

● 10. september 2005

Verdensdagen for selvmordsforebygging

“Selvmordsforebygging angår alle”

IASP

- ET INITIATIV FRA THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR SUICIDE PREVENTION (IASP)

STØTTET AV VERDENS HELSEORGANISASJON (WHO)



Fjorårets kampanje for å øke oppmerksomheten omkring selvmordsforebygging var usedvanlig vellykket, og den 10. september 2005 vil Verdensdagen for selvmordsforebygging nok en gang markeres verden over. Til tross for at dette er et vanskelig og alvorlig tema, kan ikke selvmordsforebygging anses som et ansvarsområde forbeholdt eksperter; å forebygge selvmord er et ansvar for alle. I år oppfordrer Den internasjonale foreningen for selvmordsforebygging (IASP) i samarbeid med Verdens helseorganisasjon (WHO) publikum, foreninger, enkeltindivider, fagfolk og frivillige til å markere denne dagen ved å avholde ulike typer arrangementer. Slik kan vi vise at vi har et felles ansvar for å redde liv som ellers villegått tapt som følge av selvmord.

SELVMORDSPROBLEMATIKKEN

Selv mord er et av verdens største helseproblemer, hvert år dør ca 1 million mennesker ved selvmord. Selvmord er en av de hyppigste dødsårsakene i verden, spesielt blant ungdom (WHO 2003), og det berører enkeltindivider, familier, arbeidsplasser og nærmiljøer. De økonomiske kostnadene forbundet med selvmord og selvpåførte skader beløper seg til milliarder av kroner årlig.

En million selvmord innebærer:

- tap av flere menneskeliv enn antall dødsfall som følge av krig eller kriminalitet

- antall dødsfall er tre ganger høyere enn tallet på omkomne etter flodbølgekatastrofen i Sørøst-Asia i fjor

- et tall som tilsvarer antall omkomne etter terroristangrepet i New York 11. september 2001 – hver eneste dag

Hvert selvmord innebærer:

- et tapt liv, tap av evner, tap av kreativitet, tap av bidrag til samfunnet
- tap av en sønn eller datter, en far eller mor, tap av en venn eller kollega
- et sår det ikke er enkelt å lege hos dem som blir igjen

BEHOV FOR SELVMORDS- FOREBYGGENDE TILTAK

Heldigvis er ikke selvmord noe vi bare må akseptere: Selvmord kan forebygges på mange måter. I alle deler av verden er det et stort behov for effektive, koordinerte og omfattende selvmordsforebyggende tiltak – disse tiltakene er nødvendige om vi skal være i stand til å redusere det høye antallet selvmord, selvmordsforsøk og problemer forbundet med selvmord og selvskadende atferd.

Effektiv selvmordsforebygging krever nytenkende, omfattende tverrfaglig tilnærming, både i og utenfor helsesektoren; også utdanningssektoren, næringslivet, politietaten, rettsapparatet, trossamfunn, lovgivere, politikere og medier må involveres.

ER SELVMORDSFOREBYGGING BARE EKSPERTENES ANSVAR ?

Bak et selvmord ligger komplekse årsaksfaktorer, inkludert psykiske lidelser, rusmisbruk, fattigdom, sosial isolasjon, tapsopplevelser, relasjonsproblemer og arbeidsrelaterte problemer, for å nevne noen.

Det er et selvsagt behov for eksperter i kampen mot selvmord, slik som fagfolk innen psykiatri, helse-, sosial- og samfunnsfag. Disse fagfolkene spiller en vesentlig rolle når det gjelder å vurdere risiko, behov for akutte tiltak og ved å gi kort- og langtidsbehandling. Også når det gjelder å bidra med kunnskap fra forskning og evaluering av selvmordsforebyggende tiltak, er fagfolkene viktige.

Men selvmord kan ikke forebygges effektivt bare ved hjelp av eksperter. Vi må alle engasjere oss.

HVEM KAN HJELPE?

Alle kan yte noe for å bidra til å redusere antall personer som i en livskrise forsøker å ta sitt eget liv. Da selvmordsproblemet skyldes et samspill

mellom så mange ulike faktorer, kan det også bekjempes på flere måter. Det er behov for at hver og en av oss involverer oss: Selvmordsforebygging angår alle. Så hva kan du gjøre?

BIDRA TIL ØKT OPPMERKSOMHET OMKRING FOLKEHELSE- PROBLEMET SELVMORD

Et hinder for effektiv selvmordsforebygging er de sterke sosiale og moralske tabuer og myter omkring selvmord som etterlatte ved selvmord er omgitt av. Tabuene hindrer oss i å snakke åpent og fritt om problemene og diskutere hva som bør gjøres. Mytene beskriver ofte personer med selvmordstanker som sinnssyke, folk som prøver å ta livet av seg som manipulerende, og selvmord som noe uunngåelig. Mytene skaper dysfunksjonelle holdninger og er til vesentlig hinder for forandring. Det er stort behov for å endre opinionens holdninger og øke oppmerksomheten omkring selvmord som et viktig folkehelseproblem det i stor grad er mulig å forebygges. På Verdensdagen for selvmordsforebygging 2005 anbefaler vi at enkeltpersoner, grupper, organisasjoner og lokalsamfunn arrangerer:

- Stands, turmarsjer, konkurranser, lunsjer, grillsammenkomster eller åpne hus
- Utstillinger, messer, konserter, kulturarrangementer eller gudstjenester
- Åpne møter, paneldebatter
- Pressekonferanser
- Trykking og distribusjon av brosjyrer, plakater og annet skriftlig materiale
- Kontakt med lokalpolitikere
- Henvendelser til avisredaksjoner og andre medier

... og all annen virksomhet som setter selvmordsforebygging på den lokale dagsorden. Bruk din fantasi og kreativitet! Gå til nettstedet www.iasp.info for å få flere idéer!

PENGEINNSAMLING

Ikke alle aktiviteter i forbindelse med selvmordsforebygging koster penger: Å strekke ut en hjelpende hånd, å være en god venn eller kollega, medfører ikke nødvendigvis økonomiske utgifter. Men mange selvmordsforebyggende tiltak gjør det. Derfor kan du bruke Verdensdagen for selvmordsforebygging til å skaffe penger til viktige prosjekter.

Det beste vil være å gjennomføre pengeinnsamling i tilslutning til de arrangementene vi har nevnt ovenfor. Den internasjonale foreningen for selvmordsforebygging er også takknemlig for alle bidrag, store og små, til å finansiere arbeidet med å fremme Verdensdagen internasjonalt i årene som kommer. Bidrag kan sendes til

*Den internasjonale foreningen
for selvmordsforebygging*

Kontonummer 6096 45 05767

*SSFF, Sognsvannsveien 21, Bygg 12,
0320 Oslo*

FØRSTEHJELP I EN SELMORDSKRISE

De fleste kan dra nytte av å få mer kunnskaper om gjenkjenning av selvmordsrisiko, og å kunne gi førstehjelp ved selvmordskriser. Slike kunnskaper vil gjøre oss tryggere og mer effektive i møtet med personer i faresonen.

Derfor er en viktig aktivitet på Verdensdagen for selvmordsforebygging å organisere og tilby kurs i førstehjelp ved selvmordskriser. Dette kan gjøres på mange måter, men bør gjøres av personer som kan gi enkel og effektiv undervisning uten store kostnader.

Vi oppfordrer enkeltindivider, institusjoner, organisasjoner, fagpersoner og frivillige som har slik kompetanse, til å arrangere undervisning i førstehjelp på Verdensdagen 2005.

LANSERING AV NYE SELMORDSFOREBYGGENDE TILTAK, METODER OG MIDLER

Det er en fordel å starte aktiviteter for nye selvmordsforebyggende tiltak, strategier, metoder eller midler på selve Verdensdagen 2005. Dette gjelder både frivillige og profesjonelle. Vår erfaring er at nye tiltak får mye mer offentlig oppmerksomhet på denne måten, og de vil også øke effekten av Verdensdagsmarkeringen. Her følger eksempler på aktiviteter som kan lanseres:

- Selvmordsforebyggende strategier og planer
- Kriseintervensjon eller støttesentre og krisetelefoner
- Ressurssentre/forebyggingssentre
- Filmer, ressurser på Internett
- Kurs/utdanning
- Bøker
- Forskningsresultater
- Konferanser

DINE AKTIVITETER OG INITIATIV KAN INSPIRERE ANDRE

På IASPs hjemmeside vil du finne eksempler på aktiviteter som arrangeres 10. september 2005 (www.iasp.info).

Vi ber deg sende oss en kort beskrivelse av de aktiviteter du planlegger på Verdensdagen for selvmordforebygging i 2005 ved å fylle ut skjemaet du finner på IASPs hjemmeside. Send gjerne også lenker til lokale og nasjonale nettsteder som inneholder ytterligere informasjon.

Du kan også sende informasjon via post til:
Den internasjonale foreningen for selvmordsforebygging,
Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging, Universitetet i Oslo,
Sognsvannsveien 21, Bygg 12, 0320 Oslo, Norge.

Eller via faks til
22 92 39 58

HVORFOR BØR SELVMORDSFOREBYGGING VÆRE ET ANSVAR FOR ALLE?

Dette spørsmålet vil vi gjerne besvare med et sitat
fra en berømt meditasjon skrevet av den engelske
lyrikeren John Donne (1572-1631):

INTET MENNESKE ER EN ØY, HEL
OG UBESKÅREN I SEG SELV. [...] HVERT
MENNESKES DØD FORMINSKER MEG, FOR
JEG ER INNESLUTTET I MENNESKEHETEN.
GÅ DERFOR ALDRI UT FOR Å SPØRRE:
HVEM RINGER KLOKKENE FOR?
KLOKKENE RINGER FOR DEG."

IASP - ET INITIATIV FRA THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR SUICIDE PREVENTION (IASP)
STØTTET AV VERDENS HELSEORGANISASJON (WHO)



IASP har gitt Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE) oppdraget
å koordinere Verdensdagen for selvmordsforebygging i Norge i perioden 2005-07.
Prosjektet mottar faglig støtte fra Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging,
Universitetet i Oslo, samt fra regionale ressursmiljøer for selvmordsforebygging
og -forskning i Norge. Sosial- og helsedirektoratet gir økonomisk støtte.

LEVE

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Postboks 27 Smestad, 0309 OSLO
Telefon: 411 40 559 / Telefaks: 225 02 571
E-post: post@levenorge.no