

Hva er det med unge, flinke menn

Hver måned tar gjennomsnittlig seks unge norske menn livet av seg. Noen tilsynelatende som lyn fra klar himmel. Men dypdykk i de etterlattes historier gir ny innsikt.

TEKST:

Nina Strand

FOTO:

Siv Dolmen

PUBLISERT 5. mars 2014

EMNER

Selv mord

Psykisk smerte

Menn



NYTT BLIKK: Mens forskning hittil oftest har studert kliniske populasjoner, finnes det lite kunnskap om selvmord hos mennesker som tar livet sitt uten at det foreligger en psykisk lidelse i forkant, ifølge Mette Lyberg Rasmussen.

Ja, hva er det med unge, tilsynelatende velfungerende menn som plutselig tar livet av seg, øyensynlig uten grunn? Forskningsmiljøet Mette Lyberg Rasmussen jobbet innenfor ved Folkehelseinstituttet, er de første som undersøker dette. Unge menn er

nemlig overrepresentert i selvmordsstatistikkene – i Norge og i den vestlige verden. Hver måned utfører i gjennomsnitt seks menn mellom 20 og 30 år selvmord her i landet. Og – vel å merke: I motsetning til tidligere antakelser om at ni av ti som tar livet sitt, har en psykisk lidelse, viser nye studier at i overkant av 40 prosent ikke har en alvorlig psykisk lidelse før selvmordet. Mens forskning hittil oftest har studert kliniske populasjoner, finnes det lite kunnskap om selvmord hos mennesker som tar livet sitt uten at det foreligger en psykisk lidelse i forkant.

«- Avskjedsbrevene forteller om uutholdelige følelser av skam og verdiløshet. Om selvbekreidelser, ensomhet og lengsel»

– Skal vi bli bedre til å forebygge selvmord blant unge menn, må vi aller først forstå mer av hvorfor unge menn spesielt er så sårbare for selvmord i overgangen til voksenlivet, sier Rasmussen.

Tallene står stille

For til tross for 20 år med massiv satsing på forebygging av selvmord, med nasjonale handlingsplaner, tiltak i psykisk helsevern og forskning på risikofaktorer, går ikke selvmordstallene hos unge menn ned. For å bedre forebyggingen av selvmord, mener Rasmussen vi trenger å forstå mer av de underliggende psykologiske prosessene bak selvmord.

Nære etterlatte til unge menn som ikke tidligere har vært i kontakt med psykisk helsevern eller gjort selvmordsforsøk, er en kjemperessurs for forståelsen av selvmord, ifølge psykologen. Sammen med kolleger har hun gjort 61 dybdeintervjuer av familie, venner og tidligere kjærester til 10 unge menn som tok livet av seg. Og nettopp de etterlattes forståelse av selvmordet var sentralt i intervjuene. Mange fortalte at de hadde brukt mye tid og krefter på å forsøke å forstå det som hadde hendt. «Hvorfor tok han livet sitt?» «Hvorfor akkurat nå?» «Var det noen tegn på det?» var spørsmål de stilte seg.

Etterlatte forteller

Gjennom dybdeintervjuene fikk forskerne detaljert informasjon både om prosessen frem mot selvmordet, om hvordan de unge mennene fremsto i forskjellige relasjoner og om mennenes utvikling i et livsperspektiv. Intervjuene besto av en omfattende narrativ del der forskerne holdt seg tilbake, før de grep inn med spørsmål. Noen startet fortellingen tett på hendelsen: «Kvelden før han tok livet sitt, så ?». Andre innledet med å si: «Helt fra han var liten ?».

Rasmussen og kolleger analyserte – i hvert selvmord – fars historie om sin sønns selvmord, og mors historie, søsken, venner og eventuell kjæreste.

Forskerne var nysgjerrige på om informantene ville fortelle om en underliggende psykisk lidelse, men nei. De etterlattes fortellinger og avskjedsbrevene knytter selvmordet til en skjør, prestasjonsbasert selvfølelse. Slik ble mennene spesielt sårbare for nederlag.

– Intervjuene må ha gitt motsetningsfylte bilder av den enkelte mannen?

– Ja. I motsetning til de få studiene som er gjort om selvmord blant unge personer og som er basert på en eller et par semistrukturerte intervjuer uten å ta hensyn til informantens relasjon til den avdøde, har vi tatt utgangspunkt i at det er ulikt om opplysningene kommer fra en mor, en far eller en kjæreste, svarer psykologen. Hun legger vekt på at mors historie er mors, akkurat som fars eller brors fortellinger, er deres egne. En må ta høyde for det, og inkludere at historiene er forskjellige. Legger man så historiene og perspektivene over hverandre, får man et mer nyansert og utfyllende bilde. Seks av de ti mennene hadde skrevet avskjedsbrev, som også ble inkludert i analysen.

– Avskjedsbrevene forteller om uutholdelige følelser av skam og verdiløshet. Om selvbebreidelser, ensomhet og lengsel.

– *Jeg får assosiasjoner til litterære verker, eksempelvis til Tillers roman Innsirkling eller Seks personer søker en forfatter av Pirandello?*

– Interessant at du tenker slik, og det gir absolutt mening, svarer Rasmussen begeistret. – Vi ønsket et mangefasettert bilde av hver enkelt person, slik skjønnlitteratur også kan gi.

Utålelig psykisk smerte

De unge mennene hadde møtt utfordringer i perioden før selvmordet: som det å takle løsrivelsen fra barndomshjemmet, nederlag på jobben og skole, eller brudd med kjæresten.

– Men dette er jo normale utfordringer som alle unge menn møter i overgangen til voksenlivet, påpeker psykologen, som gjennom intervjuene fikk utvidet og nyansert bildet av den mestrende unge mannen. Funnene viser at disse mennene hadde en særegen sårbarhet, en manglende kapasitet til å regulere seg og gå videre etter et nederlag.

Rasmussen beskriver unge menn som fremsto som velfungerende og suksessfulle så sant de presterte godt, men med en særlig sårbarhet for å føle seg som mislykket og verdiløse når de ikke lenger klarte å nå sine mål, eller opplevde seg som avvist. Menn som i perioden før selvmordet synes å ha blitt overmannet av skamfølelse og sinne ved opplevelsen av ikke å leve opp til sine egne standarder. Menn med uutholdelige tanker som de verken greide å regulere eller håndtere. Den tidligere strategien som innebar å kompensere ved stadig å øke sine prestasjoner, fungerte ikke lenger. Selvmordet ble veien ut av en tilstand av utålelig psykisk smerte.

«- Funnene utfordrer den etablerte oppfatningen om at selvmord primært er et symptom på psykisk lidelse»

Manglet handlingsrom

– *Henger dette sammen med samfunnsutviklingen? Vi hører om en generasjon unge med høye skuldre og svære krav til seg selv.*

– Ja, på den ene siden stilles det store krav til vellykkethet, flinkhet og prestasjoner i våre dager, men likevel tror jeg det blir feil å forklare et sjeldent fenomen som selvmord hovedsakelig ut fra samfunnstendenser. Når det gjelder sårbarheten for selvmord, dreier det seg nok ikke så mye om de høye kravene i seg selv, men mer om en forstrukkenhet. Det synes å ha vært umulig for dem å forkaste idealbildet av hvem de kunne være i verden.

Disse mennene hadde altså forankret seg i en posisjon der det å legge listen lavere var uaktuelt. I stedet for å kunne si: «Dette klarer jeg ikke», holdt de fasaden. De synes å ha manglet handlingsrommet til å kunne redusere kravene til egne prestasjoner, og som ville gjort det mulig å be om hjelp, mener Rasmussen.

For i likhet med de fleste unge menn som tar livet sitt, hadde ingen av de unge mennene i studien vært i kontakt med helsevesenet i perioden før selvmordet. Dette til tross for at noen av dem hadde blitt tilbudt hjelp, eller ble oppfordret til å søke hjelp.

Følg magefølelsen - vær direkte

Etter selvmordet hadde mange av de etterlatte gått gjennom de siste møtene de hadde med avdøde, og spurt seg selv om det hadde vært noe de hadde oversett, om det likevel hadde vært noen tegn som tydet på at den unge mannen var i dyp krise. De husket episoder og situasjoner der han hadde vært annerledes enn vanlig; for eksempel at han var mer rastløs og irritabel enn han pleide, at han hadde uttrykt fortvilelse og desperasjon over ugjenkallelige feil han hadde gjort, at han indirekte hadde hintet om døden, eller truet med selvmord.

Rasmussen understreker at siden profesjonell hjelp ikke ser ut til å være et alternativ for disse unge mennene, vil nære personer være viktige aktører i det selvmordsforebyggende arbeidet. Spesielt er det viktig å få ut kunnskap om at en skal følge magefølelsen hvis noe gjør en urolig, ta tak i uttalelser en stusser på og utforske disse direkte med vedkommende – der og da.

– Funnene utfordrer den etablerte oppfatningen om at selvmord primært er et symptom på psykisk lidelse og at forebygging er et hovedanliggende kun for psykiatrien, sier Mette Lyberg Rasmussen.

Nå har hun fått midler til å forske videre på de samme unge mennene. Et hovedtema blir betydningen av maskulinitet i disse selvmordene. Et så omfattende datamateriale,

med 4–8 nære etterlatte i hvert selvmord i tillegg til avskjedsbrev er helt unikt, også på verdensbasis, opplyser psykologen.

METTE LYBERG RASMUSSEN

- Psykolog og postdoc. Avdeling for helseovervåking og selvmordsforebygging ved Folkehelseinstituttet, Oslo
- Forsvarte 18. desember 2013 avhandlingen *Suicide among Young Men: Self-esteem regulation in transition to adult life* for ph.d.-graden ved Universitetet i Oslo

Kontakt:

MetteLyberg.Rasmussen@fhi.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 3, 2014, side 252-254

TEKST:

Nina Strand, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

FOTO:

Siv Dolmen