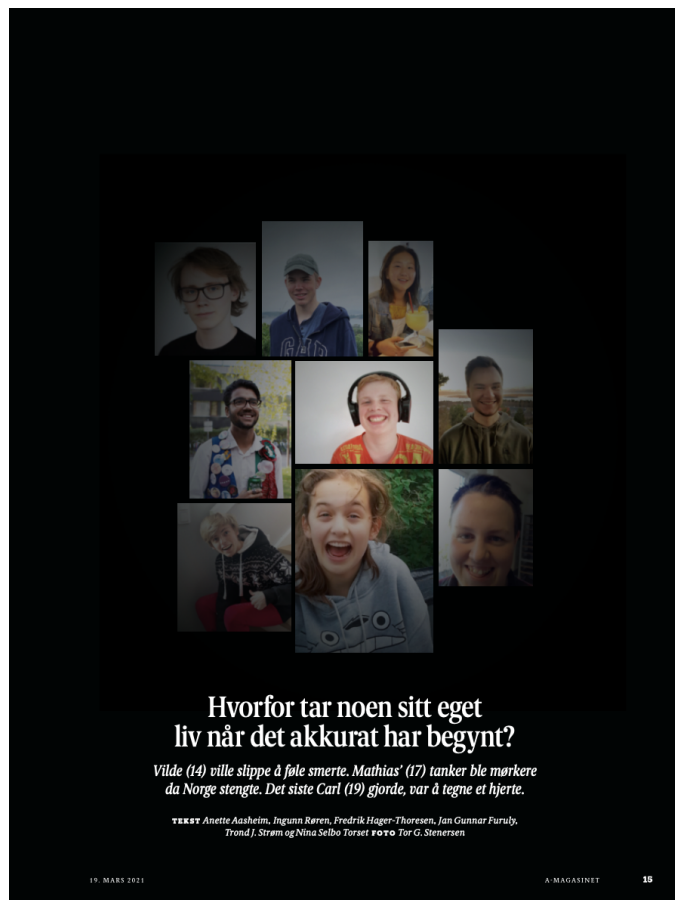


# De rakk ikke å bli voksne

Anette Aasheim (journalist), Ingunn Røren (journalist) og Fredrik Hager-Thoresen (redaksjonell utvikler)

Publisert: 18. mars 2021



# Aftenposten

## Metoderapport

### Skup 2021

# Innhold

Innhold	2
Innsendere	3
Takk til:	3
Publisert:	3
Kontaktperson:	3
Redaksjon:	3
Saker:	3
Innledning	4
3. Metode	6
3.2 Spørreundersøkelse	8
3.4 Innhenting av fakta	11
3.5 Kildepleie: Tilnærming til sårbare kilder	11
3.6 Kildekritikk	13
3.7 Presentasjon og omfang	13
4. Motstand og utfordringer	15
5. Etske utfordringer	16
6. Dokumentasjon	17
7. Gjennomslag	18
Liste over publiserte saker:	19

## Innsendere

Anette Aasheim - 911 49 276 - [anette.aasheim@aftenposten.no](mailto:anette.aasheim@aftenposten.no)

Ingunn Røren - 91307346 - [ingunn.roren@aftenposten.no](mailto:ingunn.roren@aftenposten.no)

Fredrik Hager-Thoresen - 95199877 - [fredrik.hager-thoresen@aftenposten.no](mailto:fredrik.hager-thoresen@aftenposten.no)

## Takk til:

Reportasjeleder Tonje Egedius spesielt. Vi vil også takke Jan Gunnar Furuly, Trond J. Strøm og Nina Selbo Torset, som har bidratt med research. Art Director Christen Pedersen og fotograf Tor Stenersen som har stått bak den visuelle presentasjonen. Og selvfølgelig featureredaktør Lillian Vambheim. Mest av alt: Takk til de pårørende som delte sine erfaringer.

## Publisert:

Fra februar/ mars 2021. Arbeidet fortsetter inn i 2022.

## Kontaktperson:

Anette Aasheim - 911 49 276 - [anette.aasheim@aftenposten.no](mailto:anette.aasheim@aftenposten.no)

Ingunn Røren - 913 07 346 - [ingunn.roren@aftenposten.no](mailto:ingunn.roren@aftenposten.no)

Aftenposten ved Anette Aasheim  
Postboks 1178 Sentrum  
0107 Oslo

## Redaksjon:

Aftenposten  
Postboks 1178 Sentrum  
0107 Oslo

## Saker:

- Om selvmord under pandemien [Patricio Silva levde for å samle mennesker. Da pandemien kom, ble det altfor stille.](#)
- Om selvmord blant unge (digitalversjon): [De rakk ikke å bli voksne](#)
- Hovedsaken (papirversjon): [De rakk ikke å bli voksne PDF.pdf](#)
- Samleside for nettpubliserte saker:  
<https://www.aftenposten.no/emne/de-orket-ikke-leve>

*Lenke til alle publiserte saker, samt PDF av alle saker ligger som vedlegg til metoderapporten.*

# 1. Innledning

Da pandemien kom og Norge stengte ned, kom det etter hvert frem at mange unge slet. Fagfolk varslet om depresjon, isolasjon og ensomhet. Hvordan sto det egentlig til med folk etter å ha vært sperret inne i sine egne hjem i lang tid, uten mulighet for den sosiale kontakten mange er avhengig av?

Hvert år tar mellom 600 og 700 mennesker livet sitt i Norge. Selvmord er den fremste dødsårsaken blant unge. Flere unge dør i selvmord enn av sykdommer og ulykker. Og tallene går ikke ned. Et stort samfunnsproblem, som likevel var ukjent for mange.

6. februar 2021, etter et år med pandemi, publiserte Aftenposten en sak om hvordan nedstengingen hadde preget [en kafeier i Kristiansand](#) og hvordan selvmordstallene for 2020 kunne komme til å se ut. Noen uker senere, i mars, kom vi med en [stor dokumentar](#) om ni unge mennesker som hadde tatt sitt eget liv, samt en spørreundersøkelse blant etterlatte. Sakene var kjernen i et graveprosjekt om selvmord som skulle få uvanlig stor gjennomslagskraft.

Presseetikken var en utfordring. Vær varsom plakaten pålegger oss å være varsomme ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Samtidig er det pressens rett å informere om det som skjer i samfunnet og avdekke kritikkverdige forhold. Hver tredje dag tar et ungt menneske livet sitt. Vi ønsket å sette det på dagsorden. Men hvordan skulle vi klare det uten å bidra til smitteeffekt og på en måte som var i tråd med presseetikken? Vi bestemte oss for ikke å ha berøringsangst, men finne måter å løfte frem et stort og ofte underkommunisert samfunnsproblem på.

For å få til det, måtte vi gå grundig til verks:

- Vi snakket med forskere og fagmiljøer for å kartlegge kunnskapshull. De var var tydelige på én ting: Vi vet altfor lite om årsakene til at unge tar sitt eget liv. Forskere vet mye om risikoene, men få hadde sett på historiene bak.
- For å finne data og kilder, dekodet og skrapte vi 300.000 dødsannonser og minneord fra ulike begravelsesbyråer. Vi gjorde research i sosiale medier og avisarkiver og samlet alt i et datasett. Det ga oss ikke bare navn på viktige kilder, men også en mulighet til å være i forkant av den offentlige selvmordsstatistikken.
- Vi gjennomførte en spørreundersøkelse og snakket med over 30 etterlatte.
- Vi diskuterte med eksperter hvordan vi kunne unngå å bidra til smitteeffekt.
- For å vise omfanget av samfunnsproblemet, kunne vi ikke gå for én enkelt skjebnehistorie. Vi måtte fortelle mange.

Historiene, datamaterialet og sakene som ble publisert i etterkant, bidro til å bryte tabuet det er å snakke om selvmord.



Saken om de unge som ikke rakk å bli voksne, vekket oppsikt. Mange kontaktet oss og omtalte saken. Vi tror serien fikk gjennomslag fordi historiene var direkte og konkrete.

*“Kanskje det er derfor det var så uvant å lese helgas reportasje i A-magasinet, om unge mennesker som har tatt livet sitt. Det var direkte på en måte vi ikke så ofte ser i møte med døden”,* skrev Dagsavisen.

Selv for barneombud Inga Bejer Engh var det nytt at selvmord rammer så mange unge. Etter å ha lest A-magasinet, konkluderte hun med at [varsellampene bør blinke knallrødt](#). Helseminister Bent Høie (H) innrømmet at vi ikke har gjort nok: [Vi klarer ikke å løse det uten å snakke om det](#).

Siden har vi stilt oss spørsmålet: Har pressen forsømt sitt samfunnsoppdrag ved å være så restriktive med å skrive om selvmord?

## 2. Slik kom arbeidet i gang

Tanken på å dykke ned i selvmordstatistikken startet allerede i 2019, da Ari Behn tok livet sitt. Fokuset var stort på hans bortgang. Hvem var de 649 andre som tok livet sitt det året? Og hvorfor gjorde de det?

Spørsmålene begynte å kverne i hodene våre. Vi lette etter sammenhenger og historier i dødsannonser og på minnesider og snakket med forskere og eksperter. Oppstarten av prosjektet var kanskje famlende, men vi ønsket å gå bredt ut. Alle historier og navn vi kom

over, ble undersøkt og logget i et dokument på Sandstorm.io, en lokal, kryptert skyløsning som gjorde at Aftenposten hadde kontroll på data og personopplysninger. Etter flere ukers arbeid satt vi på en foreløpig liste over navn, historier og minneord.

Da vi dykket ned i dem, var det som berørte oss sterkest, de unge. De med fødselsår i 2001 og 2003. Hvem var de? Og var det ikke veldig mange av dem? Da vi gikk inn i Dødsårsaksregisteret, så vi at selvmord var blitt den fremste dødsårsaken blant unge 30 år. Det var en annen viktig grunn til å fokusere på dem.

Vi fulgt dette sporet da verden med ett så annerledes ut. I mars 2020 snakket alle om en ny pandemi, etterhvert også om konsekvensene av den langvarige nedstengingen. Hvordan ville korona slå ut på selvmordstallene? Det ble nå en del av prosjektet vårt. For de offisielle selvmordstallene fra Dødsårsaksregisteret for 2020 ville først foreligge godt ut i 2021. Kunne vi finne en metode for å anslå dem allerede nå?

## 3. Metode

### 3.1 Skraping av minnesider

Dødsårsaksregisteret publiserte våren 2021 selvmordstall for mars, april og mai året før, altså i starten av pandemien. Men de kunne ikke si noe om fjoråret som helhet før nærmere sommeren 2021. Krisetelefoner og hjelpeapparat hadde slått alarm, så vi mente det hastet å få en pekepinn på om nedstengingen allerede det første året hadde påvirket selvmordstallene.

Internasjonalt hadde det kommet flere rapporter om økt psykisk stress og selvmordstanker som man ikke fant i starten av pandemien. Hvordan sto det til i Norge?

Utvikler Fredrik Hager-Thoresen hentet ut informasjon fra 300.000 dødsannonser på varemminnesider.no. Alle oppføringer av dødsfall i perioden fra 2010 til 2020 ble skrapet. 32.800 av dem var fra 2020.

[Våre minnesider](#) er en nettside som fungerer som en dødsannonse-aggregator for begravelsesbyråer over hele landet.

Her kan man se navn, fødselsår, sted og dødsdato for de avdøde, og det er mulig å skrive noen minneord. I tillegg legges det ut bilde av hver dødsannonse. Vi skrapte ned bilder og metadata om hvert dødsfall registrert på nettsiden tilbake til 2010.

Deretter OCR-scannet vi alle dødsannonsebildene for å konvertere dem til maskinlesbar tekst. Vi satt igjen med en søkbar database over 300.000 registrerte (annonserte) dødsfall.

Neste utfordring var å identifisere selvmord blant disse. Ved å analysere formuleringen i dødsannonseteksten, kunne vi klassifisere hvert dødsfall med en "selvmordsindikasjons"-indeks. Denne ble trigget ved bruk av formuleringer som "valgte å ..",

“selvmord”, “gav opp livet”, “livet .. for .. å leve”, etc, eller oppfordring til donasjoner til organisasjoner for etterlatte etter selvmord (LEVE, mental/psykisk helse, osv).

Videre har vi klassifisert de omkomne etter alder (dødsdato minus fødselsår), navn (matchet fornavn fra en database over vanlige norske gutte- og jentenavn) og geografi. Vi har også sett på parametre som hvilken periode av året og hvilken ukedag selvmordet fant sted.



"selvmord", "valgte", "gav opp livet", "fikk avsluttet livet", "valde å", "ørket ikke", "forlot oss.\* brått.\*uvent", "liv.\*for.\*tungt.\*leve", "sitt eget liv", "gav seg selv fred", "for mørkt", "psykos", "mental helse", "psykisk helse", "LEVE"

Livet ble for vanskelig for ham, og han tok til slutt sitt eget liv.

Livet ble for vanskelig for ham, og han tok til slutt sitt eget liv.

født 16. april 1997, valgte å forlate oss.

24. april 2017.

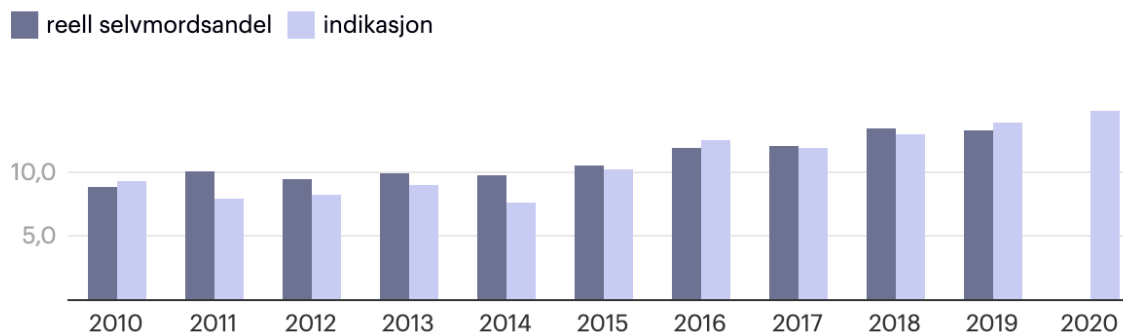
Like gjerne som blomster ønskes en gave til organisasjonen LEVE. Gaven kan gis i kirken.

Tall helt tilbake til 2010 ble tatt med for å sammenstille dem med offisielle tall fra Dødsårsaksregisteret. Det finnes åpenbart mange dødsannonser etter selvmord hvor årsaken ikke nevnes med ord eller antydninger, men ved å se på andelen oppdagede selvmord mot antall dødsfall pr år, kunne vi verifisere at metoden vår stemte overens med trendlinjene i offisiell statistikk.

For pandemiåret 2020 viste kartleggingen vår en fortsatt svak økning i antall selvmord, til tross for et unormalt lavt antall i april. Ved å kontrollsjekke indikasjonene våre mot offisiell statistikk fra tidligere år, så vi at metoden var i stand til å fange opp trender, med en viss feilmargin pr år. Vi var derfor nøye med å tone ned betydningen av analysen, og presisere at

dette var kun en indikasjon, ikke en fasit. Og at det også kan være et tegn på en økende åpenhet om selvmord som dødsårsak (som formulert i dødsannonser).

I februar 2021 publiserte vi denne grafen:



Kilde: Dødsårsaksregisteret / vareminnesider.no

I teksten skrev vi:

“Vi har hentet ut informasjon fra over 30.000 dødsannonser i fjor fra vareminnesider.no. Kartleggingen viser at antall selvmord steg svakt i 2020. Dette er kun en indikator, ikke en fasit. Men resultater fra denne metoden samsvarer med offisielle tall fra tidligere år. Metoden er derfor i stand til å fange opp trender. Dersom vår kartlegging gir det riktige bildet, steg andelen selvmord blant unge mot slutten av fjoråret. To av tre som tar sitt eget liv, er menn. Denne trenden fortsatte også i 2020.

– Dette er veldig interessant og stemmer med mønsteret vi har sett internasjonalt. Det har vært en voldsom økning i rapporter som melder om økt psykisk stress og selvmordstanker under pandemien, sier forsker Kim Stene-Larsen ved Folkehelseinstituttets avdeling for psykisk helse og selvmord.”

Da de endelige tallene for 2020 forelå i Dødsårsaksregisteret, viste de en svak nedgang, ikke en svak økning, slik indikasjonene våre antydte. Betyr det at vi ikke skulle jobbet for å forsøke å anslå selvmordstallene for 2020?

Vi synes ikke det. Når myndighetene ikke kunne frembringe selvmordstallene for det spesielle året 2020 før sommeren 2021, syntes vi det var riktig å bruke nye journalistiske metoder for å forsøke å anslå dem. Vi tok forbehold i teksten, skrev aldri at vi satt på fasiten, satte tallene i kontekst og forklarte hvorfor vi gjorde det.

### 3.2 Spørreundersøkelse

Parallelt med saken om selvmord under pandemien, jobbet vi med å kartlegge selvmord blant unge. Skrapingen av dødsannonser ga oss en rekke navn på kilder vi tok kontakt med. Vi har ringt og snakket med over 30 etterlatte totalt. Tidlig så vi at det var noen fellestrekk ved de døde ungdommene. Noen hadde ikke sagt et ord om hva de slet med, andre hadde fortalt om mørke tanker uten å få riktig hjelp.



Derfor ønsket vi å komme i kontakt med enda flere pårørende og etterlatte. Hvor er det systemet svikter? Hvorfor klarer vi ikke å fange opp ungdom før de dør?

Løsningen ble å lage en [spørreundersøkelse i Google Forms](#). Her konfererte vi også med forskere om det var viktige spørsmål vi måtte stille, der det manglet kunnskap.

The image shows a Google Form survey and its results. The form is titled "For deg som har mistet en nærstående" and is part of a project by A-magasinet. It asks respondents to provide contact information and to indicate their relationship to the deceased. The results are displayed in a grid of charts and tables, showing the distribution of responses for various categories.

**Form Content:**

For deg som har mistet en nærstående

A-magasinet jobber med en omfattende kartlegging av selvmord blant unge mennesker. I forbindelse med dette, sender vi ut en spørreundersøkelse til etterlatte etter selvmord. Målet er å se hva vi kan lære av historiene, i håp om at det kan brukes forebyggende.

Svarene vi får inn, vil bli brukt til en analyse og publisert i form av en spørreundersøkelse. Alt blir anonymisert og personlig informasjon vil ikke bli gjenkjennerbar. Dette ivaretas av pressens kildevern og Vær Varsom-plakat.

Tusen takk for at du bidrar til viktig kunnskapsformidling.

Er det noe du lurer på: Kontakt Anette Aasheim (anette@aftenposten.no, tlf 911 49 276) eller Ingunn Røren (ingunn.roren@aftenposten.no, tlf. 913 07 346)

anette.aasheim@schibsted.com (ikke delt) Bytt konto

\*Må fylles ut

Hva var din relasjon til avdøde? \*

Forelder  
 Bror/søster  
 Ektefelle/samboer/kjæreste  
 Venn

**Results Grid:**

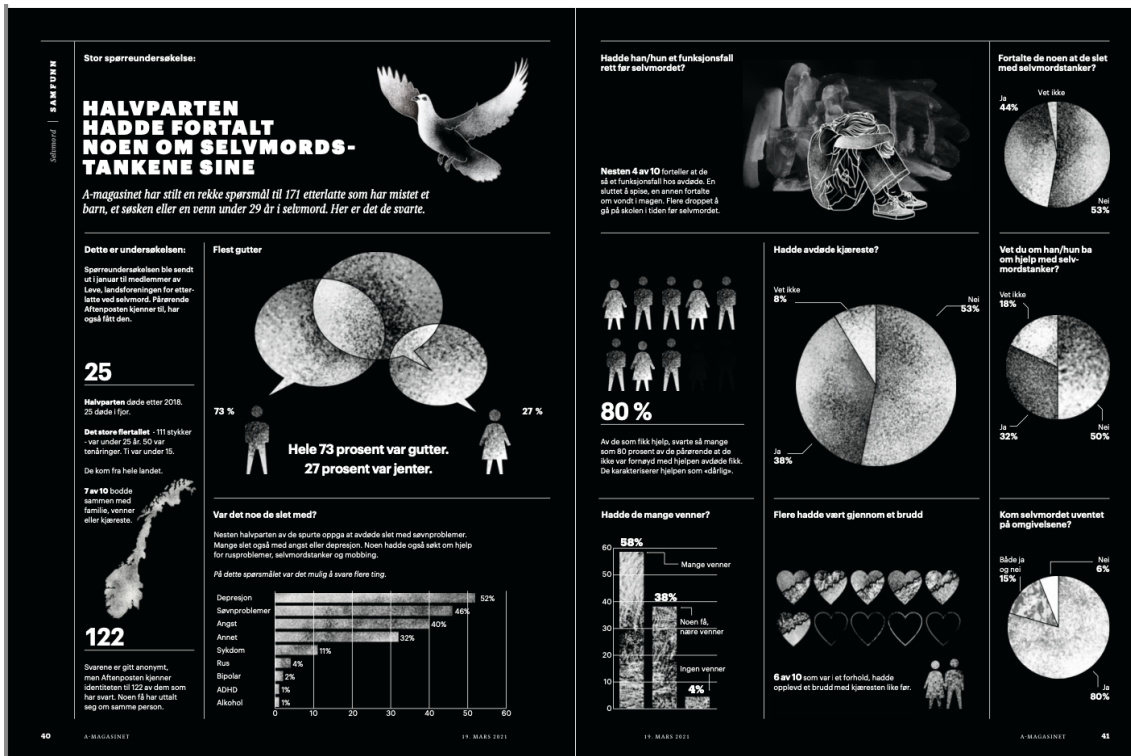
Spørsmål	NA	Utsvart	Min Lengde	Max Lengde
Hva var din relasjon til avdøde?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20
Hvordan var han/hun på barndomstid?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20
Hvordan så han/hun ut som voksen?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20
Hvordan så han/hun ut som ung?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20
Hvordan var han/hun på barndomstid?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20
Hvordan så han/hun ut som voksen?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20
Hvordan så han/hun ut som ung?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20
Hvordan var han/hun på barndomstid?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20
Hvordan så han/hun ut som voksen?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20
Hvordan så han/hun ut som ung?	NA: 11 (10,0%)	Utsvart: 99	Min Lengde: 2	Max Lengde: 20

Vi fikk hjelp av organisasjonen Leve, som delte undersøkelsen for oss. På den måten kom vi i kontakt med målgruppen. Flere andre Facebook-grupper for etterlatte etter selvmord delte lenken til undersøkelsen for oss. Responsen var mye større enn vi hadde trodd. I løpet av noen få dager fikk vi svar fra 235 etterlatte. 171 av dem var pårørende til unge som hadde tatt livet sitt.

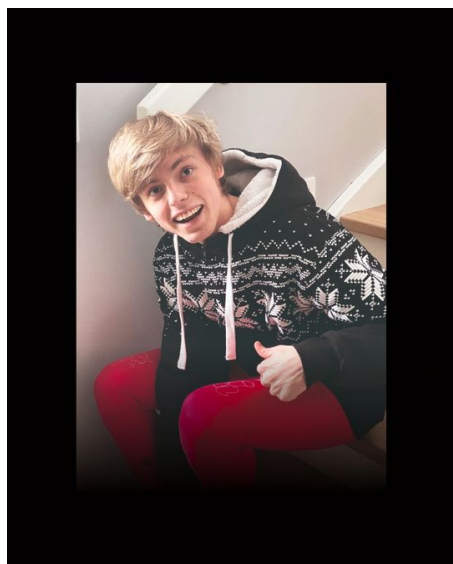
Alle svarene ble sortert i et regneark. Snart så vi noen klare funn. Halvparten hadde ikke fortalt noen om selvmordstankene sine. Mange hadde gode karakterer, mange venner. Men 6 av 10 som var i et forhold, hadde opplevd et brudd med kjæresten like før. Nesten 4 av 10 fortalte at de så et funksjonsfall hos avdøde. En sluttet å spise, en annen fortalte om vondt i magen. Flere droppet å gå på skolen i tiden før selvmordet.

Og kanskje mest overraskende: Over halvparten, nesten 60 prosent av de som tok livet sitt, var i kontakt med hjelpeapparatet.

Resultatene ble [presentert for leserne](#) som egen nettsak og over tre sider i A-magasinet.



Det er viktig å understreke at undersøkelsen er basert på journalistisk metode, ikke på forskning og forskeres standarder. Vi kan dermed ikke slå fast at resultatene er statistisk signifikante. Men spørreundersøkelsen ga viktige indikatorer og en godt grunnlag for å vite hvilke historier vi skulle velge å fortelle. Historiene skulle si noe om det som var typisk for hvorfor så mange unge tar sitt eget liv.



Carl, som tok sitt eget liv 19 år gammel, ble en av historiene. Målet var å fortelle så direkte og konkret som mulig. Det siste Carl gjorde, var å tegne et hjerte i notatblokken som lå på pulten. Så åpnet han verandadøren og kom aldri tilbake.

Faren til Carl visste lite om selvmord. Om hvor omfattende problemet er. At det ikke bare er folk med psykiske lidelser som begår selvmord, men at det også gjelder helt vanlig ungdom. Han måtte gjøre etterforskningen selv. Åpne telefonen og datamaskinen til sønnen. Lete etter spor. Kunne sønnen vært reddet? Det vet ingen. Selv skrev Carl i notatblokken at det ikke var vits å sløse bort tid på å hjelpe ham.

Noe av det første de etterlatte sa da vi ringte dem, var:

*Jeg skulle ønske at jeg visste det jeg vet i dag.*

### 3.4 Innhenting av fakta

For å finne ut om andelen politioppdrag knyttet til selvmord eller selvmordsforsøk under pandemien hadde steget, fikk vi Politidirektoratet til å hente ut tall fra logger over hele landet kodet med "suicidal", "selvdrap etc. Kartleggingen viste at politiet i 2020 hadde 17 prosent flere slike oppdrag enn året før.

For å finne ut hva barn og unge slet med under pandemien, kontaktet vi hjelpetelefonene. De bekreftet en økning i antall henvendelser. I tillegg fikk vi ut anonymiserte, konkrete henvendelser fra barn mellom 12 og 15 år som hadde kontaktet Alarmtelefonen for barn og unge i januar og februar 2021.

### 3.5 Kildepleie: Tilnærming til sårbare kilder

Å omtale av selvmord er et minefelt med mange etiske fallgruver. En viktig del av arbeidet med denne saken har vært å nærme seg svært sårbare kilder. Den usynlige delen av jobben var et ukjent antall telefoner. Fra hjemmekontoret har vi ringt over 30 etterlatte. Alle hadde mistet et ungt menneske i selvmord i løpet av de siste årene. I Med unntak av to stykker, ønsket samtlige å bidra til å bryte tabuer ved å svare på spørsmålene våre. Vi brukte tid på å fortelle om prosjektet, metodikken vår og den tette dialogen med forskere. Mange sa det var hovedårsaken til at de ville stille opp.

Her oppdaget vi noe viktig: Pressen er ofte redd for å ta i selvmord, men vi møtte etterlatte som ønsket å snakke. Som ønsket mer åpenhet, til tross for at det var tøft å rippe opp i tapet.

To av dem var foreldrene til Mads. På YouTube fant vi en video fra begravelsen hans, der storebroren leste fra avskjedsbrevet Mads hadde lagt igjen.

Det var slike ting vi så etter. En opplevelse av at åpenhet var ønsket. For vi visste at vi skulle nærme oss familier i dyp sorg, foreldre som bare måneder tidligere hadde mistet barnet sitt. En uventet telefon fra Aftenposten kunne fort virke påtrengende.

Så hvordan nærme seg dem? Vi sendte alle en sms først. Den står mottakerne friere til å svare på, på et tidspunkt som passer dem.

Hei, Kjetil

Jeg er journalist i Aftenposten (A-magasinet).

Jeg tar kontakt med dere i forbindelse med en større sak vi jobber med - en omfattende kartlegging av selvmord blant unge mennesker. Målet er å se hva vi kan lære av historiene, i håp om at det kan brukes forebyggende. Vi er i tett kontakt med flere forskere, og dette er kunnskap også de etterlyser.

I denne forbindelse ønsker vi å høre litt mer om historiene til et 20-talls av tilfellene. Vi tar derfor kontakt med de som sto noen av disse unge nært, med et ønske om å stille alle de samme spørsmålene.

Hvis det er ok - kan jeg få lov til å ringe deg på et tidspunkt som passer for deg? Vi tar kontakt da vi har fått inntrykk av at åpenhet er ønsket i forbindelse med Mads' bortgang.

Dersom dere ikke ønsker å snakke om dette, har vi selvfølgelig full forståelse og respekt for det. Vi håper likevel du orker å bidra til viktig kunnskap om et stort samfunnsproblem.

Vennlig hilsen Anette Aasheim

I første runde var det kun snakk om kunnskapsinnhenting, der vi stilte alle de samme spørsmålene. Målet var å finne mer ut om årsakene til at de unge hadde tatt sitt eget liv. Hvor svikter systemet?

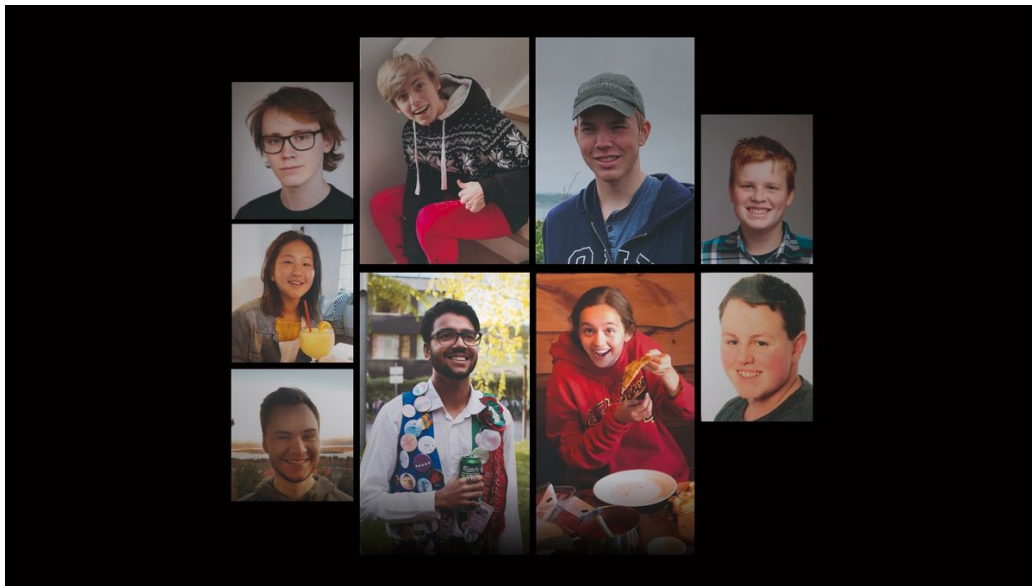
På bakgrunn av kunnskapen fra spørreundersøkelsen, samtaler med forskere og pårørende, valgte vi ut ni historier vi mente representerte problematikken og ga ny innsikt.

Alle sa ja til å formidle historien på trykk, med fullt navn og bilde. Vi hadde tett dialog med dem hele veien, både før og etter publisering.

Det har vært flere intervjurunder, hjemme hos dem og på telefon. Og de har fått se og lese alt før publisering. Samtidig skulle vi forholde oss kritiske til historien og faktaene de formidlet. Vi laget derfor noen kjøreregler:

- Snakke med minst to som sto den avdøde nær.
- Be foreldrene om innsyn i epikriser, tekstmeldinger, bilder og avskjedsbrev.
- Være tydelig på at vi måtte ha så konkrete detaljer som mulig for å klare å skape en historiefortelling.
- I flere tilfeller lå kritikkverdige forhold bak hendelsen. Vi ba om opphevelse av taushetsplikten og sørget for å ta kontakt med fagfolk som hadde vært involvert i hver enkelt sak.

Dette arbeidet var til tider svært krevende. Men til tross for at dette var kilder i sorg, sa de at det å dele den vonde historien offentlig var en god opplevelse for dem. Det avgjørende var at vi brukte tid og å vite at de bidro med viktig kunnskap ved å fortelle.



### 3.6 Kildekritikk

Vi ønsket å ha et bredt kildegrunnlag. Vi snakket derfor med en rekke forskere, gjorde selvstendige undersøkelser, sjekket fakta på de ni unge vi omtalte og dobbeltsjekk opplysninger.

I flere av tilfellene hadde ungdommene selv tatt kontakt med hjelpeapparatet i forkant av selvmordet. Her ble hjelpeapparatet og spesialisthelsetjenesten kontaktet for faktasjekk, informert om saken og tilbudt imøtegåelse. Vi var nøye med at alle involverte ble kontaktet. Som politimannen som kom først til åstedet og derfor ble omtalt i saken. Han ble sporet opp for å bekrefte historien. Der kjærlighetssorg var et tema, ble ekskjæresten kontaktet.

Det spesielle med denne runden var at et av helseforetakene som ble utsatt for kritikk, tok kontakt med oss etterpå. De ønsket å dele historiene med de ansatte, slik at de kunne lære.

### 3.7 Presentasjon og omfang

Den naturlige refleksjonen, jfr. Vær Varsom, hadde vært å dempe uttrykket og antall sider. Men for å understreke alvor og omfanget av hvor mange unge som tar sitt eget liv, valgte vi annerledes. Vi ønsket å være konkrete og ikke tåkelegge.

Til tross for et omfattende materiale, ble hovedsaken publisert med få eksperter, tall og fakta, men med fokus på komprimerte fortellinger om ni unge mennesker som ikke lever

lenger. Gjennom tekst og bilder ønsket vi å fremstille dem som det de var: helt vanlige, gjenkjennelige ungdommer.

Målet var å berøre både hjertet og hjernen til leserne der ute. For å skape engasjement valgte vi å bruke et nøkternt, konkret og direkte språk.

En enkelthistorie kan leses som noe som rammer få. Å samle flere historier viser brutaliteten bak selvmordstallene. Derfor valgte vi å formidle mange historier og treffe mange etterlatte.

Vi etterspurte blant annet videoer og det siste bildet som ble tatt av ungdommene. De brukte vi sammen med bilde av foreldrene, som satt alene igjen i sofaen. På den måten kom de som ikke orket å leve nærme leseren, samtidig som tomheten hos de som satt igjen, var tydelig.

Selvmord | SAMFUNN



**Mads (21)**  
*Etter å ha spilt kort, ga han alle en klem og gikk ut døren.*



**Hørte stemmer.** Første gang Mads forsøkte å ta livet sitt, var han 16 år.

**Ingen skam.** – Det må være fysisk ensomt å være så syk som Mads var. Selvmord er ingenting å skamme seg over, sier foreldrene Kjetil Hestad og Mette Eikrem Hestad, og tilsvorner Anne Eikrem Hestad (17).

**Jeg har ikke lyst til å snakke med noen**  
Mads Eikrem Hestad i en SMS til foreldrene

handling gikk han på nytt til lege. Men på konvulst satt Mads bare og så ned i mobilen. Til slutt ble de enige om ikke å prøve mer. Mads insisterte på at han følte seg frisk. De mørke tankene var ikke der lenger, så han hver gang de spurte.

Så fylte han 18. Familie og venner så en gutt som bleket håret. Som dro på fest og så han gledet seg til å flytte inn i leilighet. Som skuffet seg fortløpende og trivdes.

**Klemte alle før han gikk.** Moren husker godt den aller siste middagen. Det var i mai i fjor. Det var som om han hadde planlagt å si det, tenker hun i ettertid. De satt rundt spisebordet og spilte kort. Mads, som ikke var noen klemmer, ga dem alle en klem da han gikk ut døren.

Noen dager senere ringte stefen hans. Mads hadde vært borte fra jobben på mandag uten å si noe. Hadde de vært noe fra ham? Faren dro opp til leiligheten med det samme.

– Hvorfor har du det? spurte han da ansatte omsider åpnet.

– Greit, svarte han.

– Vil du komme hjem og spise middag?

– Tre dager på rad? Kommer ikke på tale.

De fortsatte på Snapchat.

– Hvorfor gir det deg med deg, egentlig? Og på tebesending.

– Jeg har ikke lyst til å snakke med noen, skrev han tilbake.

Det var da foreldrene spurte om han ville ha hjelp til å flytte.

På restaurert hadde han lagt frem boken til telefonen. Det aller siste han skrev, lynte mot dem fra datamaskinen da de åpnet døren til rommet hans.

Det eneste som har forandret seg de siste syv årene, er at jeg er blitt bedre til å luge. Jeg leide ikke lenger for min egen skyld. Det sluttet jeg å gjøre den dagen jeg først prøvde å ta mitt eget liv.

20 A-MAGASINET

19. MARS 2021

19. MARS 2021

Coveret på A-magasinet var hardtslående. Men vi forholdt oss til målet om å være konkrete og understreke omfanget av dette samfunnsproblemet. På sort bakgrunn trykket vi dødsannonsene til de unge vi skrev om. Flere andre dødsannonser fra vårt datamateriale ble også brukt. Alle pårørende ble kontaktet på forhånd for godkjenning.



## 4. Motstand og utfordringer

“Ikke mistanke om noe kriminelt” eller “personlig tragedie” har vært vanlige måter å omtale selvmord på, til tross for at rundt 600 nordmenn dør på denne måten hvert år.

Redaktørforeningens veileder om omtale av selvmord som kom i 2019, oppfordrer til mer åpenhet, blant annet for å redusere tabuer og hindre rykter. Pressens oppgave er å fortelle om det som skjer i samfunnet, men den fremste dødsårsaken for norsk ungdom var lite omtalt. Mange av sakene om selvmord i norsk presse har dessuten handlet om enkeltstående personer. Med materialet vi satt på, var det tydelig for oss at vi måtte få frem omfanget.

Kombinasjonen av tabuene rundt selvmord og de avdødes unge alder, gjorde dette til et etisk minefelt. Vi måtte også ta hensyn til at hvert dødsfall vi omtalte, angikk mange ungdommer som hadde vært vært avdødes venn, medelev, lagkamerat eller kjæreste. Vi måtte være særlig forsiktige for å ikke påføre dem skyldfølelse.

Motstanden var minst der vi kanskje hadde trodd den skulle være størst - hos de nærmeste pårørende. Foreldre som hadde mistet barnet sitt, barn som hadde opplevd at et søsken tok

livet sitt. Reaksjonen var den samme hos nesten alle: endelig var det noen som ville høre om deres dyrekjøpte erfaringer. Vi var klare på rollen vår: Vi skulle dokumentere og formidle, men ikke være terapeuten deres.

## 5. Etiske utfordringer

Noe av det som slo oss i arbeidet med dette prosjektet, var hvor vanlige disse ungdommene var. Hvor allmenne problemer de hadde. En kjærlighetssorg, litt trøbbel med venneflokken eller stress på skolen. Blant unge mellom 20 og 29 år er det registrert 941 selvmord det siste tiåret. Hvordan skulle vi nærme oss det? Kunne vi publisere 28 sider om selvmord uten å bidra til en smitteeffekt?

Vær varsom plakaten 4.9 sier: *Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.*

Samtidig lyder Vær varsom 1.4: *Det er pressens rett å informere om det som skjer i samfunnet og avdekke kritikkverdige forhold.*

Ukritisk omtale av selvmord kan gjøre stor skade. Men kunne økt kunnskap om hva som ligger bak selvmord blant unge, være med og redde liv?

Flere unge mennesker dør hvert år av selvmord enn av sykdom og ulykker. Det anså vi som vår plikt å skrive om. Det er mye berøringsangst og usikkerhet rundt hvordan vi skal nærme oss selvmord i pressen, men plakaten legger ikke ned noe forbud. Samfunnets syn på selvmord er i utvikling, det samme er den presseetiske praksisen. Det går mot mer åpenhet i mange sammenhenger. Mer åpenhet innebærer å skrive om det som er ubehagelig og tabubelagt. Men vi måtte gjøre skjønsmessige vurderinger og veie ulike hensyn opp mot hverandre.

I samråd med forskerne kom vi til at vi kunne skrive omfattende og nært om selvmord så lenge vi var varsomme og bevisste. Glorifisering av avdøde for eksempel, kan føre til smitteeffekt. Derfor var vi nøye med ikke å gjøre avdøde til helgener eller helter, selv om pårørende kanskje ønsket det. Vi ønsket heller ikke å gjengi detaljer som kunne "inspirere" andre.

Vi laget oss noen kjøreregler:

- Ikke omtale metode og være varsomme med å gjengi avskjedsbrev og meldinger.
- Ikke glorifisere de avdøde, men presentere dem som vanlige ungdommer i et nøkternt språk, uten for mange superlativer.
- Gi leseren forklaringer på hvorfor selvmordene skjedde og ikke la dem sitte igjen som store spørsmålstejn.
- Unngå å skrive at noen *valgte* å ta livet sitt, da et selvmord for mange ikke føles som



noe valg.

- Ikke vise bilder av åstedet.
- Motivere hvorfor vi skrev saken og hva vi ville med den.
- Ha faktabokser om hvor man kan få hjelp og hvordan du snakker med noen som sliter.
- Tidlig i løpet ha en håpefull sak med unge som var glad de overlevde sine selvmordsforsøk.
- For å sikre at historien var så sannferdig som mulig: Snakke med minst to som sto den avdøde nær.
- Bruke tid på å trygge pårørende og venner som forteller. De etterlatte fikk lese sakene i forkant og ble løpende orientert om publisering.
- Det er belastende å bli omtalt i forbindelse med et selvmord. Vi skulle orientere alle som var omtalt - fra skoler og psykologer til venner, leger og BUP - om hva som kom. Selv om ikke alle hadde krav på samtidig imøtegåelse.

Før publisering kontaktet vi selvmordsforskere og Norsk Redaktørforening. De fikk lese deler av sakene for å se om vi var på rett etisk spor eller om det var noen triggere vi hadde oversett. Flere hjelpetelefoner ble kontaktet. De oppbemannet beredskapen og ble glade for å bli forberedt.

Vi diskuterte en rekke dilemmaer. Hva ville de unge som hadde tatt sitt eget liv, ha tenkt om omtalen? Ivaretagelsen av deres ettermæle drøftet vi med de pårørende.

Og hva innebærer denne delen to av 4.9? *Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov.* Vi mener dette ikke må tolkes for snevert. Omfang, konsekvenser, årsaker og reaksjoner på selvmord er underdekket. Det var også den unisone tilbakemeldingen fra pårørende. Skal selvmordstallene gå ned, må vi ha kunnskap om faresignaler, tiltak og hva som bør forskes videre på.

Underveis hadde vi løpende diskusjoner med hverandre, gravesjef og featureredaktør for å sikre at vi gode vurderinger. Teamet hadde faste, daglige digitale møter.

En redd redaktør kunne satt ned foten for å omtale et tabubelagt felt på en så direkte og tydelig måte som vi gjorde. Men redaktørene i Aftenposten var med oss hele veien og ga oss avgjørende trygghet.

## 6. Dokumentasjon

Funnene fra Aftenpostens spørreundersøkelse blant 171 etterlatte ble som tidligere nevnt presentert som en to siders sak på papir og som en egen digitalsak. Svarene ga ny kunnskap om hvem de avdøde var og hvordan de hadde det den siste tiden de levde.

I saken om selvmord under pandemien, beskrev vi hvordan vi hadde gått frem for å beregne selvmordstallene i 2020 i en egen faktaboks. Selve funnene ble presentert i tekst og grafikk.

## 7. Gjennomslag

Så hvordan gikk det?

Saken om de unge som ikke rakk å bli voksne, første til et ras av kommentarer i sosiale medier og ble fulgt opp av en rekke etablert medier. Det ble skrevet [ledere](#) i flere aviser og selvmord blant unge ble tema i nyhetssendinger på NRK. Vi laget også en [podkast](#) basert på materialet vårt. Den ble spilt av i flere klasserom. Sakene er nå i ferd med å bli en del av et selvmordsforebyggende kurs for studenter. Helsedirektoratet inviterte oss til et dagsseminar der temaet var vår kunnskap og hva de kan gjøre.

Vi har fått utrolig mange tilbakemeldinger på disse sakene. Overraskende nok har bare en håndfull vært kritiske. På spørsmål om hvorfor vi skrev så tett og nært om disse korte livene og tragiske dødsfallene, har vi vist til pårørende og forskere. De ønsker alle mer åpenhet om selvmord. Som en av de etterlatte skrev:

*«Jeg visste så lite om selvmord blant unge, hvor lite det blir tatt opp i mediene, og hvor skjult dette problemet er. Kan min historie hjelpe til at et annet liv kan bli reddet og en annen familie få hjelp, er det verdt det.»*

Så vidt vi vet, har sakene ikke ført til konsekvenser i form av forslag til lovendringer eller økt støtte til barne- og ungdomspsykiatrien. Men forskere og psykiatere ved Sykehuset Innlandet og fra Ellipse forskningsgruppe ba oss om å dele av kunnskapen vår i et møte med dem. Samtalen ble oversatt til internasjonale kolleger. Ellipse er en internasjonal forskningsgruppe som står bak et onlineprogram for selvmordsforebygging. De utvikler et utdanningsprogram for alle som hjelper personer i selvmordskrise. Deler av hovedsaken blir i dag brukt i dette utdanningsprogrammet, som et fast element i Erasmus opplæringsprogram for universiteter og høyskoler om forebygging av selvmord.

Flere fagfolk i spesialisthelsetjenesten har delt saken med sine ansatte. Som leder for psykiatrisk legevakt skrev til oss: *“Har allerede anbefalt dette som en «lærebok» for fagfolk.”*

Har pressen sviktet sitt samfunnsansvar ved å være for varsomme med å omtale selvmord? Det er ikke opp til oss å vurdere. Men det er et tankekors at selv barneombudet og helseministeren ikke var klar over hvor omfattende problemet er. Som barneombudet sa: *“Historiene i A-magasinet skriker etter handling fra helsemyndighetene. Den hjelpen barn og unge får i dag, står ikke i forhold til det utfordringsbildet historiene viser”.*

Det ble også understreket under fjorårets Prix Radio, der podkasten vi laget vant prisen for Årets innslag. I begrunnelsen ble selvmord omtalt som *“en folkesykdom som fortsatt er belagt med gamle tabuer og som får for lite oppmerksomhet.”*

Vi er glade for mailer vi har fått fra foreldre som etter sakene hadde tatt en prat med barna sine rundt middagsbordet og spurt hvordan de *egentlig* har det.

## Liste over publiserte saker:

6.2.2021: [Patricio Silva levde for å samle mennesker. Da pandemien kom, ble det altfor stille:](#)

18.3.2021:

- Hovedsaken (digitalversjon):  
<https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/PRjLK0/de-rakk-ikke-aa-bli-voksne>
- Hovedsaken (papirversjon):  
[https://drive.google.com/file/d/1Dtz3jkX6695hjOym36pd4jMGv4Nbj\\_iJ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Dtz3jkX6695hjOym36pd4jMGv4Nbj_iJ/view?usp=sharing)

18.3.2021: [Spørreundersøkelsen](#)

18.3.2021: [Derfor skriver vi om selvmord blant unge.](#)

19.3.2021: [Kjenner du noen som strever med selvmordstanker? Råd fra fagfolk.](#)

2.3.2021: [Forsker: – Vi klarer ikke å nå frem og oppdage dem i tide.](#)

20.3.2021: [Markedsføringen av livet er villedende](#)

24.3.2021: [De overlevde flere selvmordsforsøk: – Til slutt kjenner du at livet kan være bra](#)

25.3.2021: [Barneombudet: – Varsellampene bør blinke knallrødt](#)

26.3.2021: [Sterk økning: En bølge av psykiske problemer blant unge](#)

29.3.2021: [Helseministeren om selvmord blant unge: – Vi har ikke gjort nok](#)

11.4.2021: [Klarer ikke følge opp unge med selvmordstanker](#)

1.7.2021: [Etterlyser kurs i selvmordsfare i skolen](#)

22.4.2021: [– Foreldre bør få informasjon om barnas helse til de er 18 år](#)

11.4.2021: [Selvmordsofrene er de glemte ofrene. Vi foreldre må gjøre etterforskningen selv.](#)

1.7.2021: [Etterlyser kurs i selvmordsfare i skolen](#)

### Podkasten:

21.3.2021: [Forklart: Mathias \(17\) orket ikke å leve](#)

### Her er alle sakene samlet:

<https://www.aftenposten.no/emne/de-orket-ikke-leve>

### Alle oppfølgere i papirversjon:

[Selvmord - oppfølgere og reaksjoner](#)

