

EA

København

Dansk Bibelinstitut

Undertegnede

..... *Vibeke Soele Hjørth*

der har forfattet nærværende emneopgave / ~~speciale~~ (streg over)

.....
..... *Sjalesorg og Selvmord*
.....

af hvilket et eksemplar arkiveres på Dansk Bibel Institut

A) ☒ giver hermed min tilladelse til at; eller

B) ☐ ønsker at blive kontaktet før

der citeres i opgaver / publikationer, dog under den forudsætning;
at forfatterens navn samt afhandlingens titel og årstal opgives.

Der er derimod ikke med denne erklæring givet tilladelse til at
afhandlingen - eller dele deraf - gengives på tryk.

C) ☐ ønsker ikke at der citeres fra afhandlingen.

I øvrigt finder lov nr. 158 af 31/5-1961 om ophavsretten til
litterære og kunstneriske værker anvendelse.

..... *DBI* den *3 / 3* 19*92*..... *Vibeke Hjørth*
Underskrift

Evt. kontaktadresse:
.....

Sjælesorg og selvmord.

Indhold:

	side
1. Indledning.....	1
1.1. Motivation og relevans.....	1
1.2. Afgrænsning af emnet.....	1
2. Nogle fakta vedrørende selvmord.....	2
2.1. Definition af selvmord.....	2
3. En etisk vurdering af selvmord.....	4
3.1. Selvmord er synd.....	4
3.1.1. Selvmord skal videst muligt forhindres.....	5
3.1.2. Selvmord som en mulighed.....	6
4. Sjælesorg overfor suicidale personer.....	7
4.1. Beskrivelse af suicidale personer.....	7
4.2. Hvad er sjælesorg?.....	10
4.3. En mulig sjælesorg overfor suicidale personer.....	11
4.3.1. Mennesket er værdifuldt.....	11
4.3.2. Mening med livet.....	11
4.3.3. Håb for fremtiden.....	12
4.4. Sjælesorgens begrænsninger.....	13
5. Sjælesorg overfor efterladte ved selvmord.....	14
5.1. Selvmordet må ikke forties.....	14
5.2. Følelserne må komme til udtryk.....	15
5.3. Angst for en gentagelse af historien.....	16
5.4. Om at leve med smerten.....	17
6. Kirkens muligheder for at forebygge selvmord.....	18
6.1. Udbygning af kirkens sociale netværk.....	19
6.2. Bedre uddannelse af sjælesørgerne.....	20
6.3. Formidling af den kristne etik.....	22
7. Afslutning.....	22
Bibliografi.....	24

1. Indledning.

1.1. Motivation og relevans.

At behandle emnet *selvmord* objektivt, som det vel må tilstræbes i en opgave som den foreliggende, er for mig at se ikke muligt. Dette skyldes ikke mindst, at selvmordet er en mulighed for ethvert menneske, idet vi har fået frihed til at vælge, om vi vil beholde livet eller selv afslutte det, når og hvor, vi måtte ønske det. Emnet bliver dermed pågående aktuelt, da jeg altså også selv har selvmordet indenfor rækkevidde.

At se dette i øjnene samtidig med at skulle forholde sig forholdsvis objektivt til emnet er ikke helt enkelt. Alligevel har jeg valgt at beskæftige mig med den hjælp - sjælesorg - vi som med-mennesker har mulighed for at give mennesker med stærke selvmordstanker. Begrundelsen herfor er et nyligt selvmord i min nærmeste familie, samt at jeg i forbindelse hermed blev klar over, at der ikke findes særlig meget litteratur til dette emne. Jeg fik derfor lyst til at arbejde mere dybtgående med emnet sjælesorg og selvmord, herunder især kirkens opgave på såvel det forebyggende som det mere direkte sjælesørgeriske plan. Et sådant arbejde er særdeles relevant, idet selvmordstallet herhjemme er stadigt stigende, hvorved flere og flere mennesker vil komme i berøring med selvmord. Det er derfor vigtigt, at der også fra kirkeligt hold bliver taget initiativer til at bremse udviklingen og til at hjælpe, når selvmordet er sket.

Mit mål med opgaven er herefter at komme med en beskrivelse af en mulig sjælesorg overfor en bestemt gruppe af selvmordstruede mennesker, samt at give et forslag til sjælesorg overfor efterladte ved selvmord. Desuden vil jeg belyse kirkens muligheder for at forebygge selvmord.

1.2. Afgrænsning af emnet.

Da selvmord finder sted med mange forskellige begrundelser og under vidt forskellige omstændigheder, har det været nødvendigt af hensyn til denne opgaves begrænsede omfang kun at behandle sjælesorg overfor en bestemt gruppe af suicidale personer¹, nemlig den type af selvmord (og selvmordsforsøg), der ofte følger af en form for psykisk lidelse, nærmere bestemt *depression*². Det er min overbevisning, at den kristne sjælesorg her har en stor opgave, især fordi mennesker med psykiske

1) "Suicidal" anvendes som betegnelse for mennesker, der i deres adfærd viser, at de går med alvorlige selvmordstanker, jf. Bille-Brahe, p.9. 2) Grunden til, at mit valg faldt på denne gruppe af suicidale personer er, at mellem en tredjedel og halvdelen af alle selvmord begås af mennesker med en sværere eller lettere depression. Bille-Brahe, p.86.

lidelser ofte vil være blandt dem, der søger hjælp hos en præst eller en anden fra menigheden. Det er således først og fremmest denne gruppe af suicidale personer, kirken har mulighed for at hjælpe med sin sjælesorg, hvorfor nærværende opgave vil begrænse sig til at omhandle denne gruppe af mennesker.

2. Nogle fakta vedrørende selvmord.

I sin opgave overfor de selvmordstruede (og deres familier) står kirken naturligvis ikke alene. Der har i en del år været drevet såvel psykologisk som psykiatrisk forskning i emnet, og desuden har sociologien med sociologen Emile Durkheim i spidsen arbejdet med emnet. Durkheims bog "Le Suicide" fra 1897¹ betegnes stadig som noget af en klassiker indenfor suicidalforskningen. Den kristne sjælesorg må derfor søge til disse fagområder for at hente viden at arbejde ud fra.

For at skitsere problemets størrelse, skal der i det følgende angives nogle tal, som viser, at et stort antal mennesker vil komme forholdsvis tæt i berøring med selvmord, hvorfor det også er særdeles relevant for den kristne kirke at beskæftige sig med emnet. Mht. følgende tal bygger jeg på Unni Bille-Brahe m.fl. fra Odense Sygehus' Psykiatriske Institut, hvor Danmarks eneste center for suicidal forskning findes².

Hvert år begår ca. 1500 danskere selvmord, hvilket svarer til ca. 2,5 % af alle dødsfald. Dette synes måske at være et lille tal, men i forhold til fx. dødsfald som følge af trafikulykker, er det ganske stort; i 1985 var antallet af selvmord i Danmark to en halv gange så stort som antallet af dræbte i trafikken. Da de fleste suicidalforskere anser tallet for selvmordsforsøg for at være ca. ti gange så stort som antallet af fuldbyrdede selvmord³, er det et forholdsvis stort antal mennesker, der i dagens Danmark udviser suicidal adfærd i alvorlig grad.

2.1. Definition af selvmord.

For at kunne arbejde videre med spørgsmålet om sjælesorg og selvmord, er det nu nødvendigt at få defineret begrebet *selvmord* nærmere.

Umiddelbart dækker det danske begreb udmærket, idet det betyder: "mord på sig selv". Det er imidlertid i mange år blevet - og bliver stadig - diskuteret, hvordan dette nærmere skal forstås. Allerede Durkheim bragte emnet på bane, idet han lagde følgende definition på selvmord til grund for sin sociologiske undersøgelse: "Ordet selvmord

1) I nærværende opgave henvises til en norsk oversættelse fra 1978. 2) Bille-Brahe, pp.160 ff. 3) Ibid., p.160.

bruges om alle dødsfald som direkte eller indirekte er resultatet af en positiv eller negativ handling, udført af den afdøde, og som han visste ville føre til dette resultatet."¹

Den svenske filosof og forfatter, Thomas Anderberg, har i sin afhandling til erhvervelse af den filosofiske doktorgrad foretaget en præcisering af Durkheims definition, idet han siger: "...suicide is an intentional act that can only be performed by rational beings."² Præciseringen ligger i, at Anderberg understreger betydningen af intentionerne bag handlingen, samt at det skal være en "rationel" person, der udfører handlingen; dvs. selvmord er en handling, der udføres, mens mennesket er fuldt ud bevidst om, hvad det gør. Senere skriver Anderberg (efter at have givet et eksempel): "This, however, is a suicide, since the intention is rational [note: In the sense of being consciously, unforcedly, and knowingly worked out.] although the motive may not be fully so."³ Hvad han mener, er altså, at et selvmord er en bevidst handling, udført efter en rationel overvejelse med den hensigt at ville dø.

Denne definition holder ikke, da det ikke er muligt at gå ud fra, at mennesker, der begår selvmord, faktisk har ønsket - efter en fornuftsmæssig overvejelse - at dø. Tværtimod gør den norske suicidolog, Nils Retterstøl opmærksom på resultater fra undersøgelser blandt mennesker, der har overlevet selvmordsforsøg (af den mere alvorlige slags, hvor det havde været deres klare hensigt ikke at blive reddet), at kun ca. 10 % af disse senere faktisk begår selvmord⁴. Dvs. en definition af selvmord, hvori der indgår, at den suicidale person skulle have til hensigt at dø, kan ikke anvendes. Hermed er heller ikke Durkheims definition anvendelig, idet hensigtsaspektet hos ham ligger i formuleringen: "og som han visste ville føre til dette resultatet [nemlig døden]" (min fremhævelse)⁵.

Den mest anvendelige definition på selvmord, jeg har fundet, er WHO's forslag fra midten af 80'erne. Dette forslag til en definition på selvmord lyder⁶:

"en handling med dødelig udgang, som afdøde, med viden eller forventning om et dødeligt udfald, selv havde foranstaltet og gennemført med det formål at fremkalde de af den afdøde ønskede forandringer."

Denne definition tager højde for to væsentlige forhold:

- 1) Den selvdestruktive handling kan være motiveret af andet end et ønske om at dø - der er tale om "ønskede forandringer", hvilket

1) Durkheim, p.26. 2) Anderberg, p.254. 3) Ibid. 4) Retterstøl, p.113. 5) Durkheim, p.26. 6) Citeret i Bille-Brahe, p.12.

ikke nødvendigvis indebærer et "rationelt" dødsønske, jf. ovenfor. Fremfor at tale om et dødsønske, bør man, som denne definition giver udtryk for, tale om et ønske om at blive fri for sin nuværende livssituation, da den er blevet uoverskuelig.

- 2) Der kan foreligge en hensigt om at dø, uden at afdøde havde vished for handlingens dødelige karakter - der tales om "forventning om et dødeligt udfald".

I det følgende vil WHO's forslag til definition blive lagt til grund for min forståelse af selvmord.

3. En etisk vurdering af selvmord.

På baggrund af ovenstående definition af selvmord, skal der nu skitseres en etisk vurdering af selvmordet, idet indholdet af sjælesorgen overfor selvmordstruede og efterladte efter et selvmord selvsagt vil være bestemt af den måde, sjælesørgeren etisk bedømmer selvmordet.

I historiens løb har den kristne kirke generelt haft et meget negativt syn på selvmordet, hvilket ofte kom til udtryk ved en fordømmelse af selvmorderen. Denne fordømmelse blev bla. konkretiseret ved at udelukke selvmorderen fra at blive begravet i indviet jord¹. Af hensyn til denne opgaves begrænsede omfang og hensigt, skal der dog ikke gives en udførlig filosofi- og teologihistorisk gennemgang af holdninger til spørgsmålet, men nogle få synspunkter vil blive præ-senteret og kommenteret.

3.1. Selvmord er synd.

Når det gælder en teologisk-etisk vurdering af selvmordet, står Søren Kierkegaard som en af dem, der klarest har udtrykt selvmordet som en af konsekvenserne af menneskets fremmedgørelse fra Gud. Han siger fx. i "Sygdommen til døden": "...Selvmord, hvad dog for Aanden er den mest afgjørende Synd, det saaledes at bryde ud af Tilværelsen, Oprøret mod Gud." Og lidt senere: "Pointet i Selvmord, at det just er en Forbrydelse mod Gud..."². Kierkegaards pointe her er, at selvmorderen ved sin handling viser, at han vil være Gud foruden, hvorfor selvmordet egentlig er udtryk for selvretfærdiggørelse. Dvs. i oprøret mod Gud, nemlig ved at selvmorderen sætter sig selv i Guds sted som herre over livet, viser selvmordet sig at være synd.

Den tyske teolog Dietrich Bonhoeffer udtrykker det samme synspunkt endda klarere ved i sin "Ethik"³ at fremholde: "Der Selbstmord ist die

1) Østnor, p.106.

2) Kierkegaard, p.102.

3) Udgivet posthumt i 1949 af en ven af Bonhoeffer.

letzte und äußerste Selbstrechtfertigung des Menschen als Mensch..."¹. Her siger Bonhoeffer altså klart og utvetydigt, at selvmord er udtryk for selvretfærdighed og dermed synd. Mennesket viser ved sin selvmordshandling, at det har afskrevet Gud som herre over sit liv og istedet indsat sig selv som herre. Selvmordet er dermed vantroens synd par excellence, idet denne handling viser den fulde konsekvens af mistillid til og vantro overfor Gud².

Såvel Kierkegaard som Bonhoeffer begrundes således deres syn på selvmord som synd ud fra menneskets forhold til Gud: at mennesket har afsat Gud som herre over livet og istedet taget det i sin egen hånd - dette er selvretfærdighed og dermed synd.

I en kristen etisk vurdering mener jeg, de to her beskrevne synspunkter dækker såvel metode som synspunkt. Et problem ved såvel Bonhoeffers som Kierkegaards synspunkt er det dog, at de (mere eller mindre explicit) udtrykker, at for den, der lever uden tro på Gud, er selvmordet tilladt, eller i det mindste er spørgsmålet neutralt. I den forbindelse ville det være relevant at diskutere, om den kristne etik gælder for alle mennesker eller kun for de kristne, men en sådan diskussion ville sprænge denne opgaves rammer, hvorfor jeg må lade spørgsmålet ligge.

Problemet i en sjælesorgssituation vil være, at sjælesørgeren kan sidde overfor mennesker, som ikke vil godtage troen på en skabende og livgivende Gud, som de står til ansvar overfor med deres liv. Da nærværende opgaves omfang og hensigt som sagt ikke tillader en lang udredning heraf, tillader jeg mig blot at referere Peder Nørgaard-Højens konklusioner fra artiklen: "Er selvmord tilladt?", hvor han har en udmærket og fyldig redegørelse også for filosofiske synspunkter på selvmord. Det bliver da klart, at det filosofisk er muligt at argumentere "før-kristent" imod selvmord og fx. sige som Kant, at selvmordet er imod ens pligt til at være menneske, og derfor utilladeligt³.

Da hensigten med denne opgave er at belyse sjælesorg overfor suicidal personer og deres pårørende, er følgende konklusion vigtig som grundlag for det videre arbejde: *Selvmod er synd*. Hvilke konsekvenser dette får for sjælesorg i forbindelse med selvmord, skal belyses nedenfor.

3.1.1. Selvmord skal videst muligt forhindres.

Som en konsekvens af ovenstående kristent etiske vurdering af selv-

1) Bonhoeffer, p.112. 2) Ibid. 3) Peder Nørgaard-Høj, p.27.

mordet som værende synd, er det nærliggende at konkludere, at selvmord videst muligt skal forhindres. Det er da også, hvad de fleste teologer plæderer for¹.

Som det fremgår af denne opgaves hensigt, nemlig at beskrive sjælesorg og forebyggende arbejde overfor suicidale personer, mener jeg, at dette syn på selvmord er rigtigt. Den eneste logiske konsekvens af et negativt syn på selvmordet er, at selvmord i så mange tilfælde som muligt søges undgået. Der er dog såvel på kristent/teologisk hold som fra filosofisk side fremført argumenter for, at selvmord kan være tilladt eller i det mindste være den eneste, ulykkelige udvej af en fastlåst situation. Dette skal derfor behandles i følgende afsnit.

3.1.2. Selvmord som en mulighed.

Som eksempel på en filosofisk stillingtagen til problematikken vedrørende tilladelse til at begå selvmord, har jeg valgt at referere til den svenske filosof og forfatter, Thomas Anderberg. I hans doktorafhandling fastlægger han først en definition på selvmord som "an intentional act that can only be performed by rational beings"². På denne baggrund søger han med sin afhandling at godtgøre, at ud fra rent rationelle overvejelser er selvmord ikke alene nogle gange tilladt men burde endda tilskyndes, fordi det åbenbart ville være den mest *rationelle* handling at udføre i en given situation. Anderberg fremfører ingen kristent-etiske overvejelser; derimod bygger hele hans argumentation på en forståelse af "morality" som "rationality"³.

Ved at Anderberg vælger dette grundlag for sin argumentation, mener jeg, at den falder til jorden, idet det netop ikke er givet - ud fra en kristen-etisk tankegang - at vi kan handle rationelt i alle situationer. Den kristne etik er baseret på, at der er en autoritet udenfor os selv, nemlig Gud, overfor hvem vi i sidste ende er ansvarlige for vore handlinger. Desuden er Anderbergs definition på selvmord som en bevidst, rationel handling ikke anvendelig, som det fremgår af nærværende opgaves afsnit 2.1.

Konklusionen er herefter, at Anderbergs argumentation for, at selvmord er tilladt og endda i nogle tilfælde burde tilskyndes, ikke

1) Fx. Østnor, pp.132-133. 2) Anderberg, p.254. At jeg har valgt at diskutere Anderbergs synspunkter her skyldes, at han repræsenterer (eller ihvertfald kan danne den filosofiske baggrund for) de mange "exit"-bevægelser, der i de senere år er opstået rundt omkring, hvor der kæmpes for menneskers ret til at tage deres eget liv, når de ønsker det. Jeg har her ønsket at vise, at denne argumentation allerede i sit udgangspunkt falder udenfor den kristent-etiske forståelse af liv og død, hvorfor der også i kirken må arbejdes imod den positive vurdering af selvmordet, som Anderberg her er eksponent for. Der vil derfor i afsnit 6 om kirkens forebyggende arbejde for at forhindre selvmord blive knyttet nogle kommentarer til dette. 3) Ibid., p.225.

holder, hverken inden- eller udenfor en kristen etisk vurdering af selvmordet.

Også indenfor den kristent etiske referanceramme findes dog argumenter for, at selvmord kan være en "umulig etisk mulighed"¹. Med dette mener Nørgaard-Højen, at selvmord kan være det mindste af to onder (for ikke at sige den "mindste" af to synder)², i en situation, hvor alt, hvad et menneske kan foretage sig, vil være synd. Et menneske kan blive så fastlåst i en livssituation, at det kan synes umuligt at leve videre, hvis det kristne syn på livet som værdifuldt skal fastholdes.

Man kan måske forsvare dette synspunkt med en omskrivning af Jesu ord vedrørende sabbaten i Mk.2,27: "Mennesket er ikke blevet til for etikken skyld, men etikken for menneskets skyld". Hermed mener jeg, at etikken findes for at give menneskelivet bedst mulige rammer at udfolde sig i, men når hverken det ene eller det andet i livet er godt, må der jo træffes et (omend nok så ulyksaligt) valg.

Hermed fremstår det dybt alvorlige over sjælesorgsfunktionen særlig tydeligt, idet etikken her skal appliceres i enkeltsituationer, der kræver en vurdering og stillingtagen. Denne vurdering må altid ske under ansvar overfor Gud, og sjælesørgeren kommer ikke uden om, at selvmordet er synd. Selvmordet kan derfor ikke siges at være tilladt i enkelte tilfælde, men det kan være den eneste (ulyksalige) udvej på en fastlåst livssituation.

4. Sjælesorg overfor suicidale personer.

Efter nu at have klargjort det etiske grundlag med hensyn til selvmord, skal der her skitseres en mulig sjælesorg overfor mennesker på vej mod selvmord. For at kunne være opmærksom på, hvem en sådan sjælesorg skal henvende sig til, vil der først blive givet en beskrivelse af suicidale personer - eller med et sociologisk udtryk: en beskrivelse af risikogrupperne³.

4.1. Beskrivelse af suicidale personer.

Da der med termen 'risikogruppe' er tale om et udtryk fra sociologien, vil jeg først vende mig til Durkheims bog "Le Suicide", der som før nævnt stadig er klassikeren indenfor såvel sociologi som suicidal-

1) Nørgaard-Højen, p.23. 2) Ibid., p.32. 3) Ordet "risikogrupper" kan associere til en form for determinisme, således at mennesker, der befinder sig i en sådan gruppe, med nødvendighed vil være i fare for at begå selvmord. Denne forståelse af begrebet er på ingen måde intenderet her. Hensigten med at operere med et sådant begreb er at give sjælesørgeren et redskab, hvorved han bedre vil være istand til at udøve en adækvat sjælesorg, idet han bliver opmærksom på signaler, der kunne være tegn på en suicidal hensigt hos konfidenten. Desuden kan man ud fra viden om risikogrupper prøve mere målrettet at sætte ind med forebyggende tiltag, hvilket vil blive behandlet i afsnit 6.

forskning. Durkheim foretager en mængde undersøgelser af statistisk materiale fra det meste af Europa og opstiller på den baggrund en gruppering af årsager til selvmord, hvoraf man kan udlede risikogrupper. Durkheims klassificering af selvmord ser ud som følger:

1. Det *egoistiske* selvmord, som i sin grund skyldes en overdreven individualisering.
2. Det *altruistiske* selvmord, som skyldes en overdreven socialisering, dvs. selvmord begrundet i pligt.
3. Det *anomiske* selvmord, som skyldes store omvæltninger i samfundet af såvel moralsk som økonomisk art. Her er individualiseringen også en væsentlig faktor¹.

Denne klassificering udgør ikke en beskrivelse af risikogrupper som sådan, men er en overordnet teori om årsager til selvmord. Sjælesørgeren bør derfor være opmærksom på en mulig selvmordsfare, hvis han fornemmer, at konfidenten lever i en af disse 'socialtilstande'.

En mere detaljeret beskrivelse af risikogrupper findes hos Bille-Brahe mfl., der på baggrund af deres arbejde med suicidalforskning har udarbejdet en særdeles fyldig liste over selvmordstruede mennesker. Listen over risikogrupper bliver her blot gengivet uden nærmere udredning af de enkelte punkter²:

1. De ældre - især ensomme mænd
2. De unge - her spiller især ensomhed og anomi ind
3. De arbejdsløse - manglende identitet
4. Personer i stressende erhverv (fx. læger og plejepersonale)
5. Indvandrere og flygtninge
6. Sindslidende og misbrugere - herunder personer, der lider af
 - a) depressioner
 - b) skizofreni
 - c) andre psykiske lidelser
7. Personer med alkoholmisbrug
8. Personer med andet misbrug
9. Personer, der lider af legemlig sygdom

Som tidligere nævnt, begås mellem halvdelen og en tredjedel af alle selvmord af mennesker, der lider af sværere eller lettere depression, hvorfor jeg har valgt at fokusere på netop denne gruppe og ikke beskæftige mig med de øvrige risikogrupper.

1) Durkheim, p.142: "Det egoistiske selvmordet inntreffer når individet ikke lenger kan finne noen grunn til å fortsette å leve. Det altruistiske selvmordet inntreffer når individet opplever at tilværelsens grunnvoll synes å ligge utenfor selve livet. Den tredje selvmordstypen inntreffer når individet savner regler for sin atferd og opplever dette som en plage. På grunn av dets opphav skal vi kalle denne siste selvmordstypen for *anomisk selvmord*." 2) Til det følgende: Bille-Brahe, pp.76-95.

For at give en nærmere beskrivelse af den depressive, suicidal person vil jeg nu nævne et eksempel fra litteraturen, som iøvrigt er rig på eksempler på suicidal adfærd. I romanen "Jenny" beskriver den norske forfatter Sigrid Undset, hvordan en ung pige gennem først en påtaget forelskelse i en ung mand og dernæst en ulykkelig forelskelse i mandens far, føres ud i depression og selvdestruktivitet. Man følger, hvordan hendes perfektionistiske ideer om kærlighedsforhold fører til selvhad, da hun "bare et øjeblik" giver slip på sine idealer¹. Det meste af sit liv har hun opereret med muligheden for selv at "sætte punktum"², og det bliver da også den løsning, hun til sidst vælger, da hun ikke føler sig værdig til kærligheden fra den mand, hun i virkeligheden hele tiden har elsket³. Jennys historie er en trist beretning om en, der er kørt så fast i sin depression, at hun slet ikke kan se nogle udveje af den. Der er intet håb om, at hendes liv kan blive nyt; hun føler sig "så uopretteligt færdig"⁴.

For endelig at få lidt overblik over en suicidal persons tankemønstre, vil jeg her gengive en grafisk fremstilling af et begreb, som betegnes "selvmordsprocessen". Dette dækker over den udvikling, som forløber fra begyndende selvmordstanker til fuldbyrdet handling⁵.

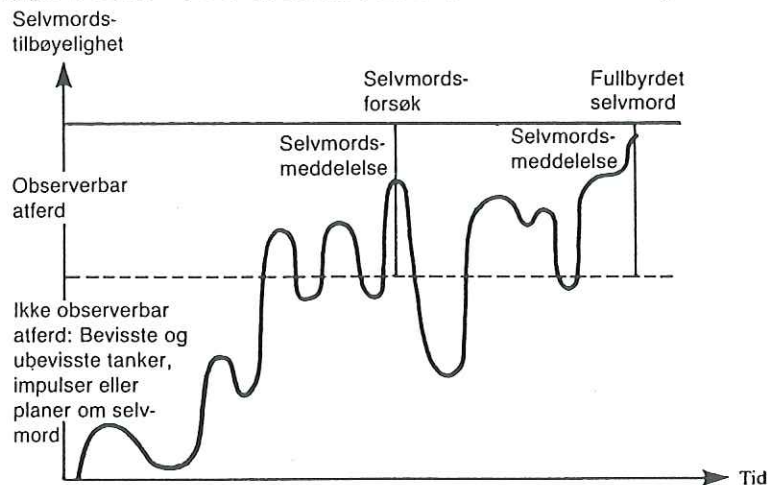


Fig. 6. Selvmordsproces - en udvikling fra selvmordstanker til fuldbyrdet handling. Figuren viser hvordan personens engagement i selvmordsproblemet veksler over tid. Bare små dele - det som er over den stiplede linje - får personens nære miljø kendskab til.

Denne proces kan udvikle sig over ganske få dage eller over flere år. Grafen illustrerer udmærket, at meget af det, der går forud for et selvmord, ligger udenfor sjælesørgerens eller andre menneskers observationsmuligheder. Men det fremgår også, at der alligevel findes "observerbar adfærd", så det faktisk er muligt at blive klar over, at et menneske går med selvmordstanker og evt. -planer, således at det er

1) Undset, p.247. 2) Ibid., p.244. 3) Ibid., p.261. 4) Ibid. 5) Retterstøl, pp.78-79.

muligt at hjælpe personen til at komme ud over dette.

4.2. Hvad er sjælesorg?

Efter denne beskrivelse af suicidale personer skal jeg nu kort skitserer, hvad jeg mener med "sjælesorg". Som ordet i sig selv udtrykker, har det noget med omsorg for sjælen at gøre. Men da mennesket ifølge kristen tankegang ikke er delt op i en værdifuld sjæl og et mindre værdifuldt legeme, er det klart, at Georg Geil har ret, når han skriver: "sjælesorg - *sjæleomsorg* - det er omsorg for hele mennesket, både for sind og krop. Sjælesorg består i grunden i at repræsentere Kristi omsorg for mennesket."¹

Netop dette specielle aspekt, Kristi omsorg, må fastholdes, når der er tale om sjælesorg, i modsætning til fx. psykoanalyse. Der behøves måske en nybesindelse på det specielle i sjælesorgen i sammenligning med diverse terapiformer, idet tendensen nok går i retning af, at sjælesørgere i kirkeligt regi helst skal være amatørpsykologer/-psykiatere. Sognepræst Kjeld Holm beskriver situationen således: "[Den sjælesørggeriske samtale] opfattes ikke længere primært som et udtryk for forkyndelsen, eller som en samtale om og formidling af det kristne budskab, men som - *terapi*."² Hermed har han også fastslået, hvad sjælesorgens egentlige sigte er, nemlig at forkynde Kristus for mennesket. Dette kan dog let blive en formel uden indhold, og dermed uden relevans for det menneske, der søger sjælesorg. Derfor er det vigtigt at fastholde synet på det hele menneske, der er under Guds omsorg, og derfor skal kristen sjælesorg også beskæftige sig med psykologi for at kunne forstå de mennesker, der kommer med deres brudte liv og psyke.

Kristen sjælesorg står i fare for at gå til to ekstremer, der er lige skadelige. Den ene er at fokusere udelukkende på den menneskelige/psykiske del af problemet og dets løsninger, hvorved den virkelig kun bliver terapi - og det endda sikkert dårlig terapi, da den jo ikke foretages af fagfolk. Den anden afvej er bare at forkynde uden at vide, hvem og hvor det menneske er, som har søgt hjælp. En sådan form for sjælesorg vil blot føre det menneske dybere ind i dets fremmedgjorthed overfor Gud, hvilket ifølge den tyske teolog Stephan Peeck er "Signum menschlicher Existenz"³, og den egentlige årsag til, at sjælesorg er nødvendig.

Konklusionen må derfor blive, at sjælesorgens mål er "die fragmentarische Überwindung des in der Entfremdung des Menschen gründenden

1) Geil, p.9. 2) Holm, p.13. 3) Peeck, p.184.

vielfältigen Leidens durch die Partizipation am "Neuen Sein", wie es in Jesus als dem Christus erschienen ist."¹ Dvs. sjælesorgens opgave først og fremmest er at føre mennesket ind i det nye liv, som er blevet åbenbart og skabt med Kristus. Herved overvindes nemlig menneskets fremmedgørelse fra Gud, og derved bliver det også muligt "fragmentarisk" at overvinde den lidelse, der skyldes denne fremmedgørelse.

4.3. En mulig sjælesorg overfor suicidale personer.

På baggrund af ovenstående diskussion om, hvad sjælesorg er, skal der nu skitseres en mulig sjælesorg overfor suicidale personer. Da denne opgave er begrænset i hensigt og omfang, kan der ikke blive tale om at give en fyldestgørende 'vejledning i sjælesorg overfor selvmordstruede mennesker', men hensigten er at få tegnet nogle hovedlinjer i en sådan. Ud fra den begrænsning, som blev anført i indledningsafsnittet, vil det følgende kun omhandle *depressive*, suicidale mennesker.

4.3.1. Mennesket er værdifuldt.

I den kristne sjælesorg er målet, som vist ovenfor, at overvinde menneskets fremmedgørelse fra Gud. Et grundlæggende element i sjælesorgen overfor deprimerede, suicidale mennesker må derfor være at henvise til menneskets høje værdi som skabt af Gud, samt at "Guds ja i Kristus ikke først møder mennesket, som det burde være, men sådan som det faktisk er."²

Deprimerede mennesker har ofte en unormalt lav selvfølelse³, hvilket sjælesørgeren naturligvis ikke kan rette fuldstændigt op på ved at forkynde evangeliet. Men forkyndelsen af Guds gerning i Kristus - for menneskets skyld - kan være med til at give den suicidale person et glimt af, at han ikke er totalt værdiløs og ligegyldig.

Generelt kan man sige, at de argumenter, etikken anvender for at beskrive selvmordet som synd, kan anvendes som en ansporing til ikke at begå selvmord. Som det fremgår af afsnit 3, er en del af begrundelsen for at sige nej til selvmord netop, at menneskets liv er givet af Gud og derfor værdifuldt⁴.

4.3.2. Mening med livet.

En anden side af sjælesorgen overfor den depressive, som har selv-

1) Ibid., p.187. 2) E.W. Pedersen, p.68. 3) Depression kan beskrives som aggressioner vendt imod personen selv, og selvmord dernæst som disse aggressioner ført ud i handling. Kille-Brahe, p.67 og 74. 4) "Der Weg zur Erfahrung der Nähe Gottes zum Menschen führt über die Nähe des Menschen zum Leben. Daraus ergibt sich die seelsorgerliche Aufgabe, dem seelsorgesuchenden Menschen zu einer vertieften Berührung mit dem Leben: mit sich selbst, den anderen Menschen und der Schöpfung zu verhelfen. Er kann so existentiell der werden, der er essentiell ist: Ebenbild Gottes." Peeck, p.211.

mordstanker, kan være et forsøg på at vise, at der endnu er mening i at leve. Af psykoterapeutiske retninger, som især har lagt vægten her, kan nævnes den eksistensanalytiske logoterapi, som Victor Frankl var ophavsmand til. Stephan Peeck søger i sin doktorafhandling at vise, hvordan netop denne metode kan bruges i den kristne sjælesorg overfor suicidale personer, idet menneskelivets pointe for Frankl var *søgen efter mening* (Sinnfragen)¹. Denne søgen, mener Peeck, kan sjælesørgeren udnytte på følgende måde: "In der Sinnfrage manifestiert sich die Frage nach der Überwindung der Zweideutigkeiten des Lebens, nach einzigem Leben und die Frage nach dem, der die Zweideutigkeit überwindet. Dann aber ist die Sinnfrage, theologisch interpretiert, die Frage nach Gott."²

Konkret mener Peeck, at dette spørgsmål må vækkes i den suicidale person, om vedkommende virkelig mener, at der ikke er mere at hente i livet. Han mener, det er vigtigt at henvise til, at "Leben immer mehr als die Summe der subjektiven Erfahrungen des einzelnen ist."³ Når dette sammenholdes med hans teologiske tolkning af Frankls logoterapi, sådan som den er refereret ovenfor, mener jeg, at dette er en både mulig og frugtbar sjælesorg, idet livet netop ofte for den deprimerede synes meningsløst, og vedkommende føler sig "så uoprettelig færdig", som Jenny i Sigrid Undsets roman (jf. ovenfor).

4.3.3. Håb for fremtiden.

I sammenhæng med spørgsmålet om det meningsfulde i at leve videre, skal også håbsaspektet medtages. Den deprimerede, der går med selvmordstanker, er ude af stand til at se noget håb om, at fremtiden kan forme sig anderledes end nutiden, og kan derfor lige så godt afslutte livet først som sidst. Den amerikanske præst og sjælesørger Earl A. Grollman skriver: "Selfdestruction follows when the person no longer has any measure of optimism and when this sense of futility is somehow confirmed by those close to him."⁴

Den norske sygehuspræst Per F. Høydal mener, at håbløshedstænkningen er den "mest grunnleggende tenkeforstyrrelse hos den som går med suicidale tanker og ønsker."⁵ Dette skyldes, at den suicidale person føler sig fanget i uløselige problemer, og at han i fremtiden ikke orker at bære mere smerte og lidelse.

Ved denne dimension af sjælesorgen er det naturligvis vigtigt ikke blot at klappe trøstende på skulderen og sige, at det nok skal gå alt

1) Ibid., p.166. 2) Ibid., p.173. 3) Ibid., p.283. 4) Grollman, p.93. 5) Høydal, p.100.

sammen - dette kan den deprimerede (om overhovedet nogen!) ikke bruge til noget som helst. Det er derimod vigtigt at vise den deprimerede, hvordan vedkommende er præget af håbløshedstænkning og prøve at vise små glimt af, at der også findes håb¹. I denne situation er det særdeles vigtigt at fastholde for både sjælesørgeren og for den deprimerede, at det menneske er andet og mere end blot og bart sine selvmordstanker - selvom det måske af den deprimerede opleves, som om der kun er depression og selvødelæggelse i hans sind².

Netop i denne sammenhæng er der måske fare for, at konfidenten kan overføre sit håb på sjælesørgeren, hvorved denne bliver stærkt følelsesmæssigt engageret i konfidenten. Sidstnævnte sætter sig måske endda i et stærkt afhængighedsforhold til sjælesørgeren. Dette er en risiko, som må minimeres videst muligt, idet en sådan binding vil gøre det endnu sværere for konfidenten selv igen at leve sit liv sundt. Alligevel kan Peeck tale om, at "Hoffnung..., kann auch heißen, stellvertretend für ihn zu hoffen und ihn an dieser Hoffnung partizipieren zu lassen."³ Med det mener han, at sjælesørgeren kan udtrykke sit eget stærke håb om, at livet har mere at byde på, både for ham selv og for konfidenten. Dette forudsætter naturligvis, at sjælesørgeren faktisk har et sådant håb, idet ærlighed og autencitet hos sjælesørgeren er grundlæggende forudsætninger for en god og konstruktiv sjælesorg. Den kristne sjælesorg må henvise til, at det er ikke bare "livet i sig selv", men livets giver - Gud, der er grundlag for håb.

4.4. Sjælesorgens begrænsninger.

På baggrund af ovenstående beskrivelse af forskellige aspekter ved sjælesorg overfor suicidale personer, kunne man måske få det indtryk, at selvmord under alle omstændigheder kan forhindres - ihvertfald hos gruppen af deprimerede, suicidale personer.

Det skal dog slås fast, at dette ikke er tilfældet. Når alt kommer til alt, er det den suicidale person selv, der har ansvaret for, om han vil hjælpes ud af sin krise og virkelig ønsker at arbejde sig ud af den ved hjælp af en sjælesørger og/eller psykiatrisk hjælp. Ikke engang indlæggelse på lukkede psykiatriske afdelinger kan fuldstændigt forhindre et menneske i at afslutte sit liv. Den canadiske professor i psykiatri, John White skriver: "Although most suicidal people are am-

1) Ibid., p.101. 2) Peeck, p.295: "Auch der Suizidgefährdete Mensch ist um die Differenz seiner personalen Potentialitäten mehr als seine Suizidgefährdung. In den Zusammenhang dieser Potentialitäten gehört seine personale Möglichkeit zu Entscheidung." Jf. også Eleonora Andersen, p. 32. 3) Peeck, p.296.

bivalent toward death, we must be wary of the idea that it is always possible to stop someone from committing suicide. It is not. I have known a cleverness and a determination in some suicidal persons that has outwitted the most experienced professionals."¹

På den baggrund er det vigtigt at undersøge, hvordan eventuelle præventive tiltag fra kirken kan udbygges, så færre mennesker bliver depressive og suicidale, hvilket derfor skal undersøges i afsnit 6.

5. Sjælesorg overfor efterladte ved selvmord.

På trods af, at der allerede udføres megen sjælesorg eller anden form for krisehjælp, samt at visse forebyggende tiltag har fundet sted, sker der alligevel dagligt *fire-fem* selvmord i Danmark². Det er således et stort antal mennesker, der som familie og venner til selvmorderen bliver berørt af handlingen. Selvom problemet altså er anseligt af størrelse, er der hidtil kun arbejdet ganske lidt med spørgsmålet om hjælp til de efterladte. Den litteratur om sjælesorg, jeg har konsulteret, taler kun sporadisk om, at der er et særligt problem for efterladte ved selvmord men beskriver iøvrigt ikke, hvad sjælesørgeren kan gøre i en sådan situation³. I det følgende vil jeg derfor, med baggrund i egne erfaringer, skitsere en mulig sjælesorg overfor efterladte ved et selvmord.

5.1. Selvmordet må ikke forties.

Som følge af den i sjælesorgslitteraturen noget sporadiske behandling af sjælesorgen overfor efterladte ved selvmord, kunne drages den konklusion, at sjælesørgere generelt er usikre overfor emnet og ikke ved, hvad de skal stille op i en sådan situation, hvorfor de vælger at tie. Jeg tror, denne konklusion til dels er rigtig - og ydermere forståelig, idet situationen efter et selvmord for de pårørende kan synes så forfærdelig og rædselsvækkende, at uanset, hvilke ord, der måtte blive sagt, ville de synes tomme og ligegyldige og måske endda spottende.

På trods af disse overvejelser vil jeg dog mene, at det vigtigste efter et selvmord er, at de pårørende ikke bliver isoleret. I første omgang drejer det sig måske mest om, at nogle venner, den øvrige familie eller nogle fra menigheden kommer og er sammen med dem. I Israel, hvor jeg opholdt mig, da selvmordet i min familie skete, har man den skik, at familie og venner så vidt muligt opholder sig sammen med de

1) White, p.165. 2) Bille-Brahe, p.160. 3) Fx. Geil, pp.105-106: "To ting peger jeg da på: Først, at Gud lukker ikke på samme tid af for et menneskes tanke og for nådens dør. Dernæst, at når Jesus bad for sine fjender: Fader, tilgiv dem, for de ved ikke, hvad de gør! så er han vel ikke mindre mild, når hans folk, hans "venner", ikke ved, hvad de gør."

nærmeste pårørende til afdøde i syv dage efter dødsfaldet. Der bliver ikke nødvendigvis sagt så meget, men man er sammen.

Det er dog også vigtigt, at den enkelte af de efterladte udtrykker nogle af de tanker og følelser, der sikkert optager vedkommende meget. Måske bliver spørgsmålet om, *hvorfor* selvmordet skete, ved med at gentage sig, og det må da være tilladt for personen at udtrykke det gentagne gange, selvom ingen kan give et tilfredsstillende svar.

Hvis ikke samtlige nærtstående familiemedlemmer har været tilstede straks efter selvmordet og har set personen og "gerningsstedet", er det vigtigt så vidt muligt at konfrontere den efterladte med begge dele. Det kan måske virke temmelig brutalt, og afhænger da også af, hvor ilde tilredt afdøde er, men denne konfrontation hjælper til at se realiteterne i øjnene - at afdøde virkelig er død. Det mindsker desuden risikoen for, at den pårørende bliver fanget i fantasier om, hvordan selvmordet egentlig foregik. Næsten uanset, hvor uhyggelig virkeligheden er, er fantasierne alligevel værre.

Disse helt praktiske ting kan måske synes at falde udenfor sjælesørgerens område, men netop fordi præsten som regel er en af de første til at tale med familien efter selvmordet, da begravelsen skal planlægges, er det vigtigt, han er opmærksom på disse ting. Han kunne måske foreslå at komme igen efter begravelsen for at sørge for nogle af disse ting eller foreslå at sende en anden fra menigheden til at optage en mere varig kontakt.

Selvmodet må ikke forties, fordi de efterladte oftest selv er chokerede og fulde af afsky overfor det, der er sket. Hvis andre mennesker ydermere kun sjældent spørger til det, kan de måske føle, at de også selv er afskyvækkende og farlige at komme i nærheden af.

5.2. Følelserne må komme til udtryk.

Noget, som heller ikke må forties, er de pårørendes følelser overfor afdøde. Ved "almindelige" dødsfald kan sorgen være iblandet forskellige andre følelser, alt efter de pårørendes forhold til afdøde. Ved selvmord er situationen ofte mere kompliceret, idet der kan være gået en lang periode forud, hvor afdøde fx. har lidt af dyb depression, hvilket er en temmelig hård belastning for de pårørende. Når selvmordet så har fundet sted, kan de pårørende have en del yderst sammensatte følelser af skyld, lettelse, vrede og savn overfor den afdøde. Disse følelser må af sjælesørgeren afkriminaliseres, så de pårørende virkelig giver sig selv lov til at have disse følelser og udtrykke dem.

Det kan være vanskeligt for de pårørende virkelig at turde have sådanne følelser og erkende dem, idet det er en udbredt opfattelse, at

man skal "tale pænt om de døde". Det kan bare ikke nytte at stille et sådant krav op for de efterladte efter et selvmord, da disse mennesker ofte vil føle vrede mod den, der bare stak af fra livet og forlod familien. Et krav om at "være ordentlig" overfor afdøde kan lægge kimen til en psykisk lidelse hos de efterladte.

Her er sjælesørgerens opgave også at fremholde afdødes ansvar for sit eget liv; at det var *hans* beslutning ikke mere at ville leve, om ikke på anden vis, så ved tidligt i forløbet at frasige sig den hjælp, han fik tilbudt. Sjælesørgeren må hjælpe de efterladte til at formulere deres vrede, sorg og skyldfølelser, idet "...den virkelige frigørelse [fra den afdøde] hedder *tilgivelse*."¹ Denne tilgivelse kan kun opnås ved, at de bitre følelser først bliver erkendt og udtrykt.

I samme forbindelse skal det nævnes, at pårørende kan føle en stærk vrede overfor Gud, der lod selvmordet finde sted. Heller ikke sådanne følelser er specielle for pårørende til selvmordere, men findes ofte i forbindelse med dødsfald eller anden lidelse. På samme måde som ved følelserne overfor afdøde er det vigtigt, at mennesker får lov at udtrykke denne vrede overfor Gud. Også her sker megen undertrykkelse af vrede, da man jo ikke kan tillade sig at skælde Gud ud! Imidlertid møder vi hos nogle af salmedigterne fra Bibelen en mere ligefrem forståelse af, hvad man kan og ikke kan tillade sig overfor Gud. Her ser vi ofte, at Gud kræves til regnskab for lidelsen, fx. i Sl.44,24: "Vågn op, hvi sover du, HERRE? Bliv vågen, forstød os ej for stedse! Hvorfor vil du skjule dit åsyn, glemme vor nød og trangsel?"² Her omtales Gud ikke som den, der er ophav til lidelsen, men han er alligevel skyldig, da han åbenbart er faldet i søvn, så ulykken kunne finde sted. Sjælesørgeren må være opmærksom på, om teodice-problemet, som dette jo egentlig er, findes hos de pårørende, og derefter hjælpe dem til at udtrykke deres vrede overfor Gud, så de ikke vender vreden ind mod sig selv istedet.

5.3. Angst for en gentagelse af historien.

Når de første sorg- og chok-reaktioner er faldet lidt til ro, kan der hos de pårørende melde sig en angst for, at de nu selv er potentielle selvmordere. Især hos familiemedlemmer, som ligner afdøde, kan følgende tanker opstå: "I keep thinking that I am losing my mind. I may kill

¹ Holm, p.102. ² Gud kan endda blive beskyldt for især at stikke af i de vanskelige situationer, som fx. i Sl.10,1: "Hvorfor står du så fjernt, o HERRE, hvi dølger du dig i trangselstider?"

myself someday. My father did, and I am just like him."¹ Desuden kan de pårørende blive bekræftet i denne tanke ved at læse diverse medicinske og sociologiske bøger om selvmord, hvori det ofte understreges, at "de efterladte i virkeligheden udgør en højrisikogruppe for selv at foretage suicidale handlinger."² I den anormale periode, de pårørende gennemlever efter et selvmord, er oplysninger af den art ikke befordrende for at genvinde en normal følelsestilstand. Angsten for selv at være determineret til at begå selvmord bliver derved føjet til de andre vanskelige følelser, de har at kæmpe med, og denne angst kan måske blokere for en sund gennemlevelse af disse andre følelser.

Til gengæld er det vigtigt for sjælesørgeren at vide, at pårørende til selvmordere er i en risikogruppe, og han må derfor spørge direkte, om konfidenten har haft selvmordstanker. Det er en alment gyldig regel, at kun, hvad man tør erkende, er det muligt at gøre noget ved. Derfor må den pårørende hjælpes til at udtrykke sin angst for selv at ende med at begå selvmord. Når denne angst er erkendt og udtrykt, er næste skridt at overbevise om, at der ikke ligger nogen determinisme i at ligne en person, der har begået selvmord. Ifølge det kristne menneskesyn er menneskelivet ikke determineret, men vi har mulighed for at træffe valg, der kan ændre vores livsbane i forhold til vore "forfædres". Derfor er det vigtigt, at den pårørende bliver hjulpet til at se, hvorledes han kan træffe andre valg end dem, den afdøde valgte, således at risikoen for at ende i depression og selvmord mindskes. Herved kan angsten for at være en potentiel selvmorder, hvis den bliver erkendt og udtrykt, blive selve ansporingen til, at personen arbejder på at undgå at komme i en depression, bla. ved at lære at udtrykke sine følelser af vrede, skuffelse osv. i den konkrete situation istedet for at lukke dem inde i sig selv.

5.4. Om at leve med smerten.

Som ovenstående viser, er der rigeligt for den efterladte at arbejde med umiddelbart efter selvmordet. Som tiden går, synes sorgen og de andre følelser dog at aftage, eller ihvertfald at vende tilbage i mere begrænsede perioder. Alligevel er et selvmord ikke bare "overstået", når de efterladte begynder at finde sig selv igen. Det vil ofte være sådan, at "years afterward, a woman is still remembered as "the one whose husband shot himself". Suicide is never completely forgotten and forgiven"³. På sin vis er dette et sundhedstegn, for det viser, at

1) Grollman, p.114. 2) Kille-Brahe, p.151. 3) Grollman, p.110.

selvmord opleves som noget u-etisk og en forfærdelig handling mod det liv, vi har fået. Det kan være en måde, hvorpå man viser afsky overfor det forfærdelige ved selv at berøve sig livet. Samtidig udvises dog ofte en del nyfikenhed og måske endda skadefryd overfor de efterladte, og det kan være næsten sværere at leve med end bevidstheden om, at en af ens pårørende har begået selvmord.

Det er i denne situation vigtigt at erindre de efterladte om, at de ikke kun skal tænke på afdøde med afsky og despekt. Det gælder jo, som det fremgår af afsnit 4.3.3., at selvmorderen - også i sin sidste handling, men i endnu højere grad før - har været andet og mere end sine dødsønsker. De efterladte må af sjælesørgeren mindes om afdødes liv før depressionen og selvmordet, og de må hjælpes til indbyrdes at kunne tale om og glædes over alt det, de havde sammen med afdøde. Dette kan være vanskeligt for de efterladte, da det kan medføre, at selvmordet står som en endnu mere uforståelig og afskyelig handling, hvis den virkelig skulle være udført af den person, de kendte og elskede fra før. Men dette er netop en del af den smerte, som efterladte skal hjælpes til at leve videre med; at just den person, de kendte og elskede, er død og kommer ikke tilbage.

Når det drejer sig om selvmorderens frelse og fortabelse, skal sjælesørgeren være meget varsom med at udtale sig. Det rigtigste må være at fastholde, at selvmord er synd (jf. afsnit 3) men også at forkynde Guds nåde over syndere. Uden Guds nåde er der jo ikke tilgivelse for noget menneske. Iøvrigt bør sjælesørgeren afholde sig fra at komme med udtalelser om enkeltpersoners frelse eller fortabelse, idet Gud forbeholder sig retten til at ~~dømme~~, mens han kun har givet mennesker til opgave at *forkynde*.

6. Kirkens muligheder for at forebygge selvmord.

Af afsnit 4 fremgår, at det er ingen let opgave for sjælesorgen at hjælpe det menneske, der lider af en depression og går med selvmordstanker. Der ligger derfor en stor opgave i at udbygge det forebyggende arbejde for at mindske risikoen for, at mennesker kommer i dybe depressioner, der kan føre til selvmord. I dette afsnit vil jeg beskæftige mig især med kirkens muligheder og opgaver på dette felt, idet det må ses som en del af sjælesorgens opgave. Naturligvis må dette forebyggende arbejde, hvis det skal have en reel effekt, udføres i samarbejde mellem mange instanser i samfundet, af såvel psykiatrisk som socialpædagogisk art. John White beskriver det således: "If suicides are to be reduced in number the problem must be tackled on many

levels."¹ Fx. må kirken være i samarbejde med de sociale myndigheder for at få overblik over, hvilke selvmords-risikogrupper, der findes i sognet (jf. afsnit 4.1.).

6.1. Udbygning af kirkens sociale netværk.

Som en af de måder, hvorpå man kan reducere antallet af selvmord, nævner John White etableringen af "closely knit and structured communities"². Dette er et tankevækkende forslag på baggrund af Durkheims analyse af religiøse institutioners indflydelse på antallet af selvmord. I denne analyse, der som nævnt er ca. 100 år gammel, konkluderer Durkheim, at "når selvmordet er vanligst innenfor protestantismen, er det fordi den kirke er en mindre integrert kirke enn den katolske."³ Videre frem hævder Durkheim, at religionen alene kan beskytte mod selvmord i samme grad, som den medfører dannelse af et stærkt og integreret samfund med stærke "kollektive tenkesett og vaner"⁴.

Nu kan man ikke bare uden videre overtage konklusioner fra en analyse, der er foretaget på religiøse institutioner for 100 år siden, men ovenstående bliver faktisk underbygget af en forsker i suicidologi fra vor egen tid, Nils Retterstøl, som skriver: "Alle samfunnsmessige tiltak som motvirker personlig isolasjon og bidrar til at individet kan trekkes inn i fellesskapet, er selvmordsforebyggende."⁵ Andre steder i sin bog påpeger han, hvorledes den sterke religiøsitet (kristentro) i Norge netop har holdt selvmordstallet så lavt, samtidig med, at nordmændene i høyere grad end de øvrige skandinaver stadig lever i små, nære samfund, hvor "mennesker er mer avhengige av hverandre og lever tettere i samfunn med hverandre."⁶

Også fra vor hjemlige front lyder det fra forskerne: "En viktig faktor i utviklingen mod anomiske tilstande er, at den almindelige verdsliggjørelse i vort århundrede har svekket kirkens autoritet som sosialt kontrol-organ."⁷ Hermed er problemet altså ridset op, og en skitse til løsning er også tegnet, nemlig udbygning af kirkens sociale netværk. I det følgende vil de praktiske konsekvenser af dette blive skitseret.

Det skal først fremhæves, at det *ikke* betyder, at præsten skal påtage sig endnu en rolle, nemlig at være "herbergsleder for hjemløse" eller noget lignende. Der må istedet ske en ændring i forståelsen af,

1) White, p.162. 2) Ibid. Desuden ibid., p.183: "Christians should combat the tendency to large, impersonal churches or at least encourage small groups capable of providing the intimate support suicidal patients need." Også Grollman gør opmærksom på, at "support by a network of meaningful relations may mean the difference between coping or collapsing under pressure.", p.97. 3) Durkheim, p.51. 4) Ibid., p.62. 5) Retterstøl, p.133. 6) Ibid., p.43. 7) Rille-Brahe, p.52.

hvem der skal gøre arbejdet i menighederne. En stor del af svagheden ved og den manglende gennemslagskraft for kirken i vort moderne samfund skyldes, at præsterne har fået en for stor del af arbejdsbyrden. Der må derfor ske en reorganisering af kirken, således at Luthers tale om *det almindelige præstedømme* kommer til at udfolde sig i praksis. Denne tanke om menigheden, som bestående af enkeltpersoner med hver deres opgave og ansvar, findes allerede udtrykt i Det nye Testamente, fx. i 1.Kor.12 i Paulus' billedtale om menigheden som et legeme, der kun er fuldt funktionsdygtigt, hvis alle lemmer passer deres hverv. Denne bibelske og reformatoriske forståelse af menigheden må kirken tilbage til, hvis den skal påtage sig en opgave i selvmordsforebyggende arbejde.

Udmøntet på nærværende problem vil dette sige, at menighederne i langt højere grad end nu skal fungere også som sociale fællesskaber. Der må i menighederne - af medlemmerne selv - etableres forskellige former for "samværsgrupper", hvadenten det skal være diskussions-, sy-, eller fodboldklubber. Grete M. Pedersen foreslår fx. også en studiekreds om selvmord, hvor "suicidaltruede i en anonym og upåfaldende kreds måske [kan] hjælpes til forståelse af, at de ikke uden videre er bundet af skæbnen eller indre svagthed og få en fornemmelse for muligheden for at ændre deres liv, så det igen får personlig værdi og kan være til glæde for både dem selv og andre."¹

Pointen er, at enkeltpersonen i menigheden ikke skal kunne "falde igennem" netværket, men ved at være i tæt kontakt med andre mennesker kommer den enkelte til at være og føle sig værdifuld. Desuden hvis eller når der begynder at opstå en krise, vil denne ikke kunne nå at udvikle sig til en dyb depression, inden andre i menigheden opdager det og kan gøre noget for at afhjælpe situationen.

6.2. Bedre uddannelse af sjælesørgerne.

I snæver sammenhæng med udbygning af kirkens netværk, så det bliver mere "finmasket", må der ske en bedre uddannelse af sjælesørgerne. Her tænkes ikke kun på præsterne, idet de som regel har temmelig travlt. Men netop i forbindelse med menighedsmedlemmernes mere aktive deltagelse i menighedslivet, som beskrevet ovenfor, kunne man måske også forestille sig, at nogle af menighedsmedlemmerne fungerede som sjælesørgere. (Dette foregår jo allerede i vid udstrækning i de frivillige kirkelige organisationer, så det kunne nok også være en mulighed ind-

1) G.M.Pedersen, p.64.

enfor folkekirkens rammer). Georg Geil er jo på god luthersk (og bibelsk) grund, når han skriver: "Hvem er sjælesørger? Det er den, der har fået et embede. For eksempel et præsteembede. Eller det embede at være mor, ægtefælle, foresat, lærer, nabo."¹ Ud fra denne forståelse er det klart, at andre end præsten kunne varetage den opgave at være sjælesørger i menigheden. Disse sjælesørgere skulle undervises i sjælesorg generelt samt specielt i hjælp overfor deprimerede.

Nu er depression en temmelig alvorlig og vanskelig situation at hjælpe et menneske ud af, og derfor kan et mønster som det ovenfor skitserede heller ikke uden videre påbegyndes. Nogle væsentlige retningslinjer bør trækkes op; for det første: "ingen - uden meget specielle forudsætninger herfor - skal arbejde *alene* med suicidale personer. Det indebærer så igen et krav om, at hjælperne (præsterne) er modne nok og professionelle nok til at ville erkende egne begrænsninger, når der er brug for anden professionel hjælp."² Piet Hein siger et sted: "At vide, hvad man ikke ved, er dog en slags alvidenhed", og netop i denne sammenhæng, hvor det gælder noget så alvorligt som at hjælpe et andet menneske igennem en krise, er det afgørende, at hjælperen (sjælesørgeren) kender sine egne begrænsninger og er villig til om nødvendigt at samarbejde med andre institutioner for at hjælpe det pågældende menneske.

Dette indebærer også, som det andet punkt, at kende sig selv: "God pastoral omsorg læres kun ved at acceptere og gennemleve ens egne pinefulde følelser og tale med et andet menneske om dem."³ En anden erfaren præst skriver: "Om man er ukjent med disse [selvmords]tankene og dødsønskene i sig selv, blir det også vanskelig å gi forståelse og hjelp til det medmenneske som oppsøker oss med nettopp selvmordstanke."⁴ Det er altså vigtigt, at de, som skal være sjælesørgere i en menighed, selv tør se deres tanker om døden i øjnene. Kun derved kan de være et sandt med-lidende med-menneske for den, som trænger til hjælp. Derfor må disse sjælesørgere også selv være i samtale med en anden, for ikke at overføre noget fra sjælesorgssamtalen på sig selv, og egentlig tale om deres egne problemer, når de mener, de taler om konfidentens⁵.

Endelig må et sådant "korps" af sjælesørgere i menigheden naturligvis undervises i, hvad suicidal adfærd er samt i psykologi iøvrigt, for derved i tide at kunne gribe ind og afhjælpe en livstruende situation. Det er fx. vigtigt, at de kender begrebet risikogrupper samt

1) Geil, p.11. 2) E.W.Pedersen, pp.68-69. 3) Ibid. 4) Høydal, p.83. 5) Geil, p.14-15.

den korrekte anvendelse af dette begreb (jf. afsnit 4.1.).

6.3. Formidling af den kristne etik.

På det mere generelle plan er kirkens opgave at fremholde - også i medierne - menneskets høje værdi, som allerede anført under etik-afsnittet (afsnit 3). Der sker i vort samfund, specielt via TV-mediet, en "*trivialisering* af lidelse og af døden, og en nedvurdering af livet; det kan jo ikke være så meget værd, når det plaffes ned i flæng i såvel nyhedsudsendelserne som i kriminalserierne."¹ Det er en udbredt opfattelse, at især børn og unge (men i vid udstrækning også de øvrige aldersgrupper i samfundet) påvirkes i meget stor grad af TV-mediet, og meningsdannelsen foregår for en stor del ud fra, hvad der formidles gennem dette medie². Netop derfor vil det være en del af kirkens opgave at gå ind og modvirke denne nedvurdering af livet, der også medfører, at selvmord opfattes som en "acceptabel løsningsmodel"³.

Denne opfattelse bliver stadig mere udbredt, og som det fremgår af afsnit 3.1.2., har den også fremtrædende filosofiske fortalere, som fx. Thomas Anderberg. Kirken må afvise sådanne tendenser og istedet søge at kommunikere sin etik og sit positive menneskesyn til mennesker. Denne "informationsvirksomhed", som i sin grund er forkyndelse af Gud som Herre og livgiver, er en del af sjælesorgens opgave, idet det kristne menneske- og livssyn må formidles på alle niveauer. Her er der virkelig en "niche" for kirken i forebyggelsen af selvmord.

7. Afslutning.

Som det fremgår af nærværende opgave, er emnet "Sjælesorg og selvmord" stort og kompliceret, og jeg har på ingen måde intenderet at give en udtømmende behandling af det. Alligevel mener jeg at have redegjort for, at der er muligheder for såvel kirken som den enkelte, når det gælder sjælesorg og selvmord.

For det første fremgår af ovenstående, at det er muligt at udøve sjælesorg overfor selvmordstruede, således at det derigennem også lykkes at hindre nogle i at begå selvmord. Det viste sig, at indholdet af sjælesorgen overfor deprimerede, suicidal personer kan samles i tre punkter, nemlig menneskeværd, livsindhold og håbsdimensionen i livet. Disse emner har alle en klar forbindelse til det kristne evangelium, hvorfor det er umiddelbart muligt ved at tale om disse ting at udøve kristen sjælesorg, nemlig at *forkynde Kristus for mennesket*.

1) Bille-Brahe, p.118. 2) Ibid. 3) Ibid., p.116.

Samtidig indeholder disse tre emner fra sjælesorgen almenmenneskelige begreber, således at det er muligt ved dem også at udøve sjælesorg overfor mennesker, der egentlig er fremmede for kristen tankegang og forkyndelse. Det bliver så sjælesorgens opgave at møde mennesket, hvor det er og føre det til Kristus.

Det fremgår dog også af opgaven, at der, trods en del såvel sjælesorg som anden krisehjælp, alligevel sker mange selvmord i Danmark. Derfor er det vigtigt at vide, hvordan de mange mennesker, der er pårørende til selvmordere, kan hjælpes. Dette er blevet belyst fortrinsvis ud fra egne erfaringer, da mængden af litteratur hertil er yderst begrænset. Sjælesorg overfor efterladte ved selvmord består, som det er fremgået, for en stor del i terapeutisk krisebehandling, men også spørgsmålet om at være forladt af Gud eller stærke følelser af vrede overfor ham, kan være påtrængende og må tages alvorligt. Det blev klart, at pårørende til selvmordere er særligt udsatte for selv at komme i dybe kriser, der kan føre til depressioner, hvorfor sjælesorg og hjælp til disse mennesker er en særdeles vigtig opgave.

Endelig omhandler sidste afsnit af opgaven kirkens muligheder for at forebygge selvmord. Det fremgår heraf, at der er adskillige opgaver for kirken som institution og ikke mindst for de enkelte menigheder at tage op, når det gælder en indsats for at forebygge selvmord. Dette kan med god ret begrundes i den både bibelske og reformatoriske tanke om det almindelige præstedømme, hvor alle i menigheden er med til at udføre forskellige funktioner, så det ikke er præsten alene, der skal udføre alle opgaver i menigheden.

Det vil uden tvivl vise sig i årene fremover, at der bliver endda mere behov for kirkens indsats på dette område, eftersom det danske samfund går mod stadig mere (med Durkheims begreb) *anomiske* tilstande. Såvel Danmarks indtræden i EF-Unionen med den deraf følgende øgning af afstanden fra den enkelte til beslutningstagerne som de omvæltninger af ikke-økonomisk art, vi vil komme til at opleve i det tættere samarbejde med syd- (og evt. snart øst-) europæiske lande, er ganske væsentlige ændringer for vort samfund. Hvilke konsekvenser disse omvæltninger vil få, er naturligvis uvist, men de vil ganske givet medføre en stigning i selvmordstallet. Det er således desto mere påkrævet, at kirken - og det enkelte menighedsmedlem - besinder sig på sin opgave, når det gælder at udøve sjælesorg, som med Georg Geils ord er "at repræsentere Kristi omsorg for mennesket".

Bibliografi

sideantal

- Anderberg, Thomas: *Suicide. Definitions, Causes and Values*, Studies in Philosophy 2, Lund Univ. Press, 1989.
pp.169-300. 132
- Andersen, Eleonora: *Depressionens udfordringer*, Fredericia, 1986.
pp.32-35. 130-135. 10
- Bille-Brahe, Unni m.fl.: *Selvmord og selvmordsforsøg*, København, 1988.
pp.9-15. 46-166. 128
- Bonhoeffer, Dietrich: *Ethik*, (hrg. von Eberhard Bethge), München, 1949.
pp.111-116. 7
- Durkheim, Emile: *Selvordet. En sociologisk undersøgelse*, København/Oslo, 1978 (fra fransk "Le suicide", 1897).
pp.43-62. 126-162. 57
- Geil, Georg S.: *Mennesket mellem magterne. Tanker om sjælesorg*. Aarhus, 1975.
pp.9-20. 54-66. 105-106. 27
- Grollman, Earl A.: *Suicide. Prevention, Intervention, Postvention*, Boston, 1971.
pp.69-136. 67
- Holm, Kjeld: *Sorgens sprog - træk af den principielle sjælesorg*, Aarhus, 1986.
pp.11-22. 91-123. 45

- Høydal, Per Frick: *Sjælesorg overfor mennesker med selvmordstanker*, i "Sjælesorg overfor deprimerede", Fra sjælesorgens verden II, red. af Atle Roness, Oslo, 1980. pp.81-103. 24
- Kierkegaard, Søren: *Sygdommen til døden*. (Udg. af A.B. Drachmann, J.L.Heiberg og H.O.Lange), Samlede værker bd.15, København, 1963. pp.98-128. 31
- Nørgaard-Højen, Peder: *Er det tilladt at begå selvmord?*, i "Selvmord - den sidste udvej?", Kritisk forum for praktisk teologi, 44/1991, red. af Anders Gadegaard, København, 1991. pp.22-36. 15
- Pedersen, Ernst W.: *Ve den ensomme! - Hjælp til selvmordstruede*, i "Selvmord - den sidste udvej?", Kritisk forum for praktisk teologi, 44/1991, red. af Anders Gadegaard, København, 1991. pp.66-76. 11
- Pedersen, Grete M.: *Suicidalsyndromet - en sygdom til døden*, i "Selvmord - den sidste udvej?", Kritisk forum for praktisk teologi, 44/1991, red. af Anders Gadegaard, København, 1991. pp.56-65. 10
- Peeck, Stephan: *Suizid und Seelsorge. Die Bedeutung der anthropologischen Ansätze V.E. Frankls und P.Tillich's für Theorie und Praxis der Seelsorge an suizidgefährdeten Menschen*, Calwer Theologische Monographien, Reihe C, Band 17, Stuttgart, 1991. pp.67-83. 157-296. 155

- Retterstøl, Nils: *Selv mord*, Oslo, 1985.
pp.78-140. 63
- Undset, Sigrid: *Jenny*, Viborg, 1982 (fra norsk, 1911).
pp.229-276. 48
- White, John: *The Masks of Melancholy*, A Christian Physician Looks at Depression & Suicide, IVP Illinois, 1982.
pp.141-183. 43
- Østnor, Lars: *Etiske synspunkter på selvmord*, i "Sjælesorg overfor deprimerte", Fra sjælesorgens verden II, red. af Atle Roness, Oslo, 1980.
pp.105-135. 31

antal sider ialt

904