

En personlig beretning om et selvmordsforsøk

Oddvar Vignes

Sjølvmordsforsøket: livet før og etter

Oslo: Samlaget, 2022

170 s.

ISBN 978-82-340-0979-2

Michael 2022; 19: 423–4.

Denne boken er en personlig beretning om en 29 år gammel mann som i 2009 forsøkte å ta livet sitt. Forfatteren gir en gripende beskrivelse av en mangeårig prosess som førte til selvmordsforsøket. En talentfull ung mann tar seg frem i samfunnet, men bygger samtidig opp en fasade av vellykkethet som dekker over både tap og ensomhet. Etter hvert som ting faller sammen rundt ham, blir han stadig mer fortvilet, og bestemmer seg for å ta livet sitt. Det gikk flere måneder fra beslutning til handling, fordi det var så mange hensyn som måtte tas i forhold til andre mennesker. Han skjulte både fortvilelse og selvmordstanker, kjempet desperat for ikke å bli avslørt og planla nøyte.

Etter selvmordsforsøket ble han innlagt i psykiatrisk avdeling og opplevde hvor vanskelig det var å være i en mottaksavdeling med mye uro. Mange deprimerte og angstfulte pasienter legges inn i mottaksposter sammen med psykotiske og utagerende medpasienter, før de overføres til roligere poster. For mange er dette det første møtet med en psykiatrisk avdeling, og da bør de oppleve et miljø som er trygt og terapeutisk og ikke traumatisk.



Ved utskrivning ble forfatteren henvist til distriktpsikiatrisk senter (DPS) for videre oppfølging. Han valgte heller å gå til den erfarne fastlegen. Her fikk han meningsfulle samtaler i lang tid, noe som står i kontrast til den ofte korte oppfølgingen som tilbys ved mange distriktpsikiatriske sentre. En forståelsesfull fastlege har en særlig mulighet for å hjelpe selvmordstruede, både ved at de ofte kjenner pasienten og familien og kan gi oppfølging over tid.

Forfatteren vendte hjem etter selvmordsforsøket og overtok noen år senere gården hvor han vokste opp. Det som fortonet seg som en flukt, endte med at ringen ble sluttet.

I forordet får vi høre om en intens krenkelse. En mann hevdet at forfatteren ville ha klart å dø hvis han virkelig hadde ment å ta livet sitt. Dette er et av mange eksempler på manglende klokskap i møtet med mennesker med selvmordsatferd.

I tillegg til å skrive denne boken, har forfatteren holdt tallrike foredrag om livet og dilemmaene han har vært igjennom. Dette gjør inntrykk og er viktig læring til både ufaglærte og fagfolk.

Boken er skrevet på et så lett og ledig nynorsk at denne anmelder glemte hvilken målform det var.

Boken fortjener en bred leserkrets og anbefales spesielt til dem som ønsker å forstå mer om hvilke prosesser som kan føre til selvmordsatferd.

Øivind Ekeberg
oeekeber@online.no

Øivind Ekeberg er professor emeritus, tidligere overlege i psykiatri og har arbeidet med selvmordsatferd klinisk og forskningsmessig i 35 år.