen: Ja men, jeg hører jo også at du vil leve. Og så klarte personen selv å erkjenne det. Og så roet hun seg.

5.4 Betydningen av nettverk

Betydningen av nettverk ble i analysen delt inn i to undertemaer, nettverk – en ressurs? og nettverk – når det ikke fungerer. Det var i denne presentasjonen likevel naturlig å presentere dem samlet.

Nettverk trekkes av informantene fram som noe som både kan være en selvmordsforebyggende og som noe de som tar kontakt med Kirkens SOS opplever som fraværende eller utilgjengelig, et sted de ikke kan dele det de strever med i livene sine. Nettverk kan ifølge informantene derfor både være en positiv faktor og en negativ faktor.

Informantene forteller at de ofte prøver å identifisere om det er noen i det nære nettverket rundt den som tar kontakt med Kirkens SOS, som de kan snakke med, søke hjelp hos, eller bruke som støtte. Det hender i følge informantene at det faktisk ikke finnes noen, enten at det ikke er noen i det hele tatt, eller at de som er i det nære nettverket ikke er aktuelle for innringer å åpne seg opp for. Nettverket kan ha andre funksjoner, men det å snakke om sitt innerste liv og hvor vanskelig de har det inni seg, det bruker de ikke, eller klarer ikke bruke nettverket sitt til. Det kan være forskjellige grunner til at det er vanskelig å åpne seg opp for noen i nettverket sitt. Det å åpne opp og dele sine innerste tanker kan være veldig skummelt. Hvordan vil det bli mottatt?

De kan ha mange venner, barn og stor familie. Men det de sliter med er at de ikke tør å snakke med noen av dem.

Informantene forteller også eksempler på at innringere og chattere selv har trukket seg vekk fra nettverket sitt, og at det å gjenoppta kontakten er en stor barriere. Det er også mange eksempler på at viktige omsorgspersoner plutselig eller over tid trekker seg unna innringeren

eller chattere, noe som har skaper dype sår. Tilbaketrekkningen fører til at føler seg sviktet på et fundamentalt nivå og det vil de ikke risikere igjen.

Informanter trekker også fram at mange også blir positivt overrasket når de åpner seg og tør vise sin sårbarhet, og at slike positive opplevelser kan være av avgjørende art i mange menneskers liv.

Flere av informantene trekker fram at de ofte prøver å koble den som tar kontakt med Kirkens SOS med en fagperson, ofte i form av fastlegen. Det å ha noen i nettverket som både er nær, men som ikke er nærmest. Som en av informantene sa: «Det er vanskelig å snakke om det vanskelige når jeg har det vanskelig». Informantene begrunner det at de prøver å koble den som tar kontakt med fastlegen med at denne har en nøkkelfunksjon. Fastlegen kan selv være en støtte, en stabil person som rimelig tilgjengelig. Og fastlegen kan også henvise videre, at de som trenger hjelp får riktig hjelp, at de får en behandler, en terapeut, en de kan snakke med, en som forstår dem.

Det er veldig mange ensomme som ikke har nettverk, ikke noe form for nettverk, men så er det ganske mange som er veldig ensomme selv om de har et nettverk, de har familie og venner.

Informantene er samstemte i at nettverk ikke betyr noe som helst hvis nettverket ikke har noe innhold, noen substans.

Det kan også være en ekstra belastning å ha et ikke-fungerende nettverk. Informantene forteller at veldig mange av de som tar kontakt med Kirkens SOS er ensomme og at de ikke har noen form for nettverk. Men det er også ganske mange som er veldig ensomme selv om de har et stort nettverk. De har venner, de har familie, de har kolleger. Alt et nettverk trenger, men likevel er det lite eller ingenting å hente av hjelp og støtte for de som trenger det.

Nettverk er oppskrytt. Det kan være så trangt og du skal være så vellykket.

Informantene er enige om at det i vår tid ofte kan råde en overfladiskhet, at vi mennesker lever i overfladiske relasjoner, der det ikke er plass til og rom for at noen har problemer. Problemer er ubekvemt og tar av vår dyrebare tid, og vår dyrebare tid er vi ikke villige til å dele på. I slike nettverk vil det ifølge informantene være tilfeller der innringeren, med rette, ikke har noen forventning om at nettverket er i stand til å ta imot dem. At de kan vise tillit og åpne seg uten at det resulterer i noe form for støtte og hjelp fra nettverket. Andre igjen, håper og prøver å få oppmerksomhet fra nettverket sitt, men opplever at det ikke er noe hjelp å få.

Jeg ropte og ropte, men det var ingen som hørte. Og jeg ropte igjen men det var ingen som hørte.

Flere informanter sitter med en opplevelse av at det er mange av de som tar kontakt med Kirkens SOS som ikke ønsker å dele sine innerste tanker og problemer med noen i nettverket. De ønsker å være anonyme, de ønsker å snakke med noen som de ikke må forholde seg til i etterkant, slik de måtte gjort om de hadde åpnet seg opp for noen i sitt eget nettverk.

6 Drøfting av funn opp mot teori

I dette kapittelet blir funnene drøftet og sett i lys av denne oppgavens teoretiske kontekst og teoretiske referanseramme. Kapittelet tar utgangspunkt i overskriftene i kapittel 5. Funn og analyse av funn, men flere undertema blir behandlet samlet.

6.1 Betydningen av at noen er der

Funnene den kvalitative forskningen i denne oppgaven viser, i møte med spørsmålet «Hva gjør at selvmordsnære mennesker velger livet», at det er av avgjørende betydning at noen *er der*. Det at *noen er der* kan ha en kvalitativt litt annen verdi enn det at *noen lytter*. Det å *snakke* kan både være å *støtte*, å *bære*, å *bekreft*e. Mens det å *støtte*, å *bære*, å *bekreft*e kan på sin side også skje *bare ved å være til stede*, uten nødvendigvis å snakke så mye. Konteksten til funnene presentert i 5.1.1-5.1.5 er at informantene ble spurt om hva de tror gjør at selvmordsnære mennesker velger livet. Undertemaene blir behandlet samlet i dette kapittelet.

Det er naturlig å knytte funnene i *5.1 Betydningen av at noen er der* med Vråles (2009) femdelte beskrivelse av målene for selvmordsforebyggende arbeid presentert i *3.4 Forebygging av selvmord* (Vråle, 2009): Det første målet for selvmordsforebyggende arbeid, «Å hindre at personer dør i selvmord» kan fungere som en paraply over alle funnene i 5.1, målet kan fungere som overskrift over informantenes svar på spørsmålet hva som gjør at mennesker velger livet. Ifølge informantene kan det å ha noen å snakke med, noen som bryr seg, noen som orker dem og deres mørke, noen som bekrefter det positive i dem og noen som de kan øve seg på, hjelpe selvmordsnære mennesker med å velge livet. Vatne og Nåden (2011) bekrefter på mange måter dette i beskrivelsen av følelsen deres informanter hadde i forkant av sine selvmordsforsøk. Deres informanter følte seg «alene i mørket», alene i møte med utfordringer og påkjenninger. De beskrev en lengsel etter noen som var i stand til å lytte til dem og forstå dem, i stand til å se dem (Vatne, Nåden, 2011). Denne lengselen er noe som kan knyttes direkte til det denne oppgavens informanter sier: Det som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet, er at noen er der, at noen tåler mørket, at noen ser dem. Det at noen er til stede på slike måter gjør at akutte situasjoner roer seg, at nye perspektiver blir viktigere enn de gamle. Vråle (2009) går langt når hun sier at hvis en selvmordsnær person opplever seg

sett, forstått og møtt, kan dette virke *helbredende* (Vråle, 2009). Dette er et meget friskt utsagn, men det støtter det informantene framhever, at det at noen er til stede, at noen hører på og ser den aktuelle personen virkelig kan utgjøre en forskjell for selvmordsnære mennesker.

Andre og tredje målet hos Vråle (2009) handler begge om å hindre lidelse knyttet til henholdsvis selvmordsproblemer og behandling av selvmordsproblemet (Vråle, 2009). Informantene beskriver at det å være sammen med et menneske som er selvmordsnær i mørket deres er naturlig å knytte opp til et av målene med selvmordsforebygging, å hindre lidelse. Det ville sånn sett vært naturlig å benytte begrepet «*hindre*», men med bakgrunn av hva informantene kvalitativt sett snakker om, ønsker jeg å benytte begrepet «*lindre*» i stedet. Informantene bruker ikke selv begrepet «*lindring*», men det de beskriver at skjer i samtaler, meldinger og chatter kan tolkes i lys av begrepet. Det at noen er i mørket sammen med den selvmordsnære gjør i følge informantene at mørket etter hvert ikke oppleves så mørkt som før. Det lindrer. Det at noen lytter og tar imot alt det vonde den som tar kontakt med Kirkens SOS, gjør at personen får delt tanker og følelser, får «*lettet på trykket*». Det lindrer. Det at noen, i overført betydning bærer den selvmordsnære personen eller hjelper den selvmordsnære personen med å bære gjør at det tunge ikke lenger føles like tungt. Det lindrer.

Fjerde og femte mål Vråle (2009) trekker fram, er å bidra til refleksjon over og mestring av livet og av situasjoner med selvmordsfare (Vråle, 2009). Informantene forteller om at det i opplæringen på Kirkens SOS vektlegges viktigheten av det å lytte framfor det å komme med råd. Å lytte framfor å gi råd vil i praksis være å stille spørsmål til den selvmordsnære framfor å gi instruksjoner. Dette er noe som kan knyttes til Vråles (2009) mål om refleksjon. Et spørsmål vil sette i gang en refleksjon hos den som får spørsmålet. Et spørsmål som «*Hva tenker du om det?*» vil kunne sette i gang en refleksjon hos den selvmordsnære. Svaret den selvmordsnære gir på spørsmålet vil kunne generere flere spørsmål, som igjen vil kunne stimulere mer refleksjon. Informantene bruker selv ikke begrepet refleksjon i særlig grad, men det de beskriver handler om refleksjon. De beskriver at de som tar kontakt med Kirkens SOS får tid, hjelp og anledning til å sette ord på tankene sine, de får mulighet og hjelp til å sette sine liv og problemer i perspektiv, og akkurat dette framholdes av som avgjørende, at de selvmordsnære menneskene får denne refleksjonen (Vråle, 2009)

Informantenes forståelse av hva som kan hjelpe selvmordsnære mennesker med å velge livet kan også knyttes mot forskningen på tilbudet på Maytree (Briggs m. fl, 2009). Informantene beskriver viktigheten av at noen er der, at noen tåler mørket, at noen lytter og snakker med

selvmordsnære mennesker. Disse elementene ligger nært opp til de to prinsippene som Maytree har i sitt tilbud, at Maytree skal være et *tilfluktssted* og et sted der det er rom for og tid til å søke *mening*. Tilbudene er forskjellige, mens Kirkens SOS opererer i skjæringspunktet mellom primærforebygging og sekundærforebygging, opererer Maytree i tertiærforebygging. Men *samtalen* er sentral i begge tilbud. Og synet på samtalen er også lik, det skal være rom for å snakke om det som andre ikke tør eller klarer å snakke om. Det Maytree og informantene vektlegger som verdier som er veldig like verdiene som finnes i Kirkens SOS` verdidokument. Og verdiene er noe vi også kan knytte til Jordheims syn på dialog, at dialog må være en samtale preget av gjensidig åpenhet, velvilje og samarbeid, noe som igjen kan føre til ny innsikt, felles forståelse og handlinger (Jordheim, 2009).

6.2 Hva kan diakonien bidra med i forebygging av selvmord?

Informantene har mange tanker om hva diakonien kan bidra med i forebygging av selvmord, noe som blir behandlet nedenfor. Det er likevel naturlig å starte dette kapitlet med den indirekte bestillingen som ligger i informantenes beskrivelse av hva som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet: Det handler om at noen er der, at noen snakker og lytter, at noen tåler mørket, noen som kan bære, noen som bekrefter og noen man kan øve seg på. I alle disse elementene ligger det en bestilling til diakoni, til menighetsfellesskapet og til enkeltpersoner. Vi kan ved vår tilstedeværelse bidra positivt i menneskers liv, vi kan alle være en faktor som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet. Nedenfor kommer en presentasjon av informantenes syn på hva diakonien kan bidra med sett opp mot oppgavens teoretiske kontekst og referanseramme.

6.2.1 Hva kan menigheten bidra med i forebygging av selvmord?

6.2.1.1 Undervisning og bevisstgjøring

Informantene trekker fram undervisning som en konkret og viktig ting en menighet kan bidra med i forebygging av selvmord. Det å være et medmenneske er ifølge informantene noe man

kan bli satt i stand til å være, det handler om å få kunnskap. Kunnskap om selvmord og forebygging av selvmord vil kunne hjelpe et medlemsmedlem å være et aktivt medmenneske. I møte med informantenes tanker er det naturlig å gi dem støtte fra Mehlum (1999) som sier at om brede grupper i folket tilegner seg elementære kunnskaper om selvmord og forebygging, «*kan trolig flere selvmordskandidater reddes*» (Mehlum, 1999). Vråle skriver at det i sekundærforebygging av selvmord er primærhelsetjenesten sin oppgave å overføre kompetanse, kunnskap og støtte til andre aktører (Vråle, 2009). Informantene tar ikke stilling til dette, da dette aldri var tema i fokusgruppeintervjuene. Men de sier uansett at de ser på en menighet som en mulig kunnskapsbærer, og ved å utdanne, bevisstgjøre og utruste en menighets medlemmer til å ta vare på hverandre, kan diakonien ha en konkret rolle i forebygging av selvmord. En bevisstgjøring og kunnskapsheving kan skje fra en prekestol, det kan skje ved at man bygger opp en kultur der det er naturlig for det enkelte menneske å spørre hvordan de rundt dem har det. En bevisstgjøring kan også skje i trosopplæring. En konkret arena er i konfirmasjonsundervisningen. Unge menn mellom 20 og 30 år er en konkret gruppe som blir framhevet som spesielt utsatt gruppe når det kommer til selvmord (se 2.1.2 og 2.1.4). Dette er en gruppe menn som kirken møter mange av fem år før de når den aktuelle aldersgruppen, og det er en gruppe kirken kan gjøre noe konkret for med i form av undervisning og bevisstgjøring for å forebygge selvmord.

En opplæring av menighetens medlemmer kan gjøre medlemmene i stand til å være medmennesker, medmennesker som ser og som handler. Det å være i stand til å være et medmenneske handler for informantene både om å lære, det handler om kunnskap og bevissthet, og det handler om *holdning*. Holdning til oss selv og til våre medmennesker. Jordheim (2009) stiller seg bak informantene og Vråle (2009), om enn med litt andre ord og begreper, når hun skriver at når nestekjærighet blir demonstrert av gode rollemodeller, kan vi alle styrke evnen til å utøve nestekjærighet og styrke forståelsen av og holdningen om av at vi alle kan bidra. Forståelsen om at vi alle kan gå sammen med noen et stykke på veien, være en medvandrer (Jordheim, 2009). For informantene handler kunnskap også om trygghet. En undervisning kan gi oss kunnskap og bevissthet, vi kan få en forståelse av hvordan vi kan snakke med hverandre og hvordan vi håndterer vanskelige svar vi får. Men kunnskapen er avhengig av at vi har en trygghet, at fellesskapet er et trygt sted både for den som spør og den som svarer.

6.2.1.2 Fellesskap

Gode fellesskap er noe informantene holder fram som noe en menighet kan bidra med. Det er mange mennesker som er ensomme og som kunne trenge et godt fellesskap. Informantene forteller de i møte med dem som tar kontakt med Kirkens SOS ser eksempler på at menighetsfellesskapene både *er* gode og inkluderende, og eksempler på at de *ikke* er det. I informantenes beskrivelse av hva som i noen tilfeller fungerer dårlig, ligger det det flere bestillinger, jeg vil trekke ut en: Informantene etterspør menighetsfellesskap hvor det er en lav terskel for å snakke om vanskelige ting, der det er plass til og rom for å dele sine innerste tanker. Dette er noe vi kan knytte opp mot det Erichsen (1999) sier, at kirken har en rolle i lokalsamfunnet i forhold til å inkludere mennesker. For Erichsen handler det om å skape møtesteder der livstolkning og tro har rom og plass (Erichsen, 1999). Dette er også noe vi kan knytte til Jordheim (2009) sin fremheving av dialog som en viktig del av diakonien, at dialog gir rom for å se og bli sett (Jordheim, 2009). Både Erichsen (1999) og informantene poengterer at ærlighet og nærhet ikke er noe vi får alle steder i samfunnet vårt, og informantene framholder at dette, sammen med det å bli sett, er noe vi sårt trenger.

Vråle (2009) har et litt annet utgangspunkt når hun sier at inkluderende fellesskap vil kunne skape rom for at mennesker kan skape seg relasjoner. Relasjoner som blir opprettet og som føles trygge vil igjen gi rom for å snakke om vanskelige tema (Vråle, 2009). Påstanden om at trygge og gode relasjoner er utslagsgivende på i hvilken grad det er rom for å snakke om vanskelige tema, står ikke nødvendigvis i motsetning til overnevnte behandling av inkluderende fellesskap, påstanden gir kanskje bare en annen dimensjon til synet på fellesskap. Og det står uansett ikke i motsetning til hva informantene sier om det de opplever som testing fra de som tar kontakt. At det ofte blir testet i hvilken grad den som lytter virkelig er til stede, om den som lytter virkelig orker å høre, virkelig *er* der.

Informantene påpeker at et menighetsfellesskap kan jobbe for å være et sted der vi ikke setter «glansbilder over ansiktene våre». Dette handler for informantene både om at vi har overfladiske relasjoner og at vi ikke tør vise hvordan vi egentlig har det. Vi later som om alt er greit selv når det er langt fra greit. Å ha en trygghet til å vise hvordan vi virkelig har det er noe vi også kan knytte til undervisning, kunnskap og bevisstgjøring (Mehlum, 1999). Hvis vi som deltagere i et fellesskap vet at den som spør «går det bra?» ikke etterspør noe annet et positivt svar, eller når vi er usikre på i hvilken grad den som spør «hvordan går det?» orker å

høre et negativt svar, lar vi være å svare ærlig. Da svare vi positivt, vi tar på oss «masker». Men om et fellesskap har kunnskap, bevissthet og en holdning på at det skal være rom for også vanskelig ting, da kan vi kaste maskene, da kan vi være ærlige. Da kan vi skape relasjoner, relasjoner som igjen gir rom for å snakke om vanskelige tema (Vråle, 2009). Informantene snakker også om at selvmordsnære mennesker trenger noen som kan bekrefte det positive i dem, det være seg evner, verdi som menneske, muligheter. *Du er ikke håpløs nå. For meg er du ikke håpløs*¹². Det å vise hvem vi virkelig er og samtidig tatt imot og respektert som menneske, er noe vi også kan knytte til fellesskap og til det å være en deltager. Ved å få muligheten til å delta, som likeverdige mennesker, betyr vi alle noe, uavhengig av om vi ikke alltid strekker til her i livet (Jordheim, 2009).

Å ha inkluderende fellesskap er noe vi også kan knytte opp mot et konkret ønske informantene har om at kirken åpne opp kirkebyggene sine. Det å ha en åpen dør der hvem som helst kan gå inn står i stor kontrast til en lukket kirkedør, med henvisning til gudstjenesten til søndag. Informantene knytter dette helt konkret til det å være tilgjengelig, det å *være* der. En klar utfordring til kirken og til diakonien.

6.2.2 Hva kan enkeltmennesket gjøre for å forebygge selvmord

Noe informantene trekker fram enkeltmennesker kan gjøre, er å *se* andre mennesker. Vi kan alle heve blikkene våre og se dem vi har rundt oss. Dette trenger ifølge informantene ikke nødvendigvis handle om store ting, og det er ikke noe som krever mye av oss. Men det *kan* også handle om større ting, større tema. Informantene gir klart uttrykk for at mange av de som tar kontakt med Kirkens SOS ikke har noen som virkelig ser, virkelig lytter, noen man virkelig kan stole på, og at informantene alltid prøver å koble de som tar kontakt med noen utenfor. Dette blir også behandlet noe under 6.4 *Nettverk*. Informantene sier, når de snakker om manglende nettverk, indirekte at vi også må tørre å se de rundt oss også når det kommer til vanskeligere ting. *Det var jo ingen andre*¹³, men det burde vært noen andre. *De ropte og ropte, men ingen hørte*¹⁴, og det skulle vært noen som hørte. I forrige kapittel ble det beskrevet hvordan informantene ser på viktigheten av at enkeltpersoner i et

¹² Sammensatt sitat 5.1.4

¹³ Sammensatt sitat 5.1.1

¹⁴ Sammensatt sitat 5.4.2

menighetsfellesskap blir utrustet, at enkeltpersoner trenger å bli satt i stand til å være et medmenneske, i stand til å være noe for noen andre. Her sier informantene de direkte, at enkeltmennesker som blir utrustet kan også være en aktør når det kommer til vanskelige ting. Mehlum (1999) stiller seg på linje med informantene på dette når han sier vi kan støtte og være tilgjengelige for hverandre, vi kan bry oss, vi skal være observante, ta faresignaler på alvor og handle når vi er ser noen sliter (Mehlum, 1999).

Informantene reflekterer i 5.2.2 rundt hvorfor det å bry seg er noe vi i vår tid og vår kultur tilsynelatende kvier oss for både å spørre og for konsekvensen av å spørre. Informantene trekker fram at vi kanskje har en frykt for å bli ansvarlig for, eller forpliktet til, en videre oppfølging av det mennesket vi har spurt, det mennesket som viste seg å ha problemer. At ved å spørre en gang, blir vi forpliktet til å spørre igjen ved en senere anledning. Diakoniteoriens kommentar til dette, er: Ja, det er en forpliktelse vi har, og det er en forpliktelse vi skal ta på oss. Gud har gitt oss, som kirke og som enkeltmennesker, et oppdrag: «*Vi er skapt i Guds bilde til å være medmennesker. Vi er utlevert til hverandre og vi er avhengige av hverandre*» (Kirkerådet, 2008, s.5). Det er en holdning vi som enkeltmennesker skal ha. Jesus har gitt oss et forbilde: Slik han har gjort mot dere, skal også vi gjøre (Nordstokke, 2010). Vi trenger hverandre og vi kan utgjøre en forskjell for hverandre.

Informantene sier i forlengelsen av presentasjonen av hvorfor vi som enkeltmennesker kvier oss, at de beskriver at det trengs en *holdningsendring*. Vi kan få dette gjennom undervisning og bevisstgjøring i en menighet, men holdningsendringen må først og fremst skje i den enkelte. For å unngå et negativt drag over dette kan undervisningen ha et positivt utgangspunkt. Det å kunne være noe for noen andre har en stor verdi for begge parter. Når dette er sagt, er det behov for å dvele litt rundt informantenes beskrivelse av og refleksjon rundt hva de synes kan overføres fra den frivillige tjenesten på Kirkens SOS til enkeltmennesker ute i samfunnet, enkeltmennesker i en menighet, i et lokalsamfunn. Mehlum (1999) stiller seg som nevnt på linje med informantene på dette når han sier vi som enkeltmennesker kan støtte hverandre, vi kan bry oss. Vi skal ta faresignaler på alvor og handle når vi er ser noen sliter. Vi skal være uredde for å spørre direkte, til og med så direkte som dette: «Tenker du å ta livet av deg?» (Mehlum, 1999). Dette spørsmålet er noe informantene sier de ofte spør i tjenesten på Kirkens SOS. Men det er et spørsmål selv informantene, med opplæringen de har, sier de vil kvie seg for å spørre mennesker informantene har i sin nærhet. Dette er noe jeg selv kan kjenne meg igjen i, å spørre det

direkte spørsmålet om noen har tenkt på å ta sitt eget liv oppleves som veldig skummelt. Hvordan blir spørsmålet oppfattet? Hva blir svaret? Hva gjør jeg hvis personen svarer «ja»?

Alt dette ovenfor sier noe om at uansett hvor stor trygghet og kunnskap vi som enkeltmennesker har, vi trenger en trygghet om at det også som et enkeltmenneske er riktig å spørre dette spørsmålet. Også som enkeltmenneske kan jeg være så direkte. Det handler om trygghet, men også om en holdning. Hvis det er forventet av oss som enkeltmennesker å spørre *Har du tenkt på å ta livet ditt?* vil det føles tryggere å spørre. Hvis det ligger en felles holdning i et fellesskap at vi som enkeltmennesker er forventet å bry oss så mye at vi spør hverandre også dette spørsmålet. At det ligger en holdning til at dette ikke er tabu.

6.3 Dimensjoner som ligger bak det å velge livet

6.3.1 Håp

Dietrich (2012) definerer håp som «*en grunnholdning i mennesket som innebærer at vi kan rett blikket framover og finne krefter til å leve*», og at det er noe vi ikke velger, men er født med (Dietrich, (2012), s. 199). Dette er noe som står i ganske stor kontrast til det Vråle (2009) beskriver, at håp ikke alltid er til stede, at det i selvmordsnære menneskers liv er håpløshet som råder. Selvmordstruede mennesker opplever ofte et fravær av håp, at håpet er tapt, at det ikke er mulig å finne tilbake til det, og at de ikke ser noen løsning på sine problemer (Vråle, 2009). (Vråle, 2009). Det er ikke sikkert at Dietrich og Vråles påstander nødvendigvis står i motsetning til hverandre, men de to påstandene står helt klart i et spenningsforhold.

Informantene tolker det at mennesker som strever med livene sine tar kontakt med Kirkens SOS som et tegn på at det allerede finnes et håp hos disse menneskene. Dette håpet kan ifølge informantene tolkes på flere måter, håpet kan ha flere dimensjoner. De som tar kontakt håper i noen tilfeller på forandring. De ønsker at livet tar en vending, bort fra det vonde. Dette gjenspeiles i samtalene og chattene. Og det gjenspeiles også i bønnelappene informantene skriver for dem som tar kontakt. Informantene forteller om bønnelapper de skriver for dem som tar kontakt, bønnelapper med konkrete bønner, konkrete håp. De frivillige tolker det at mange tar kontakt med Kirkens SOS som et håp om støtte. At noen vil se dem, høre på dem, virkelig se og høre på dem. Vråle (2009) snakker om hvordan samvær med mennesker i

samme situasjon eller likeverdige mennesker kan gi lindring og trøst for selvmordsnære mennesker, og at samvær kan være en måte å styrke et allerede eksisterende håp eller skape et nytt (Vråle, 2009). Vatne (2011) fremhever at det å ha noen å støtte seg til kan skape et håp i en selvmordsnær situasjon som for mange kan være utmattende (Vatne, 2011). Dette er noe som samsvarer med funnene i denne oppgaven, selv om funnene har en litt annen drakt enn teorien. Informantene er ikke personer som er i samme situasjon, og samværet er på telefon eller chat. Informantene sier selv at de ser på seg selv som et medmenneske framfor en behandler og de ser på den som tar kontakt som et likeverdig menneske. Likeverdige mennesker med forskjellige roller. Ved en nærmere gjennomlesing av funnene er det vanskelig å si seg uenig. Holdningen som blir beskrevet i 6.5 skinner gjennom og er naturlig også å knytte opp mot det å styrke et håp. Det å være til stede, snakke, lytte, bære, bekrefte gjør at de som tar kontakt kan få næring til håpet de kanskje allerede har, håpet de kanskje har glemt eller ikke klarer å se. At de selv kan være med på å påvirke sin egen situasjon.

Informantenes syn på seg selv som likeverdige sett i sammenheng med håp, er noe som kan knyttes til undersøkelsen gjort av Hoffnung¹⁵ (Dietrich, 2012). Informantene i den sveitsiske undersøkelsen beskriver at de ser på seg selv og sine nære relasjoner som kilde til håp. Den profesjonelle hjelper og den institusjonaliserte religionen tillegges ikke noe særlig relevans eller verdi (Dietrich, 2012). Man kan problematisere hvordan en frivillig på Kirkens SOS defineres når det kommer til forskjellen på en profesjonell hjelper og en frivillig. De er i utgangspunktet ikke en nær relasjon. De frivillige på Kirkens SOS går inn i en rolle som hjelper, de er mer enn bare seg selv, de er en del av en diakonal institusjon. Men de frivillige er ikke profesjonelle og skal ikke opptre som en profesjonell. Og de ser på seg selv som et medmenneske, ikke en behandler og profesjonell. Og hvis vi går inn i funnene er det tydelig at informantenes rolle som frivillig er med på å styrke og finne håpet hos de som tar kontakt. Styrke et håp som allerede er der eller forsøke å plante et nytt håp. Som et medmenneske og kanskje som den nære relasjon informantene i den sveitsiske undersøkelsen framhever.

Informantene trekker også fram at håp kan være å drømme. Drømmene kan ha både ha framtidsrettet og fortidsrettet perspektiv og fokus. Drømmene brukes av informantene som en påminning om noe godt. Det gode kan være en drøm man hadde som barn eller en drøm man har som voksen. Malts sitat (1982), gjengitt i 3.2 sier noe om at et urealistisk håp var

¹⁵ Hoffnung (2011), Internet-Umfrage mit 6193 Teilnehmenden zu Hoffnungen und Hofnungstragern in der Schweiz für das Jahr 2011.

livreddende i den situasjonen han var i under sitt opphold i konsentrasjonsleir (Vråle, 2009). Det går i funnene igjen informantenes beskrivelse at det å gripe tak i *noe* som knytter den selvmordsnære til livet, om det er håp, ansvarsfølelse eller mening, kan være livreddende, gripe tak i «halmstrået». I praksis vil dette i mange tilfeller skje i møte med en akutt selvmordstrussel. Informantene støtter likevel det Coulehan (2011) poengterer i behandlingen av begrepene «false hope» og «deep hope». At det må være en realisme i håp, at urealistiske håp kan gjøre mer skade enn nytte (Coulehan, 2011). Informantene sier man må passe seg for å gjøre situasjonen verre, at det å styrke eller plante urealistiske drømmer vil kunne føre til en skuffelse om drømmene ikke blir virkeliggjort, noe som i ytterste konsekvens vil kunne føre til større håpløshet og selvmordsfare.

Informantene forteller også at mange av de som tar kontakt har en gudstro. Som nevnt kan et gudsforhold for mange av dem som tar kontakt med Kirkes SOS være knyttet til negative følelser som skam, synd og skyld. Men informantene sier også at gudstroen for mange har et positivt fortegn. Gudstroen er både trøst i en vanskelig hverdag, og det er noe som gir et håp. Dette samsvarer med Hoffnungs¹⁶ undersøkelse der 1 av 5 i undersøkelsen oppga tillit til Gud, bønn og meditasjon som en viktig kilde til håp (Dietrich, 2012). Å tro på et evig liv og en himmel der det ikke finnes noe vondt, er en kristen dimensjon som også godt kan knyttes opp mot det å drømme, og også det å drømme om noe som er urealistisk. Det er ingen garanti for at det finnes en himmel. Men troen på at himmelen finnes kan lette opplevelse av en vanskelig hverdag, eller gjøre det tunge mindre tungt, og troen selv kan nære et håp om et bedre liv nå, her på jorda.

6.3.2 Livsmening

Funnene viser at mening ofte er tema i tjenesten informantene har som frivillige på Kirkens SOS. Mening er noe de frivillige leter etter i samtalene med dem som tar kontakt og det er noe informantene ofte ser at mangler i livene til dem som tar kontakt. De ser meningsløshet og håpløsheten Vråle (2009) beskriver som vanlig for selvmordsnære mennesker (Vråle, 2009). Frankl (1966) poengterer som tidligere beskrevet at mennesker som har en personlig mening med livet er de som har størst sjans for å overleve en vanskelig eller traumatisk livssituasjon

¹⁶ Hoffnung:2011, Internet-Umfrage mit 6193 Teilnehmenden zu Hoffnungen und Hofnungstragern in der Schweiz für das Jahr 2011.

(Frankl, 1966). Dette er noe som samsvarer med hva informantene beskriver de gjør i samtaler og chatter: De leter etter noe som kan gi mening hos dem som tar kontakt Kirkens SOS.

Informantenes erfaring er at det å ha en partner er noe mange ser på som meningsfullt i livene sine. Men den viktigste kilde til livsmening er ifølge informantene det å være forelder til barn. Meningen er ifølge informantene todelt: Det å ha et ansvar for sine barn og det å ha en betydning for sine barn er begge dimensjoner ved foreldreskapet, som gir mening og gjør at selvmordsnære mennesker velger å leve videre. Dette er noe som kan knyttes til Frankl (1966), som også ser på mening knyttet til menneskets forhold og ansvar for andre mennesker. Mening er ifølge Frankl (1966) ikke noe som lever isolert i menneskers sjel liv, men mening er å finne i verden (Frankl, 1966). Informantenes beskrivelse av hvordan de ofte søker *noe* de kan ta tak i, holde opp, styrke og bruke i møte med fortellingene fra de som tar kontakt støtter Frankls påstand. Om det bare finnes *noe*, noe som knytter dem til livet. Informantene beskriver også i denne forbindelse betydningen av å få reflektert over egen situasjon og få satt sine problemer og liv i en sammenheng og i et annet perspektiv kan være avgjørende for hvordan veien videre kan bli. Og det informantene forteller om å være forelder er noe vi også kan knytte til Antonovsky (2012), det er mulig å tolke det informantene forteller i lys av Antonovsky sin OAS (Antonovsky, 2012). Å være forelder er å stå i en sammenheng. Noen utenfor oss selv og våre problemer er med på å definere oss. Barn trenger sine foreldre. Foreldre har et ansvar som foreldre, de har en mening som foreldre. Og informantene beskriver at de som tar kontakt selv opplever at det å være foreldre har en mening. Hvis de skulle ta sitt eget liv vil barna deres lide, hvis de lever videre vil barna deres fortsatt ha sin forelder.

6.4 Betydningen av nettverk

Funnene i datamaterialet som omhandler nettverk, er som nevnt todelt. Informantene prøver å koble de som tar kontakt med noen i deres nærhet, dette fordi de ser på et godt nettverk som en positiv faktor. Men også denne positive tilnærmingen bærer preg av det negative «teppe» funnene om nettverk har over seg. Informantenes erfaring fra tjenesten på Kirkens SOS er at nettverket rundt de som tar kontakt med Kirkens SOS veldig ofte ikke fungerer. Det er så

mange mennesker som føler seg ensomme og alene. De føler seg alene selv om de har mange rundt seg.

Informantenes opplevelse av manglende eller sviktende nettverk kan også kobles opp mot denne oppgavens teoretiske kontekst, nærmere bestemt til årsaker til selvmord, til 2.1.4.3 *Livshendelser og påkjenninger*. De sviktende og manglende nettverkene vanskeliggjør at behovet for tilhørighet, behovet en nærende relasjon (Herrestad og Mehlum, 2005) blir dekket. Når Vråle (2009) poengterer at det sentrale ved selvmordshandlinger ikke nødvendigvis er å dø, men å redusere psykisk smerte, er det grunn til å spørre om et velfungerende nettverk vil kunne redusere den psykiske smerten og dermed også selvmordsfaren (Vråle, 2009). Spørsmålet får henge litt i luften. Det er ikke grunnlag for å svare kategorisk på det. Men den teoretiske referanserammen sier mye om positive faktorer ved nettverk og gode relasjoner.

Det at mennesker som tar kontakt med Kirkens SOS føler seg alene er noe som går mye igjen i informantenes refleksjon og fortelling. I ytterste konsekvens kan et manglende eller sviktende nettverk med påfølgende belastninger kan føre mennesker nærmere et selvmord, et alvor som må poengteres. I møte med denne oppgavens problemstilling er det likevel naturlig å snu opp ned på perspektivet: Vil det å styrke et nettverk kunne gjøre at selvmordsnære mennesker velger livet framfor døden? Vil et velfungerende nettverk ved å se, lytte til, bære og bekrefte gjøre at mennesker velger livet? Også dette spørsmålet får henge i luften

6.5 Forebygging av selvmord – tiltak, kunnskap eller holdning?

Mehlum (1999) og Vråle (2009) presenterer begge at selvmordsforebygging deles opp i tre innsatsområder, primærforebygging, sekundærforebygging og tertiærforebygging (Mehlum, 1999) (Vråle, 2009). Om vi nå skal plassere de enkelte undertemaene presentert i 5.1 kan det se ut som om de i første omgang plasserer seg i primærforebyggingen. Informantene og de frivillige samtaler med alle som tar kontakt uavhengig hvem den i andre enden av røret eller datalinjen er. De tar utgangspunkt i det som blir sagt, de lytter og de spør. De driver ikke behandling. Det å være et medmenneske er noe informantene holder opp som en viktig del av det å være frivillig. De frivillige forholder seg til en uttalt «regel», de er ikke der for å gi råd, de skal være der for å snakke med de som tar kontakt, de skal lytte og stille spørsmål. For å

bli frivillig må en gjennom en grundig opplæring (Kirkens SOS, 2012). Dette er noe vi kan knytte til det Mehlum (1999) skriver om betydningen av at brede grupper tilegner seg elementære kunnskaper om hvordan de kan være en aktør i en krise, noen som kan gi førstehjelp i en selvmordskrise, noen som kan sørge for hjelp av fagfolk (Mehlum, 1999). De frivillige på Kirkens SOS har fått gode kunnskaper i hvordan de skal snakke med og forholde seg til selvmordsnære mennesker, de har en trygghet som gjør at de kan spørre direkte: «Tenker du å ta livet av deg?», uten at de er redde for at det vil føre en selvmordsnær person nærmere et selvmord (Mehlum, 1999). Informantene forteller både at dette er et spørsmål som blir spurt ofte og at det å stille spørsmålet krever en trygghet, og at de får denne tryggheten gjennom opplæringen og rollen som frivillig på Kirkens SOS, som en del av organisasjonen Kirkens SOS.

Tjenesten Kirkens SOS tilbyr kan som nevnt tidligere ses som en tjeneste som opererer i både primær- og sekundær-forebygging, i ytterste konsekvens vil noen kunne hevde også i tertiærforebygging av selvmord. Tjenesten er et bredt tilbud til alle som ønsker og trenger det, men tjenesten vil i sin natur også være et tilbud til utsatte grupper. Det kan være vanskelig å anslå om de som tar kontakt gjør det for første gang eller om det er noe de gjør ofte. Om det er en enkelthendelse eller om tilbudet til Kirkens SOS er en del av de som tar kontakt sitt «behandling»-nettverk.

Hvor Kirkens SOS, som et selvmordsforebyggende tiltak og tilbud, kan plasseres kan plasseres i nivåene innenfor selvmordsforebygging er interessant nok. Men noe som i denne oppgaven er mer interessant er at det i arbeidet med den transkriberte teksten skinner gjennom en dimensjon, en holdning i det informantene forteller. I møte med informanter og i funnene fra den transkriberte teksten er det for meg tydelig at det ikke bare handler om at informantene har fått *kunnskap* og *trygghet* i møte med selvmordsnære mennesker, men det handler om at informantene har en *holdning*. En holdning til alle menneskene som tar kontakt og en holdning til seg selv. Informantene snakker om at noen hjelper å bære, noen ser det gode og det positive i, og noen som tåler et selvmordsnært menneske, er hva et selvmordsnært menneske trenger. Uansett hva slags menneske som tar kontakt med Kirkens SOS, de får et møte med et menneske som har en holdning til dette mennesket som verdifullt. Som det ble beskrevet i funnene: *Du er ikke håpløs nå, i forhold til meg er du ikke håpløs. (sammensatt sitat)*. Denne holdningen til mennesket på andre siden av telefonen eller datalinjen sier noe om hva informantene tenker om det å være et medmenneske og hvilken verdi vi mennesker har. Vi har alle en verdi.

Det er naturlig å knytte holdningen til den diakonale konteksten de er i og knytte det til det Ellingsrud (2007) beskriver nestekjærighet som en måte å leve på, en grunnleggende holdning (Ellingsrud, 2007). Og det er naturlig å knytte holdningen til diakoni: Vi har alle en verdi, og vi skal bry oss om hverandre: «*Vi er skapt i Guds bilde til å være medmennesker. Vi er utlevert til hverandre og vi er avhengige av hverandre*» (Kirkerådet, 2008, s.5). Denne holdningen er noe som blir båret fram av Kirkens SOS sitt eget syn på seg selv som en diakonal tjeneste, som en del av Den norske kirke. Som frivillig i Kirkens SOS må en ikke være kristen, men en må være lojal mot verdiene og en må kunne be en bønn. Som frivillig kan du også hvile i at Kirkens SOS som organisasjon og i fellesskapet av frivillige og ansatte. Som frivillig må du ha en holdning til at hvert menneske som tar kontakt er verdifullt.

7 Konklusjon

I denne oppgaven har jeg gjennom kvalitativ metode ved fokusgruppeintervju og presentasjon og behandling av teori prøvd å belyse hva som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet framfor døden og hvilken rolle diakonien kan ha i selvmordsforebygging.

Den ene hypotesen min var at det finnes faktorer som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet. Dette er noe som blir bekreftet i funnene. Funnene viser at det å ha *noen som virkelig er til stede* kan være av avgjørende betydning for selvmordsnære mennesker. *Noen å snakke med, noen som er der, noen som lytter, noen som tåler mørket, noen som bærer, noen som bekrefter.* Dette er konkrete elementer av det å virkelig være til stede. Men det å virkelig være til stede handler også om en *holdning*. En holdning til det andre mennesket som noen med verdi, noen med et menneskeverd. En holdning til at vi kan påvirke hverandres følelse og tilstedeværelse av håp, livsmening og menneskeverd, både som enkeltmennesker og som fellesskap.

Den andre hypotesen min var at kirken gjennom diakonien kan ha en aktiv rolle i forebygging av selvmord. Dette er også noe jeg har fått bekreftet i funnene. Diakonien kan være en aktør som underviser, bevisstgjør og utrunder, en aktør som handler gjennom enkeltmennesker og gjennom fellesskap. Uansett hvor diakonien ferdes er det en tro og en holdning som ligger bak livene våre og handlingene våre, og troen og holdningen kan være grunnpilarer i diakoniens forebygging av selvmord. Holdningen stammer fra nestekjærlighetstanken i den kristne tro ligger som et bakgrunnsteppe eller en overskrift over alt fellesskap og enkeltmennesker kan være for hverandre. I et inkluderende fellesskap vil det enkelte mennesket kunne føle tilhørighet og mening. Det er et sted der man kan høre til, ha en tjeneste, bety noe for noen andre, ha en livsmening. I det enkelte møte mellom mennesker kan vi bli sett. Vi kan finne en mening og et håp, og vi kan være en deltager på lik linje med andre, uansett hvordan vi føler oss inni oss selv, uansett hvordan vi har det.

Håp og livsmening var to begreper valgt ut med bakgrunn i forforståelse og at begrepene er sentrale i selvmordsforebygging og diakoni. Funnene viser at dette er begreper som er viktige. Håp og livsmening er noe som informantene søker hos de som tar kontakt med Kirkens SOS, og noe informantene ser på som er sentralt for et selvmordsnært menneske. Det er noe som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet.

Litteraturliste

Aftenposten (2014), *Vi vil ha religionsfrihet her i landet, men man er nødt til å innrette seg*, <http://www.aftenposten.no/incoming/--Vi-skal-ha-religionsfrihet-her-i-landet-men-man-er-nodt-til-a-innrette-seg-7487547.html#.U05mnilBvIU> (Innhentet 16.04.2014)

Aftenposten (2014), *Det er ingen som trur at toastmasteren skal gjere sjølv mord*, <http://www.aftenposten.no/meninger/kronikker/Det-er-ingen-som-trur-at-toastmasteren-skal-gjere-sjolvmord---7539653.html#.U1ZM3S1BvIU> Innhentet 22.04.2014

Aftenposten, A-Magasinet (2014), *Jeg tror han ble rammet av en bunnløs, svart tomhet*, <http://www.aftenposten.no/amagasinet/Jeg-tror-han-ble-rammet-av-en-bunnlos-svart-tomhet-7525788.html#.U1ZcGilBvIV> (Innhentet 19.04.2014)

Aftenposten (2014), *Bekymret for prestasjonsjaget*, <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Bekymret-for-prestasjonsjaget-7527402.html#.U1ZauS1BvIV>, (innhentet 05.04.2014)

Antonovsky, A., (2012): *Helsens mysterium*. Oslo, Gyldendal Akademisk

Beskow, Jan (red.), (2000): *Själv mord och självmordsprevention, Om livsavgörande ögonblick*, Lund, Forfattarna og studentlitteratur

Briggs, Stephen, Webb, Liz, Buhaigar, Jonathan, Trotter, Abigail og Braun, Gaby (2009): *Maytree – et avlastningssenter for suicidale i London*. Suicidologi 2009, årg. 14, nr. 3

Coulehan, Jack (2011): *Deep hope: A song without words*. Theor Med Bioeth, DOI 10.1007/s11017-011-9172-2

Danbolt Toril, Nordhelle, Grethe, (red.), (2012): *Åndelighet – Mening og tro, Utfordringer i profesjonell praksis*, Oslo, Gyldendal akademisk.

Dietrich, Stephanie/ Korslien, Kari Karsrud / Nordstokke, Kjell (red) (2011): *Diakonien - kall og profesjon*. Trondheim, Tapir Akademisk forlag

Dietrich, Stephanie (2012), Danbolt Toril, Nordhelle, Grethe, (red.), (2012): *Åndelighet – Mening og tro, Utfordringer i profesjonell praksis*, Oslo, Gyldendal akademisk.

Dønnestad, Eva (2008): *Dokument innenfra, Kirkens SOS i Norge*

- Ellingsrud, Birgit Hildershavn (2007), *Nestekjærlighet. Subjekt-subjekt-etikk*. Bergen, Fagbokforlaget
- Erichsen, Elling (1999) i Mehlum, Lars (red.) (1999): *Tilbake til livet – Selvmordsforebygging i teori og praksis*. Kristiansand, Høyskoleforlaget AS
- Fanuelsen, Olav, (2009): Johannessen, Kai Ingolf, Jordheim, Kari, Karsrud Korslien, Kari (red) (2009): *Diakoni – en kritisk lesebok*. Trondheim, Tapir Akademisk forlag
- Folkehelseinstituttet (2011): *Selv mord og selvmordsforsøk – Fakta-ark med helsestatistikk*. Oslo, Folkehelseinstituttet
- Frankl V.E. (1966) *Kjempende livstro*. Oslo, Gyldendal
- Frankl, V. E., (1971): *Vilje til mening*. Oslo, Gyldendal
- Frankl, V. E., (1983): *Livet har mening*, 2. utgave. Oslo, Tanum-Nordli
- Garcia de Presno, Torstein (2013), *Eksamen i vitenskap og metode 2, MGD211*, Oslo, Diakonhjemmet Høgskole
- Gjertsen, F. (2000): *Statistikk. Suicidologi 2/2000*.
<http://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/statistikk/forklaring.html> (Innhentet 14.04.14)
- Hammerlin, Y., Schjeldrup, G. (1994): *Når livet blir en byrde: Selvmordforståelse og problemer ved forebygging*. Oslo, Ad Notam Gyldendal
- Herrestad, Henning og Mehlum, Lars (red.), (2005): *Uutholdelige liv – Om selvmord, eutanasi og behandling av døende*, Oslo, Gyldedal Akademisk
- Hjelmeland, H. (1995): *Verbally expressed intensions of parasuicide: I. Characteristics og pasients with various intensions*. *Crisis*, 1995:16:4:176-81
- Johannessen, Kai Ingolf, Jordheim, Kari, Karsrud Korslien, Kari (red) (2009): *Diakoni – en kritisk lesebok*. Trondheim, Tapir Akademisk forlag
- Jordheim, Kari (2009): Johannessen, Kai Ingolf, Jordheim, Kari, Karsrud Korslien, Kari (red) (2009): *Diakoni – en kritisk lesebok*. Trondheim, Tapir Akademisk forlag

Kirkens SOS i Oslo (2004): *Se, favne, tåle – I møte med selvmordsnære mennesker*, Jubileumsskrift 1974-2004. Oslo, Kirkens SOS i Oslo

Kirkens SOS (2012), *Om kirkens SOS*, https://www.kirkens-sos.no/Om_Kirkens_SOS/index.html (Innhentet 22.04.2014)

Kirkens SOS (2014) *Verdidokument*, <http://www.kirkens-sos.no/Artikler/1206.html> (Innhentet 10.05.14)

Kirkerådet (1988/1997): *Plan for diakoni i Den norske kirke*. Oslo, Kirkerådet

Kirkerådet (2008): *Plan for diakoni i Den norske kirke*. Oslo, Kirkerådet

Kvale, Steinar, Brinkmann, Svend (2009): *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utgave. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS

Lapierre, Sylvie, Dubè, Micheline, bouffard, Lèandre og Alain, Michel (2006): *Realisering av meningsfulle personlige mål: En ny måte å forebygge selvmord på*. Suicidologi, Årg. 11, nr. 1

Løgstrup, K.E (2000 [1956]): *Den etiske fordring*. [København, Gyldendal], Trondheim, J.W. Cappelens forlag A/S.

Malterud, Kirsti (2012): *Fokusgrupper som forsknings-metode for medisin og helsefag*, Oslo, Universitetsforlaget

Malterud, Kirsti, 2. utgave (2003): *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring*. Oslo, Universitetsforlaget

Mehlum, Lars (red.) (1999): *Tilbake til livet – Selvmordsforebygging i teori og praksis*. Kristiansand, Høyskoleforlaget AS

Mehlum, L., Dieserud, G., Ekeberg, O., Groholt, B., Mellesdal, L., Walby, F. A. & Myhre, K.I. (2007). *Forebygging av selvmord, del 2, (Rapport nr. 4)*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.

<http://www.kunnskapssenteret.no/publikasjoner/forebygging-av-selvmord-del-2;jsessionid=35791889DC5D59C60CD95B485898BC89> (Innhentet 14.04.14)

Mehlum, L (red.), Herrestad, H. (2005), *Uutholdelige liv – Om selvmord, eutanasi og behandling v døende*. Oslo, Gyldendal Akademisk.

- Mittelmark, Maurice B., Bull, Torill (2012): Antonovsky, A., (2012): *Helsens mysterium*. Oslo, Gyldendal Akademisk
- Nordstokke, Kjell (red) (2010): *Diakoni i kontekst. Forvandling, forsoning, myndiggjøring*. The Lutheran World federation.
- Nyberg, Ullakarin (2013): *Konsten att rädda liv – om att förebygga självmord*. Stockholm, Ullakarin Nyberg och Natur & Kultur
- Rasmussen, Nett Lyberg (2013): Scientific abstract: *Suicide among Young Men: Self-esteem regulation in transition to adult life, Ph. D*
- Rasmussen, Nett Lyberg (2013): Nettartikkel: <http://www.dagensmedisin.no/nyheter/lever-ikke-opp-til-egget-idealbilde---tar-livet-sitt/>
- Retterstøl, N. Ekeberg, Ø., Mehlum, L. (2002), *Selv mord: Et personlig og samfunnsmessig problem*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Retterstøl, N. (1990): *Selv mord*. Oslo, Gyldendal Akademisk
- Ribe, Kristin (2010): *De resterende 10 prosent håp. Om å holde seg i live – tross alt*, *Suicidologi* 2010, Årgang 15, nr 3
- Rustøen, Tone, (2001): *Håp og livskvalitet – en utfordring for sykepleieren?* Oslo, Gyldendal Akademisk
- Shneidman, E. (1993): *Suicide and psychache. A clinical approach to selfdestructive behaviour*. Northvale, Janson Aronson
- Skaiå, A. (2003), *Betydningen av mening*, *Kronikk*, Nr. 13-14 – 26. juni 2003. *Tidsskr Nor Lægeforen* 2003; 123:1877-9
- Sosial – og Helsedirektoratet (2008): *Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern*, Oslo, Sosial – og Helsedirektoratet.
- Statistisk sentralbyrå (2012): *Norges offisielle statistikk - Dødsårsaker (årgangene 1970-2012)*
- Statistisk sentralbyrå (1989): *Statistisk årbok 1989*

Thorvik, Arne (2005): Mehlum, L (red.), Herrestad, H. (2005), *Uutholdelige liv – Om selvmord, eutanasi og behandling v døende*. Oslo, Gyldendal Akademisk.

Vatne, May, Nåden, Dagfinn (2011): *Finally, it came too much – experiences and reflections in the aftermath of attempted suicide*. Scandinavian Journal of Caring Sciences, Nordic College of Caring Science

Vråle, Gry Bruland (2009), *Møte med det selvmordstruede mennesket*, 3. utgave. Oslo, Gyldendal akademisk

World health Organisation (WHO) (2014), *Suicide prevention (SUPRE)*, http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/ (Innhentet 13.04.2014)

Vedlegg

Vedlegg 1: Brev fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfages gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr: 985 321 884

Hans Stifoss-Hanssen
Institutt for diakoni og ledelse Diakonhjemmets Høgskole
Diakonveien 14-16
0370 OSLO

Vår dato: 06.02.2014

Vår ref: 37350 / 3 / LB

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 28.01.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

37350

Livskraft og livsmening - Hva er det som gjør at selvmordsnære mennesker velger livet framfor døden og hva slags rolle kan diakonien ha i møte med selvmordsnære mennesker?

Be handlingsansvarlig

Diakonhjemmet Høgskole AS, ved institusjonens øverste leder

Daglig ansvarlig

Hans Stifoss-Hanssen

Student

Torstein G. de Presno

Etter gjennomgang av opplysninger gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon, finner vi at prosjektet ikke medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.

Dersom prosjektopplegget endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for vår vurdering, skal prosjektet meldes på nytt. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>.

Vedlagt følger vår begrunnelse for hvorfor prosjektet ikke er meldepliktig.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lene Christine M. Brandt

Kontaktperson: Lene Christine M. Brandt tlf: 55 58 89 26

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Torstein G. de Presno torstein@hitlink.no

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

*OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no*



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 37350

Personvernombudet kan ikke se at det i prosjektet behandles personopplysninger med elektroniske hjelpemidler, eller at det opprettes manuelt personregister som inneholder sensitive personopplysninger. Prosjektet vil dermed ikke omfattes av meldeplikten etter personopplysningsloven.

Det tas høyde for at det kan fremkomme personidentifiserende opplysninger i forbindelse med intervju, men så lenge lydopptakene ikke lagres eller overføres til datamaskinbasert utstyr, vil denne behandlingen ikke være omfattet av meldeplikten.

Personvernombudet legger til grunn at man ved transkripsjon av intervjuer eller annen overføring av data til en datamaskin, ikke registrerer opplysninger som gjør det mulig å identifisere enkeltpersoner, verken direkte eller indirekte. Det ligger til grunn for vår vurdering at alle opplysninger som behandles elektronisk i forbindelse med prosjektet er anonyme. Med anonyme opplysninger forstås opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamateriale, verken direkte gjennom navn eller personnummer, indirekte gjennom bakgrunnsvariabler eller gjennom navneliste/koblingsnøkkel eller krypteringsformel og kode.

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Livskraft og livsmening - Hva er det som gjør at selvmordstruede mennesker velger livet framfor døden og hva slags rolle kan diakonien ha i forebygging av selvmord?”

Bakgrunn og formål for studien

Formålet for studien er å finne ut om det kan være faktorer som gjør at mennesker som har selvmords-tanker og/eller selvmords-planer likevel velger å leve videre framfor å ta sitt eget liv. I tillegg er det ønske om å finne ut om det er noe kirken og diakonien kan bidra med i forebygging av selvmord. Prosjektet er en mastergrad-studie knyttet til Diakonhjemmets Høgskole.

Frivillige på Kirkens SOS er ønsket som informanter med bakgrunn i at de snakker/chatte med mange som strever med livet og dermed innehar verdifull erfaring og godt grunnlag for å reflektere rundt temaet i forskningsprosjektet. Utvalget av informanter til fokusgruppen gjøres av daglig leder i Kirkens SOS (anonymisert), (anonymisert).

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer for deg å delta i to fokusgruppeintervju sammen med 4 – 5 andre. De samme deltakerne deltar i samme gruppe begge ganger. Hvert fokusgruppeintervju har tidsramme på inntil 1,5 timer, tilsammen inntil 3 timer.

Spørsmålene som stilles er åpne spørsmål om tema som handler om informantenes konkrete erfaringer fra samtaler og chatter med mennesker som tar kontakt med Kirkens SOS.

Det vil bli gjort lydopptak av fokusgruppe-intervjuet, og det blir tatt notater underveis av tema som utkrystalliserer seg i intervjusamtalen.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt, det er bare prosjektleder som har tilgang til datamaterialet (opptaket på lydbånd) Dette opptaket vil bli oppbevart i låst skap hvor kun prosjektleder har nøkkel. Datamaterialet vil bli analysert og diskutert, og dermed publisert. Informantene vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen.

Prosjektet skal etter planen avsluttes innen 15.05.14. Etter at masteroppgaven er levert og sensurert blir datamaterialet slettet.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn.

Dersom du sier ja til å delta som informant i studien, ta kontakt med daglig leder i Kirkens SOS (anonymisert), (anonymisert) på e-post: (anonymisert) Samtykkeskjemaet kan underskrives og leveres på fokusgruppe-intervjuet.

Dersom har spørsmål til studien, ta kontakt med Torstein Garcia de Presno på e-post: torstein.garcia.de.presno@oslo.kirken.no eller tlf: 90 64 31 35.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide fokusgruppeintervju

Fokusgruppe-intervju nr. 1:

Introduksjon, velkomst og presentasjon av tema

Tema for dette prosjektet er: Livskraft, livshåp og livsmening: Hva er det som gjør at selvmords-truede mennesker velger livet framfor døden, og hvilken rolle kan diakonen ha i forebygging av selvmord?

Spørsmål:

Gjentagelse av første del av problemstillingen: Hva er det som gjør at selvmords-truede mennesker velger livet framfor døden?

1. Er det noen umiddelbare historier som dukker opp når dere hører dette, mennesker dere har snakket med på telefon her på kirkens sos eller noen dere kjenner på privaten? Noen som har valgt livet framfor å ta sitt eget liv.
2. Hvorfor tror dere mennesker med selvmordstanker tar kontakt med dere?

Mulig oppfølgingsspørsmål: Hva ønsker innringerne at dere i Kirkens SOS skal bidra med?

3. Kan dere fortelle om erfarte situasjoner der dere har snakket med mennesker om valget om å leve videre framfor å ta sitt eget liv?

Mulige oppfølgingsspørsmål:

- a) Hvilke tema er disse menneskene opptatt av da?
- b) Var det konkrete faktorer som gjorde at innringeren valgte å leve framfor å dø?

4. Opplever dere at det er noen grunner til selvmordstanker som forekommer oftere enn andre?

Gjentagelse av andre del av problemstillingen: Hvilken rolle kan diakonien ha i forebygging av selvmord?

Gi en liten innføring i diakonibegrepet og diakoni i Den norske kirke:

”Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet. Diakoni har flere lag. Du har den profesjonaliserte diakoni – bymisjonen, kirkens sosialtjeneste, Kirkens sos. Du har diakoner, som skal lede menighetens diakonale arbeid. Og så har du den allmenne diakonien, det vi som enkeltmennesker og som fellesskap kan gjøre for hverandre.

5. Har dere erfart at noen av de som har tatt kontakt med dere har hatt en god erfaring i kontakt med en lokal menighet, lokal kirke?

Mulige oppfølgingsspørsmål:

- a) Er det noen som har sagt noe om eventuelle grunner til at de ikke tar kontakt med den lokale kirken?
- b) Hva tror dere en lokal menighet kan gjøre for mennesker som sliter med selvmordstanker?
- c) Hva kan overføres av det dere sitter og gjør her til enkeltmennesker, til venner og familie, til et menighetsfellesskap, til lokalsamfunnet?
- d) Hvilke erfaringer opplever dere at disse menneskene har hatt i møte med Den Norske Kirke?
- e) Er det noen av innringerne som har etterspurt noe kirken konkret burde tilby?

Fokusgruppe-intervju nr. 2:

Ny gjennomgåelse av intervjuguiden, med mulighet for fordypning i, utdypning og oppklaring av temaer/konkrete erfaringer som kom fram i første fokusgruppe-intervju.