

Innspill til 4.9-utvalget

Utvalget ba om innspill på:

- Er det behov for en egen regel om selvmordsomtale i Vær Varsom-plakaten?
- Synspunkter på dagens punkt 4.9 i pressens Vær Varsom-plakat
- Bør den presseetiske regelen endres på dette feltet?
- Hvilke hensyn må mediene ta i møte med dette temaet?

Aftenposten:

Aftenpostens syn på revisjon av VVP 4.9

Morten Andersen
27. desember 2022

Bakgrunn:

Norsk Presseforbund har oppnevnt et utvalg som skal vurdere mulig revisjon av Vær Varsom-plakatens punkt 4.9 om medienes omtale av selvmord og selvmordsforsøk.

I dag lyder det slik:

«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 bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.»

Utvalget ønsker innspill fra Aftenposten for å vurdere om punktet bør endres, hva som eventuelt bør endres, og hva det bør endres til.

Utvalget ber om innspill til disse punktene innen 30. januar 2023:

- Er det behov for en egen regel om selvmordsomtale i Vær Varsom-plakaten?
- Synspunkter på dagens punkt 4.9 i pressens Vær varsom-plakat
- Bør den presseetiske regelen endres på dette feltet?
- Hvilke hensyn må mediene ta i møte med dette temaet?

Innledning:

Aftenposten har de siste årene hatt omfattende journalistiske prosjekter knyttet til selvmord. Vi har brukt mye tid på å diskutere de presseetiske sidene knyttet til omtale. Vår erfaring er

at samfunnets syn på selvmord og pressens vurderinger, herunder våre egne, har utviklet seg mye. Selvmord som samfunnsproblem har fått mer oppmerksomhet. Pårørende er i stadig større grad åpne. Etterlatte står frem i pressen, også når selvmordet skjer i kongefamilien. I dødsannonser er det nå vanlig å se formuleringer som gjør det klart at dødsårsaken var selvmord. Mediene behandler temaet med mindre grad av berøringsangst enn tidligere. Også PFUs vurderinger gjenspeiler denne utviklingen.

Fortsatt er det slik at VVP legger betydelige begrensninger på omtale av selvmord. Det er fornuftig med varsomhet, men formuleringene i 4.9 er så kategoriske at de i noen tilfeller kan bli et unødvendig hinder for samfunnsnyttig journalistikk. I dag ligger mye kritisk og vesentlig journalistikk om selvmord, både fra Aftenposten og andre mediehus, tett på grensene i 4.9. Noen ganger kan grensene kanskje til og med krysses ved omtale av selvmordsmetoder. Men det skjer i hovedsak etter samvittighetsfulle vurderinger og i tråd med en oppdatert forståelse for hva som er presseetisk forsvarlig. Den reelle presseetiske grensen er allerede flyttet i en mer liberal retning enn formuleringene i dagens 4.9. Slik vi ser det, er det nødvendig å justere 4.9 for å gjenspeile den utviklingen som har skjedd i samfunnet og i de praktiske vurderingene i redaksjonene og PFU.

Vurdering av dagens VVP 4.9

I den eksisterende VVP 4.9 byr de to siste setningene på flere problemer. Den andre setningen setter som absolutt krav at omtalen må være “nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov”. Hva som er “nødvendig” og hva som ligger i “allmenne informasjonsbehov” er ikke enkelt å definere. Unngå-formuleringen er i tillegg så streng at listen legges høyt for hva som er akseptabel omtale.

Her er VVP i utakt med praksis. For eksempel vil det ikke være strengt nødvendig i en artikkel som omtaler selvmord på gruppenivå, å fortelle om ett enkelt selvmord i form av såkalt case. Det allmenne informasjonsbehovet handler gjerne om generelle utviklingstrekk, systemkritikk og politikk. Men det er bredt akseptert at det ikke er uetisk å inkludere personlige beretninger i slike artikler. De personlige erfaringene til etterlatte og historiene til selvmordsofrene er også nødvendige for å forstå fenomenet selvmord. Det må være anledning til å omtale anekdotiske sider ved selvmordsberetninger når det er journalistisk begrunnet, selv om opplysningene isolert sett ikke når opp til et krav om å være nødvendige for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Saker og detaljer som er uten offentlig interesse

vil kunne rammes av VVP 4.3.

Også i den siste setningen (*Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.*) betyr unngå-formuleringen strengt tatt at pressen ikke under noen omstendighet kan omtale selvmordsmetoder. Men igjen er praksis i redaksjonene og vurderingene i PFU en annen. I noen sammenhenger er det etisk forsvarlig å gå inn på metode. PFU [frikjente TV 2](#) for omtale av selvmordsmetode i 2018.

Hensikten med den strenge regelen er å unngå at journalistikken skal gjøre alvorlig skade ved å utløse flere selvmordshandlinger. Men grunnlaget for å fastslå at enhver omtale av selvmordsmetode kan gi smitteeffekt er mangelfullt. Og et totalforbud har negative konsekvenser i form av det kan virke avskrekkende på viktig journalistikk.

Det skjer jevnlig selvmord hos personer som blir tatt hånd om av politiet, kriminalomsorgen, barnevernet, helsevesenet eller andre offentlige myndigheter. Det ligger i pressens samfunnsoppdrag å belyse disse dødsfallene, ansvarliggjøre myndigheter og avdekke kritikkverdige forhold. Et kjernesporsmål er: Hvordan kan det skje at noen klarer å ta livet sitt mens de skal bli passet på av profesjonelle? Da er veien kort inn i selvmordsmetode. Kanskje ligger svikten i at sårbare og suicidale personer har tilgang på steder og gjenstander som utgjør en risiko. Kanskje ligger systemsvikten akkurat her. Kanskje er selvmordsmetode et av de viktigste journalistiske poengene i en sak.

I en slik kontekst er dagens 4.9 et hinder. Gitt at andre nødvendige hensyn er tatt, må det være anledning til å omtale selvmordsmetode når det foreligger en tungtveiende journalistisk begrunnelse for det.

De viktigste hensynene

Flere viktige spørsmål knyttet til journalistikk og selvmord er ubesvart. Forhåpentlig kan 4.9-utvalgets arbeid belyse noen av dem. Norske medier er underlagt noen av de strengeste presseetiske reglene i verden. Hva er sammenhengen mellom VVP 4.9, selvmord og smitteeffekt? Er smitteeffekten lavere i Norge på grunn av 4.9? Hvordan påvirker omtale antall selvmord i Norge? Og hva er grunnlaget for at Norge skal ha en annen etisk standard enn land det er naturlig å sammenligne seg med?

Uavhengig av disse spørsmålene og VVP 4.9s videre skjebne peker det seg ut to viktige presseetiske hensyn ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Det ene er hensynet til etterlatte, pårørende og den omtalte selv. Det andre er den potensielle smittefaren. På begge disse områdene kan journalistikken gjøre stor skade hvis den ikke er tilstrekkelig varsom.

Det er et nøkkelspørsmål om disse hensynene kan fanges opp i andre deler av Vær varsom-plakaten eller om det er nødvendig med et eget selvmordspunkt.

Når det gjelder de menneskelige hensynene, er det klart at det vil være store individuelle forskjeller i hva som er tilstrekkelig varsomt. Selv om samfunnet utvikler seg i en retning med mer åpenhet og mindre stigma, vil pårørende og etterlatte være rammet av sjokk, sorg og selvbekreidelse. I tillegg kommer den sterke sammenhengen mellom selvmord og psykisk sykdom. Omtale av medisinske forhold krever høy bevissthet og varsomhet.

Selvmod stiller altså høye krav til den journalistiske prosessen, men dette hensynet eksisterer også ved omtale av ulykker, krim og andre dramatiske hendelser. Paragrafene 3.9, 4.1, 4.3 og 4.6 ivaretar i stor grad hensynet til pårørende og privatliv. Det kan være et alternativ å legge til ordet "selvmord" i VVP 4.6. Da blir setningen slik: *"Ta hensyn til hvordan omtale av selvmord, ulykker og kriminalsaker kan virke på ofre og pårørende."*

Det andre tungtveiende hensynet, den potensielle smittefaren, er mye vanskeligere å plassere inn i andre punkter i VVP. Redaktørforeningens veileder for omtale av selvmord peker på risikoen knyttet til gjengivelse av selvmordsmetode, brev og bilder fra åstedet. Glorifiserende omtale, særlig ved omtale av kjente personers selvmord, er en annen faktor som er forbundet med imiterende atferd. I tillegg peker veilederen på farene ved forenkling av bakgrunnen for selvmord og dramatisk eller sensasjonspreget fremstilling. Det finnes lite relevant og ny forskning på smitteeffekt, og ingen forskning på norske mediers omtale, med unntak av noe etter Ari Behns død. Smittefare er likevel en reell bekymring som ikke kan avfeies.

Aftenpostens syn er at det kan være presseetisk forsvarlig å omtale forhold som

ordlyden i dagens 4.9 forbyr. I artiklene *Døden i barnevernet* og *De rakk ikke å bli voksne* omtalte Aftenposten selvmordsbrev og bragte bilder fra åstedet. Det bør være akseptabelt å publisere også slike detaljer når nødvendige hensyn er tatt, og publiseringen skjer innenfor en ramme av ansvarlig og tilstrekkelig varsom journalistikk

De spesielle forholdene knyttet til smittefare ved selvmord taler imidlertid for å beholde et eget punkt i Vær varsom-plakaten om selvmord. Hensikten med punktet må være å minne om og understreke de nødvendige hensynene knyttet til pårørende og potensiell smittefare.

Forslag til ny VVP 4.9

På bakgrunn av disse vurderingene er Aftenpostens forslag at VVP 4.9 beholdes.

Punktet må imidlertid gis en ordlyd som bedre balanserer pressens plikt til å behandle selvmord som et betydelig samfunnsproblem og de spesielle hensynene som må tas.

Eksisterende ordlyd:

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 bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.

Aftenposten har to forslag til ny ordlyd:

Forslag 1:

Ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk er det god presseskikk å vise hensyn til de pårørende. Legg vekt på en saklig og nøktern fremstilling. Vær bevisst på smittefare. For eksempel krever beskrivelse av metode høy aktsomhet.

Dette forslaget frigjør seg fra dagens språkdrakt og fjerner uklarheter og formuleringer med absolutte forbud. Den første setningen normaliserer omtale av selvmord. Punktet beskriver de viktigste hensynene: pårørende og smittefare.

Pårørende i selvmordssaker sitter igjen med sorg, men ofte også følelse av skyld og tanker om at man kunne gjort mer eller noe annerledes. Ekspertene peker på en vanskeligere og mer komplisert sorgprosess. Til tross for en utvikling i retning mer åpenhet, eksisterer det fortsatt skam og tabuer knyttet til selvmord. Alt dette taler for at pressen må ta spesielle

hensyn til pårørende i selvmordssaker.

Når det gjelder smittefare, vet at vi at fremstilling, sensasjonspreg og glorifiserende vendinger er en risiko. Dette dekkes av den andre setningen om saklig og nøktern fremstilling. I dette forslaget er henvisningen til “andre forhold” fjernet. Det er vanskelig å vurdere hvilke forhold det gjelder, utover omtale av metode. Forslaget nøyer seg med å kreve bevissthet om smittefare og trekker frem det meste fremtredende eksempelet på risiko: omtale av metode.

Forslag 2:

Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Vis hensyn til de pårørende, og legg vekt på en saklig og nøktern fremstilling. Vær spesielt aktsom ved beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.

Dette forslaget er litt mer konservativt og bygger på det eksisterende punktets språkdrakt. Vi har beholdt den første setningen for å markere at omtale av selvmord krever økt bevissthet og aktsomhet. Det er fortsatt et gyldig prinsipp.

Den andre setningen dekker to behov. Hensynet til de pårørende (som beskrevet over) og farene ved overdreven dimensjonering med store og gjentatte oppslag, overdreven forenkling av komplekse forhold og sensasjonspreget fremstilling med dramatiske detaljer.

Den siste setningen er spesielt rettet mot risikoen for smitteeffekt. Omtale av selvmordsmetode krever særlig høy aktsomhet, noe formuleringen gjenspeiler. Samtidig må det være anledning til å behandle også dette temaet journalistisk når det er tungtveiende grunner til det, og når det gjøres på en ansvarlig og skånsom måte. PFU får her et verktøy til å slå ned på uansvarlig omtale.

I dette forslaget har vi beholdt henvisningen til “andre forhold”. Dette vil ramme glorifiserende omtale som er assosiert med smittefare. Også omtale av såkalte selvmordspakter og selvmordsepidemier er forhold som faller inn under “andre forhold” som kan utløse økt smittefare. Argumentet mot å beholde “andre forhold” er at det er vanskelig å vurdere hva som ligger i begrepet, og det bygger på et noe usikkert faktagrunnlag.

PFUs rolle

I vurderingen av klagesaker knyttet til omtale av selvmord trenger PFU verktøy til å skille sakene som er forankret i gode etiske vurderinger hvor ulike hensyn er veid opp mot hverandre, fra de sakene som har presseetiske mangler. Gode formuleringer i VVP tar høyde for at balansepunktene i pressetikken kan flytte seg i takt med samfunnsutviklingen for øvrig. Det avgjørende er at PFU kan bruke plakaten og sitt skjønn til å vurdere den enkelte sak ut fra dens kontekst.

Aftenpostens forslag til nye formuleringer i 4.9 forsøker å gi mediene tydelige kjøreregler for hva som er de viktigste hensynene ved omtale av selvmord. Samtidig opphever forslaget totalforbudene som er gått ut på dato. Det settes fortsatt strenge krav til omtale av de mest sensitive aspektene ved selvmord, men akkurat hvor grensen går, er som i det meste av presseetikken situasjonsbetinget. Forslaget åpner for at den enkelte redaktør og PFU i større grad kan gjøre skjønnsmessige vurderinger også på dette området.

Avisa Valdres:

Innspel frå avisa Valdres til 4.9-utvalet

Sjølvmord er eit vanskeleg tema å skrive om, og å snakke om. Innleiingsvis er det viktig å påpeike frå vår side at det uansett ikkje vil vera eit ynske om fullstendig frislepp i måten ein vil omtale sjølvmord på i pressa.

Dokumentert smitteeffekt ved omtale av sjølvmord, omsyn til personvern og omsyn til pårørande er og vil framleis vera viktig som vurderingsgrunnlag både i konkrete saker og dekkinga overordna. Men når me som ynskjer å omtale sjølvmord på redaksjonell plass opplever at dagens ordlyd i 4.9 set for stramme rammer, er det tid for å endre den.

Avisa Valdres si dekning

Valdres er ein region der det er mellom 3 og 6 stadfesta sjølvmord kvart år. Med stadfesta meiner me her tilfelle der det kan fastslåast av Politiet at sjølvmord er dødsårsaka. Talet kan vera høgare, til dømes dødsulykker i trafikken osb.

Den redaksjonelle linja for omtale av sjølv mord har vore restriktiv. Som bakgrunn for det er både råda frå faginstansar, at 4.9 legg opp til restriktiv omtale, og at det i vanskelege, personlege saker for mange er ei ekstra belastning at lokalavisa omtalar ei hending. Me sit tettare på kjelder og lesarar, og ei sak i lokalavisa er noko "alle i bygda" har lese.

Breiare dekning i avisa

I avisa har sjølv mord tidlegare vore sporadisk omtala, oftast ved bruk av artiklar frå andre aviser gjennom stoffutvekslingsavtale, eller knytt til dømes til eit besøk ved ein skule, der "nokon snakkar om sjølv mord". Dei siste to åra har me hatt ei breiare redaksjonell dekning av sjølv mord. I oktober 2021 og oktober 2022 publiserte me saker om sjølv mordstala i Valdres, i den tidsperioden Politiet no har dokumenterte tal på (frå 2016 i registeret). Me har også ved tidlegare høve hatt artiklar med Politiet som kjelde, om talet på sjølv mord i Valdres.

I forkant av publisering av sak hausten 2021, hadde det vore fleire sjølv mord i Valdres. Dette var noko det vart snakka om, naturleg nok, i lokalbefolkninga. I små lokalsamfunn der "alle kjenner alle" veit mange mykje om kva som har skjedd. Eit sjølv mord kan påverke heile lokalmiljøet, med pårørande, vener, tilsette i helsesektoren og redningsetatane, kollegaer og lokale lag og foreningar.

Frå hausten 2021 vart sjølv mordsførebyggjing også sett på dagsorden politiske møte i kommunane, for helsetenestene og i det førebyggjande arbeid for barn og unge, som fleire lag og foreningar er involvert i. Me vart då også av ulike instansar og enkeltpersonar utfordra på kvifor me i liten grad omtala sjølv mord. For avisa Valdres vart det ikkje lenger eit spørsmål om me skulle skrive om sjølv mord eller ikkje, men korleis me skal gjera det. I 2021 og 2022 har me hatt ei breiare dekning av sjølv mord som tema, frå intervju med pårørande, minnesamlingar, artiklar om psyisk helsevern m.m.

Redaksjonelle vurderingar

Dagens paragraf 4.9 legg sterke bindingar ved formuleringa: "Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov." For kva er "nødvendig"? Og kva er "allmenne informasjonsbehov"?

Eit konkret døme på noko som ville bli oppfatta som eit "allment informasjonsbehov" kan vera utfallet av ein redningsaksjon, som har involvert Politiet, brannvesen, ambulanse, Røde Kors og andre frivillige. På den andre sida kan det vera at pårørande meiner det er for tidleg å gå ut med

informasjon, eller ikkje ynskjer at det skal informerast.

Ikkje minst vart dette aktualisert i PFU-sak 161/20 mot OA, der PFU skriv fylgjande: "I denne konkrete saken, på det gitte tidspunktet, mener utvalget at hensynet til pårørende veide tyngre enn informasjonsbehovet. Opplysningen om at politiet mente at kvinnen tok sitt eget liv, ble publisert for tidlig, noe utvalget mener utgjorde en unødig tilleggsbelastning for klagerne."

PFU meinte i denne saka at det var rett av OA å opplyse om at dødsårsak var sjølv mord, men at det var "for tidleg". "For tidleg" er svært upresist. Er det snakk om timar eller dagar?

Yngre generasjonar lever med ei anna openheit, og krev ei anna openheit, dei lærer å snakke om kjensler og vanskelege tankar på ein annan måte. Familiar vel å vera opne om dødsårsak i dødsannonsen for den avdøde. Folk tyr til sosiale medium for å uttrykke sorg og medkjensle. Openheit om sjølv mord må nødvendigvis også påverke den redaksjonelle dekninga.

I eit lite lokalsamfunn er det fleire omsyn som må takast for lokalavisa. Me ynskjer ikkje å bli ei tilleggsbelastning for dei som alt står i ein krevjande situasjon. Det blir ein balanse mellom omsynet til rett informasjon for å unngå speulasjonar på bygda, omsynet til etterlatne som ikkje ynskjer omtale og omsynet til dei som meiner det er viktig at avisa skriv om sjølv mord, for å førebyggje og opplyse.

For avisa Valdres har det vore to hovudårsakar til at me dei siste par åra i større grad har opna opp for redaksjonell omtale. Ei årsak er at me har merka ei større forventning, eller krav, til openheit, både frå miljø som jobbar med førebyggjing og psykisk helse, og frå yngre generasjonar, som i større grad ynskjer openheit. Ei anna årsak er at me også, ved å ikkje omtale sjølv mord, glipper i dekninga vår av det psykiske helsetilbodet i Valdres.

Dei etiske retningslinjene

Me har brukt mykje tid i redaksjonen på å snakke som sjølv mordsdekninga i avisa. Det er heilt nødvendig, når ein fyrst avgjer å opne opp for omtale i større grad. Dei etiske retningslinjene som er utarbeidd har vore ei god rettesnor for det redaksjonelle arbeidet i vurderingar av korleis me skal omtale sjølv mord, kva type saker me bør og kan skrive, og ikkje minst for å i større grad opne opp for omtale i avisa.

I arbeidet med redaksjonell dekning av sjølv mord, har dei etiske retningslinjene vore eit langt betre verktøy enn 4.9. Me har vore bevisste på å leggje inn informasjon i saker om kvar ev. lesarar som går med sjølv mordstankar kan ta kontakt. Slik kan kanskje redaksjonell dekning også bidra til å opplyse og informere om kvar det er hjelp å få.

Er det behov for ein eigen regel om sjølv mordsomtale i Vær Varsom-plakaten?

I utgangspunktet nei. Innhaldet i dagens 4.9 burde kunne vera dekt opp av andre paragrafar i Vær varsom-plakaten, som 3.9, 4.1, 4.3 og 4.6. Uavhengig av dagens 4.9 vil det påleggje pressa å vera aktsame i omtale av sjølv mord. Eit døme her er sak 161/20 mot Oppland Arbeiderblad, der OA vart felt etter 4.6, og ikkje 4.9.

Om 4.9 blir fjerna, har me likevel eit ansvar for å utelukke detaljar om eit sjølv mord, som er det same ansvaret me i dag har for å omtale ulukker som bilulukker, brann eller fallulukker i fjellet, til dømes. Om ein skulle ende på å halde på ein eigen regel om sjølv mordsomtale, bør/må ordlyden endrast.

Synspunkt på dagens punkt 4.9 i pressa sin Vær varsom-plakat

"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 bidra til å utløse flere selvmordshandlinger."

Dei to fyrste setningane legg i dag ei større avgrensing på den redaksjonelle dekninga enn det mange mediehus alt har opna for. I seg sjølv tyder det at ei revidering/innarbeiding/sletting av denne paragrafen er overmoden. Dei presseetiske omsyna ein redaksjon må ta, som formulert i dei to fyrste setningane, bør også vera oppfylt i andre paragrafar i VVP (som omtala over).

Å ta omsyn til mogleg smitteeffekt vil framleis vera nødvendig. Me bør ikkje omtale detaljar i sjølv mordsmetode, når det ikkje er relevant, ein hovudregel som for øvrig også burde gjelde like mykje for Hollywood-stjerner som for ein lokal mann i bygda. Til dømes i ei sak me publiserte 8. desember 2022, om ein pasient som ved Valdres lokalmedisinske senter tok livet sitt, har me ikkje omtala måten dette skjedde på. I tillegg til at pressa gjennom Vær varsom-plakaten er oppmoda til å ikkje omtale metode, var det heller ikkje relevant for saka og framstilling av saka på kva måte dette skjedde.

Bør den presseetiske regelen endrast på dette feltet?

Den redaksjonelle dekninga har dei seinare åra endra seg. Om det etter kvart er ein skilnad på den presseetiske regelen og den redaksjonelle dekninga, må anten det eine eller det andre endrast.

Eg har ikkje konkrete framlegg til formuleringar, men om sjølv mord skal vera omtala i Vær varsom-plakaten, bør formuleringa(ne) i større grad ta for seg korleis me skal omtale sjølv mord. Ei formulering som eventuelt også bør inn, er korleis me bør omtale sjølv mord i løpande nyheitsdekning.

Me tilrår også at det blir laga ein enkel rettleiar for korleis media skal handtere saker der sjølv mord eller forsøk på sjølv mord er stadfesta.

Kva omsyn må media ta i møte med dette temaet?

Sjå over.

Beste helsing

Hilde Lysengen havro /s/

Ansvarleg redaktør/dagleg leiar i Valdres Media

NRK (Nyhetsdivisjonen):

Innspill til 4.9-utvalget – medieomtale av selvmord

Redaktørkollegiet i Nyhetsdivisjonen i NRK takker for muligheten til å komme med innspill til 4.9-utvalgets viktige arbeid, og har følgende innspill til punktene dere ber om tilbakemelding på:

- **Er det behov for en egen regel om selvmordsomtale i Vær varsom-plakaten?**

Det har de siste årene vært en utvikling i retning av mer åpenhet rundt selvmord og problemstillinger knyttet til dette. Pressen finner det relevant å omtale dette journalistisk i flere sammenhenger. Selvmord er et stort samfunnsproblem som er både tabubelagt og underdekket, og vi bør ha journalistikk som bidrar til bredere innsikt om hvordan det rammer både mennesker og samfunn, hvordan det kan forebygges og bidra til å fjerne tabuer og skam.

Det er like fullt et felt som innebærer mange viktige og krevende presseetiske vurderinger. Det bør derfor fortsatt være en egen regel om selvmordsomtale i Vær varsom-plakaten, som kan fungere som veileder og stoppunkt til refleksjon for journalister og redaktører som lager journalistikk om selvmord og relaterte problemstillinger.

Selv om vi ønsker å beholde en paragraf om medieomtale av selvmord, mener vi at denne bør endres, noe vi utdyper videre på neste punkt.

- **Synspunkter på dagens punkt 4.9 i pressens Vær varsom-plakat**

Dagens punkt 4.9 i VVP starter med en oppfordring om å være varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Det er en fornuftig inngang, gitt temaets alvor og kompleksitet, og de store menneskelige omkostningene hvert enkelt selvmord innebærer. Likevel er det flere ting ved dagens paragraf som bør justeres.

Pressens tilnærming til selvmord har vært drevet av at vi har vært forsiktige og restriktive, og det kan ses i sammenheng med formuleringene i dagens punkt 4.9 i VVP. Ordet «unngå» gjentas to ganger og forsterker inntrykket av at selvmord er noe som helst ikke bør omtales mer enn helt unntaksvis, og at det bør være høy terskel for disse unntakene. Slik paragrafen er formulert nå kan selvmord fremstå primært som en privatsak mediene skal være ytterst forsiktig med å behandle.

Dette står ikke i stil med det strukturelle samfunnsproblemet selvmord representerer. Det bidrar heller ikke til mer åpenhet om og innsikt i tematikken, noe som bør være en viktig oppgave for redaktørstyrte medier. I motsatt ende ser vi at selvmord de siste årene har vært mye diskutert i subkulturelle nettverk i sosiale medier, gjerne blant unge som sliter (ref NRKs prosjekt «Trigger Warning» fra 2019). Uten pressens kritiske tilnærming og kilder som belyser tematikken fra et faglig ståsted mister man et viktig korrektiv til dette. At pressen har en aktiv og bevisst tilnærming til selvmordsrelaterte problemstillinger og forteller historiene til mennesker som rammes og ønsker å dele er en forutsetning for en god og opplyst offentlig debatt.

Dagens paragraf adresserer i liten grad viktigheten av systemkritisk journalistikk. Selvmord skjer i alle samfunnslag. Bak et selvmord er det i mange tilfeller et system som ikke har gjort nok for å ivareta personen som tar eller forsøker å ta livet sitt, og/eller de pårørende, eller ikke har fanget opp en situasjon som kunne vært avverget om den ble avdekket. Den systemkritiske tilnærmingen er viktig for å påvise sammenhenger i samfunnsstrukturer og bidra til en faktabasert debatt om temaet.

Medienes omtale av spesifikke selvmord bør i størst mulig grad settes i en kontekst som setter søkelyset på strukturelle forhold og problemer i samfunnet. 4.9-paragrafen bør tydeliggjøre dette i større grad enn den gjør i dag. Mer systemkritisk journalistikk om selvmord vil ha stor verdi for offentligheten.

Dagens paragraf sier at man skal unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger. Det er viktig at paragrafen gjør mediene bevisst på problemstillingen. Samtidig vil informasjon om metode i enkelte gitte tilfeller være vesentlige opplysninger for å belyse en viktig problemstilling tilstrekkelig. Da er det til gjengjeld viktig å være varsom med *hvordan* man omtaler metoden, og være bevisst på detaljbruken. Formuleringen bør i større grad enn nå gjøres noe mer generell og fokusere på at man bør unngå omtale av forhold som kan bidra til flere selvmordshandlinger. Slik vil den fortsatt gjøre redaktører og journalister bevisst på viktigheten av å gjøre grundige vurderinger av smittefaren, og samtidig i større grad enn nå åpne for konkrete vurderinger av hver enkelt sak med utgangspunkt i vesentlighet og relevans. Dersom metode skal omtales bør det være en forutsetning at det er nødvendig for å belyse en sentral problemstilling godt nok.

- **Bør den presseetiske regelen endres på dette feltet?**

Ja – med henvisning til de foregående punktene. Konkret forslag til endring av ordlyden i paragrafen: *Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Omtale bør settes i en større kontekst, og journalistikken bør sette søkelyset på dette som et samfunnsproblem. Vær varsom ved omtale av metode og forhold som kan føre til flere selvmordshandlinger.*

- **Hvilke hensyn må mediene ta i møte med dette temaet?**

Foruten det som allerede er nevnt i de foregående punktene, er det nødvendig å minne om viktigheten av å ta hensyn til de pårørende. Hensynet til åpenhet om selvmord gjennom mer omtale må vektes opp mot situasjonen og ønskene til etterlatte i hvert enkelt tilfelle. Derfor er også konteksten og den systemkritiske tilnærmingen viktig for å sette selvmordene som omtales inn i en større sammenheng som et samfunnsproblem.

Det er også viktig å unngå glorifisering, spesielt når kjente personer tar sitt liv, jfr debatten etter Ari Behns selvmord. Vi må ikke gi inntrykk av at samfunnet anerkjenner eller normaliserer handlingen, selv om vi vektlegger åpenhet.

Pressen har de siste årene i økende omfang henvist til hjelpe- og pårørendetelefoner i forbindelse med omtale av selvmord. Dette bør vi fortsette med.

Mediene bør også være åpen om hvilke etiske vurderinger som er gjort i forbindelse med omtale av selvmord, for å skape økt forståelse og innsikt for de publisistiske valgene.

På vegne av redaktørkollegiet i Nyhetsdivisjonen i NRK,
Kathrine Hammerstad
Redaktør Direkte

Stavanger Aftenblad:

Stavanger Aftenblad om “selvmordsparagrafen” i Vær Varsom

Aftenbladets redaksjon mener det er riktig å **beholde en paragraf** om varsomhet ved omtale av selvmord. Det begrunnes dels med hensynet til avdødes integritet og private forhold, og dels med at selvmord kan utløse sterke følelser av sjokk og sorg for pårørende.

Vi vil **advare** mot en utvikling i retning av få og mer generelle paragrafer, en slags **pressens kardemommebylov**. Da blir det lite å holde fast i, for yrkesutøvere, offentligheten og PFU.

Men redaksjonen vil likevel problematisere de to “unngå”-setningene i dagens 4.9. Det bør ettergås i fagmiljøer for psykisk helse om forskning fortsatt gir **belegg for metode-advarsel**.

Vi spiller også inn forslag til **“positiv disclaimer”** enten i starten av oppdatert paragraf eller i veileder; Altså en påpekning av ansvaret for å opplyse om samfunnsproblemet selvmord.

Slik angrep vi invitasjonen:

I Stavanger Aftenblad samlet vi i januar 2023 fjorten journalister og ledere med relevant erfaring til et miniseminar om utvalgets fire spørsmål. Workshop i grupper, fremføringer og felles, avsluttende diskusjon ble ledet av prosjektrektør Carl Gunnar Gundersen og sjefredaktør Kjersti Sortland. Våre innspill er basert på redaksjonens erfaring, samt disse diskusjonene. Her følger våre svar på presseforbundets fire spørsmål.

1. Er det behov for en egen regel om selvmordsomtale i Vær Varsom-plakaten?

Ja, mener Stavanger Aftenblad.

Når vi blir spurt om en konkret paragraf i VVP fortsatt har legitimitet eller verdi, så kan man jo også spørre: Har i det hele tatt et felles regelverk i pressen en verdi? Svaret på det er også ja. Spesielt når kjente personer dør i selvmord, tror vi enkelte mediehus ville ha "dratt på" mer nærgående og med langt mindre varsomhet, dersom man ikke visste at man utfordret presseetikken og risikerte fellelse.

Samtidig mener vi at stor grad av åpenhet om folkehelseproblemet selvmord i offentligheten er viktig: Rundt 650 dødsfall i året er alvorlig mange.

Det er ikke gitt at økt grad av åpenhet - eller mer og "bedre" omtale - vil få foruroligende stabile selvmordstall til å synke. De høye selvmordstallene i Norge er dessverre på linje med andre vestlige land (Europa, Australia, USA). Men pressen kan med å løse sin samfunnsoppgave stadig bedre i alle fall bygge ned stigma og gjøre det lettere å være både etterlatt og nabo, kollega eller venn av etterlatt - ved å øke kunnskapen og legge til rette for god debatt.

Vi startet med å stille oss selv et spørsmål: Opplever vi i den redaksjonelle hverdagen at paragraf 4.9 - slik den forstås og praktiseres i dag - hindrer oss i å opplyse om selvmord på en god måte? Svaret på dette var i hovedsak nei. Men med noen nyanser hva angår treghet eller unnvikelse fra å problematisere eksempelvis omfang på spesifikke steder (f.eks. togovergang) eller metoder med følger for tredjepart som kanskje burde vært omtalt tematisk.

Det er imidlertid fortsatt fornuftig å beholde en egen paragraf som minner om å utvise varsomhet. Det begrunnes dels med hensynet til avdødes integritet, helseopplysninger og rett til privatlivets fred også inn i døden. Avdøde er et eget rettssubjekt som redaktør også skal ivareta. Dernest er selvmord fortsatt ekstremt følelsesmessig krevende for mange etterlatte, og opplevelsen av kaos og sjokk er ofte størst kort tid etter.

Dette taler for at også fremtidens generasjoner av journalister og redaksjonelle ledere kan

ha godt av å bli minnet eksplisitt om å utvise varsomhet, spesielt på tidlig tidspunkt og spesielt når det kommer til omtale av enkelttilfeller.

- Men kan vi ikke fjerne paragrafen, eller innlemme den i andre og mer generelle paragrafer?

Dersom vi ser for oss at presseforbundet nå fjerner VVP 4.9 helt, i den mening at behovet for varsomhet kan dekkes av andre og mer generelle paragrafer, vil man fort kunne stille samme spørsmål ved en rekke andre paragrafer; Behøver vi for eksempel egentlig en egen “barneparagraf” (VVP 4.8); Kan ikke også denne dekkes av to-tre generelle paragrafer om å utvise omtanke og varsomhet for dem som ikke kan tale egen sak, eller for sårbare grupper?

Slik tankegang frykter vi i Aftenbladet fort kan bli en “slippery slope”; I retning av en slags pressens kardemommebylov, der noen få paragrafer om å vise varsomhet og omtanke skal kunne dekke det meste. Det vil vi advare imot.

Styrken ved Vær varsom-plakaten er nettopp at den er konkret, både for journalist og redaktør - samt for allmennheten, klagere og PFU som skal felle eller ikke.

Vi liker dårlig den tanke at PFU skulle måtte gå mer i retning av generelle diskusjoner. Man vil da fort bli mer styrt av enkeltmedlemmers moralske kompass og synsing fra siste taler, heller enn av tydelige paragrafer som alle parter kan forstå og forholde seg til.

Faren er at plakaten vil kunne bli mindre av et konkret verktøy, og at den vil kunne miste mye av sin legitimitet.

2. Synspunkter på dagens punkt 4.9 i pressens Vær varsom-plakat

Før var det enkelt: “Selvmord eller selvmordsforsøk skal som hovedregel ikke omtales”.

Av gode grunner ble den holdningen liberalisert gjennom 90-tallet og 2000-tallet i takt med nye generasjoners holdninger til åpenhet.

For eksempel kunne grove forbrytelser som drap på kvinner og barn tidligere bli omtalt i pressen i korte og lite opplysende notiser med tittel “familietragedie”. Begrep som “utvidet selvmord” var tilslørende og misvisende. Samfunnet manglet både fokus og forskning på et

fenomen som behøvde opplysning. Redaksjonene og andre utfordret, og rommet ble større for fakta og mer kunnskap i offentligheten.

Det har samtidig vært så høye “ordinære” selvmordstall siden 90-tallet at norske redaksjoner forsto at mer journalistikk og oppmerksomhet var nødvendig. Økt åpenhet har antagelig tatt bort mye av samfunnets tabuer, mulige stigma og ekstra byrde for dem som blir etterlatt. Det er derfor fint at ordlyden “ikke omtales” ble tatt ut av VVP i 2006.

Vi startet som beskrevet samlingen i Aftenbladet med å stille oss spørsmålet: Føler vi at dagens 4.9-paragraf i vesentlig grad hindrer oss i å omtale selvmord som samfunnsproblem? Hinderer VVP oss i å ta kontakt med etterlatte og andre kilder?

Svaret på det ble nei. Holdninger til åpenhet, og det generelle kunnskapsnivået omkring selvmord, er med årene endret til det bedre i store deler av samfunnet. Journalistikk om selvmord blir i stort oppfattet som legitimt, slik vi opplever det. Det er også vår opplevelse at mulige kilder i stort synes det er ok å bli spurt om å medvirke, når noe tid har gått.

Men tross denne utviklingen i retning av økt åpenhet, går antall selvmord likevel ikke ned. Det er et stort paradoks. Iver etter “mer åpenhet” og “mer omtale” må også balanseres. For eksempel med å ha en paragraf som minner redaktør om at avdøde er et eget rettssubjekt.

Vi erkjenner at dagens paragraf åpenbart legger en meget streng føring på vår praksis når det gjelder (manglende) omtale av metode og steder. Vi utsetter lettere eller lar kanskje være å lage journalistikk om behovet for sikring av spesifikke steder langs en lokal toglinje. Eller lar være å omtale belastningen på de mannskaper som skal hente x antall forulykkede ut av en fjellvegg eller andre farlige steder. Vi teller rett og slett ikke opp, i offentligheten.

I en fagartikkel (suicidologi nr 2/2022) er forskjeller mellom kjønnene tema. Selv der, nøyer man seg med denne beskrivelsen:

*– Menn som tar livet sitt bruker ofte raskere og
farligere selvmordsmetoder enn kvinner.*

Informasjonen ovenfor gjør at man som leser får noen forestillinger om hva menn som tar selvmord gjør eller ikke gjør, som kanskje - kanskje ikke - samsvarer med virkeligheten. Det

å skrive konkret og åpent om metodebruk, spesielt i temasaker eller artikler i fagblader, kan åpenbart mange ganger være på sin plass.

Mer konkret om de tre setningene (under kalt a, b, c) som utgjør dagens paragraf:

a) Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk.

Første setning i dagens paragraf mener vi kan stå som den er. Dersom setning b) utgår, kan man se for seg å legge til en halv setning:

Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk, spesielt på et tidlig tidspunkt.

b) "Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov".

Ordet "unngå" er på den positive siden konkret og tydelig, hvilket vi i argumentasjonen i innledningen har ment er bra. Men med litt ulik begrunnelse, vil vi argumentere for at utvalget bør vurdere å fjerne eller gjøre endringer i begge setninger i 4.9 som i dag starter med "unngå".

En av intensjonene bak setningen b) oppfatter vi er å minne om at man skal være varsom ved omtale av enkelttilfeller, og spesielt på et tidlig tidspunkt.

Dette kan løses ved å legge til en halvsetning bak første setning, se a)

I dagens digitale nyhetsstrøm, forventer norske innbyggere og våre lesere å få vite hvorfor lokale tog eller trafikk står (noen har omkommet/ikke mistanke om noe kriminelt) eller hvorfor det flyr helikoptre over vann, sjø eller boligområder (helseoppdrag). Når selvmord får følger for tredjepart, omtales slike dødsfall daglig i norsk presse.

En påminnelse om aktsomhet ved omtale av enkelttilfeller i akutt fase, burde kunne dekke behovet for varsomhet.

En annen intensjon bak setning b) kan være å unngå det som i NRs veileder kalles glorifisering, utmaling eller romantisering av selvmord. Det er viktig at dette står i veilederen, sammen med fraråding av adjektivbruk og malende beskrivelser - spesielt når kjente personer dør av selvmord.

c) “Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger”.

Vi foreslår at setningen som eksplisitt advarer mot omtale av metode, på nytt testes mot oppdatert forskning i fagmiljøene og også diskuteres på nytt. Setningen kom inn i plakaten etter råd fra helsefaglige miljøer i 2006. Hva sier ny forskning om “smittegrad”? Pressens egen gjennomgang og diskusjon bør avgjøre det eventuelle behovet for en eksplisitt advarsel. Det kan tenkes at setningen bør ut.

3. Bør den presseetiske regelen endres på dette feltet?

Ja og nei.

Vi mener som beskrevet at plakaten bør ha en påminnelse om å vise varsomhet ved omtale av selvmord. Den siste setningen i regelen ble imidlertid lagt til plakaten etter innspill fra helsefaglige miljøer i 2006. Den bør vurderes å tas bort, dersom nyere forskning ikke er entydig hva angår “smittefare”.

Dersom de helsefaglige miljøene fortsatt mener å kunne dokumentere en tydelig “smitteeffekt”, og pressens egen diskusjon anerkjenner dette som vedvarende problemstilling, bør en advarsel om aktsomhet ved omtale av metode beholdes. Ordet “unngå” er imidlertid sterkt, og holder antagelig nede frekvensen av tematisering som burde eller kunne vært gjort i pressen.

Sosiale medier eller nettforum vil ellers ofte være alternativ kilde til omtale av eksempelvis kjente menneskers død. Spekulering i eller dveling ved metode vil med sikkerhet være tema der. Uten motvekt i redaktørstyrte medier, er det ikke sikkert at dette bidrar til “resistens” mot romantisering eller tilløp til kultdyrkelse for sårbare grupper. Kjendiser, sosiale medier, tv-serier og nettforum er også kilder til informasjon og diskusjon om selvmord, for mange.

Setningen om at redaktørstyrte medier må “unngå omtale som ikke er nødvendig” eller “unngå beskrivelse av metode”, bør derfor vurderes fjernet eller omformulert.

Vi mener også at utvalget kan vurdere å legge til en oppfordring: Det er pressens oppgave å opplyse om det som skjer i samfunnet, også problemet selvmord. Dette kan enten

understrekes i starten av en oppdatert paragraf 4.9, eller legges inn først i NRs veileder.

4. Hvilke hensyn må mediene ta i møte med dette temaet?

Det er flere parter mediene skal hensynta: Først kommer hensynet til avdøde, etterlatte og sårbare grupper (lesere som vurderer selvmord). Deretter i noen grad hensynet til hva leserne/innbyggerne vil oppleve som legitimt og forståelig. Mediene må dessuten i noen grad ta hensyn til følger for tredjepart, som utrykningsetater, helsearbeidere, letemannskaper eller publikum som opplever at trafikken stanser.

Så må vi i pressen ikke være helt enøyd i troen på at bare vi skriver om noe og sørger for “økt åpenhet”, så blir alt bedre. Selvmord er vanskelig tema, og handler mest om sykdom. Vi må være ydmyke i møte med forskning og fagmiljøer, og lytte godt til oppdatert kunnskap.

Det er ikke sikkert at “mest mulig omtale” i mediene eller “best mulig omtale” ville fått tallene ned. Vi må antagelig i møte med dette temaet ta aller mest hensyn til at det er svært mye vi ikke vet og forstår om selvmord, fortsatt.

Stavanger Aftenblad, 17. januar 2023

Kjersti Sortland, sjefredaktør

Vårt Land:

Høringsuttalelse om endring av VVP 4.9

Til: «4.9-utvalget» v/ Norsk Presseforbund

Fra: Bjørn Kristoffer Bore, sjefredaktør i Vårt Land

Åpenhet er en grunnverdi for pressen, og pressen skal skrive om temaer som er vanskelige og krevende. Selvmord er et alvorlig samfunnsproblem, som historisk sett har blitt fortiet. I dag fungerer Vær Varsom-plakatens føringer for omtale av selvmord godt, og har en viktig funksjon. VVP 4.9 står ikke i veien for mer åpenhet om selvmord. Punktet er modent for revisjon, men bør ikke svekkes eller fjernes.

Åpenhet om selvmord

Mental helse og selvmord har tradisjonelt vært lite eller mangelfullt omtalt i norske medier. Dette er ikke lenger tilfelle.

Selvord er ikke lenger noe tabu i norsk presse, og omtales jevnlig. I 2022 ble ordet brukt 5 981 ganger i Retrievers kilder. Til sammenligning ble et annet ord som ofte brukes i mediene, «drap», brukt 19 201 ganger samme år.

Nå skjer det selvsagt langt fler selvmord enn drap i Norge årlig, og meningen er heller ikke å koble eller sammenligne disse to begrepene. Det tallene viser er at selvmord er et tema mediene omtaler relativt ofte, også når vi sammenligner det med et tema mange mener mediene omtaler for mye (drap). Sykdommer som kan utløse selvmord omtales også langt bredere enn før.

Åpenhetens betydning

Samfunnet beveger seg mot mer åpenhet på en rekke områder, også om selvmord. Men endringer i VVP bør ikke begrunnes med strømninger i samfunnsdebatten, men i konkrete etiske vurderinger.

Det tidligere versjonen av 4.9 fram til 2005, med sitt tilnærmede absolutte forbud, må sies å være preget av det ble utformet i en samtid der selvmord var tabubelagt, og avdødes ettermæle ble vektlagt høyt.

Tidligere tiders tilbakeholdenhet med omtale av selvmord førte ikke til en lavere selvmordsrate i Norge enn land det er naturlig å sammenligne seg med. Ved årtusenskiftet begynte omtalen å øke, og i 2005 fikk VVP 4.9 en svært nødvendig revisjon.

Den økte åpenheten, både i pressen og i samfunnet forøvrig, kan i liten grad sies å ha påvirket antall selvmord i Norge. Det er også verdt å merke seg at Norge har en sammenlignbar selvmordsrate med Vest-Europa og Nord-Amerika, der flere land har en mer liberal presseetisk praksis enn Norge.

Forskningen er ikke entydig om smittefare knyttet til omtale av selvmord. Nyere studier viser at økt åpenhet og forebyggingsprogrammer ikke nødvendigvis fører til en reduksjon av antall selvmord. Noen land opplever en oppgang etter omfattende kampanjer. Muligheten for at intense mediekampanjer kan normalisere selvmord som reaksjon på problemer drøftes av forskerne.

Dagens punkt er fundamentert i faglige vurderinger knyttet til smittefare. En eventuell endring i 4.9 bør derfor være fundamentert i faglige råd om dette. Punktet bør ikke endres fordi, slik enkelte har argumentert, at samfunnet generelt går mot mer åpenhet på dette området. Smitterisikoen endres ikke nødvendigvis av at samtiden går mot mer åpenhet.

Dagens 4.9 står ikke i veien for mer åpenhet om selvmord. Dagens punkt gir bare føringer på hvordan man skal omtale selvmord, og gir ingen begrensninger på mengden omtale av temaet. Punktet står heller ikke i veien for mer journalistikk om selvmord som forskningen indikerer kan en reduserende effekt på selvmordsfaren. Beskrivelse av personlige erfaringer med selvmordstanker, og informasjon hvordan man kan overvinne og takle vanskelige livssituasjoner, antas å kunne redusere faren for selvmord i visse grupper. Denne typen omtale kan vanskelig sies å bli begrenset av dagens formulering om selvmord i VVP.

Spørsmålet om pressen bør skrive mer eller mindre om selvmord skal heller ikke besvares av Vær Varsom-plakaten. Denne typen prioriteringer skal gjøres av redaksjonene. VVP skal sørge for at det redaksjonene velger å publisere ikke påfører unødig skade.

Behov for modernisering

Punkt 4.9 bør allikevel moderniseres, presiseres og utvides. Dagens paragraf åpner for misforståelser, og er ufullstendig.

Dagens punkt består av tre ledd:

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 bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.

Første setning er uproblematisk, og bør bestå. Hovedmengden av den omfattede forskningen på området viser at *hvordan* selvmord omtales er avgjørende for smitteeffekten. Derfor bør VVP inneholde en påminnelse om å vise ekstra varsomhet ved omtale av selvmord. Dette er i tråd med VVPs generelle linje om å beskytte sårbare personer og grupper, som minoriteter og barn. Suicidale og etterlatte etter selvmord er svært sårbare grupper.

Setning nummer to er problematisk fordi den er upresis, og kan misforstås. «*Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov.*» Den leses ofte som at man i utgangspunktet ikke skal omtale selvmord, men bare i spesielle tilfeller av stor offentlig interesse. Bakgrunnen for denne setningen, som ble innført i 2005, framsto i større grad å forhindre omtale av momenter *i den enkelte sak* som ikke var nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov, som spekulasjoner om årsak eller unødige private detaljer.

Setningen bør derfor gjøres mer presis, for eksempel ved å endre til «*Unngå å publisere opplysninger som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov.*».

Tredje setning er viktig, men problematisk. «*Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.*».

Forskningen indikerer at omtale av metode er bare én av flere faktorer som ser ut til å ha en smitteeffekt. Glorifisering av selvmord og den avdøde, sensasjonsoppslag – spesielt om profilerte personer, påstander om selvmordsbølge, og forsøk på å koble selvmordet til en enkeltårsak, er alle forhold forskning viser kan ha en smitteeffekt.

I dag er norsk presse svært nøye med å ikke omtale metode, dette skjer barer i helt spesielle tilfeller. Sensasjonsoppslag knyttet til kjendiser, spekulasjoner rundt årsak til selvmordet, påstander om en epidemi forekommer dessverre noe oftere.

Utvalget bør derfor diskutere om VVP så tydelig skal vektlegge ett enkelt smittemoment. Punktet bør enten trekke frem alle de mest sentrale faremomentene, eller nøye seg med en generell advarsel mot omtale av forhold som kan bidra til å utløse flere selvmord.

Positiv eller romantiserende omtale er også et fenomen som forekommer, spesielt i forbindelse med assistert selvmord. Det bør derfor presiseres at dette punktet også gjelder ved omtale av assistert selvmord, der omtale av metode, positiv omtale av valget om å ta eget liv osv. ofte finner sted.

Punktet bør også utvides med en føring om å ta med informasjon som kan ha en forebyggende effekt mot selvmord ved omtale. En slik endring vil i stor grad være en kodifisering av dagens praksis i norsk presseetikk.

Helsedirektoratet/FHI:

Vær Varsom-plakaten 4.9 – Innspill fra Helsedirektoratet og FHI

Viser til henvendelse av 7. desember 2022 vedr. mulig revisjon av Vær Varsom-plakatens punkt 4.9. Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet (FHI) har vurdert punktet i lys av dagens kunnskap på feltet.

Helsedirektoratet og FHI mener at det fortsatt er behov for en egen regel om selvmordsomtale i Vær Varsom-plakaten. Reglen er svært viktig for å sikre at omtaler av selvmord i pressen ikke har en smitteeffekt eller oppleves krenkende for etterlatte, men også for å tilrettelegge for større åpenhet. Tydelig og god veiledning i 4.9 kan bidra til rett type åpenhet. Dagens regel bør imidlertid konkretiseres for å klargjøre forhold som ikke bør omtales.

Åpenhet om selvmord

Selvord er fortsatt et tabubelagt område. Større åpenhet om selvmord og selvmordstanker kan bidra til å redusere stigma og senke terskelen for å be om hjelp. Mange er engstelige for å spørre om selvmordstanker, både fordi de synes det er vanskelig å snakke om selvmord og selvmordstanker, men også fordi de er redde for at spørsmål om selvmord kan øke faren for at noen tar sitt eget liv. I Helsedirektoratets årlige [befolkningsundersøkelse om selvmord](#) svarte 18 % av de spurte i 2021 (4012 respondenter) at de er enige at "Det finnes en risiko for å vekke selvmordstanker til live hos en person hvis man spør om han/hun har tanker om selvmord". 37% svarte "verken eller" og 43% svarte at de er uenig.

Det er god forskningsmessig dokumentasjon på at det ikke er selvmordsfremmende å snakke om selvmord, men at det å spørre om en person tenker på å ta livet sitt snarene er selvmordsforebyggende. [HelseNorge.no](https://helse norge.no) gir råd både til personer som selv har selvmordstanker og til personer som er bekymret for andre.

Trygg kommunikasjon om selvmord

Det er behov for å øke kunnskapen om selvmordtematikk i befolkningen. Mediene kan gjennom nyhetsdekning og reportasjer sette tema på den politiske dagsorden og øke kunnskapen om selvforebyggende tiltak i samfunnet. Samtidig viser forskningen at omtale av selvmord i media i visse

sammenhenger kan ha en smitteeffekt som fører til flere selvmord. Hvordan selvmordet omtales er derfor svært viktig. Omtalen må tilpasses situasjonen i hvert enkelt tilfelle. Beskrivelse av metode, sted og tidligere selvmordsforsøk bør som hovedregel unngås. Formidling av håp og informasjon om hvor man kan få hjelp om man har selvmordstanker eller er bekymret for noen andre, bør som hovedregel vektlegges i omtalene. [Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv](#)

Vær Varsom-plakaten 4.9

Helsedirektoratet og FHI mener at det fortsatt er behov for en egen regel om selvmordsomtale i Vær Varsom-plakaten. Plakatens punkt 4.9, og da særlig setningen "*andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.*", bør konkretiseres for å kunne være anvendbar i det enkelte tilfelle. Dagens formulering forutsetter at mottaker har kunnskap om smitteeffekter for selvmord.

Vi anbefaler at punkt 4.9 endres til:

Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Glamoriserende eller sensasjonspreget omtale bør unngås. Dramatiske visuelle effekter bør ikke brukes og vær varsom dersom fotografi skal brukes. Selvmord bør ikke nevnes i overskriften eller plasseres på førstesiden. Unngå beskrivelse av metode, sted og tidligere selvmordsforsøk. Vær særlig varsom der kjendisselv mord omtales. Informasjon om hvor man kan søke hjelp bør oppgis.

Utdyping av anbefalte momenter:

- Glamoriserende eller sensasjonspreget omtale innebærer bruk av virkemidler og formuleringer som bruk av «krigstyper», selvmord i overskriften med store bokstaver, «breaking news», enda et selvmord etc. eller virkemidler som musikk og bilder som forsterker sanseintrykk og påvirker leserens følelser.
- Omtale av kjendisselv mord er særlig risikabelt fordi mange sårbare mennesker i utgangspunktet kan ha en sterk identifikasjon med vedkommende. Hvordan man omtaler selvmordet blir derfor svært viktig. Fokus på smerten selvmordet har påført de rundt, at det alltid er håp etc. er viktig å formidle ved denne type selvmord.

- Unngå å omtale av sted og nye metoder med høy dødelighet og god tilgjengelighet f.eks. fyre opp engangsgrill i lukket lite rom eller selvmord knyttet til jernbane. Omtale av selvmordsmetode i forbindelse med kjendisselv mord har medført økning i selvmord med denne metoden.
- Omtale av selvmord der man beskriver at personen hadde gjentatte selvmordsforsøk bak seg kan gi inntrykk av at hjelp ikke nytter eller at de rundt ikke har gjort nok. På den annen side kan omtaler av mennesker som tidligere har forsøkt å ta livet sitt, som forteller om håp og at de har fått det bedre, trolig ha en selvmordsforebyggende effekt.

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF):

Innspill fra NSSF til arbeidet med mulig revisjon av punkt 4.9 i Vær Varsom-plakaten

Vi takker for invitasjonen til å levere innspill til utvalget som er oppnevnt av Norsk Presseforbund til å vurdere en mulig revisjon av Vær Varsom-plakatens punkt 4.9 om medienes omtale av selvmord og selvmordsforsøk.

Mange endringer har skjedd i samfunnet, i mediene og i holdningene til selvmord og suicidale personer siden den første Vær Varsom-plakaten ble utgitt i 1936. Den gangen var det ikke bekymring for mulige smitte-effekter som førte til at selvmord ble viet et eget punkt i VVP, men hensynet til å ikke skade avdøde ettermæle. Samfunnsutviklingen har, heldigvis, og ikke minst på grunn av økt åpenhet om selvmordstematikken i massemediene, medført at selvmord i dag er langt mindre tabubelagt og stigmatiserende enn i 1936. Dermed kan det synes som om hensynet til ikke å skade, krenke eller stigmatisere avdøde eller etterlatte i dag er et like tungtveiende argument for å vise særlig varsomhet ved omtale av selvmord i mediene. NSSF minner likevel om at stigmatiserende holdninger og språkbruk fortsatt sitter dypt i kulturen og befolkningen. Mediene bør søke å unngå å videreføre slike. Det kan man eksempelvis gjøre ved bevisst ikke-stigmatiserende og ikke-krenkende språkføring, slik som å unngå å skrive "begikk selvmord" (som gjenspeiler en antakelse om selvmord som en straffbar handling) eller unngå å bruke formuleringer som "mislykket selvmordsforsøk" (der bruk av et ord som "lykkes" i sammenheng med selvmord kan oppleves krenkende av pårørende og etterlatte).

Hovedfokuset for dagens VVP 4.9 er likevel satt på mulighetene for at visse typer medieomtale av selvmord og selvmordsforsøk kan øke risikoen for å utløse flere selvmordshandlinger. Det empiriske belegget for at en slik smitte-effekt kan forekomme blant personer som eksponeres for slik medieomtale er dokumentert gjennom mer enn 150 vitenskapelige studier fra mange land, og hvert år øker antall rapporter som styrker kunnskapsbasen. Studiene har undersøkt smitte-effekter gjennom både nyhetsmedier og underholdningsmedier og det er demonstrert effekter både når det gjelder forekomst av selvmord og selvmordsforsøk. Flere systematiske gjennomganger av den empiriske litteraturen på dette området har blitt utført, mest nylig i Niederkrotenthaler et al (2021) sin oversikt. Den konkluderte entydig med at smitte-effekter er reelle og betydelige; det var en 9-27% økning i selvmordsatferd i målgruppene for medieoppslagene.

Det er derfor i dag et godt empirisk grunnlag for å hevde at smitte-effekter er reelle og at effektene fra medieoppslagene er kausal.

Studier har også kunnet peke på hvilke typer medieomtale som er sterkest assosiert med økt risiko for smitte-effekter. Omtale av konkrete selvmord hos allment kjente personer, gjerne på en sensasjonspreget eller romantiserende måte eller ved bruk av virkemidler som kan utløste sterk identifisering med avdøde hos dem som eksponeres for medieoppslaget, er gjentatte ganger blitt vist å være assosiert med smitte-effekter. Et godt eksempel på dette er den observerte 10% økning i forekomst av selvmord blant middelaldrende menn i USA i månedene etter skuespilleren Robin Williams selvmord (Fink et al, 2018). Når samme sak om selvmord slås opp igjen og igjen, gjerne på fremtredende plass på medienes flater og med større typer og med bildemateriale, øker risikoen for smitte-effekter. Omtale i mediene av spesifikke selvmordsmetoder er også sterkt assosiert med økt smitterisiko (Sonneck et al, 1994) i likhet med omtale av spesifikke steder der selvmord har funnet sted. Omtale av selvmord på en måte som beskriver selvmord som en akseptabel løsning på livsproblemer, som unnlater å opplyse om de alvorlige psykiske eller sosiale problemene som ofte ligger bak et selvmord eller peker på at selvmord er uunngåelig er også kjent som faktorer som kan øke risikoen for smitte-effekter. Overfor unge er medieomtale av selvmord på måter som kan føre til sterk identifisering med personen som tok sitt liv kjent som særlig uheldig. Et eksempel på dette er den signifikante økningen av selvmord som ble påvist blant ungdommer i USA i 2017 i ukene under og etter visningen av TV-serien *13 Reasons Why* på Netflix (Niederkrotenthaler et al, 2019).

Kunnskapsgrunnlaget om hvilke typer medieomtale som øker faren for smitte-effekter, og under hvilke forhold, er i dag godt og entydig. Dette gir et godt grunnlag for fortsatt varsomhet ved omtale av selvmord i tråd med eksisterende VVP og i tråd med den veileder som pressen selv har utarbeidet.

Det har også vært utført studier av hvilke typer medieomtale av selvmord som ikke er assosiert med smitte-effekter eller som muligens kan ha beskyttende effekter mot selvmord. Blant annet har man funnet at medieomtale som fokuserer på negative aspekter ved selvmord (f.eks. muligheter for å utløse smerte eller framkalle fysisk skade) eller som fokuserer på løsninger eller alternativer til selvmord, ikke ser ut til å utløse smitte-effekter (Stack, 2005). Man har også funnet at mediereportasjer om personer som hadde selvmordstanker, men som tross dette ikke tok livet sitt, men som fikk hjelp eller fant løsninger på sine problemer, ikke øker risikoen for smitte-effekter (Niederkröten et al, 2010).

På bakgrunn av det som er anført ovenfor vil NSSF hevde at det fortsatt er behov for et eget punkt om selvmordsomtale i Vær Varsom-plakaten.

Vi mener imidlertid at punkt 4.9 med fordel kan revideres for å svekke det *generelle varsomhetshensynet* som lett kan oppfattes som at mediene bør være generelt tilbakeholdende med å omtale selvmord, hvilket det ikke er noen grunn til å gå inn for. Samtidig bør punkt 4.9 spisses tydeligere for å få fram hvilke spesifikke forhold ved omtale som varsomhetshensynet bør fokusere på. Vi foreslår derfor følgende nye formulering:

«Ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk unnlatt ikke å peke på de alvorlige sosiale og psykiske vanskene som ligger bak, men unngå bruk av virkemidler og formuleringer som kan føre til sterk identifisering med avdøde. Vær varsom med bildebruk og omtale av selvmordsmetoder og -steder eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.»

NSSF ønsker å understreke at selvmord fortsatt er et betydelig samfunnsproblem som det er positivt, nødvendig og naturlig at pressen belyser på ulike måter. Om lag 650 mennesker dør hvert år i selvmord i Norge, og mange tusen gjør selvmordsforsøk eller skader seg selv med vilje av andre grunner. Det følger direkte av VVP punkt 1 at dette er et selvfølgelig område for journalistikk. Vi registrerer at enkelte journalister og andre hevder at VVP 4.9 er vanskelig å forstå. Det er mulig at man ved å se disse to paragrafene i sammenheng vil motvirke en slik uklarhet.

Norsk presse har i dag tilgang til et godt veiledende materiell i hvordan omtale selvmord i mediene (Norsk Redaktørforening, www.nored.no/NR-dokumentasjon/Rapporter-og-veiledere/Slik-omtaler-du-selv-mord). Norsk Redaktørforenings veileder omtaler godt de viktigste forholdsreglene pressen bør ivareta for å forvalte sin samfunnsrolle på dette området på en etisk bevisst måte. NSSF kan ikke se at det i dag er behov for å tilføye noe i dette materialet, men har ved flere tidligere anledninger gitt råd til pressen ved utvikling og oppdatering. NSSF har også i mange år hatt et stående tilbud til journalister som ønsker det om å ta kontakt for å konferere om konkrete saker eller søke råd om hvordan unngå smitte-effekter. Vi vil også i fremtiden strekke oss langt for å bistå pressen med opplysninger og råd når det er ønskelig.

Oslo 26.1.2023



Lars Mehlum

Professor dr med

Senterleder

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

Universitetet i Oslo

Litteraturreferanser

Fink DS, Santanello-Tenorio J, Keyes KM. Increase in suicides the months after the death of Robin Williams in the US. PLoS One 2018 Feb 7;13(2).

Niederkrotenthaler T, Stack S, Till B, Sinyor M, Pirkis J, Garcia D, Rockett IRH, Tran US. Association of Increased Youth Suicides in the United States With the Release of 13 Reasons Why. JAMA Psychiatry. 2019;76(9):933-940.

Niederkrotenthaler T, Kirchner S, Till B, Sinyor M, Tran US, Pirkis J, Spittal MJ. Systematic review and meta-analyses of suicidal outcomes following fictional portrayals of suicide and suicide attempt in entertainment media. EClinicalMedicine. 2021 Jun 4;36:100922.

Sonneck G, Etzersdorfer E, Nagel-Kuess S. Imitative suicide on the Viennese subway. Social Science & Medicine, 1994; 38, 3, 453-457.

Stack S. Suicide in the media: a quantitative review of studies based on non-fictional stories. Suicide Life Threat Behav. 2005 Apr;35(2):121-33.

Norsk psykologforening:

Innspill fra Norsk psykologforening

Takk for muligheten til å gi innspill til utvalget som vurderer Vær varsomplakatens §4.9 om omtale av selvmord.

Norsk psykologforening er en medlemsorganisasjon for omlag 11.000 autoriserte psykologer, der flertallet har sitt virke i helse- og omsorgstjenesten. Et av våre formål er å bidra til god anvendelse av psykologifaget i samfunnet, og å tilgjengeliggjøre psykologfaglig kompetanse og bistand.

Ønsket om større åpenhet og avmystifisering av selvmord er viktig å stille seg bak. Fenomenet får stadig ikke den oppmerksomheten som folkehelseproblem som omfanget og alvoret skulle tilsi.

Vårt hovedbudskap til utvalget er likevel at selvmord, på tross av bedre kunnskap og mer åpenhet i samfunnet, fremdeles er et så komplekst og så alvorlig – fatalt – fenomen, at det berettiger et særpunkt i Vær varsom plakaten også fremover.

Vi har ikke konkrete forslag til omformuleringer av plakaten punkt 4.9, men understreker betydningen av at utvalget også i det videre søker tett samarbeid med de fremste kompetansemiljøene på feltet slik som [NSSF](#) og [RVTS](#), og dem som står nærmest forskningen, brukerne og etterlatte.

Overordnet er vår oppfatning at dagens paragraf fremstår faglig relevant og tjener sitt formål som en sikkerhetsventil og markør for nødvendigheten av grundige presseetiske vurderinger i omtale av selvmord. En eventuell omskrivning bør bidra til å fortsatt sikre at skikkeligheten i arbeidet med trygg omtale av selvmord ivaretas.

Vi vil fremheve Redaktørforeningens veileder [«slik omtaler du selvmord»](#), som etter vår vurdering fremstår gjennomarbeidet og god. Vi mener denne er et egnet verktøy for å bidra til kontinuerlig utvikling av god praksis, i tråd med endringer i samfunnsutviklingen eller kunnskapsgrunnlaget, og for å konkretisere innholdet i anbefalingene til pressen. Samtidig må det også arbeides med andre

organisatoriske tilpasninger nødvendige for å øke tryggheten i redaksjonene, slik som opplæring og øving, større intern åpenhet om emosjonelt ubehag og barrierer, og leder- og kollegastøtte.

Pressens rolle i selvmordsforebyggingen

Norsk presse oppfattes i all hovedsak som seriøse og ansvarlige i sin omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Utviklingen i retning av økt åpenhet og økt omtale i ulike format har vært merkbar. Samtidig registrer vi at det fortsatt er relativt få klager og fellelser i PFU.

Den forrige revisjonen av §4.9 i 2006 kan ha bidratt til dette. Redaktørforeningens veileder [«Slik omtaler du selvmord»](#) likeså. Denne tilbyr gode presiseringer og anbefalinger i spenningsfeltet behovet for større åpenhet og risikoen som fortsatt forbindes med visse typer mediedekning. Veilederen både henviser til og speiler [WHO](#) sine anbefalinger og refererer oppdatert forskning på feltet.

I sum gir dette et inntrykk av at pressen besitter både interesse, kompetanse og verktøy til å fatte gode beslutninger og levere god journalistikk om selvmord. Også i Nasjonal [handlingsplan mot selvmord](#) tildeles mediene en sentral plass under delmål 2 «Trygg kommunikasjon om selvmord».

Samtidig etterlyser flere at pressen tar et enda større ansvar for å bidra til åpenhet og opplysning om selvmord som [samfunnsproblem](#). [Journalister og redaktører](#) kan oppleve formuleringene i VVP som krevende å tolke og bruke: Hva betyr det egentlig å «være varsom» på dette feltet? Hva er «allmenne informasjonsbehov»? Hva innebærer «andre forhold som kan bidra til å utløse selvmordshandlinger»? Er formuleringen om å «unngå» visse typer omtale for bastant?

Slik vi forstår diskusjonene i tilknytning til 4.9 utvalgets opprettelse, er en hovedproblemstilling at dagens formuleringer på ulike måter bidrar til å hemme pressens arbeid med selvmord og underbygge berøringsangsten som omkranser problemet. Døden som tema kan i seg selv være emosjonelt overveldende og konsekvensene ved å trå feil er avskrekkende.

Ønsket om å bidra til større åpenhet og avmystifisering av selvmord viktig å stille seg bak.

Fenomenet får stadig ikke den oppmerksomheten som folkehelseproblem som omfanget og alvoret skulle tilsi.

Samtidig er det viktig å være klar over at åpenhet og opplysning om selvmord har klare begrensninger [og sågar mulige slagsider](#) som allmennpreventive tiltak. Særlig i massekommunikasjon, kan et eksessivt fokus på selvmord trigge sårbarhet i enkeltpersoner, og vi kan risikerer å normalisere handlingen. En viss kulturell sperre mot selvmord i et samfunn kan være formålstjenlig.

Selv om samtidsidealet beveger seg mot økt åpenhet, forsvinner altså ikke utfordringene forbundet med medieomtale av selvmord. Disse vurderingene *er* vanskelige. Fenomenet *er* komplekst, forskningen delvis kontraintuitiv, og det er fortsatt mye vi ikke vet.

Det «kliniske dilemmaet»

Helsepersonell deler mange av utfordringene journalister beskriver i arbeidet med selvmord.

Også psykologer kjenner emosjonelt ubehag i møtet med døden og kan kvie seg for å undersøke detaljer i pasientens selvmordstanker, planer og handlinger. Til forskjell fra andre krevende vurderinger vi gjør, omhandler selvmordsrisiko alltid spørsmål om liv og død. Konsekvensene ved å ta feil kan være fatale. Mange av oss vil i løpet av et yrkesliv oppleve at pasienter tar sitt liv. Noen erfarer da sjokk og sorg på linje med tap av andre nære relasjoner, det kan utløse sterk skyldfølelse og skam, identiteten som hjelper får seg en stor knekk. For enkelte er dette karriereødeleggende.

Innføringen av tydeligere Nasjonale faglige retningslinjer for selvmordsforebygging i 2008 har bidratt til en betydelig økt innsats for selvmordsforebygging i tjenesten. Helseforetak landet over har etablert faste rutiner og sjekklister for kartlegging av selvmordsrisiko hos alle pasienter. Disse baserer seg på kjente statistiske risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer for selvmord slik som alvorlig psykisk lidelse og tidligere selvmordsforsøk, eller (som beskyttelse) støtte i familie og konkrete fremtidsplaner.

Men det emosjonelle ubehaget forbundet med selvmordsforebyggingen forsvant ikke med disse og krever helt andre organisatoriske tilpasninger. Slik som systematisk opplæring og øving, veiledning, kontinuerlig arbeid med åpenhetskulturer og støtte fra ledere og kollegaer.

Mer alvorlig er det at vår evne til å forhindre at pasienter tar selvmord i tjenesten, heller ikke styrket seg nevneverdig.

En av utfordringene ligger i å skulle oversette kunnskapen om statiske risikofaktorer på gruppenivå, som kartleggingene bygger på, til vurderinger av selvmordsrisiko og egnede tiltak for den enkelte pasient. Kollega [Kim Larsen og Irene Dahl Andersen](#) ved sykehuset i Østfold har forsøkt å forklare dette «kliniske dilemmaet» med to enkle påstander.

- De fleste som begår selvmord snakker om det på forhånd.
- De fleste som snakker om å begå selvmord gjør det ikke

Hvilke av disse er riktige? Svaret – og problemet - er at begge er sanne. De statistiske risikofaktorene har lav grad av spesifisitet for den enkelte. Det vil si at de er lite «treffsikre». Av personer som har risikofaktorene vil kun en forsvinnende liten del utføre selvmord. Selv ved en opphopning av høyrisikofaktorer vil risikoen absolutt sett være lav. Samtidig kan vi møte pasienter med få statistiske faktorer, men som likevel tar sitt liv.

Flere fagfolk mener innføringen av de standardiserte kartleggingene har virket mot sin hensikt. Vi fulgte handlingsreglene og fikk «ryggen fri», men det var en falsk trygghet. Samtidig gjorde vi nemlig også mindre av det aller viktigste og samtidig vanskelige: Grundige og åpne helhetsvurderinger av den enkeltes livssituasjon, psykiske status, lidelse og behandlingsbehov. Både i 2017 og 2018 gikk Helsedirektoratet ut med presiseringer overfor helseforetakene om at selvmordsforebygging dreier seg om noe langt mer enn strukturerte selvmordsrisikovurderinger. De Nasjonale faglige retningslinjene for selvmordsforebygging er nå under revisjon, og beveger seg retning av mer helhetlig individtilpasset vurdering og behandling.

Lærdommen for pressen og for 4.9 utvalget ligger i at innføringen av konkrete handlingsregler på et så komplekst felt som selvmordsrisiko, kan ha utilsiktede negative konsekvenser. Det «kliniske dilemmaet» er like aktuelt for redaksjonene som skal anvende forskning på befolkningsgrupper for å ta stilling i enkeltsaker. Men her er holdepunktene enda svakere og kontrollen over målgruppen og spredningen av budskapet lav. Muligheten for å skape falsk trygghet og for å forenkle eller innsnevre det grundige pressetiske arbeidet som gjøres i redaksjonene i dag, bør derfor overveies ved en eventuell konkretisering av paragrafen.

God og dårlig journalistikk om selvmord.

Fra de tidlige studiene av imitasjon eller smitte etter oppslag om selvmord (Werther-effekten), har forskningen i senere år først og bidratt til å [nyansere](#) kunnskapen. Vi vet nå mer om hva som kjennetegner oppslag med høy risiko for smitte, og at noen typer medieomtale også kan ha positive

effekter (papageno-effekten). Vi vet også at vi har ulike behov og at vi kan reagere svært ulikt på informasjon om selvmord.

I lys av dette er det mest relevante spørsmålet kanskje ikke lenger hvor *mye* pressen skal dekke selvmord, men *hvordan* selvmord omtales.

Vi ønsker oss mer god journalistikk som belyser selvmord som et folkehelseproblem, som viser utfordringene for etterlatte, som formidler håp, utfordrer myter og beskriver mulighetene for god hjelp og støtte.

Vi trenger at dere utfordrer politikere som lanserer nullvisjoner for selvmord, uten å samtidig bevilge nødvendige økonomiske rammer til kunnskapsbaserte forebyggings- og behandlingstiltak. Eller som stadig gir løfter om å styrke de psykiske helsetjenestene i landet, samtidig som de aksepterer at både helseforetakene og kommunene prioriterer annerledes.

Men vi trenger ikke flere forsideoppslag med detaljer om kjente (eller ukjente) menneskers selvmordsatferd eller selvmordsmetoder. Vi trenger ikke heltedyrking, ikke glorifisering eller saker som bidrar til å normalisere selvmord eller som bringer buskap om selvmordet som «eneste utvei» eller et «lysere» alternativ.

Snarere enn å fremme det første, har vi forstått Vær varsom plakatenes hovedfunksjon som først og fremst å skulle bidra til å hindre det siste. Dette gjennom å markere et behov for særskilte presseetiske vurderinger på området.

Det vi har sett av offentlige uttalelser fra journalister og redaktører er betryggende, med tanke på intensjonen om å sikre en ansvarlig publiseringspraksis i norsk presse også i fremtiden. Ingen ønsker tilstander med omfattende sensasjonspreget omtale av selvmord, slik vi har sett i land med mindre tradisjon for varsomhet på dette feltet enn vårt. Samtidig er vi naive om vi ikke også adresserer drivkrefter som kan slippes fri også i den norske mediekonteksten, uten en tilstrekkelig god sikkerhetsventil. I en balansert vurdering av dette spørsmålet mener vi utvalget heller ikke utenom å gjøre et annet tabu til tema: Selvmord er også fengende stoff og det selger. Her vil vi også peke på utviklingen av selvmordsomtale på ulike nettsider og i sosiale medier som ikke er redaktørstyrte eller regulert av Vær varsomplakaten.

Vårt innspill til utvalget er derfor å bevare 4.9 som et særpunkt om dekning av selvmord i Vær varsomplakaten. Vi anbefaler primært å benytte Redaktørforeningens veileder som aktivt virkemiddel for beslutningsstøtte og for å skape trygghet rundt publiseringspraksis i redaksjonene. Veiledere som dette er bedre egnet enn mer overordnet regelverk for kontinuerlige revisjoner og justering av innhold og innretning i tråd med relevante endringer i samfunnet eller kunnskapsgrunnlaget.

Med vennlig hilsen

Kim Edgar Karlsen

Fagsjef



Marit Råbu, professor og psykolog:

Innspill fra spesialist i klinisk psykologi, UiO

Tusen takk for invitasjon til å komme med innspill i forbindelse med mulig revisjon av VVPs punkt 4.9 om medienes omtale av selvmord og selvmordsforsøk.

Selv mord er et voldsomt og smertefullt tema som svært mange mennesker dessverre er direkte berørt av. Det er ulike historier bak at noen ender med å ta sitt eget liv, og det eneste som er tydelig felles, er resultatet av handlingen. Media har hatt, og har, en viktig rolle når det gjelder å fjerne tabu knyttet til selvmord. Media kan også gjøre en forskjell når det kommer til å forebygge selvmord.

Det er viktig at det store samfunnsproblemet selvmord utgjør, blir tematisert og diskutert i offentligheten ved at media stiller spørsmål ved for eksempel: Er det måter vi kan bli bedre til å forebygge selvmord? Hvordan kan mennesker med stor psykisk smerte få hjelp? Hva er det som gjør

at selvmordstallene er så stabile, til tross for omfattende satsning på å forebygge og behandle?
Dette er store, viktige og vanskelige spørsmål.

Når det gjelder konkrete selvmord, så er omtale mer komplisert, og det er noen store dilemmaer knyttet til omtale av enkeltselvmord og selvmordsforsøk.

Åpenhet kan være bra for pårørende og andre som kan kjenne seg igjen i og dele erfaringer.

Men det er også vel etablert kunnskap om at måten man omtaler enkeltselvmord i offentligheten har stor betydning.

Jeg vil nedenfor gå gjennom de fire punktene jeg er bedt om å kommentere:

1. Er det behov for en egen regel om selvmordsomtale i VVP?

Det korte svaret er: Ja.

Begrunnelsen for å fortsatt ha en egen paragraf om særlig varsomhet ved selvmordsomtale, er at noen måter å fremstille og omtale selvmord, kan virke som en trigger på noen sårbare mennesker. Det har derfor stor betydning hvordan selvmord omtales offentlig.

Selvordsmitte er et grundig dokumentert fenomen, og ikke noe man kan *mene* at fins eller ikke fins.

2. Synspunkter på dagens punkt 4.9 i VVP

Veldig bra at dagens punkt 4.9 vurderes på nytt, og ja, jeg mener at den bør revideres.

Dagens paragraf, fra 2005:

Vær varsom ved 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.

En paragraf i VVP bør være kort og klar, og informativ for de som skal bruke den til hverdags. Redaktørforeningens veileder om selvmordsomtale er både grundig og god. Men, det er nok mange som ikke leser denne. I nåværende paragraf er det uklart hva som menes med «forhold rundt

selvmordet», og hva som menes med «allmenne informasjonsbehov». En så ullen formulering i selve paragrafen er vanskelig å forholde seg til og kan gi inntrykk av at det fremdeles er en forestilling om tabu som legges til grunn.

Det kan virke som om denne paragrafen i noen tilfeller har blitt forstått som at «alt er greit, bare man ikke omtaler metode». Jeg har sett det hevdet i nettdebatter, at det bare er omtale av metode som er «farlig».

Det kan finnes tilfeller hvor det er grunn til å omtale metode, og det fins en rekke «andre forhold» som det kan være god grunn til å være varsom med.

Faren for smitte betyr ikke at man aldri skal omtale konkrete selvmord i media.

3. Bør den presseetiske regelen endres på dette feltet?

Det korte svaret igjen: Ja.

Det vil være lurt med en mer konkret, tydelig og retningsgivende formulering, hvor man inkluderer flere av de etablerte rådene om selvmordsomtale. Det går fint an å få plass, om man rydder vekk de lange og vage formuleringene.

Denne formuleringen er både kortere enn nåværende paragraf, og den sier mer om hva varsomheten bør innebære:

Vær varsom ved omtale av konkrete selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale av metode og sted. Unngå sensasjonspreg, enkle årsaker, skyldplassering, samt store og gjentatte oppslag.

4. Hvilke hensyn må mediene ta i møtet med dette temaet?

Først og fremst: Unngå å bidra til å trigge flere selvmord.

Hva er selvmordsmitte?

Som nevnt, slik smitteeffekt er godt etablert i selvmordsforskningen.

Historisk stammer bevisstheten om fenomenet selvmordsmitte fra Goethe sin roman «Den unge Werthers lidelse», fra 1774. Boka handler om en ung mann som er ulykkelig forelsket, og som ender med å ta sitt eget liv. Romanen, som ble veldig populær i samtida, skal ha ført til at mange ulykkelige

unge menn tok sitt eget liv med samme metode som Werther. Derfor har selvmordsmitte også blitt kalt «Werther-effekten».

Det har vært hevdet blant sosiologer, at den største risikoen for selvmord, er ideen om selvmord. På bakgrunn av en slik forståelse, blir spredning av ideen om selvmord viktig å forhindre.

Smittefaren er ikke en fare for folk flest, men det er en fare for akkurat de menneskene som akkurat når de blir eksponert for ideen om selvmord, strever med stor psykisk smerte. Og det kan være særlig farlig for mennesker som er spesielt impulsive. For eksempel er unge mennesker ofte mer impulsive enn eldre, så unge kan være mer utsatt. Det har vært tilfeller av nærmest epidemier av selvmord blant ungdom i noen lokalsamfunn, for eksempel.

Det er fremstillinger av selvmord som er detaljerte og dermed lette å identifisere seg med, som kan være særlig farlige, og særlig fortellinger der døden eller den døde blir idealisert. En slik formidling kan gi inntrykk av at den avdøde i døden får det han eller hun lengtet etter i livet. Her kan det være dilemmaer for journalister, fordi det å idealisere de døde er en del av kulturen vår, og pårørende vil gjerne fremstille avdøde på idealiserte måter.

De fleste mennesker som har selvmordstanker over tid er ambivalente, så selv om de kan gå med tanker om å dø eller å ta livet sitt, så kan de også kjenne håp om at de istedenfor å dø kan få et bedre liv, og at smerten de kjenner skal kunne bli mer håndterlig. For mennesker som er i en slik ambivalent tilstand, vil noen typer selvmordstale kunne bidra til å vippe i retning av aktive selvmords-handlinger.

Råd om selvmordsomtale

Verdens helseorganisasjon har utarbeidet råd om hvordan man kan omtale enkeltselvmord på måter som reduserer faren for smitte, og redaktørforeningen sin «Veileder for selvmordsomtale» bygger for en stor del på disse rådene. Rådene er basert på solid forskning.

Det anbefales å:

- Samarbeide tett med fagfolk om hvordan fakta presenteres
- Referere til selvmord som fullbyrdet, ikke vellykket
- Bare gjengi relevante fakta, og bare inne i avisen
- Fremheve alternativer til selvmord

- Opplyse om instanser hvor mennesker med selvmordstanker kan søke hjelp
- Opplyse om risikofaktorer

Det frarådes å:

- Presentere selvmord på førstesiden
- Gjengi fotografier og selvmordsbrev
- Gjengi konkrete beskrivelser av selvmordsmetode
- Presentere forenklete årsaksforklaringer
- Omtale selvmord på en sensasjonspreget eller romantiserende måte
- Beskylde noen for selvmordet
- Benytte religiøse eller kulturelle stereotyper

I en stor oversiktsartikkel som oppsummerer mye av forskningen på dette området gis disse anbefalingene i omtale av enkeltselvmord:

1. Spør om selvmordet har nyhetsinteresse
2. Ikke fremstill selvmord som en mystisk handling utført av en ellers sunn og velfungerende person.
3. Tydeliggjør at selvmord mange ganger er konsekvens av psykisk lidelse, som sannsynligvis kunne ha vært mulig å behandle

Kommentar: Akkurat dette punktet har vært mye debattert i fagmiljøer, for det er også en del selvmord hvor man ikke kan si så sikkert at den som gjorde det var syk. Det som er helt sikkert er at den som har tatt sitt eget liv har hatt en veldig sterk psykisk smerte, selv om denne kanskje ikke har blitt uttrykt eller oppfattet av andre.

4. Ikke fremstill selvmord som en fornuftig problemløsning
5. Ikke fremstill selvmord heroisk eller romantisk.
6. Vis forsiktighet med bilder av avdøde og/eller sørgende pårørende og venner for å unngå overidentifikasjon med offeret og glorifisering av død.
7. Unngå detaljert beskrivelse av metode og sted for selvmordet.
8. Unngå førstesideoppslag. Begrens størrelse, lengde og antall historier om et enkeltselvmord.
9. Vær kritisk med overskrifter. Ellers gode og ansvarlige reportasjer kan ødelegges av sensasjonspregete og urimelige overskrifter
10. Gi opplysning om tilgjengelig hjelp og behandling.

Så oppsummert: Det som er særlig viktig å unngå, er sensasjonspregede, altfor detaljerte beskrivelser, og det å gi entydige årsaksforklaringer. Å omtale et så komplisert fenomen som selvmord i en type narrativ hvor man dramatiserer og fremstiller helter og skurker, er og veldig uheldig.

Omtale av kjendis-selv mord

En stor meta-analyse (dvs. en sammenfatning av mange studier) viser at selvmord har en liten økning i ukene etter at en profilert offentlig person har tatt sitt eget liv, og at økningen skjer særlig i grupper av samme alder og kjønn (som kan identifisere seg med den døde), og med samme metode.

Det kan være relevant å sammenligne erfaringene fra selvmordet til Kurt Cobain i 1994, med selvmordet til Robin Williams i 2014, som eksempel på at det ikke handler om å omtale eller ikke omtale selvmord i media, men at *måten* man gjør det har stor betydning.

I omtalen av Cobains selvmord i 1994, var media-situasjonen mer oversiktlig enn den er nå. Mediedekningen etter Cobains selvmord satte søkelys på hjelpeinstanser, på det å få hjelp og støtte, og å identifisere faresignaler. Helsepersonell ble konsultert for råd, og deltok på pressekonferanser. Det ble gjort en massiv innsats for å informere, forebygge, og tilby støtte. En annen ting media gjorde, var å skille tydelig mellom musikeren Cobain, og den deprimerte, rusavhengige personen som tok sitt eget liv. Han ble ikke glorifisert. Hovedbudskapet i media ble: Fantastisk musikk, veldig dum handling, ikke gjør det! Du kan få hjelp, for så å rette fokus mot hva slags hjelp man kan få. Courtney Love sin offentlige anklage av handlingen hans som egoistisk, korttenkt, bortkastet, unødvendig og dum, bidro også til å de-romantisere selvmordet.

Det ble ikke registrert noen økning i selvmord etter Kurt Cobains selvmord, men det var en stor økning i antall mennesker som ringte til og oppsøkte hjelpeinstanser.

Det var nok mye lettere å få til dette i 1994, enn det er nå.

Det ble registrert et eneste selvmord som helt klart ble oppfattet som en kopiering av Kurt Cobain: En stor beundrer med mange likheter i livsstil, skrev i selvmordsbrevet sitt at han valgte å gjøre som Kurt Cobain. Han hadde, som Cobain, en historie med depresjon og alvorlig rusmisbruk, og han hadde tidligere mistet sin far i selvmord med samme metode. Om så bare et eneste eksempel: Det

illustrerer poenget med at det er noen få mennesker som akkurat er i en situasjon hvor de kan identifisere seg med selvmord som blir omtalt, og som dermed kan bli påvirket i feil retning.

Robin Williams selvmord i 2014, 20 år etter Kurt Cobain, skjedde i en veldig mye mer uoversiktlig mediesituasjon, som nok ligner mer på situasjonen vi har i dag. Selvmordet ble omtalt i store, svært detaljerte og gjentatte medieoppslag.

En grundig gjennomgang viser en økning av selvmord på nesten 10 % i USA, i månedene etter Robin Williams selvmord. Månedlige selvmordsrater over en 10-årsperioden (1999-2005) ble gjennomgått, og tall fra samme periode året før Williams selvmord ble lagt til grunn. Økningen i selvmord gjaldt særlig for menn i samme alderskategori og yngre, og som brukte samme metode som Williams.

Kritisk helsejournalistikk

Media skal naturligvis belyse problemer i samfunnet og avdekke kritikkverdige forhold.

Siden jeg selv er klinisk psykolog, vil jeg til slutt knytte noen refleksjoner til *dilemmaer* i forbindelse med kritisk helsejournalistikk etter selvmord.

Jeg har erfaring både med å arbeide med selvmordstruede pasienter og deres pårørende i helsetjenestene, og med å utdanne og veilede psykologer som skal arbeide og arbeider i helsetjenestene. Jeg har som en del av egen forskning blant annet intervjuet gamle terapeuter om livet deres. Da jeg spurte de gamle om hva som var det verste de hadde opplevd i løpet av arbeidslivet sitt, svarte så å si alle at det vondeste og vanskeligste handlet om å miste pasienter til selvmord. Psykologistudentene er også svært opptatt av hvordan de skal klare dette, og de er redde for å gjøre feil.

Selvmod er et voldsomt og smertefullt tema. Det er svært komplisert å vurdere faresignaler for selvmord. Det er vanskelig, kanskje umulig, å predikere et lavfrekvent fenomen (selvmord) basert på et høyfrekvent fenomen (selvmordstanker). Og en vurdering av selvmordsfare vil alltid være et øyeblikksbilde, vi kan ikke se inn i framtida.

Vi er tjent med at fagfolk som skal hjelpe mennesker som opplever stor psykisk smerte, har mot til å forholde seg til slik smerte, og ikke blir så redde for å gjøre feil at de utelukkende tyr til sjekklister, kontroll og tvang.

I tillegg til risikoen for å miste en pasient, kan behandlere risikere å bli satt i gapestokk i media. Forskning viser at behandlere som mister pasienter i selvmord har reaksjoner som ligner på reaksjonene til andre pårørende. Pårørende til mennesker som har tatt sitt eget liv har forhøyet risiko for selvmord. Det å klandre seg selv, tenke grundig gjennom alt som hendte forut for et selvmord på nytt og på nytt, og tenke at om man selv bare hadde gjort slik eller slik, så kunne katastrofen ha vært unngått, er noe alle berørte etter selvmord vanligvis gjør. Om media i tillegg plasserer skyld hos helsepersonell kan det bli en for stor belastning.

Noen referanser:

- Fink, D. S., Santaella-Tenorio, J., & Keyes, K. M. (2018). Increase in suicides the months after the death of Robin Williams in the US. *Plos One*, 13, 1-12 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191405>
- Gitlin, M. J. (1999). A psychiatrist's reaction to a patient's suicide. *The American Journal of Psychiatry*, 156, 1630-1634
- Gould, M. (2001). Suicide and media. *Annals of the New York Academy of Science*, 932, 200-224.
- Jobes, D. A., Berman, A. L., O'Carroll, P. W., Eastgard, S. & Knickmeyer, S. (1996). The Kurt Cobain suicide crisis: Perspectives from research, public health and the news media. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26, 260-271.
- Martin, G. & Koo, L. (1997). Celebrity suicide: Did the death of Kurt Cobain influence young suicides in Australia? *Archives of Suicide Research*, 3, 187-198.
- McTernan, N., Spillane, A., Cully, G., Cusack, E., O'Reilly, T., & Arensman, E. (2018). Media reporting of suicide and adherence to media guidelines. *International Journal of Social Psychiatry*, 66, 536-544.
- Niederkrotenthaler, T., Fu, K. W., Yip, P. S., Fong, D. Y., Stack, S., Cheng, Q. & Pirkis, J. (2012). Changes in suicide rates following reports on celebrity suicide: a meta-analysis. *Journal of Epidemiological Community Health*, 66, 1037-42. <https://jech.bmj.com/content/66/11/1037>
- Råbu M & Hytten K (2005) Selvmord i mediene, *Samtiden*. (Lenken til nettartikkelen er brutt, men jeg kan sende den om man sender meg en e-post)
- Råbu, M., & McLeod, J. (2018). Wisdom in professional knowledge: Why it can be valuable to listen to the voices of senior therapists, *Psychotherapy Research*, 28, 776-792.
- Råbu, M., Moltu, C., Binder, P. E., & McLeod, J. (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences, *Psychotherapy Research*, 26, 737-749.
- Stack, S. (2005). Suicide in the media: A quantitative review of studies based on nonfictional stories. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 35, 121-133