Bekymret for en venn? Dette kan du gjøre for å hjelpe

– Årsakene til selvmordstanker er sammensatte og faresignalene kan være vanskelige å oppfatte. Det viktige er å fange opp en sum av signaler, sier leder i Vivat.

– Selvmord knyttes ofte til depresjon eller psykisk sykdom, men man kan også ha tanker om å ta sitt eget liv uten å være deprimert, sier psykiater Anne Kristine Bergem, til NRK.

I løpet av et år registreres det 500 til 600 selvmord i Norge. I tillegg blir 4000 til 6000 personer behandlet av helsepersonell etter selvmordsforsøk.

– Årsakene til selvmordstanker er sammensatte og faresignalene kan være vanskelige å oppfatte. Det viktige er å fange opp en sum av signaler, sier Ann-Jorid Møller, leder i Vivat selvmordsforebygging.

Vivat jobber for å spre kompetanse om hvordan man kan oppdage at andre går med selvmordstanker.

– Målet er at samfunnet skal være så åpent at vi tør å snakke sammen om selvmord, sier Møller.

Her er rådene til deg som vil støtte en som sliter:

1. Vær oppmerksom på brå forandringer

Hvis du opplever du at noen du kjenner plutselig endrer seg, bør du være oppmerksom.

Sammensatt – złożony, skomplikowany

Å oppfatte – zrozumieć, pojąć (å oppfatte – oppfattet – har oppfattet)

Å fange opp – przechwycić, przejąć (å fange – fanget – har fanget)

Å behandle – tutaj: leczyć (å behandle – behandlet – har behandlet)

(Et) selvmordsforsøk – próba samobójcza

(En) forebygging – zapobieganie

Å spre – rozpowszechniać, rozprzestrzeniać (å spre – spredte – har spredt/å spre – spredde – har spredd)

Å tørre – odważyć się, ośmielić się (å tørre – torde – har tort/å tørre – turte – har turt)

Å slite (med noe) – trudzić się z czymś, borykać się z czymś, męczyć się z czymś (å slite – slet – har slitt)

Brå – nagły

– Det kan være at personen trekker seg tilbake eller sier ting som gir antydning til at han ikke orker mer, opplyser Møller.

Når slike endringer skjer, kan det være grunn til bekymring. Her er det viktig å stole på sin egen magefølelse, og det er lov å være direkte:

– Du kan rett og slett og spørre vedkommende om han har tanker om å ta livet sitt. Det er en myte at det å spørre gir noen idéer til selvmordstanker, sier Møller.

Hun støttes av psykiater Bergem:
– Du bør også være oppmerksom hvis personen har vært nedfor i lang tid, for så å plutselig være utadvendt og glad. I noen tilfeller kan personen da ha tatt en avgjørelse om selvmord, noe som gjerne gir en form for lettelse.

2. Bry deg når en venn opplever tap i livet

– Vær oppmerksom når noen opplever akutte livskriser. Det kan både være økonomisk tap eller at man har mistet noen. Selvmordstanker kan nemlig komme av at livet plutselig endrer seg i negativ retning, forteller Møller.

Bergem er enig, og legger til at selvmordstanker som ikke kommer i forbindelse med depresjon, handler ofte om akutte tapsopplevelser.

Å trekke seg tilbake – wycofać się, odizolować się (å trekke – trakk – har trukket)
(En) antydning – aluzja, sugestia
Å opplyse – informować, objaśniać (å opplyse – opplyste – har opplyst)
(En) magefølelse – przeczucie
Nedfor – przygnębiony
Utadvendt – otwarty, towarzyski
Å bry seg (om) – troszczyć się o, dbać o, poświęcać czemuś uwagę (å bry – brydde/brød – har brydd)
Akutt – ostry, pilny, przenikliwy
Å legge til – dodawać (å legge – la – har lagt)

– I samfunnet vårt handler det mye om å være vellykket. For noen blir skilsmissen eller fallet i anseelse etter å ha mistet jobben, så voldsom at man ikke vet hvordan man skal klare å fortsette livet.

Derfor er det viktig å bry seg når venner opplever dramatiske hendelser i livet.

Heller ikke her trenger du å være redd for å spørre rett ut:
– Si at du har hørt at noen får selvmordstanker etter at de har opplevd tap i livet. Terskelen for selv å ta initiativ til å snakke om slike følelser er høy, sier Bergem.

3. Snakk om det som er vanskelig

Møller i Vivat forteller at tabu og stigma gjør at det er vanskelig for mange å nærme seg temaet selvmord.

– Men å snakke om det som er vanskelig, vil lette på trykket. Det er heldigvis et stykke fra tanke til handling, og førstehjelpen er å tørre å spørre - og lytte, fastslår Møller.

Også psykiater Bergem mener det er viktig å skille mellom tanke og handling.
– Det farlige er når man gjør handling ut av tankene sine. Det er derfor i dette rommet, mellom tanke og handling, at muligheten for å hjelpe ligger.

Vellykket – udany, pomyślny
(En) anseelse – poważanie, reputacja
(En) terskel – próg, granica
Å fastslå – twierdzić, stwierdzić (å fastslå – fastslo – har fastslått)

Det er lett å komme inn i et destruktivt spor når man går med negative tanker. Det beste er å snakke med noen før det utvikler seg til selvmordstanker.

– Det er lov å reagere når noen forteller om selvmordstanker, men prøv å beholde roen. Du kan gi uttrykk for at det er vondt å høre, og spørre om personen har det sånn hele tiden, råder hun.

4. Oppsøk profesjonell hjelp

Ekspertene presiserer at pårørende og venner ikke skal være terapeuter. Det holder å være en støttende venn.

– Det viktigste er å lytte og vise at du bryr deg. Samtidig er det viktig å involvere flere, fordi det er tøft å sitte med denne informasjonen alene, sier Bergem.

Rådet er å oppsøke profesjonell hjelp når noen forteller deg om selvmordstanker.

– Du skal ikke stå i dette alene. Si at vennen din at «det du forteller meg nå, er vi nødt til å gå videre med», foreslår Møller.

Start gjerne hos fastlegen, men er du usikker på alvorlighetsgraden bør legevakt eller distriktspsykiatrisk senter kontaktes.
– Får du høre om konkrete selvmordplaner, er det akutt. Da har du krav på øyeblikkelig hjelp, understreker Bergem.

(Et) spor – tor, ścieżka
Å beholde roen – zachować spokój (å beholde – beholdt – har beholdt)
Pårørende – krewni, najbliższa rodzina (np. chorego, zmarłego)
Å foreslå – proponować (å foreslå – foreslå – har foreslått)
Å understreke – podkreślać (å understreke – understreket – har understreket/å understreke – understrekte – har understrekt)

5. Husk at du ikke har ansvar for andres liv

Anne Kristine Bergem presiserer at ingen, hverken venner eller familie, har ansvaret for en annens liv.

– Det er 500 til 600 personer som hvert år tar sitt eget liv, og man kan ikke si at alle rundt har sviktet. Mange etterlatte forteller at de opplevde selvmordet som lyn fra klar himmel, sier psykiateren.

Ifølge Landsforeningen for etterlatte etter selvmord opplever etterlatte gjerne skyld og grubling over spørsmål som aldri vil bli besvart. For etterlatte kan dette medføre kraftige sorg- og traumereaksjoner.

– Det er en komplisert sorg og mange opplever både sjokk, sorg, sinne, skam og skyldfølelse. For noen kan følelsen sinne være vanskelig, det er litt tabubelagt. Det er viktig å understreke at det ikke er noe fasitsvar for hvordan man reagerer, sier Ida Evita de Leon, ungdoms- og kommunikasjonssekretær i LEVE.

Hun understreker at det ikke er «bare» de pårørende som mister. Hele samfunnet mister når noen tar selvmord.

– De pårørende kan ikke gjøre alt. Det er viktig å løfte det til et samfunnsfokus. Vi må se hverandre. Det er så mange som kan bistå. Men vi mangler et hverdagsspråk for selvmord fordi det har vært så tabubelagt.

Hverken… eller… – Ani… ani…

Å svikte – zawieść, zawodzić (å svikte – sviktet – har sviktet)

Som lyn fra klar himmel – Jak grom z jasnego nieba

(En) grubling – rozmyślanie, spekulacja

Å medføre – powodować, spowodować (å medføre – medførte – har medført)

(Et) fasitsvar – gotowa odpowiedź/rozwiązanie (jedyna dobra odpowiedź na coś); *f.eks. Det finnes ingen fasitsvar på problemene dine – Na twoje problemy nie ma gotowego rozwiązania*

Å bistå – wspierać, pomagać (å bistå – bisto/bistod – har bistått)

Dette håper vi at kan endre seg, slik at flere tør å dele tankene sine, og at flere tør å bry seg om noen de tror sliter, sier hun.

Møller i Vivat bekrefter at mange etterlatte prøver å granske hva som egentlig skjedde.

– Det er ikke alltid lett å forstå, selv om noen etterlatte sier at de i etterpåklokskapens lys kanskje kunne oppdaget det. Det vil alltid være noen som går under radaren. Men denne radaren kan utvikles, og da er åpenhet det viktigste verktøyet vi har, avslutter hun.

Artikkelen «Bekymret for en venn? Dette kan du gjøre for å hjelpe» av Marit Aaby Vebenstad ble hentet fra nrk.no: https://www.nrk.no/livsstil/bekymret-for-en-venn_-dette-kan-du-gjore-for-a-hjelpe-1.13691693 (tilgangsdato: 16.04.2018)

Å granske – (dokładnie) badać, dochodzić (å granske – gransket – har gransket)

I etterpåklokskapens lys – „w mądrości po fakcie"

Å gå under radaren – przejść niezauważonym/niepostrzeżenie (å gå – gikk – har gått)

(Et) verktøy – narzędzie, przyrząd