

Informantrapporten fra prosjektet «Jeg valgte livet»

Støttet av Stiftelsen Dam



Forord av Suzanne Schønkopf, filmregissør i Bravissimo AS/ prosjektleder for "Jeg valgte livet.»

Jeg er ikke noen psykolog, men jeg har jo gått i terapi og lært at mange får tilbakefall til følelser og tanker ved hendelser som ligner de som utløste problemene i første. Det hjelper meg å vite at når jeg får følelse av depresjon hører det som regel sammen med at jeg er utslitt og trett – dvs det samme som en gang utløste mine depresjoner på grunn av utbrenthet.

Jeg har snakket med mange informanter som melder om det samme; en som f.eks. fikk problemer som barn når moren døde; hun får i voksen alder selvmordstanker ved samlivsbrudd og andre relasjonelle hendelser, når hun føler seg forlatt og ensom.

Når man skjønner sitt mønster, er det kanskje lettere å kjempe imot. Å observere hva som skjer, konstatere at man forstår hvorfor, og huske at det som regel går over. Det er «bare» å holde ut mens det står på.

Denne enkle rapporten prøver å sammenfatte hva 51 personer som har hatt selvmordstanker forteller om hva de mener er bakgrunnen for selvmordstankene, hva tankene går ut på, og fremfor alt hva som har fått de ut av disse tankene. Vi håper at det vil hjelpe mange i lignende situasjoner å se at de ikke er alene, at man faktisk kan få kontroll over tankene og velge livet, og ikke minst lære noe av hvordan andre har håndtert det. Det er også nyttig informasjon fra alle støttespillere rundt; hva kan være til hjelp?

Vi vil gjerne takke alle som har deltatt i dette prosjektet; alle informanter, alle som har hjulpet til med å spre informasjon, alle likepersoner og frivillige i LEVE som har bidratt på ulike måter, og ikke minst de flotte, modige menneskene som fortalte om sine historier i filmene i serien «Jeg valgte livet».

*Suzanne Schønkopf
Prosjektleder/koordinator*

Prosjekt *Jeg valgte livet*

Rapport om informantenes erfaringer

Bakgrunn

LEVE fikk i 2018 midler fra Stiftelsen Dam (daværende Extrastiftelsen) for å gjennomføre et selvmordsforebyggende prosjekt «Jeg valgte livet» (se i øvrig rapport). Prosjektet skulle utvikle og spre filmer med personer som har hatt selvmordstanker, med fokus på hvordan de klarte å komme ut av dem og velge livet. Lenke til alle filmene er i vedlegg 4.

Vi søkte etter informanter som ville lære oss mere om temaet ved å dele sine erfaringer. Blant disse ville vi velge ut noen for mulig deltagelse i film. Informasjonen fra informantene sammenstiller vi her i en enkel rapport. De ferdige filmene ble publisert på nett og sosiale medier første gang i september 2019 (lansering av tre av filmene på Verdensdagen for selvmordsforebygging) og i april-juni 2020. De kan sees på LEVEs Youtube-kanal;

<https://www.youtube.com/channel/UCWqo0gKNGrpYsveiK2Evczg/videos>. Underveis i prosjektet publiserte vi på LEVEs Facebook-side noen verdifulle uttalelser fra noen av informantene (frigitt for offentliggjøring).

Metode

Vi sendte ut forespørslers på blant annet LEVEs Facebookside og nettside om at vi ønsket informanter som kunne dele sine erfaringer med selvmordstanker med oss, i første rekke for å gi oss mer kunnskap. Blant dem som svarte ville vi etter hvert velge ut ca 10 som kunne være aktuelle for å delta i film, dersom de kunne tenke seg det.

Vi fikk svar fra ca 65 personer totalt. På grunn av denne overveldende respons klarte vi ikke å snakke med alle. Mange fikk derfor epost om dette og ble invitert til å skrive til oss og svare på et par spørsmål.

Vi leste alle eposter, og vi førte inn stikkord i en anonymisert tabell over alle som svarte på vår epost med spørsmål eller som hadde sendt oss utførlige skriftlige beskrivelser. Vi intervjuet ca 32 personer per telefon og førte inn stikkord/korte beskrivelser fra deres historier i samme tabell. Totalt har vi derfor stikkord fra 51 personer.

Identiteten til informantene er holdt skjult for alle, unntatt prosjektleder. Prosjektgruppen har fått innsyn i historiene til ca 20 informanter som prosjektleder valgte ut som mulige kandidater til film. Etter samtykke har de endelig utvalgte filmkandidatene snakket med psykolog Jannicke Pedersen for en samtale om hva offentlig eksponering ville bety for dem og en vurdering av om dette ville være en risiko for dem.

Epostadressen til informantene er brukt til å sende dem informasjon. Etter prosjektets slutt slettes alle data.

Tabellen som vi førte inn stikkord i inneholdt opplysninger om kjønn, alder og tema som:

- Situasjon som ført til selvmordstanker
- Hva tankene gikk ut på
- Om de fortsatt har selvmordstanker
- Om de har forsøkt å ta livet sitt, eller vært på vei til å prøve
- Om det var et bestemt vendepunkt som gjorde at de valgte livet
- Om årsaker som bidratt til at de har valgt livet;

Venner m fl, fått ny mening med livet, tanker på familien, gitt et løfte til noen om å ikke forsøke, snudd sitt eget tankemønster, fått profesjonell hjelp, søker selv hjelp når de får selvmordstanker, og hvorvidt noen har spurt dem om de har selvmordstanker.

Tabellen har vi deretter gått igjennom og laget flere kolonner for ulike kategorier svar. Vi satte tallene 1 (ja) og 0 (nei) i kolonnene for de ulike kategoriene (dvs om det aktuelle tema var relevant for informanten eller ikke), og telte opp antall som har svart positivt på hvert tema/kategori. Vi har også prøvd å se etter sammenhenger – om f.eks. hjelp fra profesjonelle ofte sammenfaller med at man klarer å endre tankemønsteret sitt. I tillegg har vi prøvd å sammenfatte hva de ulike tema betyr for informantene.

Informantene

Denne enkle rapporten er basert på opplysninger fra 51 informanter. Dette er *ikke et representativt* utvalg av mennesker som er suicidale, men består stort sett av *personer som meldte seg* etter at vi søkte etter informanter til prosjektet på Facebook. Noen få meldte seg etter at organisasjoner som LFSS og Mental Helse la ut informasjon om dette, og noen er kjenninger fra LEVE og personlige kontakter.

De som har meldt seg som informant er relativt åpne om sine erfaringer og syns prosjektet er viktig. Vi vet ikke om deres erfaringer er representative også for folk som skjuler at de har selvmordstanker, og for alle de som har klart å gjennomføre et selvmord med døden til følge.

Alder og kjønn

Tabellen forteller ikke noe om hvor gamle informantene var når de hadde selvmordstanker, men hvor gamle de var når de fortalte sin historie. Informantene var fra 18 til 66 år gamle. Gjennomsnittsalderen var ca 38 år. Det var 7 menn og 44 kvinner. Mennene var fra 23 til 60 år gamle, kvinnene fra 18 til 66.

Aldersfordeling:

<i>Alder</i>	<i>Antall</i>
18-25	8
26-40	24
41-55	16
56-66	3

Situasjon som ligger bak selvmordstankene – årsaken til at du fikk selvmordstanker

Vi spurte hva informantene mente lå bak selvmordstankene og kategoriserte de i ulike tema, se tabellen nedenfor.

Alle med selvmordstanker opplever at de er deprimerte i perioder da de tenker på muligheten for å ta sitt eget liv. Men mange har i tillegg psykiske problemer eller lidelser med psykiatriske diagnoser som ofte gir tilbakevendende depresjoner og selvmordstanker. Mange oppgir at de psykiske problemene/depresjonene kan knyttes til ting som har skjedd i barndommen eller blir utløst av dramatiske hendelser i livet eller en vanskelig livssituasjon.

I vår tabell har vi satt tallet 1 på «Diagnose etc» der personen har nevnt psykiske diagnoser eller mer eller mindre *varige* psykiske problemer, og 1 på «psykiske problemer øvrig» der det dreier seg om tilbakevendende depresjoner eller angst som har fulgt personen gjennom store deler av livet.

60% av informantene har derved oppgitt å ha en diagnose eller andre mer varige psykiske problemer. Men 40% har det altså ikke. Dette vil blant annet si at man kan bli deprimert og få selvmordstanker uten å ha latente psykiske problemer.

NB; I tabellen er mange informanter representert i flere av situasjonene, slik at summen blir ikke 100%.

Årsak/Situasjon som bidratt til selvmordstankene	Antall	% av alle
Diagnose for eksempel bipolar, ADHD etc	15	30%
Psykiske problemer som tilbakevendende depresjon, selvsykdom, spiseforstyrrelser etc	15	30%
Etterlatt ved selvmord (familiemedlem, venn, kjærest)	17	34%
Mobbing og utestengelse – ofte tidligere i livet	9	18%
Overgrep, vold, voldtekt – ofte tidligere i livet	10	20%
Vond/tøff oppvekst	12	24%
Vanskelig livssituasjon eller hendelse	13	26%
Rusproblemer	5	10%
Vonde tanker og følelser som har fulgt med helt siden barndommen	12	12%
Uklart, følelse av kaos	2	4%

Vonde opplevelser i barndommen som omsorgssvikt, seksuelle overgrep og vold forfølger mange av informantene gjennom hele livet. Lav selvfølelse og depresjon får mange av dem til å tenke på å ta livet sitt. Dette gjelder også mobbing. Likepersoner i LEVE som snakker med mange etterlatte og andre, bekrefter også at livsmestring er vanskelig blant dagens unge, hvor mange sliter med å klare kravene som blir stilt.

Mange av informantene med tilbakevendende selvmordstanker forteller at dette kan skje når de opplever noe som minner om tidligere traumer eller vonde opplevelser. F eks et barn som fikk store psykiske problemer når det mistet en forelder, fikk nye depresjoner ved samlivsbrudd i voksen alder eller i andre situasjoner som minner om å bli forlatt. En som fikk alvorlige selvmordstanker p g a mobbing og rykter, fikk tilbakefall langt senere i livet ved anklager om å ha gjort uakseptable ting. En som fikk barselsdepresjon, kan få depresjoner igjen p g a alvorlige flashbacks utløst av å høre barnegråt.

Traumatiske hendelser som overfall, men også død i familien, det å miste jobben miste eller omsorgen om barna, eller å bli anklaget for noe alvorlig, kan føre til dyp depresjon og/eller PTSD (Post Traumatisk Stressyndrom) hvor selvmordstanker ikke er uvanlig.

Hele 34% har oppgitt at det å bli etterlatt ved selvmord har utløst selvmordstanker hos dem selv. LEVE har mye erfaring med dette; etterlatte er en utsatt gruppe der ganske mange har tanker om å ta sitt eget liv. Gjenforening er et stikkord her, særlig i tiden etter tapet. Dette kan være overrepresentativt, ettersom mange av informantene er blitt rekruttert gjennom LEVEs informasjonskanaler.

Mennesker i vanskelige livssituasjoner som f eks å ha en voldelig partner, rusproblemer eller å ha kontrollerende foreldre fører mange inn i ensomhet, lav selvfølelse og depresjon med selvmordstanker.

Hvordan du tenkte og følte når du hadde selvmordstanker?

Nesten halvparten av informantene har forsøkt å ta livet sitt, og en del har vært på vei. Heldigvis har de ikke klart det <3! Alle er veldig glade for å være i livet.

Ca 14% har hatt mindre alvorlige selvmordstanker; flyktige, streifende, tanker som popper opp i hodet, eller tanker om å ende livet uten at de begynner å legge planer for hvordan.

To har forsøkt 15 henholdsvis 22 ganger, og klart å komme ut av den vonde spiralen med rus og psykiske problemer, og har nå et godt liv. Det er godt å vite at det faktisk er mulig!

37% får fortsatt selvmordstanker av og til, enten når de får depresjoner (ca 25%) eller når de opplever tunge perioder/depresjoner i f m vanskelige livshendelser (ca 12%).

De aller fleste vil egentlig ikke dø – de vil vekk fra det vonde og slippe smerten. De fleste forteller om at det gjør så uendelig vondt, at alt er så vanskelig og mørkt, og mange ser ingen annen utvei.

Veldig mange – 29% - tenker at andre vil ha det bedre uten dem; at de er til bry eller en belastning for familie og venner. Dette er jo trist, ettersom det ikke er sant, men denne selvpoppfatningen er i tråd med annen informasjon om mennesker som er i risikozonen for selvmord.

Ca 18% forteller om lav selvfølelse eller selvhat som viktige årsaker, men fra intervjuene vet vi at mange flere har slike tanker, selv om de ikke er blitt registrert som stikkord når tabellen ble fylt ut. Blant informantene er det flere etterlatte (evt fordi de er rekruttert gjennom LEVE).

Ettersom tabellen baserer seg på tolking av stikkord fra intervjuet eller eposten, så er antall som har angitt type tanke verken fullstendig eller helt nøyaktig. Mange har nevnt flere typer tanker. Det er også bare de viktigste tingene i folks beskrivelser som er blitt notert som stikkord.

Tanke	Ca antall	Ca prosent
Har forsøkt å ta livet sitt (12 av dem har prøvd flere ganger)	22	47%
Vært på vei til å forsøke å ta livet sitt	8-9	18%
Alvorlige selvmordstanker	27	53%
Streifende, flyktige selvmordstanker	7	14%
Får fortsatt selvmordstanker iblant i f m depresjoner	13	25%
Får fortsatt selvmordstanker iblant i tunge perioder, når det skjer vanskelige ting i livet	6	12%
Livet er ikke verdt å leve mere	7	14%
Vil slippe smerten	17	33%
Orker ikke mere	15	29%
Ønsker virkelig å dø	3	6%
Alt er vanskelig og sort og tungt	14	27%
Livet er tomt og meningsløst	7	14%
Selv mord er den eneste utvei	6	12%
Lav selvfølelse, selvhat, skyldfølelse	9	18%
Identifiserer seg med andre som har tatt livet sitt, eller «Kunne hun, så kan jeg».	4	8%
Andre vil ha det bedre uten meg	15	29%

Hvordan har du klart å velge livet?

Vi snakket mye med informantene om hva som har bidratt til at de har kommet ut av den vonde spiralen av selvmordstanker, og de som har svart skriftlig har også svart skikkelig på dette.

Ettersom tabellen baserer seg på tolking av stikkord fra intervjuet eller eposten, så er antall som har angitt type hjelp verken fullstendig eller helt nøyaktig. Mange har nevnt flere typer ting som bidratt positivt. Det er også bare de viktigste tingene i folks beskrivelser som er blitt notert som stikkord.

Hva har gjort at du har klart å velge livet?	Ca antall	Ca %
Bestemt vendepunkt	26	51%
Tanker på familien og andre nære	18	35%
Støtte fra venner, familie og andre rundt dem	10	20%
Fant ny mening i livet	13	25%
Gitt et løfte eller inngått en avtale med noen om å ikke forsøke selvmord	5	10%
Snudd tankemønstret	17	33%
Fått profesjonell hjelp fra psykisk helsetjeneste eller terapeuter	27	53%
Søker hjelp hvis jeg får selvmordstanker i dag	16	31%

Halvparten av informantene kan vise til et bestemt vendepunkt, hvor de enten avbrøt planene på selvmordsforsøk eller begynte å tenke annerledes. Flere forteller om at de forandret mening i det de skrev et avskjedsbrev, var i ferd med å gjøre det, men ble slått av tanken på hva det ville bety for andre, eller at stemmene i hodet som sa «gjør det» fikk motbør; «Jeg ville leve». For mange ble det avgjørende nye medisiner, god hjelp fra psykisk helsevesen eller det at samboer, en sjef eller venner fikk dem til å søke hjelp. Flere forteller at når de åpnet seg for andre, eller at andre spurte dem om hvordan de hadde det, så snudde det og de søkte eller tok imot hjelp. Flere sier at de begynte å tenke om når de selv ble etterlatt ved selvmord, og oppdaget at det selvfølgelig ikke ble bedre for dem som var igjen. Mange tenkte om når de hadde gjort et selvmordsforsøk som heldigvis ikke førte til døden.

Den andre halvparten av informantene kan ikke vise til en bestemt hendelse, men de forteller om hva som har hjulpet dem i å klare å velge å leve.

35% av alle informantene har tenkt om når de har begynt å tenke på hva deres selvmord ville gjøre med familie og venner, særlig barn. Men vi vet at mange kan være så fortvilet at de ikke klarer å tenke på andre enn seg selv, eller at de har så dårlig selvbilde at de tror at andre ville ha det bedre, dersom de ikke var der mere.

Ca 20% av alle informantene forteller om familie og venner som har vært der for dem, støttet, pratet, holdt kontakt, avledet dem når livet har vært tungt, og vist at de bryr seg.

Noen, ca 10%, har lovet en støttespiller å ikke gjøre det, eller å ta kontakt dersom selvmordstankene blir alvorlige. Flere forteller at det føles viktig å holde avtalen, og at prosessen stopper opp mens de venter på svar. Så kanskje er det en god ide å foreslå noe lignende, dersom du kjenner noen som har det tungt?

Ca 25% har sluttet å tenke på selvmord fordi de har funnet en ny mening i livet. Enten fordi de har fått en ny bo-/eller livssituasjon, en partner som er glad i dem, barn som ikke skal måtte oppleve å bli etterlatt. Noen har aktivt søkt nye fritidsaktiviteter eller utdanning, og går opp i dette.

Ca 33% av alle informantene har klart å snu sitt tankemønster ved hjelp av andre eller egen kraft. Det kan ligge mestrings i å vite at man har klart å komme seg igjennom en tung tid tidligere. Flere forteller at de etter hvert har lært å stå i de vanskelige dagene, og at de klarer det bedre når de er blitt mer voksne. En del har skjønnet at tankene bare er tanker, som i seg selv er ufarlige. (Det er å forfølge de som er farlig!) De observerer selvmordstankene når de melder seg, men forteller seg selv at det trolig vil bli bedre i morgen. De har erfart at det faktisk er mulig å styre tankene over mot noe mer positivt; «Jeg har faktisk fått til en masse bra ting. Jeg betyr noe for mange mennesker. Jeg har klart å komme over en tung periode før, og jeg vil klare det igjen.»

Flere forteller om at de er nysgjerrig på hva livet kan by på, at de ønsker å gjøre en forskjell. Noen har opplevd sterke livshendelser, f.eks sykdom eller ulykke, som fått dem til å se hva som er virkelig viktig i livet.

53% av alle informantene har fått hjelp fra profesjonelle som har betydd mye for at de har klart å velge livet; alt fra avgjørende støtte av en hjelpetelefontjeneste, til innleggelse i psykiatrisk helsetjeneste – mange etter henvisning fra fastlege eller legevakt. Mange har hatt god hjelp av terapi, psykolog eller gruppeterapi. Her har mange lært å snu sitt tankemønster eller at selvmordstanker er en varselklokke; nå er det på tide å søke hjelp.

Vi ser at ca 25% av informantene har opplyst at de både har fått profesjonell hjelp og snudd sitt tankemønster.

Har noen spurt deg om du har selvmordstanker?

Vi har også prøvd å undersøke om informantene er blitt spurt av noen (f.eks leger, venner, familie) om de har hatt selvmordstanker, men vi har dessverre ikke vært tilstrekkelig systematiske i dette, slik at tallene er mangelfulle. 8 har svart ja på dette, mens 4 har svart nei. For resten mangler vi informasjon.

Leger og psykologer som fått vite at informantene sliter psykisk, spør som regel om vedkommende har selvmordstanker. Dette inngår i deres plikter. Men mange spør allikevel ikke, med mindre det er helt åpenbart at personen sliter tungt.

Andre personer – venner og familie – spør sjeldent om noen har selvmordstanker. Det er tabu, veldig følsomt, og mange er redde for å trigge noe som kan føre til handling.

Forskning viser at det ikke er tilfelle. Det er ikke farlig å spørre om noen tenker på å ta livet sitt. Tvert imot – flere av informantene forteller at dette vil være å sette en dør på gløtt for å be om eller motta hjelp. Det kan være en lettelse å få innrømme og dele at man har slike tanker.

Det er allikevel en del av informantene som forteller at de bevisst har prøvd å skjule at de sliter tungt og tenker på å ende livet sitt, eller lyver om det. De synes at det er flaut, noen skammer seg, eller de vil ikke belaste andre.

Når vi har spurt informantene om de synes at andre skal spørre venner eller familiemedlemmer som synes å ha det tungt, så er det stor enighet om dette; Spør om hvordan vedkommende har det, og spør også om vedkommende har tanker om å ta livet sitt.

Sluttord

Det har vært et privilegium å få høre så mange viktige historier og ta del av erfaringene til informantene. Vi har lyst til å avslutte med å gjengi noen viktige uttalelser/synspunkter:

- Alle fortjener å leve og har rett til det!
- Mobbing etc gir ofte offeret et lavt selvbilde gjennom hele livet og er en gjenganger blant mennesker som sliter psykisk og som har selvmordstanker. Derfor er det veldig viktig å ta skikkelig tak i dette problemet!
- Selv om man har f eks en psykiatrisk diagnose, så kan mange klare å endre tankemønsteret sitt. Og dette gjelder også for mennesker som har tilbakevendende selvmordstanker – man kan lære å takle det og å leve livet.
- Du er ikke alene om å ha tunge tanker og vurdere å ende livet ditt. Det er vanligere enn man kanskje tror. Andre klarer å komme ut av det – du også!