

Tommy Jee Nilsen Westermann

Bacheloroppgave

Hvordan kan kunst og teater være med på å forebygge og belyse selvmord?

Mai 2019

NTNU

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
Det humanistiske fakultet
Institutt for design

Bacheloroppgave

2019



Tommy Jee Nilsen Westermann

Hvordan kan kunst og teater være med på å forebygge og belyse selvmord?

Bacheloroppgave
Mai 2019

NTNU
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
Det humanistiske fakultet
Institutt for design

 **NTNU**
Kunnskap for en bedre verden

Bachelor

Emnekode og emnetittel:

KM2000 Bacheloroppgave

Dato: *15.05.2019*

Tittel/navn på oppgaven du har valgt:

*Hvordan kan kunst og teater være med på å forebygge og
belyse selvmord?*

Antall ord: *6713*

Kandidatnummer: *10011*

INNHold

Innholdsfortegnelse **S. 1**

1. Innledning **S. 3**

<u>1.1</u> Innledning	S. 3
1.1.1. Tema	S. 3
1.1.2. Brennpunkt	S. 3
1.1.3. Oppgaven	S. 4

2. Hoveddel **S. 5**

<u>2.1</u> Selvmord	S. 5
2.1.1. Hva sier tallene?	S. 5
2.1.2. Arbeid rundt behandling og forebygging	S. 5

<u>2.2</u> Metode	S. 6
2.2.1. Etisk ansvar	S. 6
2.2.2. Litteratur	S. 6
2.2.3. Intervju	S. 7
2.2.4. Egenopplevelse	S. 8

<u>2.3</u> Teater og kunst	S. 8
2.3.1. Selvmord i kunst og teater	S. 8
2.3.2. Forebygging og bevisstgjøring innenfor kunst og teater	S. 9

<u>2.4</u> Intervju	S. 9
2.4.1. Samtalene	S. 9

<u>2.5</u> Drøfting	S. 12
2.5.1. Analyse av intervju	S. 12
2.5.2. Teater og kunstens rolle	S. 15
2.5.3. Risiko og effekt	S. 17

3. Avslutning **S. 17**

3.1 Konklusjon S. 17

4. Referanseliste **S. 19**

4.1 Referanser S. 19

Vedlegg

Pensumliste (Vedlegg 1)

1. Innledning

1.1. Innledning

1.1.1. Tema

Hvert år dør det over 500 mennesker som følge av selvmord i Norge. Forekomsten av selvmord har siden 80-tallet vært relativt stabil. Det har vært vanskeligere å tallfeste hvor mange selvmordsforsøk som forekommer årlig, men man regner med at dette tallet ligger et sted mellom 3500 og 7500 tilfeller, altså fem til femten ganger så mye som selvmord. Tallene på selvskading er også usikkert, men man regner med at dette tallet igjen er høyere enn omfanget av selvmordsforsøk. (Helsedirektoratet, 2014). Helsedirektoratet publiserte i 2014 disse tallene i sin handlingsplan, som var ment å omfavne tidsperioden mellom 2014 og 2017.

Norge har i en årrekke blitt sett på som et av verdens beste land å bo i, men allikevel kan vi basert på tallene fra Helsedirektoratet si at selvmord er et omfattende problem i landet. Selvmord blir naturligvis sett på som et ubehagelig tema å ta opp, og dette har ledet til at mennesker generelt sett snakker lite om selvmord i media. På grunn av dette tabuet har det blitt lite naturlig åpenhet rundt tema, og mennesker som er berørt av dette lett kan få en følelse av skam.

Selvmord har siden antikken blitt anvendt som virkemiddel for en dramatisk effekt, men i senere år har bruk av selvmord i teater, film og kunst ofte blitt sett på som en urealistisk romantisering av et alvorlig tema. Dette gjelder da spesielt innenfor populærkulturen og mainstream kunst eller teater, ettersom alternativ kunst og teater ofte har hatt friere tøyler rundt tabu problemer. Er dette da noe som tilfører ytterligere tabu rundt temaet?

1.1.2. Brennpunkt

Selvmord er et sårt tema for svært mange, deriblant meg selv. Gjennom mine år i kulturlivet, da spesielt rockemiljøet, har jeg blitt kjent med mange tilfeller av personer som sliter, eller som har slitt, med psykiske problemer som suicidale tanker, angst, posttraumatisk stress og depresjon. Et av disse tilfellene ble fra tidlig av meg selv, men etter mange år ble det lettere å leve med meg selv. Det dukker ofte opp situasjoner som gjør at jeg stiller spørsmål ved hvor frisk jeg egentlig er, men til forskjell fra før så føler jeg meg ikke lenger alene. Det er dessverre ikke alle som er så heldig, og noen av disse har vært noen av mine venner og bekjente. Disse menneskene har lenge manglet en

stemme, og har ofte gjemt bort problemene på grunn av blant annet skam.

Jeg føler personlig at det ikke blir snakket nok om selvmord og psykiske lidelser, noe som leder til at denne verdenen er ukjent for mange. At dette ligger ukjent for mange kan være både en positiv og en negativ ting. Ikke alle vil være i stand til å håndtere denne typen verden, for så å komme ut som et sterkere menneske, men jeg mener det allikevel burde være en åpenhet rundt temaet. I ung alder opplevde jeg å miste flere nære venner over svært kort tid. Disse minnene er ting som enten gjør en person sterkere og gir dem en større vilje til å overleve, men blir ofte et element som gjør at det føles enda tyngre, og mindre verdt det, å kjempe videre.

Derfor ønsker jeg å bruke denne oppgaven for å undersøke hvordan kunst og teater kan anvendes på en måte som hjelper mennesker som sliter med seg selv. Jeg ønsker å finne ut hvordan man kan hjelpe dem som trenger det nå, men også hvordan en kan forebygge mot tilfeller av selvmord.

1.1.3. Oppgaven

I denne oppgaven ønsker jeg å se på spørsmålet «Hvordan kan kunst og teater være med på å forebygge og belyse selvmord?». Ved dette mener jeg hvordan vi kan skape en generell åpenhet rundt temaene, og samtidig hjelpe dem som trenger det ved hjelp av kunst og teater som plattform, men også hvordan kunst og teater kan anvendes på en terapeutisk måte.

Jeg vil i oppgaven først se på fakta rundt selvmord, og hvordan Helsedirektoratet ser på saken gjennom *Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014–2017* (Helsedirektoratet, 2014), og hvilke tiltak som har blitt iverksatt tidligere. Videre vil jeg forklare min metodikk rundt oppgavens arbeid, samt hva jeg har lært selv. Fra denne delen av oppgaven vil jeg fortsette inn i hvordan kunst og teaters har anvendt selvmord, men også hvilken rolle kunst og teater har hatt innenfor bevisstgjøring og forebyggende arbeid. Etter dette vil jeg gå inn i intervjuer som har blitt gjort i sammenheng med denne oppgaven, og jeg vil også utføre analytisk arbeid rundt intervjuene. Mot slutten av hoveddelen vil jeg drøfte problemstillingen min utifra de tidligere opplysningene, og derfra prøve å resonere meg fram mot siste del av oppgaven som vil være en konklusjon.

2. Hoveddel

2.1. Selvmord

2.1.1. Hva sier tallene?

Som tidligere nevnt er selvmord et omfattende problem i Norge. Ifølge artikkelen *Selvmord under pågående behandling* (Ekeberg, Ø. 2017) er det ca 67% av tilfellene innenfor selvmord som har hatt kontakt med en form for psykisk helsevern. Disse tallene kom fram under en studie som omhandlet selvmord under pågående behandling i Agder. Under denne studien kom det også fram at 41% har kontakt den siste uken før selvmordet og 29% i tiden før. Man kan diskutere om dette er høye tall ettersom at selvmordsatferd er en dødelig tilstand og at man derfor må regne med at noen vil dø mens de fremdeles mottar behandling. Det har tidligere blitt unnet at ca. 90% av dem som har begått selvmord har hatt en form for psykisk lidelse i forskjellige grader. Noe som også er viktig å tenke på de som blir etterlatt, dette tallet ligger på rundt 5000-6000 som da er i nær familie.

I noen tilfeller hvor man ser det nødvendig blir mennesker lagt inn på senter hvor de kan få ytterligere hjelp. Noen av disse tilfellene kan legges inn på såkalt «lukket avdeling», mens andre vil få muligheten til blant annet søke permisjon. Det har vist seg at 7% av tilfellene i studien fra Agder tok sitt liv mens de var på permisjon, noe som setter spørsmål ved vurderingsevnen til legene, men det kan være utrolig vanskelig å skjelne forskjellene fra dag til dag om noen blir akutt suicidal.

Mange behandlere har uttalt seg om en følelse av maktesløshet når de har arbeidet med pasienter over lengre perioder. Det viser seg at det er umulig for helse- og psykiatriavdelingene å hindre alle selvmord, og noen av tilfellene kan skyldes faglig svikt, men det er viktig å ikke la disse tilfellene skygge over hvor viktig jobben de gjør er overfor alle tilfellene hvor de har hjulpet noen.

2.1.2. Arbeid rundt behandling og forebygging

Helsedirektoratet skriver i sin plan for forebygging om mål for hvordan vi skal handle. I denne artikkelen skriver helsedirektoratet at en av de viktigste punktene er å skape åpenhet (Helsedirektoratet, 2014). Helsedirektoratet gjør også et stort poeng av oppfølging av pasienter vi vet sliter i hverdagen. For å få dette til mener de at vi trenger et kunnskapsbasert tjenesteapparat, noe som vil si at forskningen rundt psykiske lidelser som for eksempel depresjon er noe vi må legge til rette for. Med dette vil det også komme flere strategier og tiltak til hvordan vi kan bedre

hverdagen til pasientene. I tillegg vil det hjelpe om den generelle befolkningens trivsel går opp, og at vi legger mer til rette for mestring.

I boken *Tenk deg glad! - Den nye stemningsrapporten* (Burns, D. D. 2010) skriver Doktor David Burns i sin bok om selvhjelp om hvordan man kan forbedre sitt selvbilde, men også om hvordan man kan forebygge og bidra til en bedre hverdag for seg selv som deprimert. Slike selvhjelpsbøker blir i noen sammenhenger sett ned på, og boken gjør selv narr av typiske selvhjelpsbøker, men disse har blitt en naturlig plattform for forebygging mot depresjon.

2.2. Metode

2.2.1. Etisk Ansvar

Selv mord er et veldig seriøst og alvorlig tema, og det kan fort oppstå etiske spørsmål om hva som er rett og galt når man undersøker problematikken rundt temaet. Dette medfører at man må ta hensyn til personvern, og at meningene til hver enkelt person kommer klart fram, og ikke minst i rett kontekst. Personvernet vil da medføre at stedsnavn, beskrivelser av omgivelser og personlige opplysninger må sensureres eller ikke nevnes, og at personene samtykker til at deres opplysninger blir brukt.

Under arbeidet ble det tydeligere og tydeligere at det lå et etisk ansvar for alle involverte, dette gjaldt da for meg personlig, intervjuobjektene samt alle andre som lider eller har lidd på grunn av selvmord og alt som følger med det.

2.2.2. Litteratur

Oppgaven å finne litteratur til et tema med såpass stort omfang kan være utfordrende, da med tanke på å snevre inn mengden informasjon, men samtidig beholde kjerneinformasjonen. Litteraturen må involvere informasjon om teater, kunst, psykologi, historie, statistikk, terapi og praktisk informasjon om øvelser. Jeg var klar over at store deler av dette pensumet var tungt å lese, og at den engelske terminologien ville bli en utfordring.

Jeg ønsket å se på hvordan selvmord har blitt anvendt innenfor kunst og teater. Interessen for dette kom av at jeg ønsket å se om selvmord og selvmord har blitt brukt for å sette lys på et problem eller om at det i mange tilfeller bare har blitt brukt som et dramatisk virkemiddel.

En av bøkene jeg valgte var boken *Tenk deg glad den nye stemningsrapporten* (Burns, D. D. 2010). Boken er en såkalt selvhjelpsbok, og er skrevet av Dr. David D. Burns. Slike bøker blir ofte sett ned på, men boken til Burns inneholder mange fornuftige ideer om hvordan den menneskelige psyken kan ses på og behandles.

2.2.3. Intervju

Da det kom til intervjuene visste jeg at jeg ønsket å sitte sammen med objektene uten noen andre tilstede. I starten ønsket jeg å intervju tre stykker for skape en større aldersspredning enn jeg endte opp med, men det føltes til slutt rett å ha bare de to intervjuobjektene. I denne sammenhengen vil de bli kalt «Frank» og «Odin» grunnet personvern. Dette var noe intervjuobjektene var inneforstått med på forhånd. I tillegg ble det informert om at det ikke ville bli oppgitt informasjon som kunne gjøre dem identifiserbare.

Det var viktig at intervjuobjektene følte seg komfortable i miljøet de skulle intervjues i. Det første intervjuet ble derfor gjort i Odins stue, hvor han kunne føle seg som hjemme. Det var i starten en litt anspent stemning, noe som kom naturlig med alvorlighetsgraden av samtaleemnet. Odin så ut til å senke skuldrene etter et lite glass whisky. Noe som setter et veldig klart inntrykk av hvor tungt det kan være å snakke om temaet.

Det andre intervjuet ble gjort senere samme dagen. Etersom at Frank var utilgjengelig for et intervju hvor vi kunne sitte ned i samme rom ble dette gjort over en videosamtale. Frank var mer villig til å åpne seg om sine tanker fra starten av, men hadde også litt mindre direkte tilknytning til selvmord enn Odin, men hadde allikevel opplevd depresjon og rusmidler i nære relasjoner.

Det kom fram forskjeller på hvordan intervjuene gikk for seg. Et intervju gjort over en videosamtale blir fort mer upersonlig kontra en samtale hvor man sitter sammen i et rom å snakker. Utfordringen med å sitte på hver side av en skjerm blir da mangelen på intimitet. Før selve intervjuene snakket jeg en del med begge intervjuobjektene. Etersom jeg har vært i kontakt med begge personene før og har kjent begge en stund, så la jeg fort merke til forskjellene ved videosamtalen og den mer personlige samtalen. Som beskrevet i *Metodebok for kreative fag* (Næss, E. N. & Pettersen, L. 2017, s. 76) skulle denne kvalitative forskningsmetoden skulle vise seg å bli en effektiv måte å innhente kilder med informasjon og meninger. Akkurat denne typen informasjon ville da vært vanskeligere å finne gjennom bøker og litteratur enn gjennom samtaler.

2.2.4. Egenopplevelse

Under arbeidet med oppgaven så merket jeg hvor stort omfang den hadde. Intervjuene var et av punktene som jeg hadde både gledet og gruet meg til. Samtalene gikk veldig fint for seg og intervjuobjektene var imøtekomende og villig til å svare på det meste. De gav inntrykk av at de hadde noe viktig å si, og historiene deres var sterke og inntrykkfulle. Det de fortalte var ofte trist, men også inspirerende. Samtalene ble for meg to rørende høydepunkt i utforskingen av temaet.

Etter intervjuene satt jeg igjen med en synkende følelse. Jeg følte meg utslitt, utbrent og bekymret for andres velvære. Tingene jeg hadde fått høre var historier som kunne vært min egen, og jeg følte et enormt ansvar. Dette ansvaret gikk ut på hvordan jeg skulle anvende intervjuene. Jeg ønsket at de skulle føle at noen videreførte kunnskap om temaet, og at de skulle føle seg hørt. De viste meg en stor tillit, og jeg ville vise dem at jeg var deres tillit verdt.

Under arbeidet opplevde jeg selv at det til tider kunne føles ut som at jeg rev opp i gamle sår, og at jeg ofte følte meg utslitt. Den psykologiske påkjenningen rundt arbeidet bidro til at jeg ofte måtte ta pauser fra arbeidet og fokusere på andre ting enn min egen og andres problemer. Til tider ble det så ille at hodepiner og oppgitthet ble en rutine i arbeidsdagen.

2.3. Teater og Kunst

2.3.1. Selvmord i kunst og teater

Innenfor kunst og teater blir selvmord ofte sett på som et kontroversielt tema. Allikevel er selvmord ganske vanlig innenfor mainstream kunst og teater uten at det frambringer så mange store reaksjoner. Dette kan komme av at selvmordene vi ser innenfor mainstream-kulturen er «vakre selvmord», altså når selvmord blir noe edelt og romantisk. Kjente eksempler på dette innenfor mainstream-kulturen kan være Romeo og Julie, Sherlock, Titanic eller Avengers: Endgame. I noen tilfeller viser det seg også at det ikke er en garanti for at karakteren forblir død engang.

Det vi ofte ser i mainstream-kulturen er ofte motivert av et edelt motiv som for eksempel kjærlighet eller ære. Når vi blander inn slike årsaker viser vi fram et urealistisk bilde av hvordan selvmordstanker fungerer. Vi ser da ikke den psykologiske utviklingen og selvmord blir til et melodramatisk virkemiddel som en del av kunsten istedenfor et budskap.

2.3.2. Forebygging og bevisstgjøring innenfor kunst og teater

Innenfor teater og andre kunstformer ser vi lite til forebygging mot selvmord, dette gjelder da innenfor mainstream og populærkulturen. Vi ser i større grad at det finnes mindre stigma og fordommer innenfor avant garde, og andre former for moderne kunst.

Innenfor musikk blir ofte slike budskap brukt i musikk som ofte blir sett på som representativt for tenåringsangst, og en del av denne musikken har blitt sett ned på tidligere, mye på grunn av at musikken ofte handler om å ikke passe inn, og blir gjerne spilt av mennesker som selv føler seg som utskudd.

Innenfor teater blir selvmord ofte i større grad brukt for den dramatiske effekten av lengsel eller sorg. I boken *Tragic Play – Irony and theater from Sophocles to Beckett* (Menke, C. 2009) blir det beskrevet hvordan tragedie ofte gjenspeiler seg i livets ironiske tilfeller. Dette ser vi i stykker hvor mennesker velger å ta sitt eget liv på grunn av psykoser eller tap av en de elsker. Psykoser i seg selv finnes innenfor suicidale tilfeller, men eksisterer også utenfor dette, mens tap av en kjær kan lede til dyp depresjon, men vil som oftest lede mer mot sorg. Man kan argumentere at stykker som *Romeo og Juliet* (Shakespeare, W. 1591-1595) ikke er stykker som klarer å hjelpe til i forebyggingen, og det virker som om det eksisterer en mangel på dette innenfor kunst og teater, som tidligere nevnt, i populærkulturen.

2.4. Intervju

2.4.1. Samtalene

Under begge samtalene ble de samme spørsmålene stilt og besvart. Svarene varierte til dels i både lengde og budskap, og derfor varierte også oppfølgingsspørsmålene. De to intervjuobjektene har hatt forskjellige forhold til tema, noe som vil komme fram gjennom intervjuene. For å se på hvordan de svarte vil jeg sette samtalene opp mot hverandre i analysedelen, og heller fokusere på samtalene i seg selv i denne delen, men først vil jeg se på hvilke erfaringer de har hatt med kunst og kultur.

Frank har hatt en del erfaring med kunst og kultur gjennom regionsprosjekter for ungdom og gjennom arbeid for kulturhuset i hjembyen hans. Han har også vært med i produksjoner gjennom videregående hvor han har hatt størst fokus på musikk, men kostymer og koreograferte scener også

har vært medvirkende. Han har i tillegg vært involvert mye i sitt lokalmiljø innenfor arbeid med ungdom. Det har da vært stor fokus på arrangement av kulturelle og rusfrie arrangement for ungdom.

Odin har i likhet med Frank hatt erfaring med teater og kunst fra videregående. Han hadde til forskjell fra Frank størst fokus på teater. Han har i tillegg studert nesten to år av et bachelorløp i drama og teater ved universitet, og har også deltatt i to studentproduksjoner utenfor universitetet. Odin har også drevet lenge med tegning og malning som hobby.

Når de får spørsmålene om hvor teater, kunst og kultur har betydd for dem svarer de begge at det har betydd mye, og at det har hjulpet mot ensomhet. Frank påpeker viktigheten av å finne et fellesskap, og at dette blir en naturlig forebygging mot å havne utenfor og da lettere begynne å misbruke rusmidler. I dette tilfellet fokuserer Odin i større grad på hvordan han kan få en pause fra det daglige stresset, og hvordan det å late som man er noen andre kan føles som avlastning. Han påpeker også at øvelser hvor ting går fort er de som ofte fungerer best som en distraksjon. Denne delen spiller også inn i psykisk helse. Odin forklarer at teater har vært til stor hjelp psykisk tidligere, og Frank sier at kunst har vært med å dra ham opp i perioder han har hatt det tungt. Samholdet er noe av det viktigste, men kunsten i seg selv blir en egen plattform å uttrykke seg gjennom. Frank mener selv at det blir lettere å fortelle om tunge ting gjennom for eksempel musikk, malerier, teater eller andre former for kunst.

Da samtaletema om egne erfaringer rundt selvmord og selvmordstanker ble stemningen fort dyster. Frank forteller at han har hatt lite erfaring rundt seg selv, men at han har personer i sin omkrets som har tatt sitt eget liv. Han har opplevd å se hvordan andre har blitt påvirket av selvmord og mener at dette er noe av det ekleste han har opplevd. Det å se mennesker endre hele sitt uttrykk, og hvordan de kan gå fra å være muntre hverdagshelter til nedbrutte individer. Han har også opplevd at et familiemedlem gav opp på livet og sluttet å spise. Han ble til slutt så syk at han ble liggende i sin egen avføring fram til han ble så svak at han døde. Odin derimot har vært inne på tankene selv. Han har slitt med disse tankene siden han gikk på ungdomsskolen, og fantaserer til tider om å drepe seg selv. Han sier han har gått så langt som å planlegge hvordan og når, men opplever mye fortregelse.

Måten dette har påvirket dem er ulike. Odin mener at dette har gjort ham mer kynisk. Han har alltid vært imot konseptet selvmord, men opplever det til tider som attraktivt. Han beskriver dette som en kognitiv dissonans. I motsetning til dette har Frank gått i motsatt retning. Han sier at disse opplevelsene har gjort ham mer bestemt på at han skal være mer medmenneskelig. Frank mener at

dette også har gjort ham mer takknemlig for det han har, og de menneskene han har rundt seg. Han mener at han også er blitt mer observant til livet som foregår rundt ham.

Når vi beveger oss videre og snakker om selvmord i teater er det en enighet når man sammenligner i større grad. De mener begge at det er bra om man setter lys på problemet. Frank forteller at han har sett filmer og lest bøker helt siden han var liten hvor noen har tatt sitt eget liv, noe som har gjort ham tankefull rundt temaet, og sier at han er glad for at det åpnet øynene hans i tidlig alder. En av de mest interessante tingene som kommer fram er at begge mener at de har sett svært lite forebyggende budskap i både teater, musikk og annen kunst generelt. De har selvfølgelig hørt og sett noe, men at det er veldig lite. Nok lite til at ingen av dem kommer på noen eksempler fra populærkulturen.

Igjen er det en enighet mellom meningene til de to intervjuobjektene når vi kommer til måten selvmord blir representert i populærkulturen. Når stykker som *Romeo og Juliet* (Shakespeare, W. 1591-1595) blir tatt opp sier Frank:

Romeo og Juliet... So what? Når det sitter folk med problemer som dop og alkohol. Det tar bort fokuset fra de ekte problemene... Virkeligheten er brutal og det kan være viktig å se det. Noen foreldre lar ikke barn se nyheter, og det er greit til en viss alder, men på et tidspunkt må de lære at realiteten kan være et helvete.

Videre sier begge at de mener det ikke blir vist et realistisk bilde gjennom media. Når det blir spurt hvordan det kunne blitt gjort bedre er det første som blir sagt at det burde distanseres fra kjærlighet, og at det trengs et større fokus på å vise at det handler om en lang og tung psykisk prosess. På den måten kan det vises at de underliggende årsakene er minst like viktig som den utløsende årsaken. På samme måte som at et tårn ikke raser på grunn av den siste brikken, men at fasaden er svekket. Frank er rask på ballen og sier at man må si det som det er, og at klassisk teater ofte ikke viser fram konsekvensene godt nok. Han mener at det burde være et tettere samarbeid med noen som har hatt egne erfaringer med selvmord, kanskje til og med en gruppe mennesker.

I intervjuene ble både Frank og Odin spurt om hva de tenker kan bli konsekvensene av å vise fram realistiske selvmord. De ble også spurt om det ville være flere positive utfall enn negative. Begge to mente at det ville blitt tatt imot med varierende reaksjoner, men at om mainstream teater hadde tatt opp realistiske selvmord så hadde kanskje flere mennesker fått åpnet øynene sine, og at teater alltid

har blitt brukt for å kommentere samfunnet, så hvorfor ikke nå? Noen kan bli sinte fordi de ikke forstår, eller de kan bli sinte fordi at de føler seg misforstått, men forhåpentlig vil de som sliter selv føle seg hørt og forstått, og kanskje til og med motiveres til å søke hjelp.

De negative sidene som spilles sterkest inn er at noen kan bli motivert til å ta det siste steget. Noen kan finne inspirasjon til å ta sitt eget liv. Dette er gjerne da de som sliter fra før, og kan være inne i en fase hvor de leter etter den siste grunnen til å ta sitt eget liv.

Mot slutten snakket vi om hvordan sosiale medier har påvirket vårt bilde av selvskading og selvmord. Både Frank og Odin mente at sosiale medier ikke har gjort mennesker med ekte problemer noen tjeneste. Det som kommer mest fram som et problem er et voksende press rundt utseende, som skaper en illusjon om at folk er verdt mer eller mindre enn andre. I noen tilfeller søker kanskje folk oppmerksomhet, og om de da ikke får den kan tilstanden bli verre. Odin forteller om at han mener sosiale medier har skapt mer stigma og mindre generell åpenhet, noe som burde verdt omvendt. Under intervjuet sier han:

Folk går lei av personer som søker oppmerksomhet på internettet hele tiden. Det var en periode der mange skadet seg selv og delte disse tingene på sosiale medier. Enkelte hadde og har det faktisk vondt, men det drukner i alt fra alle de som søker oppmerksomhet.

Det kom fram senere i samtalen at disse mediene var sosiale medier som for eksempel snapchat, instagram, tumblr med mer.

På tampen av intervjuet kom spørsmålet «Noe mer?». Odin fortalte at han opplevde intervjuet som tungt, men at det gikk greit. Han mente det var viktig å snakke om disse tingene. Han mente at det absolutt må bli mer snakk om selvmord, og at teater og kunstens verden må tre fram som et godt eksempel. Da jeg senere snakke med Frank og stilte ham spørsmål rundt dette kunne han ikke gjøre annet å nikke gjennom kameraet og si «Absolutt.».

2.5. Drøfting

2.5.1. Analyse av intervju

I gjennomgangen av de viktigste punktene fra intervjuene har det kommet fram synspunkter og tanker jeg nødvendigvis hadde tenkt på tidligere. I analysen vil jeg se på hvordan de har svart på

spørsmålene og hvordan deres synspunkt kan anvendes innenfor problemstillingen. I analysen vil jeg også se om det finnes muligheter til om det finnes konkrete svar på hvordan vi kan arbeide med problemene.

Det er tydelig at begge intervjuobjektene har hatt en god del erfaring innenfor kunst og kultur, og at dette har betydd mye for dem og vært med på å forme livet deres. Dette bidrar til at de bryr seg om hvordan deres kunstfelt framstår og om hva deres kunstfelt ønsker å fremvise. Dette kommer tydelig fram spesielt hos Odin som har jobbet med kultur og ungdom i samarbeid hvor det har vært fokus rusfri, samt samhold. En stor del av depresjon kommer ofte med at man føler at man ikke passer inn. Dette fokuset på hvordan ungdom som sliter skal ha et sted å være og et bedre alternativ er metoder som vi blant annet ser i prosjektet «The ZAP Project» som blir beskrevet i boken *Drama, Culture and Empowerment* (Donelan, K & O'Toole, J. 1996 s. 36 & s. 44), hvor det ble lagt fokus på ungdom som slet med å følge loven eller rus. Alternativt kan man vurdere å starte enda tidligere for å lære ungemennesker hvordan de skal uttrykke seg gjennom kropp og sjel i likhet med «The World of Performance» som også blir beskrevet i boken. Her startet de tidlig å lære ungdom mennesker hvordan det var å være annerledes og kreativ. Dette blir litt slik som Frank opplevde å bli plukket opp av mennesker som ville gi ham et sted å være og noe å gjøre.

Odin snakker om hvordan han allerede har kommet inn i fasen hvor han har planlagt hvordan han kan drepe seg selv, mens Frank snakker mer om hvordan det er å være etterlatt, og gjerne lurer på hva man kan gjøre for å forhindre hva som skjer. Begge sier at de tror teater kan ha en stemme og være et verktøy for å henvise til endring. I *Drama, Culture and Empowerment* (Donelan, K & O'Toole, J. 1996, s. 150) blir prosjektet «Theater As A Force of Change» omtalt. Her blir det i stor grad satt fokus på hvordan man kan bidra til forandring, mest i forhold til kulturelle forskjeller og aksept, men det kan brukes som eksempel til hvilken effekt drama og teater, samt kunst, kan ha på dets publikum. Kontroverser skaper ofte oppmerksomhet, og teater vil kunne benytte seg av nettopp dette. Det nevnes også viktigheten av å skape et nettverk, hvor i deres eget prosjekt inneholdt rundt 800 forskjellige språkgrupper, som viser at det er fullt mulig oppnå ting på tvers av språk og kultur om man jobber mot et felles mål.

Vi ser at personene har blitt forskjellig berørt av selvmord, og hvordan dette har påvirket dem skiller de to intervjuobjektene. Odin beskriver en form for kynisme og kognitiv dissonans, hvor Frank har adaptert nestekjærlighet i større grad på grunn av sin følgende sorg. I dette finner jeg begge utfallene interessante, men den kognitive dissonansen til Odin er verdt å ta en nærmere kikk på. Odin viser gjennom sine meninger at livet er verdt å leve, men føler at selvmord kan virke

fristende til tider.

Det er imidlertid viktig å huske at det er en forskjell på sorg og depresjon. Sorg er en naturlig og «sunn» følelse som en naturlig reaksjon på at noe trist har skjedd, som ved for eksempel tap av en person du er glad i, mens depresjon er en sykdom hvor tanker og følelser er forvrenget. Dette leder til en følelse av håpløshet og en følelse av at du aldri vil være lykkelig igjen. Traumatiske hendelser kan være grunnen til at Odin er slik han er nå, og kynismen hans viser til at det kan være nettopp en følelse av håpløshet, eller en følelse at han har beveget seg mot «the point of no return». Dette beskrives blant annet i Burns bok *Tenk deg glad! - Den Nye Stemningsrapporten* (Burns, D. D. 2010 s. 185). Han tar også opp håpløsheten som kommer når den kognitive dissonansen avtar og man klarer å se det ulogiske i å ta sitt liv, og faktisk tro på det (s. 313). Dette gjør at Odins depresjon gir mening, hvor han ønsker å leve, men ikke klarer å se poenget. Som tidligere nevnt har han brukt blant annet teater for å få bukt med harde stunder.

Enigheten om at det er for mye urealistiske scenarioer i mainstream teater rundt blant annet stykker som *Romeo og Juliet* (Shakespeare, W. 1591-1595) viser til at det er for lite åpenhet i populærkulturen, i motsetning til i avant garde-kulturen. De vil tydelig distansere avbildingen fra kjærlighet og «edle» motiver. Deres fokus ligger heller på hvordan man heller kan fokusere på alle de underliggende årsakene til at noen kan falle så langt ned at de treffer bunnen.

Når Odin og Frank ble spurt om konsekvensene av å vise et så realistisk bilde, svarer at de tror det er flest positive utfall, og selv er berørt av temaet, så viser dette en tiltro til at det kan være mulig å gjennomføre med støtte fra de det faktisk gjelder så lenge forhåndsarbeidet er gjort på en god nok måte. Konsekvensene av et godt arbeid vil kunne være en bredere felles forståelse av problemet og dermed en større gruppe som ønsker å gjøre noe for problematikken. Om man er så uheldig å ikke klare å redegjøre problematikken, så vil få negative følger hvor man ender opp i en «jo flere kokker, jo mere søl»-situasjon, eller at noen tar inspirasjon fra stykket på feil måte.

På grunn av sosiale medier har også et voksende problem blitt vanskeligere å stoppe. Dette i kombinasjon med en dårlig representasjon av selvmord hvor man ser at man bidrar til et problem i vekst kan derfor bli vanskelig å sette en stopper for. Derfor er man avhengig av å helst å en større gruppe med mennesker som har nok relativ informasjon til å skape stykker og produkter som viser en realistisk situasjon som viser til forståelse for ofrene, men som samtidig kan hjelpe

utenforstående å få opp øynene for de som er rundt dem.

2.5.2. Teater og kunstens rolle

Teater og kunst introduseres generelt sett tidlig i barn og unges liv. Dette skjer ofte gjennom barnehager og grunnskolen gjennom felles stunder hvor man synger eller tegner som en aktivitet, eller gjennom musikktimer og forestiller av Den kulturelle skolesekken (DKS). Ofte er musikk og forming i fokus, mens drama og teater blir litt oversett. Noen øvelser rundt det å være bevisst på seg selv og andre kan bistå til å forebygge eller hjelpe. I *Theater Games for the Lone Actor – A Handbook* (Spolins, V. 2001) beskriver Spolin metoder og leker hvor man bevisstgjøres over seg selv. Bare det å finne ro kan være til stor hjelp for en meditativ effekt. Øvelsen «Feeling self with self» baserer seg bare på å bli bevisst på hele sin kropp og sin egen pust. Denne øvelsen går ut på at man kjenner på hvordan kroppen føles, og kan sammenlignes med meditasjon. I noen tilfeller kan bare fem minutter med denne øvelsen om dagen kan være til stor hjelp for å bli komfortabel med seg selv i sin egen kropp, og samtidig være en avlastning. (s. 12)

Drama og teater kan samtidig være til hjelp på andre måter enn bare øvelser, selv om øvelsene er til stor nytte for å skape samhold eller ro. Teater kan sammen med andre kunstformer være plattformer for å gi ut budskap. Slik som det kom fram gjennom intervjuene oppleves det som lettere å si vanskelige eller kontroversielle tanker gjennom en form for kunst. Noe av ansvarsfølelsen kan føles litt lettere om en er i karakter når ordene blir sagt. Samtidig er det lettere å nå fram til en større masse enn om man skal tale til andre. Det samme gjelder om man står på en scene som musiker, gjennom melodi og sang som appellerer til massene kan man få flere utfall. Teksten kan forsvinne og dermed også budskapet, men musikk og stemning kan også forsterke et uttrykk på lik linje som musikk som skaper stemning på film eller teater.

Kunst gjennom bilder kan også være et representativ for disse tingene. I Norge er få malerier like kjent som *Skrik* (Munch, E. 1893), og på en global skala blir kjente malerier ofte pekt på som en representant for en stemning. Et av problemene med å få kunst til massene er spredningen. Kunst må observeres synlig for den enkelte på utstilling, og med en dalende kultur for kunstutstilling blir det vanskeligere og vanskeligere for unge kunstnere å nå ut, spesielt med tanke på at moderne kunst er det som trekker mest oppmerksomhet i dagens miljø. Et alternativ er selvfølgelig igjen sosiale medier, hvor budskap har lett for å drukne.

Scener hvor vi har tilgang på flest mulig mennesker kan virke å være de beste arenaene for å få fram budskap. Noen av fordelene med dette kan være at mange mennesker får det med seg, at man føler seg ikke like mye pekt på som på et mindre sted og det kan gi et massivt inntrykk, spredningen videre vil også ha en større effekt. De negative sidene vil da være at i en for stor atmosfære vil man kanskje miste en del av kontakten med publikum og da vil poenget være borte. Veldig få mennesker har evnen til å trollbinde og nesten hypnotisere publikum på lik linje som Bruce Springsteen, noe som gjør at man ofte starter i det små og jobber seg oppover.

Et viktig punkt å huske er ikke bare at man skal hjelpe dem som trenger det nå, men også det å forebygge mot selvmord. Hvordan kan da teater og kunst skape rom for åpenhet iblant annet media eller hushold? Den kulturelle skolesekken vil være en av de første fornuftige måtene å skape et trygt miljø på ungdomsskoler, og gjøre at ungdom spør sine foreldre. En av de første tingene som trengs er at folk snakker åpent om problem, men også sine egne problemene. Den kulturelle skolesekken vil kanskje da være en måte å åpne opp.

Etterhvert som barna vokser opp og begynner på videregående er det viktig at ikke bare de som studerer kunstfag skal fortsette med dette fokuset. Det er derfor viktig å opprettholde dette fokuset etterhvert til tross for at ikke byggfag og elektro er studiene hvor man vil få høre så mye om teater. I andre land er det vanligere med samlinger for studentene. Dette vil kunne være noe å adaptere i større grad til norske skoler. I disse tilfellene vil det være mer attraktivt om profilerte personer tar del i aktivitetene. På en slik plattform kan til komedie være en måte å gjøre det på for å holde på fokuset til ungdom. Personer som Else Kåss Furuseth og Erlend Osnes har vært aktuelle rundt samtaler om selvmord, hvor komedie er en del av framførelsen, men også dypere samtaletemaer.

Et fornuftig steg i denne retningen er da at profilerte mennesker også viser sine såre sider, og selv er åpen om sine problemer. Dette gjør dem mer menneskelige, og de vil samtidig allerede ha tilgang på plattformer å bre ut budskapet sitt. Vi ser ofte på kjendiser som uoppnåelig, og denne barrieren er noe mange streber etter å oppnå, men dette skaper også en illusjon om at disse menneskene ikke er vanlige mennesker.

Det å bruke slike mennesker i teater gjør også at stykkene blir mer aktuelle i forhold til ungdom. Lignende ting har blitt gjort blant annet på Trøndelag Teater hvor skuespillere fra Tv-serien «SKAM» ble hentet inn for å trekke mer ungdom. Noen profilerte mennesker kan være redd for at deres rykte skal få en påkjenning om de åpner seg opp om depresjon, men om ikke de alle hører på

sier noe, så blir det en naturlig stigma rundt temaet, og det er denne stigmaen som det må jobbes imot.

2.5.3. Risiko og effekt

På grunn av at noen mennesker går på stram line med seg selv og sine tanker vil realistiske bilder kunne påvirke, eller inspirere, til selvmord. Dette er da mest sannsynlig de som allerede sliter med suicidale tendenser, og er gjerne mennesker som går rundt som tikkende bomber. Effekten på disse menneskene kan variere i stor grad basert på deres personlighet. Noen kan kanskje finne støtte i kunst og teater, og dermed overtales til å holde ut. Man må derfor ta en vurdering på hva som blir rett å gjøre. Noen vil kunne hevde at det er et stort sett positivt utfall, og at de som ville opplevd dette som et siste dytt er mennesker som går å venter på det siste dyttet, og at de vil kunne finne dette i andre ting etterhvert også.

Stykker hvor realistiske selvmord blir vist fram, og omstendighetene rundt det, vil kunne hjelpe å skape en bredere felles forståelse innenfor almenheten. Siden et av de største problemene med forebyggende arbeid rundt selvmord ser ut til å være at det finnes såpass mye fordommer og stigma rundt temaet.

3. Avslutning

3.1. Konklusjon

Teater og kunst er veldig tydelig noe betyr noe for de fleste, og kanskje spesielt de som føler de trenger noe å gjøre seg fast i iløpet av en vanskelig hverdag. Innenfor kunst finner man ting som for noen kan være en enkel distraksjon, mens andre finner en terapeutisk effekt av det. Innenfor musikk og annen tekstbasert kunst finner noen ofte en form for støtte og forståelse. Noe som i seg selv kan hjelpe dem å finne en form for ro.

Gjennom denne oppgaven har vi møtt to individer med ulik bakgrunn innenfor kunst og kultur, og vi ser allikevel mange fellestrekk i hvordan de ser på temaet selvmord og forebygging. Det kommer fram at de føler at det er en mangel på åpenhet og at for mye fordommer. En av de verste tingene er at man lar problemet vokse og at man ser på at det vokser i stillhet.

Det ser ut til at teater og kunst er noe som kan hjelpe mange med å komme seg gjennom en vanskelig hverdag. Det gir mennesker en sjanse til å koble av og fokusere på å slappe av eller bare være seg selv fullstendig, eller å være noen andre om de trenger det. Det viktigste er at ingen opplever tvang, men frihet, og at de føler seg vel tatt imot og hørt.

I det store bildet vil realistiske handlinger på scenen sjokkere, og kan utløse sinne og uro, men viktigheten av å fremstille verden på en måte som støtter dem som har det vondt, da uten at det blir opium til massene, kan være utfordrende. Når man veier opp det gode mot det vonde et slikt stykke kan gi, så vil man se at det har en større positiv effekt av den grunn at det gir de som lider i stillhet en stemme. De som trenger å føle seg hørt er målgruppen man da sikter seg inn på. De som allerede står i faresonen for å ta sitt eget liv er risikogruppen som kan oppleve det som en henvisning til å ta sitt eget liv. Disse er mennesker som allerede leter etter den siste grunnen, og som vil kunne finne en annen grunn.

Det høres forferdelig ut å veie liv mot hverandre, men til syvende og sist kommer spørsmålet om man skal redde noen eller ingen? Jeg tror at med de rette menneskene, de rette historiene og ordentlig bakgrunnsarbeid vil man kunne skape teater og kunst som kan belyse et problem, skape åpenhet og ikke minst være med å forebygge, og dermed redde liv.

4. Referanseliste

4.1. Referanser

- Burns, D. D. (2010). *Tenk deg glad! - Den nye stemningsterapien*. Arendal: DANOR Forlag AS. (Kap. 1-6. 341 sider)
- Donelan, K. & O'Toole, J. (1996). *Drama, Culture and Empowerment - The IDEA Dialogues*. Brisbane: Idea Publications. (Kap. 1, 3, 8-10, 14-15, 19, 27. 70 sider)
- Ekeberg, Ø. (2017). *Selv mord under pågående behandling*. Hentet 07.05.2019 fra: <https://tidsskriftet.no/2017/10/leder/selv-mord-under-pagaende-behandling> (2 sider)
- Helsedirektoratet (2014). *Nasjonale tiltak for forebygging av selvmord og selvs kading*. Hentet 07.05.2019 fra: <https://www.helsedirektoratet.no/tilskudd/nasjonale-tiltak-for-forebygging-av-selv-mord-og-selvs-kading> (1 side)
- Helsedirektoratet. (2014). *Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvs kading 2014-2017*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet 07.05.2019 fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/Handlingsplan-for-forebygging-av-selv-mord-og-selvs-kading-2014-2017/id758063/> (1 side)
- Helsedirektoratet. (2014). *Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvs kading 2014-2017*. Hentet 07.05.2019 fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/62bf029b047945c89b294f81a7676b04/handlingsplan_selvmord_300414.pdf (56 sider)
- Menke, C. (2009). *Tragic play – Irony and theater from Sophocles too Beckett*. New York: Columbia University Press. (Kap 2-3. 106 sider)
- Næss, E. N. & Pettersen, L. (2017) *Metodebok for kreative fag*. Oslo: Universitetsforlaget. (Kap. 6. 12 sider)
- Shakespeare, W. (1591-1595) *Romeo and Juliet*. Hentet 13.05.2019 fra: http://shakespeare.mit.edu/romeo_juliet/full.html (148 sider)
- Spolin, V. (2001). *Theater Games for The Lone Actor*. Evanston: Northwestern Univeristy Press. (Kap 3, 4, 8, 11. 44 sider)