

## Sluttrapport for prosjektet «Jeg valgte livet»

2018/HE2-236577



*Landsforeningen for  
etterlatte ved selvmord*



### **Prosjekteier:**

LEVE, Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

V/ generalsekretær Terese Grøm

Adresse: St Olavs Plass 2, 0165 Oslo

Telefon: 22 36 17 00

E-post: [post@leve.no](mailto:post@leve.no)

[www.leve.no](http://www.leve.no)

Org. nr: 981 666 437

### **Kontaktpersoner:**

- Overordnet prosjektansvarlig, Terese Grøm, [terese@leve.no](mailto:terese@leve.no), tlf 951 28 850
- Prosjektleder/koordinator, og ansvarlig for filmer og spredning: Suzanne Schønkopf, Bravissimo AS, [suzanne@bravissimo.no](mailto:suzanne@bravissimo.no), tlf 920 915 07
- Faglig ansvarlig Janicke Pedersen, [jankapolani@yahoo.no](mailto:jankapolani@yahoo.no), tlf 466 73 867.

## **Innhold**

Innledning	s. 3
Sammendrag	s. 4
Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet	s. 5
Kap. 2 Målsetting og målgruppe	s. 8
Kap. 3 Prosjektgjennomføring og metode	s. 8
Kap. 4 Resultater, vurdering av resultat- og effektmål	s. 14
Kap. 5 Oppsummering med konklusjon og videre planer	s. 17

### Vedlegg:

- Informantrapporten. Side 18-24
- Etterlysing av informanter. Side 25-26
- Svar på epost til informanter som meldt seg. Side 27
- Lenke til "Filmene jeg valgte livet". Side 28
- Stemmer om selvmordstanker. Side 29-30
- Lenke og beskrivelse til alle filmene. Side 31
- Rammer for filmvisning. Side 32

## INNLEDNING

Hensikten med denne rapporten er å beskrive prosjektet «Jeg valgte livet» og gjøre rede for prosjektresultatene. «Jeg valgte livet» er et selvmordsforebyggende opplysningsprosjekt med mål om å skape åpenhet og kommunikasjon om selvmord. Opplysningsprosjektet er rettet mot suicidales omgivelser (familie, venner, fagpersoner) og potensielt suicidale og/eller etterlatte, gjennom:

- Bedre informasjon om suicidale gjennom videosnutter og annet informasjonsmateriell.
- Informasjonsformidling på møteplasser og i kampanjer der videosnutter og annet informasjonsmateriell brukes aktivt.

Prosjektet startet opp i august 2018 og ble avslutte i desember 2020. LEVE søkte og fikk innvilget prosjektfinansiering hos Stiftelsen Dam i 2018 - tusen takk for det!

LEVE v/generalsekretær, Terese Grøm, har samarbeidet nært med kommunikasjonsselskapet Bravissimo AS ved videoprodusent og kommunikasjonsrådgiver Suzanne Schönkopf.

Prosjektet vil takke alle bidragsyterne i prosjektet og filmene som er produsert:

### **Filmdeltagerne og informantene:**

De modige menneskene som har stilt opp med sine historier på film: Erle Liliane Wesenlund Sæther, Tonelise Holm, Geir Laupstad, Christine Nordstrand Neuenkirchen, Andreas Juelsen, Ruth Lindgaard, Jan Helge Messell og Marius Jensen. I tillegg vil vi takke to informanter som lot seg intervju og filme, men av ulike årsaker trakk seg fra formidlingsdelen av prosjektet. 40 andre informanter har delt sine erfaringer med oss per telefon og epost, vi takker også dem.

### **Prosjektstyringsgruppen:**

Prosjektleder/koordinator Suzanne Schönkopf i Bravissimo AS, Assa Kooy Tveiten (prosjektkoordinator høsten 2018) og kommunikasjonsansvarlige i LEVE Veronica Poer (barselpermisjon fra august 2020) og Catharina Heide Amundsen (vikar kommunikasjonskonsulent fra august 2020.)

**Brukerrepresentanter** som har bidratt med innspill underveis; Arne Magne Elstad (etterlatt, LEVE Vestfold), Monica Smith (etterlatt, leder i LEVE Oslo), Jenny Ahlqvist (etterlatt, tidligere leder i Unge LEVE).

**Likepersoner i LEVE** som har hatt en støttefunksjon overfor filmdeltagerne; Ragnhild Opskar, Nina Gjerde, Monica Smith, Arne M Elstad, Sybille Greiner og Eli-Norun Reberg. Hver filmdeltaker har hatt «sin» likeperson.

### **Faglig kvalitetssikring**

Psykolog Janicke Pedersen, vara landsstyremedlem i LEVE, har kvalitetssikret informasjonsmateriell og snakket med filmdeltagerne for å støtte dem i vurderingen av konsekvensene i egen deltagelse. Brukerrepresentantene, samt Vivat selvmordsforebygging v/rådgiver Johan Lindmark, har deltatt i kvalitetssikring av filmene. Filmproduksjon og digital kampanje, Suzanne Schönkopf, Bravissimo AS

**Takk også til alle personer, organisasjoner og medier som har bidratt i spredningen av informasjonen.**

## Sammendrag

### Bakgrunn, målgruppe og målsetting for prosjektet

Hvert år tar 600-700 personer livet sitt i Norge og omkring 6000 forsøker. Mange av de som tenker på å ta sitt eget liv og kanskje forsøker, men likevel ikke gjennomfører et selvmord, uttrykker i etterkant glede over at de fortsatt lever. Noen blir fanget opp av mennesker rundt seg, andre kan ha opplevelser som endrer deres tankesett og får dem til å velge livet fremfor døden. Det viser at det er mulig å snu selvmordstanker. Derfor er åpenhet fra mennesker som selv har erfart å være selvmordsnære så viktig i selvmordsforebyggende arbeid. Det var bakgrunnen for prosjektet «Jeg valgte livet».

Hovedmål var å forebygge selvmord. Delmål: Økt åpenhet og mer kunnskap i befolkningen om selvmord, synliggjøre hjelpekilder, rekruttering av flere frivillige til LEVEs støtte- og forebyggingsarbeid, styrke fellesskap, engasjement og kunnskap i LEVEs fylkeslag i løpet av prosjektperioden.

Hovedmålgruppen var suicidale i Norge, minst 7000-50000 personer, men vi ville også forebygge ved å rette prosjektet mot andre rundt dem, minimum 200000 personer.

### Oppnåelse av effektmål

Målet var å spre informasjon til 2-300000 personer i løpet av noen år. Statistikk over visninger etc på nett er det nærmeste vi kan komme konkrete tall. Flere viktige organisasjoner har delt og/eller lenket til våre filmer. Det er et kvalitetsstempel. Fra mai 2020 til januar 2021 har våre 13 videoinnlegg på Facebook nådd ut ca 318000 ganger med 127000 videovisninger på minimum 3 sek. Våre 14 tekstinnlegg har nådd ut 106000 ganger. 3700 brukere har sett våre artikler med filmene på leve.no. 6 videoannonser er blitt eksponert 151000 ganger med ca. 2100 filmvisninger.

Gjennom NRK P2 har 175.000 lyttere hørt lyden fra våre filmene. Vi har registrert en økning av antall følgere og medlemmer i perioder med publiseringsaktivitet. Et anslag er at 300000 har blitt nådd av vår informasjon.

### Prosjektgjennomføring/Metode

En prosjektstyringsgruppe og et innleid kommunikasjonsselskap har utviklet 10 korte filmer på til sammen 26 minutter, samt annet informasjonsmateriale om selvmordstanker. Det er publisert på leve.no og LEVEs Facebooksider. Mal for samtaler rundt filmene er laget og gjort tilgjengelig for fylkeslagene: [InformasjonsmaterieLL - Leve](#)., samt under filmene på leve.no. Tidligere suicidale forteller i filmene om tankene og om hva som fikk dem til å velge livet. Alle filmene avsluttes med at de oppfordrer til å tørre å snakke om selvmordstanker. Aktørene ble valgt ut i henhold til styringsgruppens definerte kriterier blant 51 informanter som var rekruttert via LEVEs informasjonskanaler. Vi har gjennomført et åpent lanseringsseminar for 210 personer med filmvisning. Frivillige har brukt materialet ved samlinger og møter, primært digitalt. En enkel rapport (som vedlegg i prosjektrapport) sammenstiller erfaringene til de 51 informantene. Materialet er søkemotoroptimalisert, markedsført og distribuert via internett. For å nå ut til målgruppene har vi kjørt en digital kampanje over tid med videoinnlegg på egne og andres Facebooksider og nettsider for å få viral spredning. Vi har også systematisk tilbudt andre organisasjoner å bruke og spre det.

### Resultater og resultatvurdering

Vi har laget gode selvmordsforebyggende filmer som er og vil være tilgjengelig i mange år til, for folk som søker på informasjon på nett på temaet selvmordstanker. Til sammen har vi selv nådd ut med informasjon over 450 000 ganger til sammen på alle digitale plattformer, i tillegg til 175000 lyttere via NRK. Andre aktører som VIVAT, Psykologiforbundet, Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA), Kirkens SOS, RVTS Øst, Rådet for psykisk helse, Mental helse, Nasjonalt senter

for selvmordsforskning, NRK, m fl har valgt å spre filmene på sine sosiale medier og/eller nettsider. Utfra statistikken på sosiale medier anslår vi at minst 300 000 personer har blitt nådd av vår informasjon til nå.

Det er imidlertid ikke mulig å vite nøyaktig hvor mange unike seere som er blitt nådd med informasjonen, og derved heller ikke hvor mange som har fått mer kunnskap som gjør at de tør å snakke om selvmordstanker, som følge av prosjektet.

### **Oppsummering og videre planer**

LEVE har fått engasjerende og interessant selvmordsforebyggende opplysningsmateriale som har gitt god informasjon, inspirasjon og håp til mange seere/brukere på våre kanaler og andres. Filmene vil være tilgjengelige i lang tid fremover for bruk i rådgivning og møter for våre likepersoner og fylkeslag. Pr dags dato sprer vi fortsatt informasjon ut. Dette vil holde synligheten og søkbarheten på topp. Statistikk vil følges opp. LEVE vil fortsette med møter og foredrag på konferanser om temaet i 2021. Mal for samtaler rundt filmene er laget og gjort tilgjengelig for fylkeslagene.

## **Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet**

### **Behov**

«Jeg valgte livet» er et selvmordsforebyggende prosjekt. Mellom 600-700 mennesker dør ved selvmord hvert år i Norge. Omkring 6000 mennesker forsøker årlig å ta sitt eget liv. Hvor mange som går med selvmordstanker og vurderer selvmord, men som ombestemmer seg, finnes ikke noen statistikk på. Det vi imidlertid vet er at mange av dem som likevel ikke gjennomfører et selvmord, i etterkant uttrykker en glede over at de fortsatt lever. Noen blir stoppet av sine omgivelser, om det er av nære kjente eller tilfeldige fremmede. Andre kan ha opplevelser som endrer deres tankesett og får dem til å velge livet fremfor døden.

Ifølge Folkehelseinstituttet er risikofaktorer for selvmord sammensatte og forbundet med blant annet psykisk helse, alvorlig sykdom og faktorer knyttet til enkeltpersonen og samfunnet. For mange er det et uttrykk for ønske om hjelp til forandring av problemer som oppleves mer eller mindre uløselige. Det er vanlig å oppgi både ønske om hjelp og tanker om å dø, og ved nærmere samtale vil de fleste selvmordsforsøkere fortelle at ønsket om å få hjelp er det sterkeste. Spesielt verdifull informasjon fra tidligere selvmordsforsøkere er at noen inngår en pakt med seg selv om at hvis et menneske spør hvordan de har det, vil de fortelle alt og tillate involvering.

Åpenhet rundt selvmord og omtanke for andre kan altså bidra til at flere velger livet. Det er LEVEs hovedbudskap i dette prosjektet.

I LEVEs selvmordsforebyggende arbeid er medlemmene organisasjonens viktigste ressurs. Selvmordsetterlatte er selv en høyrisikogruppe for nye selvmord. Når en du er glad i tar sitt eget liv, oppleves det ofte som et ubeskrivelig sjokk, som en uvirkelig utenfor-seg-selv-opplevelse. For mange kommer også selvmordet som «lyn fra klar himmel», helt uten forvarsel. Brå død i seg selv karakteriseres som et traume. Det at døden i tillegg er selvpåført, gjør selvmordet til et helt særegent tap for dem som må leve videre med sorgen.

Etterlatte rapporterer at de først og fremst opplever total mangel på kontroll. Samtidig kan selvmordet føles som den ultimate avvisning, som flere beskriver det, gjennom at han eller hun «valgte» døden fremfor dem. Det skaper ofte skyld, skam og dyp grubling over spørsmål som aldri vil bli besvart. Alt dette kan medføre kraftige sorg- og traumereaksjoner som for mange oppleves overveldende og u håndterlige [Dyregrov et al. 2009].

Faren for nye selvmord i denne gruppen innebærer en utvidet oppfatning av hva omsorg for etterlatte innebærer, hvor støttearbeid samtidig er direkte forebyggende arbeid. Selvmordsetterlatte besitter også mye informasjon gjennom sine nære forhold til avdøde. Omgivelsene (familie, venner, kollegaer) er det nærmeste man kommer avdødes stemme, med bl.a. beskrivelser av synlig og ikke synlig selvmordsatferd. Etterlatte blir også i økende grad benyttet som informanter i studier om personer som har tatt sitt liv [Lyberg Rasmussen, 2013]. Selvmordsetterlatte i LEVE utgjør en unik ressurs for kunnskap omkring selvmord og forebyggende aktiviteter.

I 2016 tok 614 mennesker sitt eget liv, den gang det høyeste tallet på mange år. Statistikken de fem siste årene viser også en gradvis, og sterkt bekymringsfull, økning i antall selvmord (i 2012 var antallet 523). I 2018 og 2019 var tallet hhv. 674 og 650. Denne økningen skjer mens andre sykdoms- og ulykkesstatistikker går ned. I Norden tar selvmord nå flere liv blant unge enn både trafikkulykker, overdoser og kreft. I 2016 var det for eksempel registrert totalt 40 dødsfall i trafikken (offentlig vei) i aldersgruppen 0-34 år i Norge, mens det i samme aldersgruppe var registrert 180 selvmord [fhi.no]. I 2016 var det totalt 40 609 dødsfall i Norge. 700 av disse dødsfallene skjedde i aldersgruppen 20-40 år. Av de 700 dødsfallene var 197 selvmord. Selvmord utgjør altså omkring 28% av alle typer av dødsfall i aldersgruppen 20-40 år i Norge. Det er svært høyt.

Det er fantastisk at godt forebyggingsarbeid bidrar til å redusere dødstall i trafikk, rus og kreft - det viser at det nytter. Målet er det samme for nasjonalt selvmordsforebyggende arbeide fremover.

### **Hensikten med og utformingen av prosjektet**

Med denne bakgrunnen ønsket vi å gjennomføre et forebyggende opplysningsprosjekt som skaper åpenhet og kommunikasjon om selvmord. Opplysningsprosjektet skal først og fremst rettes mot suicidales omgivelser (familie, venner, fagpersoner) og potensielt suicidale og/eller etterlatte, gjennom:

- Bedre informasjon om suicidale gjennom videosnutter og annet informasjonsmaterieil.
- Informasjonsformidling på møteplasser og i kampanjer der videosnutter og annet informasjonsmaterieil brukes aktivt.

Prosjektet skulle i stor grad bygge på medvirkning av frivillige som vil skape aktivitet ute i fylkeslagene i planleggings-, produksjons- og bruksperioden, bidra til innholdet i informasjonsmaterieilet, samt formidle om og gjennomføre møteaktivitetene. De skulle også rekrutteres som formidlere i filmene. Av ulike årsaker (som beskrives nærmere i Kap 3) ble planlagte fokusgrupper av selvmordsetterlatte informanter avlyst og erstattet med søk av informanter på andre måter.

Informasjonsmaterieilet skulle helt konkret bestå av 10 korte filmer/videohistorier og materiale (tekst/bilde/videoklipp) for publisering som nyhetssaker/innlegg på nett og sosiale medier.

Vi ønsket å rekruttere informanter til å medvirke i en serie korte filmer/videohistorier på temaet «De små tingene i hverdagen som kan endre liv». Hensikten med historiene er å vise mer åpenhet og å rette oppmerksomheten mot selvmord og hvordan vi alle kan nærme oss mennesker som ikke har det så bra. «Suicidalitet er ikke (bare) noe «som ligger i et menneske, men mellom mennesker» – det vil si den ses i et relasjonelt og kontekstuet perspektiv», og at det å søke hjelp også handler om å søke en relasjon som kan hjelpe deg tilbake til det å ville leve» [Hjelmeland et al, 2014].

Å møte noen ansikt til ansikt og snakke om viktige temaer er ofte det beste. Men ikke alle er i stand til å åpne seg om vanskelige ting, eller er så heldige å møte noen å åpne seg for. LEVEs erfaring med tidligere sorgstøtte-filmer er at film er et meget godt alternativ. Film treffer følelser og tanker, og seere kan identifisere seg med filmens formidlere. Når filmer her skal rettes mot suicidales omgivelser, er

også målet at historiene skal få flere til å nærme seg andre. Nettbasert spredning er en effektiv måte å nå ut til mange mennesker med dette budskapet.

Den opprinnelige fremdriftsplanen så slik ut:

Når	Hva
20. juni 2018	Prosjektstart
Juni-august 2018	Planlegging og spesifisering av detaljene, fase 1
Sept- okt 2018	Møter i fokusgruppene
Okt 2018	Casting og valg av historier
Okt 2018- Februar 2019	Produksjon av filmer
Januar-Februar 2019	Planlegging og forberedelser av markedsføring og distribusjon
Februar-Mars 2018	Klargjøring av filmene/innhold nettsider
15. mars 2019	Statusrapport
Vinteren 2019	Lansering av prosjektet ved deltagelse på 1-2 fagkonferanser som av erfaring kan gi god mediedekning. Distribusjon og formidling lokalt.
Mars-juni 2019	Digitalkampanje: Markedsføring, publisering på nettsider og sosiale medier
Mars-desember 2019	Bruk av filmene i møter og kurs. Gjennomføring av 22-30 samlinger arrangert av fylkeslagene i fase 2
Sept-des 2019	Gjentatt publisering på sosiale medier og nettsider Visning og diskusjon på Frivillighetskonferansen
Januar 2020	Evaluering og sluttrapport

Hele prosjektet ble finansiert av Stiftelsen Dam, men en del aktiviteter ble gjennomført på frivillig basis av medlemmer LEVE. Budsjettet så slik ut:

PROSJEKTBUDDSJETT	Kr inkl mva
Digital kampanje	70708
Informasjonspakker til samlinger	5374
Fokusgruppemøter 6-8 stk	25000
Fagperson	15000
Samlinger i regi av fylkeslag	53200
Konferanse x 2	14000
Prosjektkoordinator	52812,5
Prosjektgruppen	3750
Filmproduksjon	332029
SUM	571873
Utgifter spesifisert på kostnadstype	Kr inkl mva
Lønn og sosiale utgifter	52 813
Innkjøpte tjenester og honorarer	85 708
Materiell og utstyr	337 403
Andre utgifter	95 950
Sum	571 873

## Kap. 2 Målsetting og målgruppe

### Mål

Hovedmålet med prosjektet var å forebygge selvmord gjennom en opplysningskampanje rettet mot suicidales familie, venner og nære omkrets.

### Delmål ved prosjektet var

- Økt åpenhet og mer kunnskap i befolkningen om selvmord og synliggjøre hjelpeskilder
- Rekruttering av flere frivillige til LEVEs støtte- og forebyggingsarbeid
- Styrke fellesskap, engasjement og kunnskap i LEVEs fylkeslag i løpet av prosjektperioden

### Målgruppe

Hovedmålgruppe for det ferdigstilte opplysningsprosjektet er suicidales familie og venner. Den overordnede målgruppen for opplysningskampanjen er mennesker i Norge som er suicidale (inklusive høyrisikogruppen etterlatte), minst 7000-50000 personer. Vi vil imidlertid forebygge selvmord ved å rette prosjektet mot mennesker i suicidales omgivelser, minst 200000-300000 personer.

**Målgruppen for prosjektets aktiviteter** i prosjektperioden var selvmordsetterlatte i LEVE.

Selvmordsetterlatte ville bli rekruttert som frivillige formidlere i en serie korte filmsnutter/videohistorier og annet informasjonsmaterieell som skal lages i prosjektperioden. Fylkeslag i LEVE, Facebook og LEVEs hjemmesider skulle benyttes som rekrutteringskanaler. Aktiviteter ville bli arrangert på fylkesvise møteplasser der prosjektgruppe og LEVEs medlemmer sammen skulle skape innhold i informasjonsmaterieell (fase 1) og sammen skulle de teste og bruke resultatene (fase 3).

Prosjektaktivitetene ble imidlertid justert underveis, se kap. 3.

## Kap. 3 Prosjektgjennomføring og metode

### Prosess

Prosjektstyringsgruppen (se Innledningen) har hatt møter og spesielt utstrakt kommunikasjon på epost og telefon. Gruppen satte rammene og kvalitetssikret prosessen og materiellet. Etter presentasjon av prosjektet på LEVEs fylkeslagssamling i oktober 2018 og diskusjoner om arrangement av fokusgrupper, vedtok prosjektgruppen å forandre planen for rekruttering av informanter og deltagere til filmene.

I stedet for 6-8 fokusgrupper satt sammen av frivillige og medlemmer (etterlatte) ville vi heller rekruttere informanter fra et bredere spekter av kilder og gjennom intervjuer kartlegge og lære oss mer om hvordan selvmordstanker kan arte seg og hva som får mennesker til å ombestemme seg og å velge livet. Fra disse ville vi velge ut deltagere til filmene.

Styringsgruppen definerte budskapet, tema og vinkling og samarbeidet tett med Bravissimo som skrev manus og fungerte som sparringpartner på budskapet.

Vi bestemte også å rekruttere frivillige likemenn/veiledere til å holde kontakten med hver enkelt av de som stiller opp i filmene, under og etter lansering.



Prosjektleder/koordinatorrollen ble i slutten av 2018 omfordelt til Suzanne Schønkopf som har jobbet med mange slike filmer med fullt prosjektlederansvar. Hun overtok også ansvaret for intervjuer av informantene, arbeidet med rapporten, produksjon av artikler, etc, og informasjonsspredning under prosjektperioden. Omorganiseringen skyldtes redusert kapasitet i sekretariatet til å drifte prosjektet i 2019 og 1. kvartal 2020 pga. sykefravær etc. Valget var også basert på stabilitet og forutsigbarhet i prosjektdriften.

LEVE har gjennomført informasjonsaktivitetene, mens den praktiske gjennomføringen av filmutvikling/produksjon er ivaretatt av kommunikasjonsselskapet Bravissimo AS. Bravissimo og LEVE har samarbeidet om spredning og markedsføring.

Bravissimo benytter anerkjente metoder for høykvalitets filmproduksjon, hvor alle deres utkast til planer, manus, opptak, redigering og ferdigstilling ble godkjent av oppdragsgiverne (styringsgruppen) ved alle disse milepælene. Også alle markedsføringsaktiviteter ble godkjent av LEVE. For å få mest mulig utbytte av produktet besluttet vi å lansere filmer i forbindelse med Verdensdagen for selvmordsforebygging 2019, slik at filmene ble ramme for Verdensdagen 2019. I tilknytning til Verdensdagen var det også enkelte fylkeslag som gjennomførte samlinger med filmene i fokus.

Den digitale kampanjen for å publisere og spre filmene ville likevel gå som planlagt, men vi ville gjennom den bredere rekrutteringen av informanter få flere til å bidra med spredning gjennom sine nettverk. Endringene fra opprinnelig plan mente vi vil sikre kvaliteten både på resultatene og for å ivareta deltagerne og gjøre prosjektet bedre. Vi er fornøyde med disse valgene.

Fremdriften i prosjektet fremgår av tabell nedenfor.

#### **Rekruttering av informanter og etiske vurderinger**

Vi ønsket å bruke autentiske aktører i filmene som kunne formilde sine erfaringer. Gjennom våre fylkeslagsstyrer og samarbeide med flere andre organisasjoner som Mental helse, LFSS, andre pasientforeninger, VIVAT, kontakter innen rus, psykiatri, frivillige i LEVE, m fl rekrutterte vi ca 12 informanter.

Etter innlegg på LEVEs nettsider og Facebooksider, som også ble delt av andre, fikk vi ytterligere ca 50 informanter. Dette var mye mere enn hva vi håpet på, og dette har derved involvert mange brukere inklusive mange som ikke er etterlatte. Dette er svært positivt og har gitt et mye bredere perspektiv.

Vi valgte å snakke per telefon eller kommunisere skriftlig med alle som hadde meldt seg; dels for ikke å gå glipp av viktig kunnskap og dels for at alle som henvender seg for å dele rundt et så sensitivt tema fortjener å bli lyttet til. Til sammen har vi intervjuet 35 personer per telefon og mottatt 22 skriftlige fortellinger om de tema vi var interessert i. Prosjektlederen/koordinator gjennomførte dette.

Intervjuene med alle informanter har gitt mange interessante perspektiver og vi vurderte hvilke vi ønsket å bruke utfra kriterier som alder, kjønn, geografi, livssituasjon og årsak til selvmordstankene. Videre momenter i hva som fått dem på «bedre» tanker som hjelp og støtte fra andre, profesjonell helsehjelp, endret tankemønster, etc.

Vi har vurdert betydelsen av psykiatriske diagnoser og utførte selvmordsforsøk og kom til at så lenge dette ikke gjør dem mer sårbare for å gjøre nye forsøk, så er de representative for målgruppen vi ønsker å nå. Informanter som klart er i faresonen eller bør beskyttes mot utlevering av seg selv, ble ikke valgt til filmene.

På lik linje med hvordan vi ivaretar alle informanter som LEVE benytter i ulike sammenhenger, oppfordret vi alle potensielle filmdeltagere til å reflektere grundig over hva det å stå frem på film ville kunne bety for dem, og snakke om dette også med sine nærmeste og sin behandler, hvis de har hatt kontakt med en slik. Filmaktørene måtte signere et samtykkeskjema hvor de også kunne angi hvem de har drøftet dette med. I tillegg snakket vår psykolog Janiche Pedersen med dem som vi valgte for film, for å vurdere hvordan de ville tåle eksponering og hjelpe dem med å reflektere rundt dette.

Det har vært viktig at alle aktører ble fremstilt med respekt og verdighet. Alle deltagere fikk full informasjon om prosjektet, hvordan filmene skal brukes og hvor de vil bli publisert. Alle som ble filmet ga skriftlig samtykke og mulighet til å se filmene før publisering. De hadde mulighet til f.eks. å utelate ting som de kunne angre på å ha sagt, eller få endret ting som de mente ble feil vinklet. Ingen hadde behov for slike endringer, men to av aktørene valgte å trekke seg fra formidlingsdelen av prosjektet av personlige grunner, slik at filmene om dem ble aldri publisert.

Ved redigering av filmene passet vi på å ikke ta med sensitive detaljer, fremgangsmåte ved selvmordsforsøk eller formuleringer som i stor grad kunne utlevere eller anklage andre.

### **Personvern**

Alle personlige fortellinger og notater om disse ble midlertidig lagret med kryptert passordbeskyttelse, som ble slettet når prosjektet var ferdig. Opplysningene knyttet til person ble ikke delt med noen uten samtykke. Kun de historier som hørte til de potensielle filmdeltagerne ble delt med 1-2 personer i prosjektgruppen. Essensen fra de øvrige historiene ble beskrevet generelt i en rapport som vi har sammenstilt (vedlegg 1). Vi beholdt kontaktinformasjon for å kunne sende ut rapporten, informasjon og filmlinkene til alle informanter. Deretter ble også kontaktinformasjonen slettet. Alle informanter har fått opplyst dette.

### **Filmene og informasjonsmateriellet**

I utgangspunktet lette vi etter kandidater som har andre – ikke-profesjonelle - å takke for sitt vendepunkt. Men disse er i mindretall. Prosjektet skulle vende seg både til venner/pårørende, helsepersonell og til personer som har/hatt selvmordstanker, fordi de som har slike tanker oftest har det i perioder. Etter å ha snakket med mange informanter tror vi at mennesker med selvmordstanker kan ha stor nytte av å høre andres strategier og kanskje neste gang søke hjelp eller åpne seg for andre - eventuelt i gode perioder.

#### De valgte budskapene ble:

- En mann ga et løfte til sin partner om å slutte med selvmordsforsøk. Dette løftet er det viktig for ham å holde.
- En mann fikk alvorlige selvmordstanker etter mobbing på jobben. Musikk og noen å snakke med fikk ham til å velge livet.
- En kvinne skjulte sine selvmordstanker for alle, men forsnakk seg i rødvinsrus. Samboeren tok affære og fikk henne innlagt og i terapi.
- En jente fikk livsviktig støtte og omsorg av en lærer og venner, uten at de visste at hun bar på selvmordstanker.
- En mann har snudd sitt tankemønster etter at broren tok livet sitt. Da så han at det ikke ble bedre for de etterlatte.
- En kvinne ble oppfordret til å sende sms til en sykepleier som er blitt en god venn, når hun får selvmordstanker. Hun gjør det, og det bremser henne.
- En kvinne ringte anonymt til en hjelpetelefon til Mental helse og det fikk henne på bedre tanker. Fellesskapet i foreningen er en god støtte nå.

- En ung selvmordsetterlatt mann fikk god støtte av en venninne. De snakket om selvmordstankene selv om venninnen ikke visste hva hun skulle si. Men hun var der for ham, og han fikk luftet de.

Hver film ble 2-3 minutter lang og basert på et intervju med en informant og delvis illustrert med poetiske og symbolikk-bilder. Hver film ble avsluttet med en tekstplakat og et lydbudskap av typen: «Snakk om selvmordstanker – det redder liv.» Eller «Tør å spørre rett ut: «Har du selvmordstanker?» - Det er ikke farlig»

Innholdet i intervjuene berører kort noe om bakgrunnen for selvmordstankene uten å gå i detalj. For eksempel «Min mor tok livet sitt og jeg ble veldig deprimeret. Eller «Jeg har hatt en vond oppvekst og får det i perioder tungt når tanker og følelser fra denne tiden dukker opp». Videre forteller deltageren om hva selvmordstankene gikk ut på. F eks «Alt følte håpløst. Den indre smerten var ikke til å bære. Jeg ville bare vekk fra smerten, og å dø følte som en utvei.» Eller «Jeg følte meg verdiløs, at jeg bare var til bry for andre. Min familie ville få det mye bedre uten meg».

Mesteparten av filmen handler om hvordan de har kommet ut av selvmordstankene; et bestemt vendepunkt, eller hvordan de fikk hjelp, og hvordan de har lært å mestre tankene. I tillegg til 2 trailere ble det produsert 10 filmer, men som nevnt over ble kun 8 av hovedfilmene publisert. Lenke og beskrivelse til alle filmene er i vedlegg 2.

Til alle filmene ble det laget ledetekster for bruk ved publisering, som leder seeren å se/gå videre til leve.no. Alle filmene ble også publisert på YouTube og søkemotoroptimalisert. I tillegg laget vi lengre tekster/artikler som utdypet tematikken i hver filmsnutt, forklarer, gir råd etc. Disse ble publisert under Aktuelt på LEVE.no samtidig med publisering av det relaterte innlegget på LEVEs Facebookside. Her er et eksempel; <https://leve.no/2020/06/andreas-hadde-alvorlige-selvmordstanker-sa-inngikk-en-avtale-med-seg-selv-og-sin-partner/>

Vi laget også et informasjonsskriv «Rammer for filmvisning» med tips til frivillige/fagmiljøer når de skulle arrangere møter med visning av filmene, se vedlegg 3.

### **Rapport om informantenes erfaringer**

I forbindelse med intervjuene av alle informantene noterte vi stikkord i en systematisert tabell for å få en oversikt over situasjonene som medvirket til selvmordstanker, innholdet i disse tankene, og hva som fikk dem til å velge livet. Vi fant ut at den overveldende responsen med erfaringer fra informanter fortjente å bli samlet. Essensen fra historiene ble beskrevet generelt i en rapport som vi har sammenstilt (vedlegg 1). Hvordan opplysningene ble behandlet er beskrevet over i avsnitt om Personvern. Konklusjonene i rapporten samsvarer godt med det vi vet fra forskning, selv om utvalget ikke er representativt.

### **Kunnskapsspredning under prosjektperioden**

Fra intervjuarbeidet fikk vi mange interessante personlige betraktninger og sitater (frigitt for offentlig bruk) som vi benyttet som innlegg på LEVEs Facebooksider underveis gjennom prosjektet, 10 stykk ila juni og juli 2019. For eksempel [dette](#):

«Jeg har, med hjelp fra terapeut, lært meg å snu og ufarliggjøre selvmordstankene når de kommer; Ikke følge dem, fantasere, planlegge etc., men heller se på dem som symptomer. Jeg undersøker hvor tankene kommer fra, leter etter årsaker til at de kommer, og prøver å finne en løsning på det underliggende problemet i stedet. Da blir ikke tankene så farlige. Det er bare tanker.»

Publisering av slike refleksjoner ga en merverdi fordi det engasjerte flere brukere over hele landet gjennom kommentarer og delinger. I tillegg holdt det prosjektet «levende» slik at vi kunne høste av den åpenhet vi etterstreber å bidra til, allerede i prosjektets utviklingsfase.

## Lansering, markedsføring og spredning

### Lansering

Filmene ble lansert den 5/9 2019 på et seminar «Jeg valgte livet – å snakke om selvmordstanker» på Litteraturhuset i Oslo. Hele seminaret ble strømmet og kan fortsatt sees; <https://www.youtube.com/watch?v=1N2DI2AOJvY&feature=youtu.be>.

Ca 210 personer var til stede i Litteraturhuset. Seminaret ble arrangert av LEVE i samarbeid med Unge LEVE og Røde Kors. Det strømmede opptaket er sett ca 2500 ganger (om enn ikke nødvendigvis hele). To av våre filmdeltagere var med på arrangementet og de fikk god støtte av hver sin likeperson. Vi viste tre av filmene og etter hver film snakket psykolog Peder Kjøs og rådgiver i Røde kors hjelpetelefon «Kors på halsen» Anders Kjus Skisland om noen av temaene i filmen. President i Røde Kors, Robert Mood, var en av flere som var med oss i en sofaprat om menn, følelser og selvmord. Else Kåss Furseth med familie mottok en pris for sin åpenhet om selvmord. Seminaret var meget vellykket, og filmene fikk veldig god respons blant de fremmøtte.

Forut for lanseringen ble en rekke andre organisasjoner, Facebook-grupper, etater og media kontaktet per telefon og/eller epost, hvor de ble spurt om å bidra med å spre invitasjoner til seminaret.

Etter lanseringsseminaret ble vi kontaktet av NRK P2 som ønsket å benytte lydopptakene fra de tre filmene i «Verdibørsen» og gjenta den fine samtalen mellom Peder Kjøs og Anders Kjus Skisland. Dette ble kringkastet i tre deler november 2019, og deretter tilgjengelig på nrk.radio/podkast i 3 episoder den 14/11 2019 ([fortsett er tilgjengelig](#)).

Verdensdagen for selvmordsforebygging 10.9.2019 ble arrangert av LEVE i samarbeid med flere andre. Traileren [«Vis at du ser...»](#) med klipp fra «Jeg valgte livet»-filmene ble brukt for å markedsføre Verdensdagen.

### *Publisering, bruk av filmene og markedsføring*

Planen var å fortsette med publisering av alle filmene på sosiale medier høsten 2019, etter lanseringen og Verdensdagen. Men dette måtte utsettes pga. underbemanning i sekretariatet. Enkelte av fylkeslagene i LEVE arrangerte lokale møter ifm. Verdensdagen hvor filmene ble vist.

Utover høsten 2019 og i 2020 var det planlagt at Fylkeslagene skulle gjennomføre ytterligere møter, men Covid-19 satt en stopper for mye fysisk aktivitet, før denne gjennomføringen kom i gang.

Filmene vil igjen markedsføres overfor fylkeslagene når fysiske møter igjen kan tas opp. I mellomtiden er filmene lett tilgjengelige fra LEVEs nettsider, med tips om hvordan de kan brukes i nettmøter. Planen var også å gjennomføre en digital kampanje med filmene fra januar 2020. Men julen 2019 tok Ari Behn sitt eget liv, og deretter kom Koronakrisen i mars 2020. Begge disse ytre hendelsene forandret mediebildet og LEVEs prioriteringer.

Først i slutten av mai 2020 kunne vi starte den digitale kampanjen. Dette var ikke helt ideell timing. Resultatene drøftes i Kap 4. Syv av filmene ble da publisert på sosiale medier med ca en ukes mellomrom, samtidig med publisering av de lengre nyhetsartiklene på leve.no. En rekke organisasjoner, Facebooksider og -grupper ble kontaktet per telefon og/eller epost og spurt om å

bidra med spredning, krysspublisering, deling eller lenking til våre filmer. De fikk adgang til filmene, våre innleggstekster og bilder, og mulighet for å vinkle budskapet i tekstene til sin målgruppe. Alle informanter og andre vi hatt kontakt med ifm. prosjektet fikk en epost om publiseringsplanen og ble oppfordret til å dele innleggene på sine egne tidslinjer. Mange som ønsket det fikk også en påminnelse på epost hver gang vi publiserte en film. En ny runde ble gjennomført i oktober 2020 til februar 2021, også gjennom eksterne sprederne.

Rapporten om informantenes erfaringer vil gjøres tilgjengelig nedlasting fra leve.no nå våren 2021, samt sendt med epost til alle informanter og omtalt på sosiale medier.

Vi ønsket å delta på den nasjonale konferansen om selvmordsforskning- og forebygging høsten 2019, for å fortelle om prosjektet, og også på andre relevante konferanser. Også dette ble utsatt pga. underbemanning og senere Koronakrisen. Vi ser imidlertid flere muligheter til markedsføring av filmer og prosjekt ved slike anledninger i fremtiden.

### **Fremdrift i prosjektet, forsinkelser og endring i planene**

Prosjektet ble ca 1 år forsinket, først 3-6 måneder pga underbemanning i LEVEs sekretariat, og deretter ytterligere 6-8 måneder p g a Ari Behns selvmord og koronakrisen. Endringer i planene ble beskrevet under Prosess. Kap 3.

<b>Hva</b>	<b>Opprinnelig</b>	<b>Justert</b>
Prosjektstart	20. juni 2018	20.8.2018
Planlegging og spesifikasjon av detaljene, fase 1	Juni-august 2018	Aug-sep 2018
Møter i fokusgruppene/ Rekruttering informanter	Sept- okt 2018	Utgått Nov-18-feb 2019
Casting og valg av historier	Okt 2018	Feb 2019
Statusrapport	15. mars 2019	15. mars 2019
Produksjon av filmer	Okt 2018- Februar 2019	Mars-sep 2019
Planlegging og forberedelser av markedsføring og distribusjon	Januar-Februar 2019	Feb 2019, juni 2019, april 2020
Klargjøring av filmene/innhold nettsider	Februar-Mars 2019	Aug 2019, mai-juli 2020
Lansering av prosjektet ved deltagelse på 1-2 fagkonferanser som av erfaring kan gi god mediedekning. Distribusjon og formidling lokalt.	Vinteren 2019	Lanseringsseminar sep 2019
Digitalkampanje: Markedsføring, publisering på nettsider og sosiale medier	Mars-juni 2019	Mai-juli 2019
Bruk av filmene i møter og kurs. Gjennomføring av 22-30 samlinger arrangert av fylkeslagene i fase 2	Mars-desember 2019	Høst 2019 – vår 2020 Blir utsatt ifm Covid-19
Utarbeidelse av informantrapport, artikler og annet mediemateriell		Nov 2020
Gjentatt publisering på sosiale medier og nettsider	Sept-des 2019	Høst 2020- vinter 2021
Evaluering og sluttrapport	Januar 2020	31.03.21

## Kap. 4 Resultater, vurdering av resultat- og effektmål

### Filmer og annet informasjonsmaterieil

Filmene, som er tilgjengelig for allmennheten, ligger samlet på [leve.no](http://leve.no) og LEVEs YouTube-kanal <https://www.youtube.com/channel/UCWqo0gKNGrPYsveiK2Evczg>. (En oversikt over filmtitlene med lenker er i Vedlegg 2). Vi mener at filmene holder høy kvalitet og de har fått god respons. Filmene viser ulike strategier for å gi hjelp og støtte til mennesker med selvmordstanker. I tillegg speiler de ulike situasjoner som har bidratt til selvmordstanker.

At andre aktører som VIVAT, Psykologiforbundet, Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA), Kirkens SOS, RVTS Øst, Rådet for psykisk helse, Mental helse, Nasjonalt senter for selvmordsforskning, NRK, m fl har valgt å spre på sine sosiale medier og/eller nettsider er ytterligere et kvalitetsstempel for filmene.

Artikler og tekstbaserte historier for medieutspill vil vurderes fremover.

### Eksposering i flere kanaler

#### Filmvisninger på vår YouTube-kanal

Fra april 2019 til oktober 2020 har filmene blitt vist 2600 ganger. Dette er primært folk som har funnet filmene der, eller sett dem i nyhetsartiklene i mai-juli 2020 på [leve.no](http://leve.no) eller andre nettsteder.

#### Spredning - visninger på Facebook.

Videoinnleggene (nyhetssaker) på Facebook var ment å sette søkelys på temaet og skape viral spredning. Vi hadde forventninger om mellom 200000 og 350000 visninger av våre nyhetssaker/videosnutter på sosiale medier det første året. Ytterligere 300000 visninger år 2. Vi ligger noe etter tidsmessig, men synes å nå disse målene:

I juni-juli 2019 publiserte vi 10 tekstinnlegg med sitater fra informanter. 90000 ble «nådd» (men dette er ikke unike seere), 4600 klikket på innleggene. Det var 8600 engasjementshandlinger. Traileren «Vis at du ser» i forkant av Verdensdagen 2019 nådde 72.000 med 25.000 visninger på minst 3 sekunder. Det strømmede lanseringsseminaret nådde 7500, med 8000 visninger på minst 10 sekunder.

I 2020, fra slutten av mai til slutten av juni, publiserte vi 7 av filmene på LEVEs Facebooksider. En del organisasjoner og mange privatpersoner delte (totalt 500 delinger) eller krysspubliserte innleggene. 226000 ble nådd totalt med 80000 videovisninger i minst 3 sek. 11000 ganger ble filmene vist minst 1 minutt. Ca 25% av alle så filmene helt til slutt. Gjennomsnittlig visningstid på våre videoer er 12-13 sekunder (medregnet alle de som bare scroller forbi). Dette er bedre enn gjennomsnittet på slike kampanjer.

Vi er ganske fornøyde med resultatet av første runde av den digitale kampanjen. LEVE selv har 10600 følgere. Deling har ført til de fleste minutter sett av videoene. Totalt ble filmene i første runde vist på sosiale medier i 42000 minutter. Totalt per januar 2021 er de vist i 59000 minutter.

Vi kjørte en ny runde på sosiale medier fra november 2020 til mars 2021. Per 3.2.2021 er ytterligere 34600 nådd med 23000 nye filmvisninger (min 3 sek.). Det er vi godt fornøyd med, ettersom mange av våre følgere allerede hadde sett filmene i første rund.

### *Egne og andres nettsider og kringkasting*

Filmene ble også vist ifm. lengre artikler på LEVE.no i samme tidsrom – både i første og andre runde: totalt 3700 økter av 4300 nye og returnerende seere. Der har de brukt gjennomsnittlig 3 min på siden for å lese artikkel og/eller se film. Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid NAPHA, Onlinepsykologene.no, hjelptilhjelp.no, m fl har publisert nyhetsartikler med omtale og lenke til filmene.

Lyden fra filmene som ble brukt av Verdibørsen på NRK ble hørt av 149000 lyttere live, og 25000 har lastet ned podkasten.

### *Fremming - annonsestatistikk*

For å øke spredningen og prøve å nå andre enn LEVEs følgere og dem de har delt med, er planen annonsering på Facebook med videovisning i perioden november 2020 - april 2021. Målgruppen var menn og kvinner i Norge over 18 år som ikke følger LEVE. Gjennom slik annonsering har vårt budskap til og med januar 2021 blitt eksponert ca. 151000 ganger og nådd 107000 personer. Filmene ble sett mints 15 sek. 21000 ganger.

### *Aktivitet i fylkeslagene, rekruttering*

Vi har som nevnt i tidligere avsnitt ikke kunnet gjennomføre samlinger og møter arrangert av fylkeslagene blant annet p g a korona, men prosjektet har allikevel gitt ny inspirasjon til våre frivillige og medlemmer. De har gitt god respons på filmene og vært flittige med deling. Vi opplever at prosjektet har styrket fellesskap, engasjement og kunnskap i organisasjonen.

Filmmateriellet vil nå være tilgjengelig i flere år fremover for bruk i møter, kurs og foredragsvirksomhet. Det vil være et effektivt verktøy for å bygge gode samtaler om selvmordstanker rundt. Ikke bare for etterlatte som selv kan slite med denne problematikken, men for alle som har fokus på selvmordsforebygging og på fremming av budskapet om å vise at man ser, lytter og bryr seg. Vi vet at mange flere nå har fått innspill til hvordan de kan nærme seg mennesker som har det tungt, og at flere har lært at det ikke er farlig å ta opp temaet selvmordstanker.

Vi har stor tro på at fylkeslagene nå dels fått mer erfaring av digitale møtearrangementer, og dels at møterestriksjonene på sikt vil lette, hvilket innebærer at fylkeslagene vil ønske mer fokus på møteinnhold fremover, slik som filmfremvisning.

### **Sammenfatning**

Vi har laget gode selvmordsforebyggende filmer som er og vil være tilgjengelig i mange år til, for folk som søker på informasjon på nett på temaet selvmordstanker. Til sammen har vi selv nådd ut med informasjon over 450000 ganger til sammen på alle digitale plattformer, i tillegg til eksponeringen via NRK.

Både tekstinnlegg og videoinnlegg på Facebook relatert til prosjektet har engasjert mange flere enn andre innlegg på vår side i samme periode. Dette mer enn antyder at temaet oppleves som interessant og at innleggene fenget.

Det er imidlertid ikke mulig å vite nøyaktig hvor mange unike seere som er blitt nådd med informasjonen, og derved heller ikke hvor mange som har fått mer kunnskap som gjør at de tør å snakke om selvmordstanker, som følge av prosjektet. Utfra statistikken på digitale plattformer anslår vi at minst 300000 personer har blitt nådd av vår informasjon til nå.

Det finnes statistikk over selvmord og selvmordsforsøk, men det er umulig å vite om eventuell nedgang de neste årene i selvmordsstatistikken er knyttet til denne opplysningskampanjen.

### **Nytte for målgruppen, søkerorganisasjonen og andre**

Uten å kunne måle det, håper vi at prosjektet kan bidra til å redde liv, ved at mange av seerne har lært nok til å kunne bry seg og støtte noen som har det tungt. Åpenhet om selvmord vil bidra til å redusere tabuene rundt selvmord og gjøre det mindre vanskelig for folk å spørre om den som sliter tenker på å ta livet sitt. Det vil også bidra til at flere suicidale ber om hjelp eller forteller til andre hva de tenker på, noe som filmene også har formidlet.

Materiellet som er utviklet har vært lett å dele med andre, og vi har vært tydelige på at mange organisasjoner kan bruke det på den måten som passer best for å nå deres målgruppe. Flere av de kanaler som bruker våre filmer har jo både bidratt til spredning og fått gratis adgang til godt informasjonsmateriale. Dette er en vinn-vinn-situasjon.

LEVE som søkerorganisasjon har fått økt sine medlemmers bevissthet på selvmordstanker og muligheter for å komme ut av den onde sirkelen. Etterlatte tilhører risikogruppen for selvmord, og vi mener at våre medlemmer og frivillige gjennom prosjektet vil være bedre rustet til å stå imot destruktive tanker. Et utadrettet prosjekt som «Jeg valgte livet» bidrar også til styrke organisasjonen internt – medlemmer og følgere ser at vi jobber med ting som angår dem, og de kan bidra gjennom deling.

I perioden rundt lanseringen av filmene og Verdensdagen i 2019 økte antall følgere av LEVEs Facebookside med 1.100, dvs ca 12%. Vi så en svak økning på 2% av antall følgere i juni-juli 2020 når de 7 filmene ble publisert på sosiale medier. Dette er positivt tegn for vår rekruttering.

### **Generelle erfaringer fra gjennomføring og ny kunnskap**

Det ble tidlig i prosjektperioden tydelig, av ulike årsaker, at LEVE på den tiden ville ha begrensede ressurser til å gjennomføre krevende prosjekter. Da var det et riktig valg å basere store deler av prosjektgjennomføringen på en profesjonell organisasjon som har kapasitet og kompetanse, og som evner å holde koken over tid, koordinere og pushe på.

Gjennom det store antallet informanter som meldte seg til prosjektet har vi fått del i erfaringene til et stort antall personer med selvmordstanker. Gjennom dette har vi fått ny, personlig kunnskap om hvordan selvmordstanker arter seg, og sette bekreftes av tilgjengelig forskning.

Vi har også lært at våre egne informasjonskanaler er godt egnet for å nå ut til viktige deler av målgruppen. Vi har fått bekreftet at LEVE har høy tillit både blant informanter, følgere og andre organisasjoner som jobber innen vårt fagfelt.

### **Økonomi**

Budsjettet er overholdt med noen omfordelinger av bruk av midler. Viser til detaljert prosjektrekningskap vedlagt til prosjektrekningskapet, som viser kr. 65.547 i ubrukte midler som vil tilbakeføres til Stiftelsen Dam.



## Kap. 5 Oppsummering med konklusjon og videre planer

Målet med prosjektet var å forebygge selvmord gjennom en opplysningskampanje rettet mot suicidales familie, venner og nære omkrets. Vi har nådd ut til mange med et tydelig budskap om å tørre å snakke om selvmordstanker, vist at det kan være veldig mange ulike årsaker til at man kan få selvmordstanker, og fremfor alt vist at det er mulig å velge livet – med eller uten hjelp fra andre. Det viktigste budskapet har vært at det ikke er farlig å snakke om selvmordstanker.

Vi har bidratt til økt åpenhet og mer kunnskap i befolkningen om selvmord og synliggjort hjelpemidler.

### Videreføring av prosjektet

Som planlagt kjører vi nå en ny runde med publisering av filmene på nett, med økt fokus på spredning gjennom andre og noe betalt annonsering, for å oppnå en bredere spredning og oppmerksomhet på budskapet over en lengre tidsperiode.

Filmene vil være tilgjengelig for bruk i samlinger og webbaserte møter i fylkeslagene i mange år fremover. I tillegg er de tilgjengelig som ressurs for allmenheten på <https://leve.no/informasjonsmaterieill/> og på YouTube, hvor folk som søker på ord som selvmordstanker, selvmord, selvmordsforebygging, etc, vil finne de.

### Referanser/litteratur

Selvmordet – veien videre (2009), bok av Kari Dyregrov, Gudrun Dieserud og Einar Plyhn.

«Suicide among Young Men. Self-esteem regulation in transition to adult life.» ph.d.-avhandling Mette Lyberg Rasmussens (UiO, 2013) Om selvmord blant tilsynelatende vellykkede unge menn: 61 dybdeintervjuer ble gjort av familie, venner og tidligere kjærester til 10 unge menn som tok livet av seg. Fhi.no <http://statistikkbank.fhi.no/dar/>

Tidsskriftet Den norske legeforening, (juli 2014), forfatterne Hjelmeland, Hagen og Knizek beskriver økt fokus på det kommunikative aspektet ved selvmordsatferd.

### Vedlegg

- |   |            |
|---|------------|
| 1. Informantrapporten.                          | Side 18-24 |
| 2. Etterlysning av informanter.                 | Side 25-26 |
| 3. Svar på epost til informanter som meldt seg. | Side 27    |
| 4. Lenke til "Filmene jeg valgte livet".        | Side 28    |
| 5. Stemmer om selvmordstanker.                  | Side 29-30 |
| 6. Lenke og beskrivelse til alle filmene.       | Side 31    |
| 7. Rammer for filmvisning.                      | Side 32    |

## Vedlegg 1 Informantrappen

### **Forord** av Suzanne Schønkopf, filmregissør og prosjektleder

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

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

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

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

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

*Suzanne Schønkopf*  
Prosjektleder/koordinator

## **Prosjekt Jeg valgte livet** **Rapport om informantenes erfaringer**

### **Bakgrunn**

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

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

<https://www.youtube.com/channel/UCWqo0gKNGrpYsveiK2Evczg/videos>, og lenke til dem er i

Vedlegg 4. Underveis i prosjektet publiserte vi på LEVEs Facebook-side noen verdifulle uttalelser fra noen av informantene (frigitt for offentliggjøring), se vedlegg 5.

## Metode

Vi sendte ut forespørsler på blant annet LEVEs Facebookside og nettside om at vi ønsket informanter som kunne dele sine erfaringer med selvmordstanker med oss, i første rekke for å gi oss mer kunnskap (vedlegg 2). Blant dem som svarte ville vi etter hvert velge ut ca 10 som kunne være aktuelle for å delta i film, dersom de kunne tenke seg det.

Vi fikk svar fra ca 65 personer totalt. På grunn av denne overveldende respons klarte vi ikke å snakke med alle. Mange fikk derfor epost om dette og ble invitert til å skrive til oss og svare på et par spørsmål (vedlegg 3).

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

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

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

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

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

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

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

## Informantene

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

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

### Alder og kjønn

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

Aldersfordeling:

Alder	Antall
18-25	8
26-40	24
41-55	16
56-66	3

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Hvordan du tenkte og følte når du hadde selvmordstanker?**

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

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

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

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

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

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

Ca 18% forteller om lav selvfølelse eller selvhat som viktige årsaker, men fra intervjuene vet vi at mange flere har slike tanker, selv om de ikke er blitt registrert som stikkord når tabellen ble fylt ut.

Blant informantene er det flere etterlatte (evt fordi de er rekruttert gjennom LEVE).

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

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

### Hvordan har du klart å velge livet?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Har noen spurt deg om du har selvmordstanker?**

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

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

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

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

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

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

### **Sluttord**

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

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



## Vedlegg 2: Etterlysing av informanter

### Rekruttering på facebook – innlegg for publisering samtidig med at info nedenfor ble tilgjengelig på LEVEs hjemmeside, publisert 23/1-2019

Har du - eller noen du kjenner – hatt selvmordstanker av lett eller alvorlig grad? LEVE jobber med et selvmordsforebyggende prosjekt. Vi vil svært gjerne høre om erfaringene til mennesker som tidligere har tenkt på (..) å ta sitt eget liv, det være seg flyktige tanker om muligheten for døden eller mer alvorlige tanker med intensjon om selvmord. Det vi spesielt ønsker å høre (..) om er hva som fikk deg eller dem til å (..) VELGE LIVET. Hvis du selv, eller noen du kjenner kan tenke seg å snakke litt med oss - FORTROLIG selvsagt - så ta kontakt med prosjektleder Suzanne (suzanne@bravissimo.no), så forteller hun mer om prosjektet. Du finner også informasjon på LEVES nettsider, [her](#).

DEL gjerne!

<https://leve.no/2019/01/jeg-valgte-livet-informanter-sokes/> : 23/1-2019

*Har du - eller noen du kjenner – hatt selvmordstanker av lett eller alvorlig grad? LEVE jobber med et selvmordsforebyggende prosjekt. Vi vil svært gjerne høre om erfaringene til mennesker som tidligere har tenkt på å ta sitt eget liv, det være seg flyktige tanker om muligheten for døden eller mer alvorlige tanker med intensjon om selvmord.*

### Kort om prosjektet

LEVE har fått midler fra Extrastiftelsen til å gjennomføre et forebyggende opplysningsprosjekt som skaper åpenhet og kommunikasjon om selvmord. Opplysningsprosjektet skal først og fremst rettes mot allmennheten – familie, venner og fagpersoner rundt mennesker som har selvmordstanker – og til potensielt suicidale etterlatte, gjennom:

\* Bedre informasjon om selvmordstanker gjennom videosnutter og annet informasjonsmateriell.

\* Informasjonsformidling på møteplasser og i kampanjer der videosnutter og annet informasjonsmateriell brukes aktivt, på nett og sosiale medier.

### Vi søker informanter for å lære mere

Mennesker som har tenkt på muligheten av å ta sitt eget liv, inviteres som hovedressurs for prosjektets forebyggende aktiviteter. Spesielt ønsker vi å lytte til hva som gjorde at de ikke gikk videre med sine tanker, men ombestemte seg og valgte livet. Vi ønsker å høre så mange historier som mulig for å få innsikt i hva som har betydd noe for mennesker som har hatt selvmordstanker. Vi ønsker å lære mere om hele spekteret – både fra de som «kun» har hatt flyktige tanker om muligheten for døden, og fra de som har hatt mer alvorlige tanker med intensjon om selvmord.

### Rapport

Resultatene – en sammenfatning om hvordan mennesker med selvmordstanker kan resonere og føle, og hva som kan få mennesker til å forandre mening – vil bli sammenstilt i en rapport og gjort offentlig, blant annet på LEVE.no. Denne fremstillingen blir helt anonymisert.

### Formidling

Fra alle de historier vi får høre om, vil vi etter hvert også velge ut noen personer og spørre om de kan tenke seg å medvirke i en serie korte filmer/videohistorier og/eller teksthistorier på temaet «De små og store tingene i hverdagen som kan endre liv». Hensikten med historiene er å vise mer åpenhet og å rette oppmerksomheten mot selvmord og hvordan vi alle kan nærme oss mennesker som ikke har det så bra. Det kan være at vedkommende har en venn som har vist omtanke og varme, at noen har spurt rett ut om vedkommende tenker på å ta livet sitt, kontakt med en hjelpetelefon, eller annet. Det er slikt vi gjerne vil vite.

Å møte noen ansikt til ansikt og snakke om viktige temaer er ofte det beste. Men ikke alle er i stand til å åpne seg om vanskelige ting, eller er så heldige å møte noen å åpne seg for. LEVEs erfaring med tidligere sorgstøtte-filmer er at film er et meget godt alternativ. Film treffer følelser og tanker, og seere kan identifisere seg med filmens formidlere. Når filmer her skal rettes mot allmennheten, er også målet at historiene skal få flere til å nærme seg andre og spørre rett ut hva som er galt.

De som velges ut til filmene vil bli intervjuet på forhånd og vurdert nøye av fagfolk, med hensyn til egen vurderingsevne om hva deltakelsen og eksponeringen vil bety for dem.

Men i første omgang ønsker vi bare å lære mer om temaet ved å høre så mange historier som mulig.

Hvis du kan tenke deg å dele dine erfaringer med oss kan du kontakte LEVEs prosjektleder;

**Suzanne Schönkopf**, telefon 9209 1587, e-post [suzanne@bravissimo.no](mailto:suzanne@bravissimo.no)

### Vedlegg 3: Svar på epost til informanter som meldt seg

Hei igjen xxx. Tusen takk for at du meldte deg. Vi har fått overveldende mye svar i det siste så det blir dessverre ikke mulig å ringe opp alle, som jeg hadde tenkt 😞

Men om du kunne tenke deg å svare kort per epost på noen spørsmål, så ringer vi opp ved en senere anledning om det skulle bli aktuelt?

Hvis du har lyst må du gjerne skrive et par ord om:

1. Hvordan du tenkte og følte når du hadde selvmordstanker?
2. Og hva som fikk deg til å snu eller tenke annerledes? (Om det *for eksempel* var du selv som klarte å endre tankemønsteret, du selv som ba om hjelp eller andre som gjorde ting som fikk deg til å velge livet?)
3. Og hvordan du tenkte og følte da vendepunktet kom?
4. Du må gjerne også skrive noen ord om årsaken til at du fikk selvmordstanker, (*for eksempel* om du hatt vansker i oppveksten, psykiske lidelser, nære som dødd eller tatt livet sitt, rusproblemer, samlivsproblemer, mobbing, økonomiske problemer, problemer på jobben, eller hva det kan være for deg.) Du trenger ikke å gå i detalj hvis du ikke vil.

Vi setter umåtelig stor pris på å få høre din historie! 😊

Vi jobber med å lage en oversikt over alle informanter og etter hvert sammenstiller vi en rapport med «funnene». Den gjengir ikke de enkeltes historier eller noen navn. Den kommer på LEVE.no.

Uansett om jeg hører fra deg igjen eller ikke, så er jeg veldig glad for din henvendelse og ønsker deg lykke til videre i livet. Jeg kontakter deg igjen dersom det blir aktuelt. 😊

#### **Vedlegg 4: Lenke til "Filmene jeg valgte livet"**

LEVEs Youtubekanal: <https://www.youtube.com/channel/UCWqo0gKNGrpYsveiK2Evczg/videos>

##### **Noen ganger kan du redde liv uten å vite det**

<https://www.youtube.com/watch?v=ETi1aFlrn7U&t=17>

##### **Fri**

<https://www.youtube.com/watch?v=Zn9yTzlmQeo>

##### **SMS-avtalen**

[https://www.youtube.com/watch?v=g\\_-TCvCsv7A&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=g_-TCvCsv7A&t=3s)

##### **Snur tankene**

<https://www.youtube.com/watch?v=JAn8mqUv-n4>

##### **Tok affære**

[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_wCEmFV1F4](https://www.youtube.com/watch?v=v_wCEmFV1F4)

##### **Løftet**

[https://www.youtube.com/watch?v=i86D8TM-\\_SE](https://www.youtube.com/watch?v=i86D8TM-_SE)

##### **Venninnen**

<https://www.youtube.com/watch?v=au9ERa11dSI&t=4s>

## Vedlegg 5: Stemmer om selvmordstanker

Uttalelser fra noen av informantene, som ble publisert på LEVEs Facebooksider i juni 2019 (etter samtykke):

“Det er ikke trist å snakke med tidligere suicidale, det er fantastisk å høre dem fortelle om hvordan de har fått livet tilbake!” *Suzanne Schønkopf, prosjektkoordinator*

“Jeg har i flere år savnet å høre mennesker fortelle at de har hatt det vanskelig men komt ut i andre enden og tilbake til livet, for ofte hører enn bare om mennesker som er i situasjonen, ikke dem som har kommet igjennom - så jeg ønsker å være et menneske som forteller at JA, jeg vet hvordan det er å leve i mange år med et ønske om å dø hver dag, og så jobbe beinhardt for så å se at Ja, livet kan snu, det kan bli verdt å leve, hverdagen kan vekke lysten til nysgjerrighet, kreativitet, fellesskap, drømmer, håp, og mening! Jeg trodde ikke det var mulig - å nå LEVER JEG I DET!!! Amazing! :D Ja, jeg VALGTE livet! “

“Jeg har, med hjelp fra terapeut, lært meg å snu og ufarliggjøre selvmordstankene når de kommer; Ikke følge dem, fantasere, planlegge etc., men heller se på dem som symptomer. Jeg undersøker hvor tankene kommer fra, leter etter årsaker til at de kommer, og prøver å finne en løsning på det underliggende problemet i stedet. Da blir ikke tankene så farlige. Det er bare tanker.”

“Når jeg ber om hjelp og har etablert avtaler og relasjon med terapeutene er jeg tryggere og tankene er der mindre. Det at jeg har fått spørsmålet, turt å innrømme høyt at jeg har disse tankene og fått anerkjennelse for dem og normalisert dem (det er mange som har det slik) har gjort meg litt mer modig i forhold til dem. I denne prosessen har jeg også tørt å være mer ærlig og åpen overfor noen av mine nærmeste, som gjør at jeg føler meg litt mildere ensom og alene med tanker og følelser”

“Det ei fra Røde Kors i salen som spurte om hva hun skulle svare når mennesker ringte inn til hjelpetelefonen hun jobbet på. DET er så viktig spørsmål! At de som har slitt/sliter kan komme med innspill på hva man kan si eller gjøre for å gjøre det enklere... For det er ALDRI lett å stå ved siden av, uansett relasjon eller kontaktpunkt.. Det er ingen fasitsvar på det heller, men jeg tenker det er mye verdi i å spre info om det, for man er jo redd for å si noe feil, og noen ting bør også unngås å si- men som selvfølgelig ikke alltid er enkelt, særlig i en situasjon hvor man er følelsesmessig involvert, men helsepersonell/frivillige kan ha bruk for å lytte til historier og dra nytte av dem ;-). Ble feilbehandlet i psykiatrien selv- det er en annen historie ;-).”

“Selvmordstanker er tabu å snakke om fordi det er flaut og man skammer seg over det. Man føler seg unormal. Føler seg dum. Dette gjør også at man ofte sitter med tankene inni seg. Man tør ikke si noe i frykt for å få beskjed om å enten "ta seg sammen", "skjerp deg" eller "de som sier de skal gjøre det, gjør det aldri". Dette er farlig å si til noen som tenker at selvmord er eneste veien ut av en uutholdelig smerte. Man skal alltid ta det på alvor, når noen sier de har selvmordstanker, fordi man vet aldri når det svartner.”

“Viktig at folk forstår det det finnes håp. Det koster mye, man må være villig til å gjøre hva som helst for å få et godt liv. Det er mulig å få hjelp. Det er mulig å reise seg. Selv med den stygge stemmer i mørket som overdøver alt og gjør deg maktesløs når du er så langt nede, så finnes det lys i tunellen.”

«Når fargene drukner i mørket og svart sluker alle håp, da finnes det skjulte dører som gir deg en annen dåp og et liv på den andre siden med en mørkere bakgrunn enn før men også en annen tyngde som følger i alt det du gjør, og når fargene vender tilbake og du går i møte med dem, kjenner du flere veier og du har gått noen av dem.»

“Jeg savner selvhjelpsgrupper for folk som har forsøkt å ta livet sitt. Etter et forsøk er man så ensom og forlatt, nesten enda verre enn fortvilelsen som gjorde at man forsøkte. Det er vanskelig å snakke med andre om det, men enda vanskeligere å snakke om suicidale tanker man fortsatt har; folk trekker seg unna, er redd at det betyr at man vil forsøke igjen, eller antar at å snakke om det betyr at tankene ikke er til å ta på alvor, at det er bare for å få oppmerksomhet. Til og med fagpersoner ser "mislykkede" forsøk ofte som oppmerksomhetsbehov. Å snakke med andre som har opplevd det samme føles tryggere, de vet hva man snakker om. Men DPS sier at det ikke er bra å ha grupper for forsøkere – at det kan trigge nye forsøk. Det er jo et paradoks, når forskning samtidig sier at det å spørre noen om de har selvmordstanker ikke trigger forsøk. Og det oppfordres til å snakke om tankene men det ikke finnes en trygg mulighet for å akkurat gjøre det?”

“Jeg skulle ønske noen fortalte meg da jeg var 15 år, at selvmordstanker kan bli lettere å håndtere bare av at man blir eldre og mer moden. Jeg hadde trengt en person som ga meg håp, i stedet for å bare fokusere på at jeg var syk, gal eller kronisk suicidal. Nå vet jeg at tanker bare er tanker, og at de ikke er farlige i seg selv. Hvis jeg utsetter å handle på tankene om å ta livet mitt til i morgen, så har de som regel gått over til da.”

## Vedlegg 6: Lenke og beskrivelse til alle filmene

«Vis at du ser...»

<https://www.facebook.com/watch/?v=424802805048055>

Trailer med klipp fra Jeg valgte livet-filmene, brukt for å markedsføre Verdensdagen for selvmordsforebygging 2019.

Støttespilleren / Erle

<https://www.youtube.com/watch?v=ETi1aFlrn7U&t=17s>

Erle var ensom og deprimert i hele oppveksten. Hun følte at hun ikke hadde noe å leve for. Men en lærer gjorde forskjell, uten selv å vite om det.

Fri / Geir

<https://www.youtube.com/watch?v=Zn9yTzlmQeo>

Geir gikk i kjelleren etter mobbing på jobben. Han så ingen annen utvei enn å ta livet sitt. Den beste terapien for ham var å ha noen å snakke med.

SMS-avtalen / Ruth

<https://www.youtube.com/watch?v=g-TCvCsv7A&t=3s>

Ruth fikk PTSD etter en stygg hendelse, følte seg verdiløs og slet med selvmordstanker. En uvanlig avtale med en venn holdt henne i live.

Snur tankene / Jan Helge

<https://www.youtube.com/watch?v=JAn8mqUv-n4>

Jan Helge har mange utfordringer og får jevnlig selvmordstanker. Men etter at broren hans tok livet sitt, fikk han et annet syn på liv og død. Han forteller om hvordan han nå klarer å snu sitt eget tankemønster, når livet blir tungt.

Tok affære - Christine

[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_wCEmFV1F4](https://www.youtube.com/watch?v=v_wCEmFV1F4)

Christine skjulte at hun følte seg verdiløs og hadde selvmordstanker. Men en kveld forsnakket hun seg, og samboeren tok affære. Er det ok å gå bak ryggen på noen for å skaffe dem hjelp?

Løftet / Andreas

[https://www.youtube.com/watch?v=i86D8TM-\\_SE](https://www.youtube.com/watch?v=i86D8TM-_SE)

Andreas vonde oppvekst ledet til mange selvmordsforsøk. Men så inngikk han en avtale om ikke å prøve mer. Hjelper det å love noen noe slikt?

Venninnen / Marius

<https://www.youtube.com/watch?v=au9ERa11dSI&t=4s>

Alt ble håpløst når moren til Marius tok livet sitt. Han tenkte «Kunne hun, så kan kanskje jeg også?» Men en venninne støttet ham.

Hjelpetelefonen

I tillegg laget vi en film om en kvinne som vært utsatt for overgrep i barndommen og slitt med depresjoner og selvmordstanker i alle år. Men en natt fant hun et nummer til en hjelpetelefon. Filmen ble vist på Lanseringsseminaret men er ikke spredt på nett.

## Vedlegg 7: Rammer for filmvisning

Tips til frivillige som skal bruke filmene i møter, etc

November 2019

### OM FILMPROSJEKTET «JEG VALGTE LIVET»

I 2018 – 2019 gjennomførte LEVE det selvmordsforebyggende prosjektet Jeg valgte livet. Her laget vi ni små filmsnutter om mennesker som tidligere har hatt selvmordstanker, og som av ulike årsaker valgte livet. Prosjektet Jeg valgte livet er støttet av Stiftelsen Dam (tidligere ExtraStiftelsen), og er gjennomført i samarbeid med regissør Suzanne Schönkopf i Bravissimo Kommunikasjon AS. Filmene er kvalitetssikret av en ressursgruppe i LEVE, sammensatt av likepersoner i LEVE, fagperson i LEVEs landsstyre og fagperson i VIVAT selvmordsforebygging.

Tre av filmene ble lansert på et selvmordsforebyggende seminar på Litteraturhuset i Oslo 5. september 2019, i forbindelse med Verdensdagsmarkeringen 2019. Seminaret ble arrangert av LEVE, Unge LEVE, Røde Kors og Røde kors Ungdom.

Disse tre filmene ble drøftet av psykolog Peder Kjøs, i samtale med fagrådgiver i Norges Røde Kors, Anders Kjus Skisland. Kjøs har jobbet mye klinisk arbeid, grupper o.l. Skisland har mye kompetanse på Kors på Halsen – Røde Kors' hjelpetelefon for barn under 18 år. Disse to gjennomførte en god sesjon med gode samtaler og refleksjoner om de som var intervjuet i filmene, anerkjennelse av dem og av hva som hjalp dem videre, utfordringer, hva informantene selv var opptatt av m.m. En likende sesjon kan man også gjennomføre rundt visning av filmene på cafétreff i fylkeslagene eller på andre bruker/faglige arenaer der selvmordsforebygging er tema.

### NOEN TIPS FOR EN GOD RAMME FOR FILMVISNING:

Det ligger link til alle filmene på [leve.no](http://leve.no) (link til Youtube.com.)

Se igjennom filmene og velg ut to eller tre som viser variasjon av hjelp som gjorde at vedkommende endret tanker om selvmord. Det gir mulighet til å løfte flere veier å gå for hjelp.

Aktuelle personer for et panel forespørres for de filmene som velges. Det går selvsagt fint å ha flere i panelet enn to personer. Samtidig er det bra å ikke ha for mange, slik at de som snakker sammen for tid og ro til å gå i dybden.

For panelet er det gode muligheter for godt samarbeid mellom LEVEs fylkeslag, RVTS, Røde Kors, Mental Helse, Kirkens SOS og andre relevante fag/brukermiljøer.

I panelet kan det sitte fagpersoner, frivillige fra hjelpetelefon, likepersoner eller andre relevante personer. Det er fint om paneldeltakerne har ulike erfaringer og tilnærminger, slik som Kjøs og Skisland. Det gir rom for flere refleksjoner og innspill.

Filmene varer cirka 3 minutter. Om det er flere enn to filmer som vises, er det fint med ca. 15 minutters samtale etter/mellom hver film. Tenk variasjon av hjelpemuligheter i filmene som velges. Om det er to filmer som vises, kan man bruke litt lenger tid. Anbefaler maks visning av tre filmer. Legg gjerne inn en oppsummering av panelet på slutten.

Det anbefales også å åpne for kommentarer og innspill fra publikum etter ferdig filmvisning og samtale i panelet, når filmer vises på lukkede møter. Det gir en fin plass til mennesker med egne erfaringer, og utdypende spørsmål for mer kunnskap.

Tipsene over er kun forslag. Kanskje forslagene kan inspirere til andre gode ideer for rammer!