Hvis sorgen ikke får ord, fryser den fast

Intervju ved Hanne Holmesland

Det er en januardag i 2014, og vi besøker journalist og forfatter Solveig Bøhle på Hosle i Bærum. Hun er forfatter av boken *Noen blir tilbake – Når et menneske tar sitt liv*, som kom i nytt opplag i 2013. Boken med intervjuer av etterlatte var banebrytende da den ble utgitt i 1988 og åpnet opp for et fortiet tema. Boken er fremdeles aktuell i dag.

Katten slumrer i sofaen – det er vintersol – og kjøkkenbordet er fylt med bøker. Bøhle er journalist og forfatter og hun har mange produksjoner bak seg. Bøhle var journalist i NRK i 36 år og har skrevet bøker om selvmord og etterlatte, om alternativ behandling og bøker om aldring. Bøkene hennes er oversatt til svensk, dansk og tysk.

Var det stille i mediene rundt temaet selvmord da du begynte å jobbe med det?

– Ja, ved inngangen til 80-tallet, var temaet selvmord hittil blitt stoppet av ledelsen i NRK, inntil radiodirektør Gunnar Gran åpnet for å lage en serie om dette, men da fra pårørendes perspektiv. Det resulterte i to radioserier, én bok og én TV-serie.

Bøhle forholdt seg til mange mennesker som hadde mistet nære i selvmord og til psykiater Kåre Duckert. Boka er bygd opp rundt samtaler med mange pårørende med forskjellige erfaringer og Duckert med lang erfaring fra familievernkontor.

– Mange opplevde det som forløsende å bli intervjuet, de ville dele sin erfaring for å forebygge og lindre. Snakke om det – igjen og igjen.

Boken satte selvmord på dagsorden, og fikk overveldende mottakelse.

– Egentlig er jeg utdannet bokhandler og bibliotekar, men ble så journalist. Jeg jobbet som bibliotekar i København med barne- og ungdomslitteratur – spesialiserte meg i det. Da NRK radio begynte med litteraturprogram for unge som et særlig satsningsområde, kom jeg dit. Det var i 1966. Jeg hadde utrolig glede av det, det var en fantastisk tid i NRK, veldig åpent mellom ulike fagavdelinger.

Foto: Jan Carlsen

Forfatter og journalist Solveig Bøhle.

Innstillingen var: "Kom til oss – kan du lage et fjernsynsprogram, hva kan du gjøre på radioen?" Jeg fikk nesten frie hender, og etablerte for eksempel en oppløsningsserie som *het Tid for bok*, med sentral sendetid hver ettermiddag 4 dager i uka. Vi hadde romslig budsjett og kunne velge de beste skuespillere, intervjuet Astrid Lindgren i Stockholm, dro til London og intervjuet Roald Dahl. Jeg fikk fantastiske utfordringer. Det var kjempemorsomt! En veldig kreativitet og et nært samarbeid med utrolige dyktige lydingeniører som NRK har.

Hvorfor begynte du å jobbe med temaet selvmord?

– I begynnelsen av 80-årene var det lite fokus i mediene på selvmord, men aviser publiserte statistikk og små notiser, av og til, om økning av selvmord blant unge. Temaet berørte meg, men i NRK hadde ledelsen bestemt at det ikke skulle lages program om selvmord fordi man var redd for smitteeffekten. Det var rett og slett stor usikkerhet rundt hvordan temaet skulle dekkes i mediene på denne tiden. I Tyskland ble det laget et fjernsynsprogram der man fulgte en ung mann som tok sitt liv.

Det programmet utløste nye selvmord og tragedier. – Jeg kom tilbake til temaet og at særlig unge menn var utsatt, i en periode da jeg jobbet i radioens samfunnsavdeling, og det var da radiodirektør Gunnar Gran ga klarsignal under bestemt forutsetning: "Du skal se det fra de pårørendes side".

– Da jeg begynte å jobbe med tematikken forsto jeg, etter hvert, også at jeg selv var berørt. Som 15-åring opplevde jeg at min far prøvde å ta sitt liv. Selv om det ikke var en hemmelighet i vår familie, snakket jeg aldri med min far om det. Han døde av hjertefeil da jeg var voksen, og selv hadde fått barn. Jeg har ofte tenkt at det ville vært lettere for oss alle hvis vi i vår familie hadde kunnet snakket om det som skjedde rundt min fars selvmordsforsøk. Og tausheten må ha vært vanskelig for ham. Jeg skulle gjerne hatt tausheten ugjort. Men jeg var ikke bevisst på koblingen til egen opplevelse da jeg foreslo å lage radioprogrammene, men jeg tenkte at temaet ungdom og selvmord er viktig.

– Men nesten ingen snakket om selvmord den gangen i 1984. Så hvordan finner jeg noen som har mistet i selvmord? Jeg trodde ikke jeg kjente noen i mine nære omgivelser, og jeg ville konsentrere meg om pårørende som hadde mistet unge. Jeg jobbet jo blant annet med ungdomslitteratur og opplesninger og husket at en lærer ved en videregående Oslo-skole fortalte at de hadde mistet en elev på skolen. Via læreren fikk jeg kontakt med moren til eleven, og hun ville gjerne fortelle. Og får du kontakt med en pårørende, så treffer du andre, for de vet om hverandre. Moren hadde kontakt med andre som hadde mistet. Så åpnet det seg, da. Jeg laget radiointervjuer, men de pårørende sto ikke fram med navn. Tiden var ikke moden for det.

– Etter at radioprogrammene i 1984 gikk på lufta – det var også en helt annen tid i NRK – fikk jeg lov til å engasjere psykiateren Kåre Duckert og telefonvakter til å ta imot reaksjoner fra lytterne. Dette var bare opptak og gikk ikke ut på lufta.

Telefonvaktene satt i timesvis og noterte, Kåre Duckert og jeg satt og lyttet.

Noen hadde bare behov for å møte en stemme, en telefonvakt, andre ville snakke med Duckert. Noen sa nei til opptak, noen sa ja. Men vi fikk fantastisk respons, og jeg satt plutselig med et stort materiale fra hele landet. For noen var det viktig bare å kunne snakke om sorgen og tapet. Mange sa: "Jeg må snakke med noen, for familien min orker ikke lenger å høre på meg."

– Kåre Duckert var psykiater ved et familievernkontor. Han var en uunnværlig støttespiller i arbeidet med radioprogrammene. Da han kom i studio, sa han: "Nå har jeg lagt bort alle fagbøker og bare lytter på spørsmålene dine, sier hva jeg tenker." Han kjente godt til ringvirkningene og hvor kompleks sorgen og følelsene er i en familie som opplever selvmord. Han var en fantastisk psykiater. Etter den første radioserien satt vi med et utrolig rikt og sammensatt materiale, og vi bestemte oss for å lage en radioserie til. Sammen med en lydingeniør reiste jeg rundt og oppsøkte noen av de som ønsket å bli intervjuet. Og det var begynnelsen på boken *Noen blir tilbake*.

– I det videre arbeid med tematikken ringte de fra psykiatrisk avdeling ved Ullevål sykehus og spurte om de kunne få tilgang til radioprogrammene, for de hadde ikke noe materiale der. "Vi har ingenting om de pårørendes situasjon", sa de – så det var på mange måter et pionerarbeide.

Noen blir tilbake – Når et menneske tar sitt liv ble utgitt på Ex Libris i 1988.

– Det ble enormt mye oppmerksomhet om boken. I Bokklubben kom den som Ekstrabok og i flere opplag. Boken ble oversatt til svensk og dansk, og den kom ut i Tyskland og til og med på Grønland.

Foto: Hanne Holmesland

Mye er forandret siden *Noen blir tilbake – Når et menneske tar sitt liv* ble utgitt i 1988, men boken er fremdeles aktuell i 2014.

Det ble bestemt at jeg skulle lage fjernsynsprogrammet *Tausheten etterpå*, der pårørende fortalte. Bare intervjuer med pårørende, ikke kommentarer fra fagfolk. Og de som ble intervjuet sto fram under fullt navn, tidligere hadde alle intervjuobjektene vært anonyme.

– Det ble stor oppmerksomhet. Jeg fikk Hirschfeldt-prisen i 1990 – en norsk pressepris til fremme for forståelse og toleranse. Noen journalister tok opp tråden, Harriet Eide i Dagbladet blant annet, fulgte disse seriene helt nært og skrev en rekke intervjuer både med pårørende og meg. Alt bidro til større åpenhet.

Du har i årene etter utgivelsen av boken blitt kontaktet av mange etterlatte som har lest boken – det har sikkert gjort sterkt inntrykk på deg?

– Ja. Jeg fikk kontakt med mange mennesker med erfaring som etterlatte, både i arbeidet med boken og gjennom at folk har tatt kontakt i ettertid. Jeg har fått høre sterke historier om hvordan selvmordet rammer de pårørende. Og hvordan man klarer å leve videre. Jeg traff for eksempel hun som hadde mistet sin mann. Han tok livet sitt en formiddag, etter å ha kjørt yngste datteren på skolen. Hun var helt uforberedt og satt hjemme og ventet på han som ikke kom tilbake, og hun forsto senere at flere i bygda visste om selvmordet lenge før presten stod på døra hos henne. I samtalegruppene hun deltok i, tok hun med seg boka, pekte på den og sa: "Jeg kan ikke snakke om det, men dette er meg." Hun skrev til meg i flere år og fortalte hvordan hun hadde det.

Hva tenker du om hva som i dag er en utfordring for etterlatte ved selvmord?

– Nå er det jo ikke det med åpenheten et problem lenger, tror jeg – kanskje, jeg vet ikke. Boken *Noen blir tilbake – Når et menneske tar sitt liv*, var i sin tid banebrytende, fordi de pårørende var så ærlige

Solveig, katten og bøkene ved kjøkkenbordet.

og direkte. Både i radio og fjernsyn fikk vi mange reaksjoner etterpå. Jeg fikk høre så mange historier. Jeg tenker: Hvem eier sorgen? Sorg er så komplekst og sammensatt. Det er både vonde og gode følelser. Sorg splitter og sorg forener. Noen har stort behov for oppmerksomhet, andre sørger i stillhet. Som utenforstående vet man ofte ikke hvordan man kan hjelpe. Kanskje det beste man kan gjøre er bare å lytte, og helst ikke psykologisere, i hvert fall hvis man ikke er fagperson.

– Etter et av fjernsynsprogrammene, ringte en far som hadde mistet sin ektefelle, de hadde to halv voksne barn. Og etter selvmordet, når mor har tatt livet sitt, tar søsteren hennes kontakt med en sentral avis og står frem med sin sorg uten å informere de nærmeste; ektefellen og barna. Så kommer barna ned til frokostbordet, og der ligger morens historie på forsiden. Ektemannen og barna er ikke informert om oppslaget. Den historien så jeg igjen i et ukeblad, og den kom også i en riksavis. Så man skal som journalist også tenke: Hva er motivet til den som ønsker å fortelle sin historie?

Etter de første radioprogrammene hadde jeg flere henvendelse fra journalister som ville at jeg skulle hjelpe dem med å få kontakt med pårørende. I dag vil avisene være mer forsiktige, det er mer respekt, vi har kommet lengre. Men behovet for å være sannhetsvitne krever alltid research fra journalistene før man går i gang.

Hva preger dagens åpenhet, i forhold til da du begynte å jobbe med dette?

– Dagens åpenhet er mer kompleks – og kanskje har vi ikke mangel på åpenhet. Men jeg tenker for eksempel på letingen etter forklaringer, den kan kanskje skape nye tragedier, fordi det er lett å finne sydebukker. Det er jo ikke alltid det lar seg forklare, og psykisk sykdom er forklaring nok, men mange pårørende vegrer seg kanskje for å innrømme at det er psykisk sykdom i familien. Da jeg jobbet med selvmord og pårørendes situasjon var det 10 % av de som tok sitt liv, som gjorde det mens de var under behandling, innlagt på psykiatrisk sykehus.

Jeg har truffet mange som har mistet sine mens de skulle være trygt på sykehus. Det skaper stor bitterhet hos de pårørende, men forteller også hvor vanskelig det er å hindre selvmord hvis den syke ikke orker å leve. "De vil døden sterkere enn livet", som en søster sa, etter at hun hadde mistet sin bror.

– I dag blir det ofte mye oppmerksomhet i omgivelsene og blant venner når et ungt menneske tar sitt liv, og det kan aktivere noe hos andre unge som føler seg mislykket – det kan være farlig. Jeg er veldig for åpenhet – virkelig – men det er kanskje ofte en form for oppmerksomhet som blusser veldig opp, intenst et par dager, blomster og lys og slikt. Og så er det i tillegg et annet vokabular blant unge i dag: "Du er helt håpløs, gå og heng deg" – som ikke er ment bokstavelig, men som likevel kan såre sterkt.

Da tenker du på nettspråket?

– Ja, på sms og nett. Unge blir eksponert for mye materiale. Hvordan forteller den unge kvinnen, som er 14–15 år, at hun får tekst eller bilder med for eksempel vonde handlinger, hvordan snakker hun om det hvis hun får destruktive bilder eller meldinger, som samtidig pirrer en nysgjerrighet. Dette gjelder ungdom som er i en sårbar fase. Vi vet at det skjer stor strukturell omforming i hjernen til et ungt menneske i puberteten, og den unge handler impulsivt og spontant. Så jeg tenker at åpenhet handler om at man både respekterer de unges integritet, men

også at det er etablert en relasjon mellom barn og foreldre hvor man kan ta opp vanskelige ting og hvor man blir tatt imot – tilstedeværelsens betydning. Det er en balanse mellom å få være ung, hormonell sårbar og delvis få være i fred, og å bli tatt imot med det man kommer med, at det ikke blir vanskelig å ta opp ting. Vennskapet og de voksne har stor betydning.

Hvordan tror du boken vil bli mottatt i dag?

– Jeg er usikker på hvordan *Noen blir tilbake* vil fungere i dag, for alt er så annerledes. Jeg sa ja til nytte, fordi jeg hadde hatt så mange henvendelser etter at boken ble utsolgt fra forlaget. Mange etterlyste den, også fagfolk. Boken er enkel, mange forskjellige historier med ulik vinkling, de pårørendes mangefasetterte følelser, men sterke historier. Og den er veldig direkte. Jeg tror det er en bok alle kan lese, også når man er i begynnelsen av sorgfasen. Den neste boken jeg skrev om depresjon, selvmord og de pårørendes situasjon – *Å ville døden sterkere enn livet* fra 2004 – er tyngre å lese. Den har mange psykologiske forklaringer, på depresjon, det hormonelle og kjemiske forklaringer, kanskje det kan skape angst?

– Min erfaring er at pårørende som ikke forblir i fasen der de leter etter forklaringer klarer seg bedre. Livet går videre, selv om sorgen og savnet alltid vil være der. Jeg har møtt foreldre som har mistet to barn, fordi oppmerksomheten og sorgen

over barnet som først tok livet sitt er så stor, at et annet barn i familien mistet livsmotet i skyldfølelsen som preget familien.

Hva kan være til hjelp for pårørende?

– Behandlingen for etterlatte er i dag – fremdeles – mangelfull og utilstrekkelig, det vet vi. Det er veldig raskt inn og raskt ut hvis man blir innlagt til behandling på psykiatrisk sykehus. Og ofte kunne behandlingen kanskje vært enklere; først og fremst trenger pårørende noen å snakke med, tilstedeværelse, ikke nødvendigvis medikamentell behandling.

– Sårbare unge med forskjellige historier trenger i hvert fall noen voksne å snakke med. Så det er tragisk at man i skolen har fjernet helsesøstrene. De må tilbake på skolene, og de må være der hver dag og ha tid når den unge tar mot til seg og banker på døren. Hvis man skal snakke om forebygging, må man ta det fra den kanten. Istedenfor ser vi nedbyggingen av det forebyggende, støtteapparatet – tilgangen på en enkel psykolog, for eksempel.

Hanne Holmesland er redaksjonssekretær for tidsskriftet *Suicidologi*. Hun har bred redaksjonell erfaring fra forlag og hovedfag i idéhistorie.