

STEFAN: Mediers rapportering om självmord har stor betydelse. Dålig och sensationsinriktad rapportering kan öka förekomsten av självmord, samtidigt som en balanserad rapportering kan verka förebyggande och driva samhällsutvecklingen i rätt riktning. I det här avsnittet av Suicide Zero-podden träffar vi Elin Sandow, journalist, och Kalle Sandhammar, chefredaktör på Uppsala Nya Tidning, som bland annat kommer berätta om utmaningarna att skriva den artikelserie om självmord som tidningen publicerade 2019. Och som ledde till att de fick Suicide Zeros pris för bästa rapportering om självmord, ett pris som instiftades 2015 och syftar till att fler ska rapportera om självmord på ett ansvarsfullt sätt.

Vi har också pratat med Sissela Bremmers som vann årets hederspris för sitt Instagram-konto Nu snackar vi. Men först över till Kalle och Elin från Uppsala Nya Tidning och varför de från början valde att göra en artikelserie om självmord.

KALLE: Suicidfrågor är ett samhällsviktigt problem och ett problem som är större än vad vi kanske ibland har förstått, och som vi också, när vi har resonerat på redaktionen, tycker är underbevakat. Det är en tabubelagd fråga fortfarande, får man säga, både frågan kring suicid och kring psykisk ohälsa, och jag tänker att det ofta hänger ihop. Men sen tror jag också att det finns en okunskap bland kanske människor i allmänhet, men också journalister, om hur utbrett problem det är. Vi skriver ju mycket om trafikolyckor och trafikdöd, vi skriver väldigt mycket om skjutningar, men det är fler som dör av självmord. Och sen tror jag det finns en tredje faktor, det är att det finns en beröringskräck, inte minst hos journalister, en mytbildning kring att man kanske inte bör skriva om självmord, för att det skulle finnas en smittoeffekt eller så.

ELIN: En viktig roll man har, en viktig uppgift man har som journalist, det är just att skildra svåra samhällsproblem, och det här är verkligen ett stort sånt, så jag tycker inte man ska vara för rädd att ta upp det. Det finns ju det här att man kan vara lite rädd att man ska skriva på fel sätt eller att man ska använda fel ord, men det är ännu värre om man inte alls berättar om det här problemet, utan att det är viktigt att man bryter tabut.

Någonting som vi tycker känns viktigt när man gör en sån här serie, det är just att man hittar människor som har någon erfarenhet av det här och som kan berätta, för det blir mycket mer berörande än om det bara blir artiklar med statistik. Såna artiklar är också viktigt, men för att verkligen

nå ut och för att beröra människor, så behöver man också hitta de här människorna som har erfarenhet av psykisk ohälsa eller en anhörig som har begått självmord eller så där, så det kändes viktigt. Sen hittade vi flera nyheter också, ja, men det var en stor studie som visade att den psykiska ohälsan är väldigt stor bland Uppsalas ungdomar, och att var tionde gymnasietjej hade gjort ett självmordsförsök, och att var tredje hade funderingar på det, så det var väldigt alarmerande siffror. Så det var olika delar i den här serien som vi kände att vi ville ha med.

Och sen när man börjar med såna här serier, så är det oftast så att det kommer in tips på personer som vi borde prata med som har erfarenheter eller tips på olika aspekter att ta upp, så det ena brukar ge det andra.

STEFAN: Men hur närmar du dig som journalist en person i såna här sammanhang och den här typen av reportage?

ELIN: Jag brukar ha kontakt på telefon ett par gånger innan, så att man verkligen pratar och känner att man är inne på vad intervjun ska handla om. Sen gäller det att man har avsatt tid för den här intervjun, så att man inte har en halvtimme på sig att riva av det här, utan det ska verkligen vara så att man har gott om tid på sig, så man kan prata om lite annat innan och landa. Och sen låta intervjun få ta tid och lyssna, helt enkelt. Många kan ju, upplever jag, tycka att det finns en mening i att berätta om det som hänt och prata om sin sorg och kanske också vilja hjälpa andra, att upplysa samhället om vad som har gått fel, och att på så sätt kanske en anhörigs död inte var helt förgäves, om man nu får säga så.

Något som känns viktigt, kände jag, är att man inte berättar hur en person har tagit livet av sig, just för att inte riskera att smitta andra eftersom det verkar kunna finnas en sådan risk. Jag tog del av den här guiden som finns på Suicide Zeros hemsida, just om att man till exempel inte ska skriva om metod och man ska gärna inte säga att: "Man lyckas begå självmord." Det är vissa såna formuleringar som är ganska lätta att undvika bara man är medveten om dem.

KALLE: Varje gång som vi skriver om självmord, så kommer det upp på redaktionen att: "Ja, men skriver vi om självmord eller inte? Och skulle det då medföra risken för att fler ta livet av sig?" Nej, vi avlivar den myten, men den lever fortfarande kvar, men nu som en myt. Nu benämner man det som en myt, men fortfarande finns det med i

diskussionen, så det säger hur starkt det har varit. Och när jag började som journalist, så var det det som gällde. Sen råkade vi ibland i nyhetsbevakningen, när det har hänt en olycka eller någon har begått ett självmord i offentlig miljö, något som vore naturligt för oss att skriva om, då märker vi att omvärlden mörkar och gör den här utgivarprovningen åt oss som tidning.

Det vill säga, det kan vara svårare att få ut information från polisen, man ringer och frågar: ”Det har hänt något vid järnvägsstationen.”, ”Ja, men det är sånt som ni inte brukar skriva om ändå.”, ”Fast vi vill veta för vi vill kunna göra bedömningen att vi ska skriva, och i dag kanske vi skriver.” Där vi då tidigare efter en myt inte skrev. Så det är fler som spelar med och inte lämnar uppgifter, säkert av någon slags hänsyn, att man menar väl, men det blir ju fel. Så det finns lite olika minor som man råkar ut för och vi har ibland svårt att få information om självmord från till exempel polisen.

Sen har vi diskuterat de här medieetiska reglerna som ju pressen förhåller sig till, eller medierna generellt, och där finns också en sägning med just att man ska iaktta särskild försiktighet när det kommer till självmord. Och ska man vara lite kritisk och sticka ut hakan, så tycker jag att det kan man fundera över: ”Ska man iaktta särskild försiktighet när det kommer till självmord?” Man ska självklart iaktta särskilt försiktighet när det kommer till människor i sorg, dödsfall och så. Men är det värre med självmord än med en trafikolycka som har lett till dödsfall eller någon blir ihjälskjuten eller så? Det kan vara det, men generellt sett, jag vet inte, och jag undrar om någon annan vet. Och så tänker jag att de som vi har träffat och när man använder Elins metod, man närmar sig varsamt och med respekt och så där, så vill folk berätta. Och att vi då ska vara särskilt försiktiga och hålla oss i bakvattnet för att inte störa, det kan leda fel. Så jag undrar om man verkligen ska skilja ut självmord från andra typer av tragiska dödsfall.

STEFAN: Vad har ni fått för reaktioner på den här artikelserien då?

ELIN: Enbart bra reaktioner, skulle jag säga. Ja, men som sagt, en del anhöriga som hörde av sig och berättade om egna erfarenheter om kanske vård som inte har funkat. Det var fler som hörde av sig om att de inte hade vetat att deras son eller man hade mått så dåligt, och som gav tips på fler aspekter att ta upp, så det var över lag bra.

- KALLE: Och folk är tacksamma för att vi skriver, det blir väldigt uppenbart, det är inte så många som hör av sig och säger att vi borde skriva mer om suicidfrågor, inte om mig i alla fall, till vardags. Men just när man gör en sån här kraftsamling, då hör folk av sig och tycker att det är jättebra att vi skriver om det. Och man förstår att det är det finns historier överallt, även hos folk man känner som inte har berättat om det.
- ELIN: Man hoppas att det ska bryta tabun kring psykisk ohälsa och att fler vågar prata om det. Så därför bollade vi det här med vår nyhetschef Catrin och med andra kollegor på redaktionen, så det var verkligen ett lagarbete på redaktionen.
- KALLE: Och samtidigt ska man komma ihåg, om man ska vara lite spetsig, att man kan ju diskutera om det är vårt uppdrag att bryta tabu, om det är journalistikens uppdrag. Det kan ju bli en bieffekt som givetvis är bra, men journalistikens uppdrag är ju på något vis att spegla och granska en verklighet, och det här är en verklighet som vi ibland inte ägnar tillräckligt mycket tid och utrymme åt. Men vår uppgift är ju egentligen inte att gå in och förändra saker, utan berätta om det, vilket vi gjorde.
- Och tar man den rollen, vi skriver ju många saker som folk är kritiska mot eller som är jobbiga på olika sätt, både för den som medverkar och den som läser, men det får inte journalistiken vara rädd för. Och det är klart att en och annan som blir granskad i vår tidning inte är glad åt det, men någonstans leder det till ett bättre samhälle, och det tror vi det gör om vi faktiskt tar i de här frågorna också. Men rekommendationen är verkligen: "Gör, det är bara att göra." Så märkligt är det inte.
- STEFAN: Så vad har ni för tips till andra journalister som kanske vill göra den här typen av reportage eller andra tidningar som vill skriva någonting i den här stilen? Hur ska de tänka?
- ELIN: Att göra det på ett ansvarsfullt och empatiskt sätt, så klart, som med alla svåra frågor. Ett annat konkret tips är väl just det här att inte bara luta sig mot statistik, utan försöka hitta människor och skapa förtroende och lyssna.
- KALLE: Och sen, den stora utmaningen tycker jag är att få in det i nyhetsbevakningen tajtare. Vi kan nästan omskrivningarna, allihopa, både vi som gör tidningar och de som läser, om någon har hoppat framför

ett tåg och så säger polisen att: ”Det finns ingen misstanke om brott.” Då vet man hur man ska översätta det. Hur ska vi då skriva om det? Vi vet inte, det är inte bekräftat, för det vet man aldrig. I det här nyhetskedet när vi uppmärksammar olyckan och det blir tågförseningar och avspärrningar och folk har sett blåljus, det är ju givet för en tidning att uppmärksamma det. Och sen skriver man så, för det är det vi får av blåljusmyndigheterna. Och sen förstår alla vad det betyder, och sen kommer det ingen utredning efteråt, det blir ingen rättegång, det blir ingen slutpunkt och så lämnar man det öppet.

Och jag tycker suicidfrågan hämmas lite grann av det där, samtidigt som jag inte har någon riktig lösning på problemet, för jag förstår att polisen inte kan slå fast. De kan ana och förstå vad som hade hänt, men de kan inte säga säkert, och vi kan inte slå fast det i det läget. Ja, då blir man tvungen att passa. Så vår lösning än så länge är att göra de här lite större greppen och titta på det retrospektivt och komma tillbaka efter ett år. Och ofta kan man få väldigt bra berättelser då, så det är ett bra sätt att göra det på. Men jag skulle vilja komplettera det med att: ”Det har skett en trafikolycka här, här har det skett ett självmord.” Det här är ett vanligt sätt som folk dör på och det finns med i vardagen, och som journalist vill man också då beskriva vardagen, och det här finns med, tyvärr.

ELIN: Ett par till konkreta tips just till journalister, det kan också vara just det här att ta del av den här guiden som finns på bland annat Suicide Zeros hemsida, om man är osäker på hur man ska skriva och vad man ska undvika för ord och så där.

STEFAN: Medielandskapet har ju på kort tid förändrats på många sätt och plattformarna har blivit fler. Inte minst har sociala medier tagit stor plats och i många fall nått grupper som vanligtvis inte konsumerar traditionell media. Sissela Bremmers har Instagram-kontot Nu snackar vi som hon startade 2016. Bakom sig har hon en historia av djupa depressioner och självmordsförsök. Och jag stämde träff med Sissela över Skype för att prata mer om hur man tacklar ämnet självmord i sociala medier och varför hon startade sitt konto från första början.

SISSELA: Jag startade det främst för att det skulle vara en informationskanal kring suicid och psykisk ohälsa och med fakta och kunskap i lightform, det vill säga i lättare språk. Däremot insåg jag ganska snabbt in i uppstarten av kontot, detta var ju hösten 2016, att jag behövde nog vara ganska

personlig, att det var det folk behövde höra, från någon som har varit med om det de själva kanske går igenom. Så jag berättade om mig egen erfarenhet av suicidtankar och psykisk ohälsa, då jag själv befann mig i att jag själv var i en depression då.

STEFAN: När du säger lightform, vad menar du då?

SISSELA: Det är väl mer att termerna kan vara lite för tunga, anser jag. När jag var sjuk så hade jag väldigt svårt för tunga termer och synonymer, då behövs det kanske i lite lättare pedagogisk form förklaras varför man drabbas av en depression, eller hur det funkar, eller: ”Vad är ångest? Och var känns det? Och hur funkar det?”, och så vidare. Det upplevde jag var svårt när jag sökte mig omkring i de vanliga forumen där man söker, till exempel 1177 och så vidare.

STEFAN: Och rent konkret då, vad betyder det att skriva enklare?

SISSELA: Kortare texter med information, kanske någon bild med lite text och sånt också. Allt ifrån lite mental pepp och olika citat, till att jag berättar min egen erfarenhet, kanske en bild från när jag var liten för att få en känslomässig koppling. Det jag menar med lightformat är att det ska inte bli för tungt, det ska inte bli för akademiska termer och så. Sen använder jag ju lite blandat språk, men det ska inte kännas tungt att läsa.

STEFAN: Hade du några tveksamheter innan du startade det här kontot?

SISSELA: Ja, nej, det är klart, det var inte busenkelt, [skrattar] inget är det, så klart. Dessutom kände jag mig nog lite dubbel, i och med att: ”Ska jag skriva om det här när jag själv befinner mig i det? Är jag rätt person?” För jag hade ju inte tagit mig ur det då, jag var ju fortfarande djupt deprimerad och mycket ångestproblematik. Men däremot så tror jag att det var det som gjorde att det var äkta på något vis, jag visste väl kanske vad jag pratade om och jag hade ett intresse av att få mer kunskap kring det här. Och det har jag förstått nu i efterhand, att det är jätteviktigt när man mår dåligt, att samla på sig kunskap, för det kan lindra mycket av ens mående. Att ju mer man förstår sig på det, desto lättare blir det att hantera det och acceptera det.

Men det är klart, ja, tveksamheter fanns det väl just kring: ”Vad ska omgivningen säga?” Vissa kanske inte ens visste hur dåligt jag mätte. Och ju mer jag började skriva öppet, jag la ju ut allt från gråtbilder till

liksom när jag hade panikattacker, det är inte alls samma innehåll i dag, men det var mycket sånt då. Och vissa i min omgivning fixade inte det, utan tyckte att jag var nog det här härliga ordet martyr, för det ser man ju när man inte kan se smärtan utåt, när den är på insidan.

STEFAN: Det är ju ett väldigt hudlöst konto, du lämnar ju ut väldigt mycket av dig själv. Är det något du känner att man behöver göra för att ett sånt här konto ska funka?

SISSELA: Inte egentligen, men jag tror att fler kan våga relatera och öppna upp sig, det tror jag däremot. Jag ser ju att via de här ideella kontona, där man pratar om siffror eller pratar om hur det funkar när man mår dåligt, det förstärker, absolut. Men när jag har pratat med folk, så har de sagt att: ”Det som du gör, gör att det blir trovärdigt kanske på ett annat vis för det pratas utifrån någon som har varit med om det.” Allt ifrån att ha mått dåligt själv, till att jag som förlorade min pappa i suicid vet om hur det är kanske från båda sidor, att vara den som har blivit sjuk och ha förlorat någon i det.

STEFAN: Det är ju skillnad att skriva på sociala medier jämfört med till exempel traditionella medier, vad tänker du runt det?

SISSELA: Det är det definitivt. Jag har lite kontakter just inom de som jobbar som journalister och har hört genom åren att man kanske inte gärna skriver ut när det har inträffat ett suicidfall. Man skriver i stället att det är en tågolycka eller vet dödsorsak. Till exempel var det så med Avicii, då framgick inte det alls, det var jättetyst. Nu visste vi kanske inte heller, men i traditionell media så skriver man inte rakt ut att det är suicid just för att man tror att man väcker en björn som sover. Och det är något som jag ser förekommer fortfarande. Och det är nog en väldigt svår balans där, mycket handlar ju om kunskapsbrist i det.

STEFAN: Mm. Nu har ju i dagsläget inte sociala medier de här pressetiska reglerna att följa, på samma sätt som traditionella medier. Vad tänker du kring det? Är det en fördel eller en nackdel?

SISSELA: Det kan absolut vara en nackdel på sociala medier eller digitala media över lag, att man är lite friare. I fel forum kan det ju i stället bli att man nästan uppmuntrar till suicid i stället, exempelvis. Eller tolkar saker fel. Jag har ett fåtal, tack och lov, gånger varit med om folk som har

misstolkat texter jag skriver. Och det är ju en snabbare länk i dag, det är en snabbare kanal och det gör ju att folk är snabbare på knappen, att skriva och ha åsikter.

STEFAN: Mm. Finns det någonting du undviker att skriva om?

SISSELA: Jag skriver absolut inte om tillvägagångssätt, det är jag jättenoga med. Jag har aldrig skrivit om hur min pappa tog sitt liv, jag har aldrig skrivit om hur jag försökte ta mitt liv. Jag skriver aldrig ut såna, för det känner jag är en trigger, det kan bli väldigt fel.

STEFAN: Men vad har du fått för reaktioner på det här Instagram-kontot?

SISSELA: Majoriteten, jag skulle säga 80 procent, är jättepositiva, folk är överväldigade och tycker det här är ett jättebra initiativ. Sen finns det några som ser det som att man självömkar, att man inte vill ha hjälp, att man borde bara ta tag i sitt liv, det här klassiska ryck upp dig-citaten. Men om de kommentarerna kommer in på inlägg som jag skriver, då tar jag bara bort dem. Jag går inte in i diskussion längre, för jag vill faktiskt skydda de som följer mig, för det ska vara en fristad där, folk ska må bra där, folk ska kunna läsa och känna igen sig med att det finns något hopp om att det kan bli bra.

Det är mycket rådgivning som folk söker efter, jag har fått vara en sån som har skrivit till många sent på kvällar emellanåt, hålla kontakten. Några har bett mig skriva eller höra av sig till en specifik person till och med. Och jag tror, till viss del handlar det kanske om att de kanske känner ett förtroende i det jag skriver, men jag tror också det är brist av att förstå var man kan vända sig. Det har jag förstått från flera: "Var vänder jag mig om jag mår dåligt? Vem kan jag prata med?" Jag försöker länka ut lite ställen, vilka man kan prata med ideellt, och vara anonym framför allt, men jag tror att det är också något man behöver trycka på ännu mer.

STEFAN: Och där måste sociala medier vara en bra plattform eftersom det då inte finns de här pressetiska reglerna?

SISSELA: Exakt. Och det är väl därför det ligger lite i framkant när det kommer till de här frågorna, det är ju extremt många konton som skapas kring psykisk ohälsa och ideella syften att prata om det. Och vi ser ju att det



finns ett behov, jag ser ju att det är fler som vill göra en förändring inom det ämnet med rapportering om det.

STEFAN: När du skriver inlägg på ditt Instagram-konto, tänker du mycket på hur du formulerar dig?

SISSELA: Mm, verkligen. I och med att jag ser inte suicid som ett aktivt val, så använder jag aldrig att man väljer att ta sitt liv. Och det är ju något som jag vet att många, eller de flesta, inom Suicide Zero också pratar om, kring ordvalet av att ta sitt liv. Jag tror att många säger: ”Valde att ta sitt liv”, på grund av att det är ett normativt uttryck som man använder, men man vet inte innebörden av det.

De som är sjuka eller varit sjuka ser det också som ett aktivt val, för vi färgas så mycket av hur vi ser på det. Jag tror att man måste förstå att när vi säger: ”Väljer att ta sitt liv”, eller att: ”Man har valt att ta sitt liv”, lägger man genast skulden och en skam på den individen som är sjuk, för majoriteten är ju sjuka som försöker ta sitt liv.

STEFAN: Mm. Men hur skulle du då skriva i stället för att en person har valt att ta sitt liv?

SISSELA: Om vi säger, det som jag brukar säga kring min pappa, när jag nämner honom, då skriver jag att han dog i suicid eller att han tog sitt liv. Eller att jag till och med har skrivit att han blev psykiskt sjuk. Eller det som jag tycker kan vara bra när man ska förklara för barn hur suicid funkar, det är att säga att man kanske blev sjuk i tankarna. Och jag vet att många använder, som jag också tycker är bra, det är psykiskt olycksfall, vilket också är ett bra uttryck och kan faktiskt vara bra i media, tycker jag verkligen.

STEFAN: Mm. Jag tänker, det finns säkert många där ute som kanske går i tankarna att skapa konton på sociala medier som handlar om suicid, vad har du för tips till dem?

SISSELA: Ja, jag tror att man ska framför allt finna sin egen, det här härliga ordet, nisch, att hitta sin egen lilla twist. [skrattar] Och den kanske man inte kommer på med en gång. Skulle man gå tillbaka till vad jag skrev för inlägg i början, så är det skillnad från nu, och jag växlar väldigt mycket och jag tror det är det man behöver göra, man behöver forma sig. Det går inte på första försöket att hålla en röd tråd, man måste våga testa. Jag var

mycket mer personligare förr i mina Instagram-stories, jag visade mycket mer min vardag, et cetera. Jag har ändrat mycket utav det och funnit en balans, kan man väl säga. Så det bästa tipset är väl att testa olika saker och om man vill skriva just om psykisk ohälsa och suicid, läs på och skriv kanske om något som inte andra skulle skriva om inom områdena. Ja, men att våga testa sig fram lite grann.

STEFAN: Och om jag förstår dig rätt då, en bra balans mellan att vara personlig och informativ?

SISSELA: Exakt, verkligen. Och att man får vara lite beredd på att det kommer komma påhopp, det kommer komma någon som vill rätta en och så. Jag hade lite svårt i början med det, men nu har jag börjat göra så här, jag tänker att: "Ja, men då behöver du rätta mig, då ska du få det." Då skriver jag: "Men gud, tack snälla du, då ska jag kolla upp detta." Då backar den oftast och så mår jag inte dåligt och den kanske inte heller dåligt. Kill it with kindness. [skrattar]

STEFAN: Och vill du kolla upp Sisselas Instagram-konto, så heter det alltså Nu snackar vi. Och med avrundar vi det här avsnittet med Suicide Zero-podden. Prenumerera gärna och har du missat tidigare avsnitt så hittar du dem där poddar finns. Följ gärna också Suicide Zero på sociala medier. Jag heter Stefan Sundberg, tack för den här gången.