En livsviktig visjon

Av Torbjørn Haugen

Det har vært mye diskusjon om hvorvidt en nullvisjon for selvmord er positivt eller ikke, men slik jeg ser det er en slik nullvisjon potensielt livsviktig. For jo hardere man jobber mot et mål, jo nærmere kommer man. I dag har man ikke noe konkret mål selv om man selvsagt arbeider for å senke selvmordstallene hele tiden. Ser vi på tallene de siste ti årene har antall selvmord ligget stabilt på rundt 500 mennesker i året. Noe som selvsagt er et altfor høyt tall. En nullvisjon for selvmord vil potensielt kunne øke fokuset på selvmordsforebygging om den blir fulgt opp med midler. Det er viktig å understreke at vi ikke kan senke selvmordstallene uten å jobbe bredt. Med andre ord kan ikke arbeidet med å nå en nullvisjon ene og alene ligge hos helsevesenet, men må være et dugnadsarbeid der alle som jobber med mennesker må bidra. Her må skole, helsetjenestene, frivilligheten og bedriftene ta ansvar. Med andre ord må vi jobbe på flere nivåer. Jeg ønsker her å skissere opp tre slike nivåer:

Det politiske nivået

På det politiske nivået må det arbeides med å skape en bevissthet hos politikerne om omfanget av selvmordsproblematikken i Norge, og det må jobbes med å påvirke beslutningsmyndigheter til å innføre visjonen. Arbeidet på dette nivået er grunnleggende for innføringen av en nullvisjon. På dette nivået ligger også arbeidet med å skaffe mer midler til arbeidet med selvmordsforebygging.

Det allmenne nivået

På nivå nummer to må man tenke tverrfaglig og ha i tankene at selvmordsforebygging må skje i alle fora der mennesker oppholder seg. Her må lærere, pedagoger, arbeidsgivere, arbeidstagere, helsepersonell og også «mannen i gata» få mer kunnskap om selvmordsforebygging, f.eks. gjennom VIVAT-kurs og annet opplæringsmaterieell. Her kan det også gå på å arbeide for mindre mobbing, mer åpenhet om psykisk helse generelt og et samfunn der vi tar bedre vare på hverandre.

Det individuelle nivået

Det er individet som må stå i sentrum. Betydningen av å se den andre kan ikke undervurderes og personer som står i en vanskelig livssituasjon må raskt få hjelp. Med større fokus på individuell oppfølging og mer kunnskap om psykisk helse hos den enkelte kan kanskje flere søke hjelp tidligere. Individets forhold til samfunnet, verden og seg selv bør være en rettesnor her. Jo enklere det er for den enkelte å be om og få hjelp, jo flere selvmord kan vi kanskje forebygge.

Arbeider vi med å motarbeide ensomhet både blant yngre og eldre kan vi sannsynligvis gjøre en betraktelig innsats. Her gjør allerede organisasjoner som Røde Kors mye for å hjelpe. Skaper vi videre større åpenhet om psykisk helse og selvmord kan kanskje flere også kjenne igjen symptomene hos seg selv før de blir altfor syke.

En treenighet

Det er et faktum at noen mennesker ikke kan reddes eller vil reddes. Forskningen viser oss at det å predikere hvem som ender opp med å ta sitt eget liv nærmest er umulig, og selvsagt kan vi ikke legge inn alle som er i risikosonen for å utføre et selvmord. Det vi derimot kan er å redde flere, men dette kan vi kun gjøre om vi har et eksplisitt fokus på å skulle gjøre det. I Norge har vi hatt en nullvisjon for trafikkulykker. Nullvisjonen ble innført med nasjonal transportplan (2002-2011) – men det er arbeidet systematisk for

Det er viktig å understreke at vi ikke kan senke selvmordstallene uten å jobbe bredt

å senke antall trafikkulykker helt siden 1970. Dette arbeidet har gitt resultater og fra 1970 og frem til i dag er antallet dødsulykker i trafikken mer enn halvert. Det er også kommet store bevilgninger til trafikksikkerhet. I 2014 var budsjettet til Trygg Trafikk om lag 60 millioner. Vi kan ikke hindre alle trafikkulykker – men vi kan gjøre mye for å forebygge dem. På

samme måte kan et økt fokus på selvmordsproblematikk hindre flere selvmord. Dette er et langsiktig arbeid og målet er langt unna.

Det er også innført en nullvisjon for overdoser. Visjonen ble innført i 2013 etter at Stortingsmeldingen «Se meg!» ble lansert. Regjeringen skriver på sine nettsider om arbeidet at det er bred politisk enighet om å utarbeide en strategi mot overdoser. Fra 2013 og fremover er det blitt knyttet en bevilgning på 40 millioner fordelt over fire år. Til sammenligning ble det gitt et tilskudd på fem millioner kroner til selvmordsforebygging i forbindelse med handlingsplanen om selvmord som ble lansert på våren til 2014.

Både nullvisjonen for trafikkulykker og nullvisjonen for overdoser kan også knyttes til en reduksjon i antall selvmord. Dette skyldes at flere trafikkulykker og overdoser er selvmord. En nullvisjon for selvmord kan også være en begynnelse på å senke antallet dødsfall knyttet til overdoser og trafikkulykker.

Komplekse forebyggingsprosesser

Det er spesielt to argumenter som er blitt nevnt som begrunnelser for hvorfor man ikke skal innføre en nullvisjon. Den første er at det kan legges mer press på helsevesenet, og den andre er at etterlatte kan komme til å oppleve mer skyldfølelse fordi de kan tenke at de kunne gjort mer. Det første argumentet kan motvirkes ved at man helt tydelig snakker om dette som et samarbeidsprosjekt mellom mange ulike instanser. Argument nummer to faller på sett og vis på sin egen urimelighet. Dette skyldes at vi på samfunnsnivå hele tiden bør tenke at vi burde ha gjort

mer. Å innføre en nullvisjon vil forhåpentligvis føre til at vi faktisk vil gjøre mer. Derfor bør NSSF, sammen med frivillige organisasjoner og foreninger, ta initiativ til å starte opp en arbeidsgruppe bestående av et tverrfaglig team som kan tenke, utforme og lage en skisse til hvordan en slik nullvisjon kan innføres og hva slags perspektiver man må ha med når man skal innføre og jobbe mot en nullvisjon. Jo tidligere vi starter prosessen med å innføre en nullvisjon, desto fortere kan vi redde flere.