

Kommunikasjon med selvmordsnære

En litteraturstudie om betydningen av kommunikasjon og relasjon i møte med selvmordsnære innen sosialt arbeid

Bacheloroppgave i sosialt arbeid

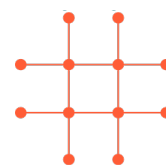
Kandidatnummer: 44

Campus: Oslo

Kull: SOSHEL21

Antall ord: 9510

Innleveringsfrist: 03.05.2024



Sammendrag

Denne bacheloroppgaven er en litteraturstudie som belyser temaene kommunikasjon og relasjon med selvmordsnære klienter innenfor sosialt arbeid. Problemstillingen for oppgaven er: «Hvilken betydning har kommunikasjon i møtet mellom sosialarbeider og selvmordsnær klient?». Litteraturstudien undersøker betydningen av kommunikasjon ved hjelp av kommunikasjonsteori og anerkjennelseperspektiv, hvor disse knyttes opp mot forskningsgrunnlaget for oppgaven. Forskningen baseres på intervjuer med ansatte på NAV etter fullført førstehjelpskurs, intervjuer med selvmordsnære etter selvmordsforsøk, og en litteraturstudie som undersøker sammenhengen mellom håp og sosialt arbeid. Sosialarbeidere vil sannsynligvis jobbe med mennesker i selvmordsfare i løpet av yrkeslivet. Funnene fra forskningen og teorien viser at kommunikasjon, håp, og det relasjonelle arbeidet kan ha en stor betydning i møte med selvmordsnære klienter. Sosialarbeidere kan derfor ha en viktig rolle innen selvmordsforebyggende arbeid.

Abstract

This bachelor thesis is a literature study which illustrates the themes communication and relationships with suicidal clients within social work. The research question is “What is the significance of communication in the relationship between the social worker and suicidal client?”. The literature study researches the importance of communication through communication theory and recognition perspective, linking the themes to the basis of the research. The research is based on interviews with NAV employees after completing a first aid course, interviews with suicidal patients after attempting suicide, and a literature study about the connection between hope and social work. Social workers are likely to work with people at risk of suicide. The findings from the research and theoretical framework shows that communication, hope, and relational work can be of great importance when working with suicidal clients. Social workers can therefore play an important role in suicide prevention work.

Innholdsfortegnelse

1 INNLEDNING	1
1.1 TEMA OG PROBLEMSTILLING.....	1
1.2 AVGRENSNING	1
1.3 SOSIALFAGLIG RELEVANS.....	2
1.4 BEGREPSAVKLARING	2
1.4.1 <i>Kommunikasjon</i>	2
1.4.2 <i>Sosialarbeider</i>	3
1.4.3 <i>Selvmondsnær</i>	3
1.4.4 <i>Klient</i>	3
1.5 OPPGAVENS STRUKTUR	3
2 METODE	5
2.1 FORFORSTÅELSE	5
2.2 LITTERATURSTUDIE SOM METODE	5
2.3 SØKEPROSESS.....	6
2.4 BEGRENSNINGER VED LITTERATURSTUDIEN	8
2.5 KILDEKRITIKK.....	9
3 TEORI.....	12
3.1 KOMMUNIKASJONSTEORI OG RELASJONSPERSPEKTIVET	12
3.1.1 <i>Dialog og eksistens</i>	12
3.1.2 <i>Sirkulære samspill</i>	14
3.2 ANERKJENNELSESPERSPEKTIVET.....	14
4 EMPIRI.....	16
4.1 ANSATTES ERFARINGER ETTER SELVMORDSFØREBYGGENDE KURS	16
4.2 SELVMORDNÆRES ERFARINGER ETTER SELVMORDSFORSØK.....	17
4.3 BETYDNINGEN AV HÅP.....	17
4.4 HOVEDFUNN.....	18
4.4.1 <i>Sosialarbeiderens rolle</i>	19
4.4.2 <i>Det relasjonelle</i>	20
5 DRØFTING.....	22
5.1 SOSIALARBEIDERENS ROLLE	22
5.1.1 <i>Våge å spørre</i>	22
5.1.2 <i>Egen trygghet og selvrefleksjon</i>	22
5.2 DET RELASJONELLE	24
5.2.1 <i>Håp</i>	24
5.2.2 <i>Tidsperspektivet</i>	25
6 AVSLUTNING	28
LITTERATURLISTE	30
VEDLEGG: SELVVALGT PENSUM.....	32

1 Innledning

1.1 Tema og problemstilling

Helt fra starten av studiet har jeg vært opptatt av kommunikasjon og relasjonsbygging. På andre året av studiet hadde jeg fulltidspraksis hos Kirkens SOS, landets største krisetjeneste på telefon og chat. Kirkens SOS er en anonym tjeneste og er basert på frivillig praksis. For å kunne bidra i tjenesten må en gjennomføre et innføringskurs på 40 timer, hvor en lærer om mennesker i ulike kriser, selvmord og selvmordsforebygging, og får en grundig innføring i samtalemotodikken til Kirkens SOS. Her vektlegges betydningen av kommunikasjon i møte med mennesker i kriser, med særlig vekt på mennesker i selvmordsfare. Samtalemotodikken deres er utforskende og trygghetsskapende, og går kort sagt ut på å være til stede i samtalen, spørre om selvmordstanker, anerkjenne, og å lytte aktivt. Gjennom praksisen fikk jeg erfart hvor viktig denne metodikken var i samtaler med mennesker i ulike sårbare situasjoner. Dette satte spor hos meg, og jeg har derfor valgt kommunikasjon innen selvmordsforebygging som et tema i denne oppgaven. Jeg ønsker å utforske sammenhengen mellom selvmordsforebygging, kommunikasjon og relasjon, og se nærmere på betydningen av dette innen sosialt arbeid. Problemstillingen jeg har valgt er derfor: «Hvilken betydning kan kommunikasjon ha i møtet mellom sosialarbeider og selvmordsnær klient?»

1.2 Avgrensning

Selvmordsforebygging er et bredt tema, og jeg har derfor valgt å utforske det ved hjelp av relasjonsperspektiv i lys av kommunikasjonsteori. Hovedvekten vil dermed være på hvordan kommunikasjon i form av samtaler, sammen med det relasjonelle, kan hjelpe i møte med mennesker i selvmordsfare. Jeg har også anvendt et anerkjennelsesperspektiv for å undersøke hvordan en kan møte selvmordsnære mennesker på en god og anerkjennende måte. I tillegg, for å holde det så relevant som mulig for sosialt arbeid, har jeg valgt å ha fokus på hvordan sosialarbeideren i sitt møte med klienter kan jobbe selvmordsforebyggende. Sosialarbeidere jobber på mange ulike områder, og jeg har bevisst valgt å ikke spesifisere noen klientgrupper utover klienter i selvmordsfare. Dette er delvis grunnet at de ulike menneskene vi møter har det til felles at de er i sårbare livssituasjoner

eller kriser, og som følge av det kan stå i fare for å utvikle selvmordstanker. Det var også delvis grunnet mangel på forskning på området, og grunnet faren for at videre avgrensning ville forårsaket at litteraturstudien sto uten tilstrekkelig forskningslitteratur.

1.3 Sosialfaglig relevans

Møtet mellom mennesker står sentralt innen sosialt arbeid, og måten sosialarbeideren kommuniserer og møter den andre på vil være avgjørende for hjelpearbeidet (Fellesorganisasjon [FO], 2023). Kommunikasjon og det relasjonelle kan dermed tolkes som selve kjernen i arbeidet, og det er derfor viktig at profesjonsutøveren er seg bevisst hvordan de er i spill med klienten. Sosialarbeidere jobber på mange ulike områder med ulike mennesker i kriser eller sårbare livssituasjoner (Berg et al., 2015, s. 22). Mennesker i sårbare livssituasjoner kan være mer utsatte for selvmordstanker. Håkonsen (2014) forteller at mennesker som vurderer selvmord gjerne har endt opp i den tankegangen fordi de ser på det som den eneste utveien ut av en vanskelig livssituasjon (s. 368-369). Videre forteller han at det viktigste tiltaket for å forebygge selvmord er å oppdage selvmordsfare, og at den profesjonelle våger å spørre direkte. Dette kan bidra til å redde liv gjennom å hjelpe den selvmordsnære til å se etter andre mulige løsninger enn selvmord (s. 375). Sosialarbeidere møter mennesker i sårbare livssituasjoner på ulike områder. Dette gir muligheten til å forsøke å gi hjelp og støtte tidlig i prosessen. Det å våge å stille spørsmål og oppdage mulig selvmordsfare kan redde liv. Dette understreker sosialarbeidernes unike posisjon i samfunnet til å kunne drive med selvmordsforebygging.

1.4 Begrepsavklaring

1.4.1 Kommunikasjon

Kommunikasjon som et fenomen kan forstås og defineres på mange ulike måter innenfor ulike fagområder og profesjoner. Det er vanlig å se på kommunikasjon som en gjensidig prosess der ulike partene forsøker å formidle informasjon eller budskap til hverandre (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 32). I denne oppgaven vil jeg ta i bruk en relasjonell forståelse av kommunikasjon. Den forståelsen går ut på at kommunikasjon er et relasjonelt fenomen som

er grunnlaget for vår tilværelse, og at mennesker blir til i møte med andre (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 40).

1.4.2 Sosialarbeider

Gjennom oppgaven bruker jeg begrepet sosialarbeider for å snakke om profesjonsutøvere som jobber med mennesker innenfor ulike områder innenfor sosialt arbeid. Jeg vil bruke begrepene profesjonsutøver og sosialarbeidere litt om hverandre, da flere av fagbøkene jeg viser til i teorikapitlet er skrevet for profesjonsutøvere innen ulike yrkesgrupper. Jeg forsøker likevel å holde meg mest til begrepet sosialarbeider i egen drøfting, da oppgaven skal omhandle sosialfaglige perspektiver i møte med selvmordsnære.

1.4.3 Selvmordsnær

Begrepet selvmordsnær brukes for å beskrive en person som kan ha tanker og planer om å ta sitt eget liv (Vråle, 2018, s. 13-14). Det finnes flere ulike begrep innen selvmordsforebygging for mennesker i selvmordsfare, og jeg har valgt å primært holde meg til begrepet selvmordsnær i denne oppgaven.

1.4.4 Klient

Jeg ønsket å være bevisst på begrepsbruken min når jeg skulle skrive om menneskene vi møter innen sosialt arbeid. Gjennom både studiet og de forskningsartiklene jeg har som empirisk grunnlag i oppgaven, har begrepene «brukere» og «klienter» blitt brukt om hverandre. Skau (2013) påpeker noen positive sider ved begrepet «bruker», men problematiserer hovedsakelig bruken av begrepet, av ulike årsaker. Noen av årsakene er blant annet at begrepet kan være uklart og kan virke misvisende ovenfor intensjonene til de menneskene vi kommer i kontakt med innen sosialsektoren (s. 28-29). Som følge av dette har jeg valgt å hovedsakelig benytte meg av begrepet «klient» når jeg snakker om de menneskene vi møter innen vårt fag. Jeg vil i tillegg til begrepet «klient», bruke begrepene «den andre», «menneske» og «person» om hverandre.

1.5 Oppgavens struktur

I kapittel 1 har jeg gjort rede for oppgavens problemstilling, hvordan jeg har valgt å avgrense den og hvilken relevans den har for sosialt arbeid. Jeg har også gjort rede for sentrale

begreper som blir viktige i oppgaven. I kapittel 2 vil jeg redegjøre for egen forforståelse, og presentere oppgavens metode, fremgangsmåte i søkeprosessen, og valg av teori og forskningskilder. Deretter vil jeg reflektere over muligheter og begrensninger ved metoden, samt de ulike kildene jeg har valgt. I kapittel 3 presenterer jeg teorien jeg har funnet som vil fungere som teoretisk grunnlag for drøftingen i oppgaven. I kapittel 4 presenteres de ulike forskningskildene jeg har funnet. Disse består av tre ulike forskningsartikler som belyser blant annet kommunikasjon med selvmordsnære fra deres eget perspektiv og profesjonsutøvers perspektiv, og betydningen av håp som et relasjonelt fenomen. Deretter sammenfatter jeg hovedfunnene fra empirien i eget avsnitt. I kapittel 5 utforsker jeg betydning av kommunikasjon og relasjon i møte med selvmordsnære ved å drøfte empirien opp mot teorien. Til slutt vil jeg runde av oppgaven i kapittel 6 ved å oppsummere oppgavens funn.

Både innledningskapittelet og metodekapittelet bygger videre på ulike arbeidskrav i emnene BASOS3040 og BASOS3050 på bachelorstudiet i sosialt arbeid. Arbeidskravene gikk ut på å skrive utkast til disse kapitlene, og det vil derav forekomme noen likheter mellom disse og denne bacheloroppgaven.

2 Metode

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for min forforståelse jeg gikk med inn i denne oppgaven. Jeg vil deretter presentere metoden jeg har valgt for oppgaven, og gjøre rede for hvordan jeg har gått frem i søkeprosessen. Deretter vil jeg reflektere over begrensninger ved valgt metode, og gjøre rede for kritikk for de kildene jeg har valgt som grunnlag for empirien i oppgaven.

2.1 Forforståelse

Som tidligere nevnt har min praksis hos Kirkens SOS lært meg mye om kommunikasjon i møte med kriserammede mennesker. Gjennom innføringskurs, veiledning og samtaler lærte jeg hvordan kommunikasjon kan brukes som verktøy for samtaler med mennesker i kriser. Jeg går derfor inn i denne oppgaven med en antagelse om at kommunikasjon er betydningsfullt i møte med selvmordsnære. I tillegg har jeg hatt en oppfatning av at kunnskap om selvmord og selvmordsforebygging ikke får stor plass i praksisen hos mange sosialarbeidere. Denne oppfatningen kommer av at selvmord og selvmordsforebygging ikke er et tema som har blitt viet mye plass til i pensum, og mesteparten av det jeg selv vet om selvmordsforebygging er takket være det jeg har lært på praksisplassen min. Jeg fant ut etter praksissemesteret at alle studenter skal ta VIVAT selvmordsforebyggende kurs, men jeg tenker likevel at det er for lite om selvmordsforebygging på studiet utover det. Dette er spesielt med tanke på de områdene sosialarbeidere jobber på, da disse gjør at vi har større sannsynlighet for å komme i kontakt med mennesker i selvmordsfare enn mange andre yrkesgrupper. Dette gir sosialarbeidere en god mulighet for å kunne gi hjelp tidlig i utviklingen av selvmordsplaner, noe som kan virke selvmordsforebyggende og livreddende i stor grad.

2.2 Litteraturstudie som metode

Litteraturstudie som metode går ut på å analysere andres forskning og eksisterende litteratur (Åm & Magin, 2021, s. 145). Dette gir muligheten til å ta i bruk både kvalitativ og kvantitativ forskning, fremfor å måtte begrense seg til en av delene. Litteraturstudie gir også muligheten til å ta i bruk forskning med ulike perspektiver og som kan belyse temaet fra ulike sider. Dette

kan bidra til å gi oppgaven en større bredde enn det empirisk oppgave hadde gitt (Dalland, 2020, s. 203). Det kan på en annen side begrense muligheten for å få samlet inn datamateriale tilpasset min nøyaktige problemstilling. Bevissthet rundt validitet blir dermed avgjørende for at jeg ikke forsøker å tilpasse funnene i forskningen til min problemstilling. Validitet vil si at kildene både har relevans til det jeg skal skrive og er gyldige. Relevans går ut på å vurdere om kilden er med på å belyse min problemstilling, og gyldighet handler om hvor troverdig kilden er (Trygstad & Dalland, 2020, s. 153). Grunnet eksisterende forskning om selvmordsforebygging og kommunikasjon, samt med hensyn til oppgavens tidsramme, vurderte jeg litteraturstudie som en passende metode for min problemstilling. I kapittel 2.4 vil jeg gjøre rede for hindringer jeg møtte på underveis i søkeprosessen, som viste seg å by på noen begrensninger ved metoden.

2.3 Søkeprosess

I starten av søkeprosessen fant jeg ut at det finnes en overflod av internasjonal forskning på suicidologi. Jeg valgte derfor noen kriterier for å både begrense antall treff jeg fikk, og for å få opp relevante kilder. Jeg bestemte meg for å kun søke på norske forskningsartikler, slik at jeg kunne forholde meg til norsk forskning. Jeg satte meg dette kriteriet fordi det var viktig for meg at forskningen både var relevant, og kunne overføres til konteksten den norske sosialarbeideren jobber innen. I tillegg ønsket jeg å luke ut mulig utdatert forskning, og avgrenset derfor mine søk til litteratur publisert i perioden 2013-2023. På den måten fikk jeg kun opp nyere forskning, og det ble en god måte å begrense antall treff i enda større grad.

I litteratursøket benyttet jeg meg primært av databasene Oria, Idunn og Fontene forskning. Jeg benyttet meg av søkeordene «selvmord», «selvmordsfare», «kommunikasjon», «krise», «forebygging», «sosionom» og «sosialt arbeid». Jeg prøvde meg frem med trunkering for å få opp ord knyttet til ordstammen, da søket «selvmord*» kunne fange opp ord som «selvmordet», «selvmordsnær» og lignende. I tillegg anvendte jeg ulike kombinasjoner av søkeordene ved å søke på «selvmord* AND kommunikasjon». Jeg fant flere aktuelle fagbøker publisert i den avgrensede tidsperioden som jeg fikk nytte av. Siden oppgaven er en litteraturstudie basert på forskning, måtte jeg avgrense søket etter hvert til fagartikler og artikler publisert i fagfelleverderte tidsskrift. Dette er for å sikre reliabilitet. Reliabilitet vil si

at prosessen for innsamlingen av datamateriale er nøyaktig og fri for feil (Dalland, 2020, s. 63). Ved å kun bruke fagfelleverdert litteratur, bidrar jeg til å sikre at den empiriske forskningen jeg baserer oppgaven min på er pålitelig. De søkene jeg gjorde på dette tidspunktet ga meg artiklene «*Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever*» av Vatne & Nåden (2018), og «*Kurset «Førstehjelp ved selvmordsfare» – Noe mer enn et førstehjelpskurs?»* av Madsen & Tallaksen (2017).

Etter at jeg fant to av hovedartiklene jeg skulle benytte meg av, opplevde jeg at søket begynte å gå i sirkler. Mange av artiklene som handlet om temaet mitt, rettet seg mye mot andre fagområder. Jeg vurderte disse som ikke relevante nok til min problemstilling. Dette var fordi jeg fryktet at de ikke kunne overføres til den konteksten sosialarbeideren møter selvmordsnære brukere i. Det gjaldt særlig forskningsartikler som omhandlet psykiatrisk og klinisk arbeid med selvmordsnære mennesker, hvor de allerede var innlagt eller gikk til behandling. Generaliserbarhet, eller overførbarhet, handler om hvorvidt studiene som er utført kan generaliseres fra en gruppe til en annen. Grunnlaget for dette dannes gjennom analyse og vurdering av datamaterialet, og ofte kan studier av en gruppe overføres til en annen, avhengig av kontekst (Leseth & Tellmann, 2017, s. 18). Dette er som tidligere nevnt også grunnen til at jeg ikke ønsket å bruke internasjonal forskning, fordi praksisen til sosialarbeidere i Norge ikke nødvendigvis er den samme som praksisen til sosialarbeidere i for eksempel USA. Vurderinger av hvorvidt noe kan overføres kan være vanskelige å gjøre, som igjen understreker betydningen av bevissthet rundt generaliserbarhet.

Det er mangel på sosialfaglige perspektiver i den eksisterende forskningslitteraturen, og mesteparten av forskningen var fra psykologi, psykiatri og sykepleie. Derfor utvidet jeg søket mitt etter hvert til søkeordene «mening», «håp» og «samtale» for å få opp flere treff som omhandlet mer grunnleggende mellommenneskelig kommunikasjon. Disse brukte jeg både med og uten trunkering, og i kombinasjon med de søkeordene jeg brukte i starten. Dette ledet meg til artikkelen «*Håp og sosialt arbeid*» av Arvanitidis & Olsen (2017). Den viste seg å både være veldig sosialfaglig relevant, og jeg fikk veldig godt bruk for den i oppgaven.

Som tidligere nevnt fant jeg flere aktuelle fagbøker i løpet av søkeprosessen. Bøkene *Møte med det selvmordstruede mennesket* av Vråle (2018) og *Praktisk selvmordsforebygging* av

Ekeberg & Hem (2016) ble viktige for å løfte frem fakta og teori om selvmordsforebygging og hvordan møte mennesker i selvmordsfare. I tillegg har jeg brukt et kapittel fra pensumboken *Psykologi og psykiske lidelser* av Håkonsen (2014) for informasjon om selvmord. På Kirkens SOS fikk jeg anbefalt og lånt boken *Å være der du er* av Falk (2016), som ble veldig betydningsfull for kommunikasjon med mennesker i kriser. For teori om kommunikasjon og relasjon har jeg brukt fagbøkene *Mellom ordene: Kommunikasjon i profesjonell praksis* av Jensen & Ulleberg (2019) og *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* av Røkenes og Hanssen (2012). Deler av *Mellom ordene* er en del av pensum på studiet, mens *Bære eller bryte* har vært på tidligere pensumlister.

2.4 Begrensninger ved litteraturstudien

De kriteriene og avgrensningene jeg valgte på starten av søkeprosessen viste seg å forårsake noen begrensninger ved litteraturstudien. Jeg valgte å forholde meg til norsk forskning og sosialfaglige perspektiver, for at funnene skulle være så overførbare som mulige til sosialarbeiderens arbeid i det norske samfunn. Da jeg først skaffet meg en oversikt over forskningen på de ulike databasene, fant jeg ut at det finnes mye forskning om selvmord og selvmordsforebygging, og at det finnes mye forskning om kommunikasjon. Det jeg ikke fant ut før etter at jeg kom i gang med oppgaven, er at det finnes lite forskning om selvmordsforebygging og kommunikasjon sammen, særlig innen sosialt arbeid. Jeg fant også ut at til tross for at det finnes mye internasjonal forskning innen de ulike tematikkene hver for seg, finnes det lite forskning på engelsk som omhandler selvmordsforebygging og kommunikasjon innen sosialt arbeid. Dette gjorde at jeg holdt fast i de opprinnelige kriteriene jeg satte for oppgaven, der jeg valgte å kun benytte meg av norsk forskning. Det som kunne ha gitt bredere perspektiver i oppgaven min, ville vært å tillate meg selv å bruke forskning fra andre fagområder i større grad. Jeg bestemte meg likevel igjen for å holde meg til de opprinnelige kriteriene, da jeg til slutt vurderte de artiklene jeg endte opp med som tilstrekkelige for å besvare min problemstilling.

I retrospekt ser jeg at jeg kunne ha valgt internasjonal forskning som omhandler temaer som omhandler det mellommenneskelige i relasjonen. Konteksten til den norske sosialarbeideren går gjerne ut på tidsbruk og spenningen mellom ulike behov fra ulike parter, og er dermed

ikke nødvendigvis overførbart fra utenlandske praksiser innen sosialt arbeid. Etter hvert som jeg jobbet med oppgaven har jeg forstått at temaer som egen trygghet og det å våge å spørre kan være nokså universelt, og kunne dermed ha vært overførbart til norsk praksis. Med hensyn til tidsrammen på oppgaven på det tidspunktet jeg innså dette, så jeg meg derimot nødt til å holde meg til de artiklene jeg allerede hadde valgt.

2.5 Kildekritikk

Litteraturstudie baseres som nevnt på allerede eksisterende forskning. Det betyr at de hensyn som må tas med tanke på personvern, allerede er inkludert i de vitenskapelige artiklene og faglitteraturen en tar i bruk i studien. Kildekritikk blir derfor viktig i en litteraturoppgave. Kildekritikk går ut på å både finne frem litteratur med gode og riktige opplysninger, og å gjøre rede for de kildene en har valgt (Trygstad & Dalland, 2020, s. 143). Det er mitt ansvar å vurdere og sikre at de kildene jeg tar i bruk har validitet, og er relevante til min problemstilling. I tillegg er det avgjørende å ha bevissthet rundt den forforståelsen jeg bringer med inn i oppgaven, også fordi den preger hvilke kilder som blir valgt. Mine egne perspektiver og holdninger kan prege de vurderinger og tolkninger jeg tar når jeg velger kilder og når jeg gjennomfører analysen av disse (Dalland, 2020, s. 64). Det er avgjørende å være bevisst på dette når jeg skal vurdere kildene, slik at jeg kan forsøke å være kritisk og åpen for nye perspektiver. Dette kan sikre det forskningsetiske ansvaret for å være sannhetssøken, fremfor å forsøke å bekrefte egne antagelser (Leseth & Tellmann, 2017, s. 144).

Teorien i oppgaven bygger på fagbøker skrevet av ulike forfattere, forskere og profesjonsutøvere innen feltene sosialt arbeid, psykiatri, psykologi, psykiatrisk sykepleie og psykoterapi. Det empiriske grunnlaget i oppgaven består av tre forskningsartikler publisert i ulike fagfelleverderte tidsskrift i perioden fra 2017 til 2018. To av tre artikler er forskningsstudier som tar i bruk kvalitativ metode, hvor forfatterne redegjør for metode og metodekritikk i egne avsnitt. Den tredje artikkelen er en fagfelleverdert artikkel som bygger på bacheloroppgaven til den ene forfatteren, hvor metode og kildekritikk er gjort rede for i forskningsartikkelen.

«Kurset «Første hjelp ved selvmordsfare» - Noe mer enn et førstehjelpskurs?» av Madsen & Tallaksen (2017) anvendte kvalitativ metode i form av fokusgruppeintervjuer med ansatte i NAV. Begrunnelsen for valg av metode var den at metoden ble vurdert som passende for å besvare forskningsspørsmålet om hvilken betydning førstehjelpskurset har for ansatte i offentlig førstelinje i møte med selvmordsnære. Fokusgruppeintervjuer som datainnhenting ble valgt fordi det ble ansett som en godt egnet metode for å kunne utveksle refleksjoner og tanker rundt en utfordrende tematikk (s. 168). Det ble dannet totalt tre fokusgrupper og én pilotgruppe, og disse besto av 14 kvinner og to menn. Alle informantene var ansatte i NAVs førstelinje, hvorav flesteparten var sosionomer, og alle hadde gjennomført VIVAT selvmordsforebyggende førstehjelpskurs. Forskningsetikken ble ivaretatt i form av samtykkeskjemaer og tilbud om samtaler etter studien ved behov, grunnet studiens tematikk (s. 169-170). En svakhet ved intervjuene var at disse var gruppeintervjuer, hvor flesteparten kjente hverandre profesjonelt. Dette kan ha bidratt til at de delte mindre enn de kunne ha gjort dersom intervjuene ble strukturert annerledes. I tillegg ble flesteparten av intervjuene gjennomført av kun én person, og ved å ha flere intervjuere kunne studien ha sikret at resultatene ikke ble påvirket av vedkommendes potensielle forutinntatthet (s. 175).

Studien «Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever» av Vatne & Nåden (2018) omfattet ti deltagere, kvinner og menn i alderen 21 til 52 år, hvorav ni av ti deltagere hadde forsøkt å ta sitt eget liv s (s. 30). Det ble gjennomført kvalitative forskningsintervju med åtte hovedspørsmål, og intervjuene foregikk som en dialog der forsker underveis sjekket ut egen forståelse av utsagn (s. 30). Første møte mellom deltager og forsker skjedde for å etablere kontakt, og fire uker senere ble kontakten avsluttet ved at de fikk lese intervjuutskrift. Deltagerne hadde tilgang på samtaler med behandler etter intervjuet i tilfelle det vekket noe, og flere av deltagerne nevnte betydningen forskningssamtalene hadde hatt for å bearbeide selvmordsforsøket (s. 31). I denne studien var det én intervjuer, men intervjuene ble kontrollert ved at andreforfatter leste intervjuutskrifter. Forfatterne vurderte det som en mulig begrensning at alle deltagerne i studien delte en felles vestlig kultur, og at deltagere fra andre kulturer kunne ha gitt andre perspektiver. Likevel ble datainnsamlingen vurdert som innholdsrike, og intervjuene tilfredsstilte det forskningsspørsmålet forsøkte å oppnå (s. 37).

«Håp og sosialt arbeid» av Arvanitidis & Olsen (2017) er en fagfelleurdert artikkel som bygger videre på Arvanitidis sin bacheloroppgave, og er metodisk lik en litteraturstudie. Artikkelen tar for seg 20 artikler på engelsk, i tillegg til en oversiktsartikkel som knytter sammen håp og sosialt arbeid. Forfatterne bruker disse artiklene for å diskutere hvilken nytte håp kan ha innen sosialt arbeid (s. 6). Metodologien er transparent og blir beskrevet nøye steg for steg, samt at de har fulgt de samme kriterier for kildekritikk som en tradisjonell litteraturstudie (s. 7). Forskningsartikkelen fremstår som pålitelig og bringer inn sosialfaglige perspektiver, i tillegg til at den viste seg å være veldig relevant for problemstillingen min. Derfor har jeg valgt å ta den i bruk som en del av det empiriske grunnlaget for oppgaven, til tross for at den hverken er en kvalitativ eller kvantitativ studie.

3 Teori

I dette kapitlet gjør jeg rede for kommunikasjonsteori for å legge et grunnlag for drøftingen av de funnene jeg har gjort. I den forbindelse er det naturlig å sette lys på relasjonsperspektivet i lys av kommunikasjonsteori, da relasjon ikke finnes uten kommunikasjon, og omvendt. For å belyse denne teorien har jeg brukt bøkene *Mellom ordene: Kommunikasjon i profesjonell praksis* av Jensen & Ulleberg (2019) og *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* av Røkenes og Hanssen (2012). Jeg vil også gjøre rede for anerkjennelsesperspektivet, og bruker fagboken *Møte med det selvmordstruede mennesket* av Vråle (2018) for å få frem hvordan anerkjennelse kan brukes i møte med selvmordsnære.

3.1 Kommunikasjonsteori og relasjonsperspektivet

Kommunikasjon og relasjon er gjensidig avhengige av hverandre. En kan ikke kommunisere uten relasjoner, og relasjoner finnes ikke uten kommunikasjon. Dette gjør at relasjonen er grunnleggende når man skal studere kommunikasjonsteori. Mennesker blir til og utvikler seg i både nære relasjoner og i de korte møtene med andre mennesker i hverdagen (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 40). Relasjonsperspektivet kan fungere som en måte å forstå den utviklingen mennesker går igjennom. I følge Gregory Bateson skjer endring gjennom relasjonene våre, da det er gjennom relasjoner vi skape vår forståelse av både oss selv og andre (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 41). Denne måten å forstå korrelasjonen mellom livet og relasjoner på er også kjent som dialogisme, det er den grunnleggende tanken om at mennesket blir til i møtet med andre (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 227).

3.1.1 Dialog og eksistens

Det finnes mange ulike teorier om dialog som begrep. Litteraturforskeren Mikhail Bakhtin understreker dialogen som noe av det mest grunnleggende ved vår eksistens (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 229-230). Røkenes og Hanssen (2012) forteller at eksistens og eksistensialisme er direkte knyttet til selve livet og hva det vil si å være et menneske. Det er vår måte å forholde oss til oss selv, til hverandre, og til opplevelser og hendelser. Eksistensialismen handler også om at mennesket skal være reflektert, bevisst, og ta ansvar

for en selv ved gjennom refleksjon (s. 55). Bakhtin har også introdusert tanken om at mennesker har en indre og en ytre dialog, noe som har skapt grunnlag for arbeidsmåter som tar i bruk refleksjon. Tanken er at mennesker er i kontinuerlig prosess og hele tiden er i dialog med seg selv og andre, og skaper dermed hele tiden nye meninger og refleksjoner. Den prosessen gjør at en blir til gjennom dialogen med en selv og andre (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 230).

Refleksjon kan altså skapes gjennom en indre og ytre dialog og gjennom relasjon til andre. Mentalisering, også kalt refleksivitet, innebærer å reflektere ved hjelp av evnen til å se seg selv utenfra og å se den andre innenfra. Mentalisering går ut på at en kan forstå både seg selv og den andre, i tillegg til relasjonen mellom dem (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 53). Et verktøy som kan bidra til refleksivitet gjennom dialog er bruken av refleksive spørsmål, hvor hovedintensjonen er å hjelpe den andre med å se nye løsninger og alternativer til ugunstige situasjoner. Dette gjøres ved å bruke åpne spørsmål som har en intensjon om å påvirke uten å legge føringer, og som bidrar til å belyse ulike sider av situasjonen. Ved å innta en ikke-vitende og ikke-dømmende posisjon kan en utfordre personen som berøres av situasjonen til å reflektere og se situasjonen på nye måter, og forhåpentligvis bidra til at vedkommende kjenner at de kan ta egne avgjørelser (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 335).

Dialog og eksistens kan også knyttes til begrepet mening. Mens eksistensialismen går som nevnt ut på hvordan det er å være et menneske, er samspill og dialog knyttet til mening på den måten at man skaper mening gjennom kommunikasjonen og relasjonen med både seg selv og andre. Sosialpsykologen Kenneth Gergen mener at det ikke er noe mening uten relasjoner, og at dialogen er selve kjernen for å skape mening (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 229). Relasjonen er preget av at partene har et gjensidig forhold til hverandre, og gjennom dialogen kan de utveksle refleksjoner og forsøke å forstå hverandre. I følge Røkenes og Hansen (2012) er denne prosessen med på å skape et meningsfullt samhandlingsrom mellom partene. Dette er nyttig i samtalen mellom profesjonsutøver og klient, da profesjonsutøver kan gjennom dialogen bidra til å skape et trygt rom for meningsutveksling (s. 10-11).

3.1.2 Sirkulære samspill

Dialog er et ideal en kan strebe etter i relasjoner for å unngå utviklingen av enveiskommunikasjon. I relasjoner er man nødt til å se hvordan partene involvert påvirker både hverandre og selve forholdet imellom dem. Denne måten å se samspill på kalles for sirkulære samspill, eller sirkulær modell (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 24). Sosiale samspill er ofte komplekse, og ved å bruke sirkulære samspill som forståelsesramme, kan det bidra til å forenkle forståelsen av samspillet. Sirkulær forståelse kan tydeliggjøre at begge parter er aktive deltakere i samspillet, og slik sett forstås som et samspillsmønster som utvikler seg i relasjonen fremfor som egenskaper ved selve personen (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 37). Røkenes og Hanssen (2012) forteller at forsøket på å finne årsaken til et problem kan forverre samspillet. Det vil kunne hindre kommunikasjonen, slik at partene ender opp i en ond sirkel. Det sirkulære samspillet fungerer som et virkemiddel ved å oppfordre partene til å se samspillet fra flere sider, og på den måten bryte den onde sirkelen og etter hvert resultere i mer fruktbar kommunikasjon (s. 226).

Sirkulær modell er en gunstig kommunikasjonsmodell for samspillet mellom profesjonsutøver og klient, da den kan på ulike måter bidra til styrking av relasjonen mellom dem. Samspill som medfører utvikling av forståelse og trygghet kan også kalles for en bærende relasjon, en relasjon som skaper rom for endring og hjelp. En slik relasjon kan gjøre det enklere å oppnå gjensidig forståelse, noe som er avgjørende for å kunne samhandle på en god måte. Følelsen av å bli forstått er også knyttet til muligheten for endringsarbeid. Den sirkulære forståelsen av kommunikasjon er altså en nyttig modell i profesjonsutøvelsen for å kunne skape en relasjon preget av tillit og trygghet, og som kan føre til utvikling og endring (Røkenes & Hansen, 2012, s. 27-28).

3.2 Anerkjennelseperspektivet

Anerkjennelseperspektivet går ut på å styrke og få frem ressurser gjennom meningsutveksling og lytting. Perspektivet har menneskets rett til å gjøre egne avgjørelser og ta ansvar for eget liv som et grunnlag. Anerkjennelse forutsetter en subjekt-subjekt-relasjon,

hvor alle parter i relasjonen er eget individ som fortjener å bli respektert ut fra det (Vråle, 2018, s. 14).

Schibbye (1996; referert i Vråle, 2018, s. 16) forteller at en kan forstå anerkjennelsesbegrepet ut fra et filosofisk nivå. Det går ut på forståelsen om at mennesket blir til gjennom samspill med andre, og at en må forsøke å oppnå felles forståelse ut ifra andres opplevelser og utgangspunkt. Videre forteller Schibbye at grunnlaget for relasjonen er at vi kan anerkjenne den andres følelser og erfaringer. Empati er derfor et viktig begrep innen anerkjennesperspektivet, siden det er gjennom empatien vi kan forsøke å forstå og sette oss inn i den andres opplevelser og følelser. Denne forståelsen kan gi oss muligheten til å finne ut hvordan hjelpe og støtte en annen på en god måte (Vråle, 2018, s. 16-17).

Anerkjennelse forutsetter selvrefleksjon og selvavgrensning, særlig i møte med selvmordsnære. Selvavgrensning for profesjonsutøvere bidrar til at en blir trygg og selvstendig i seg selv. Det medfører igjen at en kan være trygg og tydelig i relasjonen, og lettere kjenne og vise hva en tåler å gå inn på av tematikk (Vråle, 2018, s. 19).

For at samspillet mellom profesjonsutøver og selvmordsnær klient skal kunne oppleves anerkjennende er metoder som lytting, bekreftelse og forståelse essensielle (Vråle, 2018, s. 20-21). I praksis vil det si at en må være aktivt lyttende i møte med den andre, og vise at en tåler, aksepterer og streber etter å forstå. Vråle (2018) forteller videre at anerkjennelse i møte med mennesker i selvmordsfare handler om å tåle å romme den selvmordsnæres opplevelser, for å bidra til mot slik at den selvmordsnære kan være åpen for å utforske andre tiltak og løsninger enn selvmord. For å kunne oppnå dette, bør en først bygge tilliten og stå i det mørke sammen med den andre, slik at det kan oppleves trygt for han å utforske andre muligheter (s. 22).

4 Empiri

I dette kapitlet presenterer jeg hovedfunnene i de forskningsartiklene jeg har som utgangspunkt for oppgaven. Jeg vil først presentere artiklene hver for seg, før jeg til slutt sammenfatter funnene i en egen del.

4.1 Ansattes erfaringer etter selvmordsforebyggende kurs

Studien «Kurset «Førstehjelp ved selvmordsfare» - Noe mer enn et førstehjelpskurs?» av Madsen & Tallaksen (2017) undersøker hvilken betydning førstehjelpskurset i regi av VIVAT selvmordsforebygging har hatt for ansatte på NAV i møte med mennesker i selvmordsfare. Det var en enighet blant informantene om at selvmord var vanskelig å snakke om, men at de i større grad turte å spørre om selvmordstanker etter å ha deltatt på kurset. De opplevde økt mestringsevne og handlekraft takket være den tryggheten de utviklet i seg selv. Evnen til å holde ut var blitt bedre, og det var enklere å vise at de tåler å høre og å stå sammen med den selvmordsnære i det mørke (s. 170). Informantene forteller at kurset bidro til senkede skuldre i større grad når det gjaldt tematikken selvmord, spesielt fordi kurset understreket at hvert menneske har ansvar for eget liv. Dette så ut til å medføre en holdningsendring og økt kompetanse blant de ansatte etter fullført kurs. Det virket som flere av informantene var blitt tydeligere og tryggere på sine egne grenser, og evnen til å holde ut i samtalen var blitt bedre. Flere fortalte at det var blitt enklere å vise at de tåler å høre og å stå sammen med den selvmordsnære i det som er vanskelig (s. 171).

Noe informantene også trakk frem som avgjørende i møte med mennesker i selvmordsfare er trygghet og tillit, og at de har tid til å bygge opp den trygge relasjonen. De opplevde at de hadde en behandlende virkning ovenfor klientene, noe som kan peke mot at førstehjelpskurset gir de ansatte verktøy til å bedre håndtere og vurdere de situasjonene klienten står i (Madsen & Tallaksen, 2017, s. 172). Dette kan være en forklaring på at antall henvisninger av selvmordsnære har gått ned de siste årene. Ansatte på NAV kan gjennom sitt arbeid til ha bedre utgangspunkt for å forstå konteksten den selvmordsnære står i, og sammen med de ressursene de ansatte har tilgang på, kan det bidra til å enklere kartlegge vanskelige situasjoner. Dette gjelder særlig dersom relasjonene mellom ansatt og klient er

trygge og åpne. Samlet kan det bidra til at flere får den hjelpen de trenger, gjennom at vurderingene som tas er bedre og henvisningene som sendes ut er riktige (s. 174).

4.2 Selvmordnæres erfaringer etter selvmordsforsøk

Flere av deltagerne i studien «Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever» rapporterte å være lettet over å ha overlevd fire uker etter selvmordsforsøket, men slik opplevde de det ikke rett etter selvmordsforsøket (Vatne & Nåden, 2018, s. 32). De fortalte at selvmord virket som den eneste løsningen for å slippe unna en uutholdelig smerte, og det var dette som ble et sentralt funn i studien. Det var ikke nødvendigvis et ønske om å dø som var drivkraften bak selvmordsforsøket, men heller et ønske om hjelp for å finne tilbake til håp og livskraft (s. 35). Et annet sentralt funn var hvorvidt forsøket var reelt eller et rop om hjelp, og her ble betydningen av å kunne snakke om det løftet frem. Flere av deltagerne nevnte skam rundt både selvmordstankene og selvmordsforsøket, og at det ikke er et tema man snakker om med hvem som helst. Skammen over å oppleve å ha mislyktes i sine roller i livet virker til å kunne bidra til gjennomførelsen av selvmordsforsøket. Helsepersonells forståelse av selvmordsforsøket kan også ha betydning for personens opplevelse av skam og bedringsprosess (s. 37-38). Det kan vise til betydningen av både helsepersonells og andre profesjonsutøveres håndtering av situasjonen og måten de møter den selvmordsnære på.

Vatne & Nåden (2018) forteller videre at selvmordsnære trenger å bli møtt av noen som lytter og responderer på det de deler. De løfter frem deres behov for at noen adresserer temaet, og er åpne for å gå inn på de mørke tankene (s. 36). Dataen viser at skammen rundt selvmordstanker kan forhindre at selvmordsnære søker hjelp, og at det er viktig at de blir møtt med trygghet og forståelse for å kunne sette ord på de vonde tankene. De understreker hvordan det å se på selvmordstanker fra andre perspektiver kan bidra til å minske skammen, og gjøre det enklere å oppsøke hjelp ved slike tanker (s. 37).

4.3 Betydningen av håp

Artikkelen «Håp og sosialt arbeid» av Arvanitidis og Olsen (2017) undersøker hvilken nytte håp kan ha for relasjonelt arbeid. Håp er et relasjonelt fenomen som kan gi hjelp i kriser, og

kan knyttes direkte til muligheten for endring av egen situasjon (s. 7). De understreker at siden håpet er relasjonelt, er det en viktig faktor inn i sosialarbeiderens arbeid med den andre. Relasjonelt arbeid er i følge Arvanitidis og Olsen sosialarbeiderens viktigste verktøy, og det er gjennom relasjonen han kan forsøke å gi hjelp og motivasjon til endringsarbeid sammen med klienten (s. 8). Å styrke håpet i samarbeid med klienten er viktig for å gi en motsats til håpløsheten, noe som igjen kan bidra til å koble håp opp mot endring og mestring. Dette kan gjøres ved å skape et trygt rom for samtaler, slik at sosialarbeideren kan sammen med klienten gå inn på det som er vanskelig. Forfatterne påpeker at dette kan være en utfordring for sosialarbeideren, da slike samtaler kan ta tid, noe den profesjonelle hverdagen ikke alltid tar høyde for (s. 10).

Forfatterne får frem at samarbeid mellom sosialarbeider og klient er avgjørende for endringsprosessen, og at prosessen er avhengig av at sosialarbeideren lytter og anerkjenner klientens refleksjoner og følelser rundt egen situasjon. Dette kan bidra til å gi klienten rom til å finne egne ressurser og løsninger, noe som kan bidra til å øke deres tro på at de kan få ting selv (Arvanitidis & Olsen, 2017, s. 11). Til slutt bringer Arvanitidis og Olsen (2017) frem utviklingen og vedlikeholdet av det profesjonelle håpet, og hvordan det er et utgangspunkt for å kunne arbeide med håp innen sosialt arbeid. Dette gjelder når håpet utfordres av både fraværet av klientens håp og maktesløsheten som oppstår grunnet deres utfordringer, og når det utfordres av strukturelle forhold som begrenser sosialarbeiderens og klientens handlingsrom. Metoder som kan brukes gjennom arbeidet med klientens håp, som for eksempel bruk av refleksive spørsmål og justering av forventninger i henhold til livets prosess, er også metoder sosialarbeideren kan bruke for å vedlikeholde det profesjonelle håpet. Dette kan bidra til å unngå utbrenthet hos sosialarbeideren, og at det er enklere å bistå klienten gjennom det relasjonelle arbeidet (s. 13).

4.4 Hovedfunn

Empirien i denne oppgaven består av tre forskningsartikler, som utforsker arbeid med mennesker i kriser og i selvmordsfare fra ulike sider og perspektiver. Jeg har likevel oppdaget flere sammenhenger gjennom analysen av empirien, og har kategorisert hovedfunnene nedenfor.

4.4.1 Sosialarbeiderens rolle

Flere av artiklene retter søkelys mot sosialarbeiderens rolle på ulike måter. Betydningen av den profesjonelle rollen er dermed et hovedfunn i denne oppgaven. Denne rollen utarter seg på flere måter, både i form av betydningen av at sosialarbeideren våger å spørre om selvmordstanker, og sosialarbeiderens egen trygghet og selvrefleksjon. Disse er dermed to viktige funn i det empiriske grunnlaget.

Det å våge å spørre om selvmordstanker virker som nevnt å være avgjørende innen selvmordsforebygging, både for den profesjonelle og den selvmordsnære. Madsen og Tallaksen (2017) bringer dette frem i sin studie, der flere av informantene nevnte at det ble enklere å gå inn på temaet sammen med klienten etter å ha fullført førstehjelpskurset. Det å våge å spørre direkte viste seg å gi en mestringsfølelse, slik en av informantene beskrev det: «Det er den endringen i synet på selvmord, tenker jeg, er størst hos meg, og at jeg tør å spørre direkte, selv om det ikke er lett ...» (s. 170). Vatne og Nåden (2018) får frem perspektivet til selvmordsnære, og hvilken betydning det kan ha at andre går inn på temaet. Flere av deltagerne forteller at de egentlig ønsket hjelp til å finne andre muligheter, og at det ikke nødvendigvis var døden som var målet. Selvmordsforsøkene kan dermed i noen tilfeller forstås som et behov for hjelp fremfor et ønske om å dø (s. 35). Videre blir det nevnt at møter som vekker håp kan være kilde til livskraft, og at disse møtene krever at noen lytter og går inn på selvmordstankene (s. 36). Artiklene viser altså at det å spørre og snakke om temaet har en betydning.

Bevisstheten rundt sosialarbeiderens egne grenser og selvrefleksjon ser ut til å være betydningsfullt for å kunne yte hjelp og skape et trygt rom i møte med den selvmordsnære. Madsen og Tallaksen (2017) forteller at egen trygghet blant informantene viste seg å ha en smitteeffekt i møte med klientene, og at det var viktig for tryggheten i relasjonen at de selv våget å være tydelige og viste at de tåler å høre det klientene forteller. Videre forteller informantene at tryggheten i en selv har gjort at de er mer bevisst eget ansvar og egen rolle i møte med klienten (s. 171). Arvanitidis og Olsen (2017) forteller i sin artikkel om hvor avgjørende det kan være at sosialarbeideren reflekterer og er bevisst egne følelser i krevende situasjoner med klienter. De kobler dette særlig opp mot ivaretagelsen av den profesjonelles

eget håp, for å kunne arbeide med klientenes håp og søken etter mening. De påpeker hvor vanskelig dette arbeidet kan bli dersom sosialarbeideren ikke verner om håpet og meningen i sitt eget liv (s. 13). Artikkene understreker hvor viktig selvrefleksjon og bevisstgjøring er i arbeid med mennesker i sårbare situasjoner, deriblant mennesker i selvmordsfare.

4.4.2 Det relasjonelle

Felles for alle artiklene er at de har fokus på det relasjonelle i møtet mellom profesjonsutøver og klient, og at tillit og trygghet i relasjonen er avgjørende for å oppnå noen form for endring eller bedring. Det er den relasjonen mellom sosialarbeider og klient som kan være med på å skape håp. Disse faktorene ser også ut til å være viktige for å skape en god dialog mellom dem, som igjen kan fordre endringsarbeid og åpne opp for at klienten kan se andre muligheter enn selvmord som løsning. Det relasjonelle arbeidet er altså et viktig funn som er fremhevet i alle artiklene.

Håp er et hovedfunn som jeg velger å kategorisere under kategorien for det relasjonelle arbeidet, da det er et relasjonelt fenomen. Arvanitidis og Olsen (2017) undersøker i sin artikkel sammenhengen mellom håp og sosialt arbeid, og forklarer hvor viktig det er å inkludere håpet i et samarbeid mellom sosialarbeider og klient (s. 8). Håpet er avgjørende i arbeidet med mennesker i sårbare livssituasjoner, fordi de situasjonene de er i kan bidra til at de oftere kjenner på håpløshet. Det er derfor viktig å arbeide for å finne håp som en motkraft mot håpløsheten (s. 10). Vatne og Nåden (2018) fremhever det samme i sin studie, der de forteller at håpløshet ser ut til å være en sentral drivkraft bak selvmordsforsøket (s. 29). De forklarer at kampen til selvmordsnære pasienter går dermed ut på å holde fast i håpet. Dette er grunnet ambivalensen i suicidaliteten, der de kan både kjenne på at de ønsker å dø, samtidig som de ønsker å leve (s. 28). Derfor kan møter med mennesker som vekker håp være avgjørende i arbeidet med selvmordsnære (s. 36).

Et annet sentralt funn jeg har valgt å kategorisere under det relasjonelle i møte mellom sosialarbeider og selvmordsnær klient, er tidsperspektivet. Alle artiklene bringer frem bruk av tid som en avgjørende faktor i relasjonsarbeidet. Deltagerne i studien til Vatne og Nåden (2018) fortalte at temaet oppleves som flaut å snakke om, og de hadde derfor ikke fortalt

noen i sitt nettverk om selvmordsforsøket. I sammenheng med dette meldte deltagerne at de savnet tid til å prate med helsepersonell om tematikken (s. 34). Vatne og Nåden forteller videre at tidsperspektivet ser ut til å være viktig for å få til et godt samarbeid i relasjonen (s. 38). Madsen og Tallaksen (2017) fremhever tidsperspektivet ved å presentere hvor viktig tid er for de profesjonelles egen trygghet, slik at de kan ta ansvar og tåle å stå i selvmordstematikken (s. 174). Informantene i studien forteller hvor viktig tidsfaktoren er for å etablere tryggheten i relasjonen (s. 170-171). Arvanitidis og Olsen (2017) påpeker i sin artikkel at tidsperspektivet kan være utfordrende for sosialarbeidere, da deres hverdag ikke nødvendigvis rommer muligheten for å bruke mye tid på hver enkelt klient. De forteller også at tid kan være viktig for å skape et trygt rom for å gå inn på vanskelige temaer, og at dette kan by på utfordringer i den profesjonelle hverdagen (s. 10). Tidsfaktoren viser seg altså å være betydningsfull på flere måter i relasjonen mellom sosialarbeider og klient.

5 Drøfting

I dette kapitlet skal jeg drøfte de funnene jeg har fra forskningsartiklene opp mot relasjonsperspektivet i kommunikasjonsteori, og diskutere betydningen av kommunikasjon i møtet mellom sosialarbeider og klient.

5.1 Sosialarbeiderens rolle

5.1.1 Våge å spørre

Selv mord er et tabubelagt og vanskelig tema å snakke om. Det er derfor ikke uvanlig at mennesker, også profesjonelle hjelpere, vegrer seg for å gå inn på dette temaet. Et av hovedfunn i studien til Madsen og Tallaksen (2017) var som nevnt at informantene i større grad opplevde å tørre å spørre etter å ha deltatt på det selvmordsforebyggende kurset, og evnen til å holde ut i vanskelige samtaler var blitt bedre (s. 170). Deltagerne i studien til Vatne og Nåden (2018) nevnte på deres side at det var viktig for dem at noen våger å gå inn på tematikken (s. 36). Håkonsen (2014) nevner det å våge å spørre som et viktig tiltak innen selvmordsforebygging (s. 375). Dette er også forenlig med det Madsen og Tallaksen konkluderer med i sin studie, og peker på betydningen av å spørre ofte og å spørre tidlig. Det å våge å spørre gir muligheten til å oppdage selvmordsfare så tidlig i prosessen som mulig, noe som kan virke livreddende (s. 174).

5.1.2 Egen trygghet og selvrefleksjon

En selvmordsnær person er avhengig av å bli møtt av en som er tydelig og som er villig til å bære den smerten sammen med vedkommende, slik at de kan gå inn på tematikken sammen. Som tidligere nevnt er trygghet og tillit avgjørende i en relasjon for å kunne skape et trygt rom for å utforske selvmordstanker. Informantene i studien til Madsen og Tallaksen (2017) forteller at utviklingen av tryggheten i en selv var en viktig lærdom etter VIVAT kurset, og at det er denne tryggheten som er med på å bygge opp tilliten i relasjonen med klienten. Dette kan igjen medføre at det blir enklere for både sosialarbeider og klient å gå inn på selvmordstematikken (s. 170-171). Vatne og Nåden (2018) viser til datainnsamlingen i deres

studie, og at denne bekrefter at mennesker med selvmordstanker trenger å bli møtt med trygghet og varme, for å kunne gå inn på tankene (s. 37).

Anerkjennesperspektivet taler også for hvordan bevisstgjøring av den profesjonelles egne tanker og følelser kan gjøre tilgangen til empati enklere, og ved hjelp av selvavgrensning og refleksjon kan en lettere forstå og støtte den andre (Vråle, 2018, s. 16). Bevisstgjøring av egne følelser i møte med klienten kan altså gjøre det enklere for profesjonsutøver å tåle og forstå den andres følelser og perspektiv. Røkenes og Hanssen (2012) forteller at for å skape et meningsfullt samhandlingsrom mellom profesjonsutøver og klient, er det nødvendig at partene har en sirkulær forståelse av samspillet, i form av en gjensidig dialog. Den gjensidige dialogen preges av at begge deler eget perspektiv, og at profesjonsutøver forsøker å forstå klientens forståelse av det vedkommende deler. For å få til dette, er det grunnleggende at profesjonsutøveren kjenner seg selv. Det å kjenne seg selv kan gi tryggheten og forståelsen for å kunne se den andres perspektiv, og fange hva som skjer i samspillet med den andre (s. 10-11).

Falk (2016) peker på en nærliggende begrensning i møte med andre, særlig når det gjelder samtaler som omhandler eksistens og livets smerte. Denne begrensningen oppstår ved at en selv ikke orker å bære den andres smerte, eller eventuelt den smerten som oppstår grunnet egen maktesløshet i situasjonen (s. 18). Slik smerte tydeliggjør hvor viktig selvrefleksjon og selvivaretagelse er, for at relasjonen mellom profesjonsutøver og klient skal kunne fungere. Profesjonsutøver må kunne ha en tydelig avgrensning på hva som er egne behov, og må også kunne ta egne behov seriøst (s. 25-26). Etter VIVAT kurset ble det rapportert bedre vurderinger når det gjaldt selvmordsnære klienter. Dette kan ha en sammenheng med at sosialarbeiderne ble kjent med egne begrensninger og muligheter, noe som bidro til at tematikken ble enklere å gå inn på og kartlegge. Det bidro også til trygghet og mestring i profesjonsutøvelsen, som igjen forsterket utvikling av tilliten i relasjonen (Madsen & Tallaksen, 2017, s. 174).

5.2 Det relasjonelle

5.2.1 Håp

Grunnleggende for relasjonsperspektivet er at vi utvikler oss i møte med andre. Det er i møte med andre endring skjer, og det er gjennom samspillet vi kan skape mening (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 24). Samspillet gir et grunnlag for å kunne reflektere sammen, og gjennom refleksjonen kan man oppnå ny kunnskap og nye perspektiver. Vråle (2018) påpeker at refleksjon er et viktig verktøy i møte med selvmordsnære for å sammen finne eller skape mening i livet (s. 24). Dette er forenlig med det Gergen mente da han nevnte dialog som kjernen i utviklingen av mening (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 229). Å skape mening kan sammenlignes med betydningen av å finne og holde fast i håpet, slik Arvanitidis og Olsen (2017) fortalte om i artikkelen sin.

Arvanitidis og Olsen forteller om betydningen av håp for å motvirke håpløshet og å bidra til myndiggjøring gjennom å øke klientens tro på en selv (s. 10-11). Dette er også noe en kan oppfordre til gjennom refleksiv dialog og eksistensielle samtaler. Falk (2016) forteller at de ressursene klienten er avhengig av for å komme seg ut av krisen, ligger hos selve klienten eller i relasjonen mellom klient og profesjonsutøver. Det er derfor avgjørende å få frem de ressursene gjennom samtalen, slik at klienten kan ta ansvar for eget liv og kjenne at han mestrer det (s. 23). Falk påpeker også betydningen av myndiggjøring uten å ta ansvaret fra klienten: «Den som tar ansvaret for en annen, tar ansvaret fra ham» (s. 24). Sosialarbeider kan bidra til myndiggjøring gjennom dialogen med hjelp av for eksempel refleksive spørsmål. Slik kan en bidra til å belyse situasjonen fra ulike sider, åpne opp for nye innfallsvinkler og mulige løsninger som kan komme fra klientens side, som igjen kan forsterke vedkommendes tro på en selv.

Håp er også knyttet til utvikling av livskraft og endringsarbeid sammen med klienten.

Grunnlaget for dialogisme er at endring skjer gjennom relasjoner, og Arvanitidis og Olsen (2017) understreker at relasjonen er det viktigste verktøyet for profesjonsutøveren når det gjelder å motivere til endring. De mener at å utforske håp sammen med klienten kan bidra til å motvirke håpløshet, også gjennom å utforske klientens nettverk og oppfordre til å skape eller vedlikeholde positive relasjoner. Dette kan bidra til å motvirke isolasjon, og medføre at

klienten holder fast i håpet og ser mening på måter vedkommende ikke gjorde før (s. 10). Det er også tydelig at håp og håpløshet er viktige når det gjelder arbeid med mennesker i selvmordsfare. Det kommer frem i studien til Vatne & Nåden (2018) at det er ønsket om å slippe unna lidelsen og å finne tilbake til håp og livskraft som kan virke å være drivkraften bak selvmordsforsøk. Håp kan virke lindrende på smerten, og når opplevelsen av håp er tapt, er det kampen om å holde fast i håpet som ser ut til å være selve kampen i suicidaliteten (s. 35). En god samtale om håp og mening kan være med på å lindre smerten og hjelpe med å finne tilbake til håpet.

5.2.2 Tidsperspektivet

Det finnes en rekke tiltak en kan ta i bruk innen selvmordsforebygging i møte med selvmordsnære klienter. Ekeberg (2016) lister opp flere eksempler på tiltak, hvorav de vanligste består av å tilby samtaler og tett oppfølging (s. 132). Dette kan være en utfordring i sosialarbeiderens hverdag, slik Arvanitidis og Olsen (2017) påpeker i sin artikkel (s. 10). Sosialarbeidere har gjerne et spenn av arbeidsoppgaver og klienter de skal følge opp, og tid er et gode den profesjonelle hverdagen ikke har en overflod av. Det er altså en spenning mellom klientenes behov for oppfølging og den tiden sosialarbeidere har til rådighet.

Tidsperspektivet blir påpekt flere ganger i det empiriske grunnlaget. Deltagerne i studien til Vatne og Nåden (2018) fortalte at de savnet tid til å snakke om selvmordsforsøket med helsepersonell, og påpekte at selvmord er et tema som krever trygghet i relasjonen. I tillegg var det én deltager som brukte mye tid i intervjuene i studien til å gå inn på tankene og følelsene han hadde rundt selvmord, noe som kan peke på betydningen av å ha tid til å kunne reflektere om vonde tanker og følelser sammen med andre (s. 34). Vatne og Nåden forteller oppsummerende at studien ser ut til å vise at selvmordsnære har behov for tid og rom for å skape trygghet og tillit, for å kunne våge å åpne opp om selvmordstanker (s. 38). I studien til Madsen og Tallaksen (2017) fortalte informantene at tidsfaktoren var veldig viktig når det gjaldt å bygge trygghet i relasjonen (s. 170-171). I tillegg ser det ut til at de bedre vurderingene i møte med selvmordsnære på NAV skyldtes delvis at de ansatte tok seg god tid til å lytte, og fulgte opp over tid dersom det var nødvendig (s. 174). Det er dermed tydelig at tid i relasjonen virker å være betydningsfullt i møte med selvmordsnære klienter.

I den profesjonelle hverdagen til sosialarbeideren er det altså strukturelle aspekter som spiller inn når det gjelder tidsbruk, og hvilke muligheter en har når det gjelder bruk av tid sammen med klienten. Dette kan reise spørsmål rundt hvorvidt det i er mulig å få til et godt samarbeid mellom sosialarbeider og klient som kan medføre bedring, dersom sosialarbeider ikke har mye tid å bruke på å etablere tryggheten og tilliten i relasjonen. Som tidligere nevnt kan det relasjonelle være avgjørende for å få til å skape håp, mening og endring, fordi mennesket blir til gjennom samspill med andre (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 24). Til tross for at tid er viktig for å bygge opp en trygg relasjon preget av tillit, kan anerkjennesperspektivet vise at ved å ta i bruk ulike metoder som bekrefter og anerkjenner, kan den andre føle seg sett og hørt. Det å aktivt vise at en lytter og forsøker å forstå den andre, kan være med på å gi bekræftelse som kan få den andre til å føle seg anerkjent i møtet. Dersom sosialarbeideren våger å være åpen og ikke-dømmende, og forsøker å sette seg inn klientens perspektiv, kan det bidra til å skape trygghet og gjensidig forståelse i relasjonen (Vråle, 2018, s. 20-21). Dette kan skje uavhengig av hvor langvarig relasjonen er.

Informantene i studien til Madsen og Tallaksen (2017) opplevde at flere av klientene fortsatte å komme tilbake, da det virket som samtalene og oppfølgingen virket lindrende. Måten informantene møtte de selvmordsnære på etter å ha fullført førstehjelpskurset, så altså ut til å gi en terapeutisk effekt i møte med den selvmordsnære (s. 174). Dette kan peke mot betydningen av de korte møtene. Det vil si at den behandlende effekten kan oppnås allerede på første møte, og deretter utvikle seg til lenger oppfølging dersom det er mulighet og behov for det. Disse møtene må dog ikke erstatte terapeutisk behandling, men tryggheten og tilliten i møtene mellom sosialarbeider og klient, kan gi et bedre grunnlag for gode henvisninger videre (Madsen & Tallaksen, 2017, s. 174).

Sosialarbeiderens rammer og handlekraft i den profesjonelle hverdagen påvirkes av strukturelle aspekt, som kan altså påvirke hvor mye tid vedkommende har til rådighet for hver enkelt klient. Spenningen som oppstår mellom sosialarbeiders rammeverk og klientenes behov for tid og oppfølging kan føre til utbrenthet og tap av håp. Arvanitidis og Olsen (2017) får frem dette i artikkelen sin, samt hvordan sosialarbeiderens ivaretagelse av

vedkommendes eget håp kan beskytte mot profesjonell utmattelse. Diverse metoder sosialarbeideren kan bruke i endringsarbeidet med klienten, kan vedkommende bruke på seg selv for å reflektere rundt eget håp og som et bidrag inn i selvivaretakelsen (s. 13). Selvivaretakelse og selvavgrensning er grunnleggende i arbeid med mennesker i sårbare livssituasjoner og kriser, for å kunne stå i det vanskelige sammen med klienten, og for å kunne utføre det relasjonelle arbeidet. Dersom den profesjonelle ikke ivaretar seg selv og setter grenser, kan dette medføre utbrenthet. Vråle (2018) påpeker at dersom relasjonen preges av frykt eller angst fra profesjonsutøverens sin side, kan det skygge for de mulighetene som ligger i relasjonen, og dermed vanskeliggjøre arbeidet med selvmordsnære klienter (s. 19). Det er derfor avgjørende for relasjonen og endringsarbeidet at sosialarbeideren tar ansvar for seg selv, og aktivt jobber med selvrefleksjon, avgrensning og det profesjonelle håpet.

6 Avslutning

Problemstillingen i denne litteraturstudien har undersøkt betydningen av kommunikasjon i møtet mellom sosialarbeider og selvmordsnær klient. Jeg har valgt å belyse problemstillingen ved hjelp av både kommunikasjonsteori, relasjonsperspektiv, og et anerkjennelsesperspektiv. Empirien består av tre fagfellevurderte artikler som belyser den profesjonelles perspektiv i møte med selvmordsnære, selvmordsnæres perspektiv i møte med profesjonsutøvere i etterkant av selvmordsforsøk, og betydning av håp i sosialt arbeid. Jeg har forsøkt gjennom oppgaven å finne sammenhenger mellom teorien jeg har anvendt og perspektivene i de ulike forskningskildene.

Litteraturstudien viser at kommunikasjon kan være avgjørende i møtet mellom sosialarbeider og selvmordsnær klient, særlig gjennom det relasjonelle aspektet. Forskningen viser at det er behov fra begge sider for å våge å gå inn på selvmordstematikken, og at det å vise interesse og spørre om selvmordstanker er et viktig tiltak innen selvmordsforebygging. Det relasjonelle blir trukket frem i de ulike forskningsartiklene som grunnleggende for å skape trygghet, og forskningen viser at det er denne tryggheten og tilliten i relasjonen som bidrar til å skape et trygt rom for å snakke om selvmordstanker, håp og mening i livet. Det er likevel noen nyanser i det relasjonelle, da tid blir trukket frem som et viktig aspekt for å kunne gå inn på det som er vanskelig. Anerkjennelsesperspektivet peker mot at tryggheten i relasjonen kan oppstå allerede ved første møte dersom profesjonsutøveren får til en god, gjensidig dialog. Dette kan skje ved at den profesjonelle tar i bruk anerkjennende metoder som lytting og bekreftelse. Sosialarbeiderens egen rolle og rollebevissthet viser seg å være viktig for å skape en trygg relasjon, og selvivaretagelse er grunnleggende for det relasjonelle arbeidet. Gjennom tryggheten i en selv kan sosialarbeideren samarbeide med den selvmordsnære for å finne håp, utforske alternative muligheter, og på den måten få til endringsarbeid. De ulike artiklene tilsier altså at kommunikasjon kan ha stor betydning for selvmordsnære klienter.

Gjennom oppgaven har jeg fått en større forståelse for hvordan kommunikasjon og relasjon er sammenvevet, og at begreper som myndiggjøring, endringsarbeid, håp og anerkjennelse er essensielle når det gjelder arbeid med selvmordsnære. Dette er overførbart til de menneskene vi møter innen ulike områder av sosialt arbeid, uavhengig av selvmordstanker.

Sosialarbeidere vil med stor sannsynlighet komme i kontakt med mennesker med selvmordstanker gjennom yrkeslivet, og det vil derfor være nyttig å ha kunnskap om hvordan møte selvmordsnære på en god måte.

Litteraturliste

- Arvanitidis, M. M. & Olsen, B. C. R. (2017). Håp og sosialt arbeid. *Fontene forskning*, 10(1), s. 4-15.
- Berg, B., Ellingsen, I. T., Levin, I. & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid? I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg & L. C. Kleppe (red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 19-35). Universitetsforlaget.
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg). Gyldendal.
- Ekeberg, Ø. (2016). Vurdering av selvmordsrisiko. I Ø. Ekeberg & E. Hem. (red.), *Praktisk selvmordsforebygging* (s. 117-134). Gyldendal akademisk.
- Falk, B. (2016). *Å være der du er. Oppmerksomhet, grenser og kontakt i den hjelpende samtalen* (2.utg.). Fagbokforlaget.
- Fellesorganisasjonen (2023). *Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. <https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser* (5.utg.). Gyldendal Akademisk.
- Jensen, P. & Ulleberg, I. (2019). *Mellom ordene: Kommunikasjon i profesjonell praksis* (2.utg.). Gyldendal akademisk.
- Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2017). *Hvordan lese kvalitativ forskning?* Cappelen Damm Akademisk.
- Madsen, B. T. & Tallaksen, D. W. (2017). Kurset «Førstehjelp ved selvmordsfare» - Noe mer enn et førstehjelpskurs? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 14(2), s. 166-177. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2017-02-08>

Røkenes, O. H. & Hanssen, P-H. (2012). *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (3.utg). Fagbokforlaget.

Skau, G. M. (2013). Mellom makt og hjelp: Om det flertydige forholdet mellom klient og hjelper (4. utg.) Universitetsforlaget.

Trygstad, H. & Dalland, O. (2020). Kunnskapskilder og kildekritikk. I O. Dalland, *Metode og oppgaveskriving* (7.utg). Gyldendal.

Vatne, M. & Nåden, D. (2018). «Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever». *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(1), s. 27-39. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-04>

Vråle, G. B. (2018). *Møte med det selvmordstruede mennesket* (4.utg.). Gyldendal.

Åm, H. & Magin, M. (2021). Bruk av andres forskning. I I. Stuvøy, G. Tøndel & A. Tjora (red.), *En smak av forskning: Bacheloroppgaven som prosjekt, prosess og produkt* (s. 145-154). Cappelen Damm Akademisk.

Vedlegg: Selvvalgt pensum

Arvanitidis, M. M. & Olsen, B. C. R. (2017). Håp og sosialt arbeid. *Fontene forskning*, 10(1), s. 4-15. (11 sider)

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg). Gyldendal. (Kapittel 10 – 36 sider)

Ekeberg, Ø. (2016). Vurdering av selvmordsrisiko. I Ø. Ekeberg & E. Hem. (red.), *Praktisk selvmordsforebygging* (s. 117-134). Gyldendal akademisk. (18 sider)

Falk, B. (2016). *Å være der du er. Oppmerksomhet, grenser og kontakt i den hjelpende samtalen* (2.utg.). Fagbokforlaget. (85 sider)

Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser* (5.utg.). Gyldendal Akademisk. (Kapittel 17 – 10 sider)

Jensen, P. & Ulleberg, I. (2019). *Mellom ordene: Kommunikasjon i profesjonell praksis* (2.utg.). Gyldendal akademisk. (Kapittel 1 – 9 sider)

Madsen, B. T. & Tallaksen, D. W. (2017). Kurset «Førstehjelp ved selvmordsfare» - Noe mer enn et førstehjelpskurs? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 14(2), s. 166-177. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2017-02-08> (11 sider)

Røkenes, O. H. & Hanssen, P-H. (2012). *Bære eller breste: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (3.utg). Fagbokforlaget. (311 sider)

Vatne, M. & Nåden, D. (2018). «Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever». *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(1), s. 27-39. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-04> (12sider)

Vråle, G. B. (2018). *Møte med det selvmordstruede mennesket* (4.utg.). Gyldendal. (200 sider)

(Totalt 703 sider)