Forebygging av selvmord i Forsvaret gjennom 50 år

Ved Elisabeth Næss

Forsvaret har vært aktive og vist interesse for selvmordsproblematikken gjennom mer enn 50 år. Allerede så tidlig som i 1952 ble alle militære enheter pålagt å registrere selvmord og selvmordsforsøk blant personellet. Utredninger og undersøkelser i Forsvaret på 1970-90-tallet viste omtrent samme økning i selvmordsraten som i det norske samfunnet for øvrig og resulterte blant annet i et selvmordsforebyggende program med undervisningstiltak rettet mot både vernepliktig og øvrig personell i Forsvaret. Innfallsvinkelen for Forsvaret var at det måtte betraktes som et klart forvaltningsansvar å ha en strategi i forhold til den økende selvmordsproblematikken. Nedenfor redegjøres det for hvordan det selvmordsforebyggende arbeidet har utviklet seg i Forsvaret, og hvilke undervisningsopplegg som tilbys de ulike personellgruppene.

Forsvaret påla så tidlig som i 1952 alle militære enheter å registrere selvmord og selvmordsforsøk blant personellet. Registreringsarbeidet man utførte den gang, var forut for sin tid sammenliknet med den sivile forvaltning og det relativt beskjedne omfanget av selvmord og selvmordsforsøk i Norge. Dette arbeidet la et godt grunnlag for forskning vedrørende omfang og årsaker av så vel selvmord som selvmordsforsøk blant militært personell. Man fulgte særlig godt med i statistikkene over de vernepliktige mannskapene. Det vises i denne sammenheng blant annet til Bull Engelstads undersøkelse fra 1968 om hyppigheten av selvmord i sammenliknbare grupper av unge menn i og utenfor Forsvaret, som viste at hyppigheten av selvmord var noenlunde lik i disse gruppene.

I løpet av 1970- og 80-årene erfarte Norge en kraftig stigning av selvmordsraten i befolkningen, særlig steg selvmordsraten sterkt blant unge menn. Denne økningen ble også reflektert i gruppen av vernepliktig personell som vist i Karsten Hyttens undersøkelse fra 1985. Hytten konkluderte blant annet med at selvmordstallene blant vernepliktige i perioden 1977 til 1984 viste en firedobling i forhold til tidligere perioder.

I 1991 ble det med bakgrunn i en undersøkelse av Lars Mehlum om årsaksforhold og utløsende faktorer i relasjon til selvmordshandlinger, laget et grundig fundament for utvikling av selvmordsforebyggende tiltak blant militært personell.

Resultatene i undersøkelsen viste blant annet at rekruttene var mest utsatt, samt at soldatenes bakgrunn, tjenesteforhold og reaksjoner klassifisert som tilpasningsforstyrrelser i mange tilfeller var utløsende faktorer. Det ble også fokusert på viktigheten av forebyggende arbeid for å kunne fange opp soldaten ved tidlige signaler på

suicidalitet og på behovet for økt kunnskap om dette både blant helsepersonell og ikke minst blant befalet og soldatene selv.

De publiserte funn resulterte i at Forsvaret i 1991 nedsatte en tverrfaglig ekspertgruppe (Mehlum-utvalget) som fikk i mandat å sammenstille og evaluere den viten og de erfaringer som allerede eksisterte om selvmord og selvmordsforsøk blant personell i Forsvaret. Ut fra dette grunnlag skulle ekspertgruppen utvikle forslag til konkrete selvmordsforebyggende tiltak. Målgruppen var alt personell i Forsvaret, men med hovedfokus på de vernepliktige mannskapene.

Arbeidet i utvalget ble avsluttet i 1993 og resulterte i en omfattende utredning "Forebyggelse av selvmord i Forsvaret". Innfallsvinkelen for Forsvaret var at det måtte betraktes som et klart forvaltningsansvar å ha en strategi i forhold til den økende selvmordsproblematikken. Dette ble gjort gjeldende for alle grupper, men kanskje i særlig grad ovenfor det vernepliktige personellet som er pålagt en tjeneste som ofte medfører belastninger de ikke så lett kan fritas for. For vernepliktige er tjenesten mer enn en jobb – det er en totalsituasjon på godt og vondt (Mehlum et al., 1993)

Førstegangstjenesten er Forsvarets møte med ca 60 % av den mannlige befolkningen (og et økende antall kvinner), noe som gir en unik mulighet til å tilføre store grupper av ungdom kunnskaper om selvmordsproblemen generelt, om alternative mestringsstrategier og om hvilke former for hjelp som kan tilbys. Hovedformålet med de selvmordsforebyggende tiltakene må være å hindre soldater i å ta livet av seg. Men det å øke unge menneskers mestringsevne generelt kan også ses som et viktig mål som både vil tjene totalforsvarshensyn og mer allmenne etiske hensyn.

Videre fant ekspertgruppen det nødvendig å satse på rene forebyggende tiltak på alle nivåer, noe som innebærer å iverksette primær-, sekundær- og tertiærforebyggende tiltak.

Primærforebygging dreier seg om å påvirke målgruppens generelle levevilkår, slik at færrest mulig får problemer og beveger seg over i risikogrupper.

Sekundærforebygging betyr i denne sammenheng å identifisere risikogrupper og iverksette tiltak for å hindre at disse lider helseskade, eller i dette tilfellet gjør selvmord eller selvmordsforsøk.

Tertiærforebygging dreier seg om å iverksette tiltak i behandling og rehabilitering av personer som har gjort selvmordsforsøk for å hindre ytterligere forverring av tilstanden eller gjentakelse av atferden, evt. med dødelig utgang.

Utreddningen fra ekspertgruppen har siden dannet grunnlaget for mye av det videre selvmordsforebyggende arbeid i Forsvaret og representerer et helhetlig forebyggingsprogram. Så vidt vi vet, har ingen andre europeiske land eller NATO-land til nå utviklet slike helhetlige forebyggingsprogrammer i en militær kontekst, til tross for at selvmordsproblematikken blant militært personell er velkjent og dokumentert i mange land. (Mehlum 1999)

"Direktiv for utdanning i selvmordsforebyggende arbeid i Forsvaret" ble iverksatt i 1995 og er fremdeles gjeldende retningslinjer for alt selvmordsforebyggende arbeid i Forsvaret. For å redusere antall selvmordshandlinger blant militært personell skal følgende forebyggende tiltak nyttes: informasjonstiltak, ledelsestiltak, miljøtiltak, helsetjenestetiltak og krise-telefonstiltak.

Med bakgrunn i direktivet ble det utviklet en omfattende handlingsplan med innsatsområder innen de nevnte tiltaksområder. Et viktig moment i handlingsplanen er å sørge for at også primærforebyggende tiltak skal kunne brukes. Det ble derfor presisert at selvmordsforebygging skal betraktes som et allment ansvar for hele Forsvarets organisasjon og ikke bare et ansvar for helsepersonell eller andre spesialiserte grupper.

Sanitetsstaben i Forsvarets overkommando var fra starten av en pådriver for å få realisert selvmordsforebyggende tiltak for Forsvaret. Gjennom dette arbeidet ble det synliggjort at hvis en skal lykkes med iverksetting av selvmordsforebyggende tiltak, må hele linjeorganisasjonen med fagpersoner og ulike beslutningsnivå i stabene involveres.

I utgangspunktet er det en formidabel oppgave å sikre de forskjellige målgrupper informasjon og kunnskap om selvmordsforebyggende arbeid i en så stor og kompleks organisasjon som Forsvaret. I 1993 da det første undervisningsprogrammet ble tilpasset, passerte årlig omtrent 21 000 vernepliktige gjennom organisasjonen. Det var ca 12 000 befal og nesten

like mange sivilt ansatte, samt flere tusen FN/NATO-personell. (Mehlum, 1999)

Opplæring av personell i Forsvaret

Opplæring omkring selvmordsproblematikk gis i dag gjennom grunnopplæringen til de militære ledere, hvor selvmordsforebygging er et obligatorisk tema. Temaet er ikke et eget fag, men inngår som en naturlig del av opplæringen innen lederskap og personellforvaltning, i krigsskoler, befalsskoler og høyere skoler i Forsvaret. Helsepersonell og andre nøkkelgrupper som prester, velferdspersonell osv. blir oppdatert gjennom løpende fagseminarer.

Utdanning av vernepliktige

Vernepliktige soldater fikk gjennom flere år informasjon om selvmordsproblematikk gjennom en standardisert to timers informasjonspakke "Leve livet" som ble utviklet spesielt for å sikre grunnleggende kunnskaper om risikofaktorer og symptomer ved selvmordskriser. Utdanningen ble godt mottatt blant rekruttene.

"Leve livet" ble revidert i 2001. Deler av undervisningsopplegget som man erfarte som hensiktsmessig ble videreført. Blant annet gjaldt dette gjennomføringen som skulle skje troppsvis i grupper på 25–30 soldater, i løpet av de første 3–4 ukene i rekruttperioden.

Det nye undervisningsopplegget "Et rop om hjelp" har også en tidsramme på 2 timer samt et undervisningsopplegg som består av en video, gruppesamtaler m/veileder og lysark for instruktør. Endringene ligger i en nyprodusert video som inneholder intervjuer og mer tilpasset informasjon om selvmordsproblematikk både generelt og i Forsvaret, samt spesielt i opplegget for gruppesamtalene og instruktørdelen som bygger på en pedagogisk tilnærming som feltprestene har tatt i bruk. Metoden bygger på bevisstgjøring av egne holdninger, kunnskap og verdisyn i forhold til selvmordsproblematikken.

"Et rop om hjelp" ble implementert fra 2002, og det er feltprestene som hittil har hatt ansvaret for undervisningen. Undervisningsopplegget skal evalueres i løpet av 2005. Det finnes derfor ikke eksakte oversikter over hvordan det har blitt mottatt. Tilbakemeldingene til nå har imidlertid stort sett vært svært positive.

Helsetjenestetiltak

Forsvarets egen helsetjeneste jobber aktivt med selvmordsforebyggende arbeid tilknyttet det militære personell/vernepliktige gjennom bedriftshelsetjeneste, sykestuer, mentalhygienelag med psykolog, psykiater osv. Helsetjenestetilbudene vil imidlertid ikke bli utdypet i denne sammenheng. Det bør likevel nevnes at det ovenfor gruppene i Forsvarets internasjonale tjeneste, som er en voksende gruppe, er etablert en rekke støttetiltak. I 1996 ble det blant annet opprettet et eget fagteam (stressmestringsteamet) som består av psykiatere og psykologer som skal sørge for at personellet har fått den nødvendige kunnskap om forebygging av psykiske stressreaksjoner og hva som kan gjøres om slike symptomer eller reaksjoner likevel oppstår. I denne sammenheng tilbys også i etterkant hjelp til bearbeidelse av eventuelle traumatiske inntrykk og belastninger som personellet kan ha vært utsatt for i tjenesten, og som de ikke har fått bearbeidet nok underveis i tjenesteperioden.

Utdanningsprogrammet Vivat brukt i Forsvaret

Forsvaret ser også nytten i et mer utfyllende opplæringstilbud i selvmordsforebygging for de tilsatte som i sitt daglige virke arbeider med eller vil kunne komme borti denne type problematikk. Forsvaret inngikk derfor i 2002 et nært samarbeid med utdanningsprogrammet VIVAT.

Gjennom et eget instruktørkurs for Forsvarets personell ble det i november 2003 utdannet 20 Vivat-kursledere som skal holde kurset "Førstehjelp ved selvmordsfare" internt i Forsvaret. Instruktørgruppen er spredd over hele landet og satt sammen av personell som har forskjellige roller i det selvmordsforebyggende arbeidet i Forsvaret (prest, sykepleier, psykolog, velferdspersonell, omstillingspersonell osv.). Det har allerede vært gjennomført en del kurs i 2004, og det jobbes aktivt for å få til et bredt tilbud som kan tilbys alle avdelinger som skulle ha behov for dette. De kurs som har vært gjennomført, har vært meget godt mottatt av kursdeltakerne. Forsvarets personell er i stadig bevegelse gjennom beordring, omstilling, rekruttering, avgang osv. Det vil derfor

være nødvendig å jevnt utdanne nye instruktører som kan tilknyttes de forskjellige geografiske enheter. Dette vil være en utfordring i fremtiden.

Oppsummering

Det er som kjent generelt vanskelig å måle resultatene av forebyggende arbeid. Selvmordsraten i Norge har gått ned de siste årene. Dette kan ha mange årsaker, og man kan ikke sikkert si hvilke tiltak som evt. har gitt effekt. Det er likevel rimelig å tro at systematisk forebyggende innsats i et større perspektiv, gjennom primær-, sekundær- og tertiært tiltak innarbeidet på et bredt plan i organisasjonen og bevisstgjøring rundt selvmordsforebyggende arbeid vil kunne gi best effekt. Forsvaret har tatt et standpunkt til dette ved å synliggjøre at selvmordsforebyggende arbeid er et prioritert område i Forsvaret. Det er viktig å arbeide videre med forståelsen av at en ikke må redusere innsatsen selv om man aner bedring. Det kan fort føre til konsekvenser som ikke er ønskelige.

Elisabeth Næss er utdannet kommunalkandidat og har mange års erfaring innen personalarbeid og helse, miljø og sikkerhet (HMS) i offentlig sektor. Hun ble ansatt i Forsvarets overkommando,

Arbeidsmiljøkontoret fra 1998, og senere overført til Forsvarsstaben i 2003. Hennes hovedoppgaver er innenfor HMS med spesiell vinkling på rusmidler og selvmordsforebyggende arbeid.

Referanser

Bull Engelstad, J. C. (1968). *Suicides and attempted suicide in Norwegian Armed Forces during peacetime*. *Military medicine*, 133, 347-58.

Hyttén, K. (1985). *Selv mord blant norske soldater 1977-84. En retrospektiv studie*. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 26(105), 1770-3.

Mehlum, L. (1991). *Selv mordsforsøk blant norske soldater. En retrospektiv undersøkelse*. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 5(11), 565-8.

Mehlum, L. (formann). (1993). *Forebyggelse av selvmord i Forsvaret. Utredning fra Ekspertgruppen for selvmordsforebyggende arbeide i Forsvaret*. Oslo: Forsvarets overkommando.

Mehlum, L. (red.). (1999). *Tilbake til livet*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Nye bøker

Fox, Claudine/
Hawton, Keith.
(2004).

Deliberate self-harm in adolescence.

Jessica Kingsley Publisher. 143 s.
ISBN 1-84310-237-4

Dette er en praktisk tilrettelagt bok, beregnet på klinikere. Her blir du oppdatert på alt det nyeste av forskning som har betydning for praksisfeltet. Her diskuteres risikofaktorer, slike som depresjon, rusmiddelmisbruk og anti sosial atferd.

De viktigste screeninginstrumentene for vurdering av selvmordsrisiko tas opp til kritisk vurdering. Boka gir nyanserte vurderinger av mulige behandlings- og forebyggings tiltak for selvskadende ungdom.

Bøhle, Solveig.
(2004).

Å ville døden sterkere enn livet: om depresjon, selvmord og etterlattes situasjon.

Oslo: Gyldendal akademisk.
181 s. ISBN 82-05-33726-8
(Omtales nærmere i neste nr.)

Schmidt, Ulrike/
Davidson, Kate.
(2004).

Life after self-harm: a guide to the future.

Brunner-Routledge. 109 s.
ISBN 1-58391-842-6

Boka henvender seg direkte til klienter som har skadet seg selv enten intensjonen er å dø eller ei. Den gir trinnvise råd om hvordan klientene kan håndtere kriser, og kan med fordel brukes i samarbeid med en behandler.

Trautmann,
Kirsti/
Connors,
Robin.
(2004).

Forstå selvsykdom: mestringbok.

Oversatt av Tor Bøe. Rev. utg.
Stavanger: Psykiatrisk opplysning.
64 s. ISBN 82-7786-158-3
(Kan bestilles via www.psykopp.no)

Denne arbeidsboka er beregnet på selvskadere, som selv kan bruke den aktivt ved å skrive og tegne i den. Også fagfolk kan dra nytte av de erfaringer og tanker boka formidler.