

– Snakk om sjølv mordstankar, det reddar liv

Dette var hovudtema under dagskonferansen som Leve Rogaland i år var vertskap for. Rundt 120 fagfolk og etterletne etter sjølv mord var samla i Stavanger 3. juni.



Leve Rogaland hadde fått med seg framstående fagpersonar frå Nasjonalt senter for selvmordsforskning og –forebygging (NSSF) på dagskonferansen i Stavanger, deriblant psykologspesialist Fredrik Walby og førsteamanuensis Anita Tørmoen (nummer tre og fire fra venstre i biletet). Frå venstre i biletet er Leve-leiar Sybille Greiner og nestleiar Oddmund Holgersen.

Fang opp sjølvskadarane

Angst, depresjon og sjølvskading blant unge har auka, kunne Anita Tørmoen fortelja. 25 prosent av barn og unge i Norge har ei eller anna form for angstlidning, viser forskning.

Frå 2002 har talet på tilfelle av sjølvskading firedobla seg. Tørmoen meiner det er viktig å få gitt desse hjelp, for vegen til sjølv-mord går ofte via sjølvskading.

– Det er viktig at me greier å komma tidlegare i posisjon til ungdom med sjølv-mordstankar. Me må finna ut kva dei strevar med, sa ho og kom inn på mange utfordringar for ungdommar i dag. Mange er utsette for ei endelaus påverking frå sosiale media utan høve til å kopla ut. Mange negative meistringsstrategiar blir også delte digitalt. Tørmoen tok til orde for å bruka sosiale medier konstruktivt for å nå ut til denne gruppa med meistringsstrategiar.

Gi dei gode verktøy

Tørmoen meiner det må forskast meir på behandling av menneske som slit med sjølvskading og sjølv-mordstankar og beskreib denne gruppa som sensitive menneske.

– Dei føler mykje, og går utan skor gjennom livet. Me må hjelpa dei til å kunna leva med denne sensitiviteten utan å gå vegen om sjølvskading, sa ho.

“ Unge bør få hjelp til å kunna føla på dei vanskelege kjenslene utan å flykta inn i sjølvskading.

Tørmoen trekte fram både negative og positive måtar å handtera uro på. Blant dei sistnemnde var mellom anna å få nok svevn og kvile, og ikkje heile tida sjå seg sjølv med andre sitt blikk.

– Stress kan óg nyttast som positiv energi for å få gjennomført det ein skal, påpeikte ho.

Sjølvskading blir gjort for å distrahere seg frå psykisk smerte. I staden bør desse unge få hjelp til å kunna føla på dei vanskelege kjenslene utan å flykta inn i sjølvskading. Det er viktig å visa dei at kjensler ikkje er farlege og at dei går over, sa ho.

– Sjølvskading kan vera farleg for mange veit ikkje kor grensene går.

Skuldkjensla til pårørande

Deretter blei skuld og ansvar etter sjølvmodet debattert. Kvifor føler dei etterletne ofte skuld?

Oddmund Holgersen fortalde korleis han hadde bearbeida skuldkjensla han fekk då sonen hans tok livet sitt 16 år gamal.

– Eg har gjennom terapi erkjent at det ikkje var mi skuld og at eg gjorde alt eg kunne for sonen min. Dette klamrar eg meg til, sjølv om skuldkjensla ennå kan stikka, vedgjekk Holgersen.

Panelet var samde om at skuld dei pårørande føler etter sjølvmod er feilplassert skuld, fordi ansvaret for sjølvmodet må plasserast hjå den som tek livet sitt. Men det blei samstundes åtvare mot å seie til nokon som nettopp har mista ein i sjølvmod, at det ikkje er deira skuld.

I debatten blei det óg poengtert at kjensla etterletne har av skuld der og då må takast på alvor, for det tek tid å bearbeida. Skuld blir for mange ein knagg å henge sjølvmodet på. Og for foreldre er det vanskeleg å komma utanom denne kjensla når barnet deira døyr. Likevel er det viktig å ikkje la skuldkjensla få gro, var budskapet frå panelet.

“ Eg har gjennom terapi erkjent at det ikkje var mi skuld og at eg gjorde alt eg kunne for sonen min. Dette klamrar eg meg til, sjølv om skuldkjensla ennå kan stikka.

Psykologspesialist Fredrik Walby ved NSSF fortalde at det hovudsakleg er menneske med psykiske lidingar, deprimerte menn og rusmisbrukarar som døyr i sjølvmod.

Tida kan vera kort

Walby har vore med og kartlagt sjølvmod blant 1910 pasientar frå 2008 til 2015. Noko som igjen har ført til eit nasjonalt kartleggingssystem for sjølvmod i psykisk helsevern.

– Kva kan me gjera for å førebygga betre? Sjølvordstala har lenge ligge stabilt på rundt 600 i året. Kvifor får ein ikkje til betre førebygging, spurte Walby.

20 prosent av nordmenn vil i løpet av året ha ei psykisk lidning. I løpet av livet er dette talet 40 prosent. Sjølvordsrisikoen er høgare ved alle typar psykiske lidingar.

– Myter om desse lidingane er at dei er aggressive og dramatiske, men det meste handlar om menneske som har det vondt inni seg, minna Walby om.

– Det er dessutan viktig å visa at ein kan bli frisk, alle er ikkje sjuke heile livet, påpeika han.

Graden av psykiske problem seier ikkje noko om risikoen for sjølvord. Eit sjølvord kan skje når som helst i sjukdomsforløpet, det treng ikkje skje når pasienten har vore lenge sjuk.

50 prosent av dei som prøver å ta livet sitt, greier det i første forsøk, oppga psykologspesialisten. Ifølge han er det umogleg å forhindra alle sjølvord, men i førebygginga må ein laga tiltak som famnar om dei største risikogrubbene – først og fremst menneske med psykiske lidingar.

– Denne gruppa er det viktig å få vita meir om for å få til målretta sjølvordsførebygging. For utan gode data veit me ikkje om det arbeidet me gjer i dag fungerer godt nok, sa han.

– Me må vita kva omstenda rundt kvart sjølvord var. Stod pasienten på venteliste? Kor gamal var vedkomande?

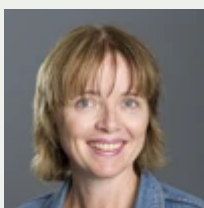
Tre risikogrupper

– I førebyggingsarbeidet må me satse breiare og på dei rette målgrubbene. Berre slik kan me lukkast i å få ned sjølvordstala. Dei som det må satsast på er sjølvskadarane, menn og pasientar i psykisk helsevern, sa Fredrik Walby.

“ For å kunna forska betre på emnet er det også viktig å involvera dei pårørande.

Han la til at det óg er viktig å sikre rett diagnose og halde dei lenge nok i behandling slik at denne får tid til å virke. Den første tida etter utskrivning er også kritisk, sidan forskning viser at faren for sjølv mord er spesielt stor då. Walby meiner difor at utskrivne pasientar bør ha behandling innan to til tre dagar.

– For å kunna forska betre på emnet er det også viktig å å involvera dei pårørande, sa han.



Tekst:

Heidi Hjorteland Wigestrاند

Journalist