

– Hver dag får vi telefoner fra barn og unge som vil ta sitt eget liv

I 2017 fikk Røde Kors' hjelpetelefon Kors på Halsen over 900 telefoner fra barn og unge med **selvmordstanker**. Nesten halvparten av de som ringte inn fikk ikke svar.

Dette kommer fram i Røde Kors sin rapport fra mars.

Tendensen så langt i år er at antallet som tar kontakt er økende, opplyser Røde Kors, som er **avhengige av** **frivillige** for **å drifte** tjenesten.

«Er **verken** norsk nok **eller** pen nok»

Til daglig jobber Frank (37) som **flygeleder**. Nå går han mot et lite rom **utstyrt med** datamaskiner og telefoner. Han **setter seg ned** foran en datamaskin. Så ringer det.

– Hei, det er Kors på Halsen.

I ti år har Frank vært frivillig i Røde kors-tilbudet Kors på Halsen. Det er en samtalejeneste der barn og unge kan ta kontakt anonymt, **enten** på telefon, chat **eller** mail.

Dette er noe av det barn og unge har sagt til de frivillige i «Kors på Halsen» det siste året:

- «Er **verken** norsk nok, pen nok, tynn nok eller god nok»
- «Helt siden jeg var liten har pappa slått meg når han blir veldig sint. Mamma har alltid **godtatt** det og ment jeg **fortjener** det. Hun har aldri blitt sint hvis pappa slår meg».

**Selvmordstanker** – myśli samobójcze

**Å opplyse** – informować, objaśniać (å opplyse – opplyste – har opplyst)

**Avhengig av** – zależny od, uzależniony od

**Frivillig** – tutaj: ochotnik

**Å drifte** – prowadzić (å drifte – driftet – har driftet)

**(En) tjeneste** – tutaj: usługa

**Verken... eller...** – ani... ani...

**Til daglig** – na co dzień

**(En) flygeleder** – kontroler ruchu powietrznego

**Utstyrt med** – wyposażony w

**Å sette seg ned** – usiąść (å sette – satte – har satt)

**Enten... eller...** – albo... albo...

**Å godta** – akceptować (å godta – godtok – har godtatt)

**Å fortjene** – zasłużyć (å fortjene – fortjente – har fortjent)

• «Hvordan skal jeg overleve 3 år på den skolen? Og hvem skal jeg være sammen med? Jeg orker ikke å gjemme meg i friminuttene mer».

#### – Viktig å lytte til barna

Ifølge rapporten, mottok Kors på Halsen 33.000 henvendelser fra barn og unge på chat, telefon og mail i fjor. Men på grunn av mangel på frivillige, ble 14.000 henvendelser aldri besvart.

– Det har vært en enorm pågang de siste årene fra unge som tar kontakt. Vi har behov for flere frivillige og mer statlig støtte for at samtaletilbudet skal vokse i takt med henvendelsene, sier Øyvind Stedal, programleder for barn og unge i Røde Kors.

– Mange unge som ringer oss nevner at de har sagt ifra til voksne, men har opplevd å ikke bli tatt på alvor. Når barn og unge sier at de ikke har det bra, er det viktig å ta seg tid til å lytte til barna og høre på hva de sier.

Så langt i år har antallet henvendelser gått opp med 1500 sammenlignet med samme periode i fjor, opplyser Røde Kors. Kors på Halsen driftes fra kontorlokaler i Oslo sentrum.

#### – Ønsker at den andre skal ha det bra

Utover kvelden er det stadig flere unge som tar kontakt med Kors på Halsen. Noen på chat eller mail, andre på telefon.

Som frivillig gjennom ti år, er Frank ikke i tvil om hva han synes er tyngst å høre fra ungdommene.

Å overleve – przeżyć, przetrwać (å overleve – overlevde – har overlevd)

Å orke – zdołać; dać radę; potrafić; poradzić sobie (å orke – orket – har orket)

Å gjemme seg – schować się, ukryć się (å gjemme – gjemte – har gjemt)

Å motta – przyjąć, odebrać (å motta – mottok – har mottatt)

(En) henvendelse – zgłoszenie, zapytanie

På grunn av – z powodu

Mangel på noe – brak/niedobór czegoś

(En) pågang – przyływ, napływ

Å ha behov for noe – mieć zapotrzebowanie na coś (å ha – hadde – har hatt)

Statlig – państwowy

(En) støtte – wsparcie

Å ta noen/noe på alvor – brać kogoś/coś na poważnie (å ta – tok – har tatt)

Sammenlignet med – w porównaniu do/z

Stadig flere – coraz więcej

– Det er flere som tar kontakt med oss og sier at de ikke vil leve lenger. Det er vanskelig og tungt å høre på, fordi man sitter i den andre enden og ønsker at den andre skal ha det bra. Disse ungdommene vil ikke **nødvendigvis** **avslutte** livet sitt. De tror at dette er siste **utvei** for dem, og det er veldig **leit** å høre på.

– *Hva kan man gjøre **dersom** man har slike tanker?*

– Vi kan være det første **skrittet** til å snakke om disse tankene til noen, men vi kan ikke gå inn konkret og gjøre noe siden det er en anonym tjeneste. Vi kan hjelpe til i form av å være en voksen som det er trygt å snakke med, og som kan **oppfordre** deg til å ta kontakt med noen videre for å få **tilstrekkelig** hjelp.

– **Vanskeligere å være ungdom nå enn tidligere**

Camilla Rørtveit, **helsesøster** ved Ullern videregående skole, har **i likhet med** Kors på Halsen opplevd et økende behov blant barn og unge for å ha noen å snakke med.

– Det kan **skyldes** at det er **tøffere** å være ungdom nå enn tidligere, med tanke på alt **presset** barn og unge **utsettes for**, blant annet på skolen og på sosiale medier. Men den store pågangen kan også skyldes at det er større åpenhet rundt psykisk helse i dag enn det var før.

– *Rapporten til Røde Kors viser at mange barn og unge forteller at de ikke føler seg «tynn nok», «pen nok», eller «norsk nok». Hva tenker du om det?*

**Nødvendigvis** – koniecznie

**Å avslutte** – zakończyć, ukończyć  
(å avslutte – avsluttet – har avsluttet)

**(En) utvei** – wyjście

**Lei** – przykry, smutny, nieprzyjemny

**Dersom** – jeśli

**(Et) skritt** – krok

**Å oppfordre** – zachęcać (å oppfordre – oppfordret – har oppfordret)

**Tilstrekkelig** – wystarczający, dostateczny

**(Ei, en) helsesøster** – higienistka

**I likhet med** – podobnie do/jak; tak jak

**Skyldes (S-verb)** – być spowodowanym

**Tøff** – trudny, wymagający

**(Et) press** – presja

**Å utsette for** – narażać na, wystawiać na (å utsette – utsatte – har utsatt)

– Vi lever i **en verden** hvor det **handler** veldig mye **om det ytre**. Mange barn og unge kommer inn og forteller om **misnøye** med **kropp** og **utseende**, og dette kan skyldes at de alltid er utsatt for reklame og lignende hvor man viser det som skal **fremstille** perfekte kropper.

Rørtveit **legger** også **til** at det kan være konfliktfylt å leve i to kulturer for ungdom med flerkulturell bakgrunn.

– Hjemme er det viktig at man har en viss kultur, men på skolen handler det kanskje om å være mest mulig lik alle andre. Det kan bli et ekstra stressmoment for mange.

### **Blir motivert av å hjelpe unge**

I pauserommet hos Røde Kors møter Frank de andre frivillige. Både unge og godt voksne mennesker sitter **samlet** på en rød sofa. Noen ser **opprørte** ut. Andre smiler **stolt**.

– Før vi drar hjem har vi et lite ettermøte hvor vi lufter hvordan ting har vært, sånn at ingen går hjem med en vond og tung følelse uten å få **bearbeidet** det.

Frank forteller at han er blant dem som kan smile stolt etter en samtale.

– Den største motivasjonen er når du vet du gjør noe for unge som ikke har det lett.

**(En) verden** – świat

**Å handle om** – dotyczyć;  
opowiadać o (å handle – handlet – har handlet)

**Det ytre** – to co zewnętrzne

**(En) misnøye** – niezadowolenie

**(En) kropp** – ciało

**(Et) utseende** – wygląd

**Å fremstille** – tutaj: przedstawiać  
(å fremstille – fremstilte – har fremstilt)

**Å legge til** – dodawać (å legge – la – har lagt)

**Å samle** – zbierać, gromadzić (å samle – samlet – har samlet)

**Opprørt** – wzburzony

**Stolt** – dumny

**Å bearbeide** – opracować, przerabiać (å bearbeide – bearbeidet – har bearbeidet)

Artikkelen «– Hver dag får vi telefoner fra barn og unge som vil ta sitt eget liv» av Bibi Fatima Musavi ble hentet fra nrk.no: [https://www.nrk.no/norge/\\_-hver-dag-far-vi-telefoner-fra-barn-og-unge-som-vil-ta-sitt-eget-liv-1.14289286?fbclid=IwAR0QYPBPZEv5ejq0BVxKcGeQWjzwcyywFkqW\\_oH8Q5-oCrRVmGm08Plumi4E](https://www.nrk.no/norge/_-hver-dag-far-vi-telefoner-fra-barn-og-unge-som-vil-ta-sitt-eget-liv-1.14289286?fbclid=IwAR0QYPBPZEv5ejq0BVxKcGeQWjzwcyywFkqW_oH8Q5-oCrRVmGm08Plumi4E) (tilgangsdato: 21.11.2018)