



FRA UNNGÅ TIL HVORDAN

OM OMTALE AV SELVMORD I MEDIENE

RAPPORT FRA 4.9-UTVALGET - JUNI 2023

INNHold

1.0 Utvalgets oppsummering.....	3
2.0 Mandat og utvalgets arbeid.....	5
2.1 Mandat.....	5
2.2 Arbeidsprosessen.....	6
3.0 Fra ingen omtale til større åpenhet.....	7
3.1 Historisk bakgrunn.....	7
3.2 PFU-klager etter 2006.....	9
3.3 Presseetisk regelverk og praksis i andre land.....	10
3.4 Andre retningslinjer og veiledere.....	13
3.5 Selvmordsstatistikk i Norge.....	14
3.6 Selvmord i psykisk helsevern.....	16
4.0 Omtale og smitteeffekt.....	16
4.1 Forskning.....	16
4.2 Omtale som kan utløse smitte.....	17
4.3 Smitte på sosiale medier.....	19
5.0 Innspill for og imot dagens punkt 4.9.....	21
5.1 Vil beholde eget punkt.....	21
5.2 Innspillskonferanse i Pressens Hus 23.–24. januar.....	23
5.3 Redaktørenes innspill.....	26
5.4 Spørreundersøkelsen.....	29
5.5 Funn.....	29
5.6 Pressens omtale.....	31
5.7 Kommentarene.....	32
6.0 Fra unngå til hvordan.....	32
6.1 Behovet for et eget punkt om selvmord og selvmordsforsøk i VVP.....	33
6.2 Ny ordlyd.....	34
6.3 Hensyn til de berørte.....	35
6.4 utfordringer i løpende nyhetsdekning.....	36
6.5 Metode og sted.....	38
6.6 Smitteeffekten.....	39
6.7 Forslag til endringer i andre VVP-punkt.....	40
6.8 Konklusjon.....	42
7.0 Kilder.....	44

1.0 Utvalgets oppsummering

Selv mord er et omfattende og vedvarende samfunnsproblem. Står dagens punkt 4.9 i Vær Varsom-plakaten (VVP) i veien for at det omtales i tilstrekkelig grad? Dette er bare et av mange spørsmål 4.9-utvalget har stilt seg selv og en rekke fagmiljøer det siste året.

Punkt 4.9 i VVP lyder i dag slik:

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.

Å vurdere behovet for å gjøre endringer i punkt 4.9 er et oppdrag vi har gått inn i med alvor og respekt. Vi har fulgt mandatet og ønsket å gå bredt ut. Det har vist seg verdifullt å høre på mange ulike stemmer, ikke minst de som er direkte berørt og de ulike fagmiljøene. Vi har også sett verdi i å studere hvordan andre lands selvjustisordninger har forholdt seg til temaet selvmordsomtale.

Etter utvalgets mening er det fortsatt behov for et eget punkt om omtale av selvmord. Men det er behov for endring av punktet. Vi foreslår derfor et punkt som er bedre tilrettelagt for mer omtale av et stort samfunnsproblem, og mer i takt med den økte åpenheten i samfunnet. Samtidig er vi opptatt av å være konkrete om hvilke hensyn som må tas i omtalen.

En [spørreundersøkelse](#) som ble gjennomført blant norske journalister og redaktører i forbindelse med utvalgets arbeid, viser at åtte av ti som har en mening om temaet, fremdeles ønsker å ha med et punkt om omtale av selvmord i Vær Varsom-plakaten. Også de helsesfaglige miljøene gir i stor grad uttrykk for det samme.

Spørreundersøkelsen har bekreftet hypotesene om at det hersker usikkerhet, at mange vegrer seg mot å gå inn i problematikken. Utvalget merker seg at de lokale redaktørstyrte

mediene reserverer seg i større grad enn de regionale og nasjonale mediene – noe som fremstår som et paradoks fordi selvmord i betydelig grad rammer lokalsamfunn i distriktene.

Vår intensjon med forslaget er å gi en retning, fra unngå til hvordan, der hvert ord i det nye forslaget er nøye overveid for å ta hensyn til både åpenhet og varsomhet. Samtidig konstaterer vi at det er begrenset hvor omfangsrikt et punkt i VVP kan være og skal være. Men vi mener vi for første gang siden VVP ble etablert i 1936, gir råd, og ikke bare advarer, i punktet om selvmordsomtale.

Utvalget har i arbeidet vært spesielt opptatt av hensynet til de direkte berørte, omtale på et tidlig tidspunkt, og varsomhet ved omtale av metode og sted.

Noe av det utvalget har brukt mest tid på, er å gå gjennom relevant forskning på områdene selvmord og medieomtale. Vi konstaterer at det ikke finnes noen forskning på at omtale i norske medier har ført til flere selvmord. Likevel er smittefaren reell. Internasjonale undersøkelser avdekker at glorifiserende og sensasjonspreget omtale kan utløse nye selvmord. Derfor har det vært viktig for oss å legge vekt på ordet «nøktern» i vårt forslag.

Utvalget har landet på følgende nye ordlyd i punkt 4.9:

Ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk er det god presseskikk å vektlegge en nøktern fremstilling. Vis hensyn til de som er direkte berørt. Vær varsom ved omtale på et tidlig tidspunkt. Ved beskrivelse av metode og sted kreves høy aktsomhet.

Norsk Presseforbund (NP) ga også utvalget i oppdrag å vurdere en endring av andre punkt i kapittel 4 i VVP, dersom det var naturlig. Utvalget foreslår at setningen «Vis hensyn til avdødes ettermæle» legges til i punkt 4.3.

Utvalgets anbefalinger er enstemmige.

Utvalget ønsker å takke alle som har kommet med innspill i arbeidet. Takk også til Norsk Presseforbund, Norsk Journalistlag og Norsk Redaktørforening for praktisk bistand.

2.0 Mandat og utvalgets arbeid

2.1 Mandat

Styret i Norsk Presseforbund (NP) vedtok 25. mars 2022 å igangsette et arbeid for å vurdere mulige revisjoner av punkt i Vær Varsom-plakaten (VVP). I august 2022 nedsatte NP et utvalg som skulle vurdere behovet for og eventuelt foreslå en endring av VVP-punkt 4.9 om selvmord og selvmordsforsøk.

I mandatet til utvalget heter det:

- Utvalget bes om å gjøre en vurdering av om det er behov for endring av Vær Varsom-plakatens 4.9, og legge frem eventuelt forslag om dette.
- Utvalget bør innhente informasjon om presseetisk regelverk og praksis på feltet fra andre selvjustisordninger.
- Utvalget bør ha utstrakt kontakt med fagmiljøer innen feltet, og hente innspill fra disse.
- Utvalget kan også vurdere eventuell endring av andre punkt i VVPs kapittel 4, dersom det er naturlig i forlengelsen av eventuelle forslag til endring av punkt 4.9.
- Utvalget leverer rapport med eventuelt endringsforslag til NPs generalsekretær.

Utvalget fikk i august 2022 denne sammensetningen:

Erik Sønsteli, Oppland Arbeiderblad, leder

Annemarte Moland, Aftenposten

Ann-Inger Borstad, Adresseavisen

Anders Lie Brenna, EnergiWatch

Per Arne Kalbakk, NRK

Reidun Kjelling Nybø, Norsk Redaktørforening

Trond Idås, Norsk Journalistlag

NP-sekretariatet: Trude Hansen

2.2 Arbeidsprosessen

Utvalgets arbeid har gått over fire faser:

- Forberedelser: Forankring av mandat, prosess, innhenting av tall, statistikk og fakta.
- Undersøkelser: Samle synspunkter og få innspill, gjennomføre spørreundersøkelse - samt delta i debatter i og utenfor eget fagmiljø.
- Analyser: Bearbeide data, drøfting - tilstedeværelse i debatter, på konferanser og i møter i mediehus.
- Konklusjoner: Ferdigstilling av forslag, overlevering av innstilling, kommunikasjon om utvalgets forslag og arbeid.

Om arbeidet:

- Utvalget har gjennomført ni møter. I fire av møtene har innledere fra forskningsmiljøer og medier deltatt.
- Utvalget har sendt ut [en spørreundersøkelse til landets journalister og redaktører](#) via Norsk Journalistlag og Norsk Redaktørforening. Det kom over 1600 svar, og over 600 kommentarer.
- Utvalget arrangerte i januar 2023 [en to dagers åpen innspillskonferanse](#) i Pressens hus i Oslo. 17 representanter for etterlatte, berørte, helse- og nødetater, forskning og akademia, og medier fra ulike deler av landet, deltok. Norsk Presseforbund, Norsk Redaktørforening, Norsk Journalistlag og bransjemediene Medier24 og Journalisten sendte deler av konferansen.
- Utvalget har også invitert 46 medier, organisasjoner, etater eller institusjoner for helse- og nødtjenester, berørte, forskning og akademia til å komme med innspill. Utvalget hadde i april mottatt 27 innspill som er tatt med inn i arbeidet. Ni konkrete forslag til nye formuleringer i punkt 4.9 i VVP er vurdert.
- Utvalget har hentet inn informasjon om praksis og regelverk i andre land, med hjelp fra NPs sekretariat. Det er også innhentet informasjon om alle klager som har vært behandlet av Pressens Faglige Utvalg (PFU) siden siste endring av punkt 4.9 i 2006. Utvalget har innhentet informasjon om punktets utvikling siden VVP ble nedfelt som egen plakat i 1936.

- Utvalget har deltatt i panelsamtaler og debatter på flere konferanser og årsmøter, deriblant Hauststormen, Hellkonferansen, Wassiloff-konferansen, SKUP, Norsk Redaktørforenings høstmøte, Nasjonal konferanse for selvmordsforskning og -forebygging, årsmøtet til Norsk Journalistlag Innlandet samt Landsstyremøte i LEVE.
- Utvalgsmedlemmer har holdt foredrag og workshops hos Høyskolen Kristiania, Oslo MET, Ringerikes Blad, Romerikes Blad, Amedia Romerike/Innlandet, Østlands-Posten og Sandefjords Blad. Det er løpende orientert om arbeidet i styret for Norsk Redaktørforening og i flere lokale regionforeninger.
- Utvalget har svart på henvendelser, og fått innspill, via en egen e-postkonto, fireniutvalget@gmail.com. Henvendelsene er kommet fra medier, studenter og organisasjoner.

Omtale av utvalgets arbeid i offentligheten:

- Utvalget har registrert betydelig interesse for arbeidet, fra utnevnelsen av utvalget og frem til overleveringen av forslaget til Norsk Presseforbund. Interessen har vært fra både nyhetsmedier og fagpressen, akademia og organisasjoner.
- Utvalgets medlemmer har stilt i podkaster, intervjuer og artikler. Det er publisert kronikker i blant annet fagbladet Journalisten og tidsskriftene Samtiden og Suicidologi. Utvalget har også stilt i Ukeslutt, Helgemorgen og Dagsnytt 18 i NRK, samt deltatt i God morgen Norge på TV 2.

3.0 Fra ingen omtale til større åpenhet

3.1 Historisk bakgrunn

Norsk presse har hatt en restriktiv holdning til omtale av selvmord. I den aller første Vær Varsom-plakaten (VVP) fra 1936 het det at «*selvmord, selvmordsforsøk eller sinnssykdom bør ikke omtales uten i helt ekstraordinære tilfeller*».

Senere er VVP revidert 13 ganger. Ved første revisjon, i 1956, forsvant advarselen mot å omtale sinnssykdom, og punktet om selvmord ble formulert slik: «*Selvmod og*

selvmordsforsøk omtales ikke, dersom ikke ganske særegne omstendigheter – f.eks. i samband med alvorlige forbrytelser – gjør det forsvarlig.»

Ved revisjonen i 1975 ble regelen endret til en hovedregel om å ikke omtale selvmord: «*Selvmord og selvmordsforsøk skal som hovedregel ikke omtales.*»

Denne formuleringen fikk stå i 30 år før Norsk Presseforbunds styre vedtok en ny formulering som ble gjeldende fra 2006:

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 utløse flere selvmordshandlinger.

Medienes varsomhet har både handlet om hensynet til de etterlatte og til avdødes ettermæle, og en oppfatning om at selvmord ikke var noe vi snakket om – og dermed var det heller ikke noe å lage journalistikk om. Det har også vært en frykt for å omtale selvmord på en måte som skulle bidra til å utløse flere selvmord. Dette ble tydelig markert i punktet som kom inn i 2006 og var noe helt nytt. Teksten var identisk med forslaget som kom fra Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging ved Universitetet i Oslo underveis da forslaget fra utvalget var på høring høsten 2005.

Det opprinnelige forslaget fra utvalget så slik ut:

Vær varsom med omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale av metode eller andre forhold rundt selvmordet eller selvmordsforsøket som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov.

Gradvis har åpenheten om selvmord økt – både i samfunnet generelt og i mediene. I [september 2018](#) konkluderte PFU med at en beskrivelse av metoden i et selvmordsforsøk i TV 2-programmet Åsted Norge ikke var brudd på god presseskikk. Flere medier varslet at de ville endre sin omtale av selvmord i retning større åpenhet. Det var et eksempel på at PFUs praksis signaliserte en endring som innebar større åpenhet enn tidligere.

Fordi norske medier har vært varsomme i sin omgang med temaet selvmord, har slike saker sjelden blitt diskutert og kritisert. Når det har skjedd, har det oftest skjedd i forbindelse med omtale av selvmord til personer som har vært kjent for offentligheten. For eksempel da den amerikanske skuespilleren Robin Williams tok sitt liv i 2014, eller etter Ari Behns selvmord i 2019.

3.2 PFU-klager etter 2006

PFU har behandlet forholdsvis få klager på selvmordsomtale. Fra punkt 4.9 ble endret i 2006 og frem til april 2023 har antall klager på saker om selvmord vært 22. I ti av disse har PFU konkludert med fellelse på punkt 4.9. I fem av sakene ble mediet også felt på punkt 4.6 i Vær Varsom-plakaten (VVP), og i to av sakene også på punkt 4.1. De resterende tre var rene 4.9-fellelser.

PFU har også konkludert med fellelser i ytterligere seks klagesaker knyttet til selvmordsomtale, der det har vært klaget på punkt 4.9, men der fellelsen gjelder andre punkt. I fire av disse sakene er det felt på punkt 4.6, i én sak på punkt 4.12 (om selvskading) og i én sak på punkt 4.1 (her konkluderte PFU dessuten med kritikk, det vil si en litt mildere fellelse).

I seks klagesaker konkluderte PFU med ikke brudd (én av disse var klagen på Åsted Norge, riktignok med dissens, der et mindretall mente at omtalen burde få kritikk).

Utover disse sakene har det også vært igangsatt klagebehandling i tre saker knyttet til omtale av selvmord/selvmordsforsøk og punkt 4.9, men der partene har kommet til en minnelig løsning, og PFU har derfor aldri realitetsvurdert publiseringene.

I tillegg har PFU hatt et par andre saker der selvmord har vært omtalt, men der klagen ikke har handlet om omtalen av selvmordet, men om hensynet til pårørende og hvorvidt mediet har utvist tilstrekkelig omtanke (4.1-/4.6-vurderinger). (Se vedlegget [Klagesaker i PFU fra 2006–2023](#)).

Flere har tatt til orde for en ny debatt om de presseetiske grensene for selvmordsomtale – blant andre flere av medlemmene som ble oppnevnt til dette utvalget. Argumentene har vært at ordlyden i punkt 4.9 kan ha bidratt til at mange journalister og redaktører har unngått temaet av frykt for å trå feil, og at særlig advarselen mot smittefare har vært problematisk. Kort tid etter at Vær Varsom-plakaten ble endret i 2006 ble setningen «unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger» problematisert fordi den henter sin begrunnelse utenfor presseetikken. Det skjedde både i en [forskningsrapport](#) initiert av Norsk Journalistlag (Lamark og Andreassen, 2007) og i en [masteroppgave](#) (Hognestad, 2007). Ti år etter endringen [foreslo](#) Reidun Kjelling Nybø en ny endring av punkt 4.9 (Nybø, 2016).

I en [kronikk](#) publisert i 2020 understreket Anders Lie Brenna at hans mål ikke var å kritisere fagfolk eller presse, men: «Samtidig sitter jeg med en ubehagelig følelse av at journalistikken hemmes av at selvmord fortsatt er et tabuområde der man er livredd for å trå feil.» (Brenna, 2020).

En gruppe Aftenposten-journalister tok opp spørsmålet i en [Skup-rapport](#) de leverte i 2022. Journalistene fant det utfordrende å granske samfunnsproblemet på en pressefaglig forsvarlig måte uten å komme på kant med VVP. Det samme gjorde en gruppe journalister i Verdens Gang i sin [metoderapport](#) da de ble nominert til Skup-prisen i 2023 for sitt arbeid med selvmord i norske fengsler.

3.3 Presseetisk regelverk og praksis i andre land

I mandatet ble utvalget oppfordret til å innhente informasjon om presseetisk regelverk og praksis på feltet fra andre selvjustisordninger. Utvalget har først og fremst vært i kontakt med klageorganene i Sverige, Danmark og Finland, ettersom disse landene har mest til felles med Norge. Dette har vi spurt om:

- *klagesaker de siste fem årene som omhandler selvmord*
- *typiske trekk ved klagesakene*
- *eventuelle utfordringer med gjeldende regelverk og praksis*

Som i Norge er også klager på omtale av selvmord noe som behandles nokså sjelden i våre naboland. En forklaring på det lave antallet klager knyttes til berøringsangsten som har vært og er forbundet med tematikken. Mediene har heller vært overforsiktige og unngått omtale enn å utfordre de presseetiske grensene.

Samtidig er det tegn til at det har skjedd og skjer en utvikling innen feltet også i Sverige, Danmark og Finland; det rapporteres om større bevissthet om det store samfunnsproblemet selvmord utgjør, og at dette bør møtes med mer åpenhet og medieomtale. Det diskuteres hvordan temaet bør dekkes, og en slik diskusjon førte i fjor til at det i Sverige ble utarbeidet en [sjekkliste for omtale av selvmord](#) til bruk i redaksjonene.

I fjor ble det også nedsatt en arbeidsgruppe i Danmark som skal [evaluere de presseetiske reglene](#). I den forbindelse uttalte Tine Johansen, leder av Dansk Journalistforbund, at «ny viden om f.eks. omtale af selvmord (...) kan give anledning til at ændre principperne for, hvordan mediene behandler det emne». Også i Finland er et evaluerings-/revideringsarbeid av det gjeldende presseetiske regelverket på trappene, og også her er det varslet at selvmord er et aktuelt tema å se nærmere på.

Når man ser på klagen som er behandlet i Sverige, Danmark og Finland de siste fem årene, er også problemstillingene gjenkjennelige; klagerne mener omtalen blir for nærgående og detaljert, ikke har allmenn interesse, og/eller tar for lite hensyn til avdøde og pårørende. Det er oftest pårørende som klager, i enkelte tilfeller organisasjoner.

Et overordnet trekk ved de presseetiske vurderingene som er gjort, er at varsomheten temaet selvmord og selvmordsforsøk krever, vektas opp mot hensynet til sakens offentlige interesse. Både i Norge og Danmark vektlegges disse hensynene spesifikt i formuleringene i det presseetiske regelverket (jf. «allmenne informasjonsbehov» i punkt 4.9). I de [danske reglene for god presseskikk](#) heter det:

Selv mord eller selvmordsforsøg bør ikke omtales, medmindre klar almen interesse kræver eller begrunder offentlig omtale, og i så fald bør omtalen være så skånsom som mulig.

I alle land er også hensynet til pårørende og den enkeltes privatliv viktig i vurderingene, men det er kun Sverige som spesifikt omtaler dette i [den presseetiske regelen for omtale av selvmord](#):

lakta stor försiktighet vid rapportering om självmord och självmordsförsök särskilt av hänsyn till anhöriga och vad ovan sagts om respekt för enskildas privatliv.

Hensynet til de pårørende og enkeltpersoners privatliv ligger i andre punkt i dagens norske regelverk (4.3 omtaler privatliv, og 4.6 omtaler pårørende).

Det er ingen av de andre nordiske landene som nevner omtale av metode spesifikt i sine presseetiske regler, men det er et moment som også er diskutert og vurdert. Det kan i denne sammenheng være verdt å merke seg [én avgjørelse fra 2021](#) der det danske Pressenævnet frikjente omtale av metode, da Pressenævnet uttalte:

Pressenævnet finder, at omtalen af [Afdøde]s selvmord, herunder oplysningen om, at "han hængte sig på sit værelse", ikke kan anses for en tilsidesættelse af god presseskik. Nævnet har lagt vægt på, at artiklen ikke indeholder detaljerede eller tekniske beskrivelser af den anvendte selvmordsmetode, og at forældrene til den afdøde efter det oplyste selv har ytret et ønske om at stå frem med historien og dermed har indvilliget i omtalen. Nævnet finder dog, at det havde været hensigtsmæssigt, såfremt Ude og Hjemme i forbindelse med omtalen havde angivet oplysninger om, hvor man som selvmordstruet kan søge hjælp (...).

Dette siste momentet, som gjelder informasjon om hvor man kan søke hjelp, er for øvrig noe som er påpekt i flere danske avgjørelser.

Utvalget har også sett på hvordan det presseetiske regelverket er utformet i enkelte land utenfor Norden. I Storbritannia, der det i dag finnes to ulike klageinstanser – Ipso og Impress – finnes en regel som inkluderer et krav om at media ved omtale av selvmord og selvskading må informere om hvor man kan søke hjelp. I [Impress' retningslinjer](#) heter det:

When reporting on self-harm and suicide, publishers must not provide excessive details of the method used, the specific location or speculate on the motives. Publishers must signpost sources of support when reporting on self-harm and suicide.

Som det går frem av sitatet inneholder dette regelverket også en formulering konkret om metode. Det samme gjør [Ipsos retningslinjer](#), som dessuten også omtaler smitteeffekt:

When reporting suicide, to prevent simulative acts care should be taken to avoid excessive detail of the method used, while taking into account the media's right to report legal proceedings.

Ipsos formulering bygger på en eldre formulering, men har etter en revisjon fått inn tillegget «to prevent simulative acts». Konkretiseringen om smitteeffekt er derfor av nyere dato.

Også i Tyskland er de opptatt av smitteeffekt, og at omtale av selvmord ikke må være for detaljert. [Den tyske Pressekodeks](#) peker derfor på at omtalen skal være tilbakeholden, og angir konkret hvilke opplysninger varsomheten gjelder: navn, bilder og nærmere beskrivelser av omstendighetene. Sistnevnte kan minne litt om «andre forhold» i dagens punkt 4.9 i VVP.

3.4 Andre retningslinjer og veiledere

Finland er det eneste av de nordiske landene som ikke omtaler selvmord spesifikt i sitt [presseetiske regelverk](#). Det fantes en konkret regel da deres journalistregler ble vedtatt i 1957, men denne ble tatt ut i 1976. Selvmordsomtale reguleres derfor i stedet gjennom et punkt som omhandler omtale av sykdom, dødsfall og ulykker:

I informationssökningen och nyhetsförmedlingen om sjukdoms- och dödsfall samt offer för olyckor och brott ska diskretion alltid iakttas.

Den finske regelen ligner derfor trolig mer på dagens punkt 4.6, som også omhandler omtale av ulykker. Enkelte som har tatt til orde for å fjerne punkt 4.9 fra VVP, har pekt på at 4.6 er et relevant punkt som kan være dekkende ved omtale av selvmord. Som den norske PFU-praksisen viser, er punkt 4.6 også i mange tilfeller sentralt og har vært nødvendig å trekke inn i de konkrete vurderingene.

I tillegg til de mange presseetiske reglene som omhandler selvmordsomtale, finnes det flere veiledere, råd og retningslinjer utarbeidet av helsevesen og ulike medieorganisasjoner. Verdens helseorganisasjon utarbeidet allerede i 2000 råd til mediene om selvmordsomtale. [Veilederen](#) er revidert en rekke ganger, senest i 2017. Disse rådene har vært retningsgivende for anbefalinger fra en lang rekke faginstanser innenfor helsefeltet – i både Norge og utlandet. [Her er den svenske versjonen](#) (det er ikke tilgjengelig en nyere versjon på norsk). Sentralt er også [Recommendations for reporting on suicide](#) som er utarbeidet gjennom et samarbeid mellom en lang rekke faginstanser i USA og andre land. Her finnes også [egne råd til bloggere](#).

I etterkant av endringen av punkt 4.9 i 2006 ble det utarbeidet en veileder på oppdrag fra Norsk Presseforbund. Denne er senere avpublisert, siden det ikke er naturlig for en organisasjon som drifter selvdømmeordningen å ha egne veiledere. I 2019 utarbeidet imidlertid Norsk Redaktørforening veilederen [Slik omtaler du selvmord](#). Underveis i arbeidet har utvalget registrert mange referanser til denne veilederen, særlig fra redaktører som mener den har vært til god hjelp. Inntrykket er imidlertid at den er lite kjent blant mange journalister. Under innspillskonferansen utvalget arrangerte i januar 2023, ga flere representanter fra fagmiljøer og organisasjoner uttrykk for et ønske om at det fra pressens side ble arbeidet mer med veiledning, og at en ny veileder er noe utvalget også bør vurdere å utarbeide i tilknytning til en eventuell revisjon av punkt 4.9.

3.5 Selvmordsstatistikk i Norge

I 2021 var det 658 selvmord i Norge. 482 menn tok sitt eget liv, og det var det høyeste antallet siden 1991. Kvinner sto for 176 av selvmordene, og det var ett mer enn i 2020. Tallene for 2022 er ikke offentlig tilgjengelig når denne rapporten skrives. De blir ikke tilgjengeliggjort før [Folkehelseinstituttets Dødsårsaksregister](#) publiserer oppdaterte tall i løpet av sommeren. Tallene for 2023 blir ikke klare før sommeren 2024.

De siste fem årene har det vært mellom 595 og 674 selvmord hvert år. Det er kun i 2017 at selvmordstallene var under 600. Historisk sett er dette høyt, men det er ikke rekordhøyt. Tallene var enda høyere i perioden fra 1987 til 1991. Da ble det rapportert mellom 649 og

709 selvmord i Norge hvert år, og rekorden ble satt i 1988. Her må det også påpekes at det var langt færre innbyggere i Norge den gangen enn nå. Målt etter standardiserte rater per 100.000, var det 17,7 selvmord på det meste i 1988. Til sammenligning lå selvmordsraten på 12,4 i 2021.

Det er gjennomgående flest menn som tar sitt eget liv. Siden 1951 har andelen menn variert fra 68 til 82 prosent av alle selvmord. Flest kvinner tok sitt liv i 2018. Da var tallet 202. For menn var det dystre rekordåret 1991. Da tok 500 menn sitt eget liv.

I 2021 var det 39 barn under 20 år som tok sitt eget liv. 22 var gutter og 17 var jenter. For jentene var dette en tangering av rekordåret 1999. I den yngste aldersgruppen har jentene i flere av de siste årene stått for nesten like mange selvmord som guttene, selv om guttene i snitt fra 1951 har stått for langt flere. Fra 2016 til 2021 har jentene stått for 40 prosent av selvmordene i den yngste aldersgruppen.

Ifølge Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) er selvmord den vanligste dødsårsaken blant unge under 25 år. I den gruppen står det for hvert fjerde dødsfall. I tillegg er det flere tusen ungdommer som skader seg selv hvert år uten å komme i kontakt med hjelpeapparatet.

Samlet sett var det aldersgruppen 50–59 år som hadde flest selvmord i 2021 med 128, og i snitt er det aldersgruppen 40–49 år med 88,1 selvmord hvert år. For menn er det flest selvmord i aldersgruppen 40–49 år med 96 i 2021 og 63,4 i snitt siden 1951. For kvinner er det aldersgruppen 50–59 år som har flest selvmord, med 37 i 2021 og 25,7 i snitt hvert år. Forskerne opererer med et estimat med ti etterlatte per selvmord. Basert på det påvirkes mellom 6000 og 7000 nordmenn direkte av selvmord hvert år. De siste 20 årene tilsvarer det ca. 130.000 etterlatte nordmenn etter selvmord.

Antall årlige selvmordsforsøk er omtrent ti ganger så mange som gjennomførte selvmord. NSSF opplyser at det er ca. 5000 innleggelses i somatisk sykehus hvert år på grunn av selvmordsforsøk, og at 50 prosent av akuttinnleggelsene i psykiatrien skyldes selvmordsfare. Selv om antall selvmord de siste årene har vært på et relativt høyt nivå, må det ses i

sammenheng med en generell befolkningsvekst. Målt etter standardiserte rater per 100.000 innbyggere har selvmordstallene ligget på mellom 11,5 og 12,9 de siste fem årene. Det er litt under gjennomsnittet fra 1971 og frem til i dag, som er på 13. For menn ligger den standardiserte selvmordsraten på 18,1, mens den for kvinner ligger på 6,7 per 100.000.

3.6 Selvmord i psykisk helsevern

Antallet selvmord i psykisk helsevern i Norge er høyt. Annenhver dag tar i snitt én pasient i psykisk helsevern sitt eget liv, viste en rapport som Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) la frem i 2018. Fra 2008 til 2015 døde 1910 pasienter under behandling eller i løpet av ett år etter behandling. Svært mange av disse pasientene var ifølge rapporten innlagt da selvmordene skjedde. NRK avdekket det samme året manglende sikkerhet og forebygging, samt [gjentatte lovbrudd ved selvmord i psykisk helsevern](#). I 2020 la [regjeringen frem en nullvisjon for selvmord i Norge](#), uten at det så langt har redusert antallet selvmord.

Det er store regionale forskjeller i selvmordsraten. I 2021 er selvmordsraten høyest i Vestfold og Telemark med 19,2 etterfulgt av Troms og Finnmark med 16,5 og Innlandet med 13,6 per 100.000. I snitt har Oslo høyest selvmordsrate med 16,3 etterfulgt av Innlandet med 15,0 og Viken med 13,0. Møre og Romsdal har den laveste selvmordsraten med 7,6 i 2021, og 9,6 i gjennomsnitt siden 1971.

I de tre årene 1999–2001 lå selvmordsraten mellom 12,7 og 13,8. Med unntak av 2018, da selvmordsraten var på 12,8, har samtlige år etter det hatt en lavere selvmordsrate. Det gir en sterk indikasjon på at økt omtale av selvmord i seg selv ikke har ført til flere selvmord.

4.0 Omtale og smitteeffekt

4.1 Forskning

At ett selvmord kan utløse ett eller flere andre selvmord er ikke ukjent. I arbeidet har utvalget sett på hva som finnes av forskning på temaet selvmord og medieomtale – og smittefare. Forskning på effekten av omtale av selvmord oppfatter utvalget som mangelfull. Det er forsket mye på mulig smitteeffekt, men i all hovedsak knyttet til konkrete hendelser,

som lokale selvmordsbølger blant unge og effekten av kjendiser som har tatt sitt eget liv og glorifiserende omtale. Det er ikke forsket på smitteeffekten av omtale av selvmord i norske eller nordiske medier.

Likevel er smitteeffekten, i tillegg til hensynet til de pårørende, den viktigste innvendingen mot omtale av selvmord. I dagens utgave av punkt 4.9 i Vær Varsom-plakaten (VVP) er den omtalt med en egen setning: «Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.» Denne setningen knytter smitteeffekten til omtale av metode, men den slår også fast at andre forhold kan utløse selvmord.

En gjennomgang av forskningen og innspillene fra fagmiljøene har vist utvalget at det er lite faglig grunnlag for å slå fast at smitteeffekten er så sterk som 4.9-punktet legger opp til. Smitten er generelt sett svak. Dette sier også forsker og psykologspesialist Fredrik Walby. Han anslår at smitteeffekten er involvert i omtrent fem prosent av alle selvmord på verdensbasis. Det inkluderer all form for smitte, ikke bare den som er utløst av omtale i pressen. Andelen er estimert i samråd med andre forskere, men er ikke dokumentert i noen forskningsrapport.

Tall som Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) har hentet inn fra Retriever, viser at omtalen av selvmord økte kraftig fra godt under 2000 omtaler i 2001 til godt over 8000 i flere år fra 2007 til 2021. Denne firedoblingen reflekteres ikke i selvmordstallene. Utvalget kan ikke med sikkerhet si at denne økningen skyldes endringen av punkt 4.9 i 2006, eller den økte åpenheten i samfunnet generelt, men mener at begge deler sannsynligvis har spilt inn.

4.2 Omtale som kan utløse smitte

Forskning det ofte henvises til, er gjort av den østerrikske professoren Thomas Niederkrotenthaler. Han har gjennomført flere meta-analyser av forskjellige forskningsprosjekter på smitteeffekten. I forskningsrapporten [*Association between suicide reporting in the media and suicide: systematic review and meta-analysis*](#), har han og kolleger identifisert 31 forskningsstudier som har tatt for seg selvmordstall i forbindelse med omtale av kjendis-selv mord.

I denne forskningsrapporten konkluderer de med at risikoen for selvmord økte med 13 prosent i perioden etter at pressen rapporterte om et kjendis-selv mord. De fant også at ved omtale av kjendisens metode, økte bruken av samme selvmordsmetode med 30 prosent. Samtidig konkluderte forskningsrapporten med at omtale av vanlige ukjente personers selvmord ikke økte selvmordstallene, men de utelukker ikke at det kan skje. For eksempel er det forsket på økningen i antall selvmord assosiert med Netflix' dramaserie [13 Reasons Why](#). I serien nøstes det i årsakene til at en tenåringsjente tar sitt eget liv. Selvmordet granskes i episode etter episode. Forskning etter den populære førstesesongen av serien viste en tydelig økning i antall selvmord blant amerikansk ungdom, og forskerne knyttet dette til innholdet i serien.

To omtaler av kjendis-selv mord trekkes ofte frem: Nirvana-vokalist [Kurt Cobain](#) i 1994 og skuespiller [Robin Williams](#) i 2014. Da Kurt Cobain tok sitt liv ble det massiv medieomtale, og metoden ble også omtalt. Forskningen viser imidlertid at verken omtalen av kjendis-selv mordet eller omtale av metoden førte til økning i selvmord eller bruk av samme metode. Det var imidlertid en stor økning i antall personer som ringte hjelpetelefoner eller oppsøkte hjelpetjenester. Her poengteres det at det i omtalen ble gjort et tydelig skille mellom å hylle artistens liv samtidig som det ble tydelig poengtert at det var en forferdelig handling. Helsepersonell ble konsultert for råd, og deltok også på pressekonferanser samtidig som det ble iverksatt en massiv innsats for å informere, forebygge og tilby støtte.

Omtalen av Robin Williams' selvmord i 2014 ble derimot omtalt i det som beskrives som store, svært detaljerte og gjentatte medieoppdrag. Forskningen viser en økning i selvmordstallene på nesten ti prosent i USA, og økningen gjaldt særlig menn i samme alder eller yngre. Det ble også observert en markant økning i antall selvmord med samme metode.

Når det gjelder smitteeffekt ved omtale av metode, blir det ofte snakket om [to ulike retninger innenfor forskningen som trekker i hver sin retning](#). Werther-effekten er den de fleste forbinder med smitteeffekten, og den handler om at et selvmord setter andre på ideen om å ta sitt liv. Den har fått sitt navn etter Johann Wolfgang von Goethes roman *Den*

unge Werthers lidelser fra 1774. Den andre retningen er Papageno-effekten, oppkalt etter fuglefangeren i Mozarts *Tryllefløyten*. Den går ut på at omtale av historier om noen som har vært i selvmordsfare, men som har overlevd eller blitt reddet, kan spre et positivt budskap om at livet blir bedre etter selvmordstanker. Her har blant andre Niederkrotenthaler vist at også denne «positive» smitteeffekten er reell.

Selv om den negative smitteeffekten på et overordnet nivå generelt sett er svak, trekker fagmiljøet frem at det er grupper som er ekstra utsatt. For selv om smittefaren ikke er en fare for folk flest, er det ifølge professor Marit Råbu en fare for de som strever med stor psykisk smerte hvis de blir eksponert for faren om selvmord mens de har det slik. Hun trekker spesielt frem at det å få ideen om selvmord er ekstra farlig for spesielt impulsive mennesker.

Psykologspesialist Tormod Stangeland var inne på noe av det samme i sitt høringsinnspill til utvalget. Han beskriver en pasientgruppe som er redde for sine egne selvmordstanker, og som lever seg inn i hvordan personer som har utført selvmord tenker. Disse kan være ekstra utsatt når selvmord omtales i pressen.

4.3 Smitte på sosiale medier

Omtale i rom der smittefaren trolig er størst, i ikke-redaktørstyrte, sosiale medier, er det ikke forsket på. Det er så og si ingen kunnskap om dette i Norge. Fagekspertene og forskerne har ikke hatt nok kunnskap om hvordan unge bruker sosiale medier til å sette det på forsknings-agendaen ennå. Til tross for stor enighet om at selvmord er et folkehelseproblem og psykisk uhelse en økende utfordring blant unge, henger norske forskere etter på dette feltet.

I undersøkelsen [EU Kids Online](#) fra 2018, kommer det frem oppsiktsvekkende tall. Over 50 prosent av norske jenter oppgir at de har sett innhold på nettet om hvordan de kan skade seg eller bli ekstremt tynne. 33 prosent oppgir at de har lest konkrete måter om hvordan ta sitt eget liv. Likevel er det altså forsvinnende lite forskning som går i dybden på hvilke

spesifikke sider de har besøkt, hvilke miljøer de eventuelt er med i og hvordan det påvirker dem.

Et av disse miljøene og en tydelig smitteeffekt avdekkes i boken [Det skjulte nettverket – farlige forbindelser mellom unge på nett](#), skrevet av Annemarte Moland, ett av dette utvalgets medlemmer. På innsiden av Instagram-nettverket, der flere hundre norske jenter deler selvmordstanker, gjentatte forsøk på å ta sitt eget liv og metoder, utløser et slikt innlegg ofte en rekke andre lignende innlegg. Brukerne blir påvirket av hverandres delinger og metodene kopieres. I arbeidet fant forfatteren ut at minst 20 unge jenter knyttet til dette miljøet har tatt sitt eget liv de siste årene.

Den australske psykologen og selvmordsforskeren Jo Robinson er en av få som har spesialisert seg på slik skadelig deling blant unge på sosiale medier. Robinson har undersøkt hvordan unge kommuniserer om selvmord på nett, og ifølge Robinson har selvmordsbølger, som tidligere rystet nærmiljøer og skoler, også her i Norge, flyttet seg over på nett. Mer og mer av denne smitten oppstår på nettet og ikke i det virkelige livet, ifølge Robinson.

Selv om ingen vil skade andre eller i verste fall påvirke andre til å ta sitt eget liv, kan nettverk som disse fungere mot sin hensikt, hvis hensikten er å finne tilhørighet, trøst og støtte, mener den australske forskeren. Deling av bilder, film og tekster om selvskading, selvmordstanker eller gjentatte selvmordsforsøk normaliserer denne type adferd og kan smitte over på andre, fastslår hun.

Robinson har sammen med sine kolleger utviklet Chatsafe, et sett med råd til unge om hvordan de kan kommunisere trygt på nett om selvskading og selvmordstanker. Rådene ble i 2020 [oversatt til norsk](#), og det har også kommet [veiledere for voksne](#). Rådene kan være nyttige også for journalister ved omtale av selvmord. «Ikke bruk ord som får selvmord til å virke glamorøst, romantisk eller tiltrekkende», lyder et av dem.

5.0 Innspill for og imot dagens punkt 4.9

Utvalget har i arbeidet med rapporten fått en rekke innspill fra mediehus, helsefaglige og psykologiske faginstanser, pårørendeorganisasjoner og hjelpetelefoner. Mange har ønsket å bidra med synspunkter, enten skriftlig eller gjennom deltakelse i innspillskonferansen som ble arrangert 23.–24. januar 2023.

Dette har utvalget bedt om innspill på:

1. Er det behov for en egen regel om selvmordsomtale i Vær Varsom-plakaten (VVP)?
2. Synspunkter på dagens punkt 4.9 i VVP
3. Bør den presseetiske regelen endres på dette feltet?
4. Hvilke hensyn må mediene ta i møte med dette temaet?

5.1 Vil beholde eget punkt

De aller fleste som har kommet med innspill til utvalget mener at det fortsatt er behov for et eget punkt i Vær Varsom-plakaten (VVP) om omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Noen av redaktørene mener imidlertid at punktet kan være en hindring for nødvendig åpenhet om et viktig samfunnsproblem, og at hensynene som må tas i omtale av selvmord er dekket av andre punkt i VVP (som 3.9, 4.1, 4.3, 4.6).

Det er noen overordnede forskjeller i innspillene fra de ulike instansene. Helsefaglige instanser og psykologiske fagmiljøer tar i stor grad til orde for en mer restriktiv ordlyd i VVP enn i dagens punkt, særlig når det gjelder omtale av enkelt-selv mord.

Pårørendeorganisasjoner og hjelpetjenester er mer positive til omtale av enkeltsaker, men er opptatt av at det skjer i forståelse med etterlatte og med respekt for den som har tatt sitt eget liv. Redaktørene mener nesten uten unntak at dagens formuleringer i punkt 4.9 flere steder er for lite konkrete. Dette mener de kan ha en nedkjølende effekt på samfunnsmessig nyttig omtale av selvmord fordi redaksjoner kvier seg for å gå inn i temaet. Begrunnelsen er usikkerhet og frykt for å trå feil.

Enkelte redaktører mener at punktet om omtale av selvmord bør tas ut av VVP, og at hensyn som må tas i omtale av slike saker kan omtales under punkt 4.3 og 4.6. Karianne Solbrække

(TV 2) og Fred Gjestad (Raumnes) har argumentert for dette i sine innspill. De aller fleste innspillene argumenterer imidlertid for at omtale av selvmord og selvmordsforsøk krever noen særskilte hensyn, og at det derfor fortsatt bør være et eget punkt om dette temaet i VVP.

Redaktørene som har kommet med innspill mener uten unntak at formuleringer som *«unngå omtale som ikke oppfyller allmenne informasjonsbehov»* og *«unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger»* er for vage, og at de bidrar til at journalister og redaksjoner blir usikre på hvordan de kan behandle temaet. Redaktørene ønsker seg mer konkrete formuleringer og anvisninger. Mange påpeker også at tonen i dagens punkt er gjennomgående restriktiv («vær varsom», «unngå», «unngå») og dermed sier for mye om hva mediene ikke skal gjøre, og for lite om hvordan mediene bør gå frem når de omtaler selvmord.

De psykologiske fagmiljøene og helsefagmiljøene deler seg litt i to på dette området. Noen mener at dagens punkt i VVP fungerer etter hensikten og bør beholdes (f.eks. psykologspesialist og forsker Fredrik Walby og fagsjef i Norsk psykologforening Kim Edgar Karlsen). Andre som har kommet med innspill her mener i likhet med redaktørene at punktet bør gi mer konkrete anvisninger enn i dag, men disse innspillene tar til orde for en mer restriktiv praksis – særlig når det gjelder omtale av enkelt-selvmord. Dette begrunnes hovedsakelig med faren for smitteeffekt, selv om forskerne erkjenner at det finnes lite forskning på dette området.

Psykiater og suicidolog Lars Mehlum, som leder Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF), har et litt annet syn på dette. Han mener at dagens punkt 4.9 med fordel kan revideres for å svekke det generelle varsomhetshensynet. Dette kan lett oppfattes som at mediene bør være generelt tilbakeholdne med å omtale selvmord, hvilket det ikke er noen grunn til å si. Samtidig mener Mehlum og NSSF at punkt 4.9 bør spisses tydeligere for å få frem hvilke spesifikke forhold ved omtale varsomhetshensynet bør fokusere på.

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet (FHI) har sendt et felles innspill til utvalget. De mener at punkt 4.9 bør beholdes, og at det bør konkretiseres og utvides. Dette er forslaget

de la frem:

Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Glamoriserende eller sensasjonspreget omtale bør unngås. Dramatiske visuelle effekter bør ikke brukes og vær varsom dersom fotografi skal brukes. Selvmord bør ikke nevnes i overskriften eller plasseres på førstesiden. Unngå beskrivelse av metode, sted og tidligere selvmordsforsøk. Vær særlig varsom der kjendisselvmord omtales. Informasjon om hvor man kan søke hjelp bør oppgis.

Dette er nok det mest restriktive forslaget som er kommet inn til utvalget, men det reflekterer noen av de samme problemstillingene og synspunktene på (sensasjonspreget) omtale av enkelt-selvmord som er blitt løftet frem av andre fagpersoner.

5.2 Innspillskonferanse i Pressens Hus 23.–24. januar

På innspillskonferansen i januar 2023 holdt fire fageksperter fra ulike miljøer innlegg.

Fredrik Walby, en av landets fremste forskere på selvmordsforebygging og leder av Kartleggingssystemet for selvmord i psykisk helsevern, understreket pressens sentrale oppgave: samfunnskritisk journalistikk. Det skjer over 650 selvmord i Norge hvert år, og det må omtales, påpekte Walby. Fordi selvmordstallene er stabile, de går ikke ned. Omtalen av selvmord i norske medier har ifølge Walby eksplodert på 2000-tallet. Vi trenger ikke mer åpenhet og omtale av enkelte selvmord, men mer omtale av selvmord som et samfunnsproblem, mente han.

Som omtalt også i delkapittel 4.2 advarte Marit Råbu, professor i klinisk psykologi ved UiO, om at enkelte måter å fremstille og omtale selvmord på kan trigge sårbare mennesker. Det har stor betydning hvordan selvmord omtales offentlig, påpekte hun. Råbu mente selvmordssmitte er et dokumentert fenomen.

Professoren argumenterte for at det fortsatt bør være et eget punkt i Vær Varsom-plakaten (VVP) om særlig varsomhet ved selvmordsomtale, men at dette bør revideres. Et fremtidig punkt bør være mer konkret, tydelig og retningsgivende, der flere av de allerede etablerte

rådene for omtale av selvmord er inkludert. Marit Råbu foreslo følgende ordlyd:

Vær varsom ved omtale av konkrete selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale av metode og sted. Unngå sensasjonspreg, enkle årsaker, skyldplassering, samt store og gjentatte oppslag.

Kim Edgar Karlsen, fagsjef i Norsk psykologforening, mente norsk presse i stor grad opptrer seriøst og forsvarlig i omtale av selvmord. Likevel er det fortsatt nødvendig med et punkt i VVP som markerer behovet for grundighet, vurderinger og samarbeid med fagmyndigheter i omtalen av selvmord. Han sa seg fornøyd med punkt 4.9 slik det står i dag.

Karlsen viste til [Redaktørforeningens veileder](#) som han mente er god og må løftes frem i enda større grad. Den gir ifølge han handlingsrom til i større grad å omtale selvmord, og viser til viktig forskning på feltet.

Tormod Stangeland, psykologspesialist ved Ahus, advarte pressen mot omtale av selvmord som kan få unge, sårbare mennesker til å bli enda mer oppslukt av sitt eget selvmord. Ifølge Stangeland bør dagens punkt om selvmord utvides med en egen veileder, men samtidig skille tydeligere mellom enkelt-selvmord og selvmord som fenomen. Pressen kan gi konstruktiv hjelp, ta et samfunnsansvar og være med på å forebygge selvmord, mente psykologspesialisten.

Nina Danielsen, leder av selvmordsforebygging i Landsforeningen for etterlatte etter selvmord (LEVE), mente et godt formulert punkt i VVP kan bidra til en mer ansvarlig motvekt til uheldig omtale av selvmord på sosiale medier. Ivaretagelse og skjerming av etterlatte er viktig, påpekte Danielsen.

Danielsen mente dagens formulering av punkt 4.9 er problematisk. Grunnen er at den ifølge henne er vag, kan virke avskrekkende og trekker frem selvmord som et tema man generelt må være varsom med. Det kan ikke forventes at journalister vet hva som ligger i «forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger», sa hun. Danielsen foreslo følgende formulering av punkt 4.9:

Omtale av selvmord og selvmordsforsøk bidrar til allmennyttig åpenhet i samfunnet og reduserer stigmatisering og tabu. Selvmord og selvmordsforsøk skal omtales nøkternt, informativt og skånsomt. Årsakene til selvmord skal ikke forenkles, fremstå spekulative, eller forståelige. Unngå å omtale metode eller formidle romantiserende beskrivelser. Omtale bør belyse sorgen til etterlatte, samfunnskonsekvenser, og at det er håp og hjelp for de som sliter. Hjelperessurser skal alltid inkluderes.

Else Kåss Furusest, etterlatt og programleder, mente pressen bør være svært varsom med å omtale enkelt-selvmord. I stedet ønsket hun seg flere, mer kritiske reportasjer om selvmord som et samfunnsproblem, for å få frem hvor alvorlig det er.

Kåss Furusest fryktet konsekvensene av en eventuell endring i dagens punkt i VVP, at det blir en sovepute for journalister. Dagens formulering ivaretar de etterlatte, understreket hun.

Hanne Samuelsen mistet sønnen i selvmord i 2020 og understreket hvor viktig det er at pressen har tydelige rammer å jobbe ut fra. Selv ble hun kontaktet av media på melding og ble behandlet med respekt. Å bli kontaktet på den måten gjorde at hun kunne håndtere henvendelsen og ta stilling til forespørslene når hun var klar. I det du deler din historie, gir du fra deg kontroll, understreket Samuelsen. Hun ønsket ikke at historien skulle bli en gråtehistorie, det måtte ha en større hensikt for henne å dele. Derfor var det godt for Samuelsen at journalister i Aftenposten forsikret henne om at fageksperter med en annen kunnskap enn henne skulle gjennomgå teksten før publisering. Å gå gjennom hele teksten og redigere bort deler før publisering, var helt avgjørende for henne.

Jan Helge Yannis Messell, etterlatt og leder i distriktsforeningen LEVE Agder, har også opplevd å bli godt ivaretatt av journalister. Messel var ambivalent, men landet på at det bør være et eget punkt om selvmord i VVP. Varsomhet og omtanke må sikres, understreket Messel. Husk at omtale av selvmord ikke bare handler om den eller de som har gått bort. Journalistikken kan også påvirke folk som er langt nede, sa Messel.

Lasse Nilsen, politioverbetjent i krise- og gisselforhandlertjenesten ved Oslo politidistrikt, delte erfaringer fra sitt arbeid. Politiet har kontakt med suicidale i aksjoner hver eneste dag. Ifølge han er politiets jobb å gi suicidale troen og håp tilbake, på at det er hjelp å få, at livet er verdt en sjanse. Han oppfordret media til å vente med å skrive om slike aksjoner til de er over.

Aslaug Timland Dale, daglig leder Mental Helse svartjenester, fortalte om 400 000 henvendelser i året og en dobling i romjulen 2019 etter at Ari Behn tok sitt eget liv. Timland Dale var sterkt bekymret over dette. Medienes omtale sliter på de som allerede har selvmordstanker, understreket hun. Men hun var også opptatt av at åpenhet er en av de viktigste faktorene for å forebygge.

Ifølge lederen for Mental helses svartjenester fungerer dagens formulering i punkt 4.9, men berøringsangst holder mange journalister tilbake. Behovet for åpenhet og oppmerksomhet bør ifølge henne også fremgå i punkt 4.9.

5.3 Redaktørenes innspill

På konferansen i januar 2023 holdt også en rekke redaktører fra store og små aviser innlegg.

Morten Andersen, stabssjef i Aftenposten, fremholdt at omtale av selvmord i dag har utviklet seg utover dagens VVP. Det er gjort mye samfunnsnyttig journalistikk på selvmord, på grensen eller over dagens formulering, sa Andersen. Hva er «allmenne informasjonsbehov», spurte Andersen, som også mente formuleringer som «unngå» er med på å legge listen høyt på hva som er akseptabel omtale.

Likevel er det behov for rettesnorer. Ifølge Andersen er det to tungtveiende hensyn som medfører at det må gjøres egne vurderinger knyttet til omtale av selvmord: hensynet til pårørende og risiko for smitte.

Andersen la frem to forslag til endring av punkt 4.9, det andre mer konservativt enn det første:

1: Ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk er det god presseskikk å vise hensyn til de pårørende. Legg vekt på en saklig og nøktern fremstilling, Vær bevisst på smittefare. For eksempel krever beskrivelse av metode høy aktsomhet.

2: Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Vis hensyn til de pårørende, og legg vekt på en saklig og nøktern fremstilling. Vær spesielt aktsom ved beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.

Gard Steiro, ansvarlig redaktør i VG, mente selvmord og psykiske lidelser har vært tabubelagt og underdekket sammenliknet med andre lidelser. Ifølge redaktøren kan omtale av selvmord, betydningen av å søke hjelp og oppmerksomhet rundt symptomer være med på å forebygge. Men hvilken rolle skal redaktørstyrte medier ha, spurte han. Han viste til [regjeringens handlingsplan](#) (nullvisjonen), der et av tiltakene er å bidra til mer kunnskap og omtale i mediene. Etter omtale av Ari Behns selvmord mente enkelte at omtalen var positiv, mens andre advarte mot romantisering og mulig smitte. Steiro etterlyste mer forskning og en mer kunnskapsbasert debatt.

Fred Gjestad, ansvarlig redaktør i Raumnes, mente selvmord må behandles med samme varsomhet som drap, ulykker, naturkatastrofer og andre dramatiske hendelser. Ifølge Gjestad kan begrensninger i dagens punkt 4.9 hindre journalister i å utføre samfunnsoppdraget sitt, slik at punktet kan virke nedkjølende på dekningen. Gjestad konkluderte med at punkt 4.9 bør slås sammen med punktene 4.3 og 4.6. Selvmord trenger ingen særbehandling, men kan i en overgangsfase eksplisitt omtales i punkt 4.3 og/eller 4.6, foreslo Gjestad.

Cathrine Th. Paulsen, ansvarlig redaktør i Psykisk helse, trakk frem at de to første setningene i dagens 4.9 ikke er vanskelige å overholde. Siste setning er det ikke alltid mulig å overholde, ifølge Paulsen. Det er ikke nødvendigvis slik at journalister vet hva som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger. «Andre forhold» kan være ganske mye, sa Paulsen.

Ifølge Paulsen ønsker mange etterlatte å snakke om selvmordet og bidra til forebygging. Men Paulsen mener det kunne stått mer om pårørende i punkt 4.9. Belastningen med å medvirke er for dem stor. Først opplever de selvmordet, så offentligheten rundt det, før stillheten etterpå, understreket Paulsen, som oppfordret til oppfølging av pårørende etter publisering.

Kjersti Sortland, ansvarlig redaktør i Stavanger Aftenblad, mente at selvmordsparagrafen slik den er utformet i dag ikke er til hinder for god dybdejournalistikk. Det bør være et eget punkt i VVP om omtale av selvmord, sa Sortland og begrunnet det med: hensynet til avdøde og private forhold, og fordi selvmordet kan utløse sterke følelser av sjokk og sorg for pårørende.

Det som er mer utfordrende er rene nyhetssaker og mer konkrete fakta, ifølge redaktøren. Advarselen mot omtale av metode hindrer journalistikk om for eksempel hendelser som skjer i trafikken, mente Sortland. Redaktøren fremholdt at de to «unngå»-setningene i dagens punkt 4.9 bør ettergås i fagmiljøer, omformuleres eller fjernes.

Vegard Velle, sjefredaktør i Vårt Oslo, representerte en mer offensiv linje. Også han tok til orde for at den siste setningen av dagens punkt 4.9 fjernes. Ifølge han er det flere hensyn å ta: smitteeffekten og hensynet til pårørende og deres ønsker. Men den siste setningen hindrer ifølge redaktøren omtale av for eksempel selvmord i trafikken, en offentlig hendelse som berører mange, eller det å sette søkelys på det som kan være for eksempel dårlig infrastruktur i trafikken. En annen grunn til å omtale metode kan være å hindre spredning av falske rykter om hva som har skjedd, og avmystifisere et selvmord for å unngå skamfølelse blant etterlatte, mente Velle.

Ulf André Andersen, ansvarlig redaktør i Se og Hør, endret sitt synspunkt under innspillskonferansen, fra å være innstilt på å endre dagens 4.9 til at dagens ordlyd fungerer bra, spesielt sammen med Norsk Redaktørforenings veileder. Hensynet til pårørende må veie tungt og styre medienes dekning, understreket Andersen. Regelen i VVP følger samfunnsutviklingen og er uansett dynamisk slik den praktiseres i dag, sa han. Å tie ting i hjel er ikke løsningen, ifølge Andersen. Omtalen av for eksempel Ari Behns selvmord har ikke utløst flere selvmord, understreket han.

5.4 Spørreundersøkelsen

«Det står egentlig bare hva man *ikke* kan skrive», svarte en av de mange journalistene som deltok på spørreundersøkelsen utvalget gjennomførte blant alle yrkesaktive medlemmer i Norsk Journalistlag og Norsk Redaktørforening januar 2023.

Vedkommende siktet til dagens ordlyd i punkt 4.9 Vær Varsom-plakaten (VVP). Journalisten var ikke alene. I undersøkelsen, der utvalget kartla journalister og redaktørers egne erfaringer med å dekke selvmord, kom det blant annet frem at én av tre journalister og redaktører sjelden dekker temaet selvmord fordi de er usikre på presseetikken på området.

I tillegg til å undersøke journalistenes og redaktørenes erfaringer med bruk av dagens punkt 4.9, inneholdt undersøkelsen en rekke åpne spørsmål der utvalget ba om innspill om erfaringer, hva som er bra og hva som burde endres i punktet. Den grunnleggende problemstillingen var om punkt 4.9 fungerer tilfredsstillende som en veileder i deknningen av selvmord – eller om punktet oppleves som en barriere.

Undersøkelsen ble sendt per e-post til yrkesaktive journalister og redaktører i midten av januar 2023. 1630 besvarte hele eller deler av undersøkelsen. Fem av spørsmålene hadde et kommentarfelt der deltakerne kunne komme med innspill. Samlet kom det inn 655 utfyllende svar, som fylte 55 A4-sider. Responsen på undersøkelsen illustrerer engasjementet for temaet i redaksjonene.

Resultatene fra den kvantitative delen av undersøkelsen er samlet og analysert i en rapport som ble publisert i forbindelse med konferansen til Stiftelsen for en kritisk og undersøkende presse (SKUP) i Tønsberg i april 2023. Rapporten ble gjenstand for medieomtale både via NTB og i diverse bransjemedier, og både rapporten og SKUP-presentasjonen av den er tilgjengelig på [Norsk Presseforbunds hjemmeside](#).

Under følger en kortfattet gjennomgang av resultatene fra undersøkelsen.

5.5 Funn

Undersøkelsen viste at tre av ti journalister/redaktører i nyhetsmedier møter selvmord som tema månedlig eller oftere på jobb. Sju av ti svarte at de sjelden eller aldri dekker temaet.

Vi har delt deltakerne/respondentene i to grupper i en del av analysene som følger nedenfor: De som møter temaet månedlig eller oftere, som vi har samlet i kategorien 'jevnlign', mens de som sjelden eller aldri dekker selvmord er i kategorien 'sjelden'.

Deltakerne er også spurt om de arbeider i lokale, regionale eller nasjonale medier. Med tanke på at selvmord rammer befolkningen i lokalsamfunn, er det tankevekkende at journalister/redaktører i lokale medier i mindre grad svarer at de *jevnlign* dekker dette temaet enn kolleger i nasjonale medier (28 prosent sammenlignet med 34 prosent).

Det første og grunnleggende spørsmålet er om landets journalister og redaktører mener at vi trenger et eget punkt om selvmord i Vær Varsom-plakaten (VVP).

Av de 1059 som hadde gjort seg opp en mening, svarte 83 prosent 'Ja', mens 17 prosent svarte 'Nei'. Blant de som svarte 'Ja', var det flest som valgte svaralternativet 'Ja, men dagens ordlyd bør endres'. Av de som svarte 'Nei', var det flest som valgte svaralternativet 'Nei, men selvmord kan nevnes i forbindelse med et av de andre «omtanke-punktene» i VVP – f. eks. 3.9 el. 4.6'.

Erfaringene med punkt 4.9 ble kartlagt med seks påstander. Tre av dem tok utgangspunkt i at punktet fungerer tilfredsstillende, mens tre andre påstander kartla om punktet virket begrensende på dekningen av selvmord.

Blant de som *jevnlign* dekker selvmord, svarte 33 prosent at punkt 4.9 gir tilstrekkelig veiledning om hvordan de bør dekke denne typen saker. Halvparten opplevde at punktet gir tydelige råd om hva man bør være varsom med ved omtale av selvmord. Én av fire svarte at punktet gjenspeiler nivået av åpenhet som er om dette temaet i dagens samfunn.

Når det gjelder påstandene som kartla i hvilken grad punkt 4.9 ble opplevd som en barriere mot selvmordsomtale, svarte 60 prosent av de som *jevnlign* dekker selvmord at punktet skaper usikkerhet om hvordan de skal omtale dette. Åtte av ti svarte at formuleringen «Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger» bidro til at redaksjonen unngikk å dekke selvmord, mens 64 prosent svarte at formuleringen «Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov» bidro til det samme.

5.6 Pressens omtale

Den neste delen av undersøkelsen inneholdt fire påstander som omhandlet respondentens egne erfaringer med å dekke selvmord. Den første var hvorvidt journalisten/redaktøren omtalte selvmord der det ble opplevd som naturlig. De tre neste påstandene omhandlet i hvilken grad respondenten opplevde at dekningen ble begrenset av a) hensynet til de rammede, b) egen usikkerhet om presseetikken, eller c) at redaksjonen var restriktiv med omtale av selvmord.

To av tre journalister svarte at de omtaler selvmord der de synes det er naturlig. Seks av ti syntes det var vanskelig å omtale selvmord av hensyn til de rammede, mens tre av ti svarte at de sjelden omtalte selvmord fordi de var usikre på hvor de presseetiske grensene går. Fire av ti svarte at de gjerne skulle ha omtalt selvmord oftere, men at redaksjonen de arbeider for er restriktive med omtale av selvmord.

Vi har gjort en serie analyser for å se om det er en sammenheng mellom om respondentene på den ene siden opplever at punkt 4.9 ikke fungerer, og på den andre siden unngår å omtale selvmord fordi a) vedkommende selv er usikre på presseetikken, og/eller fordi b) journalisten/redaktøren svarer at de selv gjerne ville omtalt selvmord, men at redaksjonen er restriktiv med omtale av slike hendelser. Påstand a) kartlegger altså hvorvidt respondentens personlige usikkerhet om presseetikken er årsaken til at hun/han sjelden omtaler selvmord, mens påstand b) kartlegger om det er restriktive holdninger i redaksjonen som er årsaken til sjelden omtale av selvmord.

Resultatene viser en signifikant sammenheng mellom en opplevelse av at punkt 4.9 ikke fungerer tilfredsstillende, og en høyere skår på at journalisten/redaktøren unngår å dekke selvmord på grunn av usikkerhet om presseetikken. Analysen viser også en signifikant sammenheng mellom en opplevelse av at punkt 4.9 ikke fungerer og at respondenten svarer at redaksjonen de arbeider for er restriktiv med å omtale selvmord.

Oppsummert tyder altså undersøkelsen på at dagens 4.9 virker begrensende på omfanget av omtale av selvmord. Både fordi punktet etterlater usikkerhet hos den enkelte

journalist/redaktør om de etiske rammene, og fordi formuleringene som er brukt virker begrensende på i hvilken grad redaksjonene velger å omtale selvmord.

5.7 Kommentarene

Som nevnt innledningsvis fikk vi inn totalt 655 svar i de åpne svarfeltene i [undersøkelsen](#).

Kort oppsummert er tilbakemeldingene som følger:

- Et flertall av de som kommenterer undersøkelsen ønsker en endring i retning større åpenhet. Et mindretall ønsker status quo.
- Det er stor usikkerhet rundt hvordan selvmord bør omtales.
- Mange oppfatter dagens punkt som utdatert og lite treffsikkert – bruker ord som «ullent», «uklart», «vagt», «utydelig» og «vanskelig å forholde seg til».
- Mange sier at de savner tydeligere retningslinjer rundt selvmordsomtale. Flere nevner Norsk Redaktørforenings veileder som en støtte, men enda flere etterlyser veiledning og kjenner åpenbart ikke til eksisterende veiledere.
- Flere påpeker at det er hensynet til de pårørende som må vektlegges tyngst når man avgjør hva som skal publiseres.
- Mange påpeker at vi ikke er i stand til å vurdere smitteeffekt, og flere etterlyser forskning og dokumentasjon på dette feltet.
- Noen få vil at vi skal kvitte oss helt med punkt 4.9.

6.0 Fra unngå til hvordan

Å arbeide med presseetiske spørsmål knyttet til selvmordsomtale handler om å finne den rette balansen mellom åpenhet og varsomhet. Åpenheten i de redaktørstyrte mediene har økt de siste årene, i takt med en større åpenhet i samfunnet for øvrig. Tabuene knyttet til selvmord er svekket. Den utviklingen må være tydelig også i pressens eget regelverk.

Innspillene til utvalget og flesteparten av de andre svarene i undersøkelsen peker i en tydelig retning: Det er fortsatt behov for et eget punkt om selvmord i Vær Varsom-plakaten (VVP), men dagens ordlyd bør endres i takt med økt åpenhet. Fra andre hold, også i innspillene til

utvalget, har det kommet gode argumenter for å fjerne punktet om selvmordsomtale i VVP. Utvalget har diskutert dette i flere omganger og kommet til at vi fortsatt mener det bør være et slikt punkt, men at ordlyden bør endres slik at det åpnes for mer omtale enn dagens punkt.

Utvalget vil i dette kapittelet argumentere for de endringene vi foreslår, men også trekke inn de ulike argumentene mot de valgene vi har gjort. På den måten vil vi få frem de ulike dilemmaene vi har brukt mye tid på i dette arbeidet.

6.1 Behovet for et eget punkt om selvmord og selvmordsforsøk i VVP

Som omtalt i delkapittel 3.1 har norsk presse hatt et eget punkt om selvmord og selvmordsforsøk siden den første Vær Varsom-plakaten (VVP) ble innført i 1936. Frem til revisjonen i 2006 var hovedregelen at selvmord og selvmordsforsøk ikke skulle omtales. Fra 2006 ble punktet endret, men fortsatt med strenge advarsler om hva mediene bør «unngå» i omtalen av selvmord.

Å anbefale en fjerning av punktet fra 2023 vil ikke være en god løsning, etter utvalgets syn. Det er ikke et passende svar på den usikkerheten vi har avdekket hos landets redaktører og journalister. Vi mener punkt 4.9 i stedet bør gi tydeligere kjøreregler om hva som er de viktigste hensynene ved selvmord og selvmordsforsøk.

Dersom det var slik at usikkerheten rundt selvmordsomtale først og fremst gjaldt dem som har lite erfaring med slike saker, så kunne man knytte usikkerheten direkte til manglende kunnskap. Men resultatene i undersøkelsen viser at problemene knyttet til ordlyden i dagens punkt 4.9 i VVP oppleves som spesielt stort blant dem som ofte omtaler selvmord.

Et punkt som maner til forsiktighet rundt selvmordsomtale kan virke nedkjølende på medienes omtale. Samtidig er utvalget opptatt av å understreke at omtale av selvmord krever ekstra aktsomhet og egne, selvstendige vurderinger i redaksjonene.

Det er åpenbart et poeng at VVP ikke skal bli for spesifikk og detaljert. Vi har for eksempel ikke et eget punkt som gjelder omtale av drap eller terror. Men utvalget har uansett

konkludert med at det fortsatt vil være behov for denne egne regelen når det gjelder selvmord. Et eget punkt om selvmord bidrar ikke bare til at redaksjonene er varsomme og bevisste i møte med temaet. Det vil også understreke at selvmord er et stort samfunnsproblem som mediene både kan og bør omtale. I tillegg har utvalget fått innspill om at det kan ligge en særlig belastning og sårbarhet hos pårørende i det å miste nære i selvmord. Også det kan være et argument for at selvmordsomtale fortsatt bør ha et eget punkt.

Det er mange råd som kan være aktuelle å gi i forbindelse med selvmordsomtale. Det handler både om omtanken for de som er involvert i det enkelte selvmordet eller selvmordsforsøket, og det handler om å sikre at omtalen ikke skjer på en måte som kan bidra til å ramme særlig sårbare grupper. Alle disse rådene kan ikke komme frem gjennom et enkelt punkt i VVP. Det vil gripe for mye inn i redaktøransvaret og vil i tillegg være uhåndterlig – fordi plakaten ville blitt for omfattende. Det er også viktig at ordlyden i VVP er såpass generell og «slitesterk» at den kan stå seg over tid. Derfor bør det utarbeides veiledere og råd omkring selvmordsomtale som kommer i tillegg til selve punktet. Det kan både skje mer overordnet slik vi anbefaler i konklusjonen, men det kan også foregå på mediehus-nivå.

6.2 Ny ordlyd

Som omtalt i foregående kapitler har utvalget i innspillsrunder og møter etterlyst og mottatt flere konkrete innspill til endret ordlyd i punkt 4.9. Forslagene har kommet fra både redaktører, fagekspertter og interesseorganisasjoner, og er nøye vurdert. I forslaget til endret ordlyd av dagens punkt har vi hentet inspirasjon fra flere av forslagene, men også gjennom diskusjoner i utvalget tilført egne formuleringer.

Utvalget har landet på følgende nye ordlyd i punkt 4.9:

Ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk er det god presseskikk å vektlegge en nøktern fremstilling. Vis hensyn til de som er direkte berørt. Vær varsom ved omtale på et tidlig tidspunkt. Ved beskrivelse av metode og sted kreves høy aktsomhet.

I dette forslaget har utvalget forsøkt å erstatte formuleringene «unngå» med informasjon om hvordan selvmord og selvmordsforsøk kan og bør omtales. Perspektivet endres fra «unngå» til at det i mange tilfeller vil være aktuelt å omtale selvmord og selvmordsforsøk. Vi adresserer ikke lenger den såkalte smitteeffekten direkte, men peker på områder som krever særlig høy aktsomhet.

Noen av forslagene som kom i innspillsrundene argumenterte sterkt for at det i en ny ordlyd i større grad bør adressere viktigheten av systemkritisk journalistikk om selvmord, at omtale bør settes inn i en større kontekst, og at journalistikken bør sette søkelyset på selvmord som et samfunnsproblem. Utvalget mener imidlertid at slike krav vil kunne gripe for mye inn i redaktøransvaret og derfor ikke hører hjemme i VVP. Det kan være aktuelle temaer i en veileder. Et punkt i VVP kan som nevnt over ikke gi alle råd knyttet til et så komplekst felt som selvmordsomtale. Men det kan angi en retning og ta med de viktigste rådene.

Allerede gjennom de to første ordene i forslaget, «ved omtale», signaliseres perspektivendringen, at selvmord skal og kan omtales. Ved å anbefale en nøktern fremstilling, bidrar vi til å forebygge sensasjonspreg og dramatiske og glorifiserende detaljer, slik det blir advart mot, ikke minst fra fagmiljøer som jobber med selvmordsforebygging. Ordet «nøkternt» ble brukt av flere i innspillsrundene, blant annet i forslagene fra LEVE og Aftenposten.

Den beste medisinen mot rykter og desinformasjon, ikke minst på sosiale medier, er nettopp nøktern og kvalitetssikret informasjon i redaktørstyrte medier. Det er også viktig å huske på når selvmord skjer i offentlige rom og redaksjonene skal avgjøre hvordan dette skal omtales.

6.3 Hensyn til de berørte

I neste setning oppfordres redaksjonene til å vise hensyn overfor dem som er direkte berørt. «Direkte berørt» omfatter ikke bare de pårørende slik som i punkt 4.6 i Vær Varsom-plakaten (VVP), men også den personen som enten forsøker å ta sitt liv eller som har tatt sitt liv, og andre personer tett på hendelsen. Det kan være venner, og det kan i noen tilfeller også være profesjonelle hjelpere.

Utvalget har diskutert hvorvidt det er problematisk å legge inn en setning om å ta hensyn til de berørte som også inkluderer de pårørende, i punkt 4.9. Dette vil sannsynligvis medføre at saker der det tidligere har vært naturlig å henvise til punkt 4.6, vil kunne bli rene 4.9-henvisninger. Så lenge to punkt i VVP ikke sier det samme, slik at vi får «dobbelte fellelser», ser ikke utvalget at dette er noe stort problem.

Ved at det finnes en setning om å ta hensyn til de involverte i punkt 4.9, vil vi også kunne bidra til å «samle» sakene som handler om selvmord, noe som vil være en fordel både for PFU, for klagere og for journalister og redaktører. Det blir færre punkter å forholde seg til og lettere å finne frem til debattene som omhandler selvmord.

Vi mener det er viktig å understreke behovet for å ta hensyn til dem som er mest berørt av et selvmord eller selvmordsforsøk. Dette er også i tråd med hvordan PFU har argumentert i ferske saker der dette har vært relevant – for eksempel i klagesakene mot [Oppland Arbeiderblad](#) og [Vårt Oslo](#). I begge sakene beskriver utvalget en avveining av informasjonsansvaret mediene har og hensynet til mennesker i sorg og ubalanse, slik det er beskrevet i punkt 4.6. Også i praksisen fra de andre nordiske landene kjenner vi igjen disse hensynene.

6.4 Utfordringer i løpende nyhetsdekning

Anmodningen om å vise hensyn må også sees i sammenheng med neste setning der det oppfordres til varsomhet på et tidlig tidspunkt. Her er et klart råd om at man må være særlig forsiktig med selvmordsomtale kort tid etter hendelsen. Denne setningen stiller krav om særlig varsomhet i forbindelse med omtale av selvmord i breaking-journalistikken.

Både redaktører og journalister har i sine innspill til utvalget rapportert at de opplever selvmord spesielt utfordrende i forbindelse med den løpende nyhetsdekningen. Det er påpekt når utvalget har vært på besøk ute i redaksjoner, men det kom også frem i forbindelse med de frie svarene i undersøkelsen som utvalget sendte norske redaktører og journalister i januar. Det ble dessuten uttrykt under sesjonen utvalget hadde på konferansen Stiftelsen for en kritisk og undersøkende presse (SKUP) i Tønsberg i april 2023.

Inntrykket er at utfordringene oppleves størst for mindre redaksjoner hvor den enkelte journalist på vakt har få å rådføre seg med. Behovet for å komme raskt ut med informasjon, oppleves som en ekstra utfordrende faktor, og hvor det er lett å kunne trå feil. Da er det ofte enklere å velge det som lett oppfattes som den tryggeste løsningen, å la være å omtale eller gjøre det ved hjelp av vage omskrivninger som «ikke mistanke om noe kriminelt», «funnet død» eller «helseoppdrag».

Typiske eksempler på slike hendelser er når en person blir funnet død etter en leteaksjon eller trafikken stopper opp på toglinjer eller broer. Norske medier har tradisjonelt vært svært varsomme med omtale av selvmord i den løpende nyhetsdekningen.

Overfor utvalget beskrives denne typen hendelser som et landskap hvor det er lett å tråkke feil og hvor feil kan bli begått. Det kan også være et område hvor det kan bli utfordrende å få klare svar på berettigede spørsmål fordi politi eller andre instanser avviser spørsmålene kort med at man står overfor et selvmord, og da skal det verken besvares eller publiseres noe.

En av dem som deltok på innspillskonferansen i januar 2023, var Lasse Nilsen, politioverbetjent i krise- og gisselforhandlertjenesten i Oslo politidistrikt. Han advarte mot løpende omtale av pågående aksjoner ved selvmord og selvmordsforsøk og oppfordret mediene til å vente med omtale til etter at slike aksjoner er over.

Det vil her, som ellers være behov for en avveining mellom publikums behov for å få vite, og hensynet til de som er tettest på det som skjer. Det skapes åpenbare informasjonsbehov når områder sperres, når politi og legehelikoptre henger i luften, og det foreligger få opplysninger. Det er pressens oppgave å rapportere og svare opp informasjonsbehovet. Ofte vil man ikke vite at det er snakk om et selvmord eller selvmordsforsøk før i etterkant. De presseetiske dilemmaene er mange, og løsningene vil variere.

Flere av tekstsvarene i spørreundersøkelsen fra januar tyder på at mange ønsker seg en oppskrift på hvordan dette kan gjøres. Utvalget har brukt mye tid på å diskutere dette temaet. Det vil ikke være mulig å komme opp med en «standard-oppskrift» som kan brukes, men utvalget vil oppfordre redaksjoner til å diskutere hvilken linje de skal legge seg på når det gjelder dekning av denne type hendelser. Redaksjonene bør i større grad sette seg i

publikums sted og tenke over hvilken type informasjon det vil være riktig å dele i den løpende nyhetsdekningen.

Dette må samtidig vektes opp mot hensynet til de som er tette på hendelsen. Her har PFU satt noen klare grenser, ikke minst når det gjelder å gå ut med opplysninger om dødsårsaken for raskt etter dødsfallet. Da Oppland Arbeiderblad ble felt for selvmordsomtale i 2020, sa utvalget tydelig at hensynet til de pårørende veide tyngre enn informasjonsbehovet på det gitte tidspunktet. I denne saken omtalte redaksjonen dette som et selvmord cirka ti timer etter at en kvinne ble funnet død.

Utvalget mener det er viktig med økt bevissthet, trening og veiledning på dette området. En veileder som foreslått i konklusjonen bør inneholde råd om løpende nyhetsdekning av selvmord.

6.5 Metode og sted

Helt til slutt i forslaget fra utvalget kommer en advarsel knyttet til beskrivelse av selvmordsmetode og sted for handlingen: «Ved beskrivelse av metode og sted kreves høy aktsomhet.»

I dagens punkt 4.9 heter det at vi skal «unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger». Dette er en av de setningene som har blitt mest problematisert. For hvilken type beskrivelse av metode eller andre forhold er det som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger? Er journalister, redaktører eller PFU i stand til å vurdere det? Og hva er «andre forhold»?

Utvalget mener at det i noen tilfeller vil være grunnlag for å omtale selvmordsmetode og sted. Derfor er det naturlig å endre formuleringen fra dagens advarsel om å unngå metodeomtale til en åpning for at det kan være tilfeller der omtale av metode er naturlig og riktig. Men det er samtidig viktig å tydeliggjøre at metodebeskrivelse og stedsangivelse krever særlig aktsomhet. I noen saker, for eksempel når temaet er sikring av broer, vil metoden være helt sentral, men i de aller fleste sakene er dette blant de detaljene som ikke er relevante for saken. Derfor bør mediene ha en klar begrunnelse for når metode og sted beskrives.

Det er også forskjell på en detaljert og dramatisk beskrivelse av metode, og det å nøkternt og varsomt informere om selvmordsmetoden. Det samme gjelder sted for selvmordet. Det å publisere dramatiske detaljer fra stedet kort tid etter et selvmord eller selvmordsforsøk, vil kunne være en type omtale som kan være presseetisk problematisk.

Det er også greit å minne om at den siste setningen i punkt 4.9 ikke var med i det opprinnelige forslaget forrige gang punkt 4.9 ble revidert. Den gang lød siste setning i forslaget fra revisjonskomiteen slik: *«Unngå omtale av metode eller andre forhold rundt selvmordet eller selvmordsforsøket som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov.»* Faren for at omtale kan utløse flere selvmordshandlinger var ikke like tydelig fremhevet som i ordlyden styret i Norsk Presseforbund til slutt landet på i forkant av endringen i 2006.

6.6 Smitteeffekten

Som omtalt tidligere i denne rapporten, er smitteeffekten ved omtale av selvmord reell, men begrenset. Omtalen av selvmord har økt kraftig i norsk presse de siste årene, uten at det har ført til økt antall selvmord.

I dagens utgave av punkt 4.9 antydes det at omtale av selvmord kan føre til flere selvmord. Dette er en uklar og uheldig formulering som kan bidra til unødvendig tilbakeholdenhet ved omtale av selvmord. Setningen om å unngå å beskrive metode, med det vage tilleggsbegrepet «andre forhold», legger som premiss at det er farlig å omtale selvmord, at det kan utløse nye selvmordshandlinger.

Forskningen viser derimot at det ikke er omtale av selvmord i seg selv som utløser nye selvmord eller selvmordsforsøk. Det er hva som omtales og måten det gjøres som eventuelt utløser smitte. Her trekker forskningen spesielt frem ukritisk omtale av kjendiser som dør i selvmord, og lite gjennomtenkt omtale av metode. Forskning påpeker også at det finnes både positiv og negativ smitteeffekt ved omtale av selvmord. Problematisk omtale kan føre til flere selvmord gjennom den såkalte Werther-effekten, men konstruktiv omtale kan også redde folk med selvmordstanker gjennom Papageno-effekten.

Den nye ordlyden som foreslås åpner ikke opp for ukritisk omtale av selvmord, men tar hensyn til at smittefare er reell. Samtidig åpnes det opp for mer beskrivelse av metode, i tråd med den endringen som har skjedd i samfunnet.

Det nye punktet er en konkretisering av hvordan selvmord kan omtales på en trygg måte, der fire setninger på hver sin måte adresserer en mulig smittefare: at en nøktern fremstilling bør vektlegges, at hensynet til de som er direkte berørt må tas med i vurderingen, at man må være varsom med omtale på et tidlig tidspunkt, og at beskrivelse av metode og sted krever høy aktsomhet.

Krav om en nøktern fremstilling hindrer unødvendige og glorifiserende detaljer, noe forskningen viser er spesielt problematisk med tanke på smitteeffekt. Hensynet til de direkte berørte går ikke først og fremst på smittefare, men setningen bidrar til at det tas høyde for at det er utsatte personer som kan være i faresonen etter et selvmord.

6.7 Forslag til endringer i andre VVP-punkt

Ifølge mandatet fra Norsk Presseforbund kan utvalget vurdere en endring av andre punkt i Vær Varsom-plakatens kapittel 4, dersom det er naturlig. Utvalget har drøftet mulige justeringer av punktene 4.3 og 4.6.

I innspill til utvalget og i diskusjoner er det kommet frem at hensynet til avdødes ettermæle ikke omtales spesifikt i dagens VVP. Dette er et hensyn som ikke nødvendigvis ivaretas av pårørende. Ved økt åpenhet i omtale av selvmord kan det være på sin plass med en bevisstgjøring av hensynet til avdøde. Dette kan gjelde når familiemedlemmer står frem og forteller om noen som har tatt sitt eget liv, og dersom noen spekulerer i årsaker til at noen har tatt livet sitt. Et konkret innspill fra Stavanger Aftenblad pekte på at iveren etter mer omtale og mer åpenhet om selvmord må balanseres, for eksempel ved å ha et eget punkt som understreker at avdøde er et eget rettssubjekt. Hanne Samuelsen, etterlatt etter at sønnen hennes tok livet sitt i 2020, valgte å dele historien i media. I sitt innspill peker Samuelsen på at det var en vanskelig balansegang å skulle dele, men samtidig å ta hensyn til sønnens rett til sitt privatliv, også etter sin død.

Det kan argumenteres for at hensynet til avdødes ettermæle allerede ligger implisitt i dagens punkt 4.3:

Vis respekt for menneskers egenart og identitet, privatliv, etnisitet, nasjonalitet og livssyn. Vær varsom ved bruk av begreper som kan virke stigmatiserende. Fremhev ikke personlige og private forhold når dette er saken uvedkommende.

Det samme gjelder punkt 4.1 («*Legg vekt på saklighet og omtanke i innhold og presentasjon*»), som delvis kan dekke dette hensynet. Utvalget mener likevel at hensynet til ettermæle bør nevnes eksplisitt. Ettersom hensynet til de avdøde vil gjelde dødsfall uavhengig av dødsårsak, mener utvalget at det ikke er naturlig å plassere dette elementet i punkt 4.9. Utvalget mener at hensynet til ettermæle passer best inn i punkt 4.3 som handler om privatliv. Utvalget foreslår at setningen «*Vis hensyn til avdødes ettermæle*» legges til punkt 4.3. Samtidig vil utvalget tilføye at et slikt tillegg i punkt 4.3 ikke er ment å hindre omtale av forhold knyttet til avdøde som er av stor offentlig interesse, for eksempel i omtale der avdøde er involvert i alvorlige kriminelle handlinger og der bakenforliggende forhold er relevante.

Utvalget har også fått innspill om at pårørende bør inn i punkt 4.9, for å forsterke budskapet om at pårørende må hensyntas i dekning av selvmord. Et innspill fra Landsforeningen for etterlatte etter selvmord (LEVE) peker på at pressen bør være bevisst på ivaretagelse og eventuelt skjerming av etterlatte.

Vi mener at hensynet til pårørende er viktig i dekning av selvmord, og at hensynet er godt ivaretatt gjennom flere av dagens punkt, som 3.9, 4.3 og 4.6. Punkt 4.6 lyder i dag:

Ta hensyn til hvordan omtale av ulykker og kriminalsaker kan virke på ofre og pårørende. Identifiser ikke omkomne eller savnede personer uten at de nærmeste pårørende er underrettet. Vis hensyn overfor mennesker i sorg eller ubalanse.

Utvalget har vurdert å legge inn «selvmord» i punkt 4.6, men har kommet til at dette utgår fordi vi ønsker å unngå at PFU må gjøre dobbeltfellelser (for eksempel punkt 4.6 + 4.9). Utvalget viser til at hensynet til pårørende i dekning av selvmord er ivaretatt i vårt forslag til nytt punkt 4.9, gjennom følgende setning: «*Vis hensyn til de som er direkte berørt.*» I begrepet «direkte berørte» menes at det ved et selvmord også kan være andre nærstående enn nære pårørende som bør hensyntas.

Utvalget foreslår ikke en utvidelse av punkt 4.6.

6.8 Konklusjon

Forslag til ny ordlyd i punkt 4.9:

Ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk er det god presseskikk å vektlegge en nøktern fremstilling. Vis hensyn til de som er direkte berørt. Vær varsom ved omtale på et tidlig tidspunkt. Ved beskrivelse av metode og sted kreves høy aktsomhet.

Utvalget mener at det nye punktet til sammen åpner for mer omtale av selvmord og selvmordsforsøk i tråd med økt åpenhet i det norske samfunnet. Samtidig gis en tydeligere veiledning om hvordan selvmord og selvmordsforsøk kan omtales. Gjennom den nye ordlyden anbefaler utvalget en nøktern omtale der man tar hensyn til de direkte berørte, og viser særlig varsomhet når det gjelder omtale på et tidlig tidspunkt og ved eventuell beskrivelse av metode og sted. Utvalget mener at konkrete og tydelige råd i punkt 4.9 kan bidra til mindre usikkerhet rundt temaet, og dermed også mer omtale av et stort samfunnsproblem. Det har dessuten vært viktig å finne frem til regler som skal være mulig for PFU å forholde seg til, og som er mer i tråd med både dagens PFU-praksis og større åpenhet i samfunnet.

Utvalget mener videre at det foreslåtte tillegget i punkt 4.3 er med på å styrke den avdødes vern som et selvstendig rettssubjekt. Vi anbefaler i tillegg at det blir utarbeidet en ny veileder med informasjon til redaktører og journalister i forbindelse med innføringen av ny ordlyd i punkt 4.9 i Vær Varsom-plakaten (VVP). Den usikkerheten som undersøkelsen fra januar 2023 avdekket, og som utvalget også har merket seg via de mange innspillene samt

tilbakemeldinger i arrangementer og debatter, tyder på at det er behov for ytterligere kunnskapsdeling og bevisstgjøring rundt hvordan selvmord bør og kan omtales. Dette kan gjøres ved at Norsk Redaktørforening og Norsk Journalistlag samarbeider om utarbeidelsen av en veileder. Det vil være en fordel dersom en slik veileder oppdateres etter hvert som det kommer nye, relevante avgjørelser i PFU. Det er også positivt dersom mediedekning av selvmord blir løftet frem og diskutert der journalister og redaktører møtes, og også i dialog med berørte personer, organisasjoner og fagfolk utenfor mediebransjen.

7.0 Kilder

Forskningsrapporter:

- [Increase in suicides the months after the death of Robin Williams in the US](#)
- [Association of Increased Youth Suicides in the United States With the Release of 13 Reasons Why](#)
- [The Kurt Cobain suicide crisis: perspectives from research, public health, and the news media](#)
- [Association between suicide reporting in the media and suicide: systematic review and meta-analysis](#)
- [Suicide and the Media: From Werther go Papageno Effects](#)

Klagesaker i Pressens Faglige Utvalg (PFU) (2006–2023): [En kort gjennomgang av alle saker til PFU.](#)

Innspill fra medier:

Aftenposten, Avisa Valdres, Dagbladet, Magasinet Psykisk Helse, NRK (Nyhetsdivisjonen), Raumnes, Se og Hør, Stavanger Aftenblad, Trønder-Avisa, TV 2, Verdens Gang, Vårt Land, Vårt Oslo

Innspill fra en rekke fagfolk, etterlatte, organisasjoner m.fl.:

Else Kåss Furuseth (etterlatt og programleder), Fredrik Walby (forsker), Gry Lunde (leder ADHD-foreningen, tidligere leder LEVE), Hanne Samuelsen (etterlatt), Helsedirektoratet og FHI, Jan Helge Yannis Messel (leder LEVE Agder, tidligere klager til PFU), Norsk psykologforening, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF), Lasse Nilsen (politioverbetjent i politiets Krise- og gisselforhandlertjeneste), Marit Råbu (psykolog UiO), Aslaug Timland Dale (daglig leder Mental Helse svartjenester), Kors på halsen, Landsforeningen for etterlatte etter selvmord (LEVE), Tormod Stangeland (psykologspesialist, Ahus), Adriana Dicu, M.Sc. Analytisk Psykologi, MA. Helseøkonomi og ledelse
[Et utvalg av innspillene er samlet her.](#)

Innspillskonferanse om medienes omtale av selvmord 23.-24. januar 2023, Pressens hus.

Opptak: <https://www.youtube.com/watch?v=eYUgoHIm9HQ>

Konkrete forslag til ny ordlyd VVP 4.9: [En samling av alle mottatte forslag.](#)

Presseetiske avgjørelser i andre nordiske land:

- <https://medieombudsmannen.se/beslut/tidningen-allas-klantras-for-att-grovt-ha-brutit-mot-god-publicistisk-sed/>
- <https://medieombudsmannen.se/beslut/hemmets-veckotidning-klantras-for-artikel-om-sjalvmord/>
- [Anonym kendelse 0801 \(pressenaevnet.dk\)](#)
- [0615 Anonym kendelse \(pressenaevnet.dk\)](#)
- [Anonym kendelse 0577 \(pressenaevnet.dk\)](#)
- [Anonym-kendelse-0175.pdf \(pressenaevnet.dk\)](#)
- [Anonym-kendelse-0174.pdf \(pressenaevnet.dk\)](#)
- <https://jsn.fi/paatos/8061-ul-22/>
- <https://jsn.fi/paatos/7778-ul-21/>

Spørreundersøkelsen – hva norske redaktører og journalister mener om punkt 4.9 i VVP

[Rapporten](#) - Hvordan skal vi dekke selvmord?

[En presentasjon av undersøkelsen og resultatene](#)

[En oppsummering av tekstsvar i undersøkelsen](#)