



Slik omtaler du selvmord

EN VEILEDER FRA



NORSK
REDAKTØRFORENING

(Illustrasjon: Fra NRK-serien Trigger Warning fra 2019)

INNHold:

- A. 10 råd om selvmordsomtale
- B. Hvorfor en veileder?
- C. Nærmere om de 10 rådene
- D. Dette sier Vær Varsom-plakaten
- E. Dette sier PFU
- F. Dette sier forskningen
- G. Dette sier Verdens helseorganisasjon
- H. Forslag til faktaboks
- I. Her finner du mer hjelp

A. 10 RÅD OM SELVMORDSOMTALE

1. Vær åpen
2. Unngå omskrivinger
3. Vær bevisst på detaljbruken
4. Vis hensyn overfor de etterlatte
5. Vær på vakt mot glorifisering når kjente personer tar sitt liv
6. Avklar rollen din
7. Ta med informasjon om hvor man kan søke hjelp
8. Bidra til å avkrefte mytene
9. Våg å gå nye veier
10. Fortell om de etiske valgene underveis

B. HVORFOR EN VEILEDER?

Høsten 1992 tok statsministerens sønn livet sitt. Og selv om dødsfallet fikk store politiske konsekvenser lot norske seriøse medier være å fortelle om selvmordet før Gro Harlem Brundtland og ektefellen Arne Olav Brundtland fortalte om det i sine respektive memoarer.

Selvord har vært forbundet med tabuer og skam i vår kultur. Fram til midten av 1800-tallet ble ikke personer som tok sitt liv begravet innenfor kirkegårdsmurene. Først i 1897 ble forbudet mot jordpåkastelse ved begravelser opphevet når det gjaldt selvmordere. Norsk presse har hatt en restriktiv holdning til selvmord. I den aller første Vær Varsom-plakaten fra 1936 het det at «selvmord, selvmordsforsøk eller sinnssykdom bør ikke omtales uten i helt ekstraordinære tilfeller». Helt fram til 2006 hadde vi en hovedregel om å ikke omtale selvmord i norske medier. Selvmord og selvmordsforsøk har vært tabubelagte temaer som har tilhørt et menneskes aller mest private sfære. Medienes varsomhet har både handlet om hensynet til de etterlatte, til avdødes ettermæle og en oppfatning om at selvmord ikke var noe vi snakket om – og dermed var det heller ikke noe å lage journalistikk om. Det har også vært en frykt for å omtale selvmord på en måte som skulle bidra til å utløse flere selvmord. Dette ble tydelig markert i det nye punkt 4.9 som kom inn i Vær Varsom-plakaten i 2006:

Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan utløse flere selvmordshandlinger.

Gradvis har vi fått større åpenhet rundt selvmord. Organisasjoner som Landsforeningen for etterlatte etter selvmord (LEVE) har bidratt til det. En av hovedoppgavene til foreningen er å bidra til å forebygge selvmord gjennom åpenhet. Åpenhet har også vært utgangspunktet til fagmiljøer med ekspertise på selvmordsforskning og – forebygging. Også i mediene har vi sett en større åpenhet i møtet med temaet selvmord de siste årene. I september 2018 konkluderte Pressens Faglige Utvalg med at en beskrivelse av selvmordsmetode i TV 2-programmet Åsted Norge ikke var brudd på god presseskikk, og flere medier varslet at de ville endre sin selvmordsomtale til større åpenhet. Flere har tatt til orde for en ny debatt om de presseetiske grensene for selvmordsomtale. Samtidig tyder de mange henvendelsene til NR-sekretariatet på at det fortsatt er stor usikkerhet knyttet til hva som er greit og hva som er over streken. Saker om selvmord og selvmordsforsøk utløser ofte svært mange presseetiske dilemmaer. Temaet berører oss i stor grad. Det handler om de største spørsmålene - om å ville døden eller å velge livet. Det handler om mennesker i dyp krise og etterlatte med den såreste sorgen. Det handler om behov for åpenhet, men også ønsker om ikke å legge stein til byrden for enkeltmenneskene. Her ser vi et klart behov for veiledning og deling av den kunnskapen som finnes.

I etterkant av endringen av Vær Varsom-plakatens punkt 4.9 i 2006 laget Norsk Presseforbund en veileder om selvmordsomtale. Den ble sist revidert i 2014. Det ble imidlertid klart etter hvert at det var problematisk at Norsk Presseforbund som har ansvaret for selvdømmeordningen, også produserer veiledere. I klager ble det vist til formuleringer i veilederen som om veilederen skulle være en forpliktende utdyping av Vær Varsom-plakaten som PFU hadde forpliktet seg på. Da ble det tydelig at oppgaven med veiledning var naturlig å legge til andre enn presseforbundet. Og siden Norsk Redaktørforening har rundt 760 redaktører og redaksjonelle ledere som medlemmer og en viktig oppgave for NR er å veilede redaktørene i etiske spørsmål, er det naturlig at vi påtar oss denne oppgaven.

Denne veilederen er først og fremst ment for redaktører og journalister, men i en tid da alle åpent kan publisere på sosiale medier, vil rådene kunne overføres til annen publisistisk virksomhet. Vi mener det i presseetikken finnes mye kunnskap som bør deles, og at redaktørstyrte mediers posisjon vil styrkes dersom det blir større åpenhet rundt presseetiske diskusjoner og valg.

Takk til de som lest gjennom og kommet med innspill til veilederen. Har du synspunkter på denne veilederen, eller spørsmål til oss, så ikke nøl med å ta kontakt med oss.

Tromsø, 7. november 2019

Arne Jensen og Reidun Kjelling Nybø
Norsk Redaktørforening

C. NÆRMERE OM DE 10 RÅDENE

1. Vær åpen

Hvert år tar mellom 500 og 600 personer i Norge livet sitt. To tredjedeler av disse er menn. Selvmord er vanligste dødsårsak blant unge menn og kvinner i Norge. Årlig rammes 5000-6000 nye etterlatte av selvmord i nær familie. Rundt 5000 innleggelser i somatisk sykehus skjer som følge av selvmordsforsøk, og rundt halvparten av alle akuttinnleggelser i psykiatrien skyldes selvmordsfare. Selvmord er derfor et tema mediene ikke kan unngå å omtale.

Gjennom å snakke om, skrive om og publisere saker om selvmord og selvmordsforsøk, kan mediene bidra til å redusere tabuene ytterligere. Mediene kan bidra til økt kunnskap i befolkningen og avkrefte myter rundt selvmord.

Selvmord som samfunnsproblem er altså et viktig tema som mediene ikke kan overse. Og noen ganger er det også aktuelt å omtale enkeltselvmord eller selvmordsforsøk. Det er for eksempel naturlig når dødsfallet eller selvmordsforsøket involverer offentligheten. Det kan være at personen som tar sitt liv eller personer rundt den som har tatt sitt liv, har en rolle som gjør at det er naturlig å omfatte selvmordet. Det kan også være at offentligheten involveres på en eller annen måte – for eksempel når noen blir funnet død etter en langvarig leteaksjon og det viser seg å være selvmord. Eller når det skjer et selvmordsforsøk eller selvmord ute i det offentlige rom der mange involveres – for eksempel der trafikken rammes etter et selvmordsforsøk fra en bru.

Medienes oppgave er å fortelle hva som skjer i samfunnet. Når vi først rapporterer om en hendelse, for eksempel en leteaksjon eller en utrykning av politiet ved mistenkelig dødsfall, og det brått blir helt stille, og vi ikke rapporterer hva som har skjedd, så svikter vi oppgaven vår. Det handler ikke om å lage sensasjonelle saker med mange detaljer, men å gi en nøktern fremstilling av det som har skjedd.

2. Unngå omskrivinger

Tradisjonelt har mediene ofte brukt omskrivinger når selvmord skal omtale. Formuleringer som «funnet død», «ikke mistanke om noe kriminelt» og «personlig tragedie» har vært hyppig brukt i saker om selvmord. Bruken av omskrivinger har vært en naturlig følge av tabuene knyttet til selvmord og hovedregelen i Vær Varsom-plakaten om å ikke omtale selvmord som eksisterte helt fram til 2006. Dette har medført at mediene har forholdt seg til dette temaet på en helt annen måte enn det som har vært vanlig i journalistikken. Istedenfor å fortelle om hva som skjer, har vi vært mer opptatt av å «kode» informasjonen. Det har skapt forvirring og misforståelser.

En formulering som «tok sitt liv» eller «valgte å forlate oss» forteller hva som har skjedd uten å gå inn på detaljer. Formuleringer som dette har blitt mer vanlige i dødsannonser og i uttalelser fra etterlatte i situasjoner der det handler om personer som er kjent for offentligheten som har tatt sitt liv.

Ved å være åpen om at det er snakk om et selvmord, eller mistanke om selvmord, kan mediene bidra til nøktern informasjon om det som har skjedd og unngå rykter.

OVERGREPSMISTENKT FUNNET DØD

En tanemann ble funnet død av politiet onsdag. Straffesaken mot mannen, som skulle starte samme dag i Indre Finnmark tingrett, ble dermed avlyst. Operasjonsleder Tarjei Sirma-Tellefsen ved Østfinnmark politidistrikt bekrefter overfor Ságat at en politipatrulje i Tana fant en mann død ved 06.30-tiden i går onsdag. Sirma-Tellefsen sier politiet ikke mistenker at noe kriminelt ligger bak dødsfallet.

- Mannen er ikke identifisert eller obdusert. Derfor går vi ikke ut med flere opplysninger om dødsårsaken, sa operasjonslederen til Ságat klokken 10.30 onsdag.

Mannen var tiltalt etter straffelovens paragraf 195 for seksuell omgang med barn under 14 år.

Sagat 03.mai 2007

RETTSSAK AVLYST

TANA: Overgrepsrettssaken mot en tanaværing som skulle startet i Indre Finnmark tingrett onsdag er avlyst, etter at mannen tok sitt eget liv natta før rettsforhandlingene skulle ha startet.

Mannen var tiltalt for en rekke seksuelle overgrep mot flere unge gutter i perioden fra 1994 til 2004. Tre av tiltalepunktene gjaldt gutter under 10 år, og den yngste var bare seks år gammel da overgrepene mot ham skal ha startet.

Finnmarken 03. mai 2007

De to notisene over er sakset fra to lokalaviser etter at en mann tok sitt liv rett før straffesaken mot ham skulle startet i Indre Finnmark tingrett. Notisen til venstre er skrevet på den tradisjonelle måten, med formuleringer om at mannen ble «funnet død» og at politiet ikke mistenker noe kriminelt. Den andre er kortere og gir likevel langt flere svar. Her opplyser avisa om at tiltalte tok sitt liv og at rettssaken derfor er avlyst. Så enkelt kan det gjøres. Men ofte er det en utfordring at politiet og andre kilder fortsatt tror at mediene forholder seg til selvmord med en hovedregel om ikke å omtale. Her har den enkelte redaksjon et selvstendig ansvar for å sørge for å informere om endringene i presseetikken og redaksjonens praksis. Det er også klokt å fortelle åpent om de presseetiske valgene man gjør.

3. Vær bevisst på detaljbruken.

Jo nærmere du kommer selve selvmordshandlingen, desto mer nøkternt skal det beskrives, uttalte vaksjef i Dokumentar- og samfunnsavdelingen i NRK, Ståle Hansen til Klassekampen 13. desember 2018. Dette er et godt råd. Saker om selvmord trenger ikke svært kreative fortellergrep og mange adjektiver. Kutt heller ned på detaljene og ta med

de opplysningene som du trenger for å fortelle historien. Fra Verdens Helseorganisasjon, forskere og øvrige fagfolk advares det mot å publisere selvmordsmetode, selvmordsbrev eller bilder fra åstedet. Man frykter at detaljert omtale kan bidra til å utløse flere selvmord. (Se også kapittel 6.)

Vurder nøkternt hvilke detaljer som er nødvendige for å fortelle historien. Det er selvfølgelig ikke slik at alle detaljer er uheldige å ta med. Noen ganger kan det være nødvendig og naturlig å informere om metoden. Skal saken handle om brusikring i forbindelse med selvmordsrisiko, er jo metoden en sentral del av saken. Men vær da ekstra varsom med detaljerte og dramatiske beskrivelser. Dessuten blir sterke historier som dette oftest bedre uten for mange adjektiver.

4. Vis hensyn overfor de etterlatte.

Det er ikke bare punkt 4.9 i Vær Varsom-plakaten som er aktuelt ved selvmordsomtale. Sentralt står også punkt 4.3 og 4.6:

4.3 Vis respekt for menneskers egenart og identitet, privatliv, etnisitet, nasjonalitet og livssyn. Vær varsom ved bruk av begreper som kan virke stigmatiserende. Fremhev ikke personlige og private forhold når dette er saken uvedkommende

4.6 Ta hensyn til hvordan omtale av ulykker og kriminalsaker kan virke på ofre og pårørende. Identifiser ikke omkomne eller savnede personer uten at de nærmeste pårørende er underrettet. Vis hensyn overfor mennesker i sorg eller ubalanse.

I norske medier har vi tradisjon for å legge stor vekt på ønskene fra de pårørende og etterlatte. Det gjelder også valg knyttet til hvor åpne man vil være i saker som handler om selvmord og selvmordsforsøk. Vi kan se store variasjoner når det gjelder holdninger til åpenhet, og det er alltid enklere for mediene å forholde seg til etterlatte som selv aktivt går ut og er åpne om at selvmord var dødsårsaken. I 2002, da en ung oslokvinne hadde vært savnet noen dager, og det etterpå viste seg at hun hadde tatt sitt liv, var det først etter at de etterlatte var åpne om dødsårsaken, at mediene også gikk ut med denne informasjonen. Andre ganger kan det bli helt stille etter et dødsfall og ingen informasjon om dødsårsak. Mange mistenker at det er snakk om et selvmord, men de vet det ikke sikkert. Ofte svirrer ryktene, og mediene er varsomme siden de etterlatte ønsker minst mulig informasjon ut. Problemet er at det er da spekulasjonene ofte blir størst. Derfor kan det i noen tilfeller være en aktuell løsning å kontakte etterlatte via en prest eller en annen person som er i kontakt med familien – og forsøke å få formidlet ønsket om å kunne gå ut med nøktern informasjon om hva som har skjedd.

Sorgen etter et selvmord er enda mer kompleks enn etter andre dødsfall. Mange sitter igjen med spørsmål og med skyldfølelse etter det som har skjedd. Det er viktig at mediene viser hensyn og forsøker – så langt det er mulig – å unngå å legge stein til byrden for de som er tettest på det som har skjedd.

5. Vær på vakt mot glorifisering når kjente personer tar sitt liv

Fra Verdens helseorganisasjon og andre fagmiljøer advares vi mot å presentere selvmordet som en «vei ut». Det samme gjelder formuleringer som «endelig fikk hun fred» eller «han lyktes i å ta sitt liv» eller «et mislykket selvmord». Vi rådes heller til å vektlegge de negative konsekvensene ved selvmord.

Dette gjelder særlig når kjente mennesker tar sitt liv. Dette er ofte selvmord som blir omtalt og som får stor oppmerksomhet i mediene. Sårbare personer som står i fare for å ta sitt liv, kan bli trigget av omtale av selvmord blant personer som nyter stor respekt i samfunnet. Indirekte kan man her signalisere at samfunnet anerkjenner selvmord som en utvei. Et eksempel er den amerikanske skuespilleren Robin Williams som tok sitt liv i 2014. Seinere har forskning vist at selvmordsfrekvensen økte i USA i tiden etter dødsfallet (se også kapittel 6).

Faren ved glorifisering og romantisering var en sentral del av kritikken mot Netflix-serien «13 Reasons Why» som ble lansert i 2017. TV-serien har blitt kritisert for å ikke vise tenåringer at det finnes alternativ til å sitt eget liv når man har det vanskelig. Etter massiv kritikk fra mange fagmiljøer valgte Netflix å gå lenger i å advare seerne mot innholdet.

I forbindelse med at Ari Behn tok sitt liv 25. desember 2019, ble faren for glorifisering tema. "Medieomtalen av Ari Behns dødsfall har vært preget av åpenhet og respekt for de etterlatte. Men det har vært eksempler på utsagn som kan bidra til å glorifisere selvmord", skrev NRs styreleder Hanna Relling Berg og ass. generalsekretær Reidun Kjelling Nybø i en kronikk, publisert på [NRK ytring](#) 6. januar 2020, etter [kritikk](#) mot mediene fra Landsforeningen for etterlatte ved selvmord og Nasjonalt senter for selvmordsforebygging. Nybø skrev mer om glorifisering i en kronikk i [Morgenbladet](#) 10. januar 2020.

6. Avklar rollen din

Å intervju noen som har slitt med selvmordstanker eller etterlatte etter et selvmord, er vanskelige oppgaver som mange journalister vil kvie seg for. Det er lett å falle ut av journalistrollen i møte med personer i en vanskelig situasjon. Da er det viktig å ikke glemme oppgaven vår. Vi skal stille spørsmål - også kritiske spørsmål - til kildene våre. Vi

skal ta selvstendige avgjørelser på hvorvidt det er rett å omtale saken, i hvilke grad vi skal identifisere, hvorvidt kildene er i stand til å vurdere følgene av sine uttalelser, i hvor stor grad de etterlatte er i stand til å vurdere detaljnivået rundt omtale av avdøde – alle disse og andre etiske vurderinger er det vi som skal gjøre. Noen ganger betyr det å overprøve ønskene til kildene våre. Da er det viktig å være tydelig på det.

I punkt 3.3 i Vær Varsom-plakaten heter det at vi skal «gjøre premissene klare i intervjusituasjoner og ellers overfor kilder og kontakter.» I saker som handler om liv og død vil det alltid være en fare for at journalister havner i en annen rolle enn journalistrollen og påtar seg et større og mer omfattende ansvar for den enkelte kildes livssituasjon. Å være journalist betyr også å være medmenneske, og vi må kunne møte folk i en vanskelig situasjon og selvfølgelig også komme med råd når vi ser personer som åpenbart trenger hjelp. Men det handler også om å forstå våre begrensninger i journalist- og redaktørrollen. Vår oppgave er å vurdere hvorvidt vi skal publisere eller ikke – vi er ikke en del av hjelpeapparatet.

Det er også viktig å være klar over at det kan være tøft å jobbe med temaer knyttet til selvmordsproblematikk – særlig dersom det skjer over lang tid. Verdens helseorganisasjon advarer mot at journalister som jobber med temaet kan bli påvirket negativt av dette.

7. Ta med informasjon om hvordan man får hjelp

Vi vet at personer som står i fare for å ta sitt liv trekkes mot temaet. Derfor er det en god regel å koble omtale av selvmord opp mot informasjon om hvor man kan søke hjelp ved akutt selvmordsfare. Kontaktinfo til [Mental helses hjelpetelefon, korspåhalsen.no](https://www.korspaahalsen.no) som er Røde Kors sitt tilbud til ungdom og [Kirkens SOS](https://www.kirken.no/kirkens-sos) er naturlig å ta med her. Ved akutt selvmordsfare skal man rådes til å ringe 113. I forbindelse med økt fare for flere selvmord er naturlig at mediene formidler informasjon om hvordan man snakker om dette temaet. Se forslag til faktaboks i kapittel 8.

8. Bidra til å avkrefte mytene

Selv om det er større åpenhet rundt selvmord i samfunnet enn tidligere, så er dette fortsatt et myteomspunnet tema. En viktig oppgave for mediene er å avkrefte mytene og bidra med fakta. Her er noen av de vanligste mytene:

«Det er farlig å snakke om selvmord».

Nei. Det er ikke farlig å snakke om selvmord med personer, når man mener det kan være en aktuell problemstilling. Å få snakket om et så vanskelig og dypt personlig tema, vil oppleves som lindrende og som en lettelse for de fleste.

«De som snakke om å ta sitt liv, gjør det ikke.»

Dette stemmer ikke. Selvmord er tvert imot vanligere blant dem som snakker om å ta sitt liv enn i befolkningen forøvrig.

«Hvis noen først har bestemt seg for å ta sitt liv, er det umulig å hindre dem.»

Dette er ikke riktig. De aller fleste som har selvmordstanker ender opp med ikke å ta livet sitt. Selv om man kan gå med selvmordstanker ønsker man ofte også å leve videre og kan man kan hjelpes til å leve videre. Siden impulsen til å utføre selvmordshandlingen ofte er kortvarig, kan det å begrense tilgangen til selvmordsmidler effektivt forebygges. Derfor er det viktig å sikre bruer, sørge for låsbare våpenskap og hindre at suicidale personer har selvmordsmidler tilgjengelig.

«De fleste selvmord kommer som lyn fra klar himmel og er umulige å forebygges»

Det stemmer ikke. Rundt 70 prosent av de som tar livet sitt har vist risikotegn på forhånd, men det er heldigvis bare et fåtall av dem som viser risikotegn som faktisk tar sitt liv. Det gjør selvmord vanskeligere å forutsi, men viser at det er viktig at tiltak settes inn mot alle som viser alvorlige risikotegn.

«Antall selvmord bare øker og øker»

Det stemmer ikke. Selvmordstallene er forholdsvis stabile i Norge. Siste registrerte tall er fra 2017 – da var det 593 personer som døde av selvmord i Norge – 403 menn og 190 kvinner. Folkehelseinstituttet publiserer dødsårsaksstatistikken årlig.

Det eksisterer en oppfatning om at selvmord særlig rammer personer i spesielle lag av befolkningen. Det stemmer heller ikke. Selvmord rammer alle sosiale grupper, men det er de som befinner seg i høy- og lavstatusgruppene som er mest utsatt. Det er heller ingen selvfølge at gode sosiale forhold motvirker selvmord. Mens selvmordstallene var lave i mellomkrigstida med skyhøy arbeidsledighet og stor sosial nød, økte frekvensen i takt med økonomiske oppgangstider.

«Selvskading = selvmord»

Blant mange hersker det en oppfatning om at det er en direkte sammenheng mellom selvskading og selvmord. Selvskading er ikke det samme som selvmordsforsøk og må behandles deretter. Fagfolk bruker ofte begrepet «villet egenskade» om selvskading. Dette begrepet omfatter både de tilfellene der skaden er utført i den hensikt å ta sitt eget liv, og de tilfellene der hensikten er en annen.

«Selvmord er knyttet til bestemte årstider og høytider»

Mediene har tradisjonelt hatt en tendens til å fokusere på selvmordsfare i forbindelse med de store høytidene, særlig julen. Men forskning tyder på at selvmord er mer vanlig på våren enn på vinteren og at det i større grad skjer i de lyseste timene på døgnet enn på natten. Det er ingen klar sammenheng mellom selvmordsfrekvens og værtyper og månefaser.

9. Våg å gå nye veier.

Selvord er et underdekket tema i norske medier – selv om vi har sett en økende oppmerksomhet de siste årene månedene. Mengden saker står fortsatt ikke i forhold til samfunnsproblemet. Og det kan se ut til at redaktørstyrte medier ofte velger en fast form på saker om selvmord. For eksempel enkeltsaker i forbindelse med Verdensdagen for selvmordsforebygging der man intervjuer en familie som har opplevd at et familiemedlem ikke lever lenger etter å ha tatt sitt liv. Kontakten blir ofte formidlet via LEVE som er vant til mediene og dyktige til å bidra til å gjøre vurderinger om hvilke av medlemmene som er i en fase der det kan være greit å la seg intervjuer. De seinere årene har det også blitt vanligere at noen som selv har slitt eller sliter, velger å stå fram og fortelle åpent om dette. Å se nærmere på selvmord blant personer som er tilknyttet hjelpeapparatet, for eksempel på pasienter ved psykiatriske institusjoner, har også blitt stadig vanligere – og det er selvsagt også oppgaver helt i kjernen av pressens samfunnsoppdrag. Men det finnes også andre områder som trenger journalistikkens søkelys: Hva gjøres egentlig for å forebygge selvmord i det norske samfunnet? Hvilken opplæring får politi og helsepersonell i å håndtere personer som står i fare for å ta sitt liv? Hvordan bør vi opptre overfor suicidale personer? To tredjedeler av de som tar sitt liv er menn – i hvilken grad er hjelpeapparatet tilpasset dem? Hvilken forskning foregår innenfor suicidologi-feltet i Norge og verden? Hvorfor vet vi så lite om hva som trigger selvskading og selvmord? Hvilken innvirkning har nettverk på sosiale medier, og hvordan kan sosiale medier brukes av hjelpeapparatet? Hva åpner vi opp for hvis vi i større grad åpner for assistert selvmord i det norske samfunnet?

Det finnes gode eksempler på saker som har bidratt til nye perspektiver på selvmord. Ett eksempel er [VGs sak om selvmord blant eldre](#) i mai 2019. Et annet er Adresseavisens database av håphistorier som de opprettet som en motvekt mot alle saken de selv publiserte om selvmord i psykiatrien i 2014. Flere andre eksempler er NRKs serie om [selvmord på veiene i 2017](#) og [Trigger Warning](#)-prosjektet fra 2019 der NRK avdekket selvmord blant unge norske kvinner som hadde kontakt via instagram.

10. Fortell om de etiske valgene underveis

Det er viktig at mediene i større grad er åpne om sine etiske vurderinger og valg. I en tid der alle kan publisere på sosiale medier er det mye å lære av presseetikken varsomhetsregler. Ved å åpent snakke om hvilke dilemmaer vi møter, bidrar vi til økt forståelse og dermed også tillit i befolkningen og vi avkrefter myter om at vi kun bryr oss om sensasjonelle og salgbare saker. De siste årene har journalister og redaktører i større grad vist vilje til å dele sine erfaringer og åpne opp for dialog og spørsmål fra publikum. Et godt eksempel [er NRKs håndtering av Trigger Warning-serien](#) der de konkret gikk inn i de vanskeligste etiske problemstillingene de hadde møtt og var opptatt av å svare på kritikk og spørsmål som dukket opp underveis. Da Adresseavisen i mai 2019 fortalte [historien til en ung kvinne](#) som daglig utsetter seg for fare på bruene i Trondheim, forklarte sjefredaktør Kirsti Husby hvorfor dette var viktig og hvordan redaksjonen hadde arbeidet med saken underveis:

«Vår rolle er å sette vanskelige problemstillinger på dagsorden. Både slik at enkeltmennesker kan bli sett og få den hjelpen de trenger, men også fordi slike saker skaper utfordringer for samfunnet som helhet. Jeg tror at en åpenhet rundt denne saken og psykiske lidelser generelt kan styrke dialogen om hvordan vi kan hjelpe våre aller mest sårbare.»

D. DETTE SIER VÆR VARSOM-PLAKATEN

Allerede i den første utgaven av Vær Varsom-plakaten fra 1936 ble selvmord og selvmordsforsøk nevnt. «*Selv mord, selvmordsforsøk og sinnssykdom bør ikke omtales uten i helt ekstraordinære tilfelle*» het det da. Seinere er Vær Varsom-plakaten revidert 12 ganger. Ved første revisjon, i 1956, forsvant advarselen mot å omtale sinnssykdom ut, og punktet om selvmord ble formulert slik: «*Selv mord og selvmordsforsøk omtales ikke, dersom ikke ganske særegne omstendigheter – f. eks. i samband med alvorlige forbrytelser – gjør det forsvarlig.*»

Ved revisjonen i 1975 ble regelen endret igjen til en hovedregel om å ikke omtale selvmord: «*Selv mord og selvmordsforsøk skal som hovedregel ikke omtales.*»

30 år seinere, i 2006 og etter en omfattende debatt om temaet, ble ordlyden endret til: «*Vær varsom med omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.*»

Hensikten var å bidra til større åpenhet om selvmord. Samtidig manet den nye ordlyden mediene til varsomhet og oppfordret til at omtale bør begrunnes i et allment informasjonsbehov. Nytt var henvisningen til faren for imiterende atferd når det gjelder omtale av metode. Teksten er identisk med forslaget som kom fra Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging ved Universitetet i Oslo underveis da forslaget fra revisjonskomiteen var på høring høsten 2005. Det opprinnelige forslaget fra komiteen så slik ut: «Vær varsom med omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale av metode eller andre forhold rundt selvmordet eller selvmordsforsøket som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov.»

Selv om endringen i Vær Varsom-plakaten innebar en økt åpenhet rundt selvmord, betydde ikke endringen at det var fritt fram for omtale, understreket daværende generalsekretær i Norsk Presseforbund, Per Edgar Kokkvold, i forbindelse med at NP-styret hadde vedtatt den nye ordlyden i punkt 4.9.

- Man plikter å avveie informasjonsbehovet mot både mot personvernet og faren for «smitte», eller såkalt imiterende selvmordshandlinger. Her har styret valgt å følge klare råd fra fagmiljøene, uttalte Kokkvold til [VG](#).

I tiden etter endringen av Vær Varsom-platen påpekte flere det problematiske i at man tok inn en formulering om faren for imiterende atferd eller såkalt smitteeffekt av metodebeskrivelse. I sin [masteroppgave](#) om medieomtale av selvmord og selvmordsforsøk i presseetikk og praksis fra 2007 konkluderte Liv Iren Hognestad med at hensynet til imiterende atferd i ordlyden er problematisk både for mediene og Pressens Faglige Utvalg. Hun tok til orde for at regelen burde endres.

I det første året etter endringen i Vær Varsom-plakaten undersøkte medieforskerne Hege Lamark og Jan Erik Andreassen norske mediers dekning av selvmord og laget rapporten [«Selvmord i forbifarten»](#). De intervjuet også journalister og redaktører om det nye punktet i VVp og trakk fram at flere syntes det var vanskelig å forholde seg til pålegget om å unngå omtale av metode eller andre forhold «som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger». Men flertallet av intervjuobjektene var likevel positive til revisjonen av VVp.

Seinere har flere tatt til orde for en ny revisjon av Vær Varsom-plakaten. Nyhetsredaktør i

TV 2, Karianne Solbrække uttalte til Klassekampen i desember 2018 at punkt 4.9 bør ut av VVP ved neste revisjon, mens NRs assisterende generalsekretær Reidun Kjelling Nybø mener mye tyder på at dagens formulering blir for vag og vanskelig å forstå. I en [kronikk i Medier24](#) i november 2018 problematiserte hun også at det i ordlyden forutsettes at PFU skal kunne gjøre seg opp en mening om hvilken type selvmordsomtale som kan bidra til å utløse flere selvmord.

E. DETTE SIER PFU

Den siste endringen i Vær Varsom-plakaten (VVp) gjaldt fra 1. januar 2006. Siden da (og fram til november 2019) har norsk presses etiske selvdømmeordning, Pressens Faglige Utvalg (PFU) hatt full behandling av 18 saker der medier er klaget inn for brudd på punkt 4.9. I 11 av disse sakene konkluderte utvalget med at mediet hadde brutt punkt 4.9 og dermed også god presseskikk. Da har vi inkludert både saker der utvalget konkluderte med brudd på god presseskikk og den mildere reaksjonsformen kritikk. I flere av sakene har utvalget vært delt, og de har vært en tendens til at allmennhetens representanter i PFU er strengere og ønsker å felle mediene, enn det redaktør- og journalistrepresentantene er.

Her følger en oversikt over de prinsipielt mest interessante sakene etter 2006:

Første sak etter endringen i Vær Varsom-plakaten

[PFU-sak 039-06](#) – Stavanger Aftenblad – kritikk (dissens)

Klager: Regionalt ressurscenter om vold, traumer og selvmordsforebygging, Haukeland

11. februar 2006 publiserte Stavanger Aftenblad et intervju med Lars Chr. Sande som mistet kona mens hun var pasient ved Psykiatrisk klinikk i Stavanger. Klagen gjaldt omtale av selvmordsmetoden et stykke ned i teksten.

PFU mener avisen var i sin fulle rett til å omtale selvmordet, men at avisen burde utelatt opplysningen om hvordan selvmordet skjedde. Samtidig legger flertallet vekt på at artikkel ikke hadde sensasjonspreg og var skrevet med både respekt og grundighet. Utvalgets flertall mener likevel at Stavanger Aftenblad her har opptrådt kritikkverdigg. Mindretallet i PFU argumenterer på samme måte, men konkluderer med at Stavanger Aftenblad ikke har brutt god presseskikk.

Denne aller første saken som PFU behandlet etter at nye punkt 4.9 i VVp ble vedtatt står i skarp kontrast til konklusjonen i [en sak mot Dagbladet](#) ett år tidligere, der PFU frikjente en artikkel med langt mer sensasjonspreg og detaljert metodebeskrivelse. Det kan også være et uttrykk for usikkerhet etter at metode kom inn som et sentralt poeng i nye 4.9, og at utvalgets flertall i saken mot Stavanger Aftenblad tolket metodepunktet mer bokstavelig enn PFU seinere har gjort.

Valgte livet på Tromsøbrua

[PFU-sak 197/06](#) – VG - brudd

Klager: Grete S. Vaaland

Saken gjaldt omtale av et selvmordsforsøk som ble forhindret fra Tromsøbrua. VG publiserte 21. september 2006 en nyhetssak med hovedtittelen «Valgte livet».

Klageren var talsperson for den omtalte kvinnen og hennes familie. De mente kvinnen kunne ha blitt identifisert og vektla merbelastningen et menneske i livskrise ble påført.

PFU mente det var legitimt av VG å omtale den mulige selvmordsforebyggende effekten av brosikringen, men at bildebruken var krenkende, noe VG burde ha forstått. For PFU var det her hensynet til kvinnen og hennes nærmeste som veide tyngst.

[PFU-sak 176/06](#) – *Bladet Tromsø - brudd*

Klagere: Helsetilsynet i Troms, Magnus P. Hald, Regionalt ressurscenter (RVTS), Universitetssykehuset Nord-Norge og NN

Saken gjaldt omtale av samme selvmordsforsøk som over – Bladet Tromsø omtalte hendelsen dagen før VG under tittelen «Overtalt til ikke å hoppe». PFUs uttalelse er nesten identisk med uttalelsen i VG-saken.

Selvmordsbrev ble frikjent

[PFU-sak 193/06](#) – *VG – ikke brudd*

Klager: Karsten Hytten og anonymisert skole ved rektor og undervisningsinspektør

5. oktober 2006 publiserte VG en større reportasje om et selvmordsforsøk.

Selvmordsbrevet til en 14 år gammel jente ble gjengitt. Det kom fram at jenta over lang tid var blitt utsatt for mobbing fra medelever. PFU mente VG kunne ha brakt inn klare advarsler overfor andre unge i lignende situasjoner og informert om hvor man kan få hjelp ved selvmordsfare. Utvalget la avgjørende vekt på hvor viktig det er at mediene får fram reelle historier som gir innblikk i unge menneskers vanskelige virkelighet.

Uenig om dødsårsaken

[PFU-sak 131/07](#) – *Agderposten – brudd*

Klager: Anonymisert

7. mai 2007 publiserte Agderposten en nyhetsreportasje om en trafikkulykke. Helt i slutten av saken går det fram at ulykken skyldtes et selvmord. Klageren var avdødes søster. Hun viste til at politiets etterforskning ikke konkluderte med selvmord.

Agderposten avviste klagen og mente vurderingen om å omtale selvmordet var riktig med tanke på de dramatiske konsekvensene kollisjonen hadde for beboere i området. PFU konstaterte at det var uenighet om hvorvidt det var avklart at det faktisk var tale om et selvmord. «Selv om det i artikkelen er henvist til selvmord på en diskret måte, merker utvalget seg at forholdet ikke var avklart. Dermed burde redaksjonen ha avstått fra å påføre de nærmeste den ekstra belastningen det var å motta slik informasjon via avisen», avsluttet PFU sin fellende uttalelse.

Dokumentarfilm om Golden Gate ble frikjent

[PFU-sak 021/08](#) – *NRK - ikke brudd*

Klager: Thor Foss

15. desember 2007 og 6. januar 2008 sendte NRK den amerikanske dokumentarfilmen «The Bridge» som handler om det store antallet personer som årlig tar sitt liv ved å hoppe fra Golden Gate-broen i San Francisco. PFU uttalte at klageren isolert sett selvsagt hadde

rett i at «The Bridge» fremsto som presseetisk problematisk, ut fra den aktuelle formuleringen i Vær Varsom-plakaten. Men utvalget argumenterte også med at dokumentaren var et ansvarlig filmatisk arbeid om selvmord som fenomen. Utvalget la vekt på filmens underliggende varhet som vitner om respekt for temaets alvor. Utvalget mente at NRK kunne ha tatt med informasjon om hvor man kan søke hjelp for å forebygge selvmord.

Omtale av selvmordsplaner var unødvendig belastning

[PFU-sak 159/18](#) - Bergensavisen – brudd

Klager: Anonymisert

Klagen gjaldt to artikler i Bergensavisen (BA) publisert i tidsrommet mars til juli 2018. I den første artikkelen skrev BA at en mann var tatt for oppbevaring av et livsfarlig giftstoff og at mannen hadde planlagt å ta sitt eget liv. I den andre artikkelen skrev BA at en mann hadde omkommet, og at han tidligere hadde hatt befatning med giftstoffer. Klageren var den avdøde mannens bror som mente BA ikke hadde vært varsomme nok i omtalen av brorens selvmord og at det var unødvendig å opplyse at mannen hadde planer om å ta livet sitt i den første artikkelen. PFU konkluderte med at omtalen av selvmordsplanene utgjorde en unødvendig belastning for mannen og hans pårørende. Videre reagerer utvalget på beskrivelse av hvordan giftstoffet kan fremstilles og ta liv og viser til ordlyden om å unngå metodebeskrivelse i Vær Varsom-plakaten.

Brukte omstridte bilder for å illustrere omstridt bildebruk

[PFU-sak 017AB/18](#) – Glåmdalen – brudd (men ikke på 4.9)

Klager: Liv Anne Moss og Paula Ensink Lunderbye (to atskilte klager)

Glåmdalen publiserte 10. januar 2018 en nettartikkel om selvskading og en skjult Instagram-trend. Begge klagene gjaldt særlig bildebruken til avisa som de mente kunne påvirke andre unge til selvskading. PFU er i sin uttalelse meget kritisk til avisens bildebruk og mener den er for massiv. Utvalget mener det er et paradoks at Glåmdalen adresserte den farlige smitteeffekten som bilder av selvskading kan ha, samtidig som avisen selv laget et eksplisitt bilde av selvskading og presenterte det på forsiden. PFU viser til punkt 4.12 i Vær Varsom-plakaten om at det for bruk av bilder gjelder de samme aktsomhetskrav som for skriftlig og muntlig fremstilling.

En sentral del av historien

[PFU-sak 049/18](#) – Fædrelandsvennen – ikke brudd

Klager: Forandringsfabrikken

3. februar 2019 publiserte Fædrelandsvennen en artikkel om en 15 år gammel jente som drepte en tilfeldig 17-åring. Avisen beskrev hvordan 15-åringen forut for drapet gjentatte ganger forsøkte å begå selvmord, eller truet med å gjøre det, samt hvordan hun utagerte

og var voldelig. Klageren, en organisasjon for barnevernsbarn, mente at Fædrelandsvennen hadde omtalt jentas problemer på en altfor detaljert måte og at avisa har beskrevet jentas selvmordsforsøk. PFU mente at det allmenne informasjonsbehovet måtte veie tungt. Bakteppet for artikkelen var et drap. Omtalen var viktig for å ettergå systemet som skulle ivareta jenta. Selv om jenta i saken ble avbildet på broer og artikkelen beskrev hvordan jenta en rekke ganger forsøkte å ta sitt liv, mener PFU at dette var en så sentral del av jentas historie og gjort på en så nøktern og faktaorientert måte at det ikke var snakk om brudd på god presseskikk. PFU påpeker her, slik utvalget også har gjort tidligere, at «VVP 4.9 ikke innebærer et absolutt forbud mot å omtale metode.

På tur til Sveits

I aktiv dødshjelp-debatten har metodebeskrivelse stått helt sentralt.

I 2015 publiserte NRK Brennpunkt dokumentarfilmen «Den siste reisen» som fulgte en alvorlig syk kvinne til en klinikk i Sveits der hun avsluttet livet. PFU mottok tre klager på publiseringen – fra Anne Lise Arnesen Elgesem, Rådet for legeetikk, Lars Mehlum, Morten Horn og organisasjonen Menneskeverd ([PFU-sak 082ABC/15](#)). Alle de tre klagen viste til punkt 4.9 og at punktet oppfordrer mediene til å unngå beskrivelse av selvmord som kan til å utløse flere selvmordshandlinger.

PFUs flertall mente NRK burde vist større varsomhet i formidlingen av handlingsforløpet. «Det er bredt akseptert innenfor forskningen at detaljert omtale av selvmordsmetoder kan ha en smitteeffekt. (...) Samtidig som det er positivt at problematikken rundt selvmord, herunder legeassistert selvmord, omtales, er det derfor viktig at man søker å unngå en unødig detaljeringsgrad. Videre bør man være nøye med å presentere alternativer til selvmord og måter man kan forebygge selvmord på», heter det i flertallets uttalelse. Fire av PFUs medlemmer konkluderte med at NRK Brennpunkt hadde opptrådt kritikkverdig. PFU-medlem Henrik Syse fulgte samme argumentasjon, men mente at NRK hadde brutt god presseskikk. Utvalgets mindretall konkluderte med at NRK etter en samlet vurdering ikke hadde brutt god presseskikk.

Denne saken ble også behandlet av Kringkastingsrådet som også var delt, men flertallet landet på at Brennpunkt-dokumentaren var forsvarlig. Samlet sett var det dermed ikke noe klart og tydelig råd NRK og Brennpunkt-ledelsen fikk fra Kringkastingsrådet og fra PFU. Konklusjonene viste hvor stor usikkerhet det er rundt saker som dette.

En frifinnelse som har bidratt til endring

Høsten 2019 behandlet PFU en klage mot TV 2-programmet «Åsted Norge» som ble diskutert og sannsynligvis åpnet for en endret praksis i flere redaksjoner. Avgjørelsen kan også sees som et bevis på at etikken ikke er statisk, men gradvis beveger seg og at nye holdninger til åpenhet utfordrer det som har vært praksis i mange norske redaksjoner.

[PFU-sak 116/18](#) gjaldt en episode av kriminalmagasinet Åsted Norge sendt 14. mai 2019. Klageren var Jan Helge Yannis Messell. Han reagerte på innslaget i programmet der man i en scene omtaler et selvmordsforsøk i sentralarresten i Oslo. En ansatt viser fram en gjenstand og forklarer hvordan en innsatt har snurret plastfolie til en snor. Klageren reagerte på den detaljerte beskrivelsen av metode. Pressens Faglige Utvalg konkluderer med at dette ikke var brudd på god presseskikk og begrunnet det med at reportasjen oppfyller et allment informasjonsbehov ved å vise hvordan ustabile mennesker i arresten kan utgjøre en fare for seg selv og andre og at metodebeskrivelsen her var relevant. Utvalgets flertall la vekt på at selvmordsforsøket som her omtales, fant sted i omgivelser der mennesker holdes under strenge restriksjoner. Utvalget påpeker imidlertid at TV 2 kunne ha vært mer sparsommelig med opplysninger om hvordan gjenstanden var bearbeidet.

Men utvalget var delt, og en av allmennrepresentantene mente at TV 2 hadde opptrådt kritikkverdigg.

Frifinnelsen fikk NRK til å revurdere sitt syn på journalistikk om selvmord.

-TV 2 gikk lenger da de viste fram en kokret gjenstand som var blitt benyttet til selvmord. Det hadde ikke vært gjort før, og da de så ble frikjent, var det naturlig for oss å ta med PFU-kjennelsen inn i våre vurderinger, uttalte NRKs etikkredaktør Per Arne Kalbakk til Klassekampen 14. desember 2018. Artikkelen kom etter at NRK i en serie hadde omtalt selvmord som samfunnsproblem. Flere av disse sakene hadde vekket reaksjoner.

F. DETTE SIER FORSKNINGEN

At omtale av selvmord kan bidra til imiterende atferd som kan utløse flere selvmord, er en teori som har røtter langt tilbake i tid. Den såkalte Werther-effekten har fått sitt navn fra Johann Wolfgang von Goethes roman «Den unge Werthers lidelser» fra 1774. Etter at romanen kom ut, registrerte man en økning i antall menn som tok sitt liv etter samme metode som romanfiguren, og romanen ble forbudt i mange land, blant annet i Danmark-Norge.

En rekke internasjonale studier hevder en sammenheng mellom medieomtale og økt selvmordsrate i etterkant. Ifølge Lars Mehlum, leder for nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging, er det over 150 studier som har vist en sammenheng mellom omtale av selvmord i mediene og økning av forekomsten av selvmord i eksponerte grupper. Undersøkelser gjort i forbindelse med mediasaker om t-bane- og togselvmord i Tyskland og Østerrike, har påvist en økning i frekvens i etterkant av saker og en nedgang etter at mediene sluttet å omtale.

Et annet eksempel er fra Hong Kong i 1998 da en ung kvinne tok sitt liv ved kullforgiftning ved bruk av en engangsgrill. Etter en rekke sensasjonspregede oppslag om metoden, så man at denne metoden, som ikke var registrert tidligere, ble en av de mest vanlige selvmordsmetodene i Hong Kong de neste månedene.

I USA ble det registrert en økning i antall selvmord blant tenåringer etter visning av Netflix-serien «13 reasons Why» i april-juni i 2017. Visningen av serien er assosiert med en 12 prosent økning i selvmord blant tenåringsgutter og en over 20 prosent økning blant jenter. Totalt var det snakk om 103 flere selvmord i disse aldersklassene. [Les mer her.](#) I månedene etter at den amerikanske skuespilleren Robin Williams tok sitt liv i 2014, ble det observert en mengde sensasjonspregede oppslag om selvmordet. Samtidig ble det registrert en nesten 10 prosent økning i selvmordsraten (det tilsvarer 1841 dødsfall) i USA. [Les mer her.](#)

Det finnes ingen forskning som påviser at norske medier har omtalt selvmord på en måte som har utløst imiterende atferd.

Ifølge professor Lars Mehum, handler faren for imiterende effekt både om den innvirkningen skildringer av selvmord i mediene kan ha på faktisk selvmordsatferd i befolkningen og opphopninger og epidemier av selvmord og selvmordsforsøk i spesielle befolkningsgrupper begrenset av tid og geografiske forhold.

Den typen medieoppdrag som er blitt funnet sterkest assosiert med såkalte smitteeffekter er:

- Sensasjonspregede oppslag
- Omtale av konkrete selvmord hos kjente personer (særlig i underholdningsbransjen og politikken)
- Omtale av spesifikke selvmordsmetoder
- Omtale av spesifikke steder der selvmordet har funnet sted
- Bruk av statistikk og fakta om selvmord på en overforenklet og sensasjonspreget måte

Forskningen på sammenheng mellom medieoppdrag og økt frekvens av selvmord har så langt vært deskriptiv og lite teoribasert eller hypotesetestene. Derfor vet vi forholdsvis lite om virkningsmekanismer.

Werther-effektens motstykke er «Papageno-effekten», oppkalt etter fuglefangeren i Mozarts «Tryllefløyten». Den østerrikske legen Thomas Niederkrotenthaler ledet i 2005 en studie som konkluderte med at måten selvmord omtales på, kan ha en avgjørende effekt på personer i en livskrise. Niederkrotenthaler påviste at det fantes en sammenheng mellom medieomtale av personer som hadde slitt med selvmordstanker, men som hadde kommet seg gjennom denne fasen, og en generell nedgang i selvmord og selvmordsforsøk. Det finnes også forskning på at omtale som fokuserer på negative effekter ved selvmord, eller på løsninger og alternativer til selvmord, kan ha en forebyggende effekt.

G. DETTE SIER VERDENS HELSEORGANISASJON

Frykten for at selvmordsomtale i mediene kan utløse flere selvmord var bakgrunnen for at Verdens helseorganisasjon i 2000 utarbeidet egne råd til mediene. Disse er blitt revidert en rekke ganger, [sist i 2017](#).

Her er rådene:

Dos

- Do provide accurate information about where to seek help
- Do educate the public about the facts of suicide and suicide prevention, without spreading myths
- Do report stories of how to cope with life stressors or suicidal thoughts, and how to get help
- Do apply particular caution when reporting celebrity suicides
- Do apply caution when interviewing bereaved family or friends
- Do recognize that media professionals themselves may be affected by stories about suicide

Don'ts

- Don't place stories about suicide prominently and don't unduly repeat such stories
- Don't use language which sensationalizes or normalizes suicide, or presents it as a constructive solution to problems
- Don't explicitly describe the method used
- Don't provide details about the site/location
- Don't use sensational headlines
- Don't use photographs, video footage or social media links

Journalister og redaktører advares mot å publisere selvmordsmetode, brev eller bilder fra åstedet. Særlig detaljert beskrivelse av metode regnes som en risikofaktor.

Mediene oppfordres også til å informere om fakta rundt selvmord og avlive myter.

Mediene oppfordres til å la være å glorifisere og mystifisere selvmord og heller ikke forenkle bakgrunnen for selvmordet og fordele skyld. Særlig ved kjendisselvord er faren for uheldig glorifisering stor, ifølge rådene. Verdens helseorganisasjon oppfordrer mediene til å ta med informasjon om hvor man kan søke hjelp ved selvmordsfare og være varsomme med å omtale lokale selvmordsepidemier.

Journalister og redaktører oppfordres også til å være varsomme i møtet med de etterlatte etter et selvmord, og med i rådene er også en advarsel om å være på vakt mot at selvmordsomtale kan påvirke journalister som dekker temaet.

Disse rådene har vært retningsgivende for anbefalinger fra en lang rekke faginstanser innenfor helsefeltet – både i Norge og utlandet. Sentralt er også [«Recommendations for reporting on suicide»](#) som er utarbeidet i et samarbeid mellom en lang rekke faginstanser i USA og andre land. Her finnes også råd tilpasset [bloggere](#).

I forbindelse med at Netflix lanserte sesong to av den omstridte serien «13 reasons why» i 2018 ble det utarbeidet en slags [verktøykasse for mediene](#) for å forebygge økt selvmordsfrekvens i samfunnet.

Norges fremste fagmiljø innenfor dette feltet er Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging (NSSF) ved Universitetet i Oslo. De slutter seg til rådene fra Verdens helseorganisasjon og andre internasjonale faginstanser og har [samlet informasjon til mediene her](#). De er også viktige mediekilder på feltet og kan i tillegg gi konkrete råd om hvor grensene bør gå rundt selvmordsomtale, sett fra en helsefaglig synsvinkel.

Også [LEVE](#) – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord – stiller seg bak anbefalingene fra Verdens helseorganisasjon.

I forbindelse med Verdensdagen for selvmordsforebygging i 2019 ble det publisert [en ny veileder](#) beregnet for filmskapere og andre som jobber på scene og lerret. Også her advares det mot metodebeskrivelse og overforenkling av årsakene til selvmord. Filmskapere rådes til å inkludere råd om hvordan folk skal takle selvmordstanker og advarsler i forbindelse med visning. De rådes også til å konsultere fagfolk med kompetanse på selvmord og vise fram verdien av støtte fra venner og familie.

G. FORSLAG TIL FAKTABOKS

Medier rådes til, ved omtalte av selvmord og selvmordsforsøk, å ta med informasjon om hvor man kan søke hjelp. Her er et forslag til elementer som det kan være aktuelt å ha med i en slik faktaboks.

Kilde: NRK/ [Nssfinfo.no](#), *Fredrik Walby* og *Vivat selvmordsforebygging*

Her kan du få hjelp

- Akutt selvmordsfare? Ring 113 når det er akutt og står om liv.
- Ring legevakt på tlf. 116117 for rask hjelp.
- Distriktpsykiatrisk senter (DPS) i din kommune.

- [SOS-Chat](#) - Mange synes det er lettere å chatte enn å snakke i telefonen om selvmordstanker. Åpent fra 1830 - 2230 på hverdager og 0130 på fredager.
- [Kors på halsen](#) (Røde Kors). Tlf. 800 33 321. I tillegg mulig å sende e-post (svar innen 2-3 dager).
- [Ungdomstelefonen](#), tlf. 400 00 777.
- [Alarmtelefonen for barn og unge](#) – tlf. 116111
- [Angstringen](#) – tlf. 22223530
- [Anonyme Alkoholikere](#) – tlf. 91177770
- [Anonyme Narkomane](#) – tlf. 90529359
- [Barneombudet](#) – tlf. 22993950
- [Dixi, ressurscenter for voldtatte](#) – tlf. 22444050
- [Hjelpelinjen for spillavhengige](#) – tlf. 80080040
- [Kameratstøtte](#), tilbud til soldater, veteraner og deres familie – tlf. 80048500
- [Kirkens SOS, Krisetelefonen](#) 22400040
- [Kirkens SOS Anonym chattejeneste](#): soschat.no
- [Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte](#) – tlf. 80057000
- [LEVE, Landsforeningen for etterlatte ved selvmord](#) – tlf. 22361700
- [Mannstelefonen. Reform – ressurscenter for menn](#) – tlf. 22340950
- [Mental helse, Hjelpetelefonen](#) – tlf. 116123
- [Mental helse, sidetmedord.no](#)
- [Pårørendesenteret i Oslo](#) – tlf. 22491922
- [RUStelefonen](#) – tlf. 08588
- [Rådgivningstelefon for pårørende innen psykisk helse](#) – tlf. 22491922
- [Rådgivningstelefon ved spiseforstyrrelser](#) – tlf. 94817818
- [Unghjelp](#) – tlf. 98806120
- [ung.no](#), det offentliges informasjonskanal for ungdom – tlf. 46615000
- [Vern for eldre](#), Nasjonal kontakttelefon – tlf. 80030196

H. HER FINNER DU MER HJELP

Den fremste ekspertisen på selvmordsforebygging og selvmordsforskning i Norge finnes på [Nasjonalt senter for selvmordsforskning – og forebygging](#) ved Universitetet i Oslo. De har lang erfaring med kontakt med mediene, både som kilder i saker om selvmord og som rådgivere i forbindelse med publisering av saker om selvmord. De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging ([RTVS](#)) har også kompetanse på selvmordsproblematikk og kan brukes som kilder og rådgivere.

[Her er Helsedirektoratets samleside](#) om selvmord og selvskading

[LEVE](#) er Landsforeningen for etterlatte ved selvmord. De stiller ofte opp i mediene og kan bidra til å formidle kontakt med aktuelle

[Mental Helse](#) er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.

[Vivat](#) leverer selvmordsforebyggende kurs over hele landet.

Regjeringen har besluttet at det skal utarbeides en ny handlingsplan for forebygging av selvmord. [Les mer her](#)

Aktuell litteratur

Desroches, M-T. (2016) *Norske mediers omtale av selvmord i 2014 – er den samfunnsnyttig?*

(Masteroppgave), Universitetet i Oslo – [tilgjengelig her](#)

Hognestad, L. I. (2007) *Medieomtale av selvmord og selvmordsforsøk i presseetikk og praksis: en analyse av spenningsforholdet mellom pressens informasjonsrett, personvern og faren for imiterende atferd i selvmordspunktet i Vær Varsom-plakaten og klagesaker i Pressens faglige utvalg fra 1936 til i dag*, (Masteroppgave)

Universitetet i Oslo – [tilgjengelig her](#)

Hjeltnes, G., Brurås S. & Syse, H. (2003) *Tre uker i desember*, utredning for Norsk Presseforbund, Oslo, [finnes her](#)

Lamark, H. & Andreassen, J. E. (2007) *Selvmord i forbifarten: en undersøkelse om norske mediers omtale av selvmord i 2006*, Utredning for Norsk Journalistlag, Oslo, [tilgjengelig her](#)

Nybø, R. K. (2007). *Fra tabu til tema* Kristiansand: IJ-forlaget

World Health Organization (2017) *Preventing suicide: a resource for media professionals - update 2017*, [finnes her](#)

Ta kontakt med oss!

Har du behov for å diskutere presseetiske problemstillinger knyttet til selvmord, er vi selvsagt tilgjengelige.

Arne Jensen, generalsekretær – arne.jensen@nored.no – tlf 90 77 87 47

Reidun Kjelling Nybø, ass. generalsekretær – rkn@nored.no – tlf 91 10 55 11