



## Generelt om selvmord

Med selvmord menes en bevisst eller viljestyrt handling som mennesket foretar for å skade seg selv, og hvor skaden fører til døden.

Hvis skaden ikke fører til døden, snakker vi om selvmordsforsøk.

### Hvor mange tar livet sitt i Norge?

I vårt land er det nå hvert år rundt 550 mennesker som blir registrerte som døde i selvmord. I tillegg er det vanlig å regne med et mørketall på 25 prosent, slik at virkelige tall sannsynligvis er nærmere 700.

I Norge er det om lag 10.000 mennesker som hvert år blir innlagt i sykehus etter selvmordsforsøk. I 1994 var tallet av Folkehelsa beregnet til 8900.

Man regner med at de fleste mennesker i løpet av livet kommer bort i selvmordstanker i vanskelige livssituasjoner.

### Er det flere som tar livet sitt nå enn før, og hvem er det?

Bekymringsfullt i den norske situasjon, er at selvmordshyppigheten spesielt har øket hos de unge, og særlig hos unge menn i alderen 15-29 år.

Selvmord er den nest hyppigste dødsårsak hos mennesker under 30 år. Omtrent dobbelt så mange dør i dag ved selvmord enn i trafikkulykker.

Selvmordshyppigheten har falt de siste par år. I 1988 døde 708 nordmenn i selvmord. I 1994 døde 530. Tallet har falt jevnt over tidsrommet.

### **Hvor er selvmord vanligst?**

Selvmord har tradisjonelt vært et fenomen som er mer utbredt i store byer enn i små byer og på landet.

I dag øker selvmordshyppigheten mest i små byer og i distrikts-Norge, spesielt i de nordligste fylker og Agder-fylkene når det gjelder ungdom under 30 år.

### **Tar barn livet sitt?**

Enda er det heldigvis bare et lite antall barn under 15 år som tar livet sitt.

### **Tar menn livet sitt oftere enn kvinner?**

Selvmord er nesten tre ganger så hyppig hos menn som hos kvinner.

### **Hva går et menneske gjennom før det tar livet sitt?**

De fleste mennesker som ender opp med å ta livet sitt, har gjerne gjennomgått en såkalt selvmordsprosess, som er utviklingen fra de første selvmordstanker melder seg til det fullbyrdede selvmord.

Denne prosessen kan finne sted i løpet av dager, uker, måneder eller år. Den er en følge av mange samvirkende faktorer og vokser frem i et menneske i samspill med de nærmeste omgivelser.

Selvmordsprosessen kan starte i hvilken som helst alder. For de aller fleste utvikler heldigvis prosessen seg ikke videre til selvmord.

### **Prøver selvmordskandidater å få hjelp?**

Forut for selvmordet kan man gjerne observere noen fenomener. Mennesket har gjerne på en eller annen måte søkt hjelp, eller forsøkt å komme i kontakt med andre, uten at andre alltid har skjønnt alvorret.

60-80 prosent av dem som tar livet sitt har vært hos lege i den siste måneden.

### **Kan man merke om en person vil ta livet sitt?**

Signalene som når andre, er gjerne at mennesket isolerer seg, blir likegyldig, passivt og negativt. De blir uselvstendige, klamrer seg til andre og gir uttrykk for rådvillhet.

I denne fasen går mennesket mer og mer inn i seg selv ofte med drømmer om å begå selvmord, og fjerner seg på en måte gradvis fra livet.

Hvis en person ikke bare signaliserer å ha tenkt på selvmord men også gir uttrykk for hvordan selvmordet skal begås er det et alvorlig tegn. Tidfesting er også et alvorlig faresignal.

### **Hva betyr avskjedsbrevet til den som tar livet sitt?**

Den selvmordstruede vil også gjerne vise sinne, først og fremst rettet mot seg selv, men også tilsynelatende umotivert sinne rettet mot andre. Anklagende avskjedsbrev overfor nære medmennesker kan danne avslutningen.

I den siste fase forut for selvmordet går mennesket ofte inn i en mer rolig og avklart tilstand, som kan mistolkes som en bedring og som først i ettertid blir forståelig.

*Copyright 2006 iStock International Inc. Photo: Amanda Rohde*