

“Jeg har det ganske jævlig”

selvmord i Norge, gjennom et kritisk blikk på romaner i samtiden

En litteraturstudie som kritisk problematiserer det høye og stadig økende antallet selvmord som begås i samfunnet, i lys av sosiologisk teori på selvmord av Emile Durkheim

Melissa Utsola Johansen

Veileder

Inger Beate Larsen

Universitetet i Agder, 2023

Fakultetet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for psykososial helse

«Ved siden av pasienten må vi legge samfunnet på
obduksjonsbordet»

(Fugelli, 2015, s. 72)

Forord

Ideen til denne masteroppgaven kom til ved at jeg under videreutdanningen i Psykisk helsearbeid leste pensumboka «Møte med det selvmordstruede mennesket» (Vråle, 2018). For meg skilte denne boken seg ut som langt mer interessant enn de andre pensumbøkene, og etter å ha lest den var jeg nysgjerrig og ville lære mer om temaet. Selvmord er et tema som kort nevnes i videreutdanningen, og som fortjener mye mer plass enn bare en forelesning. Alle har en psykisk helse, og som Miljøterapeut var jeg interessert i å lære mer om temaet, for å stille sterkere rustet til å kunne ta de tøffe samtalene knyttet til selvmord.

Jeg vil takke min kjære partner, som med stor tro på meg kom med støttende og oppmuntrende ord underveis da det var krevende å skrive, min familie og mine venner som har hatt stor tro på meg. Sist men ikke minst vil jeg takke min gode veileder for et utrolig godt samarbeid, hun kom med raske tilbakemeldinger, gode kommentarer og innfallsvinkler, og hadde alltid troen på meg og mitt prosjekt fra start til slutt.

En stor takk til dere!

Melissa Utsola Johansen

Kristiansand 02.05.23

Sammendrag

Bakgrunn

Hvert år tar mer enn 600 mennesker livet sitt i Norge, et tall som stadig øker og som ikke har gått ned de siste 20 årene (Larsen et al., 2014). Det virker til å være begrenset med forskning på selvmord i Norden, spesielt i Norge. Enda mindre, er det utført litteraturstudier med selvmord som tema. Emile Durkheim skrev for over hundre år siden en bok, «Selvmordet», som grundig analyserer selvmord som et resultat av sosiale prosesser i flere land. Det vil være interessant å se om hans teorier på selvmord fortsatt er relevante i dag.

Hensikt og problemstilling

Hensikten med denne studien har vært å analysere romaner som tar for seg selvmord, for å peke på og problematisere feil ved måten vi lever på i dagens samfunn. Da med fokus på de høye og stigende selvmordstallene vi har i Norge. Problemstillingen lyder som følger:

Hva kan utvalgte romaner om selvmord utgitt i samtiden fortelle oss om hva som er galt med samfunnet vi lever i?

Utvalg og metode

Studien har et kvalitativt design, med teoretisk tematisk analyse som tilnærming. Utvalget er romaner som omhandler selvmord. Metoden er kritisk teori. Tematisk analyse av Braun og Clarke ble brukt som analysemetode for å analysere datamaterialet.

Resultater

Etter å ha lest og analysert romanene sitter jeg igjen med flere funn som peker på kritikkverdige forhold med måten vi lever på i dag. Disse forholdene kan tenkes å prege tilbøyeligheten til selvmord for mennesker i samfunnet vårt. Funnene i denne studien er: «Den perfekte fasaden»,

«Vanskelig å være åpen om at man sliter», «Usynlig smerte for andre», «Livet er vanskelig», «Verden beveger seg for raskt», «Slitsomt å være sosial», «Livet er meningsløst», «Ensomhet», «Utenforskap», og «Trenger å bli møtt som et medmenneske». Alle funnene kan sies å dreie seg om patalogiske trekk ved samfunnet, og har klare likhetstrekk med Durkheims teorier på selvmord fra 1900-tallet.

Konklusjon

Studien konkluderer med flere funn som viser at måten vi lever våre liv på i et moderne samfunn kan ha sammenheng med de høye selvmordstallene. Konsumkjøret, kapitalisme, fremmedgjøring, ensomhet osv er trekk ved dagens moderne samfunn, som Durkheim så tegn til allerede for hundre år siden. Studien konkluderer også med at det er noe begrenset forskning på selvmord i Norge i et samfunnsperspektiv, og at det også er svært få litteraturstudier. Vi trenger derfor mer forskning, for å tegne et enda større og mer dekkende bilde av problemet, som er hvorfor så mange nordmenn tar livet sitt hvert år.

Nøkkelord

Selvmord, samfunn, sosiale prosesser, Emile Durkheim, anomisk selvmord, egoistisk selvmord, litteraturstudie.

Abstract

Background

Each year, more than 600 people take their own life in Norway, a number that is increasing and has not decreased the last 20 years. It seems that the research on the subject suicide is limited in Nordic countries, especially in Norway. Further less, literature studies with suicide as subject has been done. Emile Durkheim wrote his book «Suicide: A study in sociology» for more than hundred years ago, a book which deeply analyzes suicides in different countries, and claims that suicides are a result of social processes within different countries. It will be interesting to see if his theories on suicide still is relevant to this day.

Research question and aim

The aim of this study has been to analyze novels, to address and problematize difficulties regards the way we live in todays society. With focus on the high suicide numbers we have in Norway. The research question goes:

What can a chosen variety of novels about suicide published in the present day tell us, about what is wrong with the society we live in?

Range and method

The study has a qualitative design, with a theoretic thematic analysis approach. The range is novels that talks about suicide. The method is critical theory. Thematic analysis by Braun and Clarke was used as method to analyze the material.

Results

After having read and analyzed these novels, I found several findings that pointed at blameworthy conditions with the way we live today. These conditions could have an impact on the inclination to commit suicide amongst people in our society. The findings in this study is: «The perfect facade», «Hard to speak open about ones struggles», «Invisible pain to others», «Life is challenging», «The speed of the world is too fast», «Exhausting to be social», «Life is meaningless», «Loneliness», «Outsiderness», and «The need for being met as a fellow human being.» All of them can be said to address pathological traits with the society, and are similar to Durkheims theories on suicide from the 20th century.

Conclusions

The study concludes with several findings which are results of the way we live our lives in the modern society. Consumer driven, capitalism, alienation, loneliness etc, are all futures with today's society, as Durkheim predicted already hundred years ago. The study also concludes that there is somewhat limited research on the subject suicide in Norway, and that there are very few literature studies. We need more research, to draw a bigger picture and to see more of what the problems are, being why so many Norwegians take their own life every year.

Key words

Suicide, society, social processes, Emile Durkheim, anomic suicide, egoistic suicide, literature study

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon.....	1
1.1 Innledning	1
1.2 Bakgrunn	2
1.3 Problemstilling	4
1.4 Hensikt og Avgrensninger	4
1.5 Definisjoner.....	5
2.0 Tidligere forskning.....	6
2.1 Durkheim’s Theory of Suicide: A Study of Adolescents in Turkey	7
2.2 Durkheim’s types of suicide and social capital: a cross-national comparison of 53 countries.....	8
2.3 Status and Solidarity: A Reformulation of Early Durkhemian Theory.....	9
2.4 The Important Role of the School Following Suicide in Norway. What support Do Young People Wish That School Could Provide?	9
2.5 Lifesaving turning points: First-person accounts of recovery after suicid attempt(s).....	10
2.6 Norwegian nurses’ perceptions of assisted dying requests from terminally ill patients -A qualitative interview study.	10
2.7 A 12-year National Study of Suicide by Jumping From Bridges in Norway.....	10
2.8 Oppsummering av tidligere forskning.....	11
3.0 Teori	12
3.1 Emile Durkheims «Selvmordet».....	12
3.1.1 Det anomiske selvmordet	13
3.1.2 Det egoistiske selvmord	17
3.1.3 Selvmord i krisetider	20
3.2 Kritisk teori, studiens vitenskapsteoretiske ståsted	22
4.0 Metode.....	25
4.1 Utvalg og datainnsamling.....	25
4.2 Begrunnelse for valg av kvalitativ metode.....	28
4.2.1 Teoretisk tematisk analyse	30
4.2.2 Latente temaer	30
4.3 Tematisk innholdsanalyse	31
4.3.1 Fase 1: Bli kjent med datainnholdet	32
4.3.2 Fase 2: Utarbeide koder.....	32

4.3.3 Fase 3: Søke etter tema	34
4.3.4 Fase 4: Revurdere tema	35
4.3.5 Fase 5: Definere og navngi tema	36
4.3.6 Fase 6: Produsere rapporten	36
4.4 Forforståelse -mitt syn som forsker	36
4.5 Forskningsetiske overveielser	38
4.6 Metodekritikk.....	39
5.0 Funn	41
5.1. Den perfekte fasaden.....	42
5.1.1. Vanskelig å være åpen om at man sliter.....	43
5.1.2. Usynlig smerte for andre	44
5.2. Livet er vanskelig.....	46
5.2.1. Verden beveger seg for raskt.....	46
5.2.2. Slitsomt å være sosial	48
5.2.3. Livet er meningsløst	49
5.3. Ensomhet	50
5.3.1. Utenforskap	51
5.3.2. Trenger å bli møtt som et medmenneske	52
6.0 Diskusjon.....	53
6.1 Hva skjuler seg bak den perfekte fasaden?	53
6.2 Ensomme liv og egoistiske selvmord	55
6.3 Livet i et altfor høyt tempo, og anomiske selvmord	58
6.4 Koronapandemiens påvirkning på selvmordsstatistikken	61
6.5 Avsluttende kommentar	63
6.6 Validitet.....	64
7.0 Avsluttende refleksjoner og forslag til videre forskning	65
8. Litteraturliste	67

1. Introduksjon

1.1 Innledning

Selv mord er ifølge Folkehelseinstituttet (FHI) den største trusselen mot barn og unges helse i dag. Selvmordstallene i Norge har vært høye og stabile i årevis, og hvert år tar mer enn 600 mennesker livet sitt (Larsen et al., 2014). Dette antallet synes å være nokså stabilt, og har ikke minsket nevneverdige de siste 20 årene. Norge er ett av verdens rikeste land, men dets innbyggere er langt ifra de lykkeligste (John.F.Helliwell et al., 2022). I et så privilegert land som den norske velferdsstaten, med gratis skolegang og rett til medisinsk hjelp, har vi all verdens muligheter. Vi har mange rettigheter både som beboere og arbeidstakere. Når vi snakker om fattigdom i Norge så handler det ikke om man har råd til mat for å overleve, men heller om vi har råd til sydenferie en gang i året. Vi opererer med Organisasjon for økonomisk samarbeid og utvikling (OECD) sin definisjon *relativ fattigdom* (FN-Sambandet, 2022), som er noe helt annet enn hva mennesker fra andre verdensdeler tenker på som fattigdom. Likevel klager vi av å gå 7,5t på jobb, og forslaget om 6 timers arbeidsdag er på banen (Stavrum, 2021). I et så tilsynelatende velfungerende land, hvordan i alle dager kan vi miste så mange i selvmord, år etter år?

Det er utvilsomt svært private årsaker som ligger bak et selvmord. Faktorer som oppvekst og gener kan ha noe å si for tilbøyeligheten vår for å begå en slik handling. Men jeg mener det også er en samfunnsak. Selvmord medfører store økonomiske kostnader for samfunnet. Det har også stor påvirkning på de som sitter igjen som etterlatte. De færreste var nok klar over at noen de kjente slet så mye at de ikke så noen annen utvei enn å ta sitt eget liv. Sjøkket det medfører, og ikke minst sorgen er det nok flere som aldri klarer å legge bak seg, og som preger resten av deres liv i stor grad.

Når vi snakker om selvmord, hører vi ofte at vi må tørre å spørre om noen har selvmordstanker. Det er av min oppfatning at mange kvier seg for å spørre, dette tror jeg kommer av at vi ikke helt vet hvordan vi vil reagere. Vi må tenke igjennom hva vi skal svare, hvis svaret vi får er «Ja.» Litt som på førstehjelpskurset jeg nettopp tok, hvor kursholder sa at de fleste mennesker instinktivt vil handle riktig i en førstehjelpssituasjon. Om man ikke husker alt etter boka, så er det ikke så mye galt man kan gjøre. Det verste en kan gjøre er å ikke handle i det hele tatt. Like viktig som å kunne førstehjelp, mener jeg det er å ha kunnskaper om tegn på selvmordsfare. Vi må tørre og spørre, og ikke minst vite hva vi skal svare. Mine refleksjoner understøttes av Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF): «Ofte blir en handlingslammet fordi en ikke kjenner seg kvalifisert til å gripe inn i situasjonen, men den viktigste førstehjelpen man kan gi er å være et medmenneske, være til stede og vise at man bryr seg» (NSSF).

I videreutdanningen i Psykisk helsearbeid hadde vi en forelesning om selvmord og akutte kriser. Der ble det poengtert av psykolog Silje Støle Brokke hvor viktig det er å spørre om selvmordstanker og planer. Hun opplever i sitt arbeid at de fleste pasientene i ettertid sa de var glade og lettet over å ha blitt spurt, da det for dem vitnet om omsorg. Hun understreker at mennesker har en iboende ambivalens til selvmord. De fleste ønsker ikke egentlig å dø, det er bare for tungt å leve, noe som også understrekes i masteroppgaven av Bjørnstad og Hill (Hill & Bjørnstad, 2021). Vi kan altså redde mange liv med å snakke om det som er vanskelig, og vi har ingen å miste. Som de mørke tallene jeg viste innledningsvis tilsier; noe må gjøres!

1.2 Bakgrunn

Selvmord ble satt på agendaen da regjeringen lanserte sin Handlingsplan for forebygging av selvmord. Med denne innførte de en nullvisjon, hvor de forplikter seg til å jobbe for at vi har ingen å miste (Regjeringen, 2020). Etter at vi brått mistet forfatter Ari Behn til selvmord i julen 2019, ble plutselig selvmord noe alle snakket om. Forskere undersøkte norske innbyggeres Google søk på ord og setninger som «selvmord» og «hvordan ta selvmord», og fant at søkene etter disse temaene økte drastisk i dagene etter hans død (Pileberg, 2021). I kjølvannet av Behns

bortgang, er det stadig flere norske kjendiser som står frem i media og deler at de sliter psykisk, har avhengighetsproblemer og selvmordstanker. Sanger Sandra Lyng Haugen står frem og forteller at fødselsdepresjon tok fra henne gleden av å bli mor og gjorde henne svært tungsindig (Wessel-Holst, 2019). Tidligere modell Kathrine Sørland innrømmet å ha tatt langt flere piller enn de hun ble forskrevet av legen sin da hun brakk en tå, ettersom hun på samme tid gikk gjennom en tøff skilsmisse (Eilertsen, 2020). Komiker Stian Blipp erkjente at han led av depresjon og ble sykemeldt etter et panikkanfall (Østbø, 2022). Og for skikongen Petter Northug satt det langt inne å innrømme behov for profesjonell hjelp da han erklærte seg skyldig i misbruk og avhengighet av alkohol og narkotika (Mangelrød et al., 2020). Vi er bare mennesker, og vi er alle sårbare for å havne på feil side. For å dra inspirasjon fra disse modige kjendisene, kan jeg bare håpe at dersom noen leser denne oppgaven og sliter selv, så må de søke hjelp i tide.

Tidligere forskning tar for seg analyser av intervjuer av etterlatte etter selvmord, etter fenomenologisk tradisjon. Etter det jeg kunne finne, var det lite forskning på selvmord knyttet til samfunnet de begås i. Det er viktig å lære om selvmord fra flere vinkler, og skjønnlitteratur kan si oss noe om det samfunnet de er et produkt av. Min studie dreier seg derfor om å analysere norske romaner med selvmord som tema. Romanene er utgitt etter år 2000, og jeg vil se om sosiologiske teorier på selvmord av Durkheim fra 1900-tallet fortsatt har relevans i dagens samfunn. Med andre ord, vil jeg forsøke og løfte disse romanene opp på et høyere nivå, og undersøke hva forfatterne skriver om forhold i samfunnet som kan være medvirkende til at så mange ønsker å avslutte livet sitt.

1.3 Problemstilling

Hva kan utvalgte romaner om selvmord utgitt i samtiden fortelle oss om hva som er galt med samfunnet vi lever i?

Kommentarer til problemstillingen:

Når jeg i problemstillingen peker på at noe er galt, mener jeg det faktum at vi har høye, vedvarende selvmordstall i Norge som bare fortsetter å stige. Jeg setter her fokus på samfunnskrefter som har en negativ innvirkning på enkeltindividet.

1.4 Hensikt og Avgrensninger

Hensikten med oppgaven er først og fremst å belyse et viktig tema. Det er fremdeles tabubelagt å snakke om psykisk uhelse i landet vårt, og å snakke om selvmord. Grunner til dette kan gjerne være at vi er redd for at det har en smitteeffekt å snakke om selvmord, slik foreldre bekymret seg da ungdommene deres så den mye omtalte TV-serien «13 Reasons Why» (Brian Yorkey, 2017) på Netflix, som omhandler 13 grunner til hvorfor hovedpersonen tok selvmord. Presseforbundet oppnevnte i fjor høst et utvalg som skal vurdere mulig revisjon av punkt 4.9 i Vær Varsom-plakaten, om medienes omtale av selvmord og selvmordsforsøk. I den sammenheng mener daglig leder i Mental Helse Hjelpetelefon, Aslaug Timland Dale: «Selvmord blir ikke borte av å ikke snakke om det» (Mental Helse, 2023). Mitt håp er at vi kan endre på forhold i samfunnet som kan medvirke til at så mange selvmord forekommer, og i forlenget grad ønsker jeg å bidra til å redusere selvmordsstatistikken. Åpenhet er altså det viktigste virkemiddelet vi har til å løse indre konflikter, vi må tørre å snakke om det som er vanskelig.

Avgrensninger jeg har gjort er blant annet å skrive om *selvmord*, og ikke *selvmordsforsøk*. Dette fordi vi vet ikke nøyaktig hvor mange som prøver å ta livet sitt, men som ikke lykkes, og at det antageligvis er store mørketall. Tanken min bak dette var at det er enklere å forholde seg til

statistikk og publiserte tall, og med oppgavens begrensede omfang har jeg ikke mulighet til å ta for meg begge deler.

En annen avgrensning jeg har gjort, er å bruke romaner som er skrevet etter år 2000. Dette fordi det hevdes at teknologiens fremvekst har hatt en stor og negativ påvirkning på oss mennesker. «At smartteknologibruk kan ha negative sosiale konsekvenser er i løpet av de siste årene blitt tydeligere i mediebildet. Teknologien påvirker individets psykiske og fysiske helse på uheldig vis, som blant annet at Facebook-bruk korrelerer med symptomer på depresjon» (Oppegaard, 2016). Teknologien påvirker oss negativt både når det gjelder hvordan vi omgås andre mennesker, hvordan vi forholder oss til nyheter og verdensbildet, og hvordan vi forholder oss til oss selv. Årstallet jeg valgte er i så måte ikke tilfeldig, men et år til eller fra spiller ikke noe stor rolle i den store sammenhengen. Poenget er bare at den teknologiske utviklingen var en prosess som skjøt fart i dette tidsrommet, og som jeg tenker ikke spilte en like stor rolle for oss før den tid.

Enda en avgrensning er at jeg bare tar for meg romaner som er skrevet av norske forfattere, og har valgt bort utenlandske forfattere. Dette fordi jeg er interessert i forholdene i Norge, og hvorfor så mange mennesker begår selvmord i Norge som et velstående i-land. Til forskjell fra oss, er det ikke like stor bruk av teknologi, sosiale medier osv. i u-land som f.eks. Etiopia eller Afghanistan. Det er ikke dermed sagt at ikke det forekommer selvmord i disse landene, men de har gjerne andre utfordringer og bekymringer enn det folk i Norge har. Poenget mitt er ikke å sammenligne f.eks. Norge mot Finland, eller å sidestille disse landene og tenke at vi har de samme årsakene til selvmord, men heller å konsentrere meg om ett land, Norge.

1.5 Definisjoner

Ettersom store deler av oppgaven handler om selvmord, vil jeg her gjengi en definisjon på selvmord av World Health Organization (WHO): «*Selvmord er en handling med dødelig utgang som avdøde, med viten og forventning om dødelig utfall, selv hadde foranstaltet og gjennomført med det formål å fremkalle de av den avdødes ønskede forandringer*» (Vråle, 2018).

2.0 Tidligere forskning

Her presenteres fremgangsmåten som ble gjort og prosessen ved å søke etter tidligere forskning som handlet om selvmord. Søkeordene som ble valgt skulle handle om selvmord i et samfunnsperspektiv, ikke de indre, psykososiale forholdene som gjør at man tar selvmord. Jeg ville unngå å få opp alle forskningsartiklene som handlet om personer som har erfaring med, eller har bekjente som har begått selvmord. Vinklingen i de vitenskapelige artiklene og forskningen skulle være på et samfunnsnivå, gjerne belyse sosiale prosesser som kan føre til økt tilbøyelighet til å begå selvmord. Jeg var også interessert i å se om jeg fant litteraturstudier, i likhet med min egen angående temaet. Dette for å se om min forskning bidrar til noe nytt, noe som det finnes lite av fra før av og dermed belyse temaet fra en annen vinkel, eller om det er flere som har utført lignende studier. Kanskje kan min oppgave i så fall være med på å ytterligere øke vår forståelse når det gjelder selvmord i samfunnet og bidra til en enda mer nyansert debatt om temaet.

Selve søket ble gjort den 28.02.2023. Søkeordene ble skrevet på engelsk, da det vil være begrenset norsk forskning på området. Inklusjonskriterier var at jeg ville finne artikler med fullstendig tekst, som var «peer reviewed», altså fagfellevurdert og dermed kvalitetssikret. Jeg ville også at artiklene som kom frem skulle være skrevet etter år 2000, dette fordi mitt forskningsmateriale er skrevet etter år 2000, og jeg vil se etter oppdatert forskning på selvmord nærmest mulig oppimot nåtid. Det er også interessant å se om det er lite eksisterende forskning av denne typen forskning jeg selv har gjort, altså litteraturstudier og med søkelys på samfunnsmessige forhold som kan gi økt tilbøyelighet til selvmord. På forhånd, før søket ble gjort, hadde jeg en tanke om at dette ikke var en så vanlig måte å forske på, og at Durkheims teorier muligens ikke er benyttet. Jeg tenkte derfor at jeg ville finne lite tidligere forskning på området.

Jeg søkte etter relevant forskning i følgende databaser: EbscoHOST, SocIndex, Cinahl, Medline og Scopus. Disse databasene er oppdatert på forskning innen sykepleie, psykisk helse, psykologi, sosiologi med mer. Søkeordene som ble brukt er følgende: «suicid, society, social process, anomic suicide, egoistic suicide, Durkheim suicide, literature studies». Søket ble gjort i ulike kombinasjoner av disse, og med ulikt resultat. Da jeg søkte etter «Durkheim», «litterature study», og «suicide» fikk jeg ingen treff, uansett rekkefølge på disse. For å gi noen eksempler på hva jeg søkte på, var det blant annet 1316 treff på søket «suicid» og «society», 1526 treff på «suicid*» og «society», 209 treff på søket «Durkheim» og «suicide» og 10 treff på «anomic suicide» og «egoistic suicide». På grunn av oppgavens begrensede omfang kunne jeg naturligvis ikke ta for meg alle disse, men valgte videre ut et par treff som jeg mener er relevant for min egen masteroppgave. Jeg valgte derfor å kombinere de ulike søkene som hadde treff, og fant etter å ha prøvd meg frem med litt ulike kombinasjoner frem til seks studier som inneholdt mesteparten av søkeordene mine. Jeg leste sammendragene, og valgte deretter ut tre forskningsartikler som jeg mente kunne gi mer kunnskap om selvmord i ulike samfunn. Disse presenteres kort nedenfor.

2.1 Durkheim's Theory of Suicide: A Study of Adolescents in Turkey

Yüksek publiserte i 2021 en studie i *Journal of Sociology* som handler om selvmord og selvmordsforsøk blant unge voksne i det muslimske miljø (Yüksek, 2021). Han argumenter for at det finnes mest forskning på selvmord ved bruk av Durkheims teorier i vestlige land, men at få har undersøkt omstendighetene i muslimske land som Tyrkia. Studien tar for seg Durkheims teorier på anomiske selvmord, egoistiske selvmord og dessuten fatalistiske selvmord, som er selvmord Durkheim forbandt med primitive samfunn som f.eks. selvdrap av slaver, eller eldre barnløse kvinner osv. Studien knytter disse teoriene opp mot selvmord og selvmordsforsøk utført av ungdommer og voksne i Tyrkia. Det er en kvantitativ studie, som undersøker svarene til 2057 elever, for det meste 14- og 15- år gamle. Dataene til studien er hentet fra en undersøkelse gjort i 2008, som heter «Youth in Europe» hvorpå materialet ble innhentet i 2007 i Tyrkia av en annen organisasjon som heter «European Cities Against Drug Organization». Istanbul er en av 11 land

som deltok i denne undersøkelsen. Spørsmålene ungdommene ble stilt var: a) «Har du forsøkt å ta ditt eget liv noen gang?» og b) «Har du forsøkt å ta ditt eget liv dette skoleåret?»

Et av studiens funn er at Durkheims teorier på selvmord er brukbare selv et helt århundre senere, i en religiøs og kulturell forskjellig bakgrunn enn hvor den opprinnelig ble skrevet i. Nesten alle predikatorer forbundet med de ulike formene for selvmord, viste seg å ha signifikant betydning i forhold til en forhøyet risiko til å skulle begå selvmord. Et annet funn i studien viste seg å være at voksne som er lite integrert i samfunnet, eller som er veldig svakt eller sterkt regulert av samfunnsmessige forhold er i dagens samfunn de som har høyest risiko for suicidal atferd (Yüksek, 2021, s. s.7-s.25)

2.2 Durkheim's types of suicide and social capital: a cross-national comparison of 53 countries

Matthew D. Moore publiserte i 2016 forskning som anvender noen av Durkheims teorier på selvmord; egoistisk selvmord, altruisk selvmord, anomisk selvmord og sosial kapital (Moore, 2016). Sistnevnte spiller en større rolle, og Moore bruker en modell på sosial kapital på dette som undersøker ulike forhold i de utvalgte landene som: selvmordsrate, utdanning, arbeidsløshet, livskvalitet, opplevelse av mening i livet, opplevd trygghet og sikkerhet med mer. Selve studien er en kvantitativ undersøkelse, som har hentet data på selvmordsrater fra WHO. Selvmordsratene er fra et bredt utvalg av forskjellige land, fra ulike deler av verden. Forskjellene er store fra år til år, derfor har denne studien tatt for seg tall med åtte års mellomrom av gangen. Denne måten å gjøre en gjennomsnittsberegning på, er vanlig å gjøre i forskning når det dreier seg om et så stort datamateriale, fremkommer det. En regresjonsanalyse setter alle de ulike landene og de ulike variablene opp mot hverandre, og resultatet er at ingen av variablene er signifikant.

Funn i denne studien er at selvmord øker i land hvor individene er for sterkt integrert i et samfunn (altruiske selvmord), altså at de setter samfunnets behov høyere enn sine egne, og i land hvor individet ikke føler seg som en del av samfunnet (egoistiske selvmord). Funnene viser også at sosial kapital kan øke eller minske tilbøyeligheten til selvmord, avhengig av mengden sosial

kapital som eksisterer i landene. Det diskuteres at arbeidsløshet har en negativ effekt på selvmordsraten, at det å være uten arbeid fører til større tilbøyelighet til å begå selvmord. Det diskuteres også at fattigdom og spedbarnsdødelighet kan henge sammen, men studien konkluderer ikke med noe annet enn at det må forskes videre, og at denne studien kan brukes som en del av fremtidig forskning (Moore, 2016, s. s.151-156).

2.3 Status and Solidarity: A Reformulation of Early Durkhemian Theory

Stephen Adair publiserte i 2008 en artikkel som skulle utfylle det han mente er mangler i Durkheims teorier, hvor han forsøker å løse disse problemene (Adair, 2008). Han mener at Durkheim har publisert utilfredsstillende teorier når det gjelder ulikhet, og at anomiske selvmord og egoistiske selvmord ikke er tilstrekkelig forklart i hans klassiske verk. Adair mener at Durkheim i sin forskning har oversett sosial status, og tilbyr med denne forskningen en slags videreføring av Durkheims teorier, hvor han i tillegg tar for seg sosial status og organisk solidaritet, og slik reformulerer Durkheims teorier. Studien konkluderer med at ved å reformulere betydningen av egoisme som en konsekvens av høy sosial integrering, og lav sosial regulering, kan man oppklare mer grundig forskjellene mellom anomi og egoisme, og slik vil argumentene i «Devision» og «Suicide» være mer riktig blant annet (Adair, 2008, s. s.97-120)

2.4 The Important Role of the School Following Suicide in Norway. What support Do Young People Wish That School Could Provide?

Kari Dyregrov har forsket på skolens rolle når det kommer til selvmord blant unge nordmenn (Dyregrov, 2009). Forskningsprosjektet gikk ut på å intervju 32 voksne mennesker som har mistet et familiemedlem eller venn til selvmord. De fylte ut spørreskjema med på forhånd stilte spørsmål, og deltok i etterkant i fokusgruppe-intervju. Forskningsartikkelen utforsker de unges erfaringer med og ønsker om hjelp fra skolen, hvor konklusjonen er at de ikke får den hjelpen de ønsker og har behov for. For å kunne hjelpe de unge overlevende fra selvmordsforsøk fremover,

er det viktig å lytte til deres stemmer og få mer kunnskap om hvordan de mener skolen kan hjelpe dem.

2.5 Lifesaving turning points: First-person accounts of recovery after suicid attempt(s).

Denne studien handler om bedringsprosessen etter selvmordsforsøk (Espeland et al., 2023). Det ble utført semi-strukturerte intervju av åtte personer som hadde prøvd å ta livet sitt, og dataene ble analysert ved bruk av systematisk tekst kondensering. Deltakerne beskrev livsavgjørende vendepunkt, som omhandlet meningsfulle relasjoner. Et poeng her er at selvmordsforebygging må tilpasses individuelle behov. Førstehåndskunnskap av denne typen er viktig hvis vi skal forstå hva som er hjelpsomt, og bør bli vektlagt ved implementering av selvmordsforebyggende tiltak.

2.6 Norwegian nurses' perceptions of assisted dying requests from terminally ill patients -A qualitative interview study.

Studien utforsker norske sykepleieres tanker om forespørselen de har fått fra dødssyke pasienter, om å ende livet sitt (Hol et al., 2023). Aktiv dødshjelp er ulovlig i Norge, og sykepleiere kan oppleve etiske dilemmaer knyttet til dette. Forskningen er kvalitativ, med en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming, hvor det er brukt åpne individuelle intervjuer. Totalt 15 sykepleiere ble intervjuet, og fire tema kom ut fra datamaterialet: (1) uforberedt på forespørselen, (2) møte med direkte, indirekte og nonverbale spørsmål (3) arbeid i gråsoner, og (4) føler seg alene og maktesløs. Et funn i denne studien er at sykepleierne var usikre på hvordan de skulle håndtere en slik forespørsel, grunnet profesjonell holdning til assistert selvmord. Det å jobbe i et miljø hvor et slikt tema er tabubelagt, gjør det moralsk vanskelig for sykepleierne.

2.7 A 12-year National Study of Suicide by Jumping From Bridges in Norway

Denne studien belyser selvmord ut i fra hvor mange som hopper fra norske broer (Sæheim et al., 2017). Studien foregikk over et tidsspenn på 12 år, fra 1999- 2010 og er en kvantitativ studie

hvor de kartla selvmord og betydningen av å sikre broer. Studien inkluderer alle selvmord hvor personene hoppet fra høye steder, som er registrert i Dødsårsaksregisteret. Disse tallene i kombinasjon med politirapporter finner at 71 tilfeller av selvmord hvor personene hoppet fra en bro ble identifisert, og involverer 36 broer. Bare 1% av alle selvmord innfor tidsrammen var av denne typen selvmord. I ett av tilfellene var det registrert 11 selvmord på en bro før den var sikret, og 0 etter at den ble sikret. Funnene i denne studien er at selv om det sjeldent forekommer selvmord som følge av det å hoppe fra en bro, er det gode muligheter for å redde liv ved å installere fysiske hindre ved broene som er oftere brukt ved å utføre denne typen selvmord, hvor man hopper fra broer.

2.8 Oppsummering av tidligere forskning

Generelt dreide mye av forskningen seg om andre land, som Japan (Fisch, 2013), India (Patel & Kumar, 2021), Sveits (Bosshard et al., 2008), Tyrkia (Yüksek, 2021), Sør-Korea (An et al., 2023) osv. Dette bekrefter inntrykket mitt om at det er lite forskning på selvmord og samfunnsforhold i nordiske land, spesielt Norge. Det er en stadig økning, som tidligere sagt har denne negative utviklingen pågått i over 20 år, og vi må spørre oss selv hvorfor det har seg slik. Et menneskeliv som går tapt i selvmord, er ett liv for mye. Viktigheten av å forske på selvmord i Norge mener jeg er minst like viktig, og det er underlig at det er såpass begrenset forskning på selvmord i Norge. Durkheims teorier er brukt noe, men ofte i kvantitative undersøkelser, og jeg opplever at få har gjort litteraturstudier på selvmord ved å benytte seg av Durkheims teorier på selvmord. Det var mye kvantitativ forskning på selvmord i Norge og i andre land, og det er forsket mye kvalitativt på indre, personlige forhold, ved å intervju mennesker som har opplevd selvmord i nære relasjoner eller i profesjonell sammenheng. I tillegg ser det for meg ut til å være få kvalitative studier av selvmord i et samfunnsperspektiv, noe som kan tyde på at min egen kvalitative studie vil bidra til å utvide kunnskapen om selvmord og belyse denne tematikken på en utfyllende måte.

3.0 Teori

Teorien som blir brukt i denne studien er hentet fra Emile Durkheims bok «Selvmordet» (Durkheim et al., 2012). Boken ble først utgitt i 1897 og orginialtittelen var «Le Suicide». Durkheims teorier på selvmord mener jeg både er svært interessante og relevant for min oppgave ettersom de ser på sosiale årsaker til selvmord, hvor samfunnet har skyld i individets tilbøyelighet til selvmord, og ikke individet selv. Det var altså ikke slik at funnene i studien ledet meg til nettopp denne boken, men at jeg hadde den i bakhodet før jeg fant datamaterialet. Skulle det derimot vise seg at Durkheims teorier ikke lenger var relevant, ville jeg ha måttet se meg om etter annen relevant teori på selvmord. Fremgangsmåten min var dermed teoretisk tematisk analyse, altså at jeg på forhånd hadde noen ideer om hva jeg ville undersøke, og at teorien slik styrte mitt valg av bøker. Dette forklarer jeg mer inngående under punkt 4.2.1 Teoretisk tematisk analyse, i metodekapittelet. Nå vil jeg presentere Durkheim og noen av hans teorier på selvmord.

3.1 Emile Durkheims «Selvmordet»

«Selvmordet» er et litterært verk, og gav Durkheim gjennombrudd som sosiolog. Han var blant de første som studerte sosiale fenomener som et selvstendig forskningsområde. I «Selvmordet» undersøker han sosiale årsaker til selvmord. Han finner flere sammenhenger mellom selvmordshyppighet og samfunnets form for (eller mangel på) solidaritet (Durkheim et al., 2012). Selv om boka er utgitt for over 100 år siden, ønsket jeg å undersøke hvorvidt den er aktuell den dag i dag. Selve boken er svært detaljert, og består av flere ulike teorier på selvmord knyttet til sosiale aspekter. Jeg anser boka som alt for omfattende til å kunne få med alle teoriene. Derfor har jeg valgt ut noen av hans teorier, som jeg mener har relevans for å forstå selvmord også i dag. Jeg har da valgt ut de teoriene som kan knyttes til modernitetskritikk og individualistiske samfunn, nemlig anomiske selvmord, egoistiske selvmord, og selvmord i kriser. Under presenteres de hver for seg.

3.1.1 Det anomiske selvmordet

Det anomiske selvmordet er en type selvmord som forekommer dersom individet opplever en stor omveltning eller forandring i omgivelsene rundt seg. Endringen i samfunnet skjer for raskt, slik at individet ikke «henger med» og er tilpasset denne nye endringen, det føler seg fremmedgjort i sine nye omgivelser. I en anomisk tilstand er mulighetene for å oppnå goder ikke samsvarende med de reelle mulighetene til å oppnå dem.

Ikke noe levende vesen kan være lykkelig eller engang eksistere dersom ikke dets behov står i et rimelig forhold til mulighetene for å få dem tilfredsstilt. Om individet krever mer enn hva som kan etterkommes, eller simpelthen krever noe annet, kommer det til å bli utsatt for stadige krenkelser, og livet blir en plage. (Durkheim et al., 2012, s. s.136)

Videre skriver Durkheim at vi alle er forskjellige, og har ulik toleranse for motgang i livene våre. Det kan også være tilfelle at et lite problem blir veldig stort, hvis et problem som kanskje ikke var så stort i utgangspunktet, blir den lille dråpen som får hele begeret til å velte over for den som sliter.

Til en viss grad kan man nok si noe om hvorvidt et menneske har motganger og bekymringer. Men det er umulig å si hvor sterk f.eks. motgangen må være, for at den skal utløse et selvmord. Man kan aldri si på forhånd at en helt ubetydelig motgang ikke kan gjøre tilværelsen uutholdelig. Man kan heller ikke si på forhånd at den og den motgangen nødvendigvis vil få en slik virkning. Enkelte mennesker kan stå ut med de mest redselsfulle lidelser, mens andre begår selvmord ved minste motgang. (Durkheim et al., 2012, s. s.170)

Det er altså snakk om plutselige eller uforutsette store omveltninger i livet som endrer måten individet lever på. Denne endringen kan være både av positiv eller negativ art, hele poenget er at individet ikke er forberedt på forandringen, og derfor oppleves livet mye vanskeligere.

Enhver endring i balansen blir en impuls til selvmord, selv om denne endringen er av positiv karakter. En hvilken som helst alvorlig forandring i et sosialt system, enten det er en plutselig hendelse av positiv art, eller en uventet katastrofe, øker individets selvmordstrang. (Durkheim et al., 2012, s. s.135)

Når Durkheim skriver om anomiske samfunn, refererer han ofte til det moderne. Han er kritisk til det moderne, og mener det er tydelig at det er direkte sykdomstegn å finne ved måten vi lever på i moderne samfunn. Han trekker frem spesielt kapitalisme og konsum som en del av markedskrefter vi mennesker er tvunget til å innordne oss under. Denne trangen til å hele tiden kjøpe mer, klare mer, prestere mer, gjør at målet vårt blir diffust og uklart, noe som tretter oss i våre daglige liv. Det er viktig å poengtere at da Durkheim skrev om modernitetskritikk, så var det på en helt annen tid enn vår tid, og dermed kan man stille spørsmål ved hva han egentlig legger i begrepet. Utvilsomt har begrepet en litt annen mening nå enn den gang, da samfunnet er mye mer utviklet og komplekst. For eksempel kan dette relateres til hans to begreper på limet som holder et samfunn sammen; «mekanisk og organisk solidaritet». Durkheim mente at mekaniske samfunn kjennetegnes av det som er tradisjonelle samfunn, hvor alle i storfamilien jobber sammen om et felles prosjekt. Det kan være f.eks å drive en gård. Hvert enkelt har sin oppgave for å få gårdens drift til å fungere, de vet hvordan de andre føler seg, og ser at det de gjør har en viktig rolle i den store sammenhengen. I mekanisk solidaritet kjenner innbyggerne av samfunnet seg solidariske med de andre, og det er relasjonen mellom dem som sørger for dette. Denne formen for samfunn mente Durkheim var å finne i bygder, utenfor de store byene. Organisk solidaritet, derimot, er kjennetegnet av samfunn som har en mer utviklet og spesialisert styreform, der er medlemmene ikke like avhengige av hverandre. Alle er på en måte avhengige av hverandre for at samfunnet skal fungere, men det er i atskilte og spesialiserte yrker, som frisør, jurist, lærer osv. Denne samfunnstypen mente Durkheim at kjennetegnes av storbyer (Tjora & Skatvik, 2022). Vi kan ikke vite sikkert hva Durkheim mener når han omtaler

«moderne samfunn». Men etter hans teorier å forstå kan samfunn som kjennetegnes av organisk solidaritet være sammenliknbart med dagens samfunn, hvor vi er spesialisert og atskilt fra hverandre og det sosiale limet ikke er like sterkt som det som beskrives i tradisjonelle samfunn. En fellesnevner kan være at det Durkheim kritiserte den gang, er trekk ved samfunnet vårt som vi kan kjenne oss igjen i i dag, nemlig dette med fremmedgjøring, kapitalisme og konsumkjøret. Det er interessant at Durkheim allerede for hundre år siden la merke til patologiske trekk ved samfunnet som følge av moderniseringen, og vel så interessant vil det være å se om hans tanker er overførbare til nåtid. Dette kommer jeg tilbake til i drøftingsdelen.

«Ubegrensede behov er per definisjon umettelige, og det er ikke uten grunn at umettelighet anses som et sykdomstegn. Fordi det ikke fins grenser, strekker de eksisterende midlene til behovstilfredsstillelse aldri til» (Durkheim et al., 2012, s. 137).

Han kritiserer det moderne liv ytterligere ved å påpeke at vi ikke ser hva velstanden og fremgangen *egentlig* gjør med oss:

For det er ingen grunn til å la seg blende av den strålende utvikling vi er vitner til innenfor vitenskap, kunst og næringsliv. Det er altfor tydelig at dette skjer midt i en sykkelig rastløshet som hver enkelt av oss kjenner de smertefulle virkningene av. (Durkheim et al., 2012, s. 201)

Det at moderne liv i stor grad preges av at vi lever etter uoppnåelige mål ser han svært negativt på. Det spiller ingen rolle hvor bra man har klart seg hittil i livet, fordi vi kan alltid klare mer, og i det ligger det at vi heller aldri blir fornøyde.

Selv når man ser seg tilbake og kjenner stoltheten over den tilbakelagte strekningen, vil dette bare gi en helt illusorisk tilfredsstillelse, fordi strekningen som gjenstår, ikke har minsket tilsvarende. Å strebe etter et uoppnåelig mål er å dømme seg selv til stadig nye skuffelser. Jo mer man har, desto mer vil man ha, de oppnådde tilfredsstillelsene stimulerer bare behovene i stedet for å dempe dem. (Durkheim et al., 2012, s. 137-138)

Durkheim skriver at denne økte velstanden gjør at vi får langt flere muligheter. Dette er et kjennetegn ved vestlige land, vi har det objektivt sett godt, men Durkheim mener at vi kveles av å ha for mange valg.

Med økt velstand følger økte krav. Når tradisjonelle regler mister sin autoritet, økes og stimuleres de nye kravene og behovene av de mulighetene som nå åpner seg for individet. Forandringene blir større og vanskeligere å styre. Denne anomiske tilstanden blir altså forsterket fordi individets behov, krav og ønsker er mindre disiplinert nettopp på et tidspunkt hvor de skulle ha behov for en sterkere disiplin. Men da øker altså kravene i en slik grad at de blir umulige å oppfylle. (Durkheim et al., 2012, s. 143)

Det eneste «positive» å finne i anomiske samfunn, og det som beskytter mot denne selvmordsfaren er fattigdom. Ironisk nok er det de som har det verst, som egentlig har det best. De har et fellesskap i det at de befinner seg i samme situasjon, og ikke kan gjøre noe særlig for å endre sine forhold. De har ikke muligheten til å kjøpe seg lykke, fordi de har ikke råd. Derfor er de heller ikke plaget med det som Durkheim beskriver som et kjennetegn på velstående mennesker, et evig jag etter mer:

Anstrengelsene øker mer og mer, også når de har nådd det punktet der de ikke lenger fører til noe. Må ikke livslysten svekkes under slike forhold? Denne forklaringen bekreftes av det faktum at fattige land har en bemerkelsesverdig lav selvmordshyppighet. Fattigdom beskytter mot selvmord, fordi den i og for seg er en bremse. Hvilke handlinger individet enn utfører, er nemlig dets krav og behov til en viss grad avhengig av dets ressurser. Den eiendom det besitter, bestemmer i alle fall i en viss utstrekning hvor mye det kan strebe etter. Jo mindre det har, desto mindre er det derfor fristet til å øke sine behov og ønsker i det uendelige. Vanmakt tvinger individet til å vise et visst måtehold, som det derfor venner seg til. Dertil kommer at hvor alle har det temmelig skralt, er det ikke noe som kan vekke misunnelse. (Durkheim et al., 2012, s. 144)

3.1.2 Det egoistiske selvmord

Når Durkheim skriver om egoistiske selvmord, er det første man tenker gjerne at det er i ordets betydning; egoistisk, og at individet kun tenkte på seg selv da det endte livet sitt. Dette er ikke riktig, det er snarere individets manglende inkludering i et samfunn som får skylden. Det egoistiske selvmordet er et resultat av et samfunn hvor individene er for lite integrert, altså det står på en måte litt utenfor.

Det egoistiske selvmordet oppstår når samfunnet ikke på alle punkter er tilstrekkelig integrert til å holde alle sine medlemmer avhengige av seg. Individet må i større grad kjenne seg solidarisk med et kollektivt vesen som har eksistert før det, som skal overleve det, og som omgir det på alle kanter. På dette vilkåret vil individet slutte å søke det eneste objektet for sin atferd i seg selv, og når det forstår at det er et redskap for et formål som overskrider det, oppdager det at det har en funksjon. Livet får i dets

øyne igjen en mening fordi livet selv har funnet igjen sitt naturlige mål og sin naturlige orientering. (Durkheim et al., 2012, s. 206)

Durkheim argumenterer for dette ved å blant annet vise til forskjellen i selvmordsstatistikken i katolske land, mot protestantiske land. Han skriver at i katolske land finnes et helt annet samhold, hvor man som sterkt troende lever etter strenge leveregler. Alt man gjør, gjør man fordi Gud vil det, og alt man oppnår i livet, gjør man for å ære sin Gud. Livet har dermed mening. Det er ikke mange katolikker som vandrer rundt og lurere på hva meningen med livet er. Dette er derimot tilfelle i protestantiske land, ifølge Durkheim. I disse landene har man forlatt et tradisjonelt gudssyn, religion har mistet fotfeste. Følgelig er disse landene ikke like sikre på hva meningen med livet er, alt de gjør, gjør de i iallfall ikke for noen Gud. Dermed må de finne andre grunner for å leve, «raison d'être». Det er denne forvitringen og distansen i folket, som Durkheim mener er skadelig, og et tydelig tegn på sykdom. Ettersom samfunnet ikke klarer å «holde på» individet i like stor grad, står det mer fritt til å gjøre og tenke som det selv vil. Det er denne friheten han mener er skadelig, slik er mennesker mer tilbøyelige til å begå selvmord i protestantiske land.

Religionens dempende virkning skyldes ikke de religiøse følelsenes spesielle karakter, ettersom både familiegruppen og den politiske gruppen har den samme virkningen når integrasjonen innenfor disse gruppene er tilstrekkelig sterk... Vi kan altså stille opp følgende allmenne lov: selvmordet varierer inverst med graden av integrasjon i de samfunnsgruppene som individet er en del av. (Durkheim et al., 2012, s. 99)

Durkheim nevner tre grunner, som gjør at tilbøyeligheten til selvmord er større i protestantiske land enn i katolske land. Det er for det første som beskrevet ovenfor frafall av religion og dets betydning for samfunnet. For det andre en endring i familien, det at skilsmisse er lovlig, og at de tradisjonelle familiene brytes opp. Og for det tredje politikken, som har en manglende påvirkning

på enkeltindivider. I protestantiske land mener han politikken er fremmed for folket. Når det gjelder familie, så mener Durkheim ekteskapet har en beskyttende effekt mot selvmord. Eftervirkningene av ekteskapet har fremdeles effekt etter en av ektefellenes bortgang:

På samme måte vil mannen, i samfunn der han har større fordeler av ekteskap og familie enn kvinnen, lide mer enn henne når han blir alene, samtidig som han vil være bedre i stand til å tåle lidelsen, fordi de positive virkningene av ekteskap og familieliv har hatt på ham, har gjort ham mer motstandsdyktig mot desperate handlinger. (Durkheim et al., 2012, s. 90)

Når den enes bortgang øker risikoen for at den andre skal begå selvmord, så skyldes ikke dette at båndene mellom dem personlig har blitt brutt, men at det skjer en familietragedie som den gjenlevende får oppleve ettervirkningen av. På samme måte som den religiøse gruppen virker familiegrupper i høy grad beskyttende mot selvmordsrisikoen. Denne beskyttelsen er sterke jo tettere familien er, dvs. jo flere medlemmer den omfatter. Jo tettere familiegruppen er, desto lavere er selvmordshyppigheten. (Durkheim et al., 2012, s. 91)

Som vi ser i utdraget ovenfor, er et viktig poeng med det å være i en familie, det å ha barn. Dette er en beskyttende faktor mot selvmord. Jo flere barn, og jo sterkere fellesskap innad i familien, jo mer er medlemmene beskyttet mot å begå selvmord.

Grunnen til at det er mer skjebnesvangert å bli enkemann i et ekteskap som ikke er barnløst, er nettopp barnas eksistens. Dersom kvinnen tar livet sitt, så er det kvinnens bortgang i egenskap av å være mor, ikke av hustru som gjør situasjonen vanskelig. (Durkheim et al., 2012, s. 81)

«Vi kan altså konstatere at den ganske lave selvmordstilbøyeligheten for gifte personer, for det ene kjønn helt og holdent, og for det andre kjønn (kvinner) delvis, skyldes familiegruppen, dvs. barna» (Durkheim et al., 2012, s. 82).

Ekteskapet og familielivet beskytter mot selvmord, ifølge Durkheim, særlig det å ha barn. Den største beskyttelsesfaktoren mot egoistiske selvmord er altså det at vi er sosialisert og opplever en form for gruppetilhørighet, det være seg enten innen religion, familie, politikk, eller på jobb.

3.1.3 Selvmord i krisetider

En annen teori av Durkheim, er at det er i kriser vi mennesker går sammen og finner styrke i hverandre. Videre mener han å ha funnet at det også styrker samholdet i samfunnet på den måten at færre tar selvmord.

Den positive virkningen som vi har påvist, skyldes altså ikke selve krisen, men de stridene den fører med seg. Fordi disse tvinger folk til å slutte seg sammen for å møte den felles faren, tenker individet mindre på seg selv og mer på fellesskapet. (Durkheim et al., 2012, s. 99)

Han skriver om selvmordets sosiale element, om hvordan de kollektive kreftene er så sterke at de i stor grad bestemmer om et individ er tilbøyelig til å ta selvmord eller ei. Disse kollektive kreftene varierer fra et samfunn til et annet, og gir utslag i et slags «avtrykk» i hver enkelt av oss. Han mener at dette er årsaken til hvorfor noen land har høyere forekomst av selvmord enn andre.

«En kollektiv strømning eksisterer altså utenfor og uavhengig av alle de individene som til sammen utgjør den store massen. I det enkelte individets bevissthet finner man nemlig bare et svakt ekko av den» (Durkheim et al., 2012, s. 182).

«Ettersom kollektive krefter er et av de sterkeste hindrene for selvmord, vil selvmordene øke når disse svekkes» (Durkheim et al., 2012, s. 101).

Den virkelige årsaken til et individs selvmord er med andre ord å finne utenfor individet selv. Durkheim gir et eksempel om en kliniker som møter pasienter i sitt kontor, som av forskjellige årsaker får diagnoser som nevrotikere eller alkoholikere. Klinikerens forklaring er rettet mot individet selv, de befant seg i en spesiell tilstand, og har en avvikende atferd fra det som er normalen. På en måte har han rett, men han glemmer noe særdeles viktig, nemlig det sosiale, som ga dette utfallet hos pasienten.

Fremfor alt kan et slikt motiv aldri være årsaken til at et bestemt antall selvmord inntreffer i et samfunn i løpet av en bestemt tidsperiode. Den som bare observerer enkelttilfeller, kan aldri oppdage den virkelige årsaken, for den ligger jo utenfor individene selv. (Durkheim et al., 2012, s. 190)

Han tilbyr en form for løsning til dette problemet, som er at individet må oppleve en mening med livet, og at det tjener til et formål:

Det er nødvendig at individet, ikke bare fra tid til annen, men i hvert av livets øyeblikk, kan oppleve at det det gjør, fører mot et mål. For at livet

ikke skal virke forgjeves, må individet uten opphør se at livet tjener et formål som angår det umiddelbart. (Durkheim et al., 2012, s. 207)

3.2 Kritisk teori, studiens vitenskapsteoretiske ståsted

Før vi går over på metodekapittelet, presenteres her studiens vitenskapsteoretiske ståsted, som er kritisk teori. Det vitenskapsteoretiske ståstedet er med å forme vårt syn på verden, og dermed hvordan vi forsker.

Med kjennskap til de ulike vitenskapsfilosofiske posisjoner åpnes nye muligheter for å oppdage og identifisere underliggende antakelser og implisitte premisser i de studier som publiseres og presenteres i undervisning. Slik kunnskap gjør det lettere å ta bevisste valg i egen dokumentasjon og forskning, og å forholde seg kritisk til andres arbeider. (Thornquist, 2018, s. 233)

Denne studien har kritisk teori, også kalt kritisk kunnskap, som vitenskapsteoretisk forankring. «Kritisk kunnskap tar sikte på å avdekke og forklare samfunnsmessige forhold og hvordan disse forholdene påvirker menneskers levekår og livsbetingelser. Den kritiske kunnskapen kan i neste omgang brukes til å endre uønskede forhold» (Dalland, 2017, s. 47). Kritisk teori ser etter feil og mangler i samfunnet, og søker å endre på disse forholdene. Etersom jeg har valgt kritisk teori skal jeg lese de utvalgte romanene kritisk, for å forsøke å avdekke skjulte forhold om samfunnet som tekstene oppstod i. Jeg mener at den høye forekomsten av selvmord er et samfunnsproblem, og er noe vi er nødt til å gjøre noe med. «Grunnleggende for denne tenkningen er at det ikke er mulig å løsrive forståelsen av de enkelte sosiale fenomener fra den samfunnsmessige helheten som de er en del av» (Dalland, 2017, s. 48). Her kan man trekke paralleller til min forståelse av selvmord som et sosialt fenomen, som ikke kan løsrives fra samfunnet de oppstår i. Med denne

forståelsen av fenomenet ser jeg på selvmord som noe mer enn bare et enkeltstående fenomen, fri fra kontekst.

Kritisk teori ser nærmere på den sosiale verden, og mener at mennesker er fremmedgjorte i verden ettersom vi påvirkes av masseproduksjonens logikk og den instrumentelle fornuft. Jürgen Habermas er ofte assosiert med kritisk teori, som ble utviklet av Frankfurterskolen. Frankfurterskolen er betegnelsen på et særegent sosiologisk og filosofisk miljø som utviklet seg i mellomkrigstidens Tyskland, og som i etterkrigstiden fungerte som et viktig kritisk alternativ til den dominerende positivismen og vitenskapspositivismen. Deres problemstillinger var mye rettet mot negative utviklingstrekk ved det moderne samfunn (fremmedgjøring, tingliggjøring, instrumentell tenkning etc.) (Moe, 2009, s. s.225-226).

Habermas begrep *kolonisering av livsverden* er et poeng å trekke frem i denne sammenheng. Han mener med dette begrepet at tilværelsen i det moderne samfunn preges av upersonlige krefter og påvirkning fra eksperter, noe som igjen har negativ påvirkning på fellesskapet og personlighetsdannelsen. Jeg skal nå forsøke å forklare mer inngående hva som menes med Livsverden, etter Habermas sitt syn. «Livsverden viser til den selvfølgelige og forutsatte bakgrunnskunnskap som de sosiale aktørene har felles og som de øser av når de i dagliglivet diskuterer» (Eriksen, 2002, s. 489). Livsverden er altså den felles bakgrunnen som vi tar for gitt i vår hverdag. Selv om vi har forskjellige livserfaringer som påvirker vår livsverden, og den slik sett er unik fra person til person, så er det snakk om noe felles som man bare «vet». Når Habermas snakker om kolonisering av livsverden, kritiserer han det moderne og trekk ved det, som både begrenser og styrer vår måte å samhandle på. Det er systemverdenen, med markedets mekanismer og statens «rettsliggjøring» som trenger inn og erstatter de tradisjonelle interaksjonsformene. Penger og makt, varer og abstrakte rettigheter/plikter erstatter den språklig baserte interaksjon. Det ligger et paradoks i dette: subsystemer som har livsverdenen som sin basale forutsetning virker destruktivt tilbake på sin egen sosiale forutsetning. Dette er hovedproblemet i det moderne. De selvstendiggjorte subsystemene representerer en «stum tvang» til innordning, til at livsverden er influert av deres form og logikk. Sosialt livs «egentlige» form utvikler et innhold som truer sin egen sosiale forutsetning. Habermas mener

dette gir nærmest patologiske utslag på flere plan. På det kulturelle plan blir verdier relativisert og frikoblet fra sitt selvsagte grunnlag i kultur og tradisjon. Dette gir orienteringsproblemer ved at vi blir etterlatt med fundamental usikkerhet om mål og hensikt i sosialt liv. På det sosiale plan gir det seg utslag i normforvirring, anomi. Vi etterlates med usikkerhet om rett og galt.

Tilsvarende mener han vi kan snakke om patologier på det personlige plan. Vi får identitetsproblemer. Vårt selvbilde blir preget av grunnleggende usikkerhet. Livsverdenen er jo på mange måter hverdagslivet slik det oppleves og leves. Det er derfor det moderne hverdagslivets utvikling vi nå snakker om. Det er våre bekymringer angående «konsumkjøret», «ekspertveldet», «nytelserfikseringen», «byråkratiseringen» etc. Slike stikkord viser til nye typer problemer i det moderne sosiale liv (Moe, 2009, s. s.239-240).

«Jürgen Habermas (1929) argumenterer for at det er en indre forbindelse mellom vitenskapelig forskning og samfunnsinteresser» (Dalland, 2017, s. 48). Som deltaker i det norske samfunn vet jeg at selvmord er et stort problem, og mener at temaet tas for lite opp i den offentlige debatten. Det er av min oppfatning at mange som sliter psykisk får hjelp alt for sent, de må vente i lange køer for å få behandling gjennom det offentlige. Dette er tid de ikke har. Psykisk syke og selvmordsutsatte mennesker må få hjelp før det går så langt, og vi må som et samfunn stå sammen og tørre å snakke om hvordan vi *egentlig* har det. Det å rette et kritisk blikk på samfunnet vi lever i, som i denne studien gjøres ved å analysere romaner med selvmord som tema, mener jeg er et viktig steg i riktig retning. Innenfor den frigjørende samfunnsforskningen er deltakelse idealet. Den som forsker er en del av de undertryktes virkelighet, og derfor deres kamp (Jenssen et al., 2020). Den nye kunnskapen som oppstår kan brukes til å peke på hva som er galt i dagens samfunn, måten vi lever på, som igjen kan føre til endring. I tråd med Habermas tanker, er det i min interesse som samfunnsborger å rette søkelys på hva som er galt, fordi jeg bryr meg om mine medmennesker. Sett ut fra kritisk teori vil målet være å få til en endring, altså at vi sammen klarer å redusere antall selvmord som begås hvert år.

4.0 Metode

«Metode er redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke. Metoden hjelper oss til å samle inn *data*, det vil si den informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår» (Dalland, 2017, s. 52). I dette kapitlet vil jeg starte med å presentere utvalget mitt og prosessen ved datainnsamling. Så vil jeg begrunne valg av kvalitativ metode. Videre vil jeg skrive om teoretisk tematisk analyse, og om latente temaer, som er Braun og Clarke sine analyseredskaper (Braun & Clarke, 2006). Deretter vil jeg beskrive Braun og Clarkes Tematisk analyse, og gå gjennom denne analysemetoden steg for steg. Til slutt vil jeg gjøre noen refleksjoner rundt min forforståelse som forsker, samt forskningsetiske overveielser.

4.1 Utvalg og datainnsamling

Jeg vil her starte med å problematisere det faktum at utvalget er romaner, altså skjønnlitteratur, og dermed ikke basert på fakta. Deretter vil jeg forklare hvorfor utvalget består av bøker utgitt etter år 2000. Videre vil jeg kommentere fremsiden til bøkene, skrive kort om forfatterne, og presentere de ulike bøkens innhold hver for seg.

Det at utvalget er romaner, altså skjønnlitteratur, vil si at de ikke er faktabaserte. De er ikke basert på intervju av mennesker som har erfaringer med å være selvmordstruet, og er heller ikke selvbiografier hvor forfatterne har vært eller er selvmordstruet. Bøkene er i så måte ikke basert på sannhet. Det er opptil hver enkelt som leser å tolke det som står skrevet, ut fra deres forutsetninger for å lese tekstene. Med en bakgrunn innen Sosiologi leser jeg disse romanene som en del av det samfunnet de er utgitt i, og tenker at det har en verdi å lese tekstene med denne forkunnskapen, og å lete etter det som står mellom linjene. Vi kan lese mye om et samfunn og en forfatter, ut fra måten tekstene er skrevet på. «Ved å abstrahere bort forfatter og leser, kan man i tekstanalysen betrakte teksten som en *autonom* størrelse. Aaslestad skriver her at man likevel kan ha hjelp av å regne med et fjerde nivå, nemlig *kontekstnivået*. Kontekstnivået er det i en fortellende tekst som er logisk implisitt, men ikke direkte uttrykt. I alle tekster er det

underforståtte ting som leseren realiserer mer eller mindre automatisk, og leserne drar slutninger og koblinger mellom tekstelementer som ikke er uttrykt direkte. Dette er logiske slutninger som bare *må* tilhøre kontekstnivået» (Bleka, 2014, s. 39-40).

Et annet interessant aspekt ved det å lese romaner, er nettopp dette med romanens samtid. Utvalget i denne studien er romaner skrevet etter år 2000. Jeg valgte dette årstallet ettersom jeg tenker at den teknologiske utviklingen var en prosess som skjøt fart i dette tidsrommet, og som ikke spilte en like stor rolle for oss før denne tid. Som beskrevet mer utfyllende under punkt 4.6 om forforståelse, så mener jeg at teknologi og sosiale medier påvirker oss, og at det oppstår en slags kjølig distanse mellom mennesker i i-land, som i stor grad kommuniserer på denne måten. Bleka skriver at: «Når romanens referanser går ut forbi verkets grenser, vil referansene også spille en stor rolle når mottakeren skal prøve å forstå og gjøre teksten relevant, fordi gjenkjennelseeffekten vil ha betydning for hvor relevant teksten oppleves av leseren. Hvis teksten oppleves som relevant, i betydning gjenkjennelig, vil forfatteren, ved hjelp av fiksjonalisering, kunne påvirke leserens oppfatning av den virkeligheten den speiler» (Bleka, 2014). Dette mener jeg skjer når jeg leser disse bøkene, de er gjenkjennbare i å beskrive et samfunn med stort press og forventninger, og det er lett å kjenne seg igjen i karakterenes beskrivelse av fremmedgjøring i eget samfunn.

Den første boken «Trist som faen» av Ari Behn (Behn, 2000) har en fremside med en biljardkule, rett under tittelen. Det er fordi handlingen i den første fortellingen, (av flere) utspiller seg på en biljardsalong. Det som appellerte til meg var ikke denne biljardkula, men heller tittelen «Trist som faen», som jeg tenkte måtte passe bra til mitt prosjekt. I tillegg så jeg at forfatteren var Ari Behn, som jeg visste hadde tatt sitt eget liv. Det var dermed ikke tvil om at denne boka skulle med. Boka er inndelt i 15 korte fortellinger om triste mennesker, om deres liv i forskjellige scenarioer og hvordan de alle har til felles at de er ulykkelige, og ønsker å forsvinne.

Den andre boken «Hent meg en ny dag» (Fjelltvedt, 2021) av Rakel Lima Fjelltvedt har en trist ung jente på forsiden, som stirrer med tomt blikk rett på deg. Dette mystiske blikket gjorde meg

nysgjerrig, og jeg kunne ikke gå forbi den på biblioteket. Forfatteren Fjelltvedt har selv erfaringer ved å være selvmordstruet, og hovedkarakteren i hennes roman er basert på hendelser fra hennes eget liv. Dette gjør henne til ekspert på hvordan det føles å være selvmordstruet, og jeg mener romanen gir gode skildringer av hvordan livet er for de som er selvmordstruet.

Erfaringskonsulenter er noe samfunnet trenger mer av, det er de som sitter på førstehåndskunnskap om hvordan de opplever å f.eks. være selvmordsnær. Det at Fjelltvedt nå er utdannet sykepleier, og har erfart psykiatrien på begge sider, gjør at jeg leste hennes roman med stor interesse, da man som leser får innblikk i en realitet hun selv har vært en del av.

Den siste boken, «En begivenhetsrik uke i Glenn Johansens liv» (Hellum, 2018) av Mari Kjos Hellum valgte jeg ikke på grunn av forfatteren, da jeg ikke hadde hørt om henne før. Boka har derimot en fremside som jeg synes utmerker seg. Det er en tegning av en mann i dress, som tar seg til slippet. Ved å se nærmere, kan man se at dette slippet faktisk er et tau, som han tilsynelatende skal henge seg med. Det passer med innholdet i teksten, da boka begynner med at hovedpersonen, Glenn Johansen, forsøker å henge seg i garasjen. Jeg synes boka skiller seg litt ut fra de to andre romanene. Denne boka opplever jeg ikke som like «mørk», men har et noe mer humoristisk preg over seg. Den har satiriske beskrivelser av samfunnet og livets meningsløshet, og gjør et poeng av hvor lite vi egentlig vet om hverandre.

Som beskrevet, foregikk datainnsamlingen på den måten at jeg gikk på biblioteket og var på utkikk etter bøker som tiltalte meg, enten ved at fremsiden eller tittelen så spennende ut. Det var en baktanke at de måtte omhandle noe trist, slik at handlingen var i tråd med mitt prosjekt om å skrive om selvmord. Bøkene jeg valgte ut er tilfeldig, det kunne like gjerne vært noen helt andre bøker. Nå valgte jeg å ikke bruke for mye tid på å finne bøker, men heller å ta de som så interessante ut og appellerte til meg.

4.2 Begrunnelse for valg av kvalitativ metode

Med denne studien vil jeg på best mulig måte forsøke å belyse fenomenet selvmord. Det er gjerne slik at valg av metode styrer funnene, og man kan slik ende opp med vidt forskjellige studier om samme tema. Å velge kvalitativ metode fremfor kvantitativ metode, gjorde jeg fordi jeg ikke ville basere studien på tall og statistikk for å prøve å måle noe, men heller få tak i gode beskrivelser av fenomenet. Kvantitativ metode springer ut av positivismen, hvis syn på forskning er at sannhet kun eksisterer i objektiv målbare data. En kvantitativ undersøkelse har derfor gjerne forskningsspørsmål med flere mulige hypoteser, og handler i stor grad om å finne årsaken bak og forklaringen til et fenomen.

«Usually the information gathered is quantitative -that is, numeric information that is obtained through a formal measurement and is analyzed statistically» (Polit & Beck, 2021, s. 10).

Kvalitativ forskning skiller seg fra kvantitativ, ettersom det har mye til felles med konstruksjonisme. «De kvalitative metodene tar sikte på å fange opp mening og opplevelser som ikke lar seg tallfeste eller måle» (Dalland, 2017, s. 52). I kvalitativ forskning tenker man altså at mennesker kan utforme og konstruere sin egen sannheten, og at gyldig sannhet er det som gir mening og er sant for akkurat dem.

«Constructivist studies are thus focused on understanding the human experience as it is lived, usually through the collection and analysis of qualitative materials that are narrative and subjective» (Polit & Beck, 2021, s. 10).

Innen helseforskning er kvalitativ metode og fenomenologi ofte brukt. Som vi kan se i utdraget ovenfor, så er menneskers levde erfaringer knyttet til fenomenologi, da man får tykke, rike

beskrivelser av et fenomen, og tilgang på personlige og private tanker. Kvalitativ metode er slik sett både en konstruksjon, hvor mennesker selv eier sin sannhet, men har også til hensikt å få tak i menneskers livserfaringer. Ettersom temaet jeg forsker på, selvmord som fenomen, kan det i den sammenheng være passende å skrive om fenomenologi. I følge Thornquist var Edmund Husserl, grunnlegger av fenomenologien, sin hovedinteresse å undersøke bevisstheten og den måte fenomener er gitt for vår bevissthet på. «Oppmerksomheten rettes i fenomenologi mot verden slik den erfares for subjektet; ikke på verden uavhengig av subjektet» (Thornquist, 2018, s. 101). Jeg støtter meg til Polit og Beck, og mener at fenomenet selvmord ikke bare kan forklares rent matematisk, og at man mister noe vesentlig på veien dersom man reduserer mennesker og menneskelige fenomener til tall. Forskere som tilhører den kvalitative metoden, både beskriver og forklarer et fenomen, samt går i dybden og forsøker å avsløre et mønster» (Polit & Beck, 2021)

Researchers who criticize the scientific method believe that it is overly reductionist -that is, it reduces human experience to the few concepts under investigation, and those concepts are defined in advance by the researcher rather than emerging from the perspective of those under study (Polit & Beck, 2021, s. 10).

Det var derfor lite tvil angående mitt valg av kvalitativ metode, da jeg er ute etter rike og detaljerte beskrivelser av triste mennesker og deres fremstilling av samfunnet. Selv om beretningene jeg har analysert er fiksjon, mener jeg de forteller noe om det samfunnet forfatterne er et produkt av, som grundigere beskrevet ovenfor i punkt 4.1 om utvalg og datainnsamling. Jeg kunne altså ha valgt flere ulike måter å forske på, og som forsker er det viktig at valg av metode passer i forhold til det en ønsker å undersøke. Dersom jeg hadde valgt kvantitativ metode, kunne jeg for eksempel sett på hvor mange kvinner og menn som tar livet sitt i ett fylke i forhold til et annet, eller hvor mange som er i arbeid eller ikke som tar selvmord. Jeg valgte kvalitativ metode for å få kunnskap om menneskers rike beskrivelser i romaner, om deres liv og deres triste hverdager, for å forsøke å finne ut noe mer om omstendighetene rundt dem. Jeg vil forsøke å avsløre et mønster som kan ha noe å si for de høye og stigende selvmordstallene i Norge i dag.

Jeg håper dermed at ved å velge kvalitativ metode, og utføre denne type litteraturstudie kan jeg være med å belyse fenomenet selvmord på en litt annerledes og interessant måte.

4.2.1 Teoretisk tematisk analyse

Braun og Clarke skiller mellom to forskjellige analysemetoder, induktiv og teoretisk tematisk analyse. De skriver at man må velge en av disse på forhånd, før man går i gang med å innhente datamateriale (Braun & Clarke, 2006). Som Flick skriver så godt forklart: «They distinguish between (a) «inductive thematic analysis», which develops codes and themes from the data, and (b) «theoretical thematic analysis», which is driven more by the researchers theoretical and analytical interest» (Flick, 2018). Jeg har valgt teoretisk tematisk analyse i denne oppgaven, da jeg som forsker allerede vet litt hva jeg vil se etter i bøkene. Jeg har på forhånd gjort meg opp noen tanker om hva som kan være passende teori, nemlig teori som går på kritikk av det moderne samfunn. Dermed har jeg allerede et teoretisk bakteppe, og har slik jeg har forklart mer inngående i punkt 4.5 om forforståelse, på forhånd gjort meg opp noen tanker om det samfunnet jeg selv er en del av. Dette var med på å styre mitt valg av teori. Jeg kom frem til at Durkheims teorier på selvmord var passende, da han er den sosiologen og filosofen som har gjort det største arbeidet med å kartlegge selvmord ut ifra sosiale årsaker. Til forskjell fra teoretisk tematisk analyse, så kan man velge induktiv tilnærming. Her er poenget at man leser tekstene mer fritt, og er ikke som forsker preget av en spesifikk teori. Det kommer med andre ord an på om man har valgt teori før en begynner å skrive eller ikke.

4.2.2 Latente temaer

Videre skriver Braun og Clarke at man gjør et skille, i måten man velger å analysere tekstene sine på, som er semantiske temaer eller latente temaer. Det ligger litt i ordene, at ved å analysere semantiske temaer så beskriver man temaene som de står skrevet svart på hvitt, altså slik de fremtrer eksplisitt i teksten. På den andre siden, ved å analysere latente temaer, så ser man hva som står mellom linjene, og finner tema som gjerne ikke er like fremtredende. Det er denne siste

analysemetoden jeg skal bruke, som et ledd i teoretisk tematisk analysemetode. For å forklare litt enklere, skriver Braun og Clarke man kan forestille seg at teksten har flere lag, og er tredimensjonal og sammenligner de med en bølgete gelé. De toppene som er synlige, er de semantiske temaene man ser med en gang man leser, og krever ikke særlig mye energi å lete frem. Bunnen av geléen, som ingen ser, er disse temaene man må tenke litt dypere for å finne. Det er ikke så lett å oppdage disse temaene med en gang en leser teksten:

In contrast, a thematic analysis at the latent level goes beyond the semantic content of the data, and starts to identify or examine the *underlying* ideas, assumptions, and conceptualizations -and ideologies- that are theorized as shaping or informing the semantic content of the data (Braun & Clarke, 2006, s. 84).

4.3 Tematisk innholdsanalyse

Braun og Clarkes metode Tematisk Analyse er et verktøy man kan bruke selv om man ikke er en spesielt erfaren forsker, det er enkelt å sette seg inn i, og å ta i bruk for de aller fleste. Det er en metode som er velegnet på å analysere tekster, som intervjuer eller bøker. Hovedpoenget er at man bryter opp teksten, og går dypere til verks ved å finne ulike koder og temaer i teksten gjennom å følge seks konkrete steg. Denne måten å analysere tekster på, mener jeg passer bra til mitt prosjekt, da jeg kan hente frem bøkene og analysere når jeg har anledning og jobbe så lenge jeg vil med dette, for siden å ta det frem igjen når det passer meg best. «Tematisk Analyse er et fleksibelt og anvendbart forskningsverktøy som kan gi rike og detaljerte data. Det er en metode for å identifisere, analysere og innhente mønstre (tema) i et datasett» (Braun & Clarke, 2006, s. 79). I løpet av de seks fasene i TA hvor man «bryter opp» en tekst, vil man til slutt sitte igjen med noen få hovedtemaer som utpeker seg. Denne måten, å gå fra et stort utvalg data, til å ende opp med noen få hovedtemaer, kalles induktiv metode. Under forklarer jeg de seks fasene i Braun og Clarkes tematiske analyse:

4.3.1 Fase 1: Bli kjent med datainnholdet

Her leser man teksten mer enn en gang, og gjør seg ordentlig kjent med innholdet. Det første jeg gjorde var å lese alle de tre bøkene nøye, og være så konsentrert så mulig for å forsøke å få med meg alt jeg kunne. Etter en kort stund startet jeg på nytt å lese bøkene, denne gangen enda mer nøyaktig, og med en markeringstusj for hånd underveis. Jeg markerte ut setninger som jeg mente var av betydning, i forhold til min problemstilling. Da denne jobben var gjort, gikk jeg kjapt over de markeringene jeg hadde gjort og strøk vekk noen av dem, da jeg mente de ikke var så betydningsfulle likevel. Jeg tenkte det var bedre å ha for mye enn for lite markerte setninger å jobbe med når jeg leste igjennom for andre gang. Videre skrev jeg inn alle de markerte setningene jeg satt igjen med, inn i et eget word dokument på PC. Her ble det totalt 32 sider med viktige setninger.

4.3.2 Fase 2: Utarbeide koder

Her skal man ut ifra dataene finne koder, eller små meningsenheter. Da jeg hadde skrevet de 32 sidene med betydningsfulle setninger fra bøkene, var det på tide å samle dem og gi de koder. Det var ikke alltid like lett å finne en kode, men jeg begynte å se at flere setninger kunne ha samme kode. Noen setninger ble også helt slettet fra word dokumentet, da jeg mente at de ikke lenger hadde betydning. Det skal sies at enkelte setninger hang såpass tett sammen med den neste, at jeg bestemte meg for ikke å skille de. Dermed ble det noen ganger to setninger som fikk være med i en kode. Det hele ble litt frem og tilbake, men til slutt satt jeg igjen med det jeg selv mener er en ganske bra og detaljert analyse av alle bøkene. Nedenfor kommer noen eksempler på kodingen som ble utført under dette punktet:

Bok 1: «Trist som faen» av Ari Behn

Betydningsfull setning fra datamateriale	Kode
Men like etter falt Johnny rett i bakken. Uten å følge noe tre. Sikringsløkka hadde ryki, eller blitt kappa. Når det gjelder Surfern, kan en aldri være sikker	Man kan aldri vite sikkert hvem som er selvmordstruet

Bok 2: «Hent meg en ny dag» av Rakel Lima Fjelltvedt

Betydningsfull setning fra datamateriale	Kode
Og ja, forresten -suicidalatferd er hobbyen min. Jeg har egenhendig ført familien min inn i en eksistensiell krise bare ved å være meg og er egentlig litt for mye for litt for mange.	Til bry for andre

Bok 3: «En begivenhetsrik uke i Glenn Johansens liv» av Mari Kjos Hellum

Betydningsfull setning fra datamateriale	Kode
Langsmed veggene hadde Glenn satt opp noen hyller, og på de hyllene lå sånne saker som man ofte kan trenge her i livet, en øks, en motorsag, en kanne med bensin, og det tauet som nå for anledningen var festet omkring Glenns hals	Forberedt seg på selvmordet

4.3.3 Fase 3: Søke etter tema

Nå skal man ut ifra alle kodene man har funnet, sortere disse inn i temaer, og her oppstår det gjerne subtemaer under disse igjen. Her opprettet jeg en tredje kolonne ved siden av alle kodene, og skrev “Undertema” helt øverst, og ved siden av den kolonnen lagde jeg enda en kolonne som het “Tema”. Så gikk jeg i gang med å lese igjennom alle kodene, og forsøke å koordinere de på en systematisk måte, og se om de kunne ha noe til felles. Det oppstod flere temaer som gikk igjen. Til slutt, i denne fasen, lagde jeg et eget word dokument som jeg kalte for “Endelige Tema” og limte inn alle temaene fra det opprinnelige dokumentet. Deretter satt jeg i gang med å sortere ut de temaene som gikk igjen, hvor målet var å sitte igjen med færrest mulig temaer. Nedenfor viser jeg ett eksempel på hvordan jeg satt opp kodene i denne fasen:

Bok 3: «En begivenhetsrik uke i Glenn Johansens liv» av Mari Kjos Hellum

Betydningsfull setning fra datamaterialet	Kode	Undertema	Tema
Glenn er en time forsinket til jobb: Det var jo en naturlig forklaring på dette, å prøve å ta livet av seg selv kan fort forsinke en litt, men likevel kunne han ikke annet enn å bli fortvilet når han nå så kaoset som rådet på parkeringsplassen. Det var biler og mennesker overalt.	Orker ikke høyt tempo, unngår stress og mye mennesker.	Verden beveger seg i et raskt tempo, slitsomt å holde tritt	Verden beveger seg for raskt

4.3.4 Fase 4: Revurdere tema

Nå skal man se enda en gang til på temaene som er funnet, om de passer inn. Her skal det bli tydelig hvilke som ikke hører hjemme i studien. Flere av kodene jeg hadde skrevet ned som tema, viste seg å heller passe bedre inn som undertema. Det ble litt frem og tilbake, hvor jeg prøvde å se om to undertema kunne bli til ett tema. Flere navn på tema måtte endres, slik at de kunne inneholde flere av undertemaene og at de passet bedre. Flere undertema måtte kuttes ut, da de ikke ble nevnt så mange ganger, til forskjell fra f.eks “Den perfekte fasaden” som var mest brukt, og gikk igjen i alle de tre bøkene. Da jeg hadde fire tema, så jeg at det var behov for et nytt hovedtema, “ensomhet”. Dette gjorde at jeg kunne samle flere undertema under samme hovedtema. Til slutt satt jeg igjen med tre hovedtemaer, og to til tre undertemaer under hvert enkelt tema. Følgende skjema er en oversikt over temaer og undertemaer jeg endte opp med, etter å ha analysert datamaterialet:

Den perfekte fasaden	Livet er vanskelig	Ensomhet
Vanskelig å være åpen om at man sliter	Verden beveger seg for raskt	Utenforskap
Usynlig smerte for andre	Slitsomt å være sosial	Trenger å bli møtt som et medmenneske
	Livet er meningsløst	

4.3.5 Fase 5: Definere og navngi tema

Her skal man se med et større blikk på det tematiske kartet over datasettet. Hva de handler om, i en større kontekst, og se om de passer til problemstillingen og det oppgaven skal handle om. De temaene og undertemaene jeg til slutt satt igjen med, som vist ovenfor, føler jeg i stor grad oppsummerer og komprimerer essensen av innholdet i datamaterialet. De får frem et perspektiv på trekk ved det moderne liv og plager det kan medføre, og trekker frem gode poeng som blant annet utenforskap, det å opprettholde fasaden og spørsmål som hva er egentlig meningen med livet. De utvalgte temaene og undertemaene kan fint knyttes opp mot Durkheims teorier på selvmord, som jeg skal gå inn på i diskusjonsdelen. Temaene og undertemaene samsvarer også bra med min problemstilling, som lyder: «Hva kan utvalgte romaner om selvmord utgitt i samtiden fortelle oss om hva som er galt med samfunnet vi lever i?»»

4.3.6 Fase 6: Produsere rapporten

I denne siste fasen knytter man funnene av tema opp mot relevant forskning og litteratur og kontekstualiser funnene. Altså man skriver rapporten, (Braun & Clarke, 2006, s. 87-93) som i denne sammenheng er masteroppgaven min. Resultatene fra analysen av datamaterialet vil jeg presentere i kapittelet «Funn», for siden å diskutere de i lys av utvalgt teori. Det er dette som blir rapporten. Kapitlene «Funn» og «Diskusjon» vil inneholde eksempel og utdrag fra egen analyse og Durkheims teorier, og ha samme overskrifter som hovedtemaene og undertemaene, slik at det blir greit for leseren å holde oversikten underveis.

4.4 Forforståelse -mitt syn som forsker

Når det gjelder forforståelse av temaet selvmord, er jeg selv deltaker i samfunnet jeg studerer og er dermed ikke fri for baktanker og antagelser. I samfunnsvitenskapen kalles dette for *den hermeneutiske sirkel*. «Den hermeneutiske sirkelen er en beskrivelse av en dynamisk erkjennelsesprosess som pendler mellom del og helhet i forsøket på å forstå begge deler best

mulig. Hver gang vi forstår en del av virkeligheten, påvirker det vår oppfatning av helheten» (Thornquist, 2018). Forenklet sagt; for å forstå noe som har mening må vi i vår tolkning gå ut fra det vi allerede kjenner til fra før, vi har altså en krok å henge den nye kunnskapen på. Vår fortolkning av den nye kunnskapen virker så tilbake på vår forståelse av helheten. Det at jeg analyserer tekster utgitt i et samfunn jeg selv er en del av, gjør at jeg har gjort meg opp noen tanker om temaet før forskningen min startet. Selv har jeg heldigvis ikke erfart selvmord i nære relasjoner, men jeg kjente som har mistet flere i sin familie. Det å høre historiene, gjør meg vondt. Slik sett er jeg ikke fri fra forforståelse, det er utvilsomt at disse personlige fortellingene har spilt en viktig rolle angående min interesse for selvmord. Når folk sier de som tar selvmord er egoistiske, tenker jeg det er et uverdigg ettermæle på vegne av de som har tatt selvmord, og at det siste de fortjener er å bli snakket om på den måten. Det er gjerne slik at jeg er formet av det samfunnet jeg selv er en del av. Det gjør noe med meg når andre har det vondt.

Jeg mener at det kan ses på som positivt at jeg til dels er formet av det samfunnet jeg lever i, for hadde jeg ikke blitt berørt av selvmord, så hadde jeg mest sannsynlig heller ikke hatt motivasjon til å forske på temaet. Jeg har i en periode arbeidet som frivillig ved Kirkens SOS og tatt imot mange telefoner fra bekymrede mennesker i alle aldre, og hatt samtaler som omhandlet selvmord. Det slo meg at ensomhet var et gjennomgående tema i mange av samtalene jeg hadde, dessuten erfarte jeg at det folk flest trenger er et medmenneske som orker å tåle deres smerte. Det er viktig å poengtere at jeg er klar over å være preget av dette. Dessverre blir det bare flere og flere med årene som sliter psykisk, eller som mister noen de kjenner til selvmord. Særlig under koronapandemien fikk selvmord økt oppmerksomhet da barn og unge fra vanskeligstilte hjem fikk hverdagen sin totalt forandret (Barneombudet, 2021). Dette med koronapandemiens påvirkning på selvmordsstatistikken vil jeg midlertidig komme tilbake til senere i oppgaven.

Jeg har lagt merke til at i nyhetene er det ofte snakk om nordmenn og ensomhet. Ensomhet er det nye store folkehelseproblemet, sies det (Jønnes, 2022). Jeg erfarer samfunnet med briller formet av min bakgrunn innen sosiologi, og kan ikke unngå å se effekten sosiale medier har på oss. Den kan sies å påvirke vår måte å se verden på, vår måte å kommunisere med andre mennesker på, og ikke minst vil jeg påstå den påvirker måten vi ser på oss selv. Det er sjelden man kan gå i en gate

uten å se de fleste med blikket godt festet i en skjerm. Forleden dag måtte jeg dra på smilebåndet da jeg så en dame ta opp kameraet for å ta en selfie med vaffelen hun hadde kjøpt da hun gikk på tur, med flott natur i bakgrunnen. Antageligvis gjorde hun dette for å poste på sosiale medier, for å vise vennene sine og omverden at hun er flink og sporty som går tur, men samtidig nyter en velfortjent vaffel. Det er noe veldig kunstig med denne måten å leve i verden på, jeg undres hvor mye mer det hadde gitt henne å gå tur sammen med noen. Hvis vi alle kastet mobilene fra oss, så opp, og så de menneskene som er rundt oss tror jeg vi hadde hatt det mye bedre. Tid er illusjon sies det (Matthiesen, 2021). Mon tro om ikke sosiale medier, og våre liv som utspilles i det daglige på disse plattformene også bare er en illusjon. Hva om nettet brøt ned?

4.5 Forskningsetiske overveielser

Her vil jeg drøfte etiske overveielser angående studien. Da denne studien behandler data som allerede ligger tilgjengelig, i form av bøker som er publisert og utgitt i det offentlige rom, har jeg ikke søkt om godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD) eller Regionale komitéer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). NSD er personvernombud for forskning, som veileder og gir råd til institusjoner, forskere og studenter i personvernspørsmål (Dalland, 2017). REK vurderer om forskningsprosjekter er etisk forsvarlig å gjennomføre, det skal søkes om godkjenning fra REK ved all medisinsk og helsefaglig forskning som involverer mennesker, menneskelig biologisk materiale, eller helseopplysninger. I samråd med min veileder meldte jeg prosjektet til Fakultetets Etiske Komite (FEK), som er etikkomiteen ved Universitetet i Agder. De registrerer all forskning, også den hvor materialet innhentes fra bøker og tekster, og ikke fra mennesker som ved et intervju. Prosjektet ble av FEK godkjent den 19.09.22.

Registreringsnummeret er: RITM0179930. Jeg har ikke innhentet nye personlige opplysninger for å gjøre denne studien, men har benyttet meg av materiale som allerede var skrevet. Ved å gi ut en bok om selvmord, tenker jeg at forfatterne ønsker oppmerksomhet rundt tema, og at det slik kan forsvares at jeg har brukt deres bøker i min masteroppgave. Jeg mener at de må ha regnet med at det er en mulighet for at bøkene deres ville bli brukt i ulike skoleoppgaver og til forskning, selv om det ikke eksplisitt står utenpå bøkene at de kan brukes til et slikt formål. Det å spørre om lov til dette ville ha vært problematisk, spesielt da en av forfatterne, Ari Behn, ikke

lenger er i livet. For meg gjør nettopp dette boken hans enda mer interessant. Hva har Behn lagt merke til, hva skriver han om, som kanskje kan gi oss en dypere forståelse av hvordan han så på samfunnet? Det er lite forskning på selvmord i Norge, enda det stadig begås selvmord og antallet er altfor høyt. Da tenker jeg vi må bruke de stemmene vi har på området, og derfor valgte jeg disse bøkene.

4.6 Metodekritikk

Jeg ser en del begrensninger ved å forske kvalitativt, og å gjøre en litteraturstudie. For det første er det meg selv som har valgt ut datamateriale. Altså er jeg med på å utforme vinklingen av min egen studie. Det er både styrker og svakheter i dette. En svakhet kan være at trolig ville forskjellige forskere ha valgt ut ulike bøker, ulike teorier, eller ulike vitenskapsteoretiske design, og dermed endt opp med vidt forskjellige studier. Vi er som forskere altså med på å forme vår egen oppgave, noe som kan være en svakhet, da utfallet av oppgaven kommer an på tilfeldigheter og interesser fra forskerens side.

En annen begrensning jeg ser, er at jeg har et relativt begrenset datamateriale. Ettersom jeg har skrevet oppgaven alene, har jeg ikke hatt noen å diskutere med, som kan ha utfordret mine tanker og min vinkling av stoffet, slik man gjerne gjør om man skriver sammen med andre. Det blir derfor meg selv, ene og alene som tolker tekstene. I dette ligger det en svakhet ved at jeg kan ha oversett noe, eller glemt å skrive noe som andre medforskere muligens hadde kommet på. Jeg kan også stå i fare for å ha tolket noe på andre måter enn hva forfatterne selv har ment, eller å ha tatt noe ut av kontekst slik at det som står kan avvike fra sin opprinnelige mening. Det kan også være at kvaliteten på oppgaven hadde blitt bedre dersom vi var to som skrev den sammen. Kanskje hadde vi rukket å lese flere bøker og fått en enda dypere tolkning av datamaterialet, men dette blir bare spekulasjoner.

Enda en begrensning ved kvalitative litteraturstudier, er at tolkningen av datamaterialet på sett og vis representerer min oppfatning av samfunnet slik det er i dag i Norge. Jeg er ikke fri fra føringer, men snarere en del av samfunnet jeg skriver om. Man kan undre seg om det ville ha vært en styrke å studere et fremmed samfunn, i et annet land med en annen kultur. Hadde man fått med seg mer? Eller kanskje mindre? Det blir vanskelig å svare på, men noe som er verdt å tenke over. Dette kan minne om slik Bourdieu mener vi som forskere er med på å påvirke informantene våre, og dermed det resultatet vi ender opp med, som han kaller «The biographical illusion»:

This inclination toward making oneself (the interviewed), the ideologist of one's own life, through the selection of a few significant events with a view to elucidating an overall purpose, and through the creation of causal links between them which will make them coherent, is reinforced by the biographer (the interviewer), who is naturally inclined, especially through his formation as a professional interpreter, to accept this artificial creation of meaning (Bourdieu, 2017).

Mine funn i denne studien er basert på tre bøker, disse er både like og ulike. Dette er heller ikke noe jeg visste om på forhånd. De handler alle om selvmord, men fra ulike perspektiv og fra helt ulike fortellerstemmer. Det kan diskuteres hvorvidt dette er en svakhet, burde man ha valgt ut enda mer variert litteratur for å dekke over enda flere aspekter ved samfunnet?

Det er også en utfordring at jeg skal trekke ut viktige setninger, kode dem og gjøre dem om til tema, slik Braun and Clarkes metode (Braun & Clarke, 2006) går ut på. Jeg kan ikke vite hva karakterene i bøkene tenker, føler, eller hvordan de egentlig har det. For ikke å snakke om at det er fiktive karakterer. Det eneste jeg har å forholde meg til, er de beskrivelsene som er skrevet ned. Her er det passende å trekke inn begrepet intersubjektivitet. Husserls' tanker om intersubjektivitet er at han erkjente at vi ikke kan erfare andres bevissthet direkte. Vi kan erfare andres kropper direkte, men ikke deres erfaringer, tanker og vurderinger. Husserl stiller spørsmål

ved hvordan det er mulig at vi kan overskride vårt eget perspektiv og ta del i andres erfaringsverden. For han er det slik at vi ikke har tilgang til andres bevissthet, men at vi kan nærme oss en slags forståelse ved vår forestillingsevne (Thornquist, 2018, s. 133). Jeg kan altså bare forestille meg hvordan der er å være de ulike karakterene i de ulike bøkene, og hvordan de tenker, føler og forstår seg selv som en del av samfunnet.

5.0 Funn

Funnene i denne studien er ulike beskrivelser av hvor tøft livet kan være i moderne samfunn. De tre bøkene som utgjør datamaterialet, er alle forskjellig skrevet, men essensen i alle er det triste, vanskelige, håpløse og meningsløse med å leve. De ulike fortellerstemmene har alle havnet i en eller annen form for krise i livene sine, og smerten ved å leve beskrives som uutholdelig. De snakker alle om en usynlig smerte, som jeg mener kommer godt frem, smerten de bærer på som ingen andre ser.

Boka «Trist som faen» (Behn, 2000) består av flere små noveller og i den møter vi flere ulike sørgelige menneskeskjebner. Det er lett å kjenne seg igjen i eksistensielle spørsmål, og de ulike fortellerstemmene har forskjellige måter å vise dette på. Felles er vel at de har hatt en vond oppvekst, de er outsiders, altså på utsiden av fellesskapet og opplever skam, ensomhet og utenforskap. Døden er et tema som går igjen i alle de tre bøkene, den er både velkommen og noe fortellerstemmene ikke frykter, samtidig som de er ambivalente til det å ta sitt eget liv. Det er flere ganger gjentakelser når det kommer til ambivalens til livet og død, i alle de tre bøkene. «Hent meg en ny dag» (Fjelltvedt, 2021) handler om en person som er inn og ut av psykiatrien store deler av sitt unge liv, og hun beskriver særdeles godt hvordan samfunnet er prestasjonsbasert, og at det viktigste av alt er å holde fasaden. Ingen må vite at hun sliter. Da hun aldri har klart å oppnå noe særlig i livet, og har falt bort fra både arbeid og skole opplever hun å bringe skam over familien, og føler at hun ikke kan være seg selv noen gang og aldri får betingelsesløs kjærlighet. I «En begivenhetsrik uke i Glenn Johansens liv» (Hellum, 2018), er det

også snakk om en asosial type som ikke mestrer hverdagens tempo, og blir sliten av å leve. Han ser heller ikke meningen med å leve, og virker til å være en einstøing som sliter med usynlig smerte. Boka begynner med at han forsøker å henge seg selv i garasjen, men til og med dette klarer han ikke, og må gå skamfull ut i dagslyset og håper ingen ser ham. Dette er tre bøker med både likheter og ulikheter. Funnene som i dette kapittelet skal belyses, skal svare på problemstillingen:

Hva kan utvalgte romaner om selvmord utgitt i samtiden fortelle oss om hva som er galt med samfunnet vi lever i?

5.1. Den perfekte fasaden

Noe som går igjen i alle bøkene relativt ofte er ulike beskrivelser av den perfekte fasaden, og dette har derfor blitt et hovedtema. Det kommer frem at de ulike karakterene i bøkene ser det som veldig viktig å opprettholde fasaden. Det er som om de prøver alt de kan å skjule hvordan de egentlig har det, ikke nødvendigvis bare fordi de er redde for skam og stigma, men også fordi sånt snakker man bare ikke om. I boka «Hent meg en ny dag» (Fjelltvedt, 2021) er det tydelig at foreldrene til Mille skammer seg over at hun gjentatte ganger har begått selvmordsforsøk og ønsker å ta livet sitt. De unngår å snakke med henne om det, og kutter all kontakt når hun har dårlige perioder. Det går flere måneder etter hun er innlagt på en privat klinikk før moren til slutt kommer på besøk, pent sminket og med fine vårklær på, og forteller at hun tok med noen fine nye klær og litt magasiner hun kan lese imens hun er der, for å gjøre oppholdet litt hyggeligere.

Du kunne ha ringt og sagt noe du også. En eller annen gang. Ordene klinger sårere i den kalde luften enn jeg egentlig ville...Jeg ville hun skulle vært der for flere år siden. Prisen for en perfekt fasade har vært for høy. (Fjelltvedt, 2021, s. 82-83)

Her ser vi hvor viktig det er for moren å unngå det vanskelige, hun klarer ikke å adressere problemet. Det er viktigere for henne at Mille har på seg ordentlig tøy og ser bra ut, slik at ingen skal få se hvor syk hun er. Mille på sin side, har gitt opp, og får ikke den kjærligheten fra sin egen mor som hun så sårt hadde hatt behov for. Mille uttrykker også misnøye av å opprettholde den perfekte fasaden, hun reflekterer over hvorvidt vi har blitt fasaden:

Det er godt vi har den fasaden, gitt. Jeg vemmes av hele behovet for å holde den oppe, og tar meg selv i å lure på om den har blitt mer enn et skalkeskjul. Hva om vi har *blitt* fasaden? Jeg vil spy av tanken. (Fjelltvedt, 2021, s. 136)

5.1.1. Vanskelig å være åpen om at man sliter

Det koster å skjule sannheten. Å gå hver dag med tanker om å ta sitt eget liv er ikke alltid så lett å fortelle andre, dette kommer spesielt godt frem i en fiktiv samtale Glenn Johansen har med resepsjonisten på jobb, hvor han later som om han åpner seg opp og forteller henne om hvordan han *egentlig* har det.

Glenn: «Jeg er egentlig litt glad for at det regner. Resepsjonisten: Jaså?

Glenn: Ja, for i går forsøkte jeg å henge meg, og da var det ganske slitsomt å våkne til strålende sol i dag. Resepsjonisten: Å ja, kan skjønne det. Det forstår jeg veldig godt. Sånt er forferdelig slitsomt.» (Hellum, 2018, s. 52)

I utdraget fra den fiktive samtalen overforsterker det hvor uvanlig og upassende det er å snakke om at man har det tøft, og hvor mye lettere det er å snakke om været. Glenn har snakket med resepsjonisten hver dag i 20 år, men sier aldri det han egentlig mener. Han snakker bare om været og hverdagslige ting, men aldri om hvordan han egentlig har det på innsiden.

“Snakker om sliten, sa Nilsen, -jeg har jo klipt hele jævla hekken! Alt sammen på en eneste dag! Da blir du sliten, kan jeg love deg” (Hellum, 2018, s. 15).

Mangel på åpenhet kan forstås på bakgrunn av samfunnsnormer for når man har *lov* til å være sliten, som når du har klippet en hel hekk på en dag, altså utøvd tungt fysisk arbeid. Det er ikke like lett for Glenn Johansen å uttrykke at han er minst like sliten som sin nabo, bare ved å være i livet.

5.1.2. Usynlig smerte for andre

Det finnes mange beskrivelser av en slags usynlig smerte, en smerte som ingen andre ser foruten den som kjenner på den selv. Det å gå rundt med denne psykiske, usynlige smerten oppleves som vanskelig for de ulike karakterene, de får ikke samme behandling av de rundt seg som hvis det hadde vært en kroppslig, fysisk smerte. Mille forklarer dette, når en sykepleier omtaler henne som «sånne som deg», altså sånne som gjentatte ganger utfører selvmordsforsøk og er kronisk suicidal:

Hadde en lege kommet inn og spurt hva som gjorde mest vondt nå, kunne jeg dratt ned dyna, dratt opp skjorta og pekt. Sagt at der ligger det, det som er feil. At jeg er blitt en sånn. De kunne ikke påvist vondten på røntgen. Ikke på MR. Ikke operert den ut. At jeg er blitt en *sånn*. (Fjellvedt, 2021, s. 50)

Den usynlige smerten kommer også godt frem hos Glenn Johansen, han bærer på mye smerte og klarer så vidt å stå oppreist og fullføre samtalen med den plagsomme, pratesyke naboen sin, noe naboen ikke merker i det hele tatt:

Det ble stille mens Nilsen noterte på telefonen sin. Glenn hadde mer enn nok med å holde seg på bena, han var så sliten at han nesten segnet om, men Nilsen merket seg slett ikke Glenns tilstand, virket det som, han hevet blikket fra telefonen sin og skuet utover hagen sin, som om han forsøkte å se for seg den fremtidige 17.mai-festen i all sin prakt (Hellum, 2018, s. 55).

En av novellene til Ari Behn i boka «Trist som faen» (Behn, 2000) handler om tømmermannen Johnny som elsker å felle trær. Mens kollegaene hans gruer seg til å klatre opp på den høye masta og sage, gjør Johnny dette veldig gjerne frivillig og elsker å falle ned på bakken stående oppå treet, derav kallenavnet «Surfer'n».

“Men like etter falt Johnny rett i bakken. Uten å følge noe tre. Sikringsløkka hadde ryki, eller blitt kappa. Når det gjelder Surfern, kan en aldri være sikker.” (Behn, 2000, s. 25)

Den korte novellen får en svært trist slutt, som ender med et selvmord. Det kommer ikke direkte frem at det er sikkert at det er et selvmord, men leseren kan selv tenke seg dette etter flere hint som at de andre, kollegaene hans, bestandig merker at noe er galt med ham. Men Johnny sier ingenting, han er en stille kar. Det å ønske å ta sitt eget liv er en usynlig smerte, som for andre ikke er så enkelt å oppdage, selv om man kan ane at noe er i veien. Den siste setningen i novellen tolker jeg som at man kan aldri vite hvem som tenker på å ta selvmord.

5.2. Livet er vanskelig

Hva som oppleves som en krise kan være veldig forskjellig fra person til person.

Fortellerstemmene i bøkene har alle opplevd en eller annen form for livskrise som gjør livene deres svært utfordrende. Glenn Johansen blir skilt, kona hans velger å gå fra ham. Dette gjør ham enda mer deprimert og utsatt for selvmordsfare. Mille, i «Hent meg en ny dag» opplever det som en krise at foreldrene hennes aldri tåler henne når hun har det vondt, og forteller om hvor vondt det gjør at de aldri har gitt henne ubetinget kjærlighet. De fleste fortellerstemmene i «Trist som faen» har på en eller annen måte blitt forlatt, misbrukt, eller forskjellsbehandlet fra en av foreldrene sine som liten, og viser dermed et stort hat til menn eller kvinner på ulike måter. En krise som oppleves særdeles stor, er skammen en far bærer over ikke å ha klart å fullføre det han lovet, nemlig bygge en mur på tre dager. Det hele var en spøk, et veddemål denne mannen tok veldig alvorlig. Da han til slutt innså at han ikke klarte det, tok han livet sitt. Det som for noen bare kan være en spøk, kan være blodig alvor for andre, og man skal aldri kimse av at det kanskje er dette som får begeret til å renne over for vedkommende. I novellen «Muren» diskuterer hans datter og bestevennen hans hendelsen:

«Alle i Tangen lo av ham», sa hun. Ja, svarte jeg. Men ikke etter at han skjøt seg. Han hadde ikke driti seg så mye ut at det var nødvendig” (Behn, 2000, s. 45).

5.2.1. Verden beveger seg for raskt

Et gjennomgående tema i alle bøkene var også de forskjellige karakterenes tanker om tiden. Hvor langt et trist liv er, hvor kort tid det tar å dø. En novelle, «Tre sekunder» i «Trist som faen» (2000) får leseren til å reflektere rundt dette. Novellen dreier seg om en ung og lovende skiløper, som faller ned en skråning og dør.

...For Linda Meråker skled og forsvant utfor kanten og falt, falt ned mot fjellgrunnen dypt der nede. Alt var over i løpet av tre sekunder. Tre sekunder! Ikke mer, bare en liten dråpe av tid. Men som i sport er et helt liv. (Behn, 2000, s. 67)

Videre kan vi se at Mille ofte reflekterer på all den tiden hun har mistet som syk, og ønsker å ta igjen tapt tid. Verden rundt henne beveger seg i ett raskt tempo, og hun klarer ikke å henge med. Innlagt i en psykiatrisk avdeling er det som om tiden står stille for henne:

“Hvis verden bare kunne stoppe opp i noen få minutter eller timer eller kanskje noen år, slik at jeg fikk tatt igjen det som må tas igjen, og hentet inn igjen den tiden jeg har mistet” (Fjelltvedt, 2021, s. 51).

Også Glenn Johansen tenker mye på tiden, på hvor rolig alt er hjemme i huset hans, og hvor fort han føler verden utenfor raser forbi. Han skjerner seg fra folk og stress, og alle hans bevegelser går utrolig sakte, fordi han er så sliten som han er:

«Glenn tok en slurk av kaffen. Han satt sånn en stund, og drakk slurker med kaffe og spiste litt og kikket ut på morgenen. Alt var rolig fremdeles” (Hellum, 2018, s. 25).

Glenn er en time forsinket til jobb. Det var jo en naturlig forklaring på dette, å prøve å ta livet av seg selv kan fort forsinke en litt, men likevel kunne han ikke annet enn å bli fortvilet når han nå så kaoset som rådet på

parkeringsplassen. Det var biler og mennesker overalt. (Hellum, 2018, s. 27)

5.2.2. Slitsomt å være sosial

I boka «En begivenhetsrik uke i Glenn Johansen liv» (Hellum, 2018) kommer det frem at det som for noen er vanlig, hverdagslig prat, er svært krevende for de som ikke mestrer det sosiale. Glenn Johansen har mange gode refleksjoner rundt det å måtte holde ut i samtaler av ulike slag, og ser seg nødt til å av og til rømme til et sted han kan få være litt i fred:

Glenn unnskyldte seg og gikk inn i Nilsens hus og låste seg inn på toalettet, ikke det i første etasje som de fleste brukte, men det i annen etasje, i forhåpning om at han kunne få sitte i fred. Og mens han satt der på et dolokk i et fremmed hus, tenkte han på hvor langt livet var. Det lå hundrevis, for ikke å si tusenvis, av fester foran ham. (Hellum, 2018, s. 68)

Det er de ekstrovertes verden, hvor det er sosiale normer og regler som finnes, og de som ikke mestrer disse, de introverte, faller til kort på mange områder i hverdagslivet. På en sarkastisk måte viser Glenn Johansen oss dette, han orker rett og slett ikke å følge med, og noe så enkelt som en lunsj i kantina er noe han må holde ut:

“Han hadde aldri hatt behov for å sitte og le i lunsjer. Han hadde mer enn nok med å bare komme seg gjennom dem” (Hellum, 2018, s. 29).

5.2.3. Livet er meningsløst

Det var for meg tydelig at alle de ulike karakterene fant livet meningsløst. Dette er nok noe man har til felles dersom man ikke ønsker å leve lenger, døden er ikke skremmende men snarere velkommen hos dem. Glenn Johansen ser ikke engang poenget med å være våken, hvorfor ikke gå og legge seg tidlig:

Han reiste seg langsomt fra stolen, for han kunne like gjerne gå og legge seg, ettersom dagen etter var mandag og arbeidsdag, og som alle andre mandager i store deler av hans voksne liv skulle Glenn stå opp og kjøre til aluminiumsfirmaet der han jobbet, og så, omtrent åtte timer senere, sette seg i bilen og kjøre tilbake. (Hellum, 2018, s. 19)

Men, ville kanskje den første ha sagt igjen, da kan man jo lure på hva vitsen med å være i livet egentlig er? Å, men det er ingen vits, ville kanskje den andre svare. Ingen vits i det hele tatt. (Hellum, 2018, s. 12)

Mille i «Hent meg en ny dag» forteller at for henne spiller det ingen rolle om hun er død, da verden for henne oppleves like svart uansett:

“Det hender jeg håper at sirkelen sluttes. Det er ikke som om jeg merker det om jeg plutselig dør. Det er like svart uansett” (Fjelltvedt, 2021, s. 86).

I novellen «Gutter og jenter» diskuteres også meningen med livet, om det er noe mening i det hele tatt. En gutt påpeker at han er mer glad i iskrem enn damer, men ler det så bort, og sier til kjæresten sin at nei da, du er bedre enn iskrem. Så tenker han for seg selv:

“Men det var tull og pjatt. Ingenting varer i lengden. Og vi vet jo det. Alle sammen” (Behn, 2000, s. 40).

5.3. Ensomhet

Et tema som ofte gikk igjen, var ensomhet. Ensomhet gjør noe med oss, og i boka «En begivenhetsrik uke i Glenn Johansens liv» (Hellum, 2018) ser vi hvor mye det koster Glenn å holde maska, og hvor dypt ensom han er på innsiden. Et lite håp tennes i ham da naboene som står og diskuterer sier at de var glade for å se ham, og at nå var det godt han kom. Men da Glenn svarer at han ikke har hatt mus i kjelleren, og ikke kan tilby så mye informasjon akkurat i denne saken, så trengs han ikke i samtalen likevel:

“De hadde altså ikke savnet Glenn likevel, men snarere trengt en løsning på musemysteriet i nabohusene. Han kjente et lite stikk i magen, men beholdt fatningen” (Hellum, 2018, s. 60).

Man vet aldri hvor grensa går, eller når noen har bestemt seg for at nok er nok, og bestemmer seg for å ta sitt eget liv. Glenn Johansen har f.eks. hatt det vondt i årevis, men det er tilsynelatende ingen rundt ham som fanger dette opp. Ensomhet er skummelt, for det trenger ikke nødvendigvis være de som alltid går alene som opplever ensomhet. Det kommer frem i en annen fiktiv samtale Glenn forestiller, når han ser inn i vinduene til folk og lurert på hva de snakker om rundt middagsbordet:

Hadde en av dem sagt: Jeg føler meg så ensom, selv når jeg sitter sammen med folk. Og så ville kanskje en av de andre svart: Men det er helt normalt. Sånn har alle det, vi er ensomme uansett hvor mange vi er sammen med. (Hellum, 2018, s. 11)

5.3.1. Utenforskap

De fleste karakterene i bøkene kjenner på utenforskap, og da vil jeg trekke frem spesielt Glenn Johansen. Han er en enstøing, en som ikke er inkludert i noe form for fellesskap, og som heller ikke forstår de sosiale normene. Han observerer ofte samtaler mellom andre, men selv er han mer glad i dyr enn mennesker, fordi de snakker ikke. I utdraget under kan man se at han tydelig kjenner på utenforskap, han distanserer seg fra kollegaene sine med å opprette et skille mellom han selv som asosial, og de andre, de sosiale, utadvendte og livsglade:

Det kan være morsomt at noen sier noe om ræva tidlig om morgenen, men man blir vel ikke stående og le og le i flere minutter? Det var *dette* som var vanskelig å forstå. Man måtte bare konkludere med at de to ikke lo av noe bestemt, men at deres latter var knyttet til noe mer overordnet. De lo fordi de var glade. De var nok den livsglade typen. (Hellum, 2018, s. 29)

Også Mille, hovedpersonen i “Hent meg en ny dag” kjenner på utenforskap. Hun forteller at det å slite psykisk gjør henne veldig annerledes fra de andre på hennes alder, og at hun dermed ikke blir inkludert i noe form for fellesskap. Det å være utenfor fellesskapet på denne måten, hindrer henne også i å komme videre i livet sitt, å få seg en utdanning og jobb:

“Mens de fleste andre jeg kjenner, har begynt på studier og får til noe, er mine studier pauset fordi jeg ikke orker å møte opp på universitetet” (Fjelltvedt, 2021, s. 19).

5.3.2. Trenger å bli møtt som et medmenneske

En behandler gir Mille en kopp te i et ordentlig krus, istedenfor et pappbeger. Mille løfter frem viktigheten av å bli behandlet som et medmenneske, og at det er de sykepleierne som gjør det, som virkelig utgjør en forskjell. Som f.eks. nattevakten som setter seg ned og snakker med henne, og gir henne en kopp te i et pappbeger, i stedet for et krus. Hun er svært syk og blir ofte møtt av politi som hun beskriver som alvorlige menn med skjold og forkledning, og som ikke er interessert i å snakke med henne.

“Jeg har ikke møtt så veldig mange sånne nattevakter. Og jeg har veldig sjelden følt meg så sett” (Fjelltvedt, 2021, s. 37).

“De snakker aldri. Munnene er ubevegelige. De løfter meg bare opp som om jeg var lagd av luft, og bærer meg mot bilen i et grep jeg ikke klarer å komme meg ut av” (Fjelltvedt, 2021, s. 66).

Det er behovet for å bli møtt som et medmenneske hun snakker om, og sier blant annet at hun av og til bare kunne ha trengt en ordentlig god klem. Og så sier hun, det er sikkert mange her inne (behandlingsklinikken) som kunne trengt en klem.

Hvorfor setter ingen seg ned med meg og spør meg, sier hei hvordan har du det, åh du har det jævlig, javel la oss ikke snakke om det da, bare la oss sitte her og være stille så kan jeg sitte ved siden av deg og bare være medmenneske for kanskje er det det du trenger nå. (Fjelltvedt, 2021, s. 70)

6.0 Diskusjon

Etter å ha lest og analysert datamaterialet, og funnet teorier om selvmord av Durkheim, skal jeg i dette kapittelet diskutere noen av funnene opp mot valgt teori og tidligere forskning. Funnene jeg vil diskutere her er: *den perfekte fasaden*, *vanskelig å være åpen om at man sliter*, *usynlig smerte for andre*, *verden beveger seg for raskt*, *livet er meningsløst*, *ensomhet og utenforskap*. Disse har jeg valgt ut fordi jeg mener de passer med Durkheims teorier, og fordi de sier noe om forholdene i samfunnet. Jeg vil også ta inn statistikk fra FHI om selvmordstallene under korona og diskutere koronapandemiens effekt på selvmordstallene, ettersom en av Durkheims teorier er at det er i krisetider vi står sterkest sammen, noe som beskytter oss mot selvmord. Durkheims teorier på selvmord vil være sentrale gjennom hele diskusjonskapittelet.

6.1 Hva skjuler seg bak den perfekte fasaden?

Et gjennomgående tema i bøkene var beskrivelser av livet som to-delt, karakterene viste en side av seg selv utad, som perfekt og tilsynelatende problemfri, og så bar de på mørke hemmeligheter om hvordan de *egentlig* hadde det, på innsiden. Det er som om de bærer en maske, og dermed slipper å oppleve skammen ved å vise andre at de ikke har det bra. Å opprettholde denne fasaden er krevende, og som karakteren Mille skriver i «Hent meg en ny dag» (Fjelltvedt, 2021) lurte hun på om vi har blitt fasaden vår. Jeg undrer meg over hvem vi egentlig er, bak fasaden, bak masken, når masken blir tatt av. Det er enormt høye krav i dagens samfunn, hvor vi alltid skal prestere og oppnå stadig høyere krav. Det handler nok mye om identitet, det er viktig for oss at vi blir godtatt, og er en del av flokken. Men hvor lykkelige blir vi egentlig av å gjøre som alle

andre? Funn i denne studien har vist at å bære en maske hvor man later som man har det bra, tærer på oss som mennesker. Glenn Johansen sliter med å stå oppreist, og kjenner at det er like før han seiler om i samtale med sin plagsomme nabo, men han vil ikke erkjenne at han sliter. Milles mor vil ikke erkjenne at datteren sliter psykisk, og går langt for å ignorere dette. Så langt at hun mister henne helt, noe hun har gjort for lenge siden. I stedet for å snakke om problemene, å være der for Mille og vise at hun tåler at hun ikke er perfekt, så lurert hun i stedet for på når hun er ferdig med «de der forsøkene».

TV-programmet «Norge bak fasaden» (TV2 Play, 2023) er et godt bidrag til å slå sprekker i den perfekte Norske fasaden. Der får vi se, gjennom ulike episoder hvordan mennesker i Norge sliter på ulike måter. Blant episode 5: «Hjelp meg!» som handler om Edda sin kamp for å bli frisk fra psykiske plager, og hennes møte med det norske helsevesenet. Hun føler hun blir gitt opp, og overlatt til seg selv for å dø. Noe av den samme problematikken finnes i boken «Hent meg en ny dag», hvor Milles kamp for å overleve viser at hun blir sett på som kronisk suicidal, og at det ikke er håp for henne. Slik kan vi ikke ha det, vi må ikke gi opp de som roper høyest. Å opprettholde en fasade om at man er feilfri er umenneskelig, vi sliter alle sammen, bare i ulik grad.

Hver dag, hvor enn vi går ser vi smilende ansikter og mennesker som tilsynelatende har det helt fint. Hvor mye vet vi *egentlig*, om naboen? Mennesker som er selvmordstruet har som tidligere forklart ofte svært private og personlige grunner til det. På noen mennesker kan man tydelig se at de sliter, mens andre kan virke helt friske, men skjuler en smerte som ikke er synlig for andre. Like vanskelig for oss som det er å se hvor syke andre mennesker er, er det å vite hvorfor de har blitt det.

Fremfor alt kan et slikt motiv aldri være årsaken til at et bestemt antall selvmord inntreffer i et samfunn i løpet av en bestemt tidsperiode. Den som bare observerer enkelttilfeller, kan aldri oppdage den virkelige

årsaken, for den ligger jo utenfor individene selv. (Durkheim et al., 2012, s. 190)

Som utdraget over viser, så peker Durkheim på at det er feil å bare se på menneskers problemer som utslag av individuelle årsaker. Han mener man ikke kan se menneskers problemer i lys av seg selv, som et avgrenset individ, men at man alltid må se problemene som har oppstått i sin kontekst. Han mener for eksempel ikke at alkoholikeren ikke drikker fordi at faren hans var alkoholiker. Det er snarere et poeng å se på sosiale grunner til hvorfor alkoholikeren drikker, kanskje opplever han et fellesskap sammen med andre alkoholikere, som han ikke finner blant andre? Med dette sagt, så vil jeg presisere at man også kan kritisere Durkheims teorier, det er ikke slik at hans forskning er feilfri. En som har gjort nettopp dette, er Stephen Adair (Adair, 2008). Han konkluderer i sin studie at ved å reformulere betydningen av egoisme som en konsekvens av høy sosial integrering, og lav sosial regulering, kan man oppklare mer grundig forskjellene mellom anomi og egoisme, og slik vil argumentene i «Devision» og «Suicide» være mer riktig. Altså peker han på det at Durkheim ikke har tatt for seg sosial rangering i forskningen sin, noe Adair hevder ville hatt stor betydning på resultatene hans.

6.2 Ensomme liv og egoistiske selvmord

Den stigende selvmordshyppigheten i det moderne samfunnet tolkes blant annet som en følge av større avstand mellom menneskene (Durkheim et al., 2012, s. 227). Dette er gjenkjennelig i flere funn som tydelig viser at ensomhet er et stort problem. Det er et paradoks at mange gjerne har flere hundre venner på Facebook, men ikke en eneste en å ringe når man har det tøft. Slik funn i denne studien viser, er det mange som sliter med ensomhet selv om de har mange rundt seg. «Vennejakten» (NRK, 2022) er en serie hvor vi får følge en gjeng ungdommer og får et innblikk i deres hverdag. De er alle ensomme, og forklarer hvor vanskelig det er å få venner, og hvor mye lettere det er å late som de har mange å være sammen med. Det å utlevere seg å si at de er ensomme, at de sitter mye alene og sliter med å finne noen å være sammen med, er modig. Ved hjelp av ulike metoder og fremgangsmåter skal de i løpet av serien bli kjent med nye mennesker,

og forhåpentligvis få seg nye venner til slutt. En av verktøyene som blir brukt, er en app som heter «Hey girl!», som på samme måte som man leter etter en match på datingapper, så får man match med jevnaldrende som har like interesser som deg selv. Et kjapt søk etter denne gruppen på Facebook, viser at det per i dag (30.03.23) er 2,6 tusen medlemmer i Kristiansand, 3,4 tusen medlemmer i Stavanger og 19 tusen medlemmer i Oslo. Det er egentlig ganske trist at vi er kommet dit at ensomhet har blitt et så stort problem at man må søke etter venner via internett og sosiale medier. Dette kan minne om beskrivelsen av den samme avstanden Durkheim (Durkheim et al., 2012) finner i moderne samfunn, og som han ser dystert på. Det egoistiske selvmordet oppstår når individet er for lite integrert i et samfunn, og har likhetstrekk med ensomme skjebner i samfunnet vårt i dag.

Ifølge Durkheim er individets manglende inkludering i et fellesskap noe som gir seg utslag i en større tilbøyelighet til å begå selvmord. Durkheim argumenterer videre for at han finner at selvmord er mest utbredt i protestantiske land. Dette på grunn av religionens frafall, og fordi Gud ikke lenger står like sterkt, kan det også være vanskelig å se meningen med livet, slik utdraget under fra Durkheim viser:

Religionens dempende virkning skyldes ikke de religiøse følelsenes spesielle karakter, ettersom både familiegruppen og den politiske gruppen har den samme virkningen når integrasjonen innenfor disse gruppene er tilstrekkelig sterk... Vi kan altså stille opp følgende allmenne lov: selvmordet varierer inverst med graden av integrasjon i de samfunnsgruppene som individet er en del av. (Durkheim et al., 2012, s. 99)

Et tydelig funn i denne studien, gikk ut på at livet er meningsløst, noe som gikk igjen i alle bøkene. Ingen av karakterene ble fremstilt som religiøse, og de uttrykket alle at de slet med å finne meningen med livet. Karakterene i de ulike bøkene opplevde å være ekskludert fra samfunnet, de sto utenfor fellesskapet. Dersom vi ser på det norske samfunnet slik det er i dag,

hvor religion ikke kan sies å være en like stor og viktig del av livet slik det var før, kan Durkheims tanker om egoistiske selvmord som utbredt i protestantiske land stemmer godt. Dersom man ikke trenger Gud lenger, så er det kanskje ikke like selvsagt lenger hva som egentlig er meningen med livet. For noen århundrer tilbake var det nok ikke like mye tid til å tenke over saker som meningen med livet, det var nok å arbeide dagen lang for å få mat på bordet. I dagens samfunn, hvor teknologiske fremskritt letter det daglige arbeidet vårt, har vi gjerne alt for god tid, tid til å tenke over hvordan man *egentlig* har det. Det er interessant å tenke på om vi hadde de samme psykiske plagene før i tiden som det vi har nå, men at vi bare ikke hadde ord for å snakke om det, eller tid til å tenke på det.

Betydningen av å være inkludert i et fellesskap, enten det er religiøst eller ikke, er altså svært viktig for oss. Dette er i tråd med funn fra flere andre studier, blant annet Yükses (Yükses, 2021) sin studie, som finner at voksne som er for lite integrert i samfunnet, eller som er veldig svakt eller sterkt regulert av samfunnsmessige forhold er i dagens samfunn de som har høyest risiko for suicidal atferd. Også i Matthew D. Moore sin studie kan vi finne like konklusjoner, hvor han har analysert statistikk på selvmord fra 53 forskjellige land. Her var ett av funnene at tilbøyeligheten til å begå selvmord øker i land hvor individet ikke føler seg som en del av samfunnet, også kalt egoistiske selvmord (Moore, 2016).

De fleste karakterene i bøkene er mye alene, de står utenfor fellesskapet. Samtidig så er det også vanskelig å passe inn, det krever at man later som om man har det bra. Funnene i denne studien synliggjør at det er lettere for karakterene i bøkene å være outsiders, da har man ingen å forholde seg til, og slipper å bli såret dersom man skulle bli avvist. Funnene om en smerte som er usynlig for andre er å finne i denne sammenheng, det er ikke lett for andre å se hvem som har det vondt. Hvordan kan vi egentlig noen gang vite om noen tenker på å ta sitt eget liv? Det blir tydelig hvor slitsomt det er å være sosial og krevende å opprettholde relasjoner, spesielt for Glenn Johansen som har vært ekskludert i så lang tid, at han ikke husker hvordan man oppfører seg sammen med andre mennesker. Han blir også fort sliten og overveldet av å forholde seg til andre, og som det står i «En uke i Glenn Johansens liv» (Hellum, 2018) skal man være forsiktig med de som er slitne og overveldet, for plutselig går de ut i garasjen og henger seg.

6.3 Livet i et altfor høyt tempo, og anomiske selvmord

Dagens moderne samfunn kan man argumentere for at befinner seg i en anomisk tilstand. Kapitalisme, konsumkjøret, fremmedgjøring både fra oss selv og hverandre, preger oss i en hverdag som styres av krefter vi ikke har kontroll over. Durkheim la allerede for hundre år siden merke til disse patologiske trekkene ved samfunnet som følge av moderniseringen. Han uttrykte bekymring over hvordan kapitalisme og konsum er markedskrefter vi hjelpeløst er tvungne til å innordne oss under. Og denne trangten som oppstår i samfunnet om å kjøpe mer, klare mer, prestere mer gjør at målet vårt blir uklart, noe som trette oss i dagliglivet. Durkheims observasjoner av hvordan kapitalismen forandrer oss og gir patologiske utslag er lignende det vi ser i samfunnet i dag. For eksempel så prøver vi å kjøpe oss lykkelige, men dette er et mislykket prosjekt. Michael Dahlèn har forsket på lykke, og skriver i sin bok «Nextopia: Livet, lykken og pengene» (Dahlèn, 2011) at lykken er kortvarig, den varer nemlig kun tre måneder. Etter det vil vi ha en nyere iPhone, en større bil eller et penere hjem.

«Ubegrensede behov er per definisjon umettelige, og det er ikke uten grunn at umettelighet anses som et sykdomstegn. Fordi det ikke fins grenser, strekker de eksisterende midlene til behovstilfredsstillelse aldri til» (Durkheim et al., 2012, s. 137).

Durkheim ser pessimistisk på moderne samfunn, og det stadige jaget etter mer og å bli bedre. Han mener målene våre blir uklare, og vi blir trette av å aldri være gode nok. I dagens prestasjonsfokuserete samfunn, hvor vi streber etter å nå stadig høyere mål, og avstanden mellom det som er mulig og det vi ønsker å oppnå er så stor, kan det tenkes at dette gjør noe med tilbøyeligheten vår til å begå selvmord. Et funn i denne studien, *livet er vanskelig*, beskriver at det er ikke alltid et ønske om å dø, men heller det at livet er for tungt å leve.

Ikke noe levende vesen kan være lykkelig eller engang eksistere dersom ikke dets behov står i et rimelig forhold til mulighetene for å få dem tilfredsstilt. Om individet krever mer enn hva som kan etterkommes, eller simpelthen krever noe annet, kommer det til å bli utsatt for stadige krenkelser, og livet blir en plage. (Durkheim et al., 2012, s. 136)

Det er mye klokt å hente i følgende sitat av vår folkekjære lege og professor i sosialmedisin Per Fugelli:

«Vi legger målene for helse og lykke så langt borte at vi aldri når dem. Vi løper på melkesyre mot glansbildene og får sure og stive liv» (Fugelli, 2015, s. 21).

Samfunnet er i endring, stadig kommer det ny teknologi på markedet som endrer vår hverdag og levemåte, på både positive og negative måter. Velferdsteknologi har gjort store fremskritt, noe jeg selv ser i min arbeidshverdag. Brukere med angst og utviklingshemming som har sperret seg selv inne i lang tid, redd for å gå ut fordi de ikke husker veien, får Apple Watch og kommer smilende tilbake fra gåturer. Eldre demente som har opplevd mye ensomhet får seg iPad hvor de ringer på FaceTime med slekt og venner, og oppnår økt livsglede (Nydal, 2023). Men det er også negative sider med en så rask fornying av teknologien, og den økende kapitalismen som rår i samfunnet.

Anomiske selvmord oppstår ifølge Durkheim i samfunn som beveger seg for raskt, slik at individet ikke henger med. Hvis vi sammenligner måten vi lever på i Norge i dag, med hvordan vi levde for hundre år siden, så har det utvilsomt skjedd utrolig store forandringer på kort tid. Vi som mennesker er nok ikke psykologisk rystet til å håndtere så store omveltninger, for eksempel er måten vi kommuniserer på spesielt annerledes, og dette gjør kanskje mer med oss en vi tror. For eksempel så har funn i denne studien vist at mange opplever utenforskap og ensomhet på tross av at de har mange rundt seg, slik vi kan kjenne oss ensomme selv om vi har flere hundre

venner på Facebook. Vi kunne nok hatt det bedre i dag, om vi hadde roet ned tempoet. Glenn Johansen beskriver en verden utenfor det trygge huset sitt, som beveger seg så raskt at han trenger litt alenetid for seg selv hver morgen før hverdagens hamsterhjul starter.

Med økt velstand følger økte krav. Når tradisjonelle regler mister sin autoritet, økes og stimuleres de nye kravene og behovene av de mulighetene som nå åpner seg for individet. Forandringene blir større og vanskeligere å styre. Denne anomiske tilstanden blir altså forsterket fordi individets behov, krav og ønsker er mindre disiplinert nettopp på et tidspunkt hvor de skulle ha behov for en sterkere disiplin. Men da øker altså kravene i en slik grad at de blir umulige å oppfylle. (Durkheim et al., 2012, s. 143)

Durkheim mener at i en anomisk tilstand er mulighetene for å oppnå goder ikke samsvarende med de reelle mulighetene til å oppnå dem. Kunne noens liv ha blitt spart, hvis de ikke sammenlignet seg selv med alle andre på Facebook? Nå kan man, til forskjell fra før, få et større innblikk i hverandres liv og hverdag. Mille beskriver godt hvor leit det føles når vennene tar utdanning og kommer seg opp og frem i livet. Hvordan føles det egentlig, når man selv ikke har råd til å dra på ferie, å måtte bla igjennom alle de perfekte bildene fra andres sydenturer på Instagram? Det ligger skam i å vedkjenne at man ikke har god råd. Nye trender oppstår stadig, hvor fillers og plastisk kirurgi normaliseres. «Designbabyer» er med på å skape et sorteringssamfunn, hvor vi velger vekk babyer med psykisk utviklingshemming fra et tidlig stadiet i graviditet. Kanskje hadde Durkheim rett, da han sa at vi ikke ser konsekvensene av måten vi lever på i anomiske samfunn:

For det er ingen grunn til å la seg blende av den strålende utvikling vi er vitner til innenfor vitenskap, kunst og næringsliv. Det er altfor tydelig at dette skjer midt i en sykkelig rastløshet som hver enkelt av oss kjenner de smertefulle virkningene av. (Durkheim et al., 2012, s. 201)

Sitatet over kan illustreres ved følgende eksempel; maskinen «Evondos» deler ut medisin etter klokkeslett, og gir eldre og demente muligheten til å bo lenger hjemme. Men i det medisinen blir delt ut, er det ingen som passer på at medisinen faktisk blir svelget, og det er heller ingen som setter seg ned og prater med pasientene. I stedet har Evondos en robotlignende stemme, som er programmert til å si: «Nå er det på tide å ta medisinen» (Nydal, 2023). Man kan se dette som et positivt fremskritt i velferdsteknologiens verden fordi det på den ene siden letter jobben til hjemmehjelpstjenesten og sykehusene, men det er ikke til å unngå å se at vi på den andre siden mister det sosiale, som er så viktig for ensomme eldre. Mennesket er altså godt på vei til å bli erstattet av maskin. Slik funnene i denne studien har vist, så er ensomhet et stort problem allerede i dag. Her kan vi se hvordan de negative sidene ved et samfunn i hurtig endring oppstår, som ifølge Durkheims teorier om anomiske samfunn gjør oss mer utsatt for selvmord. Man kan undre seg; hvordan skal det gå med folks psykiske helse i fremtiden, om mellommenneskelig kommunikasjon blir erstattet av roboter?

6.4 Koronapandemiens påvirkning på selvmordsstatistikken

En av Durkheims teorier handler om at det er i krisetider vi mennesker står sterkest samlet, og at disse kollektive kreftene beskytter oss mot å begå selvmord. Vi samler oss og møter krisen i fellesskap. Et eksempel på dette så vi under Utøya angrepet, da vi nordmenn gikk sammen som ett folk og støttet og trøstet hverandre, i den vonde tiden. Et annet eksempel, er hvordan vi under korona opplevde en felles stor krise som truet samfunnet. Aldri før hadde vi i denne levetiden opplevd en pandemi så omfattende og overveldende som korona. Durkheim skriver at:

Den positive virkningen som vi har påvist, skyldes altså ikke selve krisen, men de stridene den fører med seg. Fordi disse tvinger folk til å slutte seg sammen for å møte den felles faren, tenker individet mindre på seg selv og mer på fellesskapet. (Durkheim et al., 2012)

Det er dette fellesskapet, eller snarere kraften det gir i form av samhold, han mener er beskyttende mot selvmord. Vi kan se likheter med Durkheims tanker om samhold i krisetider, med nordmenn under koronapandemien. Under pandemien så vi at vi ble likestilt. Lik eller ulik, rik eller fattig, etisk norsk eller ikke, ingen kunne beskytte seg fra pandemiens smitte. I starten så vi hvordan butikkhyllene ble tømt og det rådet kaos i samfunnet. Så, et stykke inn i pandemien jobbet vi mer sammen for å håndtere krisen. Hvis alle bare tok to eller tre bokser hver med spaghetti a la capri, så ble det ikke tomt, men nok til alle. Vi fant altså ut at det hjalp ikke å bare tenke på seg selv, vi må passe på alle, de eldre og de unge. Statistikk fra FHI underbygger poenget med at sterke kollektive krefter kan ha hatt en beskyttende effekt mot selvmord under koronapandemien:

«Analyser basert på tall fra Dødsårsaksregisteret viser at det ikke var økt forekomst av selvmord i noen aldersgruppe i 2020, og at forekomster ikke var høyere i perioder med særlig strenge tiltak» (Larsen et al., 2014).

Dette er ikke en hentydning til at korona var bra for oss. Tvert om, så vet vi jo at mange unge mennesker slet når viktige sosiale treffpunkt som skole og fritidsordninger i hverdagen brått ble tatt fra dem. Men dersom man ser større på det, så kan det at selvmordstallene holdt seg stabile under koronapandemien være en effekt av nettopp disse sterke kollektive kreftene som rådet, slik Durkheims teorier peker på:

«Ettersom kollektive krefter er et av de sterkeste hindrene for selvmord, vil selvmordene øke når disse svekkes» (Durkheim et al., 2012, s. 101).

6.5 Avsluttende kommentar

Hensikten med denne oppgaven var å belyse funn i utvalgte bøker om selvmord utgitt i samtiden, og se dem i lys av Durkheims teorier på selvmord fra 1900-tallet for å finne ut hva som er galt med måten vi lever på i dagens moderne samfunn. Jeg vil si at oppgaven svarer godt på dette, ved å ta for seg og problematisere tendenser i samfunnet som kan virke forsterkende på selvmordsutsatte mennesker. For å svare på problemstillingen, så mener jeg å ha funnet at Durkheims teorier er høyest aktuelle den dag i dag, og kan si meg enig med han når han uttrykker bekymring hva fremtiden angår. Funn i denne studien har vist at problemer som ensomhet og utenforskap er høyes aktuelle, samt andre fremtredende trekk ved samfunnet som det å holde på fasaden og hvor vanskelig det er å være åpen om at en sliter psykisk. Det finnes ingen fasitsvar, og jeg har ikke ved å skrive denne oppgaven kunne sette to streker under svaret, på hva som er galt med samfunnet i dag når det gjelder de høye og stigende selvmordstallene. Det er heller snakk om å peke på risikofaktorer i samfunnet, patologiske tegn som tærer på den norske psykiske helsen. Ved å diskutere disse, og å erkjenne at vi kommer til kort når det gjelder selvmord i samfunnet, mener jeg vi er på god vei til å finne ut av hva som må til for å spare flere menneskeliv. Det er tydelig at enda større åpenhet og mer forskning må til.

Som jeg har forsøkt å vise, og slik funnene i studien ledet meg til, så er vi i dag distansert fra oss selv og hverandre i et samfunn som beveger seg i et tilsynelatende stadig raskere tempo. Ene og alene sliter vi med vår ensomhet, og skjuler den bak en perfekt fasade, i frykt for å vise hvem vi egentlig er, og hvordan vi *egentlig* har det, og slik oppstår egoistiske selvmord. Samfunnet beveger seg i stadig raskere tempo, og vi klarer ikke å henge med. De hurtige endringene i samfunnet, konsumkjøret og kapitalismen gjør at vi får et stort gap mellom ønskede mål, og den reelle muligheten vår til å oppnå dem, dermed oppstår anomiske selvmord. Vi er sterkere sammen i kriser, hvor de kollektive kreftene holder oss sammen, og beskytter oss mot å begå selvmord. Kampen mot selvmord er en kamp vi ikke skal måtte kjempe alene, men sammen. Med dette vil jeg påstå å ha funnet at flere av Durkheims teorier er like aktuelle i dag, om ikke enda mer, som da de ble skrevet for over 100 år siden.

6.6 Validitet

Validitet er en av standardkriteriene innenfor kvantitativ forskning, hvor man ser etter overførbarhet til andre situasjoner utenfor forskningssituasjonen (Flick, 2018, s. 607). Dalland skriver at validitet står for relevans og gyldighet. Det som måles, må ha relevans og være gyldig for det problemet som skal undersøkes (Dalland, 2017, s. 40). Selve poenget med kvalitativ forskning er jo at svarene er individuelle og ikke standardiserte. Kvalitativ forskning skiller seg fra kvantitativ forskning ved at funnene ikke trenger å være generaliserbare. Funnene jeg endte opp med i min studie vil dermed ikke være generaliserbare utover det forfatterne forteller i bøkene sine, dette er deres respektive historier. Deres fiktive beretninger er altså ikke felles for opplevelsen av suicidalitet og deprimertes opplevelser av hverdagen. Likevel har det en verdi å gjennomføre en slik studie, da samfunnet trenger å bryte tabuet om selvmord, og statistikken på selvmord må ned. Det er heller snakk om at funnene i denne studien kan være overførbare, slik Polit og Beck skriver:

Qualitative researchers do not specifically seek to make their findings generalizable. Nevertheless, they usually want to generate evidence that could be useful in other situations. Lincoln and Guba (1985), in their influential book on naturalistic inquiry, discussed the concept of transferability, the extent to which qualitative findings can be transferred to other settings, as an aspect of a study's trustworthiness. (Polit & Beck, 2012, s. 180)

7.0 Avsluttende refleksjoner og forslag til videre forskning

Flere ganger om dagen
kan du stå rett fremfor
mennesker som bruker
sine siste krefter
på å holde seg
oppreist

ikke velt dem

(Dalsberget, 2022)

Når det gjelder åpenhet om selvmord har vi kommet langt, men har fortsatt en lang vei å gå. Professor i psykiatri Lars Mehlum sier at selvmord er den fremste dødsårsaken blant unge under 30 år i dag. Han viser til koronapandemien der det ble bevilget flere milliarder på kort tid, og så har man en vaksine. Mens de som dør av selvmord blir ikke snakket om. Da er det paradoksalt at vi i realiteten mister langt flere til selvmord hvert år, enn til korona. Dette viser at om noe er viktig nok, så klarer vi det (Aasheim & Røren, 2021). Regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord med sin nullvisjon tenker jeg derfor er mange fine ord, men tallene viser jo at politikerne ikke ser graden av alvor selvmord faktisk utgjør i samfunnet vårt. I 2022 foreslo Regjeringen å bevilge 5 millioner til diverse hjelpetelefoner innen psykisk helse, og 5 millioner til å styrke kompetansen om selvskading og selvmord hos diverse helsepersonell. I

NOU 2023:5 står det blant annet at selvmord er en av de vanligste dødsårsakene blant barn og unge i Norge. Videre står det at fra 2002-2018 har andelen ungdom som rapporterer om selvskading økt fra 4,1% til 16,2%, noe som nesten er en firedobling. Og i 2002 rapporterte 5,2% av jenter om selvskading, mot 22,4% i 2018. En kvalitativ studie fra 2021 viser at ytre press og krav til å lykkes på mange arenaer, er en viktig årsak til selvskading blant unge (NOU 2023:5, 2023). Dette er en skremmende og alvorlig utvikling, og man kan dermed spørre seg hvorfor ikke det bevilges mer penger til dette viktige formålet.

Jeg fant ut underveis i studien at det er begrenset forskning på selvmord og samfunnsforhold i Norge. Jeg tenker at videre forskning bør utvide og bygge på ideer fra min egen forskning, som er å gå til bøker for å lete etter noe som kan peke på feil og mangler ved samfunnet. Det var få studier, som jeg fant, som behandlet temaet selvmord og som brukte litteraturstudie som metode. Dette tenker jeg er et felt det finnes mye mer å hente i, og oppfordrer dermed til at flere gjør litteraturstudier. Mennesker som har opplevd selvmord på nært hold er utvilsomt mennesker som sitter med viktige forståelser og perspektiver på selvmord. Enten det dreier seg om fiktive historier eller ekte, så mener jeg det alltid er et snev av sannhet i dem, og man bør strebe etter å få frem så mye informasjon som mulig, med bøker som datamateriale.

Denne studien har vist at det er flere kritikkverdige forhold i samfunnet vårt som fører til blant annet utenforskap, behov for perfekte fasader og ensomhet. Som samfunn trenger vi en endring i måten vi lever våre liv på. Vi må bry oss mer om andre enn oss selv. Vi må snakke med hverandre, og tørre å spørre hvordan andre egentlig har det. Som medmenneske må vi bry oss om de som sliter. Den beste medisinen for et menneske er et annet menneske. Dersom vi våger å bry oss, å være modige og stille opp for de som faller utenfor, har vi alt å vinne. Vi må tåle å høre at andre har det vondt, og tørre å snakke om det. Og som jeg har forsøkt å vise, er det viktig å ikke bare tørre å spørre mennesker om de har selvmordstanker, men også å vite hva du skal svare hvis svaret deres er «Ja».

8. Litteraturliste

- Adair, S. (2008). *Status and Solidarity: A Reformulation of Early Durkheimian Theory** [97-120]. [Austin, Texas, etc.
- An, S., Lee, H., Lee, J. & Kang, S. (2023). *Social stigma of suicide in South Korea: A cultural perspective* [259-267]. Washington, DC :.
- Barneombudet. (2021). "Det er forskjell på hva du går glipp av på et år når du er 16 og når du er 45". 19. <https://www.barneombudet.no/uploads/documents/Publikasjoner/Fagrapporter/koronapandemien.pdf>
- Behn, A. (2000). *Trist som faen : fortellinger* (10.utg. utg.). Kolon forl.
- Bleka, Å. K. (2014). *Fiksjonalisering? En diskusjon med utgangspunkt i Eivind Hofstad Evmemos roman "Det siste du skal se er et ansikt av kjærlighet" (2012)* [Lesevitenskap, Universitetet i Stavanger]. https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/198789/Bleka_AaseKristin.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bosshard, G., Ulrich, E., Ziegler, S. J. & Bär, W. (2008). *Assessment of Requests for Assisted Suicide by a Swiss Right-To-Die Society* [646-657]. Washington, DC :.
- Bourdieu, P. (2017). The Biographical Illusion (1986). I H. Wilhelm & S. Edward (Red.), *Biography in Theory* (s. 210-216). De Gruyter. <https://doi.org/doi:10.1515/9783110516678-036>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brian Yorkey. (2017). [TV-serie]. *13 Reasons Why*.
- Dahlèn, M. (2011). *Nextopia: livet, lykken og pengene*. Cappelen Damm.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg, 4.oppl. utg.). Gyldendal Akadeisk forlag.
- Dalsberget, V. (2022, 10.10.22). *Flere ganger om dagen*. <https://www.instagram.com/p/Cjh3yH0q3xe/?igshid=YTY0NGM2M2E=>
- Durkheim, É., Østerberg, D. & Roll, H. (2012). *Selvmordet : en sosiologisk undersøkelse* (Bd. 3.utg, 7.oppl). Gyldendal Norsk Forlag.
- Dyregrov, K. (2009). *The Important Role of the School following Suicide in Norway. What Support Do Young People Wish That School Could Provide?* [147-161]. Amityville, NY :.
- Eilertsen, H. (2020). Kathrine Sørland: Pillemissbruk: -Ingen visste noe. *Dagbladet*. <https://www.dagbladet.no/kjendis/pillemissbruk---ingen-visste-noe/73035878>
- Eriksen, T. B. (2002). Jürgen Habermas. I *Vestens store tenkere* (s. 527). De norske bokklubbene.
- Espeland, K., Loa Knizek, B. & Hjelmeland, H. (2023). Lifesaving turning points: First-person accounts of recovery after suicide attempt(s). *Death Stud*, 47(5), 550-558. <https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2108941>
- Fisch, M. (2013). *TOKYO'S COMMUTER TRAIN SUICIDES AND THE SOCIETY OF EMERGENCE* [320-343].
- Fjelltvedt, R. L. (2021). *Hent meg en ny dag* (1. utgave. utg.). Jæren forlag.
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6.utg. utg.). SAGE.
- FN-Sambandet. (2022). *Fattigdom* <https://www.fn.no/tema/fattigdom/fattigdom>
- Fugelli, P. (2015). *Sitater av Per Fugelli* Universitetsforlaget.
- Hellum, M. K. (2018). *En begivenhetsrik uke i Glenn Johansens liv : roman*. Tiden.
- Hill, L. C. H. & Bjørnstad, K. (2021). *Når livet er mer smertefullt enn døden, da er døden velkommen* [Universitetet i Agder Universitetet i Agder]. AURA. <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/handle/11250/2826726>

- Hol, H., Vatne, S., Strømskag, K. E., Orøy, A. & Rokstad, A. M. M. (2023). Norwegian nurses' perceptions of assisted dying requests from terminally ill patients—A qualitative interview study. *Nurs Inq*, 30(1), e12517-n/a. <https://doi.org/10.1111/nin.12517>
- Jenssen, D., Kjørstad, M., Seim, S. & Tufte, P. A. (2020). *Vitenskapsteori for sosial- og helsefag*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- John.F.Helliwell, Huang, H., Wang, S. & Norton, M. (2022). *Happiness, Benevolence, and Trust During COVID-19 and Beyond*. <https://worldhappiness.report/ed/2022/happiness-benevolence-and-trust-during-covid-19-and-beyond/#:~:text=Figure%20.1%3A%20Ranking%20of%20Happiness%202019%2D2021>
- Jønnes, K.-A. (2022). Ensomhet er et folkehelseproblem. *h-a*. <https://debatt.h-a.no/2022/debatt/ensomhet-er-et-folkehelseproblem/>
- Larsen, S. K., Ødegaard, Ø. C., Straiton, L. M., Reneflot, A., Zahl, H. P., Myklestad, I. & Hauge, J. L. (2014). «Selvmord i Norge» (30.06.2014, oppdatert: 10.06.2021). Folkehelseinstituttet <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/selvmord-i-norge/>
- Mangelrød, N. C., Hansen, J. S., Syversen, C. P., Øgar, S. & Engmo, D. (2020). Petter Northug: -Jeg har et alvorlig rusproblem. *VG*. <https://www.vg.no/sport/langrenn/i/qLzJVE/petter-northug-jeg-har-et-alvorlig-rusproblem>
- Matthiesen, J. E. (2021). Fysikkens lover har løpt fra tiden. *Illustrert vitenskap*. <https://illvit.no/fysikk/relativitetsteorien/fysikkens-lover-har-loept-fra-tiden>
- Mental Helse. (2023). Innspill til Vær Varsom plakaten: Åpenhet motvirker selvmord. *Mentalhelse.no*. <https://mentalhelse.no/aktuelt/nyheter/mental-helse/innspill-til-vaer-varsom-plakaten-apenhet-motvirker-selvmord>
- Moe, S. (2009). *Sosiologi i hundre år* (3.oppl. utg.). Universitetsforlaget.
- Moore, M. D. (2016). *Durkheim's types of suicide and social capital: a cross-national comparison of 53 countries* [151-161]. [Paris] .:
- NOU 2023:5. (2023). *Den store forskjellen*. D. s.-o. serviceorganisasjon. <https://www.regjeringen.no/contentassets/7e517da84ba045848eb57d4e3d89acc3/no/pdfs/nu202320230005000dddpdfs.pdf>
- NRK. (2022). [Vennejakten]. *Vennejakten*. NRK. <https://tv.nrk.no/serie/vennejakten>
- NSSF. *Kjenner du noen som strever med selvmordstanker?* . <https://nssfinfo.no/selvmordstanker/>
- Nydal, T. L. (2023, 15.03.23). *Frihet og mestring ved bruk av velferdsteknologi*. ABC Fagdag, upublisert, Tangvall rådhus.
- Oppegaard, S. M. N. (2016). #teknologitrott, og hvorfor vi ikke blir det. *Sosiologen.no*. <https://sosiologen.no/studenthjornet/blogg/teknologitrott-og-hvorfor-vi-ikke-blir-det/>
- Patel, A. B. & Kumar, S. (2021). *A sociological study of suicide during COVID-19 in India* [76-87]. Bingley .:
- Pileberg, S. (2021). Stor økning i Google-søk på selvmord etter Ari Behns dødsfall <https://forskning.no/depresjon-partner-psykiske-lidelser/stor-okning-i-google-sok-pa-selvmord-etter-ari-behns-dodsfall/1811284>
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2012). *Nursing research : generating and assessing evidence for nursing practice* (9th. utg.). Wolters Kluwer Health.
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2021). *Essentials of nursing research : appraising evidence for nursing practice* (Tenth edition. utg.). Wolters Kluwer.
- Regjeringen. (2020). Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selvmord-2020-2025/id2740946/>
- Stavrum, G. (2021). Seks timers arbeidsdag er en moden og fornuftig reform vi har råd til. *Nettavisen*. <https://www.nettavisen.no/norsk-debatt/seks-timers-arbeidsdag-er-en-moden-og-fornuftig-reform-vi-har-rad-til/o/5-95-180600>

- Sæheim, A., Hestetun, I., Mork, E., Nrugham, L. & Mehlum, L. (2017). A 12-year National Study of Suicide by Jumping From Bridges in Norway. *Arch Suicide Res*, 21(4), 568-576.
<https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1199988>
- Thornquist, E. (2018). *Vitenskapsfilosofi og Vitenskapsteori* (2.utg, 2.oppl. utg.). Fagbokforlaget.
- Tjora, A. & Skatvik, F. (2022). solidaritet. *Store norske leksikon*. <https://snl.no/solidaritet>
- TV2 Play. (2023). "Hjelp meg!" (Sesong 3, [Epiasode 5]. *Norge bak fasaden*.
<https://play.tv2.no/programmer/fakta/norge-bak-fasaden/sesong-3>
- Vråle, G. B. (2018). *Møte med det selvmordstruede mennesket* (4. utg. utg.). Gyldendal.
- Wessel-Holst, B. (2019). Sandra Lyng -Det er for lite ærlighet om hvordan det er å få barn. *KK*.
<https://www.kk.no/livet/det-er-for-lite-aerlighet-om-hvordan-det-er-a-fa-barn/70917645>
- Yüksek, D. A. (2021). Durkheim's Theory of Suicide: A Study of Adolescents in Turkey. *Journal of Sociology*, 41 (1) 7-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.26650/SJ.2021.41.1.0014>
- Østbø, S. (2022, 11.11.22). Stian Blipp: Åpen om depresjon. *VG*.
<https://www.vg.no/rampelys/tv/i/WRvI3G/stian-blipp-fikk-panikkanfall>
- Aasheim, A. & Røren, I. (2021, 22.03.21). Selvmord blant unge: -Vi klarer ikke å nå frem og oppdage dem i tide. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/gWpmgJ/selvord-blant-unge-vi-klarere-ikke-aa-naa-frem-og-oppdage-dem-i-tide>