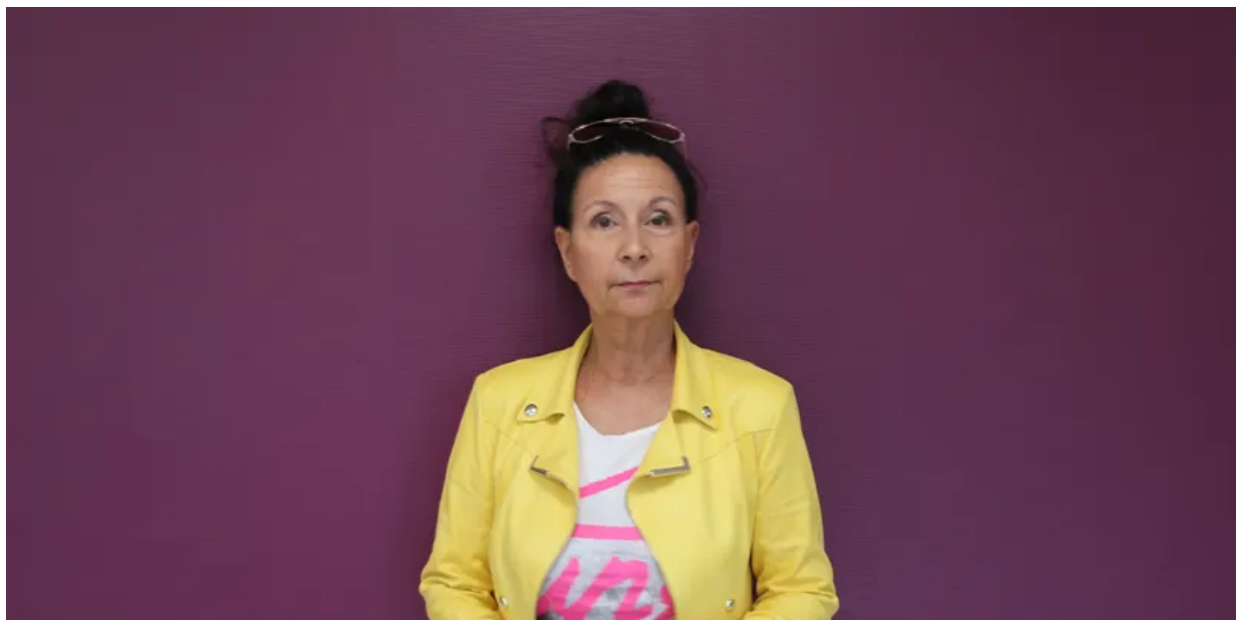


– Å snakka om sjølv mord reddar liv

Sybille Greiner er leiar i Leve Rogaland. 3. juni arrangerer organisasjonen konferanse om å snakka om sjølv mord. På konferansen vil også tema som skam, skuld og sjølvskading bli tatt opp.



Organisasjonen Leve Rogaland sitt arbeid er todelt. Det eine feltet handlar om å hjelpe pårørande og etterletne etter sjølv mord å meistra liva sine etter ei katastrofe.

Det andre er å førebyggje nye sjølv mord. Til det trengst det enkelt sagt to ting: Pengar og openheit, konkluderer Greiner.

– Pengar er viktig for å kunne førebygga og ivareta målgruppa vår. Ved å ha økonomi til eit gratis lågterskel tilbod kan me i Leve Rogaland vera ein ressurs for det profesjonelle hjelpeapparatet. Difor treng me ein jamn straum av inntekter som dekkjer kostnadane våre.

Sjølvmord skal snakkast om, og start gjerne tidleg er rådet hennar.

– Barn og unge snakkar mykje om at livet er for tøft, at dei ikkje orkar å leva og at dei har sjølvmordstankar. Difor er det viktig at dei vaksne vågar å vere opne og lytta til dei. Vågar å snakka med dei om det dei tenkjer på.

Dagskonferansen 3. juni er retta mot både etterletne/ pårørande og fagfolk.

– Men alle har høve til å få ny kunnskap om eit tema som gjeld oss alle, seier ho.

**“ Sjølvmord skal snakkast om,
og start gjerne tidleg.**

Må bli tema i barneskulen

Leve Rogaland har eit ønske om at spesielt fagfolk som arbeider nært på ungdom som helsesøstrer, ungdomsleiarar i kyrkjelydar eller andre aktørar i frivillige organisasjonar, kjem på konferansen og får meir kunnskap om sjølvmord og førebygging.

Greiner fortel at Leve Rogaland arbeidar mot dei vidaregåande skulane, men ønsket er å også få innpass i barne- og ungdomsskular. Fylkeslaget ønsker også å få kontakt med FAU-representantar for å kunna hjelpa foreldra betre.

Kunnskapsnivået i skulen og blant helsepersonell rundt sjølvmord og førebygging må aukast, slik kan ein lettare fanga opp barn og unge som slit, påpeiker Greiner.

Vanskane kan ha vart lenge før nokon vel å ta livet sitt. Kvart år døyr mellom 500 og 600 menneske i Norge i sjølvmord. Mellom 5000 og 6000 etterletne og nærstående blir kvart år råka av sjølvmord. I tillegg prøver 4000 til 5000 årleg å ta livet sitt.

– Undersøkingar viser at heile 263 000 menneske har hatt sjølvmordstankar, fortel ho.

Ver tett på barna

– For å få ned tala på sjølv-mord må me som foreldre først og fremst bry oss om barna våre. Sjå dei som menneske og ikkje som personar som heile tida skal prestera og få gode karakterar. Å byggja tillit til barnet ditt startar med det same det er født, dersom du står barnet ditt nært vil han eller ho vera lettare å nå inn til når livet blir tøft. Prent inn i dei at verda ikkje blir den same viss dei ikkje er der, seier Sybille.

Å forklara barn og unge kva eit overgrep er, fungerer også som medisin mot sjølv-mord, fordi svært mange sjølv-mord skuldast slike krenkingar.

Lær barnet ditt å seie nei. Lær barnet å setje grenser for eigen kropp. Dersom barnet veit om nokon andre som slit, og er redd for å sladra, skal du likevel be barnet om å seie frå og heller godta at den andre blir sur ei stund. Dette kan vera med på å redde liv, minner ho om.

“ I arbeidet mitt som likeperson er det dei andre si erfaring som er viktig, ikkje mi historie, men for mange kan det vera godt å møte nokon som har stått i det same som dei sjølv.

Blant homofile er det også fleire som tek livet sitt. Homofili er korkje forbode eller dødeleg, men mobbing gjer diverre likevel homofili til noko som kan føra til død, framheld Greiner.

Bli med på nettet

Sybille Greiner seier at for å finna ut kvar dei unge er, må ein gjera seg kjent på sosiale medium. Leve Rogaland arbeider no målretta mot politikarar i fleire byar og tettstader om å få dei til å dra i gong folkemøte for barn, foreldre, lærarar og helsepersonell rundt i kommunane, slik at mange saman kan sjå kva ein kan få til for å redusere tala på sjølv-mord.

– Me meiner det er klokt å gå til dei folkevalde, fordi lærarane har meir enn nok med å følgja opp det som skjer på skulen. Det er elles svært negativt at helsesjukepleiarane er så sjeldan til stades på skulen nå, fordi desse ofte kan vera dei som først fangar opp ungdom som kan stå i fare for å ta livet

sitt.

Eit sjølv-mord er ein katastrofe som råkar svært, svært mange. Greiner skil mellom pårørande og etterlatne.

– Somme gonger kan ein psykolog eller lærar stå nærare den døde enn vedkomande sin eigen far. I kor stor grad eit sjølv-mord råkar deg handlar om relasjonar meir enn biologi. Eg arbeider som likeperson. Det betyr at eg er skulert til å møte menneske etter sjølv-mord.

– For å bli likeperson må du sjølv ha mista i sjølv-mord, men ha komme så langt i prosessen at du ikkje lenger er eit offer, men stolt eigar av erfaringskompetanse. I arbeidet mitt som likeperson er det dei andre si erfaring som er viktig, ikkje mi historie, men for mange kan det vera godt å møte nokon som har stått i det same som dei sjølv.

Nå nettverket

Sybille liker best å samla fleire pårørande etter eit sjølv-mord. I tillegg til familie ønsker ho at også venner, naboar og helsepersonell og lærarar som avdøde hadde kontakt med blir med på møtet. For Leve er det viktig at dei kommunale kriseteama ser heile familien og tek eit særskilt ansvar for barna, fordi foreldra etter eit sjølv-mord ikkje alltid er i stand til å ta vare på barna sine sjølv i starten.

– Å samla nettverket slik er ein fin måte å få løfta fram den enkelte og beskytta fleire. For det er ei kjennsgjerning at etter eit sjølv-mord får ofte pårørande lyst til å gjere det same.

Det er nå fire likepersonar i Rogaland, to i nord og to i sør.

Ho får kvar veke fleire henvendingar frå pårørande etter sjølv-mord, eller til menneske som er pårørande til nokon dei veit slit med livet.

– Det kan vera pårørande frå andre landsdelar som tek kontakt på vegne av ein student i området, til dømes. Me i Leve Rogaland driv eit lågterskel-tilbod kor me er lette å nå og kor det ikkje er grenser for kor lenge dei kan søkja råd hjå oss. Mange tek kontakt via Messenger, SMS eller e-post.

**“ Å tenna lys er lov, men lysa står
i eit hjørne, fordi sorga ikkje skal**

ha heile plassen.

Leve Rogaland arrangerer også kvar måned treff for etterlatne. Et i Haugesund og et på Jæren. Greiner er opptekne av at desse samlingane ikkje skal bli ei forlenga sorggruppe kor ein berre tenner lys og sørgjer. Difor er måltid og dei gode nære samtalane viktige. Kvart møte har sitt eige tema. Å tenna lys er lov, men lysa står i eit hjørne, fordi sorga ikkje skal ha heile plassen, forklarar Greiner.

Sjølv om mange greier å få livet sitt i balanse igjen, endar likevel fleire som mistar nokon nære i sjølv mord opp med ein eller annan kronisk fysisk eller psykisk liding.

Bru mellom erfaring og fag

På konferansen i juni vil både fagfolk og etterletne halda føredrag. For Leve Rogaland er det viktig å byggje bru mellom profesjonen og det private. Rundt 50 prosent av dei som tek livet sitt har vore innom psykiatrien.

Leve Rogaland samarbeider med «Velg å leve» som er eit prosjekt ved Stavanger universitetssjukehus. Dette dreier seg som namnet seier om å førebyggja sjølv mord og er ein folkehelsekampanje som går over heile Vestlandet nå.

– Me kan lære av einannan og nyte godt av erfaringar frå begge leirar, seier Sybille Greiner.

Alt arbeidet ho og nestleiar Oddmund Holgersen i nordfylket legg ned er gratis. Ho reknar med at dei til saman arbeidar i snitt rundt 50 timar for organisasjonen kvar måned.

– Men det er så absolutt verdt det. Fleire har sagt til oss at dei ikkje hadde levd hadde det ikkje vore for at dei fekk kontakt med oss i Leve Rogaland.

Sybille Greiner seier Leve Rogaland ønsker seg eit samfunn som er meir beskytta mot sjølv mord.

– For å få til det krevst det eit nettverk av samhandling frå øvste politiske hald og ned til det enkelte medmenneske i samfunnet. Til saman vil det

utgjera ein stor forskjell på valet mellom liv og død. Sjølv mord er noko som angår alle. Me ønsker oss eit samfunn med rom for oss alle, avsluttar ho.



Tekst:

Heidi Hjorteland Wigestrاند

Journalist