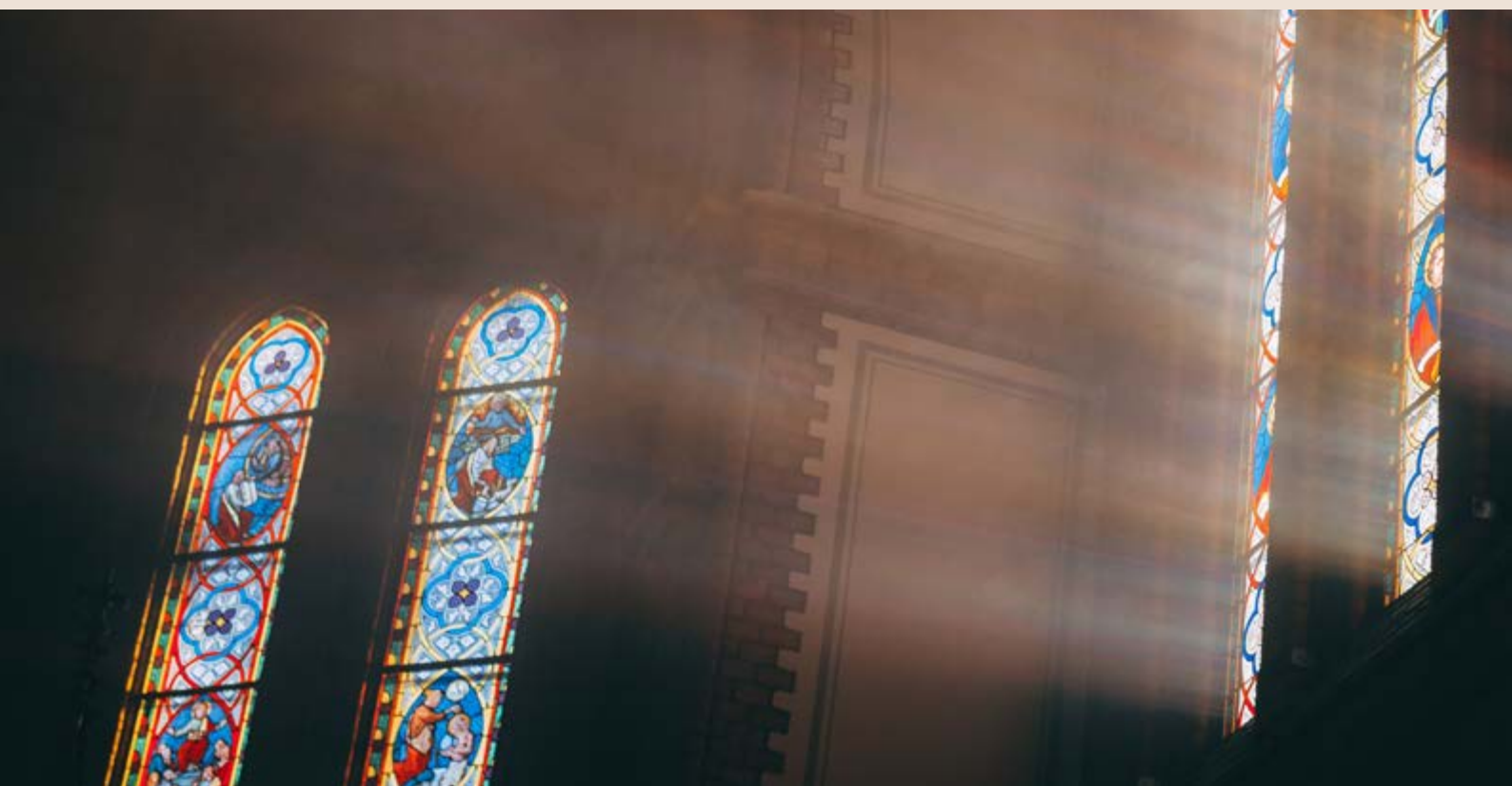




Å velge livet

Den norske kirke og selvmord

En utredning av en arbeidsgruppe nedsatt
av Bispemøtet i Den norske kirke





Å velge livet

Den norske kirke og selvmord

En utredning av en arbeidsgruppe nedsatt
av Bispemøtet i Den norske kirke

*Å levere en
utredning omkring
Den norske kirkes
forhold til selvmord
gjøres derfor med
det største alvor og
i stor ydmykhet*

Forord

I løpet av den tiden denne arbeidsgruppen har arbeidet med selvmordstematikk i en kirkelig kontekst, har selvmord flere ganger blitt tematisert i media. Da tallene fra dødsårsaksregisteret ble publisert våren 2024, viste deg seg at det var en stor økning i selvmordstallene fra 2022 til 2023. Også i 2025 viste tallene en svak økning. Selv om slike svingninger kan forklares på ulike måter, vitner det om at antallet selvmord i hvert fall ikke har blitt redusert de siste årene. Samtidig har også tragiske enkeltskjebner preget nyhetsbildet. Mobbing og utenforskap, statusfall og medietrykk har kommet fram som medvirkende årsaker til selvmord. Slik blir vi minnet om forbindelsen mellom storsamfunn og enkeltskjebner, mellom teologi og «levd religion». Ved å skrive til biskoper, teologer og kirkelig ansatte, skriver vi også til mennesker som på ulike måter har erfart fortvilelsen ved et selvmord. Vi som har arbeidet med utredningen har også på ulike måter vært berørt av tematikken.

Å levere en utredning omkring Den norske kirkes forhold til selvmord gjøres derfor med det største alvor og i stor ydmykhet. For det første bærer det med seg et alvor fordi vi i utredningen rører ved eksistensielle og emosjonelle erfaringer og tanker hos mange mennesker, inkludert oss selv. Å skulle gi en saklig teologisk redegjørelse for selvmord i et historisk og systematisk lys, og å drøfte konsekvensene av dette for kirkelig praksis i dag, står i fare for å redusere den levde erfaringen av fortvilelse og tap, så det blir mindre relevant for kristen teologi enn teologisk-filosofiske resonnementer. Vi håper at vi gjennom utredningen klarer å forene en kristen etisk tenkning med levde erfaring og en kirkelig forankret praksis på en tilfredsstillende måte.

For det andre skriver vi denne utredningen vel vitende om den smerte tidligere tiders kirkelige forkynnelse og praksis har påført etterlatte etter selvmord. Selv om det er usikkert i hvor stor grad dette preger menneskers oppfatning av kirken i dag, og trolig ikke lenger formidles av kirkelige medarbeidere og frivillige, skrives denne utredningen med en kritisk tilnærming til fortiden. I dette har det vært viktig å både ta et oppgjør med, og avstand fra, tidligere tiders svært sterke fordømmelse av selvmord. Samtidig fastholder vi tradisjonelle kristne trossannheter om Gud som skaper, om livets ukrenkelighet, syndens realitet og den nåde som gis gjennom Jesu død og oppstandelse. Alt dette er avgjørende for en prinsipiell tilnærming til spørsmål som rører ved liv og død.

Tittelen på utredningen, Å velge livet, henspiller på 5. Mosebok 30,19-20: «Velg da livet, så du og dine etterkommere kan få leve». Utgangspunktet for bibelverset er at å leve i fellesskap og i tro til Gud er å velge livet. Samtidig ser vi at dette er vanskelig for mange. For mange fører sykdom, krise og livets smerte til en opplevelse av at det kun finnes én utvei: Å ta sitt eget liv. Som fellesskap, som samfunn og som kirke må vi ta på alvor det felles ansvaret vi har for å hjelpe hverandre til å velge livet.

Oslo, august 2025

Svein Olaf Thorbjørnsen
leder

Anne Austad

Ane Inger Bondahl Søberg

Odd Jarle Eidner

Helge Nylenna
sekretær

Innhold

Forord ... 5

1 Innledning ... 9

- Den norske kirkes bidrag i samfunnet ... 10
- Arbeidsgruppens mandat og arbeidsform ... 11
- Utredningens struktur og innhold ... 13

2 Om selvmord ... 18

- Definisjoner og avgrensninger ... 18
- Statistikk ... 20
- Risikofaktorer ... 22
- Beskyttende faktorer ... 24
- Ulike tilnærminger til selvmord ... 25
 - Noen psykologiske modeller ... 27
 - Individ og gruppe ... 28
 - Eksistensiell tilnærming til selvmord ... 28
- Eksistensiell helse ... 34

3 Selvmord – historiske og systematisk-teologiske perspektiver ... 42

- Selvmord i Bibelen ... 43
- Selvmord i kirkens historie ... 44
- Systematisk-teologiske perspektiver ... 52
 - Selvmord – i lys av skapelsen ... 52
 - Selvmord – i lys av forløsningen ... 59
- Veien så langt og veien videre ... 68

4 Kirkelige praksiser i møte med selvmord ... 73

- Sjelesorg i møte med personer med selvmordstanker og etterlatte ... 73
 - Sjelesorg i møte med de som har overlevd selvmordsforsøk ... 78
 - Sjelesorg i møte med etterlatte etter selvmord ... 79
- Gravferd og forkynnelse etter selvmord ... 83
 - Sorgsamtalen ... 84
 - Gravferdsliturgi ... 85
 - Minneord og forkynnelse etter selvmord ... 90
- Konfirmantarbeid ... 95

5 Selvmordsforebygging og pårørendearbeid i Den norske kirke ... 103

- Samarbeid og nettverk ... 104
- Barn og unge ... 104
- Sorggrupper ... 105

6 Styrking av kirkens arbeid og kompetanseheving ... 108

- Forebyggende arbeid – strukturelt og individuelt ... 108
 - Strukturelt ... 108
 - Individuelt ... 109
- Sorgstøttearbeid – strukturelt og individuelt ... 110
 - Strukturelt ... 110
 - Individuelt ... 111

7 Avsluttende refleksjoner og anbefalinger ... 113



1 Innledning

Selv mord er et folkehelseproblem, og det rommer en tragedie hver gang en person tar sitt eget liv. I 2024 tok 727 personer sitt eget liv i Norge. Som samfunn, og som kirke, har vi et ansvar for å arbeide for at færrest mulig skal ta sitt eget liv. Regjeringen har innført en nullvisjon for selvmord i Norge gjennom sin handlingsplan for forebygging av selvmord.¹ Den norske kirke kan, og må, bidra på ulikt vis til å forebygge selvmord og gi sorgstøtte til pårørende etter selvmord. Gjennom kompetanseheving, økt fokus på forebygging og kontakt med etterlatte, kan kirken videreutvikle og styrke det arbeid som allerede skjer rundt om i landet, i menigheter og bispedømmer.

Den norske kirke, og kristendom generelt, har i tidligere tider hatt en uforsonlig holdning til selvmord. Som det redegjøres for i denne utredningen, har denne uforsonligheten medført at de som har begått selvmord ikke har kunnet bli gravlagt i vigslet jord, og selvmord har til tider blitt karakterisert som en synd det ikke finnes tilgivelse for. Dagens kirkelige praksiser innebærer en erkjennelse av at tidligere tiders forkynnelse og praksis har bidratt til å påføre skam og stigma for etterlatte etter selvmord. Selv om lovverket ble endret for over hundre år siden, lever fremdeles deler av tankegodset og arven fra dette videre i det norske samfunn.

Formålet med denne utredningen er å belyse Den norske kirkes forhold til selvmord fra ulike perspektiver. Sentralt for utredningen er å presentere en teologisk tenkning omkring selvmord i en norsk, luthersk kirkelig kontekst. Slik sett bidrar utredningen til å gi et teologisk fundament både for at kirken skal engasjere seg i arbeidet med å forebygge selvmord, og til at holdningene i kirken og dens sjelesørgeriske oppdrag, kan reflektere Jesu omsorg for de lidende. I stor grad er dette rådende praksis i Den norske kirke i dag. Det er viktig å fastholde at troen på Gud som skaper, og opprettholder av alt som lever, må føre til at kirken alltid må løfte fram livet som det beste alternativ, samtidig som man evner å møte hvert enkelt menneske på dets premisser, med forståelse og empati for dets fortellinger og livsanskuelse.

Det har vært taust fra offisielt hold i Den norske kirke om selvmord, og det er skrevet og sagt lite om temaet i utredninger og uttalelser. Samtidig skjer det et viktig arbeid rundt om i menighetene i hele landet, rettet mot å hjelpe dem som vurderer å ta sitt eget liv og å gi sorgstøtte til de som har mistet en av sine kjære. Å belyse Den norske kirkes forhold til selvmord må derfor ha som en hovedsak å bidra inn i en kirkelig praksis. Utredningen peker på enkelte praksiser som er særlig knyttet til selvmordsforebygging og pårørendearbeid, og vurderer hvordan disse best kan rettes inn og tilpasses mot en styrket innsats fra kirken på dette feltet. Videre gir utredningen innsikt i noe av arbeidet som gjøres rundt om i Den norske kirke, og vil peke på noen områder hvor man kan styrke kompetansen blant kirkelige medarbeidere.

Sentralt for utredningen er å presentere en teologisk tenkning omkring selvmord i en norsk, luthersk kirkelig kontekst

Den norske kirkes bidrag i samfunnet

Arbeidet for å forebygge selvmord inkluderer mange sektorer og involverer store deler av samfunnet. Dette illustreres ikke minst ved at det var ni ulike statsråder som signerte Regjeringens handlingsplan i 2020. Gitt Den norske kirkes karakter og omfang, er det naturlig at kirken både forstår seg selv, og blir forstått av andre, som en viktig bidragsyter på dette området. Kirkens arbeid med å skape åpne og inkluderende møteplasser i lokalsamfunn bidrar til at mange mennesker nås. Slik dannes tilhørighet og mening mange i manges liv. Videre gjøres det et stort, kompetent arbeid

Ved å gjøre dette, forstår vi denne utredningen, og kirkens arbeid, som et bidrag til hele storsamfunnets ansvar for å forebygge selvmord

i kirkelig regi, ikke minst av diakoner rundt om i landet, for å arbeide målrettet med selvmordsforebygging. Gjennom gravferd, sorgsamtaler og sorgstøttegrupper møter også representanter for Den norske kirke en stor andel av de etterlatte etter selvmord. Denne utredningen må derfor ikke forstås dithen at Den norske kirke først nå engasjerer seg i tematikken, og i kapittel fem gjør vi rede for en del av det gode arbeidet som gjøres. Derimot svarer denne utredningen først og fremst på en forespørsel om å gi en teologisk forståelse av selvmord i dag, og se dette i sammenheng med kirkens praksiser, pågående arbeid og behov for kompetanse.

Ved å gjøre dette, forstår vi denne utredningen, og kirkens arbeid, som et bidrag til hele storsamfunnets ansvar for å forebygge selvmord, og å gi et tilfredsstillende tilbud både til de som går

med selvmordstanker og for de etterlatte etter at noen har tatt sitt eget liv. I et slikt arbeid må Den norske kirke være frimodig både med tanke på hva man kan bidra med og hva slags kompetanse kirkelige medarbeidere besitter. Kirken må se enkeltmenneskene som strever med livet, men samtidig også stå i en samfunnskritisk tradisjon. I bibelsk sammenheng er dette forstått som å være en «profetisk røst», som refser de strukturer og systemer i samfunnet som bidrar til å isolere mennesker, skaper meningsløshet og fortvilelse og på denne måten bidrar til selvmordstanker og -handlinger. Samtidig må kirken også se sin egen begrensning, og lytte til fagfolk fra suicidologifeltet. Kirkelige medarbeidere må alltid være bevisst sjelesorgens begrensninger og når det er behov for helsefaglig kompetanse.

Det gjøres et stort arbeid omkring selvmord i Norge. LEVE – Landsorganisasjonen for etterlatte etter selvmord, er sentral i å holde oppmerksomheten på dette i media, og bistår mange etterlatte landet rundt. Videre finnes det flere fagmiljøer som arbeider målrettet med selvmordsforebygging. I de siste årene har det også kommet en rekke planer og veiledere fra sentrale myndigheter som er styrende i det nasjonale selvmordsforebyggende arbeidet. Regjeringens handlingsplan, *Ingen å miste*, som gjelder i perioden 2020 til 2025 er allerede nevnt. Det arbeides med hvordan satsingen kan videreføres og videreutvikles etter 2025. I 2024 kom det nye nasjonale faglige retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling.² Det finnes planer for selvmordsforebygging også på kommunalt nivå. Gitt Den norske kirkes plass i mange lokalsamfunn, synes det naturlig at man i større grad kan bidra inn til slike planer. Dette er relevant i flere sammenhenger, blant annet

knyttet opp mot psykososiale kriseteam, markering av verdensdagen for forebygging av selvmord og verdensdagen for psykisk helse.

Med den følgende utredningen vil det foreligge et oppdatert bidrag til økt forståelse av selvmord innenfor en kirkelig kontekst. Denne trenger ikke bare utfordre Den norske kirke til økt innsats, men hele tros- og livssynsfeltet i Norge.

Arbeidsgruppens mandat og arbeidsform

Bakgrunnen for denne utredningen er å finne i en henvendelse fra LEVE til Bispemøtet høsten 2023. LEVE hadde på sitt årsmøte i 2023 vedtatt en uttalelse som utfordret Den norske kirke til å ta større ansvar for hvordan etterlatte etter selvmord ivaretas.³ På bakgrunn av henvendelsen tematiserte Bispemøtet kirkens forhold til selvmord i februar 2024.⁴ Bispemøtet vedtok der følgende:

Bispemøtet vil ta del i arbeidet med å forebygge selvmord, endre holdninger og redusere stigmaet knyttet til selvmord.

Bispemøtet nedsetter en arbeidsgruppe til å belyse:

- Den norske kirkes forhold til selvmord gjennom en historisk, etisk og teologisk tilnærming.
- Hvordan kirken i samarbeid med andre aktører kan være med på å forebygge, endre holdninger og bygge ned stigmaet knyttet til selvmord i samfunnet.
- Hvordan kirken kan bidra til økt kompetanse på dette feltet.

Bispemøtet ber sekretariatet oppnevne arbeidsgruppen og igangsette arbeidet.

Våren 2024 ble følgende arbeidsgruppe nedsatt administrativt:

- Professor emeritus Svein Olaf Thorbjørnsen, MF vitenskapelig høyskole (leder)
- Professor Anne Austad, VID vitenskapelige høyskole
- Sykehusprest Ane Inger Bondahl Søberg, spesialist i klinisk prestetjeneste, ph.d., Sykehuset Innlandet
- Prostiprest Odd Jarle Eidner, Bodø domprosti

Sigrid Flaata, seniorrådgiver i seksjon for diakoni og samfunn i Kirkerådet, har vært knyttet til arbeidsgruppens arbeid frem til april 2025. Helge Nylenna, teologisk rådgiver i Bispemøtet, har fungert som arbeidsgruppens sekretær.

Bispemøtet har ikke spesifisert et tydeligere mandat enn det som ligger i vedtaket fra februar 2024, men har stilt arbeidsgruppen fritt til å berøre de temaer som de vurderer som nødvendig. Preses Olav Fykse Tveit deltok på arbeidsgruppens første møte og orienterte om vedtaket i Bispemøtet og motivasjon for nedsettelse av arbeidsgruppen. Bispemøtet har gitt uttrykk for at omfanget på arbeidsgruppens arbeid skal være begrenset og at gruppen skulle levere et arbeid sommeren 2025.

Arbeidsgruppen har i løpet av funksjonstiden hatt elleve møter:

- 6. mai 2024
 - Preses i Bispemøtet, Olav Fykse Tveit, deltok på deler av møtet
- 2. september 2024
 - Professor Lars Mehlum, senterleder ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging, deltok på deler av møtet
- 28. oktober 2024
 - Generalsekretær i Kirkens SOS, Lasse Heimdal, deltok på deler av møtet.
- 25. november 2024
- 14. januar 2025
 - Professor Heidi Hjelmedal ved NTNU deltok på deler av møtet via Teams.
 - Generalsekretær Knut Harald Ulland og fagansvarlig Nina Danielsen fra LEVE deltok på deler av møtet.
- 11. februar 2025
 - Som del av møtet deltok arbeidsgruppen i en underveissamtale med Bispemøtet
- 10. mars 2025
- 7. april 2025
- 26. mai 2025
- 19. juni 2025
- 25. august 2025

Ettersom ingen i arbeidsgruppen har suicidologi som sitt primære fagfelt, har det i løpet av prosessen vært viktig å ha kontakt med fagpersoner for å bedre belyse sider ved fenomenet selvmord. Arbeidsgruppen er alene ansvarlige for alt innhold som står skrevet i utredningen.

Utredningens struktur og innhold

Som en inngang til en kirkelig belysning av selvmord, gir denne utredningen en introduksjon til selvmord som fenomen i kapittel to. Ved å knytte seg til WHO's definisjoner av selvmord og selvmordsforsøk, og å avgrense dette opp mot andre tilstøtende fenomener, gis det en inngang til hva man skriver om, når man skriver om selvmord. Videre gis det en del informasjon om selvmord i det norske samfunnet, og hva som tradisjonelt regnes som risikofaktorer og beskyttende faktorer. Med utgangspunkt i forståelsen av suicidologi, læren om selvmord, som en tverrfaglig, bred tilnærming, spisses dette inn mot en eksistensiell tilnærming til selvmord. Dette forstås som særlig relevant for tematikken i en kirkelig kontekst.

Det eksistensielle viser til menneskers grunnleggende livsbetingelser og har å gjøre med de vilkår vi er satt til å leve under som mennesker. Av eksistensielle temaer som vurderes som særlig relevante i denne sammenhengen er mening og meningsløshet, skyld og skam, ensomhet, tilhørighet og fellesskap, håp og håpløshet, død og liv. Kapittelet avsluttes med å omtale eksistensiell helse.

I kapittel tre gis det en innføring til selvmord i lys av kirke- og idéhistorie. Det vises til at det i Bibelen er en nokså nøytral og tilbakeholden beskrivelse av selvmord, men at det i den antikke jødiske kulturen var en generell avvisning av selvmord som etisk akseptabelt alternativ. I en tidlig-kristen sammenheng ble det derimot nokså utbredt med en positiv holdning til martyrdøden. Som en motreaksjon på dette formulerte Augustin rundt år 400 e.kr. en tydelig motstand mot en positiv tilnærming. Denne motstanden, som fremfor alt var begrunnet i budet om at man ikke skal slå i hjel, fikk stor betydning for kirkens praksiser. Det utviklet seg over de neste hundreårene en streng praksis, hvor de som hadde tatt sitt eget liv ikke fikk gravlegges i vigslet jord, og all formue ble fratatt familien. Kapittelet fortsetter med å redegjøre for hvordan den kirkelige forståelsen av selvmord ble videreutviklet av Thomas Aquinas og Martin Luther, og om hvordan opplysningstidens filosofi, med en sterk vektlegging av menneskets frihet, bidro til å utfordre den ensidige kirkelige fordømmelsen.

Med utgangspunkt i forståelsen av suicidologi, læren om selvmord, som en tverrfaglig, bred tilnærming, spisses dette inn mot en eksistensiell tilnærming til selvmord

Etter denne innledende redegjørelsen for den historiske utviklingen, drøfter kapittelet selvmord ut ifra systematisk-teologiske perspektiver. Med forståelsen av mennesket som skapt i Guds bilde, drøftes menneskets frihet i kristen sammenheng. Selv om friheten er reell, argumenteres det for at en forpliktelse på det kristne verdigrunnlaget legger føringer og begrensninger på denne friheten. Videre drøftes menneskelivets verdi, og hva slags konsekvenser forståelsen av menneskets iboende verdighet får for

*Å kun se selvmord
som en syndig
handling utført av
et enkelt individ blir
dermed å forenkle
både fenomenet
selvmord og
syndsbegrepet*

et særlig vern om livet. Det diskuteres også hvorvidt selvmord kan vurderes ut fra tanken om «det minste av to onder». Er det som oppleves som et meningsløst liv et større onde enn å ta sitt eget liv?

Der skapelsesmotivet både aktualiserer allmennmenneskelige og teologiske forutsetninger for etiske overveielser, går utredningen også mer inn i spesifikt kristne perspektiver knyttet til Jesu død og oppstandelse, det forløsningsmessige perspektiv. Gitt historiens tunge vektlegging av selvmord som synd, bruker utredningen en del plass for å se på hvordan synd og nåde som begrepspar spiller inn på en kristen tilnærming til selvmord. Det argumenteres for at selvmord, i streng forstand, må forstås som et brudd på Guds gode vilje for livet og dermed innenfor en tradisjonell syndsforståelse. Samtidig tydeliggjøres det at synd ikke bare må forstås som knyttet til handlingselementet, men primært som relasjonelt, og fremfor alt i relasjon til Gud. I tillegg må synd, i tilknytning til selvmord, relateres til systemer og strukturer i samfunnet. Disse bidrar også til å øke forekomst av selvmord. Å kun se selvmord som en syndig handling utført av et enkelt individ blir dermed å forenkle både fenomenet selvmord og syndsbegrepet. Videre må synd i kristen sammenheng også alltid sees i sammenheng med Guds nåde og tilgivelse. For alle er det en åpen troens vei til en Gud som vil at alle skal blir frelst. Denne åpenhet tilsier at den uforsonlighet som lenge preget kirken i møte med de som tar sitt eget liv, eller forsøker dette, eller med de pårørende, må avvises.

Kapittelet avsluttes med å se på hvordan håp kan være en ressurs og forankring for en kristen inngang til selvmord. Håp kan i denne sammenheng både knytte seg til ønsket og troen på forandringer i livet her og nå, men kan også relateres til en eskatologisk størrelse. I en kristen kontekst må disse to perspektivene på håp spille sammen. I møte med mennesker med selvmordstanker,⁵ som er i en livssituasjon som oppleves håpløs, fortvilet og meningsløs, må kirken formidle håp. Kirken må også følge i Jesu fotspor og møte de som strever med omsorg, nåde og kjærlighet.

Kapittel fire bygger videre på de teologiske og etiske premissene fra det foregående kapittel når det ser på ulike kirkelige praksisers møte med personer med selvmordstanker eller etterlatte. Med utgangspunkt i at en kirkelig praksis ikke må bidra til å legitimere selvmord, men heller ikke bidra til fordømmelse eller stigmatisering, behandler kapittelet sjelesorg, gravferdssituasjonen og konfirmantarbeid. I delen om sjelesorg beskrives det hvordan sjelesorgsamtaler åpner rommet for eksistensielle tema, og rammene for samtalen gir muligheter til å gi tid og rette oppmerksomheten mot konfidentens førstehåndsperspektiv. Sjelesørgeren må ha et reflektert forhold til hva man selv tenker om selvmord før man går inn i slike samtaler. Kapittelet beskriver også mer konkrete dimensjoner ved sjelesorgssamtalen.

Kapittelet fortsetter med en drøfting av selvmord i relasjon til gravferdssituasjonen og tematiserer sorgsamtalen, gravferdsliturgien og forkynnelse. Det løftes fram at den som har ansvar for gravferd etter selvmord må sette av rikelig med tid, og arbeidsgiver må legge til rette for dette. Videre spørres det om gravferdsliturgien er for stram og om det bør åpnes for mer fleksibilitet. Til forkynnelsen anbefales det at man i rammen av en gravferd er åpen om hva som har skjedd, og at man begrenser antall ord både i liturgi og tale. Det gis en liste over aktuelle bibelvers, bønner og salmer til bruk i gravferd. Mye av dette er også relevant i en sjelesorgssammenheng.

Kapittelet avsluttes med å tematisere kirkens konfirmantarbeid. Temaene som aktualiseres der er aktuelle også for annet ungdomsarbeid. Der selvmordstallene for unge er lave, er det høy forekomst av selvskading. Å integrere samtale om hva som er god psykisk helse som del av konfirmantarbeidet kan være forebyggende. Det vises også til at konfirmantarbeid som tar utgangspunkt i konfirmantens liv er minst like trosstyrkende som arbeid som tar utgangspunkt i Bibelens tekster for deretter å applisere de på konfirmantens virkelighet.

Underveis i denne utredningen ble bispedømmer i Den norske kirke oppfordret til å melde inn selvmordsforebyggende arbeid som foregår i menigheter og i bispedømmer, og resultatet av dette presenteres i kapittel fem. Sentralt i dette arbeidet er lokale og regionale samarbeidsprosjekter, ofte sammen med LEVE, men også med offentlige etater. Det finnes noe samarbeid med Kirkens SOS, og det vil være viktig både for Den norske kirke og Kirkens SOS at dette samarbeidet styrkes. Videre gjøres det et arbeid for barn og unge i ulike livssituasjoner. Det finnes sorgarbeid direkte rettet mot ungdom, og det er utarbeidet en norsk variant av det svenske samtaleopplegget *Meningen med meg* som tematiserer psykisk helse hos ungdom. Feltprester, som ikke er tilsatt i Den norske kirke, men hvor mange har sin vigsling og tilhørighet til kirken, har gjennomført VIVAT-kurs, førstehjelp ved selvmordsfare. Videre gjøres det et stort arbeid med sorggrupper, og i 2024 var det registrert 1110 sorggrupper i regi av, eller samarbeid med, Den norske kirke. Det finnes ingen statistikk over deltakelse av etterlatte etter selvmord.

Selv om det gjøres mye godt arbeid, vil det også i kirkelig sammenheng være et behov for å videreutvikle arbeidet og å øke kompetansen på selvmordsforebygging blant tilsatte og frivillige. I kapittel seks gis det noen eksempler for hvordan Den norske kirke kan styrke dette arbeidet. På et strukturelt nivå ser vi at det viktigste kirken kan gjøre for å forebygge selvmord, er et fortsatt arbeid med å skape åpne, sosiale møteplasser. Særlig kan arbeid for voksne menn styrkes. På et individuelt nivå, er det viktig å tydeliggjøre og aktualisere at selvmordsforebygging ikke bare må overlates til enkelte spesialister, men at alle kan bidra. Ved å gjennomføre enkle kompetansehevende kurs i stab eller andre fellesskap, kan kompetansen blant kirkelige medarbeidere styrkes. I arbeid for pårørende vil det være viktig at det finnes rutiner og systemer som kan hjelpe etterlatte inn i sorgstøttarbeid. Kommunikasjonen internt i kirken og med eksterne samarbeidspartnere bør styrkes. Slik kan de som er i kontakt med etterlatte vite hvor de kan få særlig hjelp. Det vil trolig være prester og diakoner som i særlig grad vil ha møtepunkter med etterlatte. Disse profesjonene har i utgangspunktet gode faglige forutsetninger for å gå inn i et slikt arbeid. Økt kompetanse omkring selvmord gir også en økt forståelse for hvordan sorg i slike sammenhenger har noen særlige karakteristika.

Utredningen avsluttes med noen refleksjoner og anbefalinger i kapittel sju. Det vises til noen temaer som har vært særlig utfordrende å tematisere. Dette gjelder hvordan kirken skal relatere seg til bredden av arbeidet omkring selvmord, som er et sammensatt og komplekst fagfelt. Videre gjelder det hvordan bruken av ordet synd kommuniserer i samtiden og i hvilken grad det fungerer som et godt teologisk begrep for å belyse selvmord i en kirkelig kontekst i dag. Av anbefalinger foreslår arbeidsgruppen noen tiltak for å heve kompetansen blant tilsatte, og å arbeide for å styrke samhandling både internt og eksternt. Kirken bør koble seg på det nasjonale og kommunale arbeidet med å forebygge selvmord. Den norske kirke bør også se på hvordan kirkelige praksiser kan tilpasses slik at de i enda større grad kan virke selvmordsforebyggende og møte etterlatte på en best mulig måte.

-
- 1 Helse- og omsorgsdepartementet, *Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020–2025. Ingen å miste.* (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020) <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selv-mord-2020-2025/id2740946/> [Lest 20.10.2024]
 - 2 Helsedirektoratet. «Selvmordsforebygging i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB)» *www.helsedirektoratet.no* 15.04.2024 <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/selv-mordsforebygging-i-psykisk-helsevern-og-tsb> [Lest 26.03.2025]
 - 3 Tvedt, Jor Hjulstad. «Landsforeningen for etterlatte ved selvmord med klar beskjed til Den norske kirke» *Vårt Land*. 19.06.2023 <https://www.vl.no/religion/2023/06/19/landsforeningen-for-etterlatte-ved-selv-mord-med-klar-beskjed-til-den-norske-kirke/> [Lest 31.03.25]
 - 4 Bispemøtet, BM 16/24 *Kirkens forhold til selvmord* <https://www.kirken.no/globalassets/kirken.no/bispemotet/2024/bispem%C3%B8tet%20februar%202024/16%2024%20kirkens%20forhold%20til%20selvmord.pdf> [Lest 31.03.25]
 - 5 Det er flere måter å benevne personer med selvmordstanker, blant annet personer med selvmordsatferd, personer i selvmordsfare eller selvmordstruede. De ulike benevnelsene har sine styrker, men også begrensninger. I utredningen forsøker vi å holde oss til personer/mennesker med selvmordstanker. Vår vurdering er at det er av de mer nøytrale begrepene selv om det kanskje i for stor grad vektlegger det kognitive elementet.



2 Om selvmord

Selvmord er et komplekst fenomen som rommer en bredde av definisjoner, begreper og faglige tilnærminger. Når vi i den følgende utredningen skal belyse Den norske kirkes forhold til selvmord, er det ikke et mål å skrive uttømmende om temaet. Det følgende kapittelet må derfor forstås som skrevet med en begrenset ambisjon om å presentere noen tilnærminger innen feltet. Det er de etiske og systematisk-teologiske perspektiver, sammen med kirkelige praksiser, i møte med selvmord som er denne utredningens særlige bidrag. Samtidig er det nødvendig å trekke veksler på rådende definisjoner, samfunnsmessige forhold og elementer fra suicidologien (læren om

Selvmord forstås som en villet handling i å ta sitt eget liv

selvmord).⁶ Et kirkelig og teologisk arbeid må forholde seg til den kunnskap som blant annet medisin, psykologi og sosiologi har gitt for bedre å forstå selvmord.

I det følgende kapittelet vil vi presentere viktige anliggender fra forskning omkring selvmord som er relevant for en kirkelig belysning av temaet. Først vil vi gi en definisjon av hva som menes med selvmord og avgrense dette opp mot tilstøtende, og til dels overlappende fenomener. Videre vil vi presentere statistikk omkring selvmord som bidrar til å vise omfang og variasjoner, samt enkelte risikofaktorer og faktorer som kan virke beskyttende for selvmord. Vi vil også kort gi en presentasjon av noen ulike tilnæringsmåter innenfor suicidologien, og plassere utredningen i forlengelsen av disse. Avslutningsvis gir vi en innføring i eksistensielle tema og eksistensiell helse. På denne måten vil dette kapittelet angi hva vi forstår med selvmord før vi i neste kapittel vil se selvmord i lys av kristen etikk og systematisk-teologiske perspektiver.

Definisjoner og avgrensninger

Selvmord kan forstås og defineres på ulike måter.⁷ Både gjennom historien og i vår samtid har ulik forståelse blitt lagt til grunn. Selv om fagmiljøene i dag i stor grad er samlet omkring en biopsykososial forståelse av selvmord,⁸ er selvmordsforskningen et stort tverrfaglig felt med ulike forklaringsmodeller. I det følgende gis det derfor både en definisjon av hva vi i denne utredningen forstår med selvmord, samt avgrensninger mot andre tilstøtende fenomener.

Denne rapporten forholder seg til definisjonen som gis av WHO,⁹ hvor selvmord forstås som en villet handling i å ta sitt eget liv («the act of deliberately killing oneself»). I boka *Praktisk selvmordsforebygging* fra 2016 vises det til WHO og her brukes følgende definisjon:

Selvmord er en handling med dødelig utgang som avdøde, med viten og forventning om et dødelig utfall, selv har foranstaltet og gjennomført med det formål å framkalle de forandringer den avdøde har ønsket.¹⁰

Videre forstås selvmordsforsøk hos WHO som all ikke-dødelig selvmordsadferd og relateres til intensjonell selvpåført forgiftning, skade eller selvskading som kan eller ikke kan ha en dødelig intensjon eller utfall («any non-fatal suicidal behaviour and refers to intentional self-inflicted poisoning, injury or self-harm which may or may not have a fatal intent or outcome»¹¹). I nevnte bok, *Praktisk selvmordsforebygging*, defineres selvmordsforsøk som

*...en ikke-vanemessig handling med ikke-dødelig utgang, som frivillig er igangsatt og utført av individet selv, som forårsaker skade på individet selv, eller ville ha forårsaket skade hvis ikke andre hadde grepet inn...*¹²

WHOs definisjoner har hatt stort gjennomslag, men en svakhet i definisjonene kan ligge i deres tekniske beskrivelse, og at de i mindre grad tar innover seg de eksistensielle og bakenforliggende årsakene.¹³ Den amerikanske suicidologen Edwin Shneidman (1918–2009) berørte i større grad dette i sin beskrivelse av selvmord:

*I vår tid, i den vestlige verden, er selvmord en bevisst, selvpåført, tilintetgjørende handling som best kan forstås som en komplisert krisetilstand hos et individ med udekkete sentrale psykologiske behov. Individet definerer krisesituasjonen på en slik måte at selvmord sees som den beste løsningen.*¹⁴

En forståelse av selvmord som en villet handling med intensjon om å dø, inkluderer flere tilstøtende fenomener. Mest aktuelt i dagens samfunn er dødshjelp, i form av eutanasi eller assistert selvmord. Eutanasi er definert som at «helsepersonell forårsaker personens død med hensikt, ved å injisere dødbringende medikamenter, på personens forespørsel».¹⁵ Assistert selvmord defineres som «å bringe til veie dødbringende medikamenter som personen kan innta selv».¹⁶ Både eutanasi og assistert selvmord er forbudt i Norge og vil i stor grad berøre en annen form for etiske overveielser enn selvmord slik fenomenet forstås i denne rapporten. Begge disse alternativene faller derfor utenfor rammen av denne rapporten, selv om det er overlappende tematikker som vil berøres i begge tilfeller.

Videre finnes det andre handlinger som er intensjonelle og hvor resultatet er at den som utfører handlingen dør, vel vitende om at død vil være utfallet av handlingen, uten at slike handlinger vil behandles i denne rapporten. I kristen tradisjon vil for eksempel martyrium, å ofre livet for sin tros skyld,¹⁷ kunne grense opp mot vår forståelse av selvmord. Videre vil offerhandlinger, hvor en person ofrer sitt liv for å redde et annet, kunne forstås som selvmord i en utvidet forståelse av begrepet. Fra et historisk perspektiv har slike offerhandlinger blitt forstått som selvmord, eksemplifisert ved at Thomas Aquinas (1225–1274) forsto Jesu død i grunnleggende forstand som selvmord, ettersom han overgav seg frivillig, vel vitende om at handlingen ville lede til hans død.¹⁸

Eutanasi og assistert selvmord er forbudt i Norge og vil i stor grad berøre en annen form for etiske overveielser enn selvmord slik fenomenet forstås i denne rapporten

Statistikk

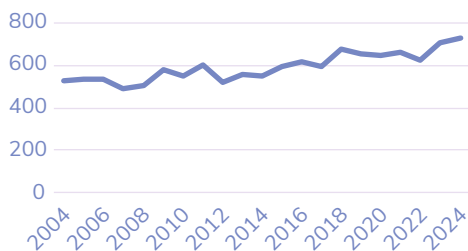
Selv mord er et folkehelseproblem. I en presentasjon av statistikk er det viktig å ta i betraktning at mørketallene til dels kan være store. For eksempel kan dødsfall som er registrert som ulykker i realiteten ha vært selvmord. Retterstøl, Ekeberg og Mehlum

*I 2024 tok
727 personer,
henholdsvis
535 menn og
192 kvinner,
sitt eget liv
i Norge*

skriver at det er vanlig å legge til 25% på de offisielle tallene for å få et mer presist overslag over antall selvmord.¹⁹ Eksempelvis kan mørketall være store blant eldre, hvor det kan være lettere å oppgi annen dødsårsak på grunn av andre potensielt dødelige sykdommer.²⁰ Å vurdere mørketallene som så høye har imidlertid blitt problematisert, og en undersøkelse fra 2015 viste, etter en gjennomgang av dødsfall, at kun et fåtall med dødsårsak oppgitt som ulykke eller ukjent årsak trolig var selvmord.²¹

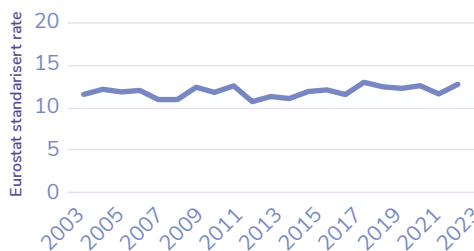
I 2024 tok 727 personer, henholdsvis 535 menn og 192 kvinner, sitt eget liv i Norge.²² Dette er tallmessig en økning på 17 personer fra 2023. Figur 1 viser hvordan antall selvmord har økt de siste 20 årene. Omregnet til antall selvmord per 100 000 innbyggere, endres imidlertid bildet. Å omtale selvmord som i rate per 100 000 reflekterer økning i befolkningen, og gir et mer presist bilde av forekomst av selvmord i samfunnet. Figur 2 viser hvordan selvmordsraten har vært nokså stabil.

Antall selvmord
2004–2024



Figur 1: Oversikt over årlige selvmord i Norge 2004–2024 (kilde: Dødsårsaksregisteret, Folkehelseinstituttet)

Antall selvmord per 100 000 innbygger
2003–2023



Figur 2: Oversikt over antall selvmord per 100 000 innbygger i perioden 2003–2023 (Kilde: Dødsårsaksregisteret, Folkehelseinstituttet)

Der figur 1 viser en økning på nær 40% i antall selvmord fra 2004 til 2024, viser figur 2 at antallet sett i forhold til innbyggertallet har vært nokså likt de siste 20 årene, rundt 12 selvmord per 100 000 innbygger. Dette forklares gjennom folkeveksten, hvor populasjonen i Norge har økt fra 4,5 millioner i 2003 til 5,5 millioner i 2023. Folkehelseinstituttet viser til at det var en sterk økning i selvmord i perioden 1970 til 1990, og at det så har vært en fallende rate før tallene har vært nokså stabile etter år 2000. For å illustrere dette var raten per 100 000 innbygger 16,4 i 1990,²³ i 2003 11,5 og i 2024 13,2.

Det er en signifikant forskjell i selvmordsraten blant menn og kvinner, hvor menn er overrepresentert i statistikken. Der det i perioden 2012 til 2017 var en tendens til redusert gap mellom de to kjønnene, har avstanden igjen økt de senere årene. I 2024 viser tallene at selvmordsraten per 100 000 innbyggere var 7,3 for kvinner og 18,2 for menn. Den store forskjellen mellom kjønnene har blitt forklart både gjennom at menn velger mer drastiske metoder for å ta sitt liv enn kvinner, at de reagerer voldsommere på relasjons- og statusbrudd og at de har manglende språk for å bearbeide emosjoner og livskriser. Slike forklaringer har blitt kritisert for å på enkelt vis å tegne opp karikerte skillelinjer mellom menn og kvinner, og at en mulig forklaring i større grad ligger i kulturen og det som beskrives som hegemonisk maskulinitet.²⁴ Heidi Hjelmeland peker på at forskjellen mellom kjønn er større i høyinntektsland (som f.eks. Norge) enn lav- og mellominntektsland. Der forskjellen i Norge er 1:2,5, er den i sørøst-Asia 1:1,5.²⁵ Den hegemoniske maskuliniteten som øker forekomsten av selvmord hos menn i Norge er derfor en kulturelt betinget maskulinitet, hvor selvmord blir et alternativ når man ikke evner å leve opp til de idealer kulturen setter for det maskuline (evne til å forsørge familie, tradisjonelle kjønnsroller og -identiteter mm.).²⁶

Det er en signifikant forskjell i selvmordsraten blant menn og kvinner, hvor menn er overrepresentert i statistikken

Videre er det også forskjell i selvmordsrate i ulike aldersgrupper. I en rapport om dødsårsaker for 2023 skriver Folkehelseinstituttet at antall dødsfall som følge av selvmord har økt mest i aldersgruppen over 65 år, og at tallene for 2023 var «i øvre nivå av hva som kan forventes ut fra tilfeldig variasjon».²⁷ I 2024 var median alder for selvmord 47 år.²⁸ Økt selvmordsforekomst blant eldre bryter med det som har blitt omtalt som alderdommens paradoks: selv om eldre svekkes både fysisk og kognitivt, opplever mange økt tilfredshet.²⁹ Samtidig gjelder ikke dette paradokset for dem med selvmordsadferd, som i mindre grad klarer å akseptere premissene knyttet til aldring.³⁰ Ikke minst gjelder dette høyere forekomst av ensomhet hos eldre, men også fysisk sykdom er regnet som risikofaktor.

Selv mord er ikke vanlig blant barn i Norge,³¹ men hos unge under 25 år er selvmord den vanligste dødsårsaken.³² I 2024 tok 139 personer under 29 år sitt eget liv. Samtidig er det en økt forekomst av selvskading blant unge. Nesten dobbelt så mange barn og unge tok opp temaet selvskading med Røde Kors/Kors på halsen i 2023 sammenlignet med året før.³³ Selvmordsforebygging og psykisk helse blant unge vil bli drøftet nærmere i kapittel fire, i delen om konfirmantarbeid.

Det er også noen geografiske forskjeller i forekomst av selvmord. Der det i landet som helhet var 12,7 selvmord per 100 000 innbygger i 2023, lå tallene i henholdsvis Telemark (18,2), Finnmark (17,5), Troms (17,3) og Østfold (16,2) signifikant over landsgjennomsnittet. Vestland og Oslo lå lavest med en rate på 9,8 per 100 000 innbygger.

Statistikk fra de siste 20 årene gir imidlertid ikke et entydig bilde av geografi som avgjørende faktor, og lavt befolkningstall i enkelte fylker vil føre til store svingninger i statistikken basert på enkelttilfeller. Ved å se på de reelle dødstallene opp mot selvmordsrate, viser de fire av de fem siste årene følgende tall fra Finnmark: 2023: 13 (17,5 per 100 000), 2022: 9 (12,9 per 100 000), 2021: 20 (27,1 per 100 000), 2020: 13 (17,5 per 100 000). En forskjell på 7 dødsfall endrer altså statistikken fra 17,5 til 27,1 per 100 000 innbyggere.

I 2022 var forekomst av selvmord høyest i Nordland (15,7) og lavest i Trøndelag (8,4). Tall fra de siste 20 årene viser allikevel at noen fylker i større grad har en tendens til å ligge over landsgjennomsnittet enn andre: Telemark har ligget over landsgjennomsnittet i 15 av de siste 20 årene, til dels med signifikante høyere tall (f.eks. i 2021 med en rate på 22,4 mot landsgjennomsnitt på 12,5 og i 2019 med en rate på 19,5 mot landsgjennomsnitt på 12,9). På den andre siden har Møre og Romsdal ligget under landsgjennomsnittet 19 av de 20 siste årene.

Risikofaktorer

Psykiater Øivind Ekeberg skriver at det er beskrevet over 75 risikofaktorer for selvmord, og i boka *Praktisk selvmordsforebygging* presenteres flere av disse i et eget kapittel.³⁴ Ekeberg skiller mellom psykiske, psykososiale og biologiske risikofaktorer. I denne utredningen er det imidlertid de to første som er mest relevante. Ekeberg understreker at det er større risiko for selvmord når en person har flere risikofaktorer, men at det

store flertallet av disse ikke tar sitt eget liv. Årsaken til at noen tar sitt eget liv, er sammensatt og skyldes sjelden én bestemt faktor.

*Årsaken til at noen
tar sitt eget liv, er
sammensatt og
skyldes sjelden én
bestemt faktor*

En tradisjonell forståelse innenfor selvmordsforskning er at det i 90% av alle selvmord ligger en psykisk lidelse til grunn, selv om Ekeberg påpeker at dette tallet er blitt utfordret.³⁵ I etterkant av Ari Behns død ble det en debatt om dette i både medisinsk og psykologiske fagmiljøer.³⁶ Kritikken mot 90%-forståelsen er at det i for stor grad vektlegges faktorer «inne i» den som tar sitt eget liv, og at konteksten rundt ikke vies nok oppmerksomhet.³⁷

Forsvarerne av 90%-forståelsen vil avvise at vektleggingen av psykisk sykdom står i motsetning til å se på øvrige forhold.³⁸ Selv om det kan diskuteres hvor stor prosentandel av de som tar sitt liv som har en psykisk lidelse, og hvor mange som er udiagnostiserte, er psykisk uhelse utbredt blant de som tar sitt eget liv. I perioden 2008 til 2020 var litt under halvparten av de som tok sitt eget liv i kontakt med spesialisthelsetjenestene for psykisk helse og rus i løpet av det siste året de levde.³⁹ Det er særlig depresjon som fremheves som årsak til økt selvmordsrisiko. Her er det viktig å skille mellom depresjon som en medisinsk diagnose og det å være trist og lei seg.⁴⁰ Det er imidlertid ikke bare depresjon som øker risikoen for selvmord, men

også lidelser som kan lede til mer spontane handlinger, altså hvor handlingen ikke er resultatet av et planlagt og overveiet valg. Selvmord kan da eksempelvis være resultat av en impulsiv handling utført av en som er i en tilstand av alvorlig psykisk ubalanse. Selvmordsratene er økt også hos mennesker med eksempelvis spiseforstyrrelser, posttraumatisk stresslidelse eller sterk angst. Her er det imidlertid viktig å være tydelig på at den store majoriteten av de med psykisk uhelse ikke tar sitt eget liv.

Det er stor variasjon i hva slags kriser som er utløsende for selvmordsforsøk og selvmord, men livskriser og eksistensielle utfordringer løftes fram som en sentral psykososial risikofaktor. Det eksistensielle vil bli drøftet mer omfattende nedenfor. Eksempler på livskriser som kan være utløsende årsaker for selvmord er samlivsbrudd, tap av arbeid eller andre akutte økonomiske og sosiale hendelser. Også medier og sosiale medier kan bidra til selvmord, enten gjennom mobbing av personer, chattegrupper for suicidale personer og nettsider med oppskrift på hvordan man kan ta sitt eget liv.⁴¹ Man ser også at omtale av selvmord i media kan ha en smitteeffekt og medføre at flere tar sitt eget liv. Dette gjelder særlig ungdom.

Demografisk sett finnes det flere faktorer som tilsier økt risiko for selvmord. At flere menn enn kvinner tar sitt eget liv er tidligere nevnt. Ekeberg viser også til at barndomstraumer, i form av for eksempel omsorgssvikt og overgrep øker sannsynligheten for videre problemer som rus, psykiske lidelser, utagerende adferd, og sannsynlighet for selvmord, senere i livet. Videre er ensomhet og sosial isolasjon og arbeidsledighet risikofaktorer. Samtidig er disse faktorene forbundet med andre faktorer: Sosial isolasjon kan skyldes utstøting fra fellesskapet på grunn av psykiske lidelser, og arbeidsledighet kan være knyttet til helseplager. Seksuelle minoriteter har vært forbundet med økt selvmordsforekomst. På tross av mer toleranse i samfunnet opplever de fortsatt diskriminering med økt forekomst av skam og utstøting.

Samtidig som risikofaktorer kan være nyttige verktøy, ønsker noen forskere mindre fokus på disse.⁴² Det er liten uenighet om risikofaktorene i seg selv, eller at selvmordsrisikoen er høyere der flere risikofaktorer opptrer samtidig. Det er derimot mer tvilsomt om risikofaktorer kan forutsi selvmord på individnivå: Det enkelte individs liv og situasjon vil være så kompleks at risikoen for selvmord vanskelig kan settes på formel. Det har allikevel blitt argumentert for at risikofaktorer kan bidra også på individnivå.⁴³ Andre har etterlyst mer forskning på betydningen av risikofaktorer for selvmord.⁴⁴ Mer komplekse modeller og tilnærminger for å forstå og predikere selvmord vil redegjøres for under.

Beskyttende faktorer

Der man har gode data for hva som kan medføre økt risiko for selvmord, er det mindre kunnskap om faktorer som kan virke beskyttende,⁴⁵ altså hva som gjør personer bedre i stand til å mestre vanskelige livssituasjoner.⁴⁶ WHO har imidlertid identifisert følgende faktorer:⁴⁷

- sterk tilhørighet til familie og støtte fra lokalsamfunn (barnehage, skole, arbeidsplass og tros- og livssynssamfunn)
- gode problemløsningsferdigheter, konfliktløsningsevne og ikke-voldelig håndtering av konflikter
- personlig, kulturell, sosial eller religiøs overbevisning som motvirker selvmord og styrker individets ønske om å leve
- begrenset tilgang på selvmordsmidler (skytevåpen, giftige medikamenter mm.)
- evne til å søke hjelp for problemer, lett tilgang til tjenester for psykisk og fysisk sykdom

I en kirkelig belysning av selvmord, fremstår punktet om religiøs tilhørighet og overbevisning som særlig relevant. I 2018 ble det publisert en litteraturgjennomgang av forskning på dette feltet.⁴⁸ Det følgende avsnittet tar utgangspunkt i denne artikkelen.

I en kirkelig belysning av selvmord, fremstår punktet om religiøs tilhørighet og overbevisning som særlig relevant

Sosiologen Emile Durkheim (1858–1917) så allerede i sin bok *Selv mord* fra 1897 at det kunne ligge en beskyttende faktor i religion, ettersom religiøsitet kan bidra til å skape mening og orden i tilværelsen. Forskning de siste 50 årene har gitt et empirisk grunnlag for en kobling mellom høy grad av religiøsitet og lavere selvmordsrisiko. Blant funnene som presenteres i litteraturgjennomgangen fra 2018, korrelerer religiøs aktivitet, som for eksempel regelmessig deltakelse på gudstjeneste, med lav forekomst av selvmord, særlig for kvinner. Videre vises det til at alder er relevant, og at religiøsitet er en sterkere beskyttende faktor mot selvmord blant eldre enn yngre. Det er forskjeller knyttet til konfesjoner, og selvmordstallene er lavest blant katolikker og høyest blant protestanter. Dette har vist seg også å gjelde på nasjonalt nivå knyttet til land som tradisjonelt har vært katolske og protestantiske. Det er imidlertid ikke bare positiv korrelasjon mellom religiøs overbevisning og praksis og lav selvmordsrate: En undersøkelse fra England som gikk over 9 år viste at selvmordsrisiko var lik for katolikker, protestanter og ikke-troende, men at de som ble plassert i kategorien «konservativ kristen» hadde lavere risiko. Samtidig kan negative religiøse følelser, som opplevelser av tvil eller sinne mot Gud, følelse av å bli straffet eller forlatt av Gud, knyttes til høyere selvmordsrisiko. Én studie viser at religion er forbundet med økt selvmordsrisiko for personer med depresjon og bipolar lidelse, mens en annen viste at religion er en beskyttende faktor for personer med schizofreni.

Religion som beskyttende faktor for selvmord er imidlertid sammensatt og bør ikke overdrives. I den overnevnte litteraturgjennomgangen konkluderes det med at selvmord generelt er fordømt på tvers av de store verdensreligionene. Det påpekes at religiøse praksiser kan virke meningsgivende i livskriser: «Selv om det er generelt akseptert at religion for det meste virker som en beskyttende faktor mot selvmord på tvers av trossamfunn, er det aspekter ved religion som nå er forstått som potensielle risikofaktorer for økt selvmordsrisiko for enkelte grupper». ⁴⁹ Blant annet er religiøs tilhørighet mindre beskyttende for seksuelle minoriteter, og kan til dels være forbundet med økt selvmordsforekomst. ⁵⁰ Eksempelvis kan det nevnes at konverteringsterapi av skeive er forbundet med svært høy risiko for selvmord. ⁵¹

De beskyttende faktorene knyttet til religion er særlig forbundet med religiøse praksiser, og gudstjenestedeltakelse spesielt. Den tradisjonelle fordømmelsen av selvmord i kristen kultur kan også være en medvirkende, preventiv faktor. Oppsummert kan det knyttes tre perspektiver til at religion kan virke som en beskyttende faktor:

1. Den dogmatiske avvisningen av selvmord som et etisk godt alternativ.
2. Religiøs overbevisning bidrar til å skape mening og formål i tilværelsen.
3. Deltakelse i religiøse aktiviteter gir sosiale nettverk som skaper tilhørighet.

I den videre utredningen vil alle disse tre faktorene blir berørt i mer eller mindre direkte grad: Det dogmatiske er sentralt i de systematiske perspektivene som drøftes i kapittel tre, og mening og sosiale nettverk tematiseres i tilknytning til det eksistensielle, det sjelesørgeriske og de kirkelige praksisene.

Ulike tilnærminger til selvmord⁵²

Selvmord, slik det er blitt definert og presentert hittil, viser et sammensatt og komplekst fenomen som berører mange områder. Ideologier og holdninger preger vår forståelse og syn på hva selvmord er. Slik det vil bli presentert i de kommende kapitler, er selvmord en handling som opp gjennom historien har påvirket oss på ulike måter. Hvordan dette har skjedd, kan vi blant annet se gjennom bibelhistorien, historiebøker, juridisk dokumentasjon, kirkebøker og i skjønnlitteratur. I det følgende vil enkelte retninger som vurderes særlig relevante for kirkens arbeid og for denne utredningen presenteres. Slik sett er formålet dobbelt: På den ene siden gir en slik presentasjon et innblikk i den bredden og kompleksiteten som ligger i suicidologien, mens det på den andre siden er nødvendig å løfte frem enkelte perspektiver som teologien er nødt til å stå i dialog med. Dette kan eksemplifiseres ved hvordan eksistensielle tema preger både en psykologisk og teologisk tilnærming til selvmord, og slik blir avgjørende for en praktisk sjelesørgerisk tilnærming både til etterlatte og til de som selv har selvmordstanker.

Den tidligere nevnte boka *Selvmordet* av Émile Durkheim var banebrytende innen selvmordsforskning, og er blant annet kjent for tidlig bruk av statistikk i sosiologisk forskning. Durkheim anlegger et overordnet, samfunnsorientert blikk på selvmord, og ser fenomenet i lys av sosiale strukturer som nasjonalitet, ekteskap og, som tidligere beskrevet, religion. ⁵³ Disse funnene finner støtte i nyere forskning. ⁵⁴

Som en kontrast til Durkheims systematiske samfunnsforskning, finner vi en eksistensiell, filosofisk tilnærming hos den franske forfatteren og filosofen Albert Camus (1913–1960). Han innledet sin bok *Myten om Sisyfos* (1942) med formuleringen «Det finnes bare ett alvorlig filosofisk problem: det er selvmordet. Å avgjøre om livet er verdt eller ikke verd å leve, det er å svare på filosofiens fundamentale spørsmål».⁵⁵ Med Durkheim og Camus som eksempler på ulik tilnærming, er det ikke underlig at suicidologien begrunner selvmord med ulike forklaringsmodeller og argument. Også Sigmund Freud (1856–1939), grunnleggeren av den psykodynamiske teori og psykoanalyse, er et sentralt navn som har bidratt til utformingen av suicidologien, selv om han selv ikke hadde en konkret tilnærming til fenomenet.⁵⁶

Edwin Shneidman viste til ulike perspektiv i suicidologien; blant annet nevner han teologiske, kulturelle, psykodynamiske, biologiske, biokjemiske, politiske, evolusjonistiske, filosofiske, sosiologiske, psykologiske perspektiver.⁵⁷ Selv beskrev han selvmordets årsak som en sammensatt smerte, «psychache», som inkluderer både mentale og fysiske årsaker, jf. definisjon gjengitt tidligere. Denne forståelsen er fortsatt aktuell og benyttes som en forklaring på den kompleksiteten som selvmordet er et uttrykk for. Gitt Shneidmans ulike referanser for forklaringer til selvmord, dannes et bilde av mangfoldet i feltet.

Det er i dagens faglige diskurs ingen ensartet forklaring eller eksakt tilnærming til selvmord, på tross av et rikt tilfang av forskning i feltet. I Norge er det ulike fagmiljøer som jobber med selvmordsforebygging og selvmordstemaer. Fagmiljøene er ikke nødvendigvis enige med hverandre i forståelse av selvmordets årsak eller hva som er en mest hensiktsmessig tilnærming til å redusere antall selvmord,⁵⁸ jf. tidligere presentasjon av 90%-forståelsen. Forskningstilnærmingene er også til en viss grad ulike, og ulike profesjoner og fagområder vil nærme seg tematikken ut fra sitt perspektiv. For eksempel vil et nevrologisk perspektiv på selvmord⁵⁹ se på hvordan nevrologiske sykdommers (f.eks. epilepsi, Parkinsons sykdom og multippel sklerose (MS)) alvorlighet og mangel på kurativ behandling skaper eksistensielle følelser som håpløshet og verdiløshet som igjen kan fremkalle selvmordsønsker.⁶⁰ Videre vil et kulturelt perspektiv være en annen tilnærming.⁶¹ Denne tilnærmingen vektlegger betingelser eller handlinger i den rådende kulturen som påvirker at grupper av mennesker opplever større tilbøyelighet til å ta sitt eget liv. Dette kan illustreres ved en tendens til høyere selvmordsforekomst blant urbefolkning enn blant majoritetsbefolkning. I nordområdene, i samiske miljøer, knyttes dette til at de sosioøkonomiske forholdene er svakere enn i sentrale områder og at kolonialisering har svekket tidligere tiders samhold og fellesskap.⁶²

Uten at denne utredningen posisjonerer seg i dette landskapet, vil en psykologisk og eksistensiell tilnærming særlig kunne knyttes til sjelesorg. I det følgende vil vi derfor beskrive noen modeller og temaer fra psykologi og eksistensiell psykologi som vi mener kan danne grunnlag for ulike innganger til selvmord og selvmordsforebygging.

Noen psykologiske modeller

I en psykologisk tilnærming til selvmord er forståelsen av mental smerte, psychache, sentral. En slik indre smerte er en destruktiv kraft, som kan føre til et ønske om å avslutte livet.⁶³ Shneidman understreket at det, til tross for kompleksiteten i feltet, er vesentlig at selvmordstanker er en psykologisk kamp hos den enkelte som i hvert tilfelle vil være unik.⁶⁴ Gjennom fokus på individet og dets emosjoner, har denne tilnærmingen vært omtalt som «suicide drama in the mind» (et selvmordsdrama i sinnet). Selvmord kan slik sett forstås som en flukt fra den mentale smerten.⁶⁵

*Selvord kan slik
sett forstås som en
flukt fra den mentale
smerten*

Psykologiens overordnede tenkning gir imidlertid rom for ulike teorier og tilnærminger og kombinasjoner av disse. Vi vil her kort trekke fram tre sentrale teorier.

En *flerdimensjonal modell for selvmord* legger vekt på selvmord som en konsekvens av et flerdimensjonalt ubehag.⁶⁶ Dette kan forstås som en kombinasjon av biologiske, psykologiske, intrapsyiske, mellom-menneskelige, sosiale, kulturelle og filosofiske elementer.⁶⁷

Mer spesifikt finnes modeller som kalles «ideation – to – action». Her er man særlig opptatt av hva som skjer på veien fra selvmordstanker til eventuell handling.⁶⁸ Slike faktorer kan for eksempel være fryktløshet for døden, evne til planlegging og impulsivitet.⁶⁹

En modell som inkorporerer «ideation – to – action»-elementet er *den mellommenneskelige teorien om selvmord* (The interpersonal theory of suicide). Denne teorien deler prediksjon (vurdering basert på sannsynlighet) for selvmord i tre ulike tilstander 1) opplevelsen av at man er en byrde, 2) mangel på tilhørighet, 3) gjennomføringsevne.⁷⁰ Det vil være alvorlighetsgraden i disse tre tilstandene som avgjør vurderingen: Dersom det er en stor grad av mangel på tilhørighet og personen utviser gjennomføringsevne, er risikoen for selvmord høyere enn om for eksempel gjennomføringsevnen er mindre.

Videre vil vi nevne den såkalte *stress-sårbarhetsteorien* (The integrated motivational model of suicidal behaviour). Denne teorien har en lineær tilnærming, altså at det er én prosess som leder til selvmordstanker og videre til selvmordshandling. Eksempelvis kan en livskrise utløse en sårbarhet, som igjen kan motivere selvmordstanker og intensjon om å ta sitt eget liv. Fordi man opplever seg fanget i egne følelser, oppleves selvmord som en løsning på problemet. I denne prosessen er det, ifølge stress-sårbarhetsteorien, imidlertid forhold som kan moderere forløpet. Et eksempel er erfaring av mestring eller sosial problemløsning, et annet er forhold som kan dempe motivasjonen, herunder sosial støtte eller opplevelse av tilhørighet. Essensielt i denne teorien er at det er individets egne psykologiske prosesser som driver selvmordstanker og -adferd.⁷¹

Individ og gruppe

Når vi skal forstå og møte mennesker med økt selvmordsrisiko må det tas hensyn til kunnskap om både individ og gruppe. Risiko- og beskyttende faktorer har sitt utgangspunkt på et gruppenivå sentrert om fenomenet selvmord: Hvilke fellesnevner er det blant personer som tar sitt eget liv. Formålet er, gjennom økt kunnskap å forebygge og gripe inn (intervenere) for å hindre selvmord. Dette handler blant annet om å kunne identifisere faktorer som kan forhindre selvmord, for eksempel gjennom å opprette sikkerhetstiltak ved broer eller å kunne gå i dialog med personer hvor man ser at flere risikofaktorer er til stede.

Med første- personsperspektiv mener vi å ta utgangspunkt i den enkelte persons fortelling og lytte til den utsatte perso- nens erfaringer

Som tidligere nevnt vil risikofaktorer imidlertid ikke kunne ta inn i seg den komplekse virkeligheten individet står i. En individorientert tilnærming, i betydningen førstepersonsperspektiv, vil i større grad vektlegge dynamikken mellom individ og kontekst. Med førstepersonsperspektiv mener vi å ta utgangspunkt i den enkelte persons fortelling og lytte til den utsatte personens erfaringer.⁷² Dette gjelder både i tilnærming til forskning og i møte med det enkelte mennesket i samtaler om deres selvmordsutfordringer.⁷³

Å nærme seg selvmord gjennom kunnskap fra både individ og gruppenivå gir en større forståelse av fenomenet, og de to må ikke forstås som i opposisjon til hverandre. I rammen av Den norske kirkes praksiser vil møtet med individet og dets kontekst være mest relevant. Gjennom dette vil personer med selvmordstankers eksistensielle erfaringer, kriser og spørsmål være en hovedsak. Det følgende delkapittelet vil gå inn disse dimensjonene. Delkapittelet er inspirert av eksistensiell filosofi og psykologi, men trekker også på andre tilnærminger til eksistensielle tema som er særlig relevante i møte med selvmord.

Eksistensiell tilnærming til selvmord

Det eksistensielle viser til menneskers grunnleggende livsbetingelser og har å gjøre med de vilkår vi er satt til å leve under som mennesker; vår sårbarhet og avhengighet av andre, behovet for mening og vårt møte med døden. Som grunnleggende livsbetingelser er det eksistensielle en dimensjon ved alle menneskers liv.⁷⁴

Den amerikanske psykiateren Irvin D. Yalom (f. 1931) har beskrevet fire grunnleggende livsvilkår; død, frihet, isolasjon og meningsløshet.⁷⁵ Hans forståelse har gitt retning til flere eksistensielle tilnærminger, og vi vil ta utgangspunkt i noen av disse temaene nedenfor. I vår sammenheng, i sjelesorgens og kirkens rom, vil slike eksistensielle tema være sentrale i møte med de mennesker som har tanker om at verden ikke har plass for dem og hvor den eksistensielle smerten er så stor at de har planer om å avslutte

eget liv. Som vi vil beskrive videre nedenfor, kan en eksistensiell smerte skjernes fra mental smerte ved at den forstås som mer grunnleggende og relaterer til tema som meningsløshet, håpløshet og isolasjon. Samtidig er det nødvendig å understreke at et strengt skille mellom eksistensiell og mental smerte ikke alltid vil oppleves i praksis.

En eksistensiell tilnærming til selvmord er lite omtalt innen suicidologien, selv om det finnes forståelser som knytter an til et eksistensielt perspektiv.⁷⁶ Her vektlegges opplevd meningsløshet, håpløshet og isolasjon som momenter i en mental konflikt. Samtidig vil mulighetene som ligger i å skape eller gjenskape mening aktualiseres. Ett eksempel på en slik tilnærming er «The existential constructivist theory of suicide».⁷⁷ Denne teorien argumenterer for at negative livshendelser som er betydningsfulle nok til å utfordre våre kjerneverdier og vår måte å forstå og være på i verden, skaper eksistensiell fortvilelse. Dersom man ikke makter å finne håp og mening i en slik situasjon, vil selvmordstanker kunne oppstå. Det er mulig å gjenskape mening i det vonde, men noen avdemper sin fortvilelse, eller fjerner den helt, ved å ta sitt eget liv.⁷⁸ Å møte disse erfaringene på en god måte vil være avgjørende og kan i beste fall fremme modning og vekst fremfor å lede til selvdestruktive handlinger.⁷⁹

I det følgende vil vi gjøre rede for enkelte sentrale eksistensielle tema som mennesker med selvmordstanker erfarer som utfordrende.⁸⁰ Ved å se disse i sammenheng med den tidligere nevnte kompleksiteten i hvordan selvmord forstås og forklares, og senere inn mot de teologiske og systematiske perspektivene, vil det eksistensielle tre fram som særlig relevant for kirkelige tilsatte og frivillige i møte med selvmord og selvmordstanker. Eksistensielle tema danner derfor et bindeledd mellom utredningens ulike deler: Selvmordet (subjektet), teologien (det analytiske verktøyet) og sjelesorgen (det praktiske element).

Mening og meningsløshet

Som beskrevet over, er mening og meningsløshet et sentralt tema innenfor eksistensiell filosofi og psykologi.⁸¹ Med referanse til Albert Camus,⁸² pekes det på at det eksistensielle spørsmålet «er livet mitt verd å leve?» også er svært sentralt for personer med selvmordstanker. Å oppleve livet som meningsløst, følges av en oppløsning i synet på en selv og på verden,⁸³ og kan påvirke viljen til å leve. Enkelte studier har funnet at meningskrise er like nært knyttet til selvmordstendenser som depresjon.⁸⁴ Også når det gjelder etterlattes sorg i etterkant av et selvmord, kan eksistensiell meningsløshet være en smertefull erfaring. I tillegg til det konkrete tapet av en venn eller slektning, kan man oppleve et immaterielt tap: tap av mening.⁸⁵ Vi vil komme tilbake til dette i kapittel fire, i delen om sjelesorg.

*Vi vil følgelig
bruke mening i livet,
fremfor mening
med livet*

Å oppleve mening i livet er imidlertid ikke det samme som å tro at det finnes en høyere mening *med* livet. Et overordnet svar på hvorfor mennesket er i verden, og hva som er hensikten med våre liv, finnes i ulike livssyn, og er dermed viktig for mange. Men et slikt

«God's eye point of view» kan – i møte med lidelse – indikere at en høyere makt står bak vonde hendelser. Menneskers fortvilelse blir dermed instrument for et større formål («Det var nok en mening med det»). Som en formidlet sannhet, kan et slikt utsagn redusere betydningen av menneskers smerte på en problematisk måte. Vi vil følgelig bruke mening i livet, fremfor mening *med* livet. Mening i livet refererer til menneskers subjektive erfaring. Det er den meningen den enkelte tilskriver livet og lidelsen.⁸⁶

Selv om noen tror på en universell mening med livet, vil mening i livet-perspektivet nærme seg dette fra individets subjektive posisjon. I lys av denne tilnærmingen, vil mening i lidelsen ofte erfares som små biter av mening *i* og *gjennom* det vonde.⁸⁷

Mens begrepet mening i livet har vært brukt på ulike måter, har nå flere forskere innenfor fagfeltet psykologi samlet seg om tre dimensjoner:⁸⁸

1. Sammenheng (coherence), at våre oppfatninger, handlinger og mål «makes sense», at de bygger på og komplementerer hverandre.
2. Hensikt (purpose), som henviser til å ha en retning for livet, knyttet til våre kjerneverdier.
3. Betydning (significance, mattering) som fokuserer på vår verdighet og viktighet som menneske; at det har en betydning at vi finnes.

Som en fjerde meningsdimensjon har Tatjana Schnell identifisert

4. Tilhørighet (belonging). Tilhørighet plasserer mennesket i relasjon til noe ut over seg selv og hindrer eksistensiell fremmedgjøring og isolasjon.⁸⁹

I den mellommenneskelige teorien om selvmord, som vi har beskrevet over, er tilhørighet en av tre komponenter. Det viser betydningen denne meningsdimensjonen har i selvmordsforebygging. I det hele tatt er det å oppleve livet som meningsfullt i alle disse betydningene av begrepet assosiert med lavere forekomst av selvmordstanker og er slik sett en sentral resiliensfaktor (motstandsdyktighet).⁹⁰

Religiøsitet og åndelighet er viktige kilder til mening i livet, og flere studier peker på korrelasjon mellom religiøsitet og høy grad av meningsfullhet.⁹¹ Samtidig kan meningstap, som i noen tilfeller betyr tap av tro eller gudsbilde, føre til en religiøs eller åndelig uro (spiritual struggle).⁹² En åndelig uro i betydningen å streve med tanker om mening i livet, tro og moralske spørsmål er knyttet til høyere forekomst av selvmordstanker.⁹³ Religiøsitet, slik det har blitt beskrevet ovenfor, kan altså knyttes både til å være en beskyttende faktor mot selvmord, men også i visse tilfeller være årsak til selvmordstanker.

Skam og skyld

Skam og skyld er to andre sentrale eksistensielle temaområder i møte med selvmord. Det ble spesielt aktualisert i LEVEs utfordring til Den norske kirke. Der heter det at «historisk har jo kirken karakterisert selvmord som synd. Det er en lære som har påført etterlatte skam og ytterligere skyldfølelse».⁹⁴

Skam er et relasjonelt fenomen og aktiviseres når vi blir sett på, eller tror vi blir sett på, med fordømmende eller forminskede blikk.⁹⁵ Skammen aktiverer vår frykt for å falle ut av fellesskapet og berører dermed vår eksistensielle sårbarhet.⁹⁶ Opplevelsen av andres negative blikk kan bidra til fremmedgjøring, isolasjon og følelse av verdiløshet,⁹⁷ noe vi allerede har sett øker risiko for selvmordstanker. Det er funnet sammenhenger mellom skam og selvmord,⁹⁸ og flere studier peker i retning av at selvmordstanker kan springe ut av dype erfaringer av skam.⁹⁹ Følelsen av at man ikke er god nok i andres øyne er et gjentakende tema i selvmordsbrev og blant de som har overlevd selvmordsforsøk.¹⁰⁰ Skam er videre beskrevet som del av den mentale smerten ved selvmord.¹⁰¹ En slik form for skam har ofte «sin rot i alvorlige, eksistensielle avvisninger og livserfaringer knyttet til det å ikke bli respektert, verdsatt, beskyttet, vist omsorg».¹⁰² Vår tids medieeksponering av menneskers feil og feiltrinn kan skape en akutt skamfølelse og det er flere eksempler på hvordan dette kan sette mennesker i selvmordsfare.

Sosiale og kulturelle oppfatninger av selvmord er endret, og man møter mindre fordømmelse i dag enn tidligere. Likevel er det mye som tyder på at skam fortsatt spiller en rolle for etterlatte etter selvmord, slik LEVE formulerer. Studier fra Norge har funnet at etterlatte etter selvmord føler på avvisning, skam og stigma i større grad enn andre som opplever tap.¹⁰³ Kulturelle normer om hvordan man som pårørende kunne, eller burde, ha hindret selvmordet skaper ofte skam. En slik skam kan føre til at etterlatte unngår å søke hjelp.¹⁰⁴ Ettersom etterlatte etter selvmord har økt risiko for selv å ta sitt eget liv,¹⁰⁵ vil skam hos disse være en relevant linse å se med når man skal forstå og forebygge selvmord. Skam føles og uttrykkes ofte som et ønske om å forsvinne. Både for etterlatte og mennesker med selvmordstanker kan skam følgelig føre til at man trekker seg tilbake og ikke søker tilstrekkelig hjelp. I verste fall forsvinner man ut av livet.

På samme måte som skam er et hyppig beskrevet tema i selvmordsbrev, er også skyldfølelse til stede i slike tekster.¹⁰⁶ Opplevelsen av å ikke kunne leve med noe man har gjort, kan føre til selvmordstanker og selvmord. Skyldfølelse rammer også etterlatte i det man kjenner at man skulle ha gjort mer for å hindre det som skjedde. Skyld følger av at vi har evne til å føle ansvar for våre handlinger, og er i et eksistensielt perspektiv et grunnanliggende ved å være menneske. Skyldfølelsen viser vår evne til medfølelse og opptrer når vi har overtrådt våre moralske standarder.¹⁰⁷ Skyldfølelse kan imidlertid også oppstå uten at vi er ansvarlige for det som har skjedd. Skyldfølelsen kan bli destruktivt belastende, ikke minst når den opptrer sammen med skam slik LEVE beskriver. Vi vil beskrive teologiske og etiske perspektiver på begrepene frihet, synd og skyld i kapittel tre.

*Skammen aktiverer
vår frykt for å falle
ut av fellesskapet
og berører dermed
vår eksistensielle
sårbarhet*

Her vil vi påpeke at skyld og skam, selv om det er ulike fenomener, også kan henge sammen og forsterke hverandre når det gjelder sårbarhet for selvmordstanker. I en studie om forholdet mellom skyld, skam og selvmordstanker blant pasienter i poliklinisk behandling, fant man at skyld (generalized guilt) hadde en signifikant forbindelse med selvmordstanker, etter at man hadde kontrollert for symptomer på depresjon, tidligere selvmordsforsøk og skam (generalized shame).¹⁰⁸ Denne forbindelsen ble imidlertid forsterket når skam også var til stede. Med andre ord, når skam kommer inn i bildet sammen med skyld, blir ikke kun ens handlinger uforholdsmessig tyngende. En selv som menneske blir også rammet. Skamfølelsen kan videre føre til at man opplever at man ikke fortjener, eller klarer å finne, løsninger på det som tynger.

Skammens motsats, verdighet og fellesskap, fordrer medmenneskers aktive medfølelse der en gjenkjenner og tåler både egen og den andres skam.¹⁰⁹ Dette vil tematiseres videre i delen om sjelesorg i kapittel fire.

Ensomhet, tilhørighet og fellesskap

I Shneidmans beskrivelse av den mentale smerten, ligger blant annet følelsen av ensomhet. Fordi mennesket er avhengig av andre for å fungere følelsesmessig, er trusselen om ensomhet en trussel mot livet selv.¹¹⁰ Flere studier peker nettopp på sammenheng mellom lav sosial støtte, følelse av ensomhet og selvmordstanker.¹¹¹ Videre er ensomhet, i form av mangel på sosial støtte og fellesskap, knyttet til psykisk uheld, som på sikt kan føre til selvmordstanker og selvmord.¹¹²

Psykolog Per Einar Binder peker på tre former for ensomhet, med referanse til Irvin D. Yalom:¹¹³ 1) den interpersonlige ensomheten, som vi nettopp har beskrevet, der en har for få gode sosiale relasjoner, 2) den intrapersonlige ensomheten hvor en kjenner seg fremmed for seg selv eller mangler kontakt med vitale deler av seg selv, og 3) den eksistensielle ensomhet. Dette svarer til skillet vi tidligere har gjort mellom mental og eksistensiell smerte.

Eksistensiell ensomhet handler om at det er områder i livet som andre ikke kan tre inn i. Dette er ikke bare negativt og inneholder, ifølge Binder, et paradoks; «at dyp kontakt handler om at både du selv og den andre på en gang er nære, og alene».¹¹⁴ Den verden vi bor i, er grunnleggende fellesmenneskelig. Relasjonene vi inngår i, gjør oss til dem vi er. Samtidig er vi også alltid alene fordi andre aldri kan nå helt frem til måten vi opplever verden på. Denne erkjennelsen kan føre til angst. Den kan også forsterkes i møte med kriser. I en studie av etterlatte etter selvmord i Sverige fant man at den fundamentale opplevelsen av å være separert fra andre og fra verden (eksistensiell ensomhet), var en sentral del av deres smerte.¹¹⁵ Når krisesituasjoner forsterker den eksistensielle følelsen av ensomhet hos etterlatte, kan dette føre til betydelig sårbarhet. Det sosiale fellesskapet, sammen med den eksistensielle tilhørigheten, vil være en motvekt til dette. Tilhørighet, som tidligere er omtalt som en viktig dimensjon ved

å finne mening i livet, skaper også i denne sammenhengen en motstandsdyktighet i møte med selvmord. Selv om etterlatte etter selvmord på en måte vil være alene fordi det er vanskelig for andre å sette seg helt inn i deres smerte, vil de også trenge en opplevelse av tilhørighet.

Håpløshet og håp

I møte med selvmord er håpløshet et sentralt tema. En høy grad av håpløshet medfører en økt risiko for selvmord.¹¹⁶ Når livsmålene, det man håper å oppnå i livet, blir hindret eller ødelagt, kan det skape en følelse av håpløshet som fører til ønsket om å forlate livet. Håpløshet er også et kjennetegn ved depresjon, en av flere risikofaktorer for selvmord. Samtidig er det verdt å merke seg at selvmord ikke bare handler om håpløshet, men også om håp. For enkelte kan døden fremstå som en utvei, en måte å unngå vanskelige følelser, og i dette ligger det et håp om noe bedre.¹¹⁷ Denne negative håpsdimensjonen ved selvmord kan se ut til å være sterkere relatert til lenge planlagte selvmord enn til de som skjer mer spontant. Suicidforskning har blitt kritisert for å i for liten grad tematisere håp, noe som kan henge sammen med at begrepet er vanskelig å definere og dermed vanskelig å måle.¹¹⁸ Håp er beskrevet som en emosjon, en sinnstilstand, en aktivitet, en praksis, en disposisjon, en kognitiv prosess, en eksistensiell grunnholdning – og en blanding av disse.¹¹⁹ I en artikkel foreslår filosofen Henning Herrestad likevel denne innsirklingen: Håp innebærer at «en person vil at en fremtidig tilstand skal bli virkelig, og han tror realiseringen av tilstanden er usikker, men sannsynlig».¹²⁰ Hvorvidt en slik definisjon er dekkende, kan diskuteres.¹²¹ For eksempel er det mulig å håpe på noe selv om det er veldig lite sannsynlig at det vil skje. Håp kan også være en grunnholdning man har med seg fra tidlig i livet, en evne til å se fremover. Uansett hvordan man definerer håp, vil det i møte med mennesker med selvmordstanker, være relevant å peke på at uoppfylte håp kan omformes til nye håp gjennom indre arbeid, og sammen med andre. Herrestad mener også at det finnes robuste håp som i mindre grad kan knyttes til om de blir realisert eller ikke. I denne kategorien finner vi religiøse håp.

I kapittel tre beskriver vi det kristne håpet, et håp med betydning både for det timelige og evige. Det kristne håpet kan være en ressurs og kraft også i denne verden, et feste for å gå videre i livet.¹²²

Død og liv

Død er eksistensielt grunnleggende, og naturlig nok nært knyttet til selvmord.¹²³ Selvmord kan være et resultat av et liv som av ulike årsaker er ødelagt og istykkerrevet.¹²⁴ Å komme bort fra denne smerten ved å ta sitt eget liv blir for noen en løsning. Det er ikke dermed sagt at det er døden som sådan en person søker. Like mye kan det være et ønske om å komme bort fra en indre smerte fordi det er denne som er utålelig.¹²⁵ En vil ikke dø, men vil heller ikke leve.

Dette er en ambivalens som i selvmordssammenheng forstås som en emosjonell tilstand og en sammenvevd, underliggende prosess hvor personen vurderer om man skal leve eller dø. Ambivalensen kan uttrykke et ønske om å leve samtidig som man frykter smerten som livet innebærer. Som vi tidligere har beskrevet, fremstår livskriser som situasjoner hvor eksistensielle tema kan bli aktualisert, deriblant liv og død. Man preges av temporær tvetydighet knyttet til egen fremtid.¹²⁶ Ambivalens blir dermed en beskrivelse av å leve mellom liv og død. Noen personer med selvmordstanker har en sterk ambivalens. For enkelte er ambivalens en tilstand som endrer seg, mens den for andre kan bli værende over lengere tid. En lang prosess kan gjøre tanken om å avslutte livet mer fremtredende og mindre fremmed. For noen resulterer det i at man setter et ultimatum: «Vil ikke ting endre seg nå, så tar jeg livet mitt».¹²⁷

Et eksistensielt perspektiv peker imidlertid også på at en bevissthet om døden kan lære oss noe om hva som virkelig er viktig i livet. Det kan gi livet en ny sammenheng, hensikt og verdi.¹²⁸ Dette kan vi se hos noen mennesker som har overlevd et selvmordsforsøk og tilsvaret det man i psykologien kaller posttraumatisk vekst. Med betegnelsen posttraumatisk vekst forstår vi personens evne til å tilpasse sin egen psykologiske realitet til den nye situasjonen etter en meningskrise, eller sagt på en annen måte, at negative hendelser og erfaringer omdannes til en positiv endring som personen kan lære av og som gir personen ønske om å leve videre.¹²⁹

Eksistensiell helse

I den senere tid er eksistensiell helse blitt et sentralt begrep i Skandinavia, og kan sies å være et gryende fagfelt.¹³⁰ Samtidig som eksistensiell helse er et fag- og forskningsfelt, er det, på samme måte som helse, også brukt om en tilstand. Den svenske religionspsykologen Christina Lloyd definerer begrepet slik:

Existential health is having a basic sense of security and belonging in the world, that enables people to create, in everyday living, a sense of meaning of and for themselves and of life, and contributes to the ability to deal with crises and ultimate questions of life.¹³¹

En slik definisjon peker på at en person kan ha god eksistensiell helse, selv om den fysiske og psykiske helsen er redusert.¹³² Dette illustreres gjennom alderdommens paradoks som tidligere er nevnt. Samtidig ligger det i en biopsykososial eksistensiell forståelse at de ulike dimensjonene er knyttet nært sammen.

Som redegjort for ovenfor, er det knyttet negative eksistensielle tema til selvmordstanker og selvmord. Dør man av selvmord, kan eksistensiell uhelse være en del av bildet. Men det finnes også muligheter for å styrke den eksistensielle helsen ved å søke etter mening, fellesskap og håp også når livet er vanskelig.

*En person kan ha god
eksistensiell helse, selv om den
fysiske og psykiske helsen
er redusert*

Eksistensiell helse kan forstås som et paradoksalt begrep, da det eksistensielle er en dimensjon ved det å være menneske som unndrar seg instrumentalisering og medikalisering. Binder beskriver eksistensiell helse mer som en bonus vi kan oppleve når vi makter å møte livets eksistensielle utfordringer, enn som et mål vi når som følge av en beregnet beredskap.¹³³ Samtidig gir det eksistensielle noen muligheter i livet knyttet til mening, håp og fellesskap som vi kan ha med oss når krisen rammer. Eller mer presist, som Binder foreslår, kan eksistensiell helse knyttes til en evne til å stå i rommet mellom eksistensielle polariteter; meningsløshet og mening, ensomhet og fellesskap, håp og håpløshet. Dette er ikke minst relevant i møte med ambivalens knyttet til selvmord, der den utsatte trekkes i ulike retninger. Binder skriver:

Vi kan få bedre helse gjennom våre eksistensielle kamper («existential struggles»); mening er avgjørende for et godt liv. På det dypeste plan møter vi allikevel ikke våre eksistensielle utfordringer for å bli friske. Vi kjemper med dem fordi hensikt, mening og eksistensielle anliggender har den høyeste verdi i våre liv. I et sterkt medikalisert samfunn må vi fornye språket vårt for å beskrive disse eksistensielle kampene og den lidelsen som alltid ledsager dem. Dersom et begrep som «eksistensiell helse» kan gjøre oss mer bevisste på at eksistensielle anliggender alltid er en del av både helse og sykdom, er det verdt å utvikle.¹³⁴

I Sverige har Folkhälsomyndigheten utarbeidet en rapport om eksistensiell helse på oppdrag fra regjeringen, med mål om å fremme bedre folkehelse.¹³⁵ Tiden vil vise om en lignende rapport vil bli publisert i Norge. Flere innen helsefeltet har foreslått å utvide den biopsykososiale modellen med en eksistensiell komponent.¹³⁶ Dette vil kunne supplere både forklaring og behandling av medisinske tilstander.

Begrepet *eksistensiell* refererer til grunnleggende vilkår ved det å være menneske. Selv om det finnes kulturelle forskjeller i hvordan ulike eksistensielle temaer oppleves og uttrykkes, omhandler de spørsmål som berører oss alle. Det eksistensielle som fenomen og begrep fungerer derfor godt i en helsekontekst basert på sekulære premisser, samtidig som pasienter bringer med seg både religiøse, spirituelle og sekulære former for mening, håp og tilhørighet.¹³⁷ I vår kirkelige kontekst kan *eksistensiell helse* være et brobyggende begrep mellom kirke og samfunn. Som vi vil utdype i kapittel fire, mener vi at kirkens praksiser har en unik mulighet til å bidra til et eksistensielt fotfeste i usikre og smertefulle situasjoner. I møte med selvmord er dette kirkens samfunnsoppdrag.

- 6 Suicid, av latin *sui* 'seg selv' og *cid* forkortet fra *caedere* 'drepe'
- 7 Silverman, Morton M. og De Leo, Diego. "Why there is a need for an international nomenclature and classification system for suicide." *Crisis* 37, no. 2, (2016): 83-87
<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000419>
- 8 Biopsykososial modell er en forståelsesmodell som inkluderer et helhetsperspektiv på hvordan mennesket fungerer. Den skal vise hvordan biologiske, psykologiske og sosiale forhold spiller sammen i utviklingen og opprettholdelsen av sykdom [www.snl.no/biopsykososial_modell].
- 9 World Health Organization, *Preventing Suicide. A global imperative*. (World Health Organization, 2014) s. 12
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf?sequence=1 [Lest 28.03.25]
- 10 Ekeberg, Øivind. "Definisjoner", i *Praktisk selvmordsforebygging*, redigert av Øivind Ekeberg og Erlend Hem (Gyldendal akademisk, 2016) s. 11
- 11 WHO, *Preventing suicide*, s. 12 [Lest 28.03.25]
- 12 Ekeberg, "Definisjoner", s. 11
- 13 Ane Inger Bondahl Søberg, *Eksistensielle temaer i samtaler med pasienter i selvmordsrisiko*. Ph.d.-avhandling (MF vitenskapelig høyskole, 2023) <https://hdl.handle.net/11250/3063475>
- 14 Leenaars, Antoon A. "Edwin S. Shneidman on Suicide." *Suicidology Online* 1, no. 1 (2010): 5-18
<http://www.suicidology-online.com/pdf/SOL-2010-1-5-18.pdf>; Universitetet i Bergen. "Selvmord" www.uib.no <https://www.uib.no/kriser/159064/selvsmord> [Lest 18.06.2024]
- 15 Morten Magelssen, *Livet og døden. Kristne perspektiver på bioetikk*, (Verbum forlag, 2023) s. 49
- 16 Magelssen, *Livet og døden*, s. 49
- 17 Martyrium, *Det norske akademis ordbok* www.naob.no, <https://naob.no/ordbok/martyrium>
- 18 Jennifer Michael Hecht, *Stay – A history of suicide and the arguments against it*, (Yale University Press, 2013) s. 45
- 19 Nils Retterstøl, Øivind Ekeberg og Lars Mehlum, *Selvsmord – et personlig og samfunnsmessig problem* (Gyldendal akademisk, 2002) s. 64
- 20 Kjølsæth, Idri. "Selvmordsadferd blant eldre", i *Praktisk selvmordsforebygging*, redigert av Øivind Ekeberg og Erlend Hem (Gyldendal akademisk, 2016)
- 21 Qin, Ping. "Epidemiologi", i *Praktisk selvmordsforebygging*, redigert av Øivind Ekeberg og Erlend Hem (Gyldendal akademisk, 2016)
- 22 Folkehelseinstituttet. "Fortsatt høye selvmordstall". www.fhi.no, 08.04.2025
<https://www.fhi.no/nyheter/2025/fortsatt-hoye-selvsmordstall> [Lest 02.06.25]
FHI oppgir at tallene er foreløpige og vil oppdateres i oktober 2025.
- 23 Folkehelseinstituttet. "Selvmord i Norge". www.fhi.no 16.11.2022 <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/selvsmord-i-norge/?term=#selvmord-i-norge-status-og-utvikling> [Lest 06. juni 2024]
- 24 Hjelmeland, *Selvsmordsforebygging*
- 25 Hjelmeland, *Selvsmordsforebygging*, s. 252
- 26 Hjelmeland, *Selvsmordsforebygging*
- 27 Marianne Sørli Strøm, m.fl., *Dødsårsaksregisteret. Dødsårsaker i Norge i 2023*. (Folkehelseinstituttet, 2024) <https://www.fhi.no/contentassets/d3acc5fe6a7c466990f316d810d84f74/rapport-dodsarsaker-i-norge-2023.pdf> [Lest 06. juni 2024]
- 28 Folkehelseinstituttet, "Fortsatt høye selvmordstall" [Lest 03.06.25]
- 29 Kjølsæth, Idri. "Selvmordsadferd blant eldre", i *Praktisk selvmordsforebygging*, redigert av Øivind Ekeberg og Erlend Hem (Gyldendal akademisk, 2016)
- 30 Kjølsæth, "Selvmordsadferd blant eldre", s 99
- 31 Folkehelseinstituttet, "Selvmord i Norge", www.fhi.no, 27.11.2024
<https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/selvsmord-i-norge/?term=> [Lest 21.03.25]
- 32 Hella, Vigdis. "Nicklas ble bare 14". www.nrk.no 29.06.2024 <https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/xl/selvsmord-er-det-flest-unge-dor-av--onsker-tiltak-for-unge-gutter-1.16900089#:~:text=Den%20hyppigste%20d%C3%B8ds%C3%A5rsaken,professor%20i%20psykiatri%2C%20Lars%20Mehlum.> [Lest 21.03.25]
- 33 Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging. "Selvskading blant unge firedoblet" www.med.uio.no 19.04.2024 <https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/aktuelt/aktuelle-saker/2024/selvskading-blant-unge-firedoblet.html> [Lest 21.03.25]

- 34 Ekeberg, Øivind. "Risikofaktorer", i *Praktisk selvmordsforebygging*, redigert av Øivind Ekeberg og Erlend Hem (Gyldendal akademisk, 2016)
- 35 Ekeberg, «Risikofaktorer», s. 29
- 36 Hjelmeland, *Selvmondsforebygging*, s. 38–39
- 37 Hjelmeland, *Selvmondsforebygging*, s. 102.
- 38 Ekeberg, "Risikofaktorer"
- 39 Fredrik A. Walby med flere, Årsrapport 2019–2020. *Nasjonalt kartleggingssystem for selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling. Selvmord under døgnopphold*. (Universitetet i Oslo/ Nasjonalt senter for selvmordsforskning og – forebygging, 2023) https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kartleggingssystemet/dokumenter/rapporter/arsrapport_2019-2020_pdf_final.pdf [Lest 08.04.25]
- 40 I rammen av sjelesorg vil dette være et avgjørende skille, og et selvrapporteringskjema som PHQ-9 kan bidra til en slik differensiering: https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2016/02/PHQ-9_elektronisk.pdf [Lest 28.02.2025]
- 41 Hem, Erlend. "Selvmord og medieomtale", i *Praktisk selvmordsforebygging*, redigert av Øivind Ekeberg og Erlend Hem (Gyldendal akademisk, 2016)
- 42 Hjelmeland, *Selvmondsforebygging*
- 43 Ekeberg, Øivind og Hem, Erlend. "Kan vi forutsi selvmord?" *Tidsskrift for Den norske legeforening* 137, no. 21, (2017) <https://doi.org/10.4045/tidsskr.17.0573>
- 44 Franklin, Joseph C., m.fl. "Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research", *Psychological Bulletin* 143, no. 2 (2017) 187-232 <https://doi.org/10.1037/bul0000084>
- 45 Ingri Myklestad, Kim Stene-Larsen og Anne Reneflot, *En kartlegging av forskning og kunnskapsmangler på selvmordsfeltet i Norge*. Rapport (Folkehelseinstituttet, 2023)
- 46 Ekeberg, "Risikofaktorer"
- 47 Helse- og omsorgsdepartementet, *Vedlegg til handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025* (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020) https://www.regjeringen.no/contentassets/ef9cc6bd2e0842bf9ac722459503f44c/handlingsplan-mot-selvmond_vedlegg.pdf [Lest 27.06.24]
- 48 Gearing, Robin Edward og Alonzo, Dana. "Religion and Suicide: New Findings". *Journal of Religion and Health* 57 (2018) 2478-2499 <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0629-8>
- 49 Gearing og Alonzo. "Religion and Suicide," s. 2493
- 50 Park, Kiwoong og Hsieh, Ning. "A National Study on Religiosity and Suicide Risk by Sexual Orientation." *American Journal of Preventive Medicine* 64, no. 2, (2023): 235-243 <https://www.doi.org/10.1016/j.amepre.2022.08.020>
- 51 Fredrik Langeland, Line Alice Ytrehus og Birgitte Rigrup-Lindemann, *Erfaringer med konverteringsterapi blant skeive. En kvalitativ og kvantitativ undersøkelse* (Nordlandsforskning, 2023) <https://hdl.handle.net/11250/3109938> s. 106
- 52 For en mer inngående innføring i ulike teorier om selvmord, se John F. Gunn III og David Lester, *Theories of Suicide. Past, present and future* (Charles C. Thomas Publisher, Ltd., 2014)
- 53 Émile Durkheim, *Selvmondet* (De norske bokklubbene, 2006)
- 54 Lawrence, Ryan E., Oquendo, Maria A. og Stanley, Barbara. "Religion and Suicide Risk: A Systematic Review." *Archives of Suicide Research* 20, no. 1, (2016): 1-21 <https://doi.org/10.1080/13811118.2015.1004494>; Rasic, Daniel., Kisley, Steve og Langille, Donald B. "Protective associations of importance of religion and frequency of service attendance with depression risk, suicidal behaviours and substance use in adolescents in Nova Scotia, Canada." *Journal of Affective Disorder* 132, no. 3, (2011): 389-395 <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.03.007>
- 55 Albert Camus, *Myten om Sisufos* (2002, De norske Bokklubbene), s. 1
- 56 O'Connor, Rory C. og Nock, Matthew K. "The psychology of suicidal behaviour". *The Lancet Psychiatry* 1, no. 1, (2014): 73-85 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70222-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70222-6)
- 57 Hjelmeland, Heidi. "Suicide research and prevention: The importance of culture in "biological times"", i *Suicide and Culture. Understanding the Context*, redigert av Erminia Colucci og David Lester (Hogrefe Publishing, 2012)
- 58 Fallsen, Wenche Fuglehaug. "-Psykiatri-sporet har fått for stor plass." *Aftenposten* 10.09.23 <https://www.aftenposten.no/norge/i/nQ7oqL/psykiatri-sporet-har-faatt-for-stor-plass> [Lest 02.12.2024]
- 59 Turecki, Gustavo og Brent, David A. "Suicide and suicidal behaviour." *The Lancet* 387, no. 10024, (2016): 1227-1239 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00234-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00234-2)

- 60 Costanza, Alessandra. m.fl. "When Sick Brain and Hopelessness Meet: Some Aspects of Suicidality in the Neurological Patient" *CNS & Neurological Disorders – Drug Targets* 19, no. 4, (2020): 257-263
<https://doi.org/10.2174/1871527319666200611130804>
- 61 Erminia Colucci og David Lester (red.), *Suicide and Culture*. Understanding the Context, (Hogrefe Publishing, 2013)
- 62 Samisk nasjonalt kompetansetjeneste – Psykisk Helsevern og Rus, *Plan för suicidprevention bland samer i Norge, Sverige och Finland* (SANKS, 2017) s. 9 <https://omsorgsforskning.brage.unit.no/omsorgsforskning-xmlui/bitstream/handle/11250/2476801/SANKS.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Denna%20%C3%B6rsta%20%E2%80%9DPlan%20f%C3%B6r%20suicidprevention,%C3%A4r%20engagerade%20i%20sj%C3%A4lvmordsf%C3%B6rbyggande%20arbete.> [Lest 09.05.25]
- 63 Verrocchio, Maria C. m.fl. "Mental Pain and Suicide: A Systematic Review of the Literature." *Front Psychiatry* 7, (2016): 1-14 <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00108>; Orbach, Israel. m.fl. "Mental Pain and Its Relationship to Suicidality and Life Meaning". *Suicide and Life-Threatening Behavior* 33, no. 3, (2003): 231-241 <https://doi.org/10.1521/suli.33.3.231.23213>
- 64 Marja Kuzmanic, *Suicide from an existential -phenomenological perspective: Sense of non-sense?* PhD-avhandling (University of Ljubljana, 2012) s. 35
- 65 Edwin Shneidman, *Suicide as Psychache: A Clinical Approach to Self-destructive Behavior* (Jason Aronson, Inc, 1993)
- 66 Leenaars, Antoon A. "Suicide: A multidimensional malaise." *Suicide and Life-Threatening Behavior* 26, no. 3, (1996): 221-236 <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1996.tb00608.x>
- 67 Leenaars, "Suicide: A multidimensional malaise," s. 221
- 68 Klonsky, E. David. Saffer, Boaz Y. og Bryan, Craig J. "Ideation-to-action theories of suicide: A conceptual and empirical update" *Current Opinion in Psychology* 22 (2018): 38-43
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.020>
- 69 O'Connor, Rory C. og Kirtley, Olivia J. "The integrated motivational-volitional model of suicidal behaviour" *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 373 (2018): 1754
<https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2017.0268>
- 70 Joiner, Thomas E. "Main Predictions of the Interpersonal-Psychological Theory of Suicidal Behavior: Empirical Tests in Two Samples of Young Adults" *Journal of Abnormal Psychology* 118, No. 3, (2009): 634 – 646 <https://doi.org/10.1037/a0016500>
- 71 Keefner, Tamara P. Stenvig, Thomas. "Searching for a Sense of Place: The Process of How Adolescent Girls Overcome Suicidality." *Issues in Mental Health Nursing* 41, no. 10, (2020): 855-872
<https://doi.org/10.1080/01612840.2020.1749915>
- 72 Heidi Hjelmeland, *Selvmondsforebygging. For å kunne forebygge selvmord må vi forstå hva suicidalitet handler om* (Cappelen Damm Akademisk, 2022)
- 73 Kuzmanic, *Suicide from an existential -phenomenological perspective*
- 74 Austad, Anne. m.fl. «Innledning: Det eksistensielle», i *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis*, redigert av Linda Rykkje og Anne Austad (Universitetsforlaget, 2020): 11-21
<https://doi.org/10.18261/9788215035697-2020> s. 11
- 75 Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy* (Basic Books, 1980)
- 76 French, Michael. "Death Awaits Me: An Existential Phenomenology of Suicide", *Eidos. A Journal for Philosophy of Culture* 4, no. 2, (2020): 70-89 <https://doi.org/10.14394/eidos.jpc.2020.0017>; Lockman, J. D., og Servaty-Seib, Heather L. (2018). "Testing the predictions of the existential constructivist theory of suicide in a college student sample." *Journal of Counseling Psychology* 65, no. 3, (2018): 294-307
<https://doi.org/10.1037/cou0000278>
- 77 Rogers, James R. "Theoretical Grounding: The "Missing Link" in Suicide Research." *Journal of Counseling & Development* 79, no. 1, (2001): 16-25
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01939.x>; Lockman og Servaty-Seib, "Testing the predictions"
- 78 Orbach, Israel. "Existentialism and suicide", i *Existential and spiritual Issues in death attitudes*, redigert av Adrian Tomer, Grafton T. Eliason og Paul T. P. Wong (Psychology Press, 2007) s. 281-316
<https://doi.org/10.4324/9780203809679>; Orbach, Israel. m.fl. "Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning" *Suicide & Life-Threatening Behaviour* 33, no. 3, (2003): 231-241
<https://doi.org/10.1521/suli.33.3.231.23213>
- 79 Tatjana Schnell, *The Psychology of Meaning in Life*, (Routledge, 2020), s.168-170
- 80 Søberg, *Eksistensielle temaer i samtaler med pasienter i selvmordsrisiko*
- 81 Schnell, *The Psychology of Meaning in Life*; Yalom, Existential Psychotherapy
- 82 Camus, *Myten om Sisufos*

- 83 Schnell, *The Psychology of Meaning in Life*
- 84 Schnell, Tatjana. Gerstner, Rebekka og Krampe, Henning. "Crisis of Meaning Predicts Suicidality in Youth Independently of Depression." *Crisis* 39, no. 4, (2018) <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000503>; Schnell, *The Psychology of Meaning in Life*, s. 168
- 85 Andersen, Knut. "Hvordan forstå tap i et fenomenologisk perspektiv?" *Suicidologi* 28, no. 3, (2023): 24-39 <https://doi.org/10.5617/suicidologi.10789>
- 86 Schnell, *The Psychology of Meaning in Life*
- 87 Neimeyer, Robert. A. Klass, Dennis og Dennis, Michael R. "A social constructionist account of grief: loss and the narration of meaning." *Death Studies* 38, no. 8, (2014): 485-498 <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>
- 88 Schnell, *The Psychology of Meaning in Life*; Martela, Frank og Steger, Michael F. "The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance." *The Journal of Positive Psychology* 11, no. 5, (2015): 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- 89 Schnell, *The Psychology of Meaning in Life*
- 90 Henry, Kimberly L. m.fl. "The Potential Role of Meaning in Life in the Relationship Between Bullying Victimization and Suicidal Ideation" *Journal of Youth and Adolescence* 43 (2014): 221-232 <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9960-2>
- 91 Schnell, *The Psychology of Meaning in Life*
- 92 Neimeyer, Robert A. "Meaning Reconstruction in the Wake of Loss: Evolution of a Research Program", *Behaviour Change* 33, no. 2, (2016): 65-79 <https://doi.org/10.1017/bec.2016.4>
- 93 Lemke, Austin W. m.fl. "Religious/Spiritual Struggles and Suicide Ideation Among Adult Psychiatric Outpatients: A 12-Month Longitudinal Study" *Journal of Affective Disorders Reports* 14, (2023) <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100640>
- 94 LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord. "LEVE ber Den norske kirke ta større ansvar for hvordan selvmordsetterlatte ivaretas" *www.leve.no* 21.06.23 <https://leve.no/2023/06/leve-ber-den-norske-kirke-ta-storre-ansvar-for-hvordan-selvmordsetterlatte-ivaretas/> [Lest 11.04.25]
- 95 Farstad, Marie. "Skam og eksistens", i *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis*, redigert av Linda Rykkje og Anne Austad, (Universitetsforlaget, 2020): 59-79 <https://www.scup.com/doi/book/10.18261/9788215035697-2020>
- 96 Patricia A. DeYoung, *Understanding and Treating Chronic Shame: A Relational/Neurobiological Approach*, (Routledge, 2015) <https://doi.org/10.4324/9781315734415>; Farstad, "Skam og eksistens"
- 97 Stephen Pattison, *Shame. Theory, Therapy, Theology*, (Cambridge University Press, 2000)
- 98 Retterstøl m.fl, *Selv mord: Et personlig og samfunnsmessig problem*, s. 215
- 99 Sadath, Anvar. m.fl. "Associations between humiliation, shame, self-harm and suicidality among adolescents and young adults: A systematic review." *PLOS ONE* 19, no. 2, (2024) <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292691>
- 100 Coster, Drew J. og Lester, David. "Suicide Prevention in Australia: Direction for the future." *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience* 15, no. 4, (2013): 293-294
- 101 Verrocchio m.fl, "Mental Pain and Suicide"
- 102 Farstad, "Skam og eksistens", s. 63
- 103 Sveen, Carl Aksel og Walby, Fredrik. A. "Suicide survivors' mental health and grief reactions: a systematic review of controlled studies." *Suicide and Life-Threatening Behavior* 38, no.1, (2008): 13-29 <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.1.13>
- 104 van Praag, Herman M. "The role of religion in suicide prevention", i *Oxford Textbook of Suicidology and Suicide Prevention*, redigert av Danuta Wassermann og Camilla Wassermann (Oxford University Press, 2009): 7-12 <https://doi.org/10.1093/med/9780198570059.003.0002>
- 105 Karl Andriessen, Karolina Kryszinska og Onja T. Grad (red.), *Postvention in Action. The International Handbook of Suicide Bereavement Support* (Hogrefe Publishing, 2017) https://www.hogrefe.com/us/shop/media/downloads/sample-reports/9780889374935_lese.pdf [Lest 11.04.25]
- 106 Coster, Drew. Lester, David. «Last Words: Analysis of Suicide Notes from an RECBT Perspective: An Exploratory Study. *Journal of Relational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 31, (2013): 136-151 <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0166-z>
- 107 Per-Einar Binder, *En kort introduksjon til eksistensiell psykologi*, (Fagbokforlaget, 2020)
- 108 Kealy, David. Treeby, Matt S. og Rice, Simon M. "Shame, guilt, and suicidal thoughts: The interaction matters." *British Journal of Clinical Psychology* 60, no. 3, (2021): 414-423 <https://doi.org/10.1111/bjc.12291>

- 109 Farstad, "Skam og eksistens", s. 72-73
- 110 Binder, *En kort introduksjon til eksistensiell psykologi*, s. 84
- 111 Bennardi, Marco m.fl. "Longitudinal Relationships Between Positive Affect, Loneliness, and Suicide Ideation: Age-Specific Factors in a General Population" *Suicide and Life-Threatening Behavior* 49, no. 1, (2019): 90-103 <https://doi.org/10.1111/sltb.12424>
- 112 Binder, *Eksistensiell psykologi*, s. 84
- 113 Binder, *Eksistensiell psykologi*
- 114 Binder, *Eksistensiell psykologi*, s. 86
- 115 Nilsson, Christina. Blomberg, Karin og Bremer, Anders. "Existential loneliness and life suffering in being a suicide survivor: a reflective lifeworld research study." *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 17, no. 1, (2022) <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2122157>
- 116 Herrestad, Henning. "Om begrepet håp", *Suicidologi* 14, no. 1, (2009): 16-20 <https://doi.org/10.5617/suicidologi.1982>
- 117 Snyder, Charles R. "Hope theory: Rainbows in the mind." *Psychological Inquiry* 13, no. 4, (2002): 249-275 https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- 118 Herrestad, "Om begrepet håp"
- 119 Lars Fredrik H. Svendsen, *Håpets filosofi*, (Kagge forlag, 2023)
- 120 Herrestad, "Om begrepet håp", s. 19
- 121 Svendsen, *Håpets filosofi*
- 122 Beskow, Jan. m.fl. "Självet og suicidaliteten." *Suicidologi* 20, no. 2, (2015): 5-9 <https://doi.org/10.5617/suicidologi.2382>; Sellin, Linda. m.fl. "Reconnecting with oneself while struggling between life and death: The phenomenon of recovery as experienced by persons at risk of suicide." *International Journal of Mental Health Nursing* 26, no. 2, (2017): 200-207 <https://doi.org/10.1111/inm.12249>
- 123 Yalom, *Existential Psychotherapy*
- 124 Stålsett, Gry. Danbolt, Lars J. "Tilgivelse og sjelesorg, kunst og hardt arbeid", i *Ta vare. En bok om diakoni, sjelesorg og eksistensiell helse. Festskrift til Hans Stifoss-Hanssen*, (VID vitenskapelige hogskole, 2022) <https://hdl.handle.net/11250/3001282>
- 125 Shneidman, *Suicide as Psychache*; Ekeberg, Øivind. "Hva bør gjøres ved selvmordsadferd? " *Tidsskrift for Den norske legeforening* 126, no. 22, (2006) <https://tidsskriftet.no/2006/11/leder/hva-bor-gjores-ved-selvmordsadferd> [Lest 12.08.25]
- 126 Bergmans, Yvonne. Gordon, Evelyn. Eynan, Rahel. "Surviving moment to moment: The experience of living in a state of ambivalence for those with recurrent suicide attempts." *Psychology and Psychotherapy* 90, no. 4, (2017): 633-648 <https://doi.org/10.1111/papt.12130>
- 127 Søberg, Ane Inger B. m.fl. "Patients at risk of suicide and their meaning in life experiences." *Archive for Psychology of Religion* 45, no. 1, (2022) <https://doi.org/10.1177/00846724221137>
- 128 Binder, *Eksistensiell psykologi*, s. 51
- 129 Vohs, Kathleen D. m.fl. "It's not going to be that fun: negative experiences can add meaning to life." *Current Opinion in Psychology* 26, (2019): 11-14 <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.014>
- 130 Nygaard, Marianne R. m.fl. "Existential' in Scandinavian Healthcare Journals: An Analysis of the Concept and Implications for Future Research." *Religions* 13, no. 10, (2022) <https://doi.org/10.3390/rel13100979>; Binder, Per-Einar. "Suffering a Healthy Life—On the Existential Dimension of Health." *Frontiers in Psychology* 13, 803792, (2022) <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.803792>
- 131 Christina S. Lloyd, *Moments of meaning – Towards an assessment of protective and risk factors for existential vulnerability among young women with mental ill-health concerns. A mixed-methods project in clinical psychology of religion and existential health*. Ph.d.-avhandling (Uppsala Universitet, 2018) s. 97
- 132 Binder, «Suffering a Healthy life»
- 133 Binder, "Suffering a Healthy Life"
- 134 Binder, "Suffering a Healthy Life", s. 6 [vår oversettelse]
- 135 Folkhälsomyndigheten. "Ny rapport: Existentiell hälsa en viktig del i folkhälsoarbetet." [www.folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2025/mars/ny-rapport-existentiell-halsa-en-viktig-del-i-folkhalsoarbetet/) (06.03.25) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2025/mars/ny-rapport-existentiell-halsa-en-viktig-del-i-folkhalsoarbetet/> [Lest 11.08.25]
- 136 Lien, Lars og Malkolmsen, Anders. "Eksistensiell krise i den biopsykososiale modellen." *Tidsskrift for Den norske legeforening* 144, no. 4, (2024) <https://www.doi.org/10.4045/tidsskr.23.0839>
- 137 Nygaard, m.fl. "Existential' in Scandinavian Healthcare Journals"

MINNE

Til dei som ikkje
fekk si grav
i vigsla jord

3 Selvmord – historiske og systematisk-teologiske perspektiver

Selvmord er et allment fenomen og forekommer innen alle kulturer. I en forstand synes forekomsten uavhengig av ideologiske og religiøse forutsetninger. Samtidig er det betydelig forskjell på hvordan selvmord forstås og vurderes. De medisinske, kulturelle, ideologiske, filosofiske og religiøse forutsetninger spiller en viktig rolle.

Dette gjelder også for synet på selvmord i kristen sammenheng. Kristendommen har en lang tradisjon for å vurdere selvmord negativt. I betydelig grad har en satt det på linje med mord, med det alvor det medfører. Først i de seneste hundre år har det skjedd en sakte utvikling i retning av et mer nyansert syn. Formelt sett ble de restriktive statlige og kirkelige bestemmelser om selvmord i liturgi og kirkerett endret allerede fra midten av 1800-tallet. I den teologiske vurderingen av selvmord har en i dag i større grad inkludert psykiske lidelser. Psykisk sykdom og uhelse kan lede til selvmord, uten at selvmord ses på som en dødelig sykdom i seg selv. For mange etterlatte har dette gjort det lettere å forsones seg med en slik hendelse. Også synet på selvmord som synd har blitt forstått på en mer nyansert måte.

Med sin tilknytning til 'mord' gir begrepet 'selvmord' for mange negative assosiasjoner. Som mord dreier det seg om noe moralsk forkastelig. Man *begår* et selvmord, hvor gjerningsperson og offer er identiske. Opp gjennom historien har vekten i hovedsak blitt lagt på gjerningspersonen og ikke på offeret. I tysk sammenheng har begrepet «Freitod», en fri død, blitt lansert som en motsats til selvmord, blant annet hos Friedrich Nietzsche (1844–1900).¹³⁸ Begrepet ivaretar tanken om døden som underlagt menneskets frihet: fri til å dø og fri i døden. Menneskets frihet til selv å avslutte sitt liv stilles i forgrunnen, som den eneste mulighet mennesket har som menneske. Et annet alternativ til begrepet selvmord er 'suicid' og 'suicidal'. Ut fra sin bruk holder en disse betegnelsene som mindre verdiladet enn selvmord.¹³⁹

Om en foretar en undersøkelse av hvordan selvmord er behandlet og oppfattet henholdsvis i Bibelen og i kirkens historie, gir det også grunner til nyansering og på noen områder et oppgjør.

Selv mord i Bibelen

I Bibelen finnes det syv beretninger om selvmord, seks i Det gamle testamentet (GT) og ett i Det nye testamentet (NT).¹⁴⁰ De mest kjente er dommeren Samson, kong Saul og Judas, disippelen som forrædde Jesus. Disse er knyttet til ulike livssituasjoner og ulike begrunnelser. I nederlagets stund ønsker Samson å inkludere så mange som mulig av sine fiender i døden. Med sine kjempekrefter beveger han de søyler som holder taket i huset der de befinner seg, som så faller ned over Samson og hans fiender og dreper dem alle (Dom 16,29). Etter å ha lidd nederlag, og preget av depresjon, styrter kong Saul seg mot sitt eget sverd (1 Sam 31,4). Judas henger seg, i anger over det han har gjort mot Jesus (Matt 27,4). Bibelen inneholder også beretninger om selvmordsforsøk og menneskers tanker om selvmord og ønsker om å kunne forlate denne verden. Håpløse situasjoner, overveldende oppgaver eller depresjoner var noe av bakgrunnen også her. Eksempler er Moses (4. Mos 11,15), Job (Job 6,9; 7,15), Jona (Jona 1,12) og Paulus (Fil 1,23).

Det er påfallende i alle disse beretningene at fremstillingen er tilsynelatende nøytral i moralsk forstand.¹⁴¹ De fortelles uten å ta stilling til det legitime eller illegitime ved selvmordet, selvmordsforsøket eller et ønske eller en tanke om å avslutte livet.¹⁴²

Slik sett er det ikke samsvar mellom de bibelske fortellingene og den senere meget strenge vurderingen av selvmordet

Selv mord forstått som synd tematiseres overhodet ikke. Slik sett er det ikke samsvar mellom de bibelske fortellingene og den senere meget strenge vurderingen av selvmordet.

Samtidig kan ikke de bibelske fortellingene betraktes isolert, men må også ses i sammenheng med menneskelivets betydning. I GT er dette uttrykt i et sentralt prinsipp: Er du i tvil, så velg livet (5 Mos 30,19). Det femte bud (2 Mos 20,13; 5 Mos 5,17) er også viktig i denne sammenheng. Budet er et uttrykk for hvordan en ser på mennesket og menneskelivet: det skal vernes, enten det gjelder en selv eller andre. Selv om Bibelen er påfallende nøytral i sin omgang med fortellingene om selvmord, er selvmord heller aldri vurdert som noe positivt. Det reflekterer ikke Guds plan for menneskets liv. Dette var en tenkning som skilte seg fra den gresk-romerske tradisjon der selvmord ble sett på som noe ærefullt. Særlig i den stoiske tradisjon var selvmord en måte å overkomme frykten for døden på. Døden ble erobret ved å velge den. Lidelse ble avvist som motiv for selvmord.¹⁴³ Innen jødedommen var derimot holdningen til selvmord grunnleggende kritisk og sett på som et onde, selv om det også her fantes dem som vurderte selvmord mer positivt.¹⁴⁴ Den jødiske tenkning, der en gav livet preferanse fremfor døden, influerte også de kristnes tenkning. Selv mord ble aldri idealisert som et mål i seg selv. Viktig i denne sammenheng var den noaitiske loven (1 Mos 9,5f): fra det mennesket som Gud har skapt i sitt bilde, skal det ikke utøses blod, hverken hos seg selv eller hos andre.

Selv om de bibelske tekster er tilbakeholdne når det gjelder å fordømme dem som begikk selvmord eller gikk med selvmordstanker, var ikke den moralske vurdering av handlingene begrenset til dette. Det var også et moralsk element som hadde å gjøre med forholdet mellom personen og Gud før selvmordet ble utført: Saul nektet å adlyde Gud (1 Sam 15), Jona nektet å gå til Ninive (Jona 1,2-3) og Judas ble kritisert av Jesus ved innstiftelsen av nattverden (Matt 26,23-25).

En gjennomgang av de bibelske tekster viser at det der ikke ligger noen forutsetninger for en særlig fordømmende holdning mot selvmord som skulle tilsi restriktive ordninger for begravelser- og sørgeritualer. Heller kan vi se spor av en mer sjelesørgerisk tilnærming: I Det nye testamentet finner vi et eksempel på en kriseinngripen i møte med den desperasjon som kan foranledige selvmord. Paulus sitter i fengsel i Filippi (Apg 16,26; 23-28) og et jordskjelv gjør at fangenes lenker og bolter løsner. Fangevokteren tror at fangene han skulle passe på, er flyktet, og vil derfor begå selvmord. Da trer Paulus til, roer ham ned og vil fremfor alt redde hans liv: ingen anklage og ingen tale om skyld. Paulus forstod fangevokterens åndelige desperasjon.

Selvord i kirkens historie

I tråd med den moralske tilbakeholdenhet knyttet til fordømmelse av selvmord i Bibelen, var dette også gjeldende i den første kristne tiden. I menighetene var det en mer pastoral enn fordømmende holdning til selvmord; det gjaldt å forhindre at kristne, i den vanskelige forfølgelsessituasjonen som de opplevde, begikk selvmord.¹⁴⁵ Samtidig var det nærliggende, i en forfølgelsessituasjon, å tenke åndelig i retning martyriets legitimitet, hvor man identifiserte seg med Kristi lidelse.¹⁴⁶ Biskop Eusebius av Cæsarea (260–339) hevdet at i en situasjon med uforsonlig forfølgelse måtte det etiske skjønn ved selvmord noen ganger komme annerledes ut. Det skjedde der kristne kvinner som fryktet voldtekt fra sine forfølgere, valgte å flykte til Herren og drukne seg ved å kaste seg i rennende vann.¹⁴⁷ Selv om det også fantes tenkning som problematiserte martyriet, synes det, gitt disse forutsetninger, å ha vært en viss aksept for selvmordet helt opp til biskop Augustin av Hippos (354–430) sterke motstand

*Augustins
motstand mot
selvmord baserte
seg vesentlig på
det femte budet:*

*«Du skal ikke
drepe»*

mot slike handlinger. En grunn til hans sterke fordømmelse var at selvmordet som martyrium etter hvert hadde grepet mye om seg.¹⁴⁸ Et steg i retning Augustins fordømmelse finner vi også hos den kristne apologeten og retorikeren Lactantius (250–320) som parallelliserte selvmord med tradisjonelt mord. I begge tilfeller dreier det seg om å drepe et menneske.¹⁴⁹ Erkebiskop av Konstantinopel Johannes Khrysostomos (347–407) hevdet at det ikke er mulig å skape evig liv gjennom selvmord.¹⁵⁰

Augustins motstand mot selvmord baserte seg vesentlig på det femte budet: «Du skal ikke drepe».¹⁵¹ Budet gjelder universelt, hevdet Augustin, også for en selv. I motsetning til budet om falskt vitnesbyrd, har ikke det femte bud tilføyes «din neste».

Augustin hadde likevel en viss, men ganske begrenset, forståelse for argumentet om at martyrer handlet på direkte befaling fra Gud. Han avviste imidlertid den heroiserende tanken om at martyrenes selvmord er et tegn på styrken i deres kristne tro. Augustins

tenkning påvirket de senere holdninger og tenkning omkring selvmord. Det gav seg utslag i ulike synspunkter og bestemmelser: Kirkemøtet i Arles (ca. 450) fastslo at slavers selvmord var virket av Satan, og møtet i Braga i 561 bestemte at begravellesliturgien ikke skulle benyttes ved selvmord. Straffen for selvmordsforsøk ble på kirkemøtet i Toledo i 693 satt til to måneders ekskommunikasjon fra kirken. I 860 bestemte pave Nikolas I at selvmord var en dødssynd. Ved kirkemøtet i Nîmes i 1096 ble det vedtatt at de som hadde begått selvmord, ikke skulle gravlegges i vigslet jord, noe som ledet til skikken om gravlegging utenfor kirkegården. Noen steder ble det senere utviklet praksiser med å gravlegge dem som hadde begått selvmord ved veikryss. Tanken var at gjenferdet av dem som hadde tatt sitt eget liv, skulle bli forvirret og ikke kunne hjemseke de etterlatte.¹⁵²

En annen viktig kristen argumentasjon mot selvmord finner vi hos Thomas Aquinas.¹⁵³ Han gav tre argumenter for sin motstand. For det første hevdet han at selvmord strider mot den kjærlighet man skylder seg selv. Denne moralske forpliktelse overfor seg selv er, ifølge Thomas (og senere Immanuel Kant), basert på en naturlig rettighet. For det andre mente Thomas (i tråd med Aristoteles sitt syn) at selvmord ikke er å yte rettferdighet overfor det samfunnet som en tilhører. Mennesket er i samfunnet som en del av en helhet og denne delen tilhører samfunnet. Denne relasjon og tilhørighet kan ikke mennesket selv skalte og valte med. Det tredje argumentet er eksplisitt teologisk og det eneste som belegges bibelsk: Selvmord er synd mot Gud. Bare Gud er Herre over liv og død (5 Mos 32,39). For Thomas er selvmord slik sett en synd mot mennesket selv, mot samfunnet og mot Gud.

I Norge synes det som om den kontinentale rettspraksisen i middelalderen ble videreført etter kristningen. Selvmord er omtalt i Kristenretten (1024) og i Gulatingsloven fra omkring 1100. Der heter det at de som tar livet sitt, skal «begraves i flodmålet, der sjøen og grønnntorven møtes».¹⁵⁴ I Magnus Lagabøters landslov fra 1274, som gjaldt for hele landet frem til 1687, omtales selvmord som «ubotamål» eller «ubotsverk», altså en synd det ikke finnes tilgivelse for.¹⁵⁵

Reformasjonen og Martin Luther (1483–1546), særlig i Luthers brev og bordtaler, representerte en dreining i tenkningen om selvmord.¹⁵⁶ For Luther var det viktig at spørsmålet om selvmord ikke først og fremst er et spørsmål om lovlighet, men mer om fortvilelse og behovet for å støtte mennesker i slike situasjoner. Antakeligvis er dette empatiske trekket også en refleks av den dype anfektelse han selv opplevde i mange situasjoner. På denne bakgrunn var han også forsiktig med eksplisitte vurderinger av selvmord, og spesielt spørsmålet om den evige skjebne for dem som begår selvmord. Om en betrakter selvmord som ondskap, hevdet Luther, kjenner vi ikke til den Guds dom og nåde som kan redde sjelene også til dem som begår selvmord. Videre knyttet Luther selvmordet til spørsmålet om den frie vilje. Den som tenker på selvmord er under påvirkning av en skadelig, djevelsk makt. Slik sett er personen hverken moralsk eller juridisk ansvarlig for sin handling. Dette har foranlediget tanken om at Luther hadde en «satanologisk» tolkning av selvmord.

For Luther var det viktig at spørsmålet om selvmord ikke først og fremst er et spørsmål om lovlighet, men mer om fortvilelse og behovet for å støtte mennesker i slike situasjoner

I Luthers tenkning er det Satan som er virksom der selvmord skjer.¹⁵⁷ Satan bruker loven og dens krav for utelukkende å skape maksimal fortvilelse hos mennesket. Hele tiden minner loven mennesket om dets feil. Slik forsvinner eller annulleres muligheten for tilgivelse og nåde. Loven og evangeliet skilles og får ikke virke sammen. Budskapet om rettferdiggjørelse på basis av nåden og ikke av gode gjerninger når ikke frem. I en slik fortvilet situasjon kan veien til selvmordet være kort. I møte med selvmordstanker nytter det ikke å møte fortvilelsen med logiske argumenter om hva som har forårsaket situasjonen. Da gjelder for det første, sier Luther, å flykte til Kristus, og for det andre å ta imot hjelp fra andre mennesker og vende seg til ulike aktiviteter i menneskelivet som kan vende sinnet i andre retninger.

Tabell 1: Selvmord i kirkens historie

Kirkens første tid	Selvmord blir utbredt som en konsekvens av forfølgelse, og idealisering av selvmord som martyrdød er utbredt
Ca. 400	Augustin fordømmer selvmord
Ca. 450	Kirkemøtet i Arles fastslår at slavers selvmord var virket av Satan
561	Kirkemøtet i Braga bestemmer at gravferdsliturgi ikke skal benyttes etter selvmord
860	Pave Nikolas I bestemmer at selvmord er en dødssynd
1096	Kirkemøtet i Nîmes vedtar at de som har begått selvmord, ikke skal gravlegges i vigslet jord
Ca. 1100	Selvmord omtales i Gulatingsloven og bestemmer at gravferd skal skje i flodmålet
1274	Magnus Lagabøters landslov omtaler selvmord som «ubotamål»
Ca. 1530	Martin Luther beskriver selvmord som et resultat av fortvilelse
1687	Strengte bestemmelser om selvmord videreføres i Kristian Vs norske lov. Staten konfiskerer formuen til de som har tatt sitt eget liv
1828	Selvmordsforsøk avkriminaliseres
1842	Gravlegging på kirkegård tillates
1897	Forbudet mot jordpåkastelse oppheves
1902	Forbudet mot kirkelig begravelse oppheves

På reformatorisk mark fantes det også dem som hadde et mer eksplisitt positivt syn på selvmord. John Donne (1572–1631), domprost ved St. Pauls katedralen i London, hevdet at selvmord ikke var en synd mot Gud, ei heller unaturlig eller i strid med rasjonalitetens lover. For manges del, hevdet han, var det en legitim følge av det økonomiske slaveriet som arbeiderne ble holdt i.¹⁵⁸

Denne dobbelthet av avvisning og en viss åpenhet for det legitime ved selvmord finner en også innen filosofisk tenkning. Forholdet mellom teologi og filosofi opp gjennom historien viser seg ofte å være et gjensidig utvekslingsforhold. Når filosofien i og med opplysningstiden imidlertid frigjorde seg fra kirkens innflytelse, skapte det også en større åpenhet og aksept for selvmord. En representant for dette var den skotske filosofen David Hume (1711–1776). Hume angrep påstanden om at selvmord er galt fordi det er en inngripen i Guds orden og de kausallover som styrer denne. Om det er en plikt å følge disse, hevdet Hume, må det bety at all slik inngripen er gal, også det å bøye seg unna en fallende stein for å redde sitt liv. Det er urimelig, og det å ta sitt liv er derfor ikke en inngripen i Guds orden. Heller ikke er det et brudd på menneskets samfunnsplikt. Å begå selvmord påfører ikke samfunnet et onde. At et menneske slutter å gjøre godt, som er en konsekvens av selvmord, er bare et meget begrenset onde. Selvmord kan endatil være nyttig og rosverdig ved at et liv som er til byrde for samfunnet avsluttes, skrev Hume.¹⁵⁹ Med sin bok *Den unge Werthers lidelser* la den tyske dikteren Johann W. von Goethe (1749–1832) også til rette for en større toleranse for selvmord.¹⁶⁰ I tilknytning til Goethes verk snakker en ikke bare om en økning i selvmord, men om en slags epidemi.¹⁶¹

Den tyske filosofen Immanuel Kant (1724–1804) argumenterte i motsatt retning: Selvmord kan ikke forstås som en handlingsregel som kan gjøres til en allmenn lov.¹⁶² Å avslutte livet ut fra egenkjærlighet fordi det å fortsette livet innebærer mer ondt enn godt, er en motsigelse: Egenkjærlighetens sak er å fremme livsdriften, altså kan ikke selvmord gjøres til en allmenn lov. I tillegg strider selvmord, som et middel for å unnsnippe en problematisk situasjon, mot prinsippet om alltid også å behandle mennesker som et mål, og aldri bare som et middel. Heller ikke i autonomitanken (menneskets mulighet til i frihet å ta egne valg) finner Kant støtte for selvmord: Ved å ta sitt liv fratar en seg selv friheten for alltid. Det er en selvmotsigende måte å bruke friheten på. Filosofen Alan Donegan hevder at Kant likevel åpner for unntak i såkalte umenneskelige situasjoner (slaveri, tvungen prostitusjon, selvofring).¹⁶³ Å insistere på fortsatt liv der en ikke kan unngå å skade seg selv eller andre, gjør mennesket til et middel og er således imot moralloven, som igjen alltid er overordnet livet hos Kant.

Innen eksistensfilosofien forstås selvmord primært som en genuin menneskelig handling, valgt i frihet og ikke som en konsekvens av avvikende psykiske tilstander. Slik sett er selvmordet en del av den menneskelige eksistensens muligheter og de vilkår mennesket lever under. Som beskrevet i kapittel to i denne utredningen, er sårbarhet, eksistensiell ensomhet og frihet helt sentrale eksempler på slike vilkår. I den forstand er selvmord verken noe umenneskelig eller unaturlig. Friedrich Nietzsche, som en forløper til eksistensfilosofien, forsvarte selvmordets rasjonalitet.¹⁶⁴ Nietzsche mente at som fenomen er selvmord en konsekvens av meningsløsheten i den menneskelige eksistens. Spørsmålet hos Nietzsche er om livet er verdt å leve i en verden uten mening og hensikt. For Nietzsche er det ikke det. For eksistensfilosofen Jean Paul Sartre (1905–1980) blir konklusjonen imidlertid annerledes.¹⁶⁵ Han ser spørsmålet om selvmord både i lys av sitt radikale syn

Nietzsche mente at som fenomen er selvmord en konsekvens av meningsløsheten i den menneskelige eksistens

på menneskets frihet og sitt syn på menneskets ansvar. Mennesket er dømt til å være fritt. Individet har frihet til å velge sitt eget liv, å være årsak til sin egen livsutfoldelse. I denne autonomien finner mennesket livets mening. Døden kan derfor ikke være noe som gir livet mening. Tvert imot, det er noe som fjerner all mening fra livet. Slik sett innebærer ikke menneskets autonomi at selvmord kan være noe meningsbærende. Menneskets frihet er begrenset av behovet for å handle ansvarlig og i god tro. Selvmord er i denne forstand ikke moralsk galt, men «an absurdity that plunges my life into absurdity» (en absurditet som fører livet mitt inn i absurditeten).¹⁶⁶

På reformasjonstiden og tiden etterpå skjedde det både en videreføring og en utvikling når det gjaldt de rettslige forhold angående selvmord. Utviklingen forutsatte en overgang fra situasjonen i middelalderen der kongen og kirken kjempet om hvem som skulle ha det avgjørende ordet, til en situasjon fra og med reformasjonen (1536) hvor all lovgivning i Danmark-Norge, også den kirkelige, var direkte underlagt kongen. At Magnus Lagabøters landslov ble stående i 150 år til, medførte likevel at den kirkelige lovgivning (kristenrettene) i noen grad fikk en viss egentyngde i forhold til kongens lovgivning.¹⁶⁷ I Kristian Vs lov fra 1687 ble bestemmelser om konfiskering av formue og eiendom til den som tok sitt eget liv, videreført, i tillegg til et fortsatt forbud mot kirkelig begravelse og jordpåkastelse. Loven har dog ett unntak: Kirkelig begravelse kan finne sted om selvmordet er gjort i «sykdom eller raseri». I tidligere kristenretter var det unntak dersom avdøde hadde rukket å angre sin gjerning og skrifte for presten.¹⁶⁸ Utover på 1700-tallet kom flere forordninger som innskjerpet det alvorlige ved selvmord. Hensikten var forebyggende. De som tok sitt eget liv, skulle behandles slik at deres handling kom «andre til Skræk og avsky».¹⁶⁹

Utover på 1800-tallet ble de strafferettslige bestemmelser knyttet til selvmord moderert. Straff ved selvmordsforsøk ble avvist i Straffelovskommisjonen i 1828, og i Straffeloven av 1842 ble det tillatt at de som tok sitt eget liv ble gravlagt på kirkegården og formue skulle ikke lenger tilfalle statskassen. Restriksjoner mot jordpåkastelse og likpreken ble imidlertid opprettholdt.

Kirkekommisjonen av 1859, som skulle arbeide med kirkens relasjon til staten, behandlet på eget initiativ (i 1866) også selvmord i en norsk kontekst, antakeligvis det første rent kirkelige arbeid om dette tema i Norge.¹⁷⁰ Deres fokus var særlig knyttet til begravelse etter selvmord og hvem som skulle ha myndighet til å bestemme når jordpåkastelse kunne innvilges. Kirkekommisjonen argumenterte for at kirkelig begravelse var et rent kirkelig anliggende. Det var prest og medhjelpere som måtte avgjøre om selvmordet var gjort i «sykdom og raseri» og dermed kvalifiserte til jordpåkastelse. Gjeldende lov åpnet for dette unntaket knyttet til tilregnelighet. Forbudet mot jordpåkastelse skulle fortsatt gjelde for de tilregnelige, men med ankemulighet til biskopen. Kommisjonens vurderinger synes primært juridiske, men påpekningen av at kirken her skulle ha avgjørelsesmyndigheten, involverte både liturgiske og kirketuktsrelaterte faktorer. Forbudet mot jordpåkastelse ble opphevet i 1897, og forbudet mot kirkelig begravelse for dem som begikk selvmord ble opphevet i 1902.

Etter denne historisk orienterte gjennomgangen av selvmord fra en teologisk, filosofisk og i noen grad juridisk synsvinkel, vil det i det følgende gis en presentasjon av teologiske refleksjoner som historisk sett ligger nærmere vår egen tid. Hovedfokus er på den norske pastoralteologen, og senere biskop i Stavanger, Gabriel Skagestad og den tyske teologen Dietrich Bonhoeffer. Begge reflekterer en tenkning typisk for sin tid, men er samtidig interessante i en aktuell teologisk drøfting av selvmord.

Gabriel Skagestad (1879–1952) skriver i sin pastorallære fra 1930 om selvmord, i kapittelet om sjelesorg hos de lidende. Skagestad ble oppfattet som konservativ og lavkirkelig teologisk, men som rektor, eller hovedlærer, ved MFs praktikum, og senere som biskop, reflekterer hans syn på selvmord antakeligvis en gjengs holdning, praksis og forståelse i Den norske kirke i tiden før andre verdenskrig.

Skagestad ser på selvmord som en «gruelig handling», men skiller mellom selvmord som bevisst og ikke-bevisst handling. Ingen har rett til summarisk å stemple de som har tatt sitt eget liv som fortapte. Svaret på spørsmålet om evig liv vil avhenge av det forhold de stod i til Gud når de hadde «...sin forstands fulle bruk. Derfor *kan* der lyse et kristelig berettiget håp om salighet også over en selvmorder. Heller ikke her er vi satt til å felle en endelig dom. Vår følelse for disse ulykkelige skal ikke være dom, men den dypeste medlidenhet».¹⁷¹

For Skagestad er det i prinsippet ikke noen forskjell på en begravelse etter selvmord og en vanlig begravelse. En begravelse utenfor kirkegården er uttrykk for en dom som ikke tilligger oss mennesker og noe som for lengst er opphevet. Presten bør imidlertid velge sine ord med varsomhet ved slike begravelser. Skagestads anbefaling er å holde en rent objektiv tale over et Guds ord og å forrette etter ritualet. I noen tilfeller kan det dog være nødvendig å fremholde at den endelige dom er Guds sak, og at Gud ser klart også i det som er mørkt og uforståelig for oss. Bak anbefalingen ligger muligens en opposisjon mot en mer restriktiv praksis som ennå hadde tilslutning blant prester.

Hos Dietrich Bonhoeffer (1906–1945) finner vi både en allmenn og en spesifikk teologisk refleksjon om selvmord. På mange måter må det kunne sies at han på enkelte punkt viderefører Luthers tenkning. For Bonhoeffer er muligheten for å avslutte livet et tegn på menneskets menneskelighet, noe som skiller oss fra dyrene.¹⁷² Denne frihet er gitt mennesket i det naturlige livet, forstått som det kroppslige livet (*bodily life*). Friheten tillater mennesket å forstå kroppslig liv som en gave som skal bevares og som noe som kan ofres. Rammen for Bonhoeffers behandling av selvmord er nettopp det naturlige livet. Dette livet er en forutsetning for selvmordet som handling, men også forutsetningen for å kunne gi sitt liv for et høyere formål. Selvmord synliggjør slik sett en ekte menneskelig egenskap, det å kunne akseptere eller ikke akseptere livets gave. Som et valg i frihet er selvmord noe bortenfor en smålig moralistisk anklage om feighet og svakhet. Bonhoeffer har en tydelig respekt for selvmord som handling og avviser enhver forhastet dom over

*For Bonhoeffer
er muligheten for
å avslutte livet et
tegn på menneskets
menneskelighet*

handlingen. Bonhoeffer avviser Thomas Aquinas' argumenter om at selvmord er synd mot seg selv og samfunnet. Mennesket er fritt i sitt forhold til det kroppslige liv og den personlige frihet er overordnet samfunnets interesser. Han avviser også tanken om at selvmord umuliggjør omvendelse og guddommelig tilgivelse. Mange kristne dør også plutselig med uoppgjort synd. Ut fra dette konkluderer Bonhoeffer med at på det allmenne menneskelige plan kan ikke selvmord fordømmes. Den eneste grunnen for å hevde det er ut fra teologiske forutsetninger.

Selvmord innebærer, for Bonhoeffer, en fornektelse av at over mennesket er det en Gud som alene har rett til å disponere sitt skaperverk. Samtidig forstår han selvmordssituasjonen som en kamp om anerkjennelsen av sitt eget liv. En person med selvmordstanker prøver ved selvmordshandlingen å rettferdiggjøre sin eksistens, sin biografi og sitt vesen. Derfor kan ikke kritikk av selvmordet være forankret i moral eller i det menneskelige, men bare relateres til Gud og gudstroen. Skylden knyttet til selvmordet er derfor mangel på tro, fordi man ikke anerkjenner at bare Gud, Skaperen, har rett til å bestemme over skapelsen. Fordi en ikke tror på en guddommelig rettferdiggjørelse, og ikke kan rettferdiggjøre sitt eget liv ut fra medgang og suksess, søker en i selvmordets fortvilelse den siste muligheten for selvrettferdiggjørelse. Gitt den ensomhet og frihet som karakteriserer selvmordet, så kan livet bare bekreftes ved å ødelegge det. Fremfor Gud er selvrettferdiggjørelse, også i form av selvmord, selve symbolet på synd. Det fornekte at det er en Gud over oss. Hvis dette er tilfellet, nytter det ikke å forsøke å forhindre selvmordet med en lov som springer ut av kristen etikk og appellerer til lovens egen styrke. Det eneste som nytter i møtet med selvmordets fortvilelse, er å forkynne den anerkjennelse som springer ut av Guds nådige rettferdiggjørelse og som tilbyr et nytt liv båret oppe av Guds nåde.

Bonhoeffer skiller mellom selvmord og selvoffer. I noen tilfeller er grensen mellom de to ganske klare, i andre er det vanskeligere å skille og dermed vurdere. I en del slike tilfeller mener Bonhoeffer at en ikke skal dømme. Et eksempel er å ta sitt eget liv for slik å hindre at en under tortur kan forråde sine kamerater. Et annet er med egen kropp å verne en annens kropp og liv mot fiendens kuler.

Ut fra sin teologiske argumentasjon representerer Bonhoeffer en tradisjonell avvisning av selvmord: Det er uttrykk for en mangel på tro og dermed synd. Samtidig er han tilbakeholden med å dømme i konkrete tilfeller. Selvmord dreier seg ikke primært om etikk, men om mennesker med selvmordstankers fortvilede situasjon. En enkel moralsk fordømmelse av selvmord er ikke mulig, og retten til selvmord mister sin legitimitet bare fremfor den levende Gud.

Et lignende differensiert nei til selvmord finnes også hos den reformerte teologen Karl Barth (1886–1968) som argumenterte med at Gud som skaper er Herre over livet. Derfor er det ikke opp til mennesket å fatte en avgjørelse om livet skal vedvare eller ikke, uansett hvilke menneskelige vilkår det lever under. Modifiseringen hos Barth er knyttet til anfektelsen og muligheten for Guds nådes inngripen. Eksistensteologen Paul Tillich (1886–1965) hevdet at selvmord er en latent impuls i alt menneskelig liv, mens Dietz Lange (1933–) knytter selvmord til patologiske forutsetninger og slik sett isolerer det fra etikken. Selvmord blir da ikke å anse som synd.¹⁷³

På katolsk hold er det også i vår tid et gjennomgående restriktivt syn på selvmord, fremfor alt kanonisert ved Johannes Paul IIs encyklika *Evangelium Vitae*. Her sidestilles selvmord med mord og encyklikaen viderefører argumentasjonen som står i tradisjonen fra Thomas Aquinas (jf. over). Personen som begår selvmord sitt subjektive ansvar for handlingen tenkes imidlertid redusert eller fjernet om en tar hensyn til kontekstens sosiale, kulturelle og psykologiske betingelser.¹⁷⁴

Ut fra denne gjennomgang av temaet i kirkens historie kan en i hovedsak si at den teologiske vurderingen av selvmord er knyttet både til skapelsesteologiske og frelseshistoriske forutsetninger. Begge disse spor er brukt til å begrunne en avvisning av selvmord som noe etisk legitimt. Det finnes nyanser i dette bildet, men det negative dominerer over det positive.

Skapelsesteologisk argumenteres det ut fra Gud som skaper, som livets giver og dermed som Herre over liv og død. Frelshistorisk vektlegges Guds frelseshandling og betydningen av å ikke stille seg utenfor muligheten til å motta Guds nåde. Selvmord blir gjerne oppfattet som å avvise denne mulighet og slik sett er det et uttrykk for ulydighet mot Gud og manglende tro. Om det finnes tilgivelse hos Gud for den som begår selvmord, avvises av noen, i Norge for eksempel av Carl Fredrik Wisløff (1908–2004).¹⁷⁵ Andre, som Johan B. Hygen (1911–2002) viser til at dommen er Guds sak,¹⁷⁶ på lignende måte som Skagestad i hans pastoralteologi. I en norsk sammenheng har selvmord bare i begrenset grad blitt tematisert innen teologisk etikk. Her har den skapelsesteologiske argumentasjonsmåten vært mest fremtredende, blant annet hos Lars Østnor (f. 1939)¹⁷⁷ og Svein Olaf Thorbjørnsen (f. 1950).¹⁷⁸ Det er også karakteristisk at nyere teologisk-etisk tenkning, både i Norge og ellers, har trukket inn psykiske sykdomsfaktorer som forklarende, men ikke legitimerende, faktorer i tilknytning til selvmord.¹⁷⁹ Skillet mellom det forklarende og det legitimerende ivaretar her et viktig anliggende, blant annet som avgrensning overfor den rolle som dette spiller ved eutanasi og assistert selvmord. For mange er det imidlertid også vanskelig helt å utelukke det legitimerende når psykiske faktorer og andre meget alvorlige sykdommer trekkes inn som forklaring i forbindelse med selvmord.

Systematisk-teologiske perspektiver

De historiske forutsetningene redegjort for hittil er viktige også for drøftingen av de mer normative spørsmål knyttet til selvmord. For det første viser historien noe av bredden i de problemstillinger som selvmord reiser og som er aktuelle også i

dagens situasjon. Samtidig må man, for det andre, ta lærdom av historien, både på godt og vondt: Den ensidige fordømmelse og definitive utelukkelse fra Guds nåde og tilgivelse for de som har begått selvmord, kan ikke stå uimotsagt. For det tredje må en teologisk drøfting ta inn over seg den kunnskap som fagområdet suicidologi har opparbeidet, eksempelvis innen psykologi, medisin og sosiologi. Her skiller vår tid seg vesentlig fra de forutsetninger som eksisterte når ulike syn på selvmord ble utformet i den kirkelige og teologiske historie.

*Den ensidige
fordømmelse og
definitive utelukkelse
fra Guds nåde og
tilgivelse for de
som har begått
selvmord, kan ikke
stå uimotsagt*

I en omfattende teologisk drøfting av selvmord er det mange spørsmål som melder seg, og det har vært behov for å gjøre noen avgrensninger. Det følgende vil derfor fokusere på noen hovedpunkter i rammen av skapelses- og forløsningsteologi. De skapelsesteologiske punkter ivaretar både et allment og et mer spesifikt teologisk perspektiv. Begge perspektiver aktualiserer

også filosofiske innspill. Menneskets frihet og ulike aspekter ved tanken om mennesket som Guds skapning og menneskelivets verdi eksemplifiserer dette. Til det forløsningsmessige hører spørsmål om sammenhengen mellom selvmord og menneskets frelse, om synd og tilgivelse, om dom og om håpet om et liv etter døden.

Selvmord – i lys av skapelsen

Menneskets frihet

Det kanskje mest nærliggende argumentet for selvmordets legitimitet er menneskets frihet. I en kultur sterkt preget av individualisme, spiller frihet og kontroll over egen livsutfoldelse og eget liv en helt sentral rolle. I en sekulær filosofisk kontekst, blant annet hos Hume, Kant, Nietzsche og Sartre, er drøftingen av frihet og individualitet også sentrale tema i relasjon til selvmord. I kristen tenkning spiller menneskets frihet også en viktig rolle. Den er en forutsetning for å kunne fastholde tanken om at mennesket er skapt som et ansvarlig vesen. Slik sett er menneskets autonomi knyttet både til det personlige valg og til menneskets ansvar.

I kristen etikk reflekteres dette forhold i spenningen mellom autonome og teonome forutsetninger.¹⁸⁰ Menneskets forpliktelse er dobbel; det er forpliktelsen på ansvaret som springer ut av friheten mennesket er gitt og forpliktelsen på Guds skapervilje. Guds vilje, på en særlig måte uttrykt i det dobbelte kjærlighetsbudet, viser vei til det gode liv, både i individuell og kollektiv forstand.¹⁸¹

I et forsvar for selvmord som etisk forsvarlig handling spiller autonomitanken en viktig og til dels avgjørende rolle. Ett filosofisk perspektiv i den sammenheng er at selvmordet blir en mulighet for mennesket til å vinne tilbake den frihet som en opplevelse av tvang, undertrykking og manglende livsutfoldelse eller depresjon har tatt fra dem. Et annet perspektiv fremhever friheten enda mer, som en helt grunnleggende forutsetning for det å være menneske. På rasjonelt vis å kunne velge døden, hevdet den østerrikske essayisten og holocaust-overlevende Jean Améry (1912–1978), er selve privilegiet ved det å være menneske.¹⁸² Et menneske tilhører grunnleggende sett seg selv og kan derfor disponere over denne «personlige» eiendommen, også med retten til å ødelegge den, gitt at det livet en erfarer representerer et liv uten verdighet, humanitet og frihet. For Améry er selvmordet slik sett en frihetens triumf, en triumf over den tvang som bestemmer over mennesket. Menneskets verdighet er slik sett knyttet til realiseringen av denne friheten. Til menneskets verdighet hører også livet, hevder Améry, men i noen tilfeller må friheten gis forkjørsrett.¹⁸³

Frihetens betydning for selvmordets legitimitet er også viktig for den tyske filosofen Annemarie Pieper (1941–2024). Selvmord må være moralsk mulig, om enn ikke moralsk nødvendig. Selvmord er tillatelig, som en handling foretatt i frihetens navn. Selv om selvmord innebærer at en taper friheten, er det å velge døden bedre enn et liv i ufrihet med tap av menneskelig verdighet. Et slikt liv er for mennesket mindre verd enn det å ikke eksistere. Slik sett kan selvmord for Pieper verken moralsk fordømmes eller legitimeres som en rett, ei heller institusjonaliseres. Det er et unntak, overlatt til individets personlige avgjørelse.¹⁸⁴

Slike filosofiske forsvar for selvmordets (relative) legitimitet, har også møtt motbør. Tidligere er Immanuel Kant nevnt, men også psykologen Kim Larsen hevder at selvmord er det motsatte av autonomi.¹⁸⁵ I tilfeller av selvmord som er relatert til psykiske lidelser, alvorlige, men forbigående livskriser og/eller tapsopplevelser undergraves den rasjonelle autonomi av overveldende emosjoner og irrasjonelle impulser. Resultatet er et tunnelsyn der all problemløsning og alle kognitive nyanser forsvinner og det bare finnes to alternativer, liv og død. Larsen hevder likevel at selvmord kan være autonomi i praksis om livet oppleves helt uutholdelig, eksempelvis knyttet til en «forferdelig sykdom, hvor det bare går en vei».

Det er forståelig at frihet spiller en viktig rolle i mange allmenne vurderinger av selvmord. Også i kristen sammenheng er menneskets frihet og menneskets ansvarlighet viktig, en frihet som er gitt til mennesket som Guds ypperste skapning. Om friheten er en grunnleggende bestemmelse til mennesket, må den ikke da også kunne trumfe alt som er begrensende i et menneskes liv? Er det ikke menneskelig sett noe godt når friheten blir et redskap til å slippe de dypeste depresjoner og et liv som oppleves meningsløst?

Ansvarligheten utgjør en grense for friheten

For de fleste mennesker er det en sammenheng mellom frihet og ansvarlighet. Ansvarligheten utgjør en grense for friheten: Ansvaret for seg selv, for sine med-mennesker og for sine omgivelser. Også i en kristen kontekst gjelder dette. Personlig frihet og selvstendighet er nødvendige forutsetninger for etisk handling, både for mennesket som individ og som fellesskapsvesen. Ansvarlighet forutsetter frihet. Denne dobbelthet reflekteres i Guds vilje for menneskets liv. Det skulle bruke sin frihet til

på ansvarlig vis å «dyrke og passe hagen» (1 Mos 2,15). Denne kombinasjon av skapelsesgitt frihet og forpliktelse på Guds vilje ble på ny aktualisert i NT. Nå heter det «Jeg har lov til alt, men ikke alt tjener til det gode. Jeg har lov til alt, men ikke alt bygger opp» (1 Kor 10,23), eller som det heter i parallellstedet i 1 Kor

6,12: «men jeg skal ikke la noe få makt over meg». Friheten skal brukes til å bygge opp, til å fremme det gode og ikke «søke sitt eget beste, men den andres beste (1 Kor 10,24). Slik balanseres det autonome i forhold til det teonome. Denne dobbeltheten, som utfordrer mennesket til både selvstendighet og ansvarlig begrensning, har imidlertid sitt tyngdepunkt på den teonome siden når det gjelder spørsmål om liv og død. Spørsmål om en kristen kan spise kjøtt som er relatert til hedensk offerpraksis (1 Kor 8), er noe ganske annet enn et spørsmål om menneskets herredømme over liv og død konfrontert med Guds grunnleggende skapervilje (det teonome aspekt). Slik sett kan ikke menneskets frihet brukes som et kristent argument til støtte for selvmord.

Betyr dette at menneskets frihet ikke er en reell frihet? Selv om en handling ikke tjener til det gode, kan mennesket velge den, også om den innebærer at en trosser Gud, handler mot Guds vilje og avviser den ansvarlighet som Gud har knyttet til friheten. Ofte velger mennesker det som tjener til det gode, men ikke alltid, med negative konsekvenser både for seg selv og andre. Et kjernepunkt i kristendommen er da at Gud ikke slår hånden av mennesket, men inviterer til fellesskap gjennom oppgjør og tilgivelse. Selvmordsforsøk og selvmord kan forstås innenfor denne konteksten. Begge handlinger er skadelige og strider mot Guds vilje, i likhet med mange andre handlinger som mennesket gjør. Men innebærer selvmord noe uopprettelig som skiller det fra andre handlinger som også er skadelige og mot Guds vilje? Drøftingen av selvmord i lys av et kristent syn på forløsningen (jf. nedenfor) vil tematisere dette.

Gud som suveren skaper og Herre, og menneskelivets verdi

Ifølge kristen skapelsesteologi er Gud skaper og den som gir mennesket liv (1 Mos 2,7). Skaperen har en vilje og et ønske for det enkelte menneske, at det skal leve i fellesskap med Gud og med hverandre, men overlatt til mennesket selv å realisere sitt liv. Det har en ansvarlig «bruksrett» til sitt eget liv, men ikke med ubegrenset råderett. Med denne måten å tenke på er David Humes argument, om at det å forlenge et liv er en like stor krenkelse av Guds lover og orden som det å avslutte det, ikke tilfredsstillende. Å avslutte et liv er mye mer konsekvensrikt enn å forlenge det, om det er alternativene.

Som *skapt i Guds bilde* (1 Mos 1,26f) står mennesket i en særstilling sammenlignet med alt det andre skapte. Denne særstilling innebærer et særlig vern (jf. 1 Mos 9,5-6) og en enestående og fundamental verdighet for mennesket. Denne verdigheten er ikke basert på egenskaper mennesket måtte ha sammenlignet med andre, men på den spesielle relasjon som Gud har skapt mellom seg og mennesket. Ingen faktorer i menneskets faktiske liv kan eliminere eller svekke denne verdigheten. Den er noe ethvert menneske har del i. Dermed blir det umulig å skille mellom verdige og uverdige menneskeliv, også med tanke på deres rett til liv. Ulike forsøk på å knytte menneskets verdighet til forskjellige sider eller aspekter ved menneskelivet makter ikke å ivareta denne radikale forståelse av verdighet. Å knytte menneskets verdighet til den biologiske og mentale side ved menneskelivet, for eksempel til om det er bevisst, kan oppleve glede og smerte, eller kan forstå og kan knytte vennskap, utelukker noen mennesker. Et slikt syn, som filosofen James Rachels er eksponent for, er ikke i tråd med det universelle menneskeverdet gitt gjennom skapelsen.¹⁸⁶

Denne forskjell i synet på menneskets verdighet er fundamental. Det betyr likevel ikke at et kristent syn er hevet over verdikonflikter når det gjelder liv. Om valget står mellom å verne om eget liv eller redde en annens, kan ikke en kristen argumentasjon påberope ulik verdighet eller ulik rett til liv. Samtidig vil det være relevant å stille spørsmål ved om menneskelivets enestående verdi trumfer alle andre verdier, i alle situasjoner. Finnes det situasjoner der en på et sekundært nivå må prioritere andre verdier, for menneskets skyld?¹⁸⁷ I en drøfting av selvmord aktualiseres et slikt spørsmål relatert til ønsket om frihet fra det som oppleves som et meningsløst liv, med lidelse og tunge depresjoner. Flere personer med selvmordstanker opplever her en ambivalens¹⁸⁸ der angsten for å leve er sterkere enn angsten for å dø.¹⁸⁹

Vernet om menneskelivet ivaretas i bibelmaterialet på en særlig måte av det femte bud: *Du skal ikke slå i hjel* (2 Mos 20,13). Som nevnt over, var dette også helt sentralt for Augustin i hans argumentasjon mot selvmordets legitimitet. Forbudet gjelder både andre menneskers liv og ens eget. I sin form er forbudet kategorisk, men hverken i Bibelen selv eller i kirkens historie har det vært praktisert uten unntak. Bibelen gir mange eksempler på at det å drepe andre i noen situasjoner anses som legitimt, selv om mye av det som særlig i GT ansees som legitimt, i dag og i lys av NT ikke kan sies å være det. I den kristne tradisjonen har det legitime vært knyttet til krigssituasjonen, til selvforsvar og til dødsstraff. Mer indirekte, men likevel relevant i forbindelse med selvmord, er situasjonen når døden ikke er direkte intendert, men blir konsekvensen av handlingen, eksempelvis i forbindelse med selvoffer av etiske eller religiøse årsaker. Forskjellen mellom en slik situasjon og selvmord, slik det innledningsvis har blitt definert og avgrenset i denne utredningen, må imidlertid ikke underkjennes. Selvmord er både knyttet til et videre spekter av formål og i hvor stor grad handlingen er reelt intendert. Intensjonen er ikke alltid rasjonell og overveid, men påvirket av faktorer knyttet til psyke og omstendigheter som gjør spørsmålet om intensjon mer uavklart.

*På denne bakgrunn,
og sett sammen
med hvordan det
femte budet er
blitt praktisert og
tolket i den kristne
tradisjonen, er det
ikke entydig at
selvmord er i direkte
konflikt med budet*

På denne bakgrunn, og sett sammen med hvordan det femte budet er blitt praktisert og tolket i den kristne tradisjonen, er det ikke entydig at selvmord er i direkte konflikt med budet.

Vernet om menneskets liv skjer i kristen tradisjon også ved å vise til at *livet er hellig*. Det som er hellig, er utskilt og adskilt fra alt urent. Slik sett skal en nærme seg det med ærefrykt. I kristen teologi er det fremfor alt Gud om er hellig (Jes 6), men fordi livet hører Gud til, er også menneskelivet hellig og noe en skal vise ærefrykt for. Disse forutsetninger begrunner at livet er ukrenkelig, slik som Gud er ukrenkelig. Filosofen Peter Singer har problematisert dette, og argumenterer mot at menneskets liv er mer hellig enn livet til andre levende vesener.¹⁹⁰ Mennesket står ikke som art i en særstilling, hevder Singer. Allikevel modifiserer

han påstanden ved å hevde at det er mer problematisk å ta livet av et individ med fornuft og bevissthet enn det er å avslutte livet til et individ som bare er styrt av sine sanser. Mennesket tilkjennes en viss særstilling, men som en verditenkning relatert til ulike menneskelige egenskaper, relativiseres ulike menneskers verdi (jf. Rachels over).

Singer avviser at det er noe spesielt hellig ved menneskelivet, selv om de fleste mennesker stiller i en litt annen divisjon enn ikke-menneskelige individer som kun styres av sine sanser. Slik sett adskiller han seg grunnleggende sett fra en kristen tradisjon der hellighetstanken ivaretar livets, og på en særlig måte menneskelivets, ukrenkelighet. Tanken om livets hellighet har likevel ikke den samme tyngde når det gjelder vern om menneskelivet som tanken om at mennesket er skapt i Guds bilde. Der livets hellighet gjelder flere enn mennesket, er gudbilledligheten forbeholdt mennesket. Slik begrunnes det enestående ved mennesket og at alle mennesker er likeverdige. Indirekte peker Singers kritikk av menneskelivets hellighet på en begrensning også i den kristne argumentasjonen: Kan livet være hellig, som Gud er hellig, om det faktisk gjøres unntak som anses som legitime? Menneskelivet er ikke hellig på samme måte som Gud er hellig.

En annen begrunnelse for menneskelivets verdi er å forstå *livet som en gave eller et lån fra Gud*. Tanken har ikke direkte forankring i bibelmaterialet, men både Thomas Aquinas, John Locke og Immanuel Kant argumenterte ut fra dette premisset.¹⁹¹ Fordi Gud har gitt gaven, er det bare han som kan ta den tilbake. Spørsmålet er imidlertid om metaforen «gave» er tjenlig og entydig i denne sammenheng. Margaret Battin påpeker at når gaven først er gitt, så har ikke giveren lenger noen rett på den.¹⁹² Selv om mottakeren har en viss forpliktelse til å ta vare på gaven, så kan den i noen tilfeller skape problemer, og det kan være nødvendig å kvitte seg med den. Battin stiller spørsmål ved om en har en forpliktelse til å ta vare på livet som gave når smerten eller skammen blir uutholdelig, enten fysisk eller psykisk.

I forlengelsen av dette kan man også drøfte om slike omstendigheter fritar mottakeren fra moralske forpliktelser knyttet til gaven, samt reduserer gavens egenverdi og dens status som gave. Videre kan dette utfordre respekten for giveren og åpne for mulige konsekvenser for forholdet mellom giver og mottaker. Dessuten: Om en åpner for å frasi seg livets gave i møte med det smertefulle, tar en da virkelig inn over seg menneskelivets grunnvilkår, med oppturer og nedturer, med glede og smerte? Ved å kun akseptere deler av livet som gave står man i fare for å stenge for erkjennelsen av det som kan være sant og meningsskapende også i meget vanskelige livssituasjoner.

Som et alternativ til å forstå livet som gave finnes tanken om livet som *et lån fra Gud*. Den som låner ut, har en eierrett til det som lånes ut. Låntakeren har en begrenset bruks- og disposisjonsrett. Et lån kan heller ikke avhendes, men må leveres tilbake i samme eller bedre stand (jf. renter) enn det var ved overtakelsen. Lånemetaforen ivaretar slik sett et sterkere vern om menneskelivet enn gavemetaforen. Livet tilhører alltid Gud, og menneskets rolle er å forvalte det når det leves, ikke å avslutte det. Margaret Battin bruker imidlertid denne metaforen til å legitimere selvmord: Dersom et menneske ikke kan ivareta et lån på en skikkelig måte, må det returneres eller innløses snarest mulig. Slik er det med et liv som er truet av alvorlig somatisk eller psykisk sykdom. Det må kunne «innløses».¹⁹³ Til dette må det kunne sies at Battins innvending mer peker i retning av begrenset verdi og funksjon av lånemetaforen i denne sammenheng enn dens verdi som legitimering av selvmord.

Tanken om Guds suverenitet som skaper og Herre over menneskers liv legger tunge negative føringer for muligheten til å akseptere selvmord som noe legitimt. Som skaper og livgiver er Gud Herre over alt liv, også mennesket. Mennesket har fått i oppgave å forvalte sitt liv, men det tilligger ikke mennesket å gjøre slutt på det, hverken når det gjelder andre eller når det gjelder en selv. Dette er et grunnleggende synspunkt som gjelder, selv om det kan stilles spørsmål ved deler av den argumentasjonen som noen ganger brukes for å begrunne det. Argumentasjonen er gjerne knyttet til metaforer om livet som gave og lån, men også til bruken av hellighetsbegrepet og det femte budet. Denne begrensningen rokker likevel ikke ved argumentet knyttet til hovedsaken: Gud er skaper og suveren Herre over menneskets liv.

Som allerede nevnt er begrunnelsen for vernet om menneskets liv på en særlig måte forbundet med at mennesket er skapt i Guds bilde. Mennesket er dermed satt inn i en enestående relasjon til Gud. Det er skapt til å leve i fellesskap med Gud, sine medmennesker og sine omgivelser. Den enestående relasjonen mellom Gud og mennesker hviler ikke på egenskaper som mennesket har i forhold til andre levende vesener, og dets verdi rangeres ikke ut fra hvilke egenskaper det har eller hvor verdifulle disse vurderes å være. Dette er viktig i forbindelse med selvmord, for ingen situasjon, ingen krenking av mennesket, ingen egenskap som det har eller ikke har, kan frata mennesket dets grunnleggende verdi. Også når individet selv føler at det ikke har noen verdi, når livet oppleves meningsløst, eller når man lever under helt uakseptable livsforhold, så har livet verdi. Den verdien er gitt i utgangspunktet. Da kan vanskelig en mangel på opplevd eller følt verdi prinsipielt begrunne selvmord. Samtidig må også en kristen teologi ta inn over seg at selv om man prinsipielt avviser selvmord, så vil enkeltmennesker begrunne ønsket om selvmord i en selvopplevd, devaluert verdi.

Denne grunnleggende verditenkning om mennesket, slik den har blitt presentert til nå, aktualiseres også i møte med samtidens nyttetenkning. Noen opplever at «ingen har bruk for meg», og knytter det å være til nytte til poenget med å leve. I relasjon til selvmord kan denne følelsen forsterkes av opplevelsen å være til bry for sine nærmeste, slik vi tidligere har vist.¹⁹⁴ Slik kan nytteperspektivet snus: Det kan være nyttig, ja kanskje jeg har en forpliktelse til å avslutte livet for egen og andres del. Begge disse tankeganger, nytte- og bryderitenkningen, har en indre logikk, men ut fra kristen tenkning vil det være viktig å formidle at ingen form for omstendigheter eller mangel på egenskaper kan ta fra individet dets grunnleggende egenverdi.

At mennesket er skapt i Guds bilde setter et grunnleggende vern omkring menneskelivet, et vern som er av stor betydning ved enhver kristen vurdering av selvmord. Likevel er det et spørsmål som henger i luften og som er berørt tidligere: På andre områder åpnes det for unntak som innebærer at menneskets liv i noen sammenhenger *ikke* trumfer alle andre verdier og omstendigheter. Hvorfor må ikke dette da også gjelde for selvmord? På dette punktet er det viktig å avklare betydningen av de verdier og omstendigheter som skal trumfe livsverdien. Disse beveger seg på en slags verdiskala. I krig-fred-spørsmålet har dette vært knyttet til tanken om rettferdig krig hos blant annet Augustin, Thomas Aquinas og Martin Luther, i dag aktualisert gjennom verdien av demokrati og vern av grunnleggende menneskerettigheter. Ved selvmord gjelder det verdien av å unngå det som oppleves som ødeleggende og meningsløse omstendigheter. I utgangspunktet er det ikke gitt hvor en må befinne seg på denne skalaen for å kunne legitimere å ta og avslutte et menneskelig liv. Hvor en befinner seg i forbindelse med selvmord i forhold til de «innarbeidede» unntak i kristen etikk, er ikke entydig. En

Menneskets subjektive valg vil påvirkes av den negative situasjonen de står i. Dette fritar ikke individet for ansvar, men ansvaret relativiseres

mulig forskjell mellom selvmord og krig-fred-spørsmålet, og da særlig relatert til angrepskrig, er at ved selvmord er alternative løsninger tilsynelatende mer nærliggende og mulige.¹⁹⁵ Uansett: Alle mulige unntak må bryne seg på og finne holdbare begrunnelser for å krenke den verdimessige tyngde som menneskelivet har og det definitive det innebærer å avslutte det med et bevisst ønske om å dø.

Mange personer med selvmordstanker opplever meningsløshet, fortvilelse og livet som ensomt og tungt å bære. Årsaksbildet kan være mangefasettert, men sykdom av somatisk og psykisk karakter, livskriser og dårlige eller brutte relasjoner står sentralt. I dette er det ikke vanskelig å forstå at vissheten om en grunnleggende verdi som menneske uansett omstendigheter ikke er fremst i bevisstheten. Når fortvilelse og livskriser på

denne måten har et så sterkt grep om mennesket, er det ikke mulig bare å anlegge objektive kriterier for vurdering av rette handlingsvalg. Menneskets subjektive valg vil påvirkes av den negative situasjonen de står i. Dette fritar ikke individet for ansvar, men ansvaret relativiseres. Tenkningen om selvmord som resultat av psykisk sykdom har også blitt vanlig i kristne miljøer som en måte å forklare og ikke minst forholde seg til det problematiske som selvmord representerer. Selvmord er et utslag av sykdom. En slik konklusjon synes å ta for lett på hvor komplekse forholdene rundt selvmord er.

Det minste av to onder

Er det mulig å tenke at selvmord i noen tilfeller kan være det minste av to onder og derfor en handling som ikke er rett, men likevel en handling med en viss legitimitet? I etikken er prinsippet om det minste av to onder kjent fra antikken,¹⁹⁶ men anvendes også i vår tid. Krig-fred-spørsmålet er et nærliggende eksempel: Det er et mindre onde å ofre liv og ta liv i en forsvarskrig enn at grunnleggende verdier og forutsetninger for et godt og trygt liv går tapt.

Thomas Aquinas avviste at et slikt resonnement kunne brukes i forbindelse med selvmord. I tråd med tanker fra Aristoteles hevdet han at fordi døden er det aller største onde, kan selvmord aldri rettferdiggjøres som det minste av to onder.¹⁹⁷ For oss aktualiserer prinsippet seg i konflikten mellom å ta sitt eget liv og å leve et liv som oppleves håpløst, uten mening, uverdig, uten mulighet for bedring og i en del tilfeller sterkt preget av fysisk og psykisk sykdom. Noen vil da se døden som et mindre onde enn et fortsatt håpløst og meningsløst liv.

Det er både forståelig og nærliggende at ondene veies opp mot hverandre på denne måten. Samtidig er det noen faktorer som overses i en slik avveining. Det ene ondet, døden, har uten tvil en definitiv karakter. Til det andre ondet, den negative opplevelsen av livet, er det imidlertid knyttet usikkerhet. En situasjon som synes håpløs og meningsløs, kan forandres. I øyeblikket kan den derimot synes permanent, uforanderlig og reell. Dette gir en viss tyngde med tanke på å bruke prinsippet om det minste av to onder som legitimering av selvmord, særlig hos dem som hevder at det er subjektets valg og oppfatning av situasjonen som teller, ikke den objektive tilstand.¹⁹⁸ Men det er også en del av den etiske ansvarlighet å la alle sider ved den aktuelle situasjonen komme til sin rett. En vanskelig livssituasjon er et onde, men det behøver ikke å være et permanent onde, samtidig som det også kan være forskjell på den opplevde situasjon og situasjonen sett utenfra og mer objektivt. Begge disse momenter kan svekke tyngden av det opplevde ondet. Sett sammen med det definitive i det andre ondet, døden, er det problematisk å bruke tanken om det minste av to onder som etisk begrunnelse for å legitimere selvmord. Ved uhelbredelig, dødelig sykdom kan en slik avveining synes vanskelig. Å framskynde døden ved selvmord fratar imidlertid mennesket en tid før døden inntreffer. I eksistensiell forstand kan denne tid være av stor betydning.

Selvord – i lys av forløsningen

Selvord som fenomen og den etiske problematikken knyttet til det har så langt hovedsakelig vært relatert til et allment plan og tolket uti fra en kristen skapertro. Gjennomgangen av selvmord i kirkens historie viste imidlertid at det forløsningsmessige også har spilt en rolle. Som påpekt var det for Dietrich Bonhoeffer først på forløsningsplanet at selvmord virkelig ble problematisk. På skaperplanet var det for ham vanskelig definitivt å avvise selvmordets legitimitet.

På forløsningsplanet aktualiseres spørsmål om synd, frelse, dom og evig liv. På en særlig måte kommer spørsmålet om synd, tilgivelse og frelse i forgrunnen. Opp gjennom historien, med det negative og til dels fordømmende synet som har preget et kristent syn på selvmord, har en tenkt at selvmord som handling umuliggjør anger, omvendelse, tilgivelse og håp om evig liv. De følgende avsnittene vil drøfte selvmord i relasjon til de fundamentale teologiske begrepene synd, nåde og håp.

Selv mord, synd og nåde

Koblingen mellom synd og selvmord har spilt en stor rolle i kirkens historie. Denne kobling og forståelse har vært en viktig forutsetning for den fordømmelse av selvmord som i stor grad og i lang tid har preget kirkens holdning. I denne sammenheng er det viktig å tematisere nettopp dette. Ut fra drøftingen under forrige hoved-

På denne bakgrunn er det umulig uten videre å legitimere selvmord

punkt er det imidlertid vanskelig å oppgi at selvmord, som å avslutte et menneskeliv, er en krenkelse av Guds skapervilje for menneskelivet. Det finnes unntak fra plikten til å verne om livet, men hovedsynspunktet er at Gud er livets Herre. På denne bakgrunn er det umulig uten videre å legitimere selvmord. Samtidig er det umulig å fordømme den som begår selvmord. En selvmordshandling skjer ofte i affekt og i en kontekst der den handlende også er påvirket av sine omgivelser. I en del tilfeller

bidrar både negative relasjonelle og strukturelle faktorer til at handlingen finner sted. I noen tilfeller spiller også sykdom av ulikt slag en vesentlig rolle. Og aldri kan en oppgi at Guds vilje også inkluderer Guds vilje til å vise nåde, en nåde som hos Jesus selv kom til uttrykk i den måten som han forholdt seg til syke, fortvilte og ekskluderte mennesker på, ja også hvordan han inkluderte syndere i sitt fellesskap. Her finnes det en spenning som ikke går opp, men som gjør det umulig å fastholde kirkens tidligere, nesten gjennomgående standpunkt om at selvmord i enhver forstand er synd. I det følgende vil vi utdype denne spenning.

I den historiske delen ble det påpekt at Bibelens omtale av selvmord har et påfallende nøytralt preg. Det er også karakteristisk at det der heller ikke finnes noen direkte kobling mellom selvmord og synd. I tilknytning til Judas er det for eksempel hans svik eller forræderi overfor Jesus som er den ugjerningen eller synden som bibeltekstene legger vekt på, ikke selvmordet (Matt 27,4; jf. Apg 1,18). Ut fra denne konstatering er det likevel ikke mulig å si at synd overhodet ikke var relatert til selvmord i det miljøet der disse skriftene ble til. Men at det ikke finnes en direkte og gjennomgående kobling impliserer at selvmord som synd ikke kan ha spilt en avgjørende rolle. Dette gjelder fremfor alt i Det gamle testamentet, men også i Det nye testamentet, hvor Judas sitt svik trolig også var mer i forgrunnen i urkirken enn hans selvmord.

Menneskelivet er å leve når en har det og møte døden når den kommer. Livslengden er ukjent. Noen ganger rammer døden plutselig, noen ganger er den forårsaket av sykdom og noen ganger kommer døden på grunn av alderdom. Til en viss grad kan man påvirke livslengden gjennom en helsemessig sunn livsstil eller ved en utpreget stor risikoadferd. Noen vil knytte vårt ansvar for våre liv til egen praksis og at vi derfor i en forstand er årsak til vår egen død. Allment sett er nok likevel selvmord forstått

som mer moralsk problematisk enn en slik potensiell fremskyndelse av døden, for eksempel ved røyking eller ekstremsport. I en kristen kontekst har denne forskjell og det spesielle ved selvmord bidratt til koblingen mellom selvmord og synd.

Synd er et begrep som først og fremst hører hjemme i en religiøs kontekst, men har også en funksjon i en allmenn sammenheng, ofte med et ganske annet innhold enn i en kristen syndsforståelse. Syndsbegrepet opptrer noen ganger i tilknytning til selvmord, for eksempel gjennom formuleringer som at «det var synd at han gjorde det». Det gale med selvmordet relateres ikke til Gud, men til dem som sitter igjen med sorgen. Synd forstås som noe som er galt i forhold til omgivelsene.

I den grad synd som religiøst begrep anvendes i en sekulær kontekst, får det ofte en negativ valør. Det assosieres gjerne med noe religiøst undertrykkende samtidig som det problematiserer idealer om selvrealisering og bryter med et optimistisk menneskesyn. På denne bakgrunn gir det knapt mening å forbinde selvmord med synd. Samtidig er en slik negativ holdning til synd som begrep og realitet i noen grad i ferd med å forandre seg, også innen noen ikke-religiøse miljøer. En har bruk for uttrykk til å benevne alt det negative som utfoldes på verdensarenaen og som rammer mennesker og miljø på en gjennomgripende måte. Å sette ord på disse realiteter bidrar til å erkjenne dem. Disse faktorer må en også ha i bakhodet når en reiser spørsmålet om selvmord er synd i en sekulær kontekst, både med tanke på det innholdsmessige og det kommunikative: Til det første er det avgjørende å være tydelig på hva man forstår med syndsbegrepet. Til det andre er det å ta innover seg hva slags konnotasjoner bruken av begrepet bærer med seg.

I allmenn, men i noen grad også i kristen sammenheng, er synd svært ofte assosiert med handlinger. Det dreier seg om overtredelse av budene eller av andre handlingsregler, slik en utleder disse fra Bibelen eller fra kirkens tradisjon. En slik forståelse av synd er absolutt relevant, og representerer et viktig aspekt ved forståelsen av synd i kristen sammenheng. Samtidig er dette kun ett aspekt, og ikke den viktigste dimensjonen ved begrepet. Synd, i kristen forstand, er først og fremst noe som karakteriserer mennesket sin relasjon til Gud. Synd er grunnleggende sett ikke å ha den tillit til Gud, menneskets skaper, som mennesket var bestemt til fra begynnelsen. Synd er derfor en relasjonell bestemmelse. Der tilliten mangler, skades relasjonen og tilliten erstattes av mistillit. Mennesket har ikke tillit til Gud, men vil selv være som Gud (1 Mos 3,5).

Synd som en mangel på tillit til Gud er forankret i menneskets hjerte, i sentrum av personligheten. Det er dette som kommer konkret til uttrykk i syndige handlinger, ord eller tanker. De strider mot Guds gode skapervilje og skader den tillitsfulle relasjonen til Gud og til medmennesker som mennesket var tenkt å leve i. I særlig grad strider slike handlinger mot Guds fullkomne kjærlighet, agape, konkretisert blant annet gjennom det dobbelte kjærlighetsbud (Matt 22,37-38) og de ti bud (2. Mos 20).

Synd er grunnleggende sett ikke å ha den tillit til Gud, menneskets skaper, som mennesket var bestemt til fra begynnelsen

Fordi synden reflekterer at mennesket har sviktet sin opprinnelige bestemmelse, en tillitsfull relasjon til Gud, krever Gud mennesket til ansvar. Den tillitsfulle relasjonen til Gud kan ikke gjenopprettes ved at en gjør ulike handlinger som skal vise Gud at en tar hans bud på alvor. En ny relasjon kan bare skapes ved at Gud i sin godhet skaper noe nytt i mennesket, en tillitsfull tro som avløser menneskets mistillit og fremmedhet for Gud. Mennesket kan erkjenne og bekjenne sin synd, men det er Gud selv som må gjenopprette det som er ødelagt og inkludere mennesket i sin sammenheng. Grunnlaget for dette er Jesu død og oppstandelse, hans kamp mot ondskaper og hans soning for menneskenes skyld.

Synd er relatert til handlinger og til menneskets manglende tillitsforhold til Gud. Generelt, men også med tanke på selvmord, er det nødvendig å aktualisere også noen andre aspekter. Det relasjonelle ved synden er ikke bare relatert til Gud, men også til den konteksten personen med selvmordstanker lever i. I denne finnes det i endel tilfeller negative, relasjonelle forutsetninger som kan tilskynde selvmordet.¹⁹⁹ Som relasjonelle forutsetninger kan ikke disse bare knyttes til andre enn den som har selvmordstanker, men som negative impulser innebærer dette at rammen for talen om synd i forbindelse med selvmord må utvides. Noe av det samme gjelder for de mer strukturelle og systemiske forutsetninger som også aktualiseres i forbindelse med selvmord. Strukturer kan være slik at de bidrar til negative forutsetninger for menneskelig handling og eksistens. Mest kjenner vi dette fra enkelte politiske systemer der strukturer skaper menneskelige livsvilkår som ikke er forenlige med menneskets verdighet. Relatert til selvmord kan det blant annet være klassetilhørighet, erfaringer knyttet til byråkratiske ordninger, til hjelpeapparatets organisering, men også til strukturelle, ideologisk og teologisk betingede forutsetninger i en kirkelig kontekst. Strukturene og systemene kan være slik at mennesker opplever «utveisløshet» og i neste omgang tar sitt eget liv. Med et religiøst språk representerer da disse strukturer, systemer og relasjoner også forutsetninger relatert til synd.

*Det er Gud
selv som må
gjenopprette det
som er ødelagt*

Denne forståelsen av synd har konsekvenser for synet på selvmord. Selvmord er en handling som objektivt sett er imot Guds skapervilje. I denne forstand er det en syndig handling. Samtidig er det overpekt på faktorer som relativiserer koblingen mellom selvmord og syndig handling. Det betyr at en ikke kan overse at eksterne forhold, som også er relatert til synd, er en del av forutsetningene for at selvmord som en problematisk (syndig) handling skjer. Det gjelder både de relasjonelle og de strukturelle forutsetninger. At slike forutsetninger er til stede i rammen av et selvmord, gjør det helt nødvendig å ta dem inn i den etiske og teologiske vurderingen.

Denne relativisering aktualiserer seg også på andre måter. Som en bevisst, rasjonelt overlagt handling som strider mot Guds vilje, er det vanskelig å si at selvmord ikke er en syndig handling. Men de færreste selvmord, slik det er forstått i denne utredningen, er resultatet av fullt ut rasjonelle handlinger. De fleste er betinget av forutsetninger som innebærer en begrenset grad av tilregnelighet. Denne erkjennelsen var tidlig viktig i lovgivningen i Norge: Et selvmord relatert til «sykdom og raseri», og dermed

utilregnelighet, skulle ikke vurderes på samme måte som andre tilfeller. Dette gjelder også i dag i allmenn juridisk sammenheng. Det får andre konsekvenser for en gjerningsmann om vedkommende vurderes tilregnelig i gjerningsøyeblikket eller ei. Sett i lys av dette skal man være varsomme med å fastslå at et selvmord har vært motivert av bevisst rasjonelle forutsetninger. For de fleste som tar sitt eget liv inkluderer handlingen trolig heller ikke bevisste tanker om en krenkelse av eget liv, enten dette forstås allment eller religiøst. At selvmordet påfører andre sorg og fortvilelse, kan være et motiv i seg selv, men er det vanligvis ikke.

Om en bevisstgjør seg disse forutsetninger, er det vanskelig å fastholde den tidligere vurdering av selvmord som synd i helt ukvalifisert forstand. Å ta sitt eget liv er en krenkelse av Guds skapervilje, men de påpekte faktorer og forutsetninger som leder frem til en slik handling, må i betydelig grad modifisere tanken om selvmord som synd. En teologisk refleksjon omkring synd og selvmord befinner seg i et spenningsfelt: Fra en side sett er det galt, noe som er imot Guds skapervilje. Fra en annen side sett er det bestemt av faktorer som dels ikke er bevisst intenderte, dels ligger utenfor den handlendes ansvarsområde. Denne spenningen kan ikke oppheves ved å prioritere den ene pol i forholdet. Begge må fastholdes, i et spenningsforhold. I en forstand er en ansvarlig for handlingen, i en annen forstand er en det ikke. Spenningen opphever imidlertid ikke alt ansvar.

Dette får konsekvenser for tenkningen og vurderingen omkring de som begår selvmord og dermed ikke har anledning til å stå til ansvar i etterkant. I en religiøs kontekst forstås dette oftest som å bekjenne sin krenkelse av Guds vilje og å søke tilgivelse. I kirkehistorien har denne manglende muligheten for oppgjør vært et viktig premiss for den sterke fordømmelsen av selvmord. Til dette kan anføres to perspektiver.

I en kristen kontekst er, som tidligere redegjort for, synden mer enn handlinger og frelsen mer enn tilgivelse for enkelthandlinger. Alle gjør syndige handlinger, men kan likevel leve i vissheten om at troen har satt mennesket i et nytt forhold til Gud. Dette trosforholdet kan settes i spill av et liv preget av syndige handlinger, men troen, og frelsen, kan bevares også der slike handlinger gis rom. Der Paulus (Rom 3 og 5-8) fastholdt at vi alle er syndere i Guds øyne, er nettopp dette en felles forutsetning for alle mennesker, enten de kaller seg kristne eller ikke. Og et menneske blir ikke kristent i kraft av et register av gode handlinger som skiller det fra andre, men i kraft av en grunnleggende tillit til Gud, en tillit til at mennesket, for Jesu skyld, kan leve i et tilgivelsens rom. I et teologisk perspektiv forstås selvmord som en krenkelse av Guds skaperverk. Men det er fremdeles kun en gjerning, og hos dem som gjør syndige gjerninger, kan også troen finnes, hos en som tar sitt eget liv så vel som hvilket som helst annet menneske. Mottakelsen av Guds nåde og tilgivelse skjer gjennom troen. Denne realitet trumfer eventuell manglende bekjennelse og konkret tilgivelse hos dem som begår selvmord. Selvmord er i en forstand synd, men den soning av synden som Jesus skaffet til veie ved sin død og oppstandelse gjør det teologisk umulig å hevde at selvmord er en utilgivelig synd.²⁰⁰ Selv om troen ikke får noen styrende funksjon

En teologisk refleksjon omkring synd og selvmord befinner seg i et spenningsfelt

i gjerningsøyeblikket vil den ikke nødvendigvis viskes ut i og med handlingen. I luthersk sammenheng taler en her gjerne om «nådestanden». Den kan en leve i selv om en handler på måter som er imot Guds vilje. Et uttrykk for dette er forståelsen av mennesket som «samtidig rettferdig og synd».

Et annet perspektiv kan knyttes til spørsmålet om muligheten for dem som begår selvmord til å overgi seg til Gud i siste sekund. Det er her nærliggende å se på røveren på korset som ble lovet salighet av Jesus etter sin bekjennelse (Luk 23,39-43).

Spørsmålet om selvmord er synd er et meget krevende spørsmål. Det er krevende på flere måter. Erkjennelsen av de konsekvenser som koblingen mellom selvmord og synd har fått for mennesker som har gjennomført selvmordsforsøk og for pårørende, er svært utfordrende å forholde seg til. En mulig konsekvens av denne erkjennelsen

Selvord som en utilgivelig synd, blir på denne bakgrunn en umulig tanke

er å nedtone bruken av ordet, eller å forstå koblingen ut fra forutsetninger som reduserer eller marginaliserer de negative konsekvenser. Men det er også krevende i den forstand at selvmord representerer et brudd med Guds skapervilje. Slik sett er det synd. Som handling er det meget alvorlig, men i noen grad kan det sammenlignes med mange andre alvorlige handlinger mennesker gjør som også er krenkinger av Guds skapervilje.

I en kristen kontekst kan likevel aldri forståelsen av selvmord som synd isoleres fra forståelsen av Guds nåde og tilgivelse. Ingen synd eller syndig handling er av en slik art at den er utenfor rekkevidden av Guds nåde, ei heller så stor at Guds nåde ikke er større. Ut fra dette perspektivet er det en spenning mellom synd og nåde, men selvmord som en utilgivelig synd, blir på denne bakgrunn en umulig tanke. Dette må være kirkens utgangspunkt i møte med situasjoner og hendelser der selvmord er i sentrum.

Håpet som ressurs og forankring

Selvord er en handling som i de fleste tilfeller skjer i en tilstand av fortvilelse og håpløshet, noen ganger med psykiatriske kjennetegn. I situasjonen kan nok noen tenke på konsekvenser av handlingen for pårørende og andre, noe avskjedsbrev er et uttrykk for. For mange er det antakeligvis fjernt å tenke på de «evige» konsekvenser av handlingen for en selv. Spørsmål om tilgivelse, oppstandelse og et liv på den andre siden av døden er ikke fremme i bevisstheten. Som beskrevet i tidligere kapittel om eksistensielle tema, kan andre oppleve håpet som et håp om at døden er en overgang til noe som er bedre enn det en opplever i livet.

Håpet kan både være relatert til noe etter døden og noe som hører livet til. I begge tilfeller kan det være en ressurs. Også i møte med selvmord representerer *håpet* en ressurs, og da særlig for personer med selvmordstanker. Det gjelder for det første i allmenn forstand og relatert til dette livet: Å gi et menneske et håp om noe bedre, en tilstand som er annerledes enn den fortvilelse som preger den aktuelle situasjonen, det kan åpne opp for nye perspektiver, gi hjelp og bære igjennom tunge tider. Håpet kan gi oppdrift og skape forventning, i et samisk ordtak uttrykt på denne måten: «Ingen natt så lang at dagen ikke kommer». Slik sett kan håpet utsette eller på sikt forhindre et selvmord, om en klarer å formidle det.

Håpet må knyttes til en realistisk mulighet. I en fortvilet situasjon der en blander av for de fleste alternativer, kan det være en stor utfordring. Å søke i det fortvilte menneskets livsverden etter noe positivt som kanskje kan bryte igjennom fortvilelsens mørke, er uansett bedre enn å presentere en skjønne malt virkelighet som fortoner seg helt urealistisk for den det gjelder. Et håp om noe bedre må ha en realistisk forankring. I noen tilfeller er det nesten umulig å finne noe positivt å knytte håpet til. I en slik situasjon, men også generelt vil det være viktig å være sammen med den som er fortvilet, å være vitne til og orke å høre på det som er mørkt og vondt. I sjelesorgen snakker en da om å være håpsbærer.

Det finnes utallige eksempler på at håp genererer ressurser: Vitnesbyrd fra krigssituasjoner, naturkatastrofer og ulykker, hvor håpet har gitt enkeltmennesker krefter der fremtiden synes tapt og motbakkene umulige å forsere. Der alle veier synes stengt, kan håp om fred og redning gi krefter og initiativ som en ikke trodde fantes. Å gi håpet en plass i møte med personer med selvmordstanker, kan være forebyggende,²⁰¹ i noen tilfeller også terapeutisk i etterkant der selvmordet ikke ble gjennomført. Handlingen frembringer et nytt perspektiv på livet og gir en form for vekst, i tråd med det som ble presentert som posttraumatisk vekst i kapittel to.

I en kristen kontekst spiller også det eskatologiske håpet en viktig rolle. Det hører teologisk hjemme i den kristne forståelse av forløsningen, håpet om et evig liv sammen med Gud. Dette håpet, som er en livline og inspirasjon for troende i dette livet, gir også resonans utenfor den spesifikt kristne kontekst, selv om det da kan få et innhold som er mer uavklart i tråd med tanken om at «det finnes noe mer enn det vi kan se». Men også da har håpet en evne til å gi perspektiv og inspirasjon i menneskers konkrete liv. Tanken om en såkalt 'gullalderdrøm',²⁰² en drøm om en annen og bedre virkelighet, det være seg i livet her eller i et annet liv etter døden, gir håp som kan bære mennesker gjennom livet. En slik drøm representer ofte en veksling mellom noe allment og noe kristent, uten at grensene mellom det er klart opptrukket. Sentralt er likevel at en slik drøm åpner for en fremtid som er annerledes og bedre enn den en opplever akkurat nå. Håpet knyttet til selvmordet kan som nevnt også tenkes begrenset til det å passere en grense, en grense til det en tror er noe bedre og slik legge alt det vonde og fortvilelsen i dette livet bak seg.

Fra en kristen synsvinkel er håpet om et evig liv også forbundet med den eskatologiske dommen. Opp gjennom kirkens historie er den blitt forstått på ulike måter. For noen er adskillelsen og de to utganger det viktigste. For andre er dommen Guds måte å la alle som synden har gått ut over få sin oppreisning og de som har forvoldt den å kunne erkjenne hva de har gjort. For atter andre er det å la noen gå fortapt noe som i den grad strider mot Guds kjærlighet at det er en umulighet. Dommen har bare en utgang.²⁰³ I et historisk perspektiv er selvmord i relasjon til dom ofte forbundet med de to utganger og fortapelse.²⁰⁴ Selvmordet er forstått som en alvorlig krenkelse av Gud, Skaperen som er Herre over liv og død og har gitt mennesket livet i gave. Slik har mennesker og i ikke liten grad også kirken felt dom over dem som begår selvmord og har satt likhetstegn mellom sin dom og Guds dom. Heller ikke i dag kan dommen avvises som betydningsløs i en kristen kontekst, men den vil alltid være i Guds hender og ikke i våre. Guds vilje for menneskers liv er alvorlig ment, ikke minst fordi Guds vilje

er en god vilje for menneskets liv. Samtidig er det også Guds vilje for alle mennesker at de skal komme inn i det fellesskapet med Gud som de alltid har vært bestemt til (1 Tim 2,4). Det er en realitet som uttrykker det innerste i Guds vilje. Avveiningen mellom disse to perspektiver, vår forpliktelse på Guds vilje og Guds frelsesvilje for alle mennesker ligger også i Guds hender. Den som tar sitt eget liv og den handling

I tillit til Guds nåde og gode bestemmelse for alle mennesker, kan en også overlate det fortvilte menneske som begår selvmord i Guds hender, uansett hva slags motiv og hvilke omstendigheter som knyttes til selvmordet

det innebærer hører også til i denne doble sammenheng. I tillit til Guds nåde og gode bestemmelse for alle mennesker, kan en også overlate det fortvilte menneske som begår selvmord i Guds hender, uansett hva slags motiv og hvilke omstendigheter som knyttes til selvmordet. En kristen teologi må ikke nedskrive Guds muligheter og tanker, jf. Hosea: «Jeg vil ikke følge min brennende vrede, ... For jeg er Gud og ikke et menneske, hellig midt iblant dere. Jeg vil ikke komme med redsel» (Hos 11,9). Vi vet ikke, men Gud vet.

I en kirkelig kontekst der selvmord aktualiseres, er det viktig at kirken fremhever og forkynner håp, forankret både i den allmenne erfaring og den spesifikt kristne åpenbaring. Kirkens forpliktelse til å forkynne håp gjelder ikke bare i slike situasjoner, men hører til dens grunnleggende oppdrag. Slik sett har kirken både erfaring med og kompetanse til å la et slikt budskap komme til uttrykk og få en funksjon også i møte med den fortvilelse som er knyttet til selvmord. Det aktualiseres i særlig grad i møte med mennesker med selvmordstanker, i sjelesorg overfor fortvilte pårørende, i begravelse og i oppfølging av etterlatte i ettertid. Håp er et anker med feste i noe utenfor mennesket selv. Det skaper en forbindelse og en relasjon til noe annet, samtidig som det gir et feste som forhindrer at en «driver av»: Det kristne håpet har en forankring som gjelder både her i livet og i evigheten.

Møtet med mennesker med selvmordstanker

Et møte med mennesker med selvmordstanker aktualiserer mange ulike innfallsvinkler. Etikken er én slik innfallsvinkel. I en kristen etisk tenkning legges vekten på menneskets skapelsesgitte forutsetninger, på tanken om menneskets frihet og på tanken om Gud som Herre og skaper, fremfor alt som skaper av mennesket i sitt bilde. En slik etikk setter et vern om menneskelivet og representerer en motvekt mot selvmordets legitimitet. Samtidig er det i dette møtet også noe å lære av Bonhoeffers kobling mellom selvmord og mangel på tro, og hvordan denne mangel kan vendes til det motsatte. Et menneske med selvmordstanker er, i Bonhoeffers tenkning, i en situasjon der en ikke kan rettferdiggjøre sitt eget liv ut fra det en presterer. Den eneste og mest nærliggende mulighet er da å rettferdiggjøre seg selv. Det kan skje ved den prestasjon

det er å være i stand til å ta sitt eget liv. Men denne form for rettferdiggjørelse er en ren selvrettferdiggjørelse. Den innebærer at en fornekte og ikke anerkjenner at kun Gud har det siste ordet når det gjelder menneskets liv og livslengde. Slik sett uttrykker selvmordet manglende tro til den levende Gud. Denne manglende troen kan ifølge Bonhoeffer ikke møtes med etiske formaninger, men bare gjennom forkynnelse av den anerkjennelse av menneskeverdet som springer ut av Guds nådige rettferdiggjørelse, som kommer til mennesket utenfra. Denne rettferdiggjørelsen tilbyr et nytt liv båret oppe av Guds nåde.

Selv om muligheten for å forkynne Guds nådige rettferdiggjørelse til den som begår selvmord ikke er til stede – selvmordet er en ensom handling – så er ikke alle dører lukket. Gud ønsker at alle mennesker skal bli frelst (1 Tim 2,4). Det mennesket som ser sin mulighet i selvrettferdiggjørelsen, slik Bonhoeffer vurderer det, og møter døden med det, er en som er blindet for den Guds rettferdighet som gis mennesket utenfra. Hvordan, og om, Guds rettferdighet gis, er noe som ligger til Gud selv å avgjøre. Det er, som allerede nevnt, ikke vår lodd å si noe om hva som skjer med et menneske i dødens øyeblikk. For etterlatte kan det likevel være et håp knyttet til dette i en situasjon preget av fortvilelse, sorg og håpløshet.

Gud ønsker at alle mennesker skal bli frelst (1 Tim 2,4)

En person med selvmordstanker er et fortvilet menneske. I møtet med et slikt menneske, og i omsorgen for dem som står igjen etter et selvmord, kan Jesus være et forbilde. I fortellingen om kvinnen som ble grepet i ekteskapsbrudd (Joh 8,1-11) sa Jesus til dem som brakte henne til ham, for at han skulle fordømme hennes handling: «Den av dere som er uten synd, kan kaste den første steinen på henne». Ingen våget å gjøre det. De gikk bort, kanskje med en ny erkjennelse av sin egen situasjon. Slik skal den kristne heller ikke fordømme, hverken den som har begått et selvmord eller den som gjør et selvmordsforsøk. Men, like viktig som at Jesus ikke var fordømmende, var at han heller ikke aksepterte hennes handling. Hun fikk også høre: «Heller ikke jeg fordømmer deg. Gå bort, og synd ikke mer fra nå av». Et annet eksempel er Peter og hans fornektelse av Jesus. Hans synd var uten tvil meget alvorlig. Da han skjønnte hvordan han hadde sveket sin Herre, gikk han ut og «gråt bittert». Men Peter ble ikke ekskludert fra fellesskapet. Jesus nevnte han spesielt da han ba disiplene om å møte ham i Galilea etter oppstandelsen (Mark 16,7). Han fikk nøklemakten i kirken og ble en uredde og frimodig leder for den første kristne kirke.

Verken kvinnens syndige handling eller Peters fornektelse utelukket dem fra fellesskapet med Gud. Det fellesskapet bygger ikke på gode gjerninger, men på nåde. Det gjelder for alle, også for dem som på en særlig og dramatisk måte ikke mestrer alle livets utfordringer. Igjen, selvmord er ikke en utilgivelig synd som utelukker fra fellesskapet med Gud.

Veien så langt og veien videre

En teologisk og etisk drøfting av ulike sider ved selvmord fører oss inn i et spenningsfylt landskap. Det er for det første et møte med en historie der kirkens fordømmelse har vært mer fremtredende enn dens vilje til å vise omsorg og til å la Guds nåde og tilgivelse få det rom som de bør ha i en kristen kontekst. Det er for det andre svært krevende å gjøre til gjenstand for drøfting et menneskes handling som befinner seg i den største fortvilelse og ikke ser noen annen utvei enn å ta sitt eget liv. For det tredje er det en handling som i møte med helt sentrale kriterier i en kristen etikk er problematisk. For det fjerde er det også en handling som aktualiserer dype og helt grunnleggende forutsetninger i den kristne tro: synd og nåde, gudsbilde, håp, dom og evig liv.

I en kirkelig kontekst, i møte med en situasjon der selvmord eller selvmordsforsøk står sentralt, spiller alle disse momenter en rolle. De aktualiseres i forkynnelse, sjelesorg og diakoni, vidt forstått. Her er det flere utfordringer.

En utfordring er å kunne ivareta det dialektiske forholdet mellom det Gud krever og det Gud gir, i et luthersk språk forholdet mellom lov og evangelium. Begge er viktige, men forholdet mellom dem kan komme til uttrykk og avveies på forskjellige måter. En fare er at loven bare blir evangelium eller evangeliet fremtrer som lov. I det første tilfellet blir Guds vilje uten interesse, i det andre blir Guds nåde betinget av våre handlinger. Begge alternativer er fallgruver i møte med selvmord.

I denne sammenhengen er det spesielt viktig å komme til rette med relasjonen mellom selvmord og synd og den kilde til fordømmelse og stigmatisering som dette har skapt. Ut fra en kristen forståelse er ikke synd primært knyttet til handlinger, men til mangel på tillit i gudsrelasjonen. Som handling må selvmord både ses i lys av de kontekstuelle forutsetninger for handlingen av relasjonell og strukturell art og i lys av at selvmord som handling i mange tilfeller er relatert til sykdom av fysisk og psykisk karakter. Samlet sett bidrar disse tre forhold til å modifisere koblingen mellom synd og selvmord. Men fremfor alt må en kristen omtale og vurdering av selvmord som synd også inkludere det tilbud om nåde og tilgivelse som er troens og evangeliets kjernepunkt. Selvmord er ikke en utilgivelig synd. En kristen vurdering av selvmord kan ikke ekskludere at handlingen er imot Guds skapervilje og kan som sådan ikke legitimeres. Men de spesielle omstendigheter ved selvmord gjør at den heller ikke kan fordømmes.

En annen utfordring er forholdet mellom det teologisk-etiske og det homiletiske og pastorale, heri også diakonien inkludert. Det homiletiske og pastorale må ha det teologisk-etiske som forutsetning. Det betyr ikke at dette skal forkynnes som teologi og etikk, men at det må styre de spesielle refleksjoner som en gjør av homiletisk og pastoral karakter i en selvmordskontekst. Kristen trøst og kristen omsorg må ha en forankring. Samtidig gjelder dette også omvendt. Den pastorale og homiletiske situasjon må også influere på hva teologien og etikken vektlegger, både i den aktuelle situasjonen og mer generelt som kritiske spørsmål til etablert teologisk tenkning. Dette er en dialektikk som er utfordrende, men helt nødvendig å inkludere i vurderingene videre.

- 138 Stellino, Paolo. "Nietzsche on suicide", *Nietzsche-Studien* 42 (2013): 151-177
<https://doi.org/10.1515/niet.2013.42.1.151>
- 139 Til det begrepsmessige, se Christ-Friedrich, Anna. "Suizid II Theologisch", i *Theologische Realencyclopädie*, redigert av Gerhard Müller m.fl. (de Gruyter, 2001): 445-453
- 140 Koch, Horst J. "Suicide and suicide ideation in the Bible: an empirical survey", *Acta Psychiatrica Scandinavica* 112, no. 3, (2005): 167-172 <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2005.00567.x>
- 141 Middleton, Paul. "The noble death of Judas Iscariot: A reconsideration of suicide in the Bible and early Christianity", *Journal of Religion and Violence* 6, no. 2, (2018): 245-266
<https://doi.org/10.5840/jrv201882154>
- 142 Et mer kritisk syn på selvmordets legitimitet i de bibelske fortellinger finnes også. Se Barry, Robert. "The biblical teachings on suicide", *Issues in Law and Medicine* 13, no. 3, (1997): 283-299
- 143 Dette synet var særlig karakteristisk for stoisk tenkning om selvmord, fremfor alt representert ved filosofene Epiktet og Seneca. Se Kaplan, Kalman J. "Biblical versus Greek narratives for Suicide Prevention and Life Promotion: Releasing Hope from Pandora's Urn" *Religions* 12, no. 4, (2021): 238
<https://doi.org/10.3390/rel12040238> s. 2-6
- 144 Se Craig Keener, *The IVP Bible Background Commentary: New Testament* (Inter Varsity Press, 2014) s112. Til spørsmålet om det kollektive selvmordet på Masada og problematikken omkring det i en jødisk kontekst, se Mashiach, Amir, "The ethos of Masada in Halakhic literature", *Review of Rabbinic Judaism* 19, (2016): 54-77
- 145 Van Hooff, Anton, "A historical perspective on suicide", i *Comprehensive Textbook in Suicidology*, redigert av Ronald W. Maris m.fl. (The Guildford Press, 2000): 96-126, s.107
- 146 Philip Sheldrake, *A Brief History of Spirituality*, (Blackwell Publishing, 2007) 24.
- 147 Lehmkuhler, Karsten. "Le suicide dans l'histoire de la théologie: d'Augustin à Bonhoeffer", *Études sur la Mort* 150, no 2, (2016): 63-78 <https://doi.org/10.3917/eslm.150.0063> s. 65
- 148 James T. Clemons, *What does the Bible Say about Suicide?* (Augsburg Fortress, 1990) s. 78f
- 149 Van Hooff, "A historical perspective on suicide", s. 107
- 150 Lehmkuhler, "Le suicide dans l'histoire de la théologie", s. 65
- 151 Lehmkuhler, "Le suicide dans l'histoire de la théologie", s. 65-67
- 152 Jennifer Michael Hecht, *Stay - A history of Suicide and the Arguments Against it*. (Yale University Press, 2013)
- 153 Til Thomas Aquinas' syn på selvmord, se Lehmkuhler, "Le suicide dans l'histoire de la théologie", s. 67-69
- 154 Retterstøl m.fl., *Selv mord - et personlig og samfunnsmessig problem*
- 155 Magnus Ringdal, *Magnus Lagabøters landslov og viktige rettarbøter 1280-1327*, (Nasjonalbiblioteket, 2024) , 93.
- 156 Til Luther, se Lehmkuhler, "Le suicide dans l'histoire de la théologie", s. 69-72 og Krause, Gerhard. "Luthers Stellung zum Selbstmord. Ein Kapitel seiner Lehre und Praxis der Seelsorge", *Luther. Zeitschrift der Luther-Gesellschaft* 36 (1956): 50-71. Begge steder finnes henvisninger til Luthers originaltekster. Se også Christ-Friedrich, "Suizid II Theologisch", s. 448.
- 157 Christ-Friedrich, "Suizid II Theologisch", s. 448
- 158 John Donne, *Biathanatos: A Declaration of That Paradox, or Thesis That Self-Homicide Is Not So Naturally Sin, That It May Never Be Otherwise*. (Literary Licensing, LLC, 2014 [1648])
- 159 David Hume, *Four Dissertations and Essays on Suicide & the Immortality of the Soul. Key Texts. Classic Studies in the History of Ideas* (St. Augustine's Press, 2000 [1757 og 1783]) , 11, 18f, 21f. Se også Hume, David. "Of Suicide", i *Applied Ethics*, redigert av Peter Singer (Oxford University Press, 1990 [1784]) . For et oppgjør med Humes argumentasjon for det legitime ved selvmord og hans kritikk av en teistisk avvisning av dets legitimitet, se McLean, George F. "Hume and the theistic objection to suicide", *American Philosophical Quarterly* 38, no. 1, (2001): 99-111. <https://www.jstor.org/stable/20010025>
- 160 Johann Wolfgang von Goethe, *Den unge Werthers lidelser*, Gyldendal klassiker (Gyldendal forlag, 1998 [1774])
- 161 For en drøfting av omfanget av denne "epidemien", den såkalte Werther-effekten, se Mestas, Manina. «The 'Werther Effect' of Goethe's Werther: Anecdotal Evidence in Historical News Reports» *Health Communication* 39, no. 7, (2024): 1279-1284 <https://doi.org/10.1080/10410236.2023.2211363>
- 162 Immanuel Kant, *Groundwork of the Metaphysics of Morals*, (Harper & Row, 1964 [1785]), s. 89, 96f, 98f
- 163 Alan Donegan, *The Theory of Morality*, (Chicago University Press, 1977), s. 77-79.
- 164 Stellino, "Nietzsche on suicide"

- 165 Jean Paul Sartre, *Being and Nothingness. An Essay in Phenomenological Ontology* (Routledge, 2018 (1943) overs S. Richmond), 701, 626. Eksistensialisten Albert Camus inntok et liknende standpunkt med den begrunnelse at døden var den absolutte absurditet og at selvmord var å gi etter for denne absurditet. Det kan aldri bli et akseptabelt valg. Se Camus, *Myten om Sisyfos*
- 166 Sartre, *Being and Nothingness*, s. 701
- 167 Ellefsen, Birgitte. ”...andre til Skræk og afskye.” Reaksjoner på selvmord i det tidlig moderne Norge” *Suicidologi* 5, no. 3, (2000): 3-5
- 168 Ellefsen, ”...til Skræk og afskye”, s. 3
- 169 Ellefsen, ”...til Skræk og afskye”, s. 3
- 170 Per Kristian Aschim, *Kirkelige reformer – i den kristelige stat?* (2015, upublisert materiale)
- 171 Gabriel Skagestad, *Pastorallære* (Lutherstiftelsens forlag, 1930), s. 495. Kursivering av ordet *kan* er Skagestads egen.
- 172 Til Bonhoeffers syn på selvmord, se avsnittet i hans etikk: Dietrich Bonhoeffer m.fl., *Ethics (Dietrich Bonhoeffer Works, Volume 6)*, (Fortress Press, 2005) s. 196-203. Se også Lehmkuhler, *Le suicide dans l'histoire de la théologie*, s. 72-75
- 173 Til synspunktene hos Barth, Tillich og Lange, se Christ-Friedrich, ”Suizid II Theologisch”, s. 448f
- 174 Den Romersk katolske kirke v/Pave Johannes Paul II, *Evangelium Vitae - om menneskelivets verdi og ukrenkelighet*, (St. Olav forlag, 1996) s. 97
- 175 Carl Fredrik Wisløff, *Det kristne livet. Kortfattet kristen etikk*, (Lunde forlag, 1977) s. 165
- 176 Johan B. Hygen, *Elementær etikk*, (Fabritius, 1965) s. 84f.
- 177 Østnor, Lars. «Ethiske synspunkter på selvmord», i *Sjelesorg overfor deprimerede*. Fra sjelesorgens verden, bind 2, redigert av Atle Roness (Luther forlag, 1980) s. 125-127, 132.
- 178 Svein Olaf Thorbjørnsen og Gunnar Heiene, *Kristen etikk. En innføring*. 2.utg. (Universitetsforlaget, 2021) 170-172; Thorbjørnsen, Svein Olaf. ”Selvmord - helt utan legitimitet i en kristen kontekst?”, *Tidsskrift for sjelesorg* 42, no 2, (2022): 160-180
- 179 Se for eksempel Østnor, «Ethiske synspunkter på selvmord»
- 180 Til dette se Thorbjørnsen og Heiene, *Kristen etikk*, s. 63, 66f. De to begrepene ivaretar tanken om at det enten er mennesket selv som er sin egen lovgiver (autonomi fra *autos* (selv) og *nomos* (lov)) eller det er Gud som er lovgiver (teonomi fra *theos* (Gud) og *nomos* (lov)).
- 181 Det kollektive aspektet er ofte noe som er underkommunisert i tilknytning til selvmord. Selvmord berører mange. Se Cerel, Julie. m.fl. “How many people are exposed to Suicide. Not Six,” *Suicide and Life-Threatening Behaviour* 49, no. 2, (2019): 529-534 <https://doi.org/10.1111/sltb.12450>
- 182 Jean Améry, *Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod*. (Klett-Kota, 1976) s. 52. Améry tok sitt eget liv i 1978.
- 183 Améry, *Hand an sich legen*, s. 154, 142
- 184 Annemarie Pieper, *Ethik und Moral. Eine Einführung in die praktische Philosophie* (C.H. Beck, 1985) s. 45f, 48, jf. 43f, 47.
- 185 Helmikstøl, Øystein. “Hva er galt med selvmord?”, *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 51, no. 3, (2014): 227-235. <https://psykologtidsskriftet.no/intervju/2014/03/hva-er-galt-med-selvmord> [Lest 06.12.2024]
- 186 Se James Rachels, *The End of Life*, (Oxford University Press, 1986), s. 5, 25, 64f. Et liknende skille finnes hos Peter Singer, *Practical Ethics* (Cambridge University Press, 2011 [1979]) s. 168
- 187 Til dette jf. drøftingen av forholdet mellom egenverdi og nytteverdi i Svein Olaf Thorbjørnsen og Gunnar Heiene, *Kristen etikk. En innføring* (Universitetsforlaget, 2021, 2 utg.) s. 159
- 188 Til ‘ambivalens’ se kapittel to i denne utredningen, i delen om Eksistensielle tilnærminger til selvmord under overskriften Død og liv.
- 189 Slik ordla Nils Arne Eggen seg i forbindelse med sønnen Knut Torbjørn Eggen sitt selvmord. Se <https://www.aftenposten.no/sport/fotball/i/9vbwGl/aapenhjertig-nils-arne-eggen-om-soennens-doe> [Lest 14.08.24]
- 190 Singer, *Practical Ethics*, s. 71f, 75f, 80 og Singer, Peter. “All animals are equal”, i *Applied Ethics*, redigert av Peter Singer (Oxford University Press, 1990): 215-228, s. 217ff
- 191 Nigel Biggar, *Aiming to Kill. The Ethics of Suicide and Euthanasia*, (Darton, Longman and Todd Ltd., 2004), s. 18, 24-26.
- 192 Til kritikken, se Biggar, *Aiming to kill*, s. 18f og Margaret P. Battin, *The Least Worst Death: Essays on Bioethics on the End of Life*, (Oxford University Press, 1994)

- 193 Battin, *The Least Worst Death*, s. 221f.
- 194 Jf. kapittel to og Joiner, "Main Predictions of the Interpersonal–Psychological Theory of Suicidal Behavior"
- 195 Med dødsstraff er det annerledes selv om en bruker argumentet om at dødsstraff kan virke preventivt. Et slikt argument har en helt annen mangel på tyngde enn de argumenter som brukes i forbindelse med krig og selvmord.
- 196 Jf. Aristoteles i hans *Nikomakiske etikk*, bok V, vers 1131b (De norske bokklubbene, 1999): "...for et mindre onde blir regnet som et gode sammenlignet med et større onde. Et mindre onde er jo å foretrekke fremfor et større, og det som er å foretrekke, er godt, og det som er mer å foretrekke er et større gode».
- 197 Biggar, *Aiminig to kill*, s. 12
- 198 Améry, *Hand an sich legen*, s. 154
- 199 Til dette, se kapittel to og Joiners poeng om at manglende tilhørighet er en sterk faktor med tanke på å forutsi selvmord.
- 200 Også Karl Barth, som hevdet at selvmord var å likestille med mord og ikke kunne rettfærdiggjøres, hevdet at selvmord ikke var en utilgivelig synd. I den forbindelse medgir Barth at han står i gjeld til Bonhoeffer i hans etikkbok. Se Karl Barth, *Church Dogmatics. The Doctrine of Creation*, (T.&T. Clark, 2004), s. 404f og Bonhoeffer m.fl., *Ethics*, s. 196-203.
- 201 Pileberg, Silje. "Historier om håp kan forebygge selvmord" *Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging* (15.05.23) <https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/aktuelt/aktuelle-saker/2023/historier-om-hap-kan-forebygge-selv-mord-.html> [Lest 09.12.24]
- 202 Svendsen, Paulus. *Gullalderdrøm og utviklingstro: en idéhistorisk undersøkelse* (Gyldendal, 1979 [1940])
- 203 Se Harald Hegstad, *Gud, verden og håpet. Innføring i kristen dogmatikk*, (Luther forlag, 2013), s. 269ff.
- 204 Psykiater Lars Mehlum orienterte arbeidsgruppen om at helvetesangst eller anfektelser knyttet til dom både blant personer med selvmordstanker og etterlatte bare i liten grad forekom. Til dette se også Cusack, Carol M. "Self-Murder, Sin, and Crime: Religion and Suicide in the Middle Ages." *Journal of Religion and Violence* 6, no. 2, (2018): 206–224. <https://www.jstor.org/stable/26671571>



4 Kirkelige praksiser i møte med selvmord

I det foregående kapittelet har sentrale perspektiver omkring selvmord i rammen av kristen etikk og kristen teologi blitt drøftet. En gjennomarbeidet teologisk forståelse av ulike fenomener må alltid ligge til grunn for kirkelige praksiser, også kirkens møte med, og forhold til, selvmord. For at kirkelige medarbeidere og frivillige kan ha gode møter med mennesker, er det viktig at samtalen er informert av den dialektikken som tidligere er presentert heller enn at spenningene kommer eksplisitt til uttrykk i den kirkelige praksisen.

Det er særlig to dimensjoner fra kapittelet om historiske og systematiske perspektiver som blir grunnleggende for en kirkelig praksis i møte med selvmord: Med utgangspunkt i forståelsen av Gud som skaper og Guds gode vilje for livet, må en kirkelig praksis alltid fremholde livet som det beste alternativet. Videre må troen på Guds nåde og omsorg styre praksisene slik at de kommuniserer Guds nåderike kjærlighet. I stor grad vil disse to perspektivene harmonerer med en mer sekulær tilnærming innenfor suicidologien, som understreker at man ikke skal legitimere selvmord, men heller ikke fordømme dem som velger å ta sitt eget liv.

Kirkelige medarbeidere og frivillige vil i ulik grad støte på fenomenet selvmord. Der noen prester knapt vil oppleve en eneste gravferd etter at noen har tatt sitt eget liv, vil andre kunne oppleve at flere i samme miljø over kort tid begår selvmord. Der både diakoner og prester kan være i sammenhenger hvor selvmord tydelig artikuleres, som ønsker eller tydelige planer, vil kateketer og undervisningsansatte trolig i større grad møte tematikken som mer skjult og implisitt. I alle tilfeller er det sentralt at kirkelige medarbeidere har en gjennomarbeidet forståelse av hvordan man møter fenomenet, både med tanke på avklaringer omkring egne forståelser, egne emosjoner og egen praksis. I det følgende kapittel vil derfor ulike kirkelige praksiser med relevans for kirkens forhold til selvmord tematiseres.

Sjelesorg i møte med personer med selvmordstanker og etterlatte

Sjelesorg som praksisfelt drar nytte av en bred tverrfaglig kunnskapsbase, der teologi og psykologi/psykoterapi er de mest sentrale fagfeltene.²⁰⁵ Vi har tidligere diskutert teologiske og etiske perspektiver på selvmord. Disse perspektivene er nært knyttet til sjelesorg, ettersom flere av de teologiske spørsmålene som reises, har sitt utspring i erfaringer fra sjelesorgrommet. Videre kan den teologiske refleksjonen vi har utviklet i denne rapporten anvendes i sjelesorg, i samspill med innsikter fra suicidologi. En slik faglig refleksjon kan noen ganger komme eksplisitt til uttrykk i sjelesorgsamtalen. Som regel foregår refleksjonen imidlertid implisitt, gjennom sjelesørgerens tolkninger av hva som skjer i samtalerommet og som et grunnlag for hva sjelesørgeren velger å si.

Sjelesørgerens faglige refleksjon vil i den konkrete samtalen ta utgangspunkt i og tilpasses konfidentens erfaringer og behov. Flertallet av prester og diakoner benytter en slik konfidentorientert tilnærming.²⁰⁶ I dag har norsk sjelesorgspraksis i stor grad beveget seg bort fra den skarpe motsetningen mellom forkynnende og terapeutisk

*Sjelesørgerens
rolle er å støtte og
fortolke konfidenten,
og samtidig, på
fellesskapets vegne,
forsvare livet
fremfor døden*

sjelesorg, til fordel for en konfidentorientert tilnærming som også inkluderer dialog mellom sjelesørgerens og konfidentens anliggender.²⁰⁷ I møte med mennesker med selvmordstanker vil en slik tilnærming innebære at sjelesørgeren må romme to perspektiver: empati og forståelse for konfidentens ønske om å hengi seg til døden, og motstand mot det samme. Sjelesørgerens rolle er å støtte og fortolke konfidenten, og

samtidig, på fellesskapets vegne, forsvare livet fremfor døden. En dialogisk forståelse av sjelesorg åpner videre for faglig refleksjon mellom teologi og andre disipliner, slik vi har lagt til grunn i denne utredningen.

I sjelesorgens tverrfaglige kunnskapsbase inngår det fremvoksende fagfeltet eksistensiell helse, jf. kapittel to i denne utredningen. Basert på empirisk forskning, vil vi argumentere for at kirkens sjelesorg gir et viktig bidrag til eksistensiell helse gjennom de mange samtaler som finner sted i menighetene og på ulike institusjoner.²⁰⁸ Sjelesorg er beskrevet som «eksistensielle samtaler i en kirkelig sammenheng»,²⁰⁹ noe som vitner om at det er en sjelesørgerisk oppgave å møte eksistensiell tematikk. Vi har i kapittel to vist at både mennesker med selvmordstanker, den som har overlevd et selvmordsforsøk og pårørende etter selvmord kan oppleve at eksistensielle spørsmål blir aktualisert. En sjelesorgsamtale bør derfor åpne for å snakke om det eksistensielle, både som problem og som ressurs. Kristen tro, som en kilde til mening, verdighet og fellesskap, vil være sentralt.

Med en eksistensiell tilnærming vil førstepersonsperspektivet være i forgrunnen, noe som korresponderer med sjelesorgens vekt på konfidentens fortelling. Som tidligere nevnt, har flere eksperter innen selvmordsfeltet understreket behovet for å supplere forskning og profesjonell praksis som fokuserer på risikofaktorer og kartlegging. De vil i tillegg rette blikket mot prosessene i suicidale kriser og hvordan disse krisene oppleves fra innsiden. Denne «indre vendingen» i krisefeltet²¹⁰ harmonerer med sjelesorgens idealpraksis: å avse god tid til å lytte, tilpasse samtalen, og gi dialogisk hjelp. Fordi sjelesørgerens oppgave ikke er å stille diagnoser eller gi medisinsk behandling, er selve samtalen som finner sted det mest essensielle. Det er riktignok viktig for en sjelesørger å ha kunnskap om risikofaktorer, men det er den enkelte konfidents emosjonelle, biografiske, sosiale, eksistensielle og eventuelt religiøse tematikk som utforskes i samtalen.

Selv om førstepersonsperspektivet er sentralt i sjelesorgsamtalen, er konfidentens livsfortelling (og her, fortelling om selvmord) nært knyttet sammen med sosiale og kulturelle faktorer. Dette er gjenspeilet i faglitteratur om sjelesorg der det fra midten av 90-tallet skjedde en endring i forståelsen av sjelesørgerisk praksis. Mens vestlig sjelesorg tidligere i stor grad ble beskrevet som å lese og fortolke «the living human document»,²¹¹ altså konfidentens levde erfaringer, utviklet det seg en ny metafor: «the living human web».²¹² Poenget med denne metaforen var å åpne sjelesorgens «dokument» så det omfattet mer enn individet og individets relasjon til enkeltpersoner. Nettverksmetaforen peker på en forståelse av medmenneskelige forhold som sammenvevet med hele samfunnet. Familiemønstre, institusjoner, ideologier, kultur, politikk mm. blir på

denne måten vevd sammen med individet og dets relasjoner, og blir medbestemmende for det enkelte menneskes situasjon. En slik nettverksforståelse korresponderer med kompleksiteten i de prosesser som fører til selvmord, slik vi har beskrevet det tidligere. Den visker ikke ut betydningen av individet og dets unike erfaring av selvmord eller den enkeltes ansvar, men viser også hvordan relasjonelle, kulturelle og strukturelle faktorer, og herunder kirkens holdninger, kan påvirke etterlatte og mennesker med selvmordstanker. Nettverksmetaforen illustrerer at sjelesørgeren må forholde seg til et mangfold av tråder. Å åpne rommet for flere stemmer i konfidentens fortelling vil derfor være et grunnanliggende for sjelesorgen.

Samtidig som sjelesorgens rammer og egenart ligger til rette for gode samtaler, er møtet med mennesker med selvmordstanker krevende. Også sjelesørgere kan kjenne trang til å vike unna ved å gå rundt smertepunktene eller snakke høyt om et håp som konfidenten ikke har kontakt med. I møte med personer med selvmordstanker vil det derfor være viktig at man som sjelesørger har jobbet med egne holdninger til selvmord. Det er også vesentlig å erverve seg innsikt i hvordan man kan komme til å reagere emosjonelt i møte med mennesker med selvmordstanker.

I en dansk undersøkelse blant prester kom det fram at litt under 50 % mente de hadde mangelfull faktakunnskap om selvmord.²¹³ Noe over 80% av de spurte hadde imidlertid mye erfaring med mennesker med selvmordstanker. Som årsak til selvmord viste flertallet til tap av mening og håpløshet. Videre

mente en fjerdedel av de danske prestene at selvmord er synd mot Gud og halvparten at selvmord er synd mot andre.²¹⁴ Rapporten sier imidlertid lite om prestene opplevde det utfordrende å samtale med mennesker med selvmordstanker. Vi kjenner heller ikke til tilsvarende studier om presters eller andre sjelesørgeres holdninger til mennesker med selvmordstanker fra Norge, men en masteroppgave har sett på syv presters møte med etterlatte etter selvmord.²¹⁵ Her kommer det frem at prestene er bevisste på at slike sjelesorgrelasjoner er utfordrende emosjonelt og at de derfor trenger veiledning og debriefing i etterkant. Deres holdninger til selvmord er ikke eksplisitt tematisert, men flere av prestene påpeker at Bibelen beskriver selvmordshandlinger uten å fordømme dem. De er opptatt av å bryte ned skadelig stigma og er klar over at de må sette av ekstra tid til slike sjelesorgsamtaler. Prestene i studien beskriver nødvendigheten av både pastoral omsorg, teologisk refleksjon og psykologisk forståelse for å møte de komplekse utfordringene som sorg etter selvmord fører med seg.

Selv om vi kan anta at de fleste profesjonelle praktikere er klar over at selvmord er forbundet med stigma, kan ulike forhold føre til at man ikke klarer å motvirke dette i møte med mennesker. En doktoravhandling fra Norge viser at personer som kommer til sykehus etter at de har utført et selvmordsforsøk har erfart negative holdninger fra behandlere.²¹⁶ Dette samsvarer med andre studier som referer til pasienters møte med sykehus og behandlere etter et utført selvmordsforsøk.²¹⁷ Å møte manglende forståelse fra behandlere er en sten til byrden for mennesker i krise. Slike negative erfaringer med mennesker som skal hjelpe, skarpstiller betydningen av varhet og imøtekommenhet hos sjelesørgeren. Det er noe man kontinuerlig må rette oppmerksomhet mot og trene på i veiledning.

Også sjelesørgere kan kjenne trang til å vike unna

Vi vil nå beskrive noen få konkrete sjelesørgeriske anliggender i møte med henholdsvis mennesker med selvmordstanker, de som har overlevd selvmordsforsøk og i møte med etterlatte.²¹⁸

Sjelesorg i møte med mennesker med selvmordstanker

Sjelesørgere arbeider i forskjellige kontekster og har ulik kompetanse. Sjelesørgere i psykisk helsevern vil naturlig møte personer med selvmordstanker og deres pastoral-kliniske kompetanse vil gi mulighet for dypere samtaler. Parallelt med at konfidenten får helsehjelp, vil en sjelesørger kunne «dvele i høyspenningen»,²¹⁹ tåle smerten og utforske den.²²⁰ Her vil eksistensielle, og eventuelt åndelige og religiøse temaer kunne komme inn. Behovet for å samtale om slike tema kan illustreres med følgende sitat fra en undersøkelse om betydningen av eksistensielle grupper i psykisk helsevern. Det er en ung kvinne med selvmordstanker som reflekterer: «Jeg strever med en del eksistensielle problemer og spørsmål – å finne min plass i verden, og hvis jeg kan, finne mening og eventuelt ha verdi som menneske. Jeg vil undersøke de mer spirituelle aspektene før jeg gir opp».²²¹ Eksistensielle grupper ledet av sykehusprester i Norge har rom for slike refleksjoner, og er funnet å være betydningsfulle for å redusere psykisk lidelse og bidra til erfaring av mening.²²²

Som sitatet over viser, kan det noen ganger finnes en åpenhet for å utforske nye muligheter hos konfidenten. Andre ganger kan situasjonen virke låst. For en sjelesørger vil det være svært krevende å vite hva man skal gjøre hvis konfidentens fortvilelse har ført til «utveisløshet», til en «mindlock» som man ikke kan få låst opp. Det vil da være viktig å sørge for at konfidenten har kontakt med helsepersonell, slik at man fra ulike kanter kan forsøke å «ta hull på» håpløsheten.²²³

I et intervju i *Tidsskrift for sjelesorg*, sier psykiater Lars Mehlum at et svært viktig perspektiv i møte med selvmord er håp. Som nevnt i kapittel to i denne utredningen, har håp mange betydninger. Vi har omtalt håp som et eksistensielt og teologisk fenomen. Mehlum sier at det også er mulig å tenke om håp som en kognitiv ferdighet. Håp som kognitiv ferdighet er «evnen til å forvente og evnen til å se hva man kan gjøre som kan forandre ens livssituasjon».²²⁴ Håp handler i denne betydningen både om å ha mål, om å få øye på noen veier som kan føre til mål, og evne til å ta skrittene.²²⁵ En slik måte å forstå håp på behøver ikke stå i motsetning til en eksistensiell eller teologisk forståelse. Tvert imot kan de fungere som et flerstrengt instrument, der man som sjelesørger kan berøre ulike strenger. Å erfare håp, kan være en lang prosess når man er i dyp fortvilelse. Vi har i kapittel tre vært inne på at håpet ikke nødvendigvis styrkes ved at sjelesørger kommer med positive forslag til løsning. Men håp kan oppdages ved å være sammen i den smerten personen med selvmordstanker erfarer, for så over tid å kunne lytte og lete etter små åpninger for håp i konfidentens historie. I perioder vil sjelesørgeren være den som bærer håpet. Til rett tid, og med varsomhet, kan sjelesørger så stille fremtidsspørsmål. Dersom det er åpenhet hos konfidenten, kan sjelesørgeren koble på et rikt tilfang av fortellinger fra Bibelen. Det er fortellinger om fortvilelse til å kjenne seg igjen i. Det er fortellinger om opplevd gudsfravær. Men

det er også fortellinger om nærvær, om at Gud er der menneskene er, kjempende sammen med alle som lider.²²⁶ For noen kan også oppstandelseshåpet være en kraft, for andre vil det være for sterk kost i en fortvilet situasjon.²²⁷ I møte med mennesker med selvmordstanker vil det hele veien være to spor å lytte til, slik det ble uttrykt i Kirkens SOS sin jubileumsforestilling i 2024: «Lytt til lyset, lytt til mørket».

Alt for store håp kan gjøre en motløs. Håp som ikke har feste i konfidentens mulige liv, kan forsterke håpløshet. Håp kan romme selvbedrag. Som vi har sett, kan håp også knyttes til selvmordet som en utvei fra fortvilelsen. Men det gode, realistiske håpet peker på at ting kan forandre seg til det bedre.²²⁸ Knuste håp, som for eksempel tap av helse, kan gjennom samtaler omformes til nye håp, for eksempel håp om fellesskap. Håp er i det hele nært knyttet til mening og tilhørighet. Det er håpefullt å se meningsfulle oppgaver, og tørre å tro at andre mennesker er der for en. Selv om det ikke alltid er enkelt, ligger det i sjelesorgens mulighetsrom å involvere menighetens fellesskap. Å henvise til godt kvalifisert helsehjelp er også en viktig håpshandling.

Mye av sjelesorgen skjer i menigheter og på institusjoner som ikke er direkte tilknyttet helsevesenet. Også her kan man møte personer med selvmordstanker. Det kan være enkeltpersoner som tar kontakt for en samtale, men i økende grad skjer sjelesorgen gjennom spontane møter «i farta», også kjent som «stand-up sjelesorg».²²⁹ Skulle slike spontane møter gi mistanke om fare for selvmord, vil en nødvendigvis måtte ta med konfidenten til andre rom der det er tid nok til en slik samtale. Selv om sjelesørgere ikke skal sette diagnoser, vil man noen ganger måtte vurdere om det er akutt selvmordsfare og om man skal tilkalle helsehjelp.

Som kjent fra mange undersøkelser om selvmord er det viktig at man tør spørre direkte om noen faktisk har tenkt å ta sitt liv hvis man har mistanke. Det er ingen forskning som tilsier at man setter folk på tanken av selvmord ved å spørre.²³⁰ Om de svarer nei, vil man kunne gå inn på de andre temaene de strever med. Svarer de ja, gjelder det å få tak i hvor realistiske planene er.

Spørsmålene kan stilles gradvis slik som i disse eksemplene.²³¹

Det er ikke uvanlig at mennesker som har følt seg [deprimert/overveldet/hatt så stor smerte/eller annet som konfidenten har snakket om], føler håpløshet, en følelse av at ting ikke vil forandre seg eller blir noe bedre. Føler du noen ganger på den måten?

Etter en samtale om dette, kan sjelesørger gå videre og spørre:

«Det er ikke uvanlig når du føler på håpløshet å ha tanker om døden. Tenker du noen ganger på døden og på det å dø?»

Man kan så følge opp ved å spørre mer konkret om hvor lenge og hvor ofte konfidenten har slike tanker. Til slutt kan en spørre:

«Noen ganger når mennesker har veldig stor smerte, opplever de at de får tanker om å ta livet sitt. Har du hatt slike tanker?»

Som kjent fra mange undersøkelser om selvmord er det viktig at man tør spørre direkte om noen faktisk har tenkt å ta sitt liv hvis man har mistanke.

Svarer konfidenten ja på dette, kan man spørre videre om hva vedkommende tenker og føler akkurat nå. Deretter kan man spørre om personen har lagt noen konkrete planer for å ta sitt eget liv. Hvis svaret er ja, kan man f.eks. si:

«Kan du fortelle meg om planene?» «Har du bestemt tid og sted?» «Vil du fortelle meg helt konkret hvordan du har tenkt å gjennomføre selvmordet?»

Dersom planene er konkrete, vil det være viktig å sørge for at noen er hos den med selvmordstanker inntil det er mulig å få helsehjelp. Som tidligere nevnt, vil det også være viktig at sjelesørgeren søker veiledning for å ta vare på seg selv.

Sjelesorg i møte med de som har overlevd selvmordsforsøk

Som vi har omtalt tidligere, kan det være ulike årsaker til et selvmord. Uavhengig av årsak vil mennesker som har overlevd selvmordsforsøk ofte oppleve ensomhet og håpløshet. Håpløshet er også del av det vi tidligere har omtalt som psychache eller mental smerte.²³² Selvmordsforsøk kan bli forstått som et rop om hjelp, eller kanskje like mye et rop av smerte.²³³

Skam, stigma og selv-stigma erfares ofte i tilknytning til selvmordsforsøket. Skammen knyttes til det å ikke mestre livet, samtidig kan det å ha mislykket med å gjennomføre et selvmordsforsøk bli enda et nederlag som forsterker skammen ytterligere – heller ikke dette får jeg til. Hvordan selvmordsforsøket blir forstått av andre (helsepersonell, sjelesørger, etc.) kan slik ha negativ betydning for personens skam og selv-stigma, men også være av positiv betydning for bedringsprosessen.

Hvordan selvmordsforsøket ble utført kan på sin side skape senvirkninger som posttraumatisk stress.²³⁴ Selvmordsforsøket kan også etterlate minnespor som gir risiko for nye selvmordsforsøk.²³⁵ En systematisk litteraturstudie har videre funnet at den overlevende etter selvmordsforsøk har en signifikant annerledes sorg enn etter andre typer dødsfall når det gjelder sorgvariabler som skam, stigma, fordømmelse og det å skjule selvmordsforsøket.²³⁶

De overnevnte forhold gjør at de som overlever et selvmordsforsøk, fortsatt er sårbare og utsatt. Å søke forståelse og utforske selvmordsforsøkets intensjon og alvor blir dermed sentralt i samtaler med de som overlever et selvmordsforsøk.²³⁷ Å bli møtt på en måte som fremmer bevissthet om egen livsvilje, og at personer og relasjoner som betyr noe for en er synlig står sentralt.²³⁸ Studier viser at en (profesjonell og) helhetlig forståelse og tilnærming til selvmordsforsøket må ha fokus på personens erfarte lidelse, intensjon og mening.²³⁹ At personen blir møtt i sin lidelse og smerte kan igjen gi håp og vilje til å fortsette livet.²⁴⁰

Spørsmålet er om den traumatiske erfaringen, som selvmordsforsøket kan være, kan fremme en positiv endring for personen som gir ønske om å leve videre. Tatjana Schnell refererer til begrepet «Post traumatisk vekst» som er omtalt av Calhoun og Tedeschi,²⁴¹ og som vi har beskrevet i kapittel to. Kjernen her er at hvis personen greier å tilpasse sin egen personlige situasjon (psykologiske realitet) til situasjonen etter selvmordshendelsen og etter en meningskrise, kan personen erfare posttraumatisk vekst. Schnell setter posttraumatisk vekst sammen med mening i livet (som tidligere nevnt i dette dokumentet), der en situasjon kan gi ny forståelse for å håndtere andre situasjoner. Studier viser at personer etter store påkjenninger kan oppleve positive endringer.

Studier viser at personer etter store påkjenninger kan oppleve positive endringer.

Sjelesorg i møte med etterlatte etter selvmord

I Regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord står det at «Tilbakemelding fra etterlatte er at det i dag er tilfeldig hva slags hjelp man får i etterkant av et selvmord».²⁴² Dette skjer til tross for at flere studier peker på at etterlatte etter selvmord har ekstra behov for støtte.²⁴³ En kunnskapsoppsummering fra Folkehelseinstituttet om bruk av hjelpetjenester og ressurser etter selvmord i nær familie viser at etterlatte har behov for støtte umiddelbart etter at det har fått beskjed om tapet.²⁴⁴ Her kommer «first responders» inn, som i noen tilfeller inkluderer prest. Å møte etterlatte på en god måte i denne situasjonen kan være med på å påvirke videre sorgforløp.²⁴⁵

Tap og sorg

Sorg er et stort tema og utarter seg ulikt fra person til person. Som i all sjelesorg vil hvert menneskes historie være unik. Men samtidig som man som menneske er lik ingen andre, er man også lik noen andre og lik alle andre.²⁴⁶ Som sjelesørger må man følgelig se med et tredimensjonalt blikk. Man må både lytte seg inn til det spesifikke menneskes historie, se dette mennesket i lys av kunnskap på gruppenivå (her i lys av generelle sorgteorier og sorg i møte med selvmord), samt trekke på allmenne eksistensielle anliggender.

Når det gjelder sorgteorier, har Margaret Stroebe og Henk Schuts to-prosessmodell vunnet stor oppslutning.²⁴⁷ Modellens hovedanliggende er å beskrive sorg langs to spor: det tapsorienterte og det gjenoppbygningsorienterte. Det tapsorienterte sporet refererer til den etterlattes prosessering av selve tapserfaringen, som for eksempel minner om avdøde og følelsen av savn. Det gjenoppbygningsorienterte sporet viser til faktorer som ikke er direkte i berøring med selvmordet, men som allikevel er konsekvenser av å bli etterlatt. Eksempler på dette kan være å forholde seg til nye roller, gjøre endringer i livet og forsøk på å unngå sorgsmerten. En sunn sorgprosess er, ifølge Stroebe og Schut, kjennetegnet ved at den etterlatte beveger seg fleksibelt mellom disse to sporene, mellom konfrontasjon med tapet og unngåelse av det. En slik sorgmodell kan gi retning til sjelesorgen, ikke minst idet den påpeker at et konstant fokus på smerten er krevende, og at det å kunne gjøre «andre ting» for å få en pause vil kunne være til hjelp. Samtidig er det viktig å merke seg at nyere forskning på sorg fremhever et mangfold i måter å sørge på. Det finnes ingen universell oppskrift som passer for alle. Der tidligere sorgmodeller var opptatt av stadier man skulle gjennom,

tenker man i dag mer åpent om sorg. Den enkelte må finne sin vei. Sorgen er heller ikke nødvendigvis over etter en gitt tidsramme, men kan vare livet ut. Videre viser nyere forskning at man ikke behøver å bryte båndene til avdøde for å kunne etablere nye relasjoner, slik tidligere sorgforskning foreskrev.²⁴⁸ Tvert om kan fortsatte bånd være en trygg havn for etterlatte i en vanskelig tid. Å bevare minner, tenke på hva den døde ville gjort når man står overfor valg, samle på eiendeler eller oppleve et nærvær av den døde, er alle uttrykk for fortsatte bånd som for noen er til stor hjelp. Selv om nevnte endringer i sorgparadigmet skjedde på 1990-tallet, tar det tid før tankene når ut til folk flest.²⁴⁹ Sorg og sorgatferd er nært sammenvevd med sosiale og kulturelle

*Det er derfor viktig
å understreke at
det er lov å sørge
forskjellig*

faktorer, noe som vil fremme enkelte former for uttrykk og hemme andre. Det er derfor viktig å understreke at det er lov å sørge forskjellig.

For tiden arbeides det med å iverksette den nye diagnosen «forlenget sorglidelse» i de norske helsesystemene. «Forlenget sorglidelse», tidligere kalt «komplisert sorg», kom på plass i diagnosesystemet ICD-11 i 2018, og vil være del av våre norske systemer om noen år. En slik diagnose krever utredning i psykisk helsevern og kan først settes seks måneder etter et tap.²⁵⁰ Når det gjelder sorg etter selvmord, kan det være helt normalt med store funksjonstap og stor psykisk smerte blant etterlatte i lang tid etter tapet. En satt diagnose kan dermed i noen tilfeller bli sykeliggjørende. Men den kan også være til hjelp der det er behov for behandling. Selv om en slik diagnose vil bidra til at helsepersonell kommer på banen, er det stor plass også for sjelesorg i møte med sorg. Prester og diakoner har mye erfaring med sorg, og kan gi viktige bidrag både før, under og etter eventuell helsehjelp. Å være et empatisk vitne til og en medvandrer i sorgprosesser har stor betydning.²⁵¹ Dessuten er eksistensielle tema svært viktig i sorg.

I sorg kan eksistensielle, og herunder åndelige og religiøse tema, tre frem som immaterielle tilleggslag.²⁵² I tillegg til å miste sin kjære, kan en også tape mening, tro, gudsbilde og tillit. Men som vi har sett, kan åndelige og eksistensielle tema også være en kilde til mening. Som sjelesørger kan en derfor utforske både meningsløshet og eventuell mening i og gjennom det vonde. Flere har erfart små biter av mening i sorgen i form av mennesker som kommer en nærmere, at Gud oppleves nær, eller at man etter hvert kan bidra med sin erfaring. I sin bok *Plutselig* forteller Maud Angelica Behn nettopp om dette; om hvordan hennes tale i begravelsen etter farens selvmord og hennes arbeid med sorg og selvmord har skapt en form for mening i en svært fortvilet situasjon. Det er mange former for meningsskaping etter død, og ofte er det små erkjennelser av mening som står der sammen med ubesvarte spørsmål og fortsatt smerte.²⁵³

De 5 S'er etter selvmord

For etterlatte etter selvmord vil krisereaksjonene og symptombelastningen i stor grad være som ved annen brå død. Likevel er det noen spesielle faktorer som kan komme frem etter et selvmord. Dette har vi kalt de fem S' er: sjokk, sinne, skyldfølelse, skam og spørsmål.²⁵⁴

Sjokket er ofte et dobbelt sjokk. Det er både sjokket over at ens nære døde så brått. I tillegg opplever mange sjokket over at vedkommende valgte å gjøre det selv. I mange tilfeller er det noen i familien som finner den som har tatt livet sitt, en traumatisk opplevelse som kan sette dype spor og gi varige senvirkninger. Presten møter ofte de etterlatte på en av de første dagene etter at selvmordet har skjedd, mens de enda er i sjokk. Viktigst vil det være at man i en slik sjelesørgerisk situasjon etablerer det man i traumefeltet kaller et relasjonelt hjem.²⁵⁵ Dette er et sted der de etterlatte i sjokk omsluttet av anerkjennelse og trøst og der alle følelser, samt fornektelse av følelser, er tålt.

Mange opplever et intenst *sinne* etter et selvmord. Dette sinnet kan rettes mot den som har tatt sitt liv: «Hvordan kunne han være så egoistisk!?». I tillegg kan frustrasjonen også rettes mot det profesjonelle hjelpeapparatet som sviktet. Dette ser vi ofte når en person som er innlagt på en psykiatrisk institusjon, tar livet sitt. Familien tror at vedkommende er i trygge hender, men så skjer tragedien nettopp der. Å ta sitt eget liv er en dramatisk handling som ofte utløser sterke følelser, inkludert sinne og aggresjon. På samme måte som med sjokket, gjelder det her å tåle det som kommer.

Som beskrevet i kapittel to i denne utredningen, kommer ofte *skyldfølelsen* i kjølvannet av et selvmord. De etterlatte spør seg selv: «Burde vi ha sett? Hva kunne vi ha gjort?!» I ettertid kan det være mulig å se noen tegn som avdøde sa eller gjorde, men som ikke var tydelige nok til å vekke bekymring. Denne skyldfølelsen kan være tung å leve med, og det fins ingen enkel medisin mot den. Mange velger å legge ansvaret for selvmordet hos den som gjorde det, for eksempel ved å skrive i dødsannonser: «Han valgte å forlate oss», eller «Dette livet ble for vanskelig». Noen klarer også å legge vekk skyldfølelsen, ved å bestemme seg for ikke å plage seg selv med den resten av livet. Mange sliter allikevel med følelse av skyld. En sjelesørger bør ikke avskrive slike følelser med å si at her eksisterer det ikke noe skyld, men lytte seg inn til om skyldfølelse og skyld henger sammen. Som oftest kunne ikke etterlatte ha hindret selvmordet, men det kan være forhold ved relasjonen til avdøde som gnager, som en sjelesørger må møte med åpenhet og eventuelt Guds nådige tilgivelse.

Selv om noen etterlatte finner trøst i å legge ansvaret for selvmordet på den som tok sitt liv, vil det for andre være lindrende å betone sykdomsaspektet, og derav manglende mulighet for ansvar. Som vi tidligere har drøftet, står selvmordet i et spenningsforhold mellom ansvar og ikke ansvar. Av den grunn, og fordi sjelesørgerens oppgave er å gi omsorg til fortvilte etterlatte, er det viktig at sjelesørger verken direkte eller indirekte påfører skyld til den som har forsøkt å ta sitt liv, eller har gjort det. Den tidligere nevnte metaforen «the living human web» illustrerer hvordan selvmordshandlingen er del av en kontekst, av et nettverk av andre handlinger, relasjoner og strukturer. Den er en kulminasjon av livshendelser.²⁵⁶ Selv om et annet valg er mulig, oppleveres det ofte ikke

slik. Å fordele synd og skyld mellom den som har tatt sitt liv og de etterlatte er derfor ingen god sjelesørgerisk tilnærming. Der det eventuelt blir en samtale om selvmord og skyld, må det komme på konfidentens bestilling, eller som noe sjelesørgeren forstår at konfidenten er opptatt av. Synd og skyld har svært negative konnotasjoner, gitt kirkens historie, slik vi har beskrevet i kapittel tre. I møte med mennesker, særlig eldre, vil dette ligge som en undertekst. Derfor, dersom synd og skyld skal være gjenstand for samtale må det være fordi konfidenten vil snakke om det. Dette henger også sammen med den neste S'en; skam. Slik vi har sett i kapittel to, kan skammen forsterke skylden og gjøre fortvilelsen svært tung.

Mange, særlig eldre mennesker, kjenner på *skam* etter selvmord. Selvmord er blitt kalt «den skamfulle død».²⁵⁷ Som beskrevet i kapittel to, kan både den som har forsøkt å ta sitt liv og de som sitter igjen etter et selvmord, kjenne på skamfølelse. Kirken må ta en del av ansvaret for det. Kirken representerer en maktinstitusjon som har påført mange uskyldige mennesker fordømmelse og skam. I dag har dette heldigvis endret seg. Ungdom som opplever å miste søsken eller venner i selvmord, ser ikke ut til å bli plaget av skamfølelse på samme måte. Samtidig må vi ta på alvor den forskning som sier at skam er mer til stede etter selvmord enn etter andre tap.²⁵⁸ For en sjelesørger vil det være viktig å skjelne skam fra skyld, slik at de to ikke forsterker hverandre unødig,²⁵⁹ og vise konfidenten(e) som opplever skam deres verdi som mennesker og at de tilhører fellesskapet der de blir sett med anerkjennelse for den de er. Det er også viktig å være klar over at en sjelesorgsamtale i seg selv kan være skamprovoserende. En konfident skal åpne seg, eksponere sine såre følelser og tanker, og vil derav være ekstra var på hvilket blikk sjelesørgeren møter en med. Da skammen kan skjule seg under andre fremtoninger, må sjelesørgeren lytte til det som ligger latent i konfidentens fortelling.

Det siste ordet som begynner på S, er alle *spørsmålene* som kommer etter et selvmord: «Hvorfor gjorde hun det? Hva var det som foregikk inni hodet på ham/henne??» Dette er spørsmål som det er vanskelig å finne svar på. Enkelte etterlater seg et avskjedsbrev som kan forklare noe, men slett ikke alt. I mange tilfeller kommer selvmordet helt uforberedt. Mange etterlatte bruker mye energi på å forsøke å finne en forklaring. Det er helt naturlig og noe vi også ser etter annen type akutt død, f.eks. hjertestans eller trafikkulykke. Selv om selvmordet ikke gir mening, er det hjelpsomt for sorgprosessen å finne en fortelling om selvmordet som man kan slå seg til ro med.²⁶⁰ En slik fortelling kan innebære at man forsoner seg med at man må leve med ubesvarte spørsmål. I et teologisk perspektiv er et menneskes historie ikke ferdig før den er fortalt av Gud.²⁶¹ Det betyr at den avdødes valg om å ta sitt eget liv, beskjeder som måtte finnes i eventuelle selvmordsbrev, og uavklarte tråder i forklaringen, ikke nødvendigvis har det siste ordet. Det finnes en fortelling som strekker seg utover den virkeligheten både de etterlatte og den som tok sitt liv tegnet opp. Fordi vi kjenner Gud som den som vender tilbake fra døden med en invitasjon til fellesskap, vil vi også kunne tro at den dødes historie er i Guds gode hånd.

Sorgens fem S'er møtes best med trøst. Trøst er ikke det samme som å jatte med. Trøst kan også være å yte motstand. Men trøst er en relasjonell handling. Mens mestringsmodeller for sorg ofte legger vekt på intrapsyriske prosesser hos konfidenten, er trøsten intersubjektiv på samme måte som sorg er det. Sorg er en sosial emosjon fordi den oppstår fra relasjoner og tilknytning, og det er en naturlig menneskelig reaksjon å ønske å trøste og invitere inn i fellesskapet når noen gråter. Fordi trøst innebærer fellesskap og tilhørighet med andre mennesker, og for noen med Gud, trøsten bære med seg ny mening.²⁶² Trøst tar ikke bort smerten, men kan lindre den og hjelpe til å leve med et fortvilet tap.

Trøst tar ikke bort smerten, men kan lindre den og hjelpe til å leve med et fortvilet tap

Å tilby sjelesorg til etterlatte etter selvmord er svært viktig. Det er viktig fordi etterlatte ofte trenger ekstra omsorg og trøst i en fortvilet situasjon. Det er også viktig fordi etterlatte, og særlig unge etterlatte som mister en forelder ved selvmord, selv har økt selvmordsrisiko.²⁶³ Denne innsikten gjorde at Edwin Shneidman i 1972 formulerte begrepet «postvention» for å vise hvordan støtte som gis til etterlatte også er forebyggende (prevention).²⁶⁴ Postvention er en fellesbetegnelse på tiltak som kan bidra til å redusere negative følger for etterlatte etter selvmord, og her vil vi hevde at kirkens sjelesorgpraksis har mye å bidra med.

Gravferd og forkynnelse etter selvmord

Gitt antallet selvmord i løpet av et år holdt opp mot andelen gravferder som gjennomføres i regi av Den norske kirke, vil en betydelig andel prester være i berøring med selvmord med mer eller mindre jevne mellomrom. Ettersom pårørendearbeid for etterlatte også regnes som selvmordsforebyggende arbeid, og at sorgen etter tap av nære som følge av selvmord forstås som særegen, er det et behov for å drøfte hvordan prester, og til en viss grad diakoner,²⁶⁵ forretter gravferd og forkynner i slike situasjoner.

Det er viktig at den som forretter gravferd er oppmerksom på at forsvarlig teologi blir formidlet i alle deler av seremonien og i prosessen fram mot og i etterkant av denne. Selv om sorg, som nevnt, arter seg ulikt fra person til person, må man ta høyde for at etterlatte etter selvmord er en særlig sårbar gruppe. Selv om formidling av teologi, hvordan man ordlegger og ter seg, alltid er av stor betydning i kirkelig virksomhet, vil formidling i etterkant av selvmord eksponere sårbarhet på en særskilt måte.

I det følgende vil sorgsamtalen, gravferdsliturgien og minneord og forkynnelse tematiseres hver for seg.

Sorgsamtalen

I de fleste tilfeller vil prester og diakoners første møte med etterlatte etter selvmord skje i tilknytning til samtale i forkant av gravferd, med mindre man tidligere har kommet til familien med dødsbud. Det er flere elementer knyttet til denne samtalen, og oppfølgingen av pårørende fram mot gravferden, som krever særlig oppmerksomhet. Til den sjelesørgeriske delen av kontakten med de pårørende, dekker det forutgående delkapittel mye av anliggendet. Samtidig er det flere praktiske elementer som er relevante å tematisere når det er kjent at selvmord er dødsårsak.

Dersom den som er død hadde barn under voksen alder, bør det vurderes om presten bør ta med seg enten diakon eller kateket i sorgsamtalen, dersom det er mulig. I de kommunale psykososiale kriseteamene vil det som oftest være to personer som rykker ut.²⁶⁶ Å være flere kan både være avlastende for den som står i arbeidet, men kan også

bedre pårørendearbeidet. Der det er barn til stede, vil det for eksempel være mulig å tenke at kateket/diakon følger opp disse mens prest har samtale med ektefelle eller andre omsorgspersoner.

I en første kontakt med pårørende etter selvmord bør det også undersøkes hva slags kontakt det har vært mellom pårørende og kommunens psykososiale kriseteam. Mange steder vil presten være en del av dette, og dermed automatisk ha

kjennskap. Andre steder vil dette være uklart eller ukjent. Hvis prest eller diakon har oppmerksomhet omkring denne kontakten, vil man kunne bidra til å sikre pårørende en god oppfølging fra det offentlige hvis dette ikke allerede er etablert.

Det antas at for de fleste som forretter gravferd etter selvmord, vil arbeidet oppleves særlig krevende, både tidsmessig og psykologisk. Det bør derfor være en lav terskel for fritak fra annen tjeneste, som øvrig gravferd eller gudstjeneste, når man står midt oppe i situasjonen. Her vil forholdene være ulike fra sted til sted, og prester ha ulike behov. Det vil imidlertid være lurt med en samtale internt i prostiet om hvordan man kan legge til rette for særlig krevende gravferd slik at dette slipper å bli løst ad hoc for hver gang. Her vil prosten ha et særlig ansvar for å sørge for at det er gode og forutsigbare rammer. Dette vil i særdeleshet gjelde nye prester og sommervikarer.

Det bør vurderes om man bør avtale en samtale med etterlatte i etterkant av gravferd. Der pårørende i stor grad opplever at tiden mellom dødsfall og gravferd er hektisk, kjenner man seg i større grad overlatt til seg selv etter gravferden.²⁶⁷ Mange prester har allerede rutiner for slike samtaler, og av og til vil det ikke være nødvendig. Samtidig vil slike etterkant-samtaler kunne bidra til å se om det er behov for ekstra oppfølging i tiden fremover, eventuelt om pårørende bør hjelpes til andre former for hjelp.

I en første kontakt med pårørende etter selvmord bør det også undersøkes hva slags kontakt det har vært mellom pårørende og kommunens psykososiale kriseteam

Gravferdsliturgi

I en kvalitativ masteroppgave som utforsker presters erfaringer i møte med etterlatte etter selvmord, tematiseres gravferdsliturgien kort.²⁶⁸ Liturgien omtales som god å støtte seg til og noe man kan «hvile i», samtidig som den blir kritisert for å være for himmelvendt. Gitt en forståelse av at sorgen etter selvmord har særlige kjennetegn, jf. tidligere omtale av sorgens fem S'er, bør det vurderes om liturgien, slik den fremstår i dag, har de nødvendige mulighetene for tilpasning det kan være behov for.

Gravferdsliturgien som er i bruk i Den norske kirke i dag er fra 2002, og det har de siste årene vært flere forskningsprosjekter som har sett på gravferd i samfunnet, med særlig vekt på personlig tilrettelegging og det samspillet og de spenninger som er mellom pårørende, gravferdsbyrå og Den norske kirke lokalt.²⁶⁹ I disse arbeidene har fleksibiliteten i liturgien blitt drøftet, men da i større grad knyttet til å imøtekomme bestemte ønsker fra pårørende heller enn prestens pastorale skjønn i forbindelse med særlige krevende og tragiske dødsfall. Bispemøtet har vedtatt å revidere den gjeldende gravferdsliturgien, og i vedtaket fra 2024 (BM 48/24) heter det i vedtakspunkt to at «fleksibiliteten i dagens liturgi må kommuniseres tydeligere til både medvirkende, pårørende og gravferdsbyråene».

I en artikkel med sjelesørgeriske refleksjoner over gravferdsandakt ved selvmord, skriver sykehusprest Eirik Nyfeldt Bø at «ofte er rommet så emosjonelt at det ikke er plass til mange ord, [...] Jeg velger derfor korte bibeltekster, av og til bare en setning. Jeg leter etter tekster som rommer både lidelsen og håpet».²⁷⁰ En slik vurdering av bruk av få ord harmonerer godt med øvrig litteratur og praksiserfaring fra gravferd hvor avdøde har tatt sitt eget liv. Det vurderes derfor slik at hovedanliggendet ved å tilpasse gravferdsliturgien til slike anledninger må være å forkorte gjeldende liturgi, som i sin fulle form inneholder tre tekstlesinger, to taler, tre bønner (inkludert Herrens bønn) og tre eller fire salmer.

Det er et spørsmål om i hvor stor grad man har anledning til å ta bort ledd fra liturgien uti fra gjeldende bestemmelser. Selvmord eller særlig traumatiske dødsfall er ikke nevnt i alminnelige bestemmelser. Det nærmeste man kommer er bestemmelser knyttet til spedbarns gravferd:

7. Ved spedbarns gravferd gjelder samme bestemmelser som ved barns gravferd. Tilsvarende gjelder når foreldre ønsker gravferd for barn som er døde før fødselen. I disse tilfellene vil det være mulig å foreta de endringer i liturgiens ledd som forholdene måtte tilsi, men slik at Herrens bønn alltid tas med.²⁷¹

Denne bestemmelsen gir stor fullmakt til den som forretter gravferden til å gjøre tilpasninger uti fra et pastoralt skjønn. Det kan også tenkes at man her kan argumentere med at denne bestemmelsen også kan benyttes ved gravferd etter selvmord, uavhengig av alder på avdøde, ettersom de to hendelsene vil bære likhetstrekk knyttet til livskrise og særlig tung sorg. Det bør i det pågående arbeidet med å revidere liturgien vurderes å endre bestemmelsen slik at gravferd etter selvmord kan inkluderes mer eksplisitt

i denne bestemmelsen. Dette vil trolig i praksis knytte seg til formelle endringer i liturgisk regelverk, ettersom de fleste prester sannsynligvis allerede med dagens ordning vil gjøre tilpasninger. Samtidig vil en endring i bestemmelsene tydeliggjøre at utøvelse av pastoralt skjønn i utformingen av en gravferd etter et selvmord ikke havner i konflikt med vedtatt liturgi.

Liturgiske ressurser

Utover å stadfeste muligheten til å redusere omfanget på gravferdsliturgien bør det også vurderes om det skal utvikles liturgiske ressurser som er spesielt tilpasset gravferd etter selvmord. Dette vil i så fall kunne handle om å presentere alternative lesetekster og bønner, samt gi salmeforslag. Dersom det gis en bestemmelse om tilpasning av gravferd i alminnelige bestemmelser, trenger ikke slike liturgiske ressurser å måtte vedtas som en del av gravferdsliturgien som sådan, men kan legges tilgjengelig i Ressursbanken.²⁷²

Som et utgangspunkt for et arbeid med liturgiske ressurser, vil vi nedenfor komme med forslag til bønner, tekster og salmer som kan være særlig egnede inn i en gravferd etter selvmord. Slike gravferdssituasjoner krever trolig i større grad enn mer ordinære gravferder at presten utviser godt pastoralt skjønn. Gravferdsholderen må lytte seg inn mot hva pårørende ønsker og være lydhør for dette. Prester og diakoner har generelt god faglighet når det gjelder å ta gode avgjørelser, og det er viktig at kirken og arbeidsgiver bygger opp under profesjonsutøverens faglige selvstendighet. Vi vil advare generelt mot at man i gravferden søker å formidle at Gud hadde en mening eller plan knyttet til at avdøde begikk selvmord.

Bønner:

I gravferdsliturgien er det lagt opp til bønn etter inngangsordene og etter talen. Dersom det er behov for å redusere omfanget av gravferden, kan det vurderes om man vil redusere på dette. Flere av de ferdigformulerte bønnene er ordrike. Et unntak er inngangsbønn, alternativ F: «Gode Gud, du som ser oss og kjenner oss, kom oss nær med din trøst».

Som et supplement til de formulerte inngangsbønnene, kan den følgende være et alternativ: «Herre, lær oss å telle våre dager, så vi kan få visdom i hjertet!» (Sal 90,12).

Til bønnen etter talen, gir alternativ F mulighet til å utvikle en egen bønn «som er skrevet med tanke på den situasjonen de pårørende og lokalsamfunnet har opplevd i forbindelse med dødsfallet». Det kan være fruktbart å utvikle en egen bønn som adresserer avdøde ved navn. En mulig variant kan være følgende:

«Evide Gud, vår tilflukt i sorgens tid, vær nær oss med din trøst! Du ser oss her vi sitter med våre ubesvarte spørsmål, og mange forskjellige følelser. Vi forstår ikke, og er i dyp sorg over at _____ valgte å forlate livet. Men vi takker deg for _____, og for det du ga oss gjennom _____ liv. Barmhjertige Gud, vi overgir _____ i dine hender. La _____ få hvile i fred! Amen.»

I Norsk bønnebok er det et kapittel med tittel *I tunge tider* med flere korte bønner som kan benyttes. Eksempel kan være bønn 108:

Jeg finner ingen ord, Herre.
Jeg kan ikke få fram noe å si.
Jeg strekker bare
armene mot deg
som et barn
og gråter.²⁷³

Det er flere av de foreslått bibeltekstene nedenfor som også kan brukes som bønn, likeledes salmevers. Eksempelvis kan trekkes fram Salme 27,7: «Hør Herre! Jeg roper høyt. Vær meg nådig og svar meg.»

Bibeltekster:

Som nevnt er det ofte lurt å holde tekstlesingen kort i gravferd etter selvmord. Dette kan gjøres ved å kun bruke avsnitt fra tekster som står i liturgien, eller ved å redusere antall tekster som leses. Eksempelvis er alternativet om å lese fra saligprisningene nokså langt, men kan forkortes slik at tekstlesingen kun har med vers

4: «Salige er de som sørger, for de skal trøstes». Likeledes kan Salme 121 forkortes slik at man kun leser de to første versene: «Jeg løfter mine øyne opp mot fjellene. Hvor skal min hjelp komme fra? Min hjelp kommer fra Herren, himmelens og jordens skaper».

Det vil også være mulig å flytte bibeltekster fra andre steder i liturgien og benytte de som tekstlesing, for eksempel Matteus 11,28 som er en valgfri del av innledningen: «Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile», eller lovprisingen fra 1. Petersbrev 1,3 som nå ligger i etterkant av jordpåkastelsen: «Lovet være Gud, vår Herre Jesu Kristi Far, han som i sin rike miskunn har født oss på ny til et levende håp ved Jesu Kristi oppstandelse fra de døde».

Det kan imidlertid også være behov for å benytte andre tekster enn det som står i liturgien. Per i dag er gravferd etter selvmord ikke nevnt som grunnlag for å benytte andre tekster, men det forutsettes at dette i praksis skjer ganske regelmessig. Den følgende listen med forslag til tekster er ikke tenkt som begrensende. Den som forretter gravferden, bør lytte seg inn på hva etterlatte kommuniserer, eventuelt har av ønsker, og tilpasse valg av tekst på bakgrunn av dette.

Som nevnt er det ofte lurt å holde tekstlesingen kort i gravferd etter selvmord.

Fra Det gamle testamentet:

- Hva er da et menneske – at du husker på det, et menneskebarn – at du tar deg av det? Du satte ham lite lavere enn Gud og kronet ham med herlighet og ære. (Sal 8,5-6)
- Min Gud, min Gud, hvorfor har du forlatt meg? Hvorfor er du så langt borte når jeg trenger hjelp og skriker ut min nød? Min Gud, jeg roper om dagen, men du svarer ikke, jeg roper om natten og får ikke ro. (Sal 22,2-3)
- Hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys! (Sal 36,10)
- Du har talt mine hjemløse skritt, mine tårer har du samlet i din lærflaske. (Sal 56,9)
- Hør mitt rop, Gud, lytt til min bønn! Fra jordens ende roper jeg til deg når hjertet mister sin kraft. (Sal 61,2-3a)
- Herre, hør min bønn, la mitt rop nå fram til deg! Skjul ikke ansiktet når jeg er i nød. Vend øret til meg, skynd deg, svar når jeg roper! (Sal 102,2-3)
- Derfor gråter jeg, tårene strømmer fra øynene. Den som kan trøste og berge mitt liv, er langt borte fra meg. (Klag 1,16)
- Tenk på min nød og hjemløshet. De er malurt og gift. Jeg tenker på det hele tiden, min sjel er nedtrykt. Men én ting legger jeg meg på hjertet, og dette gir meg håp: Herren er nådig, vi går ikke til grunne. Hans barmhjertighet tar ikke slutt, den er ny hver morgen. (Klag 3,19-23a)

Fra Det nye testamentet

- Da sa han til dem: «Min sjel er tyngt til døden av sorg. Bli her og våk med meg!». (Matt 26,38)
- Da Herren fikk se enken, fikk han inderlig medfølelse med henne og sa: «Gråt ikke!» (Luk 7,13)
- Jesus gråt. (Joh 11,35)
- For om ett lem lider, lider alle de andre med. (1. Kor 12,26a)

Salmer

Å velge salmer i forbindelse med gravferd er ofte et sammensatt arbeid, ikke minst fordi dette ofte er samtalt om mellom gravferdsbyrå og pårørende før prest eller organist kobles på. Dette kan imidlertid fortone seg annerledes ved gravferd etter selvmord.

I alminnelige bestemmelser for gravferd heter det i punkt 4 at «salmer og sanger skal godkjennes på forhånd av den som skal forrette. [...] Alt musikkstoff som skal brukes, skal på forhånd godkjennes av kantor/organist». Dette blir særlig viktig i en gravferd etter selvmord hvor tekster som ellers fungerer godt, kan bli problematiske i denne sammenhengen. Illustrerende er vers tre i *Alltid freidig når du går*: «Kjemp for alt hva du har kjær, dø om så det gjelder». Dette kan kommunisere et idealiserende

*tekster som ellers
fungerer godt, kan bli
problematiske i denne
sammenhengen*

bilde av døden som kan være vanskelig i rammen av gravferden. Et annet eksempel er *Blott en dag* hvor strofen «til din dag skal og din styrke svare» kan kommunisere at selvmordet var et utslag for karaktermessig svakhet hos avdøde.

En kjent kompliserende faktor i salmevalg er hensynet til både budskap i teksten og at melodien er kjent og enkel sangbar. Det kan være nyttig å gå inn i salmevalget med en tilnærming om at salmen skal gi gjenkjennelse og ikke være støtende heller enn å treffe godt på anledningen. I så måte kan det være godt å ta utgangspunkt i salmer som ofte benyttes i gravferd og som kan knyttes til årstider, som er kveldssalmer eller salmer med tydelig håpsteologi. Eksempelvis kan nevnes:²⁷⁴

- 471 – Nærmere deg, min Gud
- 494 – Jeg er i Herrens hender
- 818 – O, bli hos meg
- 844 – No livnar det i lundar
- 882 – Eg veit i himmerik (vers 1, 2, 8 og 10 er mulige utdrag)
- 899 – Jeg tror på jordens forvandling (vers 1 og 3. Vers 2 og 4 har formuleringen «jeg flykter ikke fra verden» som kan være problematisk i denne sammenhengen.)

De følgende salmeforslagene er basert på tekst og i mindre grad på melodi og hvor kjente de er. Ikke alle er derfor egnet i alle sammenhenger. Noen kan kanskje fungere som solosang. Samtidig kan strofer og vers fra disse salmene også benyttes som tekstlesing eller bønner under gravferden.

- 324 – Ikke en spurv til jorden
- 448 – Midt i alt det meningsløse
- 478 – Vær sterk min sjel
- 586 – Fylt av glede (særlig vers 5: «Og ved tidens grense lever fortsatt dine løftes-ord ved døpefonten. Dåpens lys forblir når livet slukner.»)
- 599 – Kristus, du er mitt håp!
- 738 – Noen må våke
- 750 – All livsens ljoslans slokna brått
- 751 – Herre, måtte dette skje
- 872 – Nå er livet gjemt hos Gud
- 875 – Alt ble med ett så stille
- 878 – Så stille vi går

Minneord og forkynnelse etter selvmord

I gravferdsliturgien holder den som forretter to taler som utarbeides på selvstendig grunnlag: minneordene og gravferdsandakten. Den første tar utgangspunkt i å gjen-

fortelle avdødes biografi mens den andre har sitt utspring som en andakt over leste bibeltekster. I enkelte sammenhenger vil det være hensiktsmessig å slå disse sammen, jf. drøftingen av gravferdsliturgien overfor. Samtidig reiser de to talene noe ulike problemstillinger som til dels også overlapper: Til minnetalen er det særlig relevant å drøfte om, og i så fall hvordan, man skal omtale selvmordet. Til gravferdsandakten er det særlig relevant å drøfte hva som kan og bør forkynnes ved en slik anledning og hvordan man bør gå fram.

Til minnetalen er det særlig relevant å drøfte om, og i så fall hvordan, man skal omtale selvmordet

Omtale av selvmordet

I gjennomgangen av selvmord i kirkens historie tidligere i denne utredningen, ble det poengtert at minnetale og forkynnelse i etterkant av selvmord har vært omdiskutert. Likprekener, minneord, var forbudt ved lov fram til begynnelsen av 1900-tallet, og det ble frarådet å omtale selvmordet som årsak for dødsfall i lengre tid fremover. En slik tilbakeholdenhet med omtale av selvmord var ikke forbeholdt kirkelige sammenhenger. Da Norsk Presseforbund vedtok *Vær Varsom-plakaten* i 1936 inneholdt den formulering om at selvmord ikke bør omtales.²⁷⁵ I en historisk presentasjon av etterlatte etter selvmord, skriver Arne Thorvik om hvordan det på 1960-tallet ble referert til at «et stort antall mennesker som er døde ved suicid begravnes i stillhet, uten at etterlatte er til stede».²⁷⁶ De siste tiår har det imidlertid vært en dreining mot større åpenhet omkring selvmord i samfunnet generelt, og fra 2024 har *Vær Varsom-plakaten* følgende formulering om omtale av selvmord:

4.9: Ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk er det god presseskikk å vektlegge en nøktern fremstilling. Vis hensyn til dem som er direkte berørt. Vær varsom ved omtale på et tidlig tidspunkt. Det kreves høy aktsomhet ved beskrivelse av metode og det spesifikke stedet for handlingen.²⁷⁷

Selv om formuleringen i større grad åpner for omtale av selvmord enn tidligere, er åpenheten knyttet til en aktsomhet, særlig i forbindelse med omtale av metode for selvmordshandlingen. Dette peker mot at åpenheten omkring selvmord går et visst stykke, men også har begrensninger. Samspillet mellom åpenhet og tilbakeholdenhet gir seg også utslag i kirkelige sammenhenger, særlig i en gravferdssituasjon. En større åpenhet om selvmord i samfunnet har i kirkelig sammenheng særlig gitt seg utslag i omtale av selvmord i dødsannonser, hvor det nå er vanligere å bruke formuleringer som at «NN valgte å avslutte livet».

I en norsk kontekst er det begrenset med materiale som direkte adresserer minneord i etterkant av selvmord. I Danmark ble det imidlertid gitt ut et undervisningsmateriale for prester om selvmord i 2017.²⁷⁸ Følgende avsnitt er direkte hentet fra dokumentets side 75:

En essensiell overveielse er også hvordan selvmordet kan – og om det skal – omtales ved selve begravelsen.

Det er viktig hele tiden å ha i bakhodet at temaer omkring skyld og skam er nærværende når det handler om selvmord. Sammen med tabuiseringen av selvmord betyr dette at det er vanskelig for de etterlatte å skulle møte andres ord og blikk, enten det er i kirken til begravelsen eller i den lokale butikken. Til slutt er det naturligvis de pårørende som avgjør hvorvidt selvmordet skal nevnes, men som prest kan det være mange grunner til å hjelpe de etterlatte med at det ikke blir lagt lokk på at det er tale om et selvmord.

Spesielt hvis det dreier seg om et mindre lokalsamfunn, vet mange av de etterlattes venner og bekjente det allerede. Begravelsen er det stedet hvor det blir offentlig at noen er død, og denne offentliggjørelsen kan være en hjelp til de etterlatte med å få det fortalt til en større krets. Ofte er begravelsen det første møtet med omgangskretsen etter selvmordet. Løgn og fortelser om hva som har skjedd kan derimot være med på å forsterke skamfølelsen. Det kan medvirke til ytterligere tabuisering, som kan vanskeliggjøre både de etterlattes sorgprosess og møtet med deres omgangskrets etterpå, fordi det ikke er noen som for alvor tør å snakke om hva som egentlig har skjedd.

Det vil alltid være prestens oppgave å finne en skånsom måte å omtale selvmordet på. Ofte har de etterlatte kanskje selv noen ord for hvordan de gjerne vil ha det formidlet, og presten kan lytte seg inn på det. Å skrive en begravelsestale i en slik situasjon krever ekstra mye av presten.

Det danske materialet harmoniserer med *Vær Varsom-plakaten*: En tilbakeholden åpenhet. Det er også i tråd med hva denne utredningen vil anbefale. Det er en fordel at dødsårsak omtales i gravferden, men avgjørende at dette er avklart med pårørende i forkant. Samtidig bør man være tilbakeholden med omtale av metode for selvmordet.

Forkynnelse i gravferd

I boka *Preaching Hope in Darkness* tematiserer homiletikeren Scott Gibson og sjelesørgeren Karen Mason forkynnelse i forbindelse med selvmord.²⁷⁹ I kapittelet som tar for seg forkynnelse i gravferden, løfter forfatterne opp betydningen både av å tematisere selvmord som årsak og løfte fram håpet som er gitt gjennom Jesus Kristus som vesentlig. Videre peker de på fem elementer å ta hensyn til i forkynnelsen: Håpsdimensjonen løftes fram som essensiell, men også nåden er avgjørende: «Den omsorgsfulle presten er den som kan hjelpe de etterlatte, gjennom Bibelen, bønn og forkynnelse, til å vite at Gud er til stede, ikke som en som undertrykker, men

«Den omsorgsfulle presten er den som kan hjelpe de etterlatte, gjennom Bibelen, bønn og forkynnelse, til å vite at Gud er til stede, ikke som en som undertrykker, men som en som trøster de som er undertrykt»

som en som trøster de som er undertrykt».²⁸⁰ Som et tredje perspektiv fremholdes betydningen av å skape en atmosfære preget av tilgivelse og helbred (forgiveness and healing): «De som kommer i en begravelse etter død som følge av selvmord er trolig preget av erfaringer knyttet til sinne, skyld og etterpåklokskap (second-guessing). Å få uttrykt disse følelsene i salmesang, bekjennelse, klagesalmer og -bønner, og passende ord i prekenen er måter presten kan hjelpe tilhørerne med å artikulere deres egne responser til det tragiske dødsfallet og å legge disse fram for Gud».²⁸¹ Presten må også ta høyde for at pårørende er særlig sensitive for hva som blir sagt i gravferden, og Gibson og Mason advarer mot å vinkle budskapet positivt – heller må man legge opp til at pårørende forventer ærlighet, ikke tomme ord. Avslutningsvis, som et femte perspektiv, vektlegges det kontekstuelle ved forkynnelsen: «Forkynnerens ansvar er å kjenne tilhørerne og møte dem der de er på det tidspunktet, på det stedet».²⁸²

Gibson og Mason har i boka inkludert sitater fra etterlatte som kommenterer på forkynnelsen i gravferden etter selvmord. En enkemann uttalte at «jeg vil si til presten at det er tvilsomt om de etterlatte vil klare å vie oppmerksomhet til gravferdstalen, men i den grad de gjør det, bør talen unngå personlige referanser og heller fokusere på vårt håp i Kristus», mens en annen uttalte at «jeg tror den beste inngangen til å betjene og forkynne til etterlatte etter selvmord vil være å ta del i deres lidelse heller enn å prøve å fikse den».²⁸³

I tidligere nevnte artikkel om forkynnelsen etter selvmord reflekterer Eirik Nyfeldt Bø selvkritisk over sin egen andakt fra en gravferd etter et selvmord, og tar utgangspunkt i Bibelens påskefortelling; langfredags lidelse, påskeaften hvor disiplene samles for å minnes Jesus, og til slutt påskemorgens håp. Bø skriver om nødvendigheten av å tematisere lidelsen fordi «det tar på alvor det som har skjedd, og det tar på alvor følelsene som er i kirkerommet da og i livet. Når vi våger å sette ord på håpløsheten og det meningsløse, hjelper vi hverandre til å leve med virkeligheten slik den er.»²⁸⁴ Samtidig tematiserer Bø det å unnlate å tematisere viktige elementer i talen, eller minneord, fordi man som prest selv strever med å finne ord. Han relaterer dette særlig til hvordan han selv ikke, i den andakten som er gjenstand for refleksjon, sa noe om det å leve tett på en som er psykisk syk. Hva gjelder håp, knyttes dette hos Bø til det kristne håpet, men han problematiserer egen bruk av pronomenet «vi» i sin egen andakt. Med en forståelse av at ikke alle etterlatte definerer seg inn i et kristent «vi», frykter han at kirken kan «bli ekskluderende i vårt ønske om å inkludere».²⁸⁵

Med bakgrunn i erfaringene presentert hos Gibson & Mason og Bø, og sammenholdt med andre praktiske erfaringer med forkynnelsen i gravferden til en som har tatt sitt eget liv, kan man gi følgende anbefalinger til forberedelser:

1. Hold andakten kort.
2. Våg å tematisere selvmordet og lidelsen og sorgen det medfølger
3. Fokuser budskapet på håpet og nåden vi får del i gjennom Jesus Kristus
4. Ikke forsøk å nedtone verken sorgen eller lidelsen gjennom å «vektlegge det positive»
5. Benytt korte bibeltekster

Gitt at preken skriving langt på vei er en erfaringsbasert ferdighet, kan det oppleves nyttig å lære av andres arbeid. Derfor synes det hensiktsmessig å dele en gravferdsandakt holdt av medlem i arbeidsgruppen som har utarbeidet denne utredningen, Odd Jarle Eidner. Andakten er skrevet i forbindelse med at en ung kvinne (navnet er endret) tok sitt eget liv. Kvinnen ble syk tidlig i livet, og levde i perioder i et dypt mørke. Med utgangspunkt i familiens beskrivelse av deres forsøk for å være lys i hennes mørke, ble lys et viktig utgangspunkt for andakten.

Jeg vil tegne et bilde av sorgen. Jeg skulle gjerne ha brukt pensel og farger, for det hadde passet i dag. Ho Karoline var så følsom, og flink til å uttrykke følelsene sine gjennom farger og bilder.

Men jeg må bruke ord. Vi trenger ordene også. Vi kan aldri helt forstå eller forklare med ord, men de hjelper oss et stykke på vei.

*Jeg har stoppet ved **tre setninger**.*

*Den første er tittelen på en sang. Den mest spilte sangen på radio i 2012. Det er den svenske artisten Laleh som synger **"Some die young"**. Det er en fin sang, men den er både trist og brutal i innholdet. Alle vi som har mistet en sønn eller ei datter, vi har opplevd smerten i sangen. Og vi kjenner på hvor feil det blir. Det blir feil rekkefølge når ei mor og en far, ei bestemor og en bestefar, må følge ei datter og et barnebarn til grava. Sånn er det i dag! Så brutalt er det. Fordi "some die young" – noen dør alt for tidlig!*

*Derfor vil vi beskytte ungene våre. Passe på, så de ikke blir utsatt for noe vondt og farlig. Etter hvert må vi slippe taket, ta sjansen på at de greier seg selv. Det er ikke lett, særlig når foreldrene ser at den flotte datteren deres sliter og strever med livet sitt. Det er da jeg hører den andre setningen: **"Hva hjelper det med skuddsikker vest hvis døden kommer fra hjertet?"** Når mørket kommer innenfra, er det mye vanskeligere å beskytte seg mot det. Til slutt ble det så mørkt for ho Karoline at "hun valgte å forlate oss den 2. April", som det står i dødsannonсен. Det var et sjokk for oss alle. Og det gjør denne dagen ekstra tung.*

*Det er da vi trenger den tredje setningen. Den står i en gammel salme i Bibelen, Salme 36,10: **"For hos deg, Gud, er livets kilde; i ditt lys ser vi lys."** Gud har gitt oss livet i gave – en fantastisk gave! Han er livets kilde og opphav. Han kan gi oss lys på veien, og skape mening med livet. Men han trenger hjelp – av oss. Dere har vært mange som har stått rundt Karoline og har prøvd å lyse opp i hennes mørke. Det må vi fortsette med – å lyse opp for hverandre, så vi kan holde liv i håpet, og holde ut i tunge dager, og finne fram. Og finne en mening i livet.*

Forkynnelse utenom gravferd

Det kan være aktuelt å tematisere selvmord i forkynnelse også utenom gravferdssituasjoner. Dette gjelder særlig kirkelige arrangementer på verdensdagen for forebygging av selvmord, 10. september, og verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober. Det kan også være andre dager i kirkeåret hvor dette aktualiseres, enten i form av tematikker som springer ut av bibeltekstene eller hendelser i samtiden som berøres i forkynnelsen. I all hovedsak vil en slik tematisering være av det gode: Det samsvarer med det som tidligere er skrevet om åpenhet omkring selvmord.

Det er imidlertid et spørsmål om hvordan selvmord best tematiseres i forkynnelse. Fra en amerikansk protestantisk tradisjon er det vist en diskrepans mellom hva prester og pastorer opplever at de forkynner og det menighetene hører: «Statistikk viser at få kirkegjengere hører prekener om selvmord eller selvmordsforebygging. Mer må gjøres for å hjelpe prester til å intensjonelt adressere selvmord og utarbeide prekener som formidler håpet fra evangeliene i relasjon til dette».²⁸⁶ En mulig årsak til dette er at man gjennom forkynnelsen peker mot håp og det gode og i mindre grad direkte adresserer det håpløse og vonde.

I boka *Preaching Hope in Darkness* gir Gibson og Mason noen punkter til forkynnelse omkring selvmord,²⁸⁷ og disse er nær beslektet med eksistensielle temaer som tidligere er berørt i denne utredningen:

1. Forkynn om relasjonen til andre
2. Forkynn om verdien til enhver person
3. Forkynn om håp
4. Forkynn om moralske barrierer mot selvmord og årsaker til å leve
5. Forkynn om sorg og lidelse
6. Oppfordre menigheten til å søke hjelp ved behov

Oppsummert kan man si at forkynnelse omkring selvmord og selvmordsforebygging i stor grad bør reflektere de eksistensielle temaene og teologiske poengene som har blitt presentert tidligere i denne utredningen. Forkynnelsen bør heller ikke være redd for å direkte berøre selvmord som fenomen eller ambivalensen som kan lede til selvmordstanker. Forkynnelsen om håp, relasjoner, og årsaker til å velge livet

må sees i sammenheng med håpløshet, ensomhet og ønsker om å avslutte livet. All forkynnelse må alltid ta innover seg hele spennet av menneskelige erfaringer og våge å sette ord på det vanskelige.

*Forkynnelse omkring selvmord
og selvmordsforebygging
bør i stor grad reflektere de
eksistensielle temaene og
teologiske poengene som har
blitt presentert tidligere
i denne utredningen*

Konfirmentarbeid

Det ble i kapittel to redegjort for at selv om selvmord er svært uvanlig blant barn er det hovedårsak for død for unge under 25 år. Dette kan igjen ses i sammenheng med psykisk uhelse og selvskading blant ungdom.

I en rapport utarbeidet for Mental Helse Ungdom, StatusUng 2024,²⁸⁸ presenteres urovekkende tall for unges opplevde psykiske helse. Med en målgruppe på alder 16–36 år og med 1862 respondenter,²⁸⁹ presenterer rapporten blant annet følgende funn:

- 3 av 10 har bevisst skadet seg selv, uten å ha en intensjon om å ta sitt eget liv. Det er flere kvinner (39%) enn menn (21%) som har skadet seg selv.
- Mer enn halvparten av respondentene har følt seg ensomme i løpet av de siste 12 månedene.
- Overordnet vurderer kvinner egen psykisk helse som dårligere enn menn. De kjenner på mer press og er mer bekymret for fremtiden.
- 6% av respondentene har forsøkt å ta sitt eget liv.
- 3 av 10 som har hatt tanker om å ta sitt eget liv, har ikke oppsøkt hjelp.

Det finnes ingen systematisk registrering av selvmordsforsøk, men man antar at det er om lag 50 selvmordsforsøk per selvmord blant jenter og 20 forsøk per selvmord for gutter.²⁹⁰

Den norske kirke møter bredden av unge i Norge i ulike sammenhenger, men mest uttalt i konfirmentarbeidet. I det følgende vil det derfor være konfirmasjonstiden som utgjør rammen for det som drøftes, men det forstås slik at det vil være relevant for alle møter Den norske kirke har med unge. Sett opp mot de kirkelige praksisene som hittil har blitt drøftet, er det andre dynamikker i kirkens konfirmentarbeid. For det første ligger det primære formålet i aktiviteten et annet sted enn selvmordsforebygging og pårørendearbeid, videre vil man i større grad møte ungdommen som en kollektiv gruppe, og til slutt er det en annen ansattgruppe (kateketer/undervisningsansatte) med en annen kompetanse som i hovedsak leder arbeidet.

I omtale av unge menn som tar sitt eget liv, skriver Heidi Hjelmeland om uoppnåelige idealstandarder som utvikles gjennom oppveksten. Her skriver hun at «de måtte, i egne øyne, lykkes på *alle* arenaer og dermed framstå som svært dyktige i sitt arbeid eller studier, være flotte å se på og lykkes i kjærlighetslivet».²⁹¹ Dette harmonerer med konsekvensen av det den danske teologen Christian Hjortkjær beskriver som en endring fra å leve i et forbudssamfunn til et påbudssamfunn.²⁹² Ved å vise til sosiologen Alain Ehrenberg redegjør Hjortkjær for hvordan man for et par generasjoner siden levde i en forbuds- og lydighetskultur, hvor man levde innenfor «det tillattes territorium» – et avgrenset område for hva som var sosialt akseptabelt. Hvis man gikk utenfor dette, kunne det få sosiale og til dels juridiske konsekvenser. Nå, derimot, lever man i «det muliges kontinent» hvor man i større grad er frigjort fra sosiale regler som hemmer selvrealisering. Samtidig, skriver Hjortkjær, er det dermed heller ingen begrensning i hva man er frigjort til:

Problemet med påbudene er at vi aldri kommer i mål med dem. Det ytre og autoritative «Hit, men ikke lenger!» er erstattet av et individuelt og spørrende «Hvor hen og hvor langt?», eller som barnet i baksetet sier: «Et vi fremme snart?» Den ringen av regler og forbud som bestemoren min hadde *rundt seg*, er blitt erstattet av en rekke idealer som ligger *over* oss, og som vi aldri kan nå opp til. Som vi alltid ligger *etter* i forhold til. Vi har gått fra regler til idealer. Og de gir oss en grunnleggende følelse av utilstrekkelighet.²⁹³

Denne utilstrekkeligheten kan forstås som kilde til svekket psykisk helse hos ungdommer. I konfirmasjonsundervisningen vil dette derfor være en aktuell selvopplevelse blant konfirmanter. Alle konfirmanter vil ikke ha en psykisk uhelse, og man skal være varsomme med å tenke at alle unge i dag har et dårlig selvilde. Men, tallene

knyttet til psykisk uhelse blant unge er såpass store at det vil være svært sannsynlig i at det i et hvert konfirmanterkull vil være en eller flere som enten har hatt eller har selvmordstanker og/eller har skadet seg selv med vilje. Dette må ha implikasjoner for hvordan konfirmanterarbeidet gjennomføres.

Ungdommens kirkemøte (UKM 04/24) behandlet i 2024 sak om psykisk helse. Gjennom 12 vedtakspunkt uttalte UKM blant annet et ønske om et «videre styrket arbeid for å fremme inkludering og innenforskap for unge, i tråd med Dnk sin strategi for 2022–29», og at «Den norske kirke skal være en synlig, tilgjengelig og inkluderende ressurs for unge, med et særlig fokus på å tilby støtte og veiledning i både trosrelaterte spørsmål og livsutfordringer».²⁹⁴

Det pågår i 2025 et arbeid for å utforme en ny rammeplan for konfirmanntiden. I overordnet plan for kirkelig undervisning og læring er psykisk helse kort nevnt:

Digitalisering og sosiale medier er en naturlig del av de fleste mennesker hverdag. Dette gjelder også barn og unge. Dette skaper nye fellesskap, men bidrar også til avstand. Verden har blitt «mindre» og mer tilgjengelig, men kan også oppleves som fragmentert og utrygg. Krig og konflikter, økologiske kriser og usikkerhet om jordens fremtid skaper handlingsvilje og engasjement, men også apati. Mange mennesker opplever fysisk eller eksistensiell ensomhet og psykisk uhelse.²⁹⁵

Rammeplan for konfirmanntiden utarbeides samtidig med at arbeidet med denne utredningen er i ferd med å avsluttes. Det vil være viktig at psykisk helse, selvskading og selvmord tematiseres for konfirmanter. Videre må den teologien som formidles i undervisningen og samtalene ta på alvor de erfaringer og kontekster konfirmanter står i.

I en masteroppgave fra 2016 drøftes hvordan kunnskap om ungdoms psykologiske gudsbilde kan ha relevans for formidlingen av det kristne budskapet i konfirmasjonsundervisningene.²⁹⁶ Oppgaven tar utgangspunkt i en religionspsykologisk forståelse av at et hvert menneske har et indre bilde av Gud, og at dette bildet dannes gjennom

Det vil være svært sannsynlig at det i et hvert konfirmanterkull vil være en eller flere som enten har hatt eller har selvmordstanker og/eller har skadet seg selv med vilje

relasjoner til andre. Videre fastholder den en utviklingsteori som ser ungdomstiden som en tid hvor man søker å etablere en stabil identitet fremfor identitetsforvirring. I konfirmanntiden knyttes derfor etableringen av egen identitet og gudsbilde sammen i forståelsen av egen livshistorie. Oppgaven konkluderer med å si:

For å kunne knytte formidlingen av det kristne budskapet opp mot konfirmanntenes liv, må konfirmantlederen kunne møte konfirmanten med en bevissthet om kompleksiteten i både gudsbilledannelsen og identitetsdannelsen. Samtidig må det i konfirmentarbeidet holdes fast på teologiens overbevisning om at Gud finnes uavhengig av våre forestillinger og gudsbilder, og at Gud er større enn våre psykologiske gudsbilder.²⁹⁷

I en undersøkelse om konfirmasjon fra 2019, drøftes det hvordan kirken bør tilnærme seg ungdom i det som omtales som «generasjon prestasjon».²⁹⁸ Det poengteres her at noen ungdommer trenger å bli utfordret, mens andre i større grad trenger et sted hvor man bare kan være uten å oppleve krav. Rapporten stiller spørsmål ved om kirken trenger et nytt livsmestringsspråk: «Kirken kan distansere seg fra skolens språk som har fokus på individuelle prestasjoner og krav, og heller ha fokus på å gi rammer og fellesskap».²⁹⁹ Den store nordiske konfirmentundersøkelsen viser at det i Sverige ble fokusert mer på å ta utgangspunkt i konfirmanntenes egne livsspørsmål enn i Norge. Samtidig viste resultatene at det var en større økning blant de svenske konfirmentene enn blant de norske i spørsmålet om de har blitt styrket i troen på Gud.³⁰⁰ Det synes altså ikke mindre relevant for å vekke kristen tro å ta utgangspunkt i konfirmanntenes livsvilkår og psykiske helse.

Et konkret verktøy som tematiserer unges psykiske helse er *Meningen med meg*, som er utviklet i Sverige og oversatt til norsk i 2024. *Meningen med meg* er et samtalemateriale for unge om følelser og mening og har som mål å styrke unges identitet og psykiske helse. Selv om det ikke er direkte knyttet til selvmord, vurderes det slik at tematisering av psykisk helse hos ungdom er selvmordsforebyggende.

Der *Meningen med meg* legger til rette for planlagte samtaler i grupper, tilsier erfaringer fra ungdomsarbeid at mye av den sjelesørgeriske samtalen skjer spontant. I artikkelen «Sjelesorg i farta», konkluderer forfatterne med at «kirkelige medarbeidere gjør en forskjell i mange unges liv ved å være til stede og tilgjengelige for ungdom og konfirmanter».³⁰¹ Spontane samtaler får en annen karakter enn planlagte fordi hensikten med samværet ikke er sjelesorg, og at ungdommen selv i større grad gis mulighet for å både ta initiativ og sette spillereglene for samtalen. Forfatterne av artikkelen spør om spontane betrouelser er et uttrykk for at unge i disse sammenhengene blir møtt mer som likepersoner og medmennesker.³⁰² Det som ellers kan oppleves skummelt og lite naturlig blir i den spontane situasjonen mer tilgjengelig. Tro, tid, tillit, tilgjengelighet, tålmodighet og tilhørighet løftes opp som nøkkelord for sjelesørgeren, og artikkelen understreker behovet for god rolleforståelse og etisk bevissthet.³⁰³

Erfaringer fra ungdomsarbeid tilsier at mye av den sjelesørgeriske samtalen skjer spontant

I konfirmentarbeidet, som i ungdomsarbeid ellers, vil det være en stor variasjon i hvem som interagerer med konfirmantene. På den ene siden vil det være ansatte med til dels høy formal- og erfaringskompetanse innenfor sjelesorg, som for eksempel diakoner, kateketer og prester. På den andre siden vil det også være ungdommer knapt eldre enn konfirmantene selv som er med som frivillige ledere på leir som kan havne i situasjoner av tidligere nevnte spontane sjelesorg. Det utfordrer hva slags kompetanse som er ønskelig og nødvendig i kirkelig sammenheng, og vil bli tematisert i kapittel seks i denne utredningen.

-
- 205 Tor Johan S. Grevbo, *Sjelesorg i teori og praksis*, (Luther forlag, 2018)
- 206 Grung, Anne Hege. Danbolt, Lars Johan. Stifoss-Hanssen, Hans. "Sjelesorg på plass På sporet av dagens sjelesorgpraksis i Den norske kirke." *Tidsskrift for praktisk teologi* 33, no. 1, (2016): 28-43 <https://doi.org/10.48626/tpt.v33i1.5188>
- 207 Stifoss-Hanssen, Hans. m.fl. "Sjelesorg i bevegelse: kerygmatiske, konfidentorienterte, dialogiske sjelesorg - møte mellom teoretiske posisjoner og et empirisk materiale." *Tidsskrift for sjelesorg* 39, no. 1, (2019): 75-95
- 208 Danbolt, Lars Johan. m.fl. "Existential care in a modern society: pastoral care consultations in local communities in Norway." *International Journal of Practical Theology* 25, no. 1, (2021): 20-39 <https://hdl.handle.net/11250/2759890>; Hilde Frøkedal, Existential groups led by healthcare chaplains within Norwegian specialist mental health services. Patient and interdisciplinary perspectives. Ph.d.-avhandling (VID vitenskapelige høyskole, 2020) <https://hdl.handle.net/11250/2684722>
- 209 Bunkholt, Marit. "Folkekirkelig sjelesorg" *Tidsskrift for sjelesorg* 27, no. 3, (2007): 185-195
- 210 Bergljot Gjelsvik, *Inn i krisen: Veier til å forstå og møte intense kriser og selvmordsfare*, (Gyldendal akademisk, 2022)
- 211 Anton Boisen, *Exploration of the Inner World: A Study of Mental Disorder and Religious Experience*, (University of Pennsylvania Press, [1936]1971)
- 212 Miller-McLemore, Bonnie L. "The Living Human Web: A Twenty-five Year Retrospective." *Pastoral Psychology* 67, (2018): 305-321 <https://doi.org/10.1007/s11089-018-0811-7>
- 213 Agnieszka Konieczna og Lilian Zöllner, *Præsters forebyggelse af selvmordsadfærd blandt sårbare og udsatte grupper*. (Center for Selvmordsforskning Odense, 2016)
- 214 Konieczna og Zöllner, *Præsters forebyggelse af selvmordsadfærd*, 11ff
- 215 Petter Løkkeberg, *Presters møter med de etterlatte etter personer som har begått selvmord: Hvordan tenker de og hvordan handler de*. Masteroppgave (MF vitenskapelig høyskole, 2024) <https://hdl.handle.net/11250/3181146>
- 216 Søberg, *Eksistensielle temaer i samtaler med pasienter i selvmordsrisiko*.
- 217 Hagen, Julia, Knizek, Birthe Loa. Hjelmeland, Heidi. "Former suicidal inpatients' experiences of treatment and care in psychiatric wards in Norway" *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 13, no.1, (2018): 1461514-1461511 <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1461514>
- 218 For videre lesning henviser vi til *Tidsskrift for Sjelesorg* 2010, nr. 4, og samme tidsskrift fra 2022, nr. 2, samt referanser i denne utredningen.
- 219 Gjelsvik, *Inn i krisen*
- 220 Søberg, *Eksistensielle temaer i samtaler med pasienter i selvmordsrisiko*

- 221 Frøkedal, Hilde. Austad, Anne. "I need someone who can convince me that life is worth living" Experiences from existential groups led by healthcare chaplains in Norwegian mental healthcare." *Tidsskrift for praktisk teologi* 36, no. 2, (2019): 100-110 <https://doi.org/10.48626/tpt.v36i2.5359>
- 222 Frøkedal, Hilde. m.fl. "Participation in Existential Groups Led by Norwegian Healthcare Chaplains—Relations to Psychological Distress, Crisis of Meaning and Meaningfulness." *The International Journal for the Psychology of Religion* 32, no. 1, (2022): 1-15 <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1844966>
- 223 Klevberg, Kyrre. "Intervju med Lars Mehlum." *Tidsskrift for sjelesorg*, no. 2, (2022): 152-159
- 224 Klevberg, "Intervju med Lars Mehlum"
- 225 Grewal, Parveen K. Porter, James E. "Hope Theory: A Framework for Understanding Suicidal Action." *Death Studies* 31, no. 2, (2007): 131-154 <https://doi.org/10.1080/07481180601100491>
- 226 For konkrete håpsfortellinger, se Saxegaard, Kristin M. "Håpsteget. På leting etter små ord som bærer." *Tidsskrift for sjelesorg*, no. 3-4, (2018): 296-305
- 227 Bråthen, Jon-Erik. "Brå og uventet død – Beskrivelse og refleksjoner etter pårørendesamling i Forsvaret." *Tidsskrift for sjelesorg*, no. 2, (2022): 140-152
- 228 Klevberg, "Intervju med Lars Mehlum"
- 229 Austad, Anne. m.fl. "Porous Pastoral Care: Priests' and Deacons' Pastoral Care Conversations in Local Communities in Norway." *Diaconia* 14, no. 1, (2023): 35-59 <https://doi.org/10.13109/diac.2023.14.1.35>; Stokka, Elisa. m.fl. «Sjelesorg i farta» *Tidsskrift for praktisk teologi* 39, no. 1 (2022): 39-51 <https://doi.org/10.48626/tpt.v39i1.5480>
- 230 Klevberg, "Intervju med Lars Mehlum"
- 231 Carrie Doehring, *Practice of Pastoral Care. A Postmodern Approach*, (Westminster/John Knox Press US, 2015), s. 150-151
- 232 Vatne, May og Nåden, Dagfinn. "Experiences that inspire hope: Perspectives of suicidal patients." *Nursing Ethics* 25, no. 4, (2018): 444-457 <https://doi.org/10.1177/0969733016658794>
- 233 Mark Williams, *Cry of Pain. Understanding suicide and the suicidal mind*, (Piatkus books, 2014)
- 234 Klepstad, Pål. "Henging." *Tidsskrift for Den norske legeforening* 144, no. 11, (2024) <https://doi.org/10.4045/tidsskr.24.0449>
- 235 Vatne, May og Nåden, Dagfinn. "Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever" En studie av pasienters refleksjoner etter selvmordsforsøk." *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 15, no. 1, (2018): 27-39 <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-04>
- 236 Sveen og Walby, "Suicide survivors' mental health and grief reactions"
- 237 Jan Beskow, A Palm Beskow og A Ehnvall, *Suicidalitet som problemløsning, olyckshell och trauma*. Studentlitteratur, (Lund, 2013)
- 238 Vatne og Nåden, "Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever"
- 239 Vatne og Nåden, "Jeg ville dø, men er jo glad jeg lever"
- 240 Vatne og Nåden, "Experiences that inspire hope"; Schnell, *The Psychology of Meaning*
- 241 Schnell, *The Psychology of Meaning in Life*, s. 169
- 242 Helse- og omsorgsdepartementet, *Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025*, s. 49
- 243 Pitman, Alexandra. m.fl. "Support Needs and Experiences of People Bereaved by Suicide: Qualitative Findings from a Cross-Sectional British Study of Bereaved Young Adults." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 4, (2018) <https://doi.org/10.3390/ijerph15040666>; Andersen, "Hvordan forstå tap i et fenomenologisk perspektiv?"
- 244 Kaspersen, Silje L. m.fl. "Use of Health Services and Support Resources by Immediate Family Members Bereaved by Suicide: A Scoping Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 16, (2022) <https://doi.org/10.3390/ijerph191610016>
- 245 Pitman, "Support Needs and Experiences"; Andersen, "Hvordan forstå tap"
- 246 Emmanuel Y. Lartey, In *Living Color: An Intercultural Approach to Pastoral Care and Counseling*, (Jessica Kingsley Publishers, 2003)
- 247 Stroebe, Margaret. Schut, Henk. "The dual process model of coping with bereavement: a decade on." *Omega: Journal of Death and Dying* 61, no. 4, (2010): 273-289 <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>
- 248 Dennis Klass, *Culture, Consolation, and Continuing Bonds in Bereavement. The Selected Works of Dennis Klass*, (Routledge, 2022)
- 249 Atle Dyregrov, Kari Dyregrov og Pål Kristensen (red.), *Sorg og komplisert sorg*, (Fagbokforlaget, 2021)

- 250 Fjærestad, Anita. Kalstad, Trine Giving. "Ikke bland implementering av ny sorgdiagnose inn i diskusjonen om sorgpermisjon" *Dagens medisin* (01.07.25) <https://www.dagensmedisin.no/diagnostikk-psykisk-helse-sykefravaer/ikke-bland-implementering-av-ny-sorgdiagnose-inn-i-diskusjonen-om-sorgpermisjon/695363> [Lest 08.08.25]
- 251 Cooper-White, Pamela. "On listening: Taming the Fox", i *Transforming Wisdom: Pastoral Psychotherapy in Theological Perspective*, redigert av Felicity B. Kelcourse og K. Brynolf Lyon, (Cascade Books, 2015)
- 252 Andersen, "Hvordan forstå tap"
- 253 Neimeyer m.fl., "A social constructionist account of grief"
- 254 Eidner, Odd Jarle. "Det handler om å leve. Vitnesbyrd fra en prest." *Luthersk kirketidende* 152, no. 16, (2017): 380-382
- 255 Edland, Einar E. "Sjelsorg som traumesensitiv praksis." *Tidsskrift for sjelsorg*, no. 3-4, (2021): 320-337 <https://hdl.handle.net/11250/3048789>
- 256 Michel, Konrad og Valach, Ladislav. "The narrative interview with the suicidal patient.", i *Building a Therapeutic Alliance with the Suicidal Patient*, redigert av Konrad Michel og David A. Jobes, (American Psychological Association, 2011) s. 70
- 257 Eidner, "Det handler om å leve"
- 258 Sveen og Walby, "Suicide survivors' mental health and grief reactions"
- 259 Kealy m.fl., "Shame, guilt, and suicidal thoughts"
- 260 Neimeyer og Klass, "A Social Constructionist Account of Grief"
- 261 Lindhardt, Mogens. "Selvmord – synd eller symptom." *Norsk Teologisk Tidsskrift* 98, (1997)
- 262 Klass, Dennis. "Grief, Consolation, and Religions: A Conceptual Framework." *Omega – Journal of Death and Dying* 69, no. 1, (2014): 1-18 <https://doi.org/10.2190/OM.69.1.a>
- 263 Burrell, Lisa V. Mehlum, Lars. Qin, Ping. "Sudden parental death from external causes and risk of suicide in the bereaved offspring: A national study." *Journal of Psychiatric Research* 96, (2018): 49-56 <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.09.023>
- 264 Shneidman, Edwin. "Foreword", i *Survivors of Suicide*, redigert av Albert Cain, (Charles C. Thomas Publishers, 1972): ix-xi
- 265 Det forutsettes her at diakoners arbeid knyttet til forebyggende og pårørendearbeid i større grad omfatter andre aktiviteter enn gravferd, jf. kapittel om Den norske kirkes selvmordsforebyggende arbeid i denne utredningen. Samtidig vil enkelte diakoner til en viss utstrekning også ha gravferd som en del av sin arbeidshverdag.
- 266 Det er ingen spesifikke krav til å være flere personer, men enkelte kommuner har tydeliggjort dette i sine retningslinjer for psykososialt kriseteam.
- 267 I boka *Den underlige uka* (Verbum, 2002) skriver Lars Johan Danbolt om sorgopplevelse det første året etter dødsfall: «Det er signifikante negative samvariasjoner mellom sørgeatferd i begravelsesuka og senere angst og tapsrelaterte erfaringer. Sammenhengen er enda tydeligere ved de mer dramatiske dødsfallene» (s. 55).
- 268 Anne-Mari Bjølverud Aas, «Nå er det faktisk viktig at jeg er her» *En kvalitativ undersøkelse av prestens erfaringer i møte med etterlatte etter selvmord*. Masteroppgave (MF vitenskapelig høyskole, 2021) <https://hdl.handle.net/11250/2825231>
- 269 Ingeborg B. Sommer, *Har Gud alle tider i sin hånd? Om personlig tilrettelegging av gravferder i det 21. århundre*. Olavstipend 2019. https://www.kirken.no/contentassets/8d9101ef4447476cbd1a6a9174b64e67/rapport_bispem%C3%B8tet.pdf [Lest 12.12.24]; Fredrik Saxegaard med flere, *Forhandlinger ved graven. Samspill og spenninger mellom pårørende, gravferdsbyrå og Den norske kirke lokalt*. MF-rapport 1:2023 (MF vitenskapelig høyskole, 2023) <https://hdl.handle.net/11250/3099975>
- 270 Bø, Eirik Nyfeldt. "Sjelsørgerisk refleksjon over gravferdsandakt ved selvmord". *Tidsskrift for sjelsorg*, no. 2, (2022): 102-110. s. 105
- 271 Den norske kirke, *Gravferd* (Verbum, 2014)
- 272 Ressursbanken er nettside for frivillige, rådsmedlemmer og ansatte i Den norske kirke hvor det legges ut informasjon, verktøy og hjelpemidler til å bistå lokal aktivitet i menighetene.
- 273 Norsk bønnebok (Eide forlag, 2013) bønn av Christel Wagner, hentet fra *I ditt nærvær* (2000)
- 274 Alle salmeforslag er hentet fra Norsk salmebok (Eide forlag, 2013) med salmenummer derifra.
- 275 Thorvik, Arne. "De usynliggjorte. Etterlatte gjennom historien." *Suicidologi* 19, no. 1, (2014): 3-9 <https://doi.org/10.5617/suicidologi.2254>
- 276 Thorvik, "De usynliggjorte", s. 7

- 277 Norsk Presseforbund. "Styret i Norsk Presseforbund vedtok i dag endringer i Vær Varsom-plakatens (VVP) 1.1., 2.8 og 4.9." *presse.no* 8.12.23 <https://presse.no/np-nyhet/vaer-varsom-plakaten-endres-fra-1-januar/> [Lest 10.12.24]
- 278 Agnieszka Konieczna, Anne Bundgaard Hansen og Lisbet Rønnow Torp, *Undervisningsmateriale for nyuddannede præster og præster, der arbejder med selvmordsproblematik* (Center for Selvmordsforskning, 2017) <https://www.folkekirken.dk/aktuelt/nyheder/praester-kan-forebygge-selvmod> [vår oversettelse]
- 279 Scott M. Gibson og Karen Mason, *Preaching Hope in Darkness. Help for Pastors in Addressing Suicide from the Pulpit*, (Lexham Press, 2020)
- 280 Gibson og Mason, *Preaching Hope in Darkness*, (digital utgave uten sidetall, kapittel 6) Dette og følgende sitater er oversatt av arbeidsgruppen.
- 281 Gibson og Mason, *Preaching Hope in Darkness*, (digital utgave uten sidetall, kapittel 6)
- 282 Gibson og Mason, *Preaching Hope in Darkness*, (digital utgave uten sidetall, kapittel 6)
- 283 Gibson og Mason, *Preaching Hope in Darkness*, (digital utgave uten sidetall, kapittel 6)
- 284 Bø, "Sjelesørgerisk refleksjon over gravferdsandakt ved selvmord", s. 106
- 285 Bø, "Sjelesørgerisk refleksjon over gravferdsandakt ved selvmord", s. 108
- 286 Gibson og Mason, *Preaching Hope in Darkness*, (digital utgave uten sidetall, kapittel 2)
- 287 Gibson og Mason, *Preaching Hope in Darkness*, (digital utgave uten sidetall, kapittel 3)
- 288 Mental Helse Ungdom, StatusUng 2024. Landsrepresentativ. (2024) <https://cdn.sanity.io/files/7hicmvr/production/do4e306610ee6f5744f81d937a3238996184ccd7.pdf> [Lest 13.08.25]
- 289 Av respondentene var 19% i alder 16-19 år, 21 % mellom 20 og 24 år, 18% 25-29 år og 43% 30-36 år.
- 290 Grøholt, Berit. "Selvmordsatferd blant barn og unge", i *Praktisk selvmordsforebygging*, redigert av Øivind Ekeberg og Erlend Hem (Gyldendal akademisk, 2016) s. 78
- 291 Hjelmeland, Selvmordsforebygging, s. 161
- 292 Christian Hjortkjær, Utilstrekkelig. Hvorfor den nye moralen gjør de unge psykisk syke (Verbum, 2024)
- 293 Hjortkjær, Utilstrekkelig, s. 28
- 294 Ungdommens kirkemøte. "Fokussak 2024 – Psykisk helse" UKM 04/24 https://www.kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/ungdommens-kirkemote/2024/vedtak_ukm_%2004_24%20psykisk%20helse%20.pdf [Lest 30.04.25]
- 295 Den norske kirke, Plan for kirkelig undervisning og læring. Overordnet del, (Kirkerådet, 2024) s. 16
- 296 Sigrun Reinhardtsen, gud og Gud i konfirmantarbeidet. En religionspsykologisk refleksjon i lys av Rizzutos objektrelasjonsteori og Eriksons stadietoeri med utgangspunkt i resultater fra konfirmanundersøkelsen fra 2007/08. Masteroppgave (Det teologiske menighetsfakultet, 2016) <https://mfopen.mf.no/mf-xmlui/bitstream/handle/11250/2413518/AVH504-kand-nr-6008-masteravh-Reinhardtsen-navn.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Lest 29.04.25]
- 297 Reinhardtsen, gud og Gud i konfirmantarbeidet, s 49-50
- 298 Erling Birkedal, 14-åringer og konfirmasjon. Ungdomsundersøkelse 2019. MF-rapport 2:2019 (MF vitenskapelig høyskole, 2019) https://mf.no/sites/default/files/inline-images/rapport_-_ung2019_14_aring_eb_sep19.pdf [Lest 09.06.25]
- 299 Birkedal, 14-åringer og konfirmasjon, s. 44
- 300 Reinhardtsen, gud og Gud i konfirmantarbeidet, s 48-49
- 301 Stokka m.fl. "Sjelesorg i farta", s. 50
- 302 Stokka m.fl. "Sjelesorg i farta", s. 47
- 303 Stokka m.fl. "Sjelesorg i farta", s. 50



5 Selvmordsforebygging og pårørendearbeid i Den norske kirke

Den norske kirke har et utstrakt og variert arbeid knyttet til selvmordsforebygging og pårørendearbeid. At kirken engasjerer seg i slikt arbeid er ikke nytt: Kirkens omsorgstjeneste, diakoni, omfatter et bredt arbeid med mennesker i alle aldre som befinner seg i utsatte livssituasjoner.

I utredningen har det tidligere blitt beskrevet hvordan religion, og særlig religioner som har sin religionsutøvelse knyttet til sosiale fellesskap, er regnet som en beskyttende faktor mot selvmordsrisiko. Dette begrunnes med at mennesker gjennom religionen får ta del i sosiale nettverk, samtidig som religiøs overbevisning er forbundet med å ha en mening i, og med, livet.

Slik sett kan det argumenteres for at store deler av kirkens aktiviteter er selvmordsforebyggende. I en presentasjon og gjennomgang av hva kirken gjør, er det likevel mer fruktbart å se på aktiviteter som i sin intensjon er relatert til selvmordsforebygging og pårørendearbeid.

I det følgende vil også arbeid direkte relatert til gravferd falle utenfor, selv om det er et essensielt arbeid i kirken og trolig er den delen av kirkens arbeid hvor man er i kontakt med flest pårørende etter selvmord. Kapittel fire presenterte noen momenter og vurderinger knyttet til gravferdsritualet og forkynnelse i slike sammenhenger.

Å gi en fullstendig oversikt over hva som skjer av forebyggende arbeid i hele Den norske kirke lar seg vanskelig gjøre. Det er stor lokal variasjon både med tanke på frekvens og utbredelse av enkeltaktiviteter, samtidig som det ikke finnes en enhetlig oversikt verken regionalt eller nasjonalt. Det følgende baserer seg derfor på den oversikten diakonirådgiverne ved bispedømmerådskontorene har orientert Kirkerådet om, og må ikke forstås som uttømmende for arbeidet som gjøres. En manglende oversikt illustrerer behovet for en mer helhetlig tilnærming og erfaringsutveksling omkring selvmordsforebygging og pårørendearbeid i Den norske kirke.

En manglende oversikt illustrerer behovet for en mer helhetlig tilnærming og erfaringsutveksling omkring selvmordsforebygging og pårørendearbeid i Den norske kirke

Samarbeid og nettverk

Det er et utstrakt samarbeid mellom Den norske kirke og LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå i kirken. På nasjonalt nivå har det den senere tiden blitt arbeidet med å formalisere en samarbeidsavtale som, uten å pålegge noen av partene særlige forpliktelser, bidrar til å forankre relasjonen mellom kirken og LEVE på nasjonalt nivå. Regionalt er samarbeidet med LEVE mer knyttet til bestemte aktiviteter: Stavanger bispedømme har i mange år arbeidet gjennom Nettverksgruppen for sorgstøtte, hvor LEVE er representert i styringsgruppa. Et slik samarbeid i sorgstøttenettverk har også blitt etablert i Hamar bispedømme. Disse nettverkene inkluderer også andre organisasjoner enn Den norske kirke og LEVE, og samarbeider om gjennomføring av sorgstøttegrupper med ulike tema, blant annet «tap som skyldes selvmord». Flere bispedømmer rapporterer om samarbeid mellom LEVE og enkeltmenigheter.

Nord-Hålogaland bispedømmekontor har kontakt med Kirkens SOS, og nevner særlig deres samiske meldingstjeneste. Det er også samarbeid mellom Dnk og Kirkens SOS i andre bispedømmer. Lasse Heimdal, daværende generalsekretær i Kirkens SOS, uttrykte i møte med arbeidsgruppen i oktober 2024 at organisasjonen forstår seg som et diakonalt arbeid, i forlengelsen av Den norske kirke. Slik sett henter også Kirkens SOS legitimitet for sin virksomhet fra kirken. Det er imidlertid et ønske fra Kirkens SOS om å styrke samarbeidet med kirken, særlig knyttet til rekrutteringen av frivillige. Det ligger her et stort potensial også til bruk av kirker og menighetskontor som desentraliserte telefonsentraler.

For sjette året på rad var Tunsberg bispedømme medarrangør for det livssynsåpne arrangementet *Du er ikke alene* i 2024. Arrangementet er et samarbeid mellom Sandefjord menighet, LEVE og Kirkens SOS, men også offentlige etater som politiet, sykehus, brannvesen og Vestfold fylkeskommune. I Tunsberg er Den norske kirke også deltaker i fagrådet for selvmordsforebygging.

Flere bispedømmer viser til betydningen av representasjon av diakoner og prester i lokale psykososiale kriseteam og samarbeidet med kommunen gjennom slike kanaler.

Barn og unge

Flere bispedømmer informerer om diakoner som har et godt samarbeid med ungdoms- og videregående skoler, hvor man blant annet har samtaler og driver sorggrupper. I 2019 ble Ung sorg Vestfold etablert i Tunsberg som et nyskapende diakonalt tilbud hvor en diakon jobber systematisk med sorgstøtte til barn og unge og familier. Diakonen koordinerer sorggruppetilbud for barn og unge i fylket, tilbyr hjemmebesøk til familier, og har undervisning på skoler om sorg, selvmord og livskriser. Diakonen er tilgjengelig som samtalepartner på kommunens lavterskeltilbud Ung Arena +, et samtaletilbud for ungdom. Ung sorg er et etterspurt tilbud, ikke minst fra kommunale samarbeidspartnere. I Oslo drifter gatediakon og gateprest for ungdom Ung sorg Oslo som er et møtested for ungdom fra 13 til 20 år. Også studentprester rundt om i landet som har et utstrakt sorgarbeid.

13–20 er et konsept utarbeidet av Kirkelig fellestråd i Bærum og er et samtaletilbud for ungdom uavhengig av livssyn, kulturell bakgrunn og politisk ståsted.³⁰⁴ 13–20 er en del av Den norske kirkes diakonale arbeid for ungdom og samarbeider tett med kommune, skole, næringsliv og politi. Omtale av psykisk helse er en naturlig side ved samtalene. Tilbudet finnes i dag i Askøy, Bærum, Bergen, Sandefjord og Ås og Frogn.³⁰⁵ Noe lignende 13–20 er Kirkens ungdomsprosjekt (KUP). KUP er etablert som egen organisasjon, men startet i 1991 på initiativ fra Kristiansand domprosti og KFUK-KFUM i Agder. Både domprostiet og bispedømmerrådet sitter i representantskapet. KUP har som formål å drive forebyggende arbeid for utsatte barn og unge for å hindre utglidning til belastede miljøer, rusmisbruk og kriminalitet.

Feltprester, selv om de organisatorisk ikke er knyttet til Den norske kirke, har også et omfattende selvmordsforebyggende arbeid blant soldater og andre i Forsvaret. Feltprestene har også gjennomført VIVAT-kurs, førstehjelp ved selvmordsfare.

Som tidligere nevnt er det på nasjonalt nivå arbeidet med å oversette samtaleverktøyet *Meningen med meg* fra svensk til norsk, og Borg bispedømmekontor er ansvarlig for løpende support knyttet til dette. Utviklet av psykoterapeut og religionspsykolog Christina Lloyd for Svenska Kyrkan, strekker kurset seg over 13 samlinger med en fast gruppe på 6–8 ungdommer. Opplegget kan lastes ned til fritt bruk uten kostnader og er tilgjengelig i Den norske kirkes ressursbank.

Det vil over hele landet være steder hvor diakoner, kateketer og/eller prester besøker lokale skoler og gjennomfører undervisningsopplegg knyttet til sorg. Dette vil på ett vis også kunne falle inn under fanen «sorgstøttearbeid», selv om innfallsvinkelen er mer pedagogisk enn praktisk rettet. Videre vil dette også være en viktig tematikk i konfirmentarbeid.

Kirkens nettsted www.ressursbanken.no er en kilde til verktøy i konfirmentarbeidet og i skole-kirkesamarbeidet.

Sorggrupper

Sentralt i det diakonale arbeidet i kirken er sorggrupper, og disse finnes i ulike former og størrelser over hele landet. De er enten drevet av enkeltmenigheter og tilsatte eller som et resultat av samarbeid på tvers av soknegranser eller med eksterne samarbeidsaktører som for eksempel LEVE. I kirkelig statistikk var det for 2024 rapportert om 1 110 sorggrupper i regi av Den norske kirke og at det har vært en markant økning de siste årene.³⁰⁶ Der antallet sorggrupper før 2020 lå på omtrent 700, har det fra 2021 ligget på over 900. Samtidig ser man en parallell nedgang i registrerte sjelesorgsamtaler, fra 39 050 i 2020 til 30 584 i 2024. Tallene etter 2020 er til gjengjeld høyere enn før pandemien hvor registrerte sjelesorgsamtaler lå mellom 25 000 og 28 000 i året. Selv om det må bemerkes at all statistikk under pandemien må regnes som unntak, synes de siste års økning i sorggrupper som om dette er et prioritert område innenfor kirkens diakonale arbeid.

*I kirkelig statistikk
var det for 2024
rapportert om 1 110
sorggrupper i regi
av Den norske kirke*

Det finnes ingen nasjonal oversikt over hvor det er slike grupper, men det forutsettes at lokalmenigheter bidrar til å informere i de sammenhenger det er aktuelt. Det er samtidig et spørsmål om hvor tilgjengelige sorggrupper er, og hvor godt informasjon om disse når ut. Miljøer ved Universitet i Bergen har laget nettstedet www.sorggrupper.no hvor det er mulig å registrere tilbud og hvor man enkelt kan søke på kommune og få opp lokale tilbud. Flere tilbud i Den norske kirke er informert om gjennom dette nettstedet.

I 2024 ble Sorgstøttealliansen stiftet. Dette er en paraplyorganisasjon som har som formål å «arbeide for et samarbeid mellom helsetjenestene, frivillige lag og organisasjoner samt tros- og livssynssamfunn for å håndtere utfordringene hos det enkelte individ som er rammet av tap.»³⁰⁷ Den norske kirke (inkludert Ung sorg Vestfold) er medlem. Dette kan fremover være et viktig forum for å styrke Den norske kirkes sorgstøttearbeid og samhandling med andre organisasjoner og aktører.

Det er behov for å se Den norske kirke sitt arbeid med selvmordsforebygging sammen med kirkens øvrige arbeid, for å tydeliggjøre innsatsen kirken gjør i denne sammenheng. Det kan også gi en tydeligere retning for arbeidet med selvmord som gjøres lokalt og se

det i en større sammenheng. Ikke minst er dette viktig i møte med myndighetenes nasjonale satsning på selvmordsforebygging. Arbeidsgruppen anbefaler at selvmord som tematikk løftes frem internt i kirken. Det er viktig for å bidra til å styrke bevissthet om temaet. Det kan også bidra til å styrke nettverk mellom menigheter og organisasjoner som arbeider forebyggende og med pårørendearbeid. Slik kan en dele erfaringer og utvikle arbeidet. Det gjelder både lokalt, regionalt og nasjonalt.

*Det er behov for å
se Den norske kirke
sitt arbeid med
selvmordsforebygging
sammen med kirkens
øvrige arbeid, for å
tydeliggjøre innsatsen
kirken gjør i denne
sammenheng*

304 13-20, Verdidokument, www.13-20.no [Lest 19.05.25]

305 <https://www.13-20.no/finn-oss> [Lest 19.05.25]

306 Disse tallene er hentet fra Kirken i tall, Den norske kirkes interne oversikt over statistikk.

307 <https://sorgstottealliansen.no/> [Lest 24.06.25]



6 Styrking av kirkens arbeid og kompetanseheving

I mandatet fra Bispemøtet bes arbeidsgruppen belyse «hvordan kirken kan bidra til økt kompetanse på dette feltet». En slik formulering kan peke i ulike retninger, både ut mot samfunnet, knyttet til hvordan kirken bidrar til å fremme bevissthet om tematikken, og internt i kirken, knyttet til sikring av både personlig og institusjonalisert kompetanse om tematikken. Arbeidsgruppen vurderer allikevel det primære anliggendet å være

hvordan kirken selv kan bidra til å sikre at den er en kompetent bidragsyter både innen forebygging og sorgstøtte. I det følgende pekes det derfor på noen grep kirken kan ta for å styrke det strukturelle arbeidet med selvmordsforebygging og sorgstøtte samt heve kompetansen blant kirkelige tilsatte og frivillige.

*Den norske kirke,
kirkelige tilsatte og
frivillige er gode både
på forebyggende arbeid
og på sorgstøtte*

Det er innledningsvis viktig å poengtere at Den norske kirke, kirkelige tilsatte og frivillige er gode både på forebyggende arbeid og på sorgstøtte. En styrking av disse to former for arbeid handler derfor i stor grad om bedre samhandling og sikring av

dette lokalt, regionalt og nasjonalt. Det gjelder også å styrke kunnskapen omkring det særlige ved sorgen etter selvmord og om det empirisk forskning sier om møtet med personer med selvmordstanker.

Forebyggende arbeid – strukturelt og individuelt

Strukturelt

Det er tidligere pekt på at alt kirkelig arbeid som bidrar til å skape sosial tilhørighet og mening i livet kan forstås som selvmordsforebyggende. Det viktigste Den norske kirke kan gjøre for å bevare og styrke sitt selvmordsforebyggende arbeid vil derfor være en fortsatt satsing på lavterskel, sosiale møteplasser. Det vurderes som at menigheter rundt om i landet i særlig grad er gode på dette overfor unge og eldre, noe som er viktig fordi disse gruppene er knyttet til særlige trender innenfor selvmordsrisiko, jf. kapittel to i denne utredningen. Samtidig er voksne menn en gruppe som er overrepresentert blant de som tar sitt eget liv,³⁰⁸ og trolig underrepresentert i kirkelig aktivitet.³⁰⁹ Dette kan peke mot at en styrking av kirkelig arbeid mot denne gruppen er særlig relevant med tanke på å styrke kirkens selvmordsforebyggende arbeid. Mange menigheter rundt om i landet har såkalte mannsgrupper som retter seg mot voksne menn.³¹⁰ Også med tanke på selvmordsrisiko kan det være av det gode om mer slikt arbeid blir igangsatt.

En styrking av kirkens forebyggende arbeid vil derfor ikke måtte innebære så mange nyvinninger, men heller å utbre, systematisere og forankre tilbud og tiltak som allerede er i gang. Diakonirådgivere sitter på kunnskap om hva som skjer i sine bispedømmer, og samhandlingen mellom dem og lokalt arbeid må fortsatt være en kontinuerlig drivkraft for å styrke menighetenes arbeid. Den norske kirkes ressursbank må videreutvikles slik at den i enda større grad kan fungere som en inspirasjonskilde for utvikling av selvmordsforebyggende tiltak.

Individuelt

Sentralt i all kirkelig selvmordsforebygging er bevisstheten blant kirkelige tilsatte og frivillige om å ha et særlig blikk for personer som kan være i selvmordsfare. Det er viktig å møte disse på måter som bidrar til å redusere selvmordsrisiko og få den hjelp de har behov for. Et eksempel kan være hvordan prester møter etterlatte i sorgsamtale etter selvmord. Da er det viktig at man ikke bare møter disse som pårørende, men også som personer som i større grad enn andre er i en sårbar situasjon, med en forhøyet selvmordsrisiko.

Ulike ansattgrupper har ulik kompetanse gjennom sine utdanninger til å møte mennesker med selvmordstanker. Her er det viktig å framheve at man ikke *må* ha en særlig kompetanse eller kursing for å forholde seg til temaet. I all hovedsak handler et godt møte med personer med selvmordstanker om å ha en bevissthet om temaet og ha en refleksivitet og plan for hvordan man forholder seg til tematikken. Samtidig er det også elementer av kunnskap som er nødvendig å tilegne seg, blant annet for å styre unna myter omkring selvmord. En kompetanseheving for enkeltmedarbeidere og frivillige i Den norske kirke må derfor ta hensyn til etablert kompetanse og arbeidsoppgaver.

En vigslet diakon vil ha et annet utgangspunkt enn en ufaglært ungdomsarbeider i deltidsstilling. Samtidig vil begge kunne komme inn i eksistensielle samtaler med sårbar ungdom. Det anbefales derfor at flest mulig staber og kollegafellesskap på tvers av stabsfellesskap med jevne mellomrom tematiserer selvmord med tanke på å utvikle egen kompetanse og selvmordsforebyggende arbeid i sine kontekster. For å bidra til å heve kompetanse finnes det flere tilbud.

RVTS, regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, har utviklet en kompetansepakke for prester, kateketer og diakoner som gir «innblikk i basisforståelse av hva selvmordsfare og selvmordstanker er».³¹¹ Denne kompetansepakken ligger åpent tilgjengelig og egner seg å gjennomføre som fagutvikling enten i prosti- eller stabsfellesskap og vil kunne gi en nødvendig grunnkompetanse i tematikken for de aller fleste kirkelige tilsatte. Ved å se kompetansepakken i sammenheng med denne utredningen, vil det være mulig å utvikle et kompetanseutviklingsopplegg med særlig kirkelig profil som kan gjennomføres selvdrevet i stab og andre kollegafellesskap. Et slikt kompetanseutviklingsopplegg bør også inkludere praktiske øvelser for å styrke kompetansen på samtaler, både planlagte og spontane. Dette bør ligge tilgjengelig på Ressursbanken til Den norske kirke.

Noe mer omfattende enn RVTS' kompetansepakke, er kursene som gjennomføres i regi av Vivat. Vivat er, i likhet med RVTS finansiert av Helsedirektoratet, og de fleste kursene som tilbys er norske oversettelser av kanadisk utviklete kurs.³¹² Det er flere feltprester og andre kirkelige tilsatte som er sertifiserte kursledere for Vivat, noe som kan være en styrke for å sikre en kontekstuell kirkelig kompetanseheving. Også sykehusprester

*En kompetanseheving
for enkeltmedarbeidere
og frivillige i Den
norske kirke må
derfor ta hensyn til
etablert kompetanse og
arbeidsoppgaver*

har ofte en kompetanse knyttet til selvmordsforebyggende samtaler som kan være relevante å dra veksler på i en kompetanseheving av kirkelig tilsatte og frivillige. Det må ikke være et mål at alle skal ha spesialistkunnskap, og det kan vurderes hvordan man i større grad enn nå kan dra nytte av den særskilte kompetansen som ligger hos spesialprester som i større grad enn menighetsprester bruker arbeidstid på sjelesorg.

*Det er også
relevant å se
kompetanseheving
omkring selvmords-
forebygging i
sammenheng med
kompetanse på
psykisk helse*

Det er også relevant å se kompetanseheving omkring selvmordsforebygging i sammenheng med kompetanse på psykisk helse. I en kompetanseundersøkelse gjort av Hovedorganisasjonen KA kommer det frem at kateketer løfter opp psykisk helse som det området flest ønsker kompetanseheving på.³¹³ Dette synliggjør både at tematikken oppleves som relevant for arbeidshverdagen og at det muligens er for lite tematisert i studiet. I samme undersøkelse kommer det frem at diakoner setter psykisk helse som nummer to, bak økt kompetanse på samskaping og innovasjon mellom kirke og samfunn.³¹⁴ Modum bad har, med støtte fra Kirkerådet, utarbeidet e-læringskurset *Åpenhet, tro og tillit: Kirken i møte med unges psykiske helse*. Kurset ligger tilgjengelig på Læringsplattformen til Den norske kirke og er rettet mot de som arbeider med konfirmanter og unge.

En kompetanseheving omkring selvmordsforebygging i Den norske kirke må også innbefatte en økt bevissthet på når det forebyggende arbeidet handler om sosialt og meningsskapende arbeid og sjelesorg, og når kirkelige tilsatte ikke lenger har den nødvendige kompetanse og bør peke mot andre tilbud. Gitt at en andel av de som tar selvmord har en psykisk lidelse i forkant av handlingen, vil det være nødvendig å kunne skille mellom hva som er naturlige variasjoner innenfor følelser av ensomhet, tristhet og nedstemthet og når dette grenser imot å kunne karakteriseres som depresjon. Det finnes selvrapporteringsskjemaer som bidrar til å forstå om det er snakk om depresjon, blant annet skjemaet PHQ-9,³¹⁵ som kan være nyttige verktøy for sjelesørgeren dersom man er usikker på om tilstanden krever helsefaglig behandling eller ikke.

Sorgstøttearbeid – strukturelt og individuelt

Strukturelt

Sorgstøttearbeid er en kjernevirksomhet innenfor diakonien, og som vist i kapittel fem, har antallet sorggrupper økt de siste årene. Heller ikke for sorggrupper finnes det en fullstendig oversikt over hvilke tilbud som gjelder. Det kan være av det gode å arbeide for å styrke informasjonen om sorggrupper, enten gjennom nettsiden www.sorggrupper.no og Sorgstøttealliansen eller gjennom egne kanaler. Ettersom kirken de senere årene har hatt en satsing på kommunikasjon omkring kirkens sorgarbeid, blant annet knyttet til Allehelgensdag, bør det vurderes om man kan lage en nettside eller lignende med informasjon om aktive sorggrupper og hvor man kan henvende seg. Det er særdeles viktig at en slik informasjonsside holdes oppdatert. Dette vil også gjøre det lettere for tilsatte å kunne hjelpe sørgende inn i slike tilbud.

Hva gjelder egne sorggrupper for pårørende etter selvmord vil dette være begrenset ettersom antall selvmord ikke vil omfatte så mange at man kan ha grupper i menighetsregi utenom i noen særlige tettbygde strøk. Heller anbefales det å samarbeide med LEVE og hjelpe de som har behov for det inn i deres sammenhenger og fellesskap.

Individuelt

Slik det har vært nevnt tidligere, skiller sorgen etter selvmord seg fra annen sorg på noen punkter. Denne sorgen har blitt beskrevet gjennom de fem S'er: Sjokk, skyldfølelse, sinne, skam og spørsmål. Selv om disse emosjonene ikke i seg selv er særegne i sorgprosesser, kan de komme til særlig uttrykk i etterkant av et selvmord. Slik sett kan det argumenteres for at sorg etter selvmord ikke kun kan fremstå som sterkere og mer akutt enn etter andre dødsfall, men at det er sider ved sorgen som er kvalitativt annerledes. Ikke minst kan dette relateres til det paradoksale i at selvmordsrisiko øker for personer som selv har opplevd at noen i deres nærhet har tatt sitt eget liv.

Selvmondsrisiko øker for personer som selv har opplevd at noen i deres nærhet har tatt sitt eget liv.

Som drøftet i kapittel fem vil kirkelige ansatte, og i første omgang prester som forretter gravferd etter selvmord, møte pårørende i en svært sårbar og akutt fase. Kompetanseheving for disse kan sees i sammenheng med de kompetansetiltak i regi av RVTS og VIVAT som er nevnt ovenfor. Samtidig kan det være nyttig å vurdere om det i hvert bispedømme bør være noen som har en særlig kompetanse på selvmord blant prester og som kan bistå og gi veiledning og råd ved behov. Dette vil, slik denne arbeidsgruppen vurderer det, i særlig grad gjelde de som skal forrette gravferd etter selvmord for første gang. I slike tilfeller vil veiledning og refleksjon i etterkant av gravferdssituasjonen ikke alltid være tilstrekkelig, men det kan også være et behov i perioden opp mot gravferden. Dette kan forstås som et ansvar tilhørende den enkelte prost, men det kan hende det er behov for noen med mer særskilt kompetanse til å ha en slik veilederrolle.

308 Lein, Marthe. "Middelaldrende menn og selvmord: topper statistikken" *nhi.no* 15.12.22 <https://nhi.no/forskning-og-intervju/middelaldrende-menn-og-selv-mord-topper-statistikken> [Lest 18.12.24]

309 Kjønnbalansen i kirkelig aktivitet er ikke tallfestet ettersom menighetene i Den norske kirke ikke rapporterer på dette. Tidligere rapportering på kjønn var forbeholdt trosopplæringsarbeid, og denne rapporteringen viste nokså lik deltakelse blant jenter og gutter i trosopplæringstiltak. Det er imidlertid forskning som tilsier at kvinner er mer religiøse enn menn, og det vil være naturlig å tenke at dette gir utslag i at flere kvinner enn menn deltar på gudstjenester og i annet kirkelig arbeid.

310 Det er ingen helhetlig oversikt over hvor det er slike grupper og hva slags format de har. Enkelte menigheter har grupper som kun er organisert gjennom menighet, mens andre inngår i et tydeligere konsept som finnes flere steder. Eksempel på sistnevnte er blant annet Vandringsmannen som har sitt utspring i Det norske misjonsselskap (NMS).

311 RVTS Nord, "Kompetansepakke – Prest og pastor, leder av begravelseritualer og minnestunder, religiøse ledere, kateket og diakon" *www.rvtsnord.no* <https://rvtsnord.no/selv-mordstanker/opplaeringstiltak/kompetansepakke-prest-og-pastor-leder-av-begravelseritualer-og-minnestunder-religiose-ledere-kateket-og-diakon/> [Lest 02.01.2025]

312 Vivat, "Om oss", *www.vivatselvmondsforebygging.net* <https://vivatselvmondsforebygging.net/om-oss/> [Lest 02.01.2025]

313 Hovedorganisasjonen KA, *Hovedrapport Kompetanseundersøkelse for OU1 2024* (KA, 2024) s. 18

314 *Kompetanseundersøkelse for OU1*, s 20

315 Norsk forening for kognitiv terapi, PHQ-9 https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2016/02/PHQ-9_elektronisk.pdf [Lest 02.01.2025]



7 Avsluttende refleksjoner og anbefalinger

Denne utredningen har hatt som mål å gi et faglig grunnlag til Den norske kirke for at den skal kunne videreføre og styrke arbeidet med å forebygge selvmord og å gi god oppfølging av etterlatte. Der kirken har en høyst problematisk historie knyttet til selvmord, er inntrykket at den sterke fordømmelsen fra tidligere tider i all hovedsak er forlatt i dag, både i kirkens teologi og i kirkelig praksis. Det er likevel et behov for både å artikulere en faglig fundert teologi i møte med et samfunnsproblem, og å se hvordan kirkelige praksiser legger til rette for et (godt) forebyggende arbeid.

Det har, så vidt denne arbeidsgruppen har hatt kjennskap til, vært nokså taust omkring selvmord fra offisielle organer i Den norske kirke. Det gjelder også de teologiske lærestedene. Samtidig har det i løpet av de siste tiårene blitt utviklet et godt arbeid i lokalmenigheter og bispedømmer som målrettet søker å forhindre selvmord. Dette illustrerer tydelig at det ikke bare er slik at praktisk teologi informeres av teoretisk teologi, men at teorien også formes av praksis. For denne arbeidsgruppen har det vært viktig å ta denne vekselvirkningen på alvor. En hoveddel av denne utredningen handler om kirkehistoriske og systematisk-teologiske perspektiver. Det er særlig på

dette området det har manglet bidrag i kirkelig sammenheng.

Dette gjelder også refleksjon om forholdet mellom dette og pastoralteologisk teori og praksis. Forholdet mellom teoretisk og praktisk teologi er å forstå som en hermeneutisk spiral, hvor tanke og handling stadig utvikles i gjensidig refleksjon.

Selv mord som fenomen er svært komplekst, og som kirke kan man ikke møte tematikken alene, men må inngå i et bredt samarbeid

For arbeidsgruppen har det vært viktig å se de kirkelige praksisene i lys av andre tilnærminger innen suicidologien. Selvmord som fenomen er svært komplekst, og som kirke kan man ikke møte tematikken alene, men må inngå i et bredt samarbeid. Samtidig må kirken være frimodig og trygg på hva den kan bidra med: Organisert religion bidrar til å skape mening i livet og fellesskap med andre. Dette er viktige faktorer med tanke på å motvirke ønske om selvmord. Videre har Den norske kirke god kompetanse og gode muligheter til å skape lavterskel sosiale

tilbud og tilby sjelesorg for de som strever med livet. I møte med mennesker som mangler håp og mening i livet, skal man tenke stort om det lille: Å bli sett, anerkjent og elsket for den man er, er grunnleggende for god psykisk helse.

Arbeidet med denne utredningen har aktualisert tre problemstillinger som det har vært særlig krevende for arbeidsgruppen å arbeide med. Det ene er nettopp hva slags relasjon en kirkelig tilnærming skal ha til et så tverrfaglig fagfelt som suicidologien. Det andre handler om hvordan en kristen forståelse av synd aktualiseres i en samtale om selvmord. Det siste dreier seg om omtalen av Gud som Herre.

Som nevnt må et kirkelig engasjement mot selvmord inngå i et bredt sammensatt arbeid mot selvmord i samfunnet. Kristen teologi må også kunne stå i dialog med og la seg informere av andre fagdisipliner. En slik samhandling er også en utfordring: én posisjonering innen en bestemt retning kan signalisere en nedvurdering av en annen. Å skrive frem den eksistensielle tilnærmingen som en kirkelig inngang slik utredningens kapittel to har gjort, har derfor vært en krevende øvelse for arbeidsgruppen. Primært har utfordringen vært å vise troskap mot den bredden som i dag finnes innen suicidologien, uten av vi ønsker å ta stilling til hva som i overordnet forstand er den mest hensiktsmessige måte å forebygge selvmord på. Med en kirkelig tilnærming ser vi viktigheten og nødvendigheten av en bred tilnærming. For kirkelige tilsatte og frivillige vil allikevel møtet med den enkelte persons livsfortelling og de eksistensielle dimensjonene knyttet til denne, være vesentlig.

Hva gjelder syndsbegrepet, har arbeidsgruppen hatt mange drøftinger omkring hvordan man i dagens kirkelige virkelighet anvender dette ordet. I tilknytning til selvmord aktualiseres synd fordi Gud etter kristen tro er skaper og Herre, den som gir mennesket liv og setter det i en enestående relasjon til seg. Som skapt i Guds bilde har mennesket en enestående verdi, en verdi som innebærer at det settes et grunnleggende vern om menneskelivet. Å ta et menneskes liv, enten en annens eller sitt eget, er således en krenkelse av denne verdien og dette vernet. I rammen av et teologisk språk vil synd være det ordet som mest presist beskriver en krenkelse av Guds gode vilje for menneskets liv.

Samtidig er det en kjensgjerning at bruk av syndsbegrepet i kristen sammenheng, kan, selv med de beste intensjoner, fungere undertrykkende, dokumentert gjennom mange menneskers erfaringer. En slik bruk kan føre til at mennesker fremmedgjøres overfor kirken. Enda verre er det om synd brukes i en omtale av selvmord for å legitimere en fordømmende og stigmatiserende tilnærming. En slik bruk må på det sterkeste avvises. Selvmord som synd må forstås i en mye videre ramme der relasjonelle, strukturelle og systemiske aspekter ved handlingens kontekst må inkluderes. En omtale av selvmord som synd må aldri bli dominerende i en kristen kontekst. Vi mener at omtalen av selvmord som synd må forstås som et uttrykk for at menneskets relasjoner, både til seg selv, sine medmennesker og til Gud, er kommet i ulage og at livet som det overordnede gode ikke kommer til sin rett. Samtidig må enhver omtale av synd ikke isoleres fra den nåde og tilgivelse som alltid er primær i en kristen sammenheng.

En omtale av selvmord som synd må aldri bli dominerende i en kristen kontekst

Å omtale Gud som Herre har flere momenter i seg. På den ene side kan begrepet problematiseres uti fra en kjønnsdimensjon, hvor gudsbegrepet knyttes til en mannlig og patriarkalsk kultur. Samtidig kan Herre-begrepet også gi assosiasjoner til en begrensning av menneskets frie vilje og signalisere en deterministisk og monistisk gudsforståelse, hvor Gud enten har forutsagt eller er direkte årsak til menneskers liv og skjebne. I en utredning om selvmord kan dette (mis)brukes til å forklare at Gud er ansvarlig for, eller ønsker, at noen skal dø. På den annen side er Gud som Herre et etablert bibelsk begrep som uttrykker en forståelse av at mennesket lever under Guds suverene herredømme, men med frihet til å ta sine valg. Denne friheten står i en relasjon til Guds skapervilje. I denne utredningen er det den siste forståelsen som er lagt til grunn. Det har allikevel vært delte meninger i arbeidsgruppen på om Herre er et tjenlig begrep å bruke i vår sammenheng.

Tross ulike meninger og forståelser, har samtalene i utvalget vært preget av en åpen og respektfull dialog. Både suicidologi og teologi er omfattende fagfelt, med ulike måter å tilnærme seg materien. I stedet for å innta flertalls- og mindretallsposisjoner har arbeidsgruppen skrevet fram kompromisser for på den måten å tilby en helhetlig inngang til temaet Den norske kirke i møte med selvmord. Samtidig har det vært en felles forståelse av at oppdraget har vært å gi et begrunnet teologisk og eksistensielt ståsted slik at Den norske kirkes ansatte, frivillige og andre kan møte de som synes at livet er vanskelig å leve, de som har forsøkt å ta sitt eget liv og de som sitter igjen etter at noen har begått selvmord. I dette er arbeidsgruppen tydelige på at Den norske kirke må holde fram livet som et grunnleggende gode, også når det oppleves som vanskelig og til dels ulevelig. Som tittelen på utredningen spiller på, må kirken bidra til at mennesker gjøres i stand til å velge livet. Samtidig må kirken bidra til at enkeltmennesker kan oppleve mening i livet og refse det som fremmer økt selvmordsforekomst. Langt på vei vil arbeidsgruppen si at Den norske kirke gjør et godt arbeid med dette. Samtidig er det tydelig at det er sider som med fordel kan styrkes. Vi vil særlig peke på følgende:

1. Kompetanse

Kompetanse knyttet til selvmord i kirkelig sammenheng er svært varierende. Mange har god sjelesørgerisk kompetanse og erfaringsbasert kompetanse knyttet til arbeid med selvmordsforebygging og pårørendecontact. Flere har også spesifikk kompetanse på selvmord, ofte i form av gjennomført VIVAT-kurs. Samtidig vil det være mange som mangler, og som etterlyser, mer kompetanse. Dette synliggjøres ikke minst av at kateketer fremhever behov for økt kompetanse på psykisk helse. Det anbefales derfor at man igangsetter en satsing på å øke kompetanse på selvmordstematikk i menighetene i Den norske kirke. En slik satsing må være tverrfaglig og ta høyde for at alle som arbeider i utadrettede stillinger i kirken kan komme i kontakt med personer med selvmordstanker eller etterlatte. En slik kompetanseheving må ikke nødvendigvis gjennomføres på en kostbar og omfattende måte, men kan trekke vekslers på allerede etablert kompetanse innad i kirken og RVTS' kompetansepakke for prester og diakoner. Andre aktører, som for eksempel LEVE og Kirkens SOS, vil være naturlige bidragsytere og samarbeidspartnere i en slik satsing.

2. Samhandling internt

Bispedømmene rapporterer om mye arbeid og gode tiltak omkring selvmordsforebygging og pårørendearbeid rundt om i Den norske kirke. Det er positivt. I oversikten i kapittel fem er det også redegjort for samhandling både på tvers av menigheter og bispedømmer. For å styrke arbeidet i menighetene bør det i enda større grad arbeides med å styrke samhandling internt i Den norske kirke, både på tvers av menigheter og bispedømmer. Diakonirådgivere i bispedømmene har god oversikt over hva som skjer rundt om i de enkelte bispedømmene. Det er imidlertid viktig at slikt arbeid ikke overlates til diakoner og diakonirådgivere alene, men at alle ansatte bidrar til god samhandling og informasjonsutveksling.

3. Samhandling eksternt

Den norske kirkes store fortrinn er en tilstedeværelse i alle lokalsamfunn. Det vil si at alle mennesker med selvmordstanker og etterlatte i utgangspunktet har en menighet i sin umiddelbare nærhet. Menighetene kan derfor bidra både med kompetanse og gode organisatoriske forbindelser og relasjoner i det selvmordsforebyggende arbeidet. Dette gjør kirken til en potensielt viktig samarbeidspartner i dette arbeidet, både for de organisasjoner som arbeider målrettet mot selvmord, som LEVE og Kirkens SOS, men i prinsippet også for offentlige myndigheter. Den norske kirke, både på nasjonalt, regionalt og lokalt plan oppfordres derfor til å styrke samarbeidet med eksterne aktører der dette ikke allerede er på plass.

4. Nasjonal innsats

Regjeringens handlingsplan og nullvisjonen for selvmord har involvert en bred sammenslutning av både offentlige og frivillige instanser, faglig ekspertise og engasjert frivillighet. Selv om kirkens kompetanse i hovedsak retter seg inn mot enkeltpersoner, førstepersonsperspektivet og den enkeltes virkelighet, har kirken også et profetisk oppdrag som refser av strukturer og systemer. Den norske kirke må derfor engasjere seg i hvordan det norske samfunnet best legger til rette for at mennesker kan leve gode liv og fremme god psykisk helse. Her har de nasjonale organer, og Bispemøtet særlig, en fremskutt posisjon som gir en god plattform til å tale de svakes, de utsattes og de marginalisertes sak.

5. Kirkelige praksiser

Det ligger allerede mye potensiale for god forebygging og godt pårørendearbeid i mange kirkelige praksiser. Både sjelesorgpraksis og sorggrupper er viktige arenaer i så henseende. Videre er også lavterskel sosiale tiltak viktige, ikke minst for grupper som er overrepresenterte i selvmordsstatistikker. Særlig vil tiltak rettet mot voksne menn være av betydning. Det er en form for arbeid som med fordel kan styrkes rundt om i menighetene. Slik det ble drøftet i kapittelet om kirkelige praksiser, anbefales det å utvide unntaksbestemmelser for gravferdsliturgien slik at også de som forretter i gravferd etter selvmord med frimodighet kan tilpasse seremonien ut fra de rådende omstendigheter. I ferdigstillingen av rammeplanene for undervisning vil det også være viktig å sørge for at menneskers liv, erfaringer og emosjoner blir tematisert i tilstrekkelig grad.

*Alt ble med ett så stille,
livet er helt forandret.
Døden har banket på vår dør
og sorgen har fylt hvert rom.*

*Hvor det er tungt å miste
en vi så høyt har elsket!
Å, hvilken tomhet over alt,
vårt savn er så vondt og sårt.*

*Mange er våre tårer,
her, blant de tusen spørsmål.
Gud, du som ser vår dype sorg,
vi ber deg: vær du vår trøst!*

*Vær hos oss midt i savnet,
omslutt oss med din omsorg.
Gud, ta vår smerte i din hånd,
så uro kan bli til fred.*

*Du som er trøstens kilde,
la oss få tro i sorgen:
tro at vi alltid er hos deg,
vår Herre i liv og død.*

Norsk salmebok nr. 875 (Svein Ellingsen, 1998)

Foto:

Forside, øverst: iStock/Maliya

Forside, nederst og side 2: Den norske kirke/Fenomen

Side 8: Den norske kirke/Hans Jakob Heimvoll

Side 17: Unsplash/Brad Fickeisen

Side 41: Svein Olaf Thorbjørnsen

Side 72: Unsplash/Mike Labrum

Side 102: Unsplash

Side 107: Unsplash

Side 112: Unsplash/Joel Nevius

Side 119: Den norske kirke/Helene Moe Slinning

Design: Miksmaster.no





DEN NORSKE KIRKE