**Selvmord: Tankene vi må snakke om**

<https://www.youtube.com/watch?v=LnpkX5LthlY>

Ja, velkommen til dette webinaret, direkte inne fra vårt studio her ved RVTS Sør i Kristiansand. Og vi, det er meg og deg, Torstein.

Det er oss, og jeg heter da Torstein Garcia de Presno. Jeg har jobba her i fem år, og jobba med det temaet vi skal snakke om i kveld, mer eller mindre i 20 år - litt til og fra. Og du, Ingrid?  
  
Ja, mitt navn er Ingrid Sæbø Møllen, og jeg har jobba her i 12 år snart. Blant annet mye med dette temaet, selvmordsforebygging.  
  
Selvmord – Tankene vi må snakke om, er temaet i dag. Og mens vi har en liten samtale om dette er det mulig å sende inn spørsmål til Rvtssor.no. Av og til så er det jo sånn at du kan være bekymra for venner du har på privaten, eller folk du kjenner godt. Så det tenkte vi at vi skulle snakke litt om i dag, når du liksom tenker “nå sliter de. Nå sliter han eller hun”, og kanskje du tenker at “kan jeg gjøre noe?” Hvis du tenker at de til og med kan ha selvmordstanker, og at du til og med skulle kunne tørre å spørre – eller spørre direkte – hvordan kunne vi gjøre det, hva er det viktig å tenke på, det er litt tema i dag.  
  
Det er temaet. Og vi skal jo si litt – vi skal si ganske mye om det – helt konkret. Og så skal vi og si at selvmord er jo et tema som berører mange. Det er mange som har mista nære i selvmord, det er mange som strever med selvmordstanker. Og det har vi veldig respekt for, og vi snakka om det at det er jo ingen enkle løsninger på dette her. Det er alltid veldig komplekst. Så når vi prøver å tilnærme oss litt, så gjør vi det etter beste evne – men ikke uten å kjenne på at dette er det ingen enkle enkle løsninger på. Selvmord er et tema som engasjerer oss veldig, og det er også et tema som er veldig mye i samfunnsdebatt og samtale – det er et samfunnsproblem. Så det skal vi snakke om i dag, og til å hjelpe oss - så...  
  
Jeg tenker før jeg sier det, så har jeg tenkt mye – og vi har snakka mye – om disse hjelperne som ikke er offisielle eller profesjonelle hjelpere. Som er kanskje ikke så mye framme i debatten. En mamma som holder på i dag og natt i månedsvis og er bekymra og prøver å hjelpe. Og en venninne, og en venn og en kollega. Så det er mange som står i tøffe kamper – som hjelpere og som venner.  
  
Men til samtalen i dag har vi laget en liten struktur for oss selv, som kanskje gjør det lettere å følge litt med.   
  
Så, lillefingeren: Å se og spørre. Ringfingeren: Å tilby et vi. Langfingeren: Å tåle håpløshet. Pekefingeren: Å undre seg. Og til slutt, tommelen, som handler om å... Nå mista jeg det.  
  
Men det går bra! Det å tåle..

Å tåle usikkerhet. Å leve i fare.  
  
Veldig bra. Og jeg tror jeg de også har på tekst under.  
  
Skal jeg begynne litt, på lillefingeren? Å se og spørre. Når jeg møtte deg i dag, Ingrid, så får jeg en umiddelbar følelse: “Åssen er det med Ingrid i dag?” Dette er vi i hver dag, vi treffer mennesker, og så får vi en følelse at her står det ganske bra til - eller ikke. Og da er tanken vår at da er det fint å kunne koble seg på. På Sørlandet sier vi kanskje “går det greitt?” Det er ikke det mest åpne spørsmålet, men man kan også stille et åpent spørsmål som “hvordan har du det, Ingrid?” Og da åpner vi opp for å være ærlige. Det er en tillit som ligger i det, at jeg vil høre - og jeg vil også høre hvordan du har det hvis du ikke har det bra. Og hvis jeg hadde spurt deg det, og vi hadde snakka sammen og det kom fram at det er kanskje ikke så bra, og kanskje jeg og sitter med en følelse at jeg blir urolig. Så vil det være sånn i mange tilfeller, at det er krise. Det kan være at den andre har selvmordstanker. Så sitter vi der, og så tenker vi, “skal vi spørre”. Både du og jeg har kjent på det, hvordan er det å sitte der i den situasjonen? Det er ikke bare helt naturlig, det er ikke helt behagelig.   
  
Det ser vi på kurs også. Hvis du venter til den naturlige anledningen kommer for å spørre om “tenker du på selvmord,” så kan du vente lenge, altså. For det er fremdeles ikke så naturlig å spørre om.  
  
Og det kan handle om flere ting. Det er et ubehagelig tema, kanskje det er noe vi er redde for, kanskje vi er redde for å få et ja – hva gjør vi da – og kanskje vi er redde for å for å sitte med et ansvar. Det kan være mange ting. Men en ting som kan hjelpe oss å spørre direkte om selvmord, det er å øve. Og det tenkte jeg at vi skulle gjøre nå, at du først kan spørre meg – og så kan jeg spørre deg etterpå.  
  
Og da kan jeg tenke at vi snakka om noe som du sa var pyton, eller ille. “Når du forteller meg det som du har sagt nå, Torstein, så tenker jeg.... jeg må bare spørre. Er det så ille at du tenker på at det hadde vært bedre å ikke leve?” Kunne jeg ha spurt. Og du, hvordan ville du spurt?

“Ingrid, når du har fortalt meg dette så blir jeg ikke kvitt en uggen følelse, så jeg må bare spørre: Er det så ille at du tenker på å ta livet ditt?” Kunne jeg spurt.   
  
Dette har vi øvd på i mange år, og fortsatt kan vi kjenne at det er litt ubehagelig, kanskje, når vi snakker med venner at dette kan være en mulighet. Men det å øve, det å si at “dette kan jeg gjøre”. Det å vite, at dette er trygt. Et samla fagfelt sier at dette skal vi spørre om, dette forebygger. Dette kan vi gjøre.  
  
Det er en myte at dette kan sette folk på tanken. Og det er ingenting som tyder på det. I tillegg til å øve, så er det lurt å bestemme seg for å spørre. Som sagt vil ikke det spørsmålet komme av seg selv, du må bykse ut i det på en eller annen måte selv om du er usikker.  
  
Ja. Dette er jo lillefingeren. Og mange av oss har jo tenkt “at hvis du gir noen lillefingeren,” det begrepet der, "så tar de hele hånda”. Litt sånn negativt lada. Men i denne sammenhengen tenker vi at det er veldig positivt lada. Kanskje er det den lillefingeren de trenger å klamre seg fast i, og etter hvert kanskje ta hele hånda. Kanskje kan dette være en utrolig viktig ting for et annet menneske. Og det syns jeg vi skal holde fram, at vi har noen utrolige muligheter her som venner og som kollegaer.  
  
Du må liksom ikke vite alt før du tør å spørre. Ta det derfra.  
  
For: Når vi spør, og vi får et ja, og vi sitter der to. Så kan vi gå videre til..  
  
Vi har kalt det “Ringfingeren: Å tilby et vi.” Og det er jo selve forlovelsesfingeren, så det er jo litt lett å huske. Og hvis du tenker på en venn eller en du kjenner godt som har det skikkelig vondt og tenker på å ta livet sitt, så er det ikke usannsynlig at ensomhet spiller inn, å være aleine, og gå og bale med dette. Og det er mange måter å føle seg ensom på, det ene er å føle seg utenfor – en utenforfølelse, selv om du er i rom med mange, eller alt er som vanlig så kan du føle deg ikke vanlig, annerledes, eller avkobla på en eller annen måte. Men det kan og handle om at du har det veldig tungt, og trekker deg tilbake. Føle deg isolert, og er mye aleine, av mange forskjellige grunner. Og det er ikke så bra for oss å være mye aleine når vi har det tungt.  
  
Nei, for hva er det som skjer da?  
  
Ja, det er jo at man går i fred med tanker – og hvis de er negative så får du gå i fred med de. Og da får du heller ikke innspill og korrigering og andres humør, du blir gående i ditt eget så du kan skru deg veldig ned. Det er jo og en ensomhet som er en risikofaktor. Og så tenker jeg det kan være litt sårt tema for en venn eller familiemedlem å kjenne på at den andre er ensom – du har jo meg. Du blir litt forvirret på vår relasjon. Kan tenke mellom ektefeller, at kona for eksempel kan sette ord på at hun føler seg ensom. Og så tenker mannen: «er det noe galt med ekteskapet?» Og så er det kanskje ikke det, for det kan handle om at det kan være ensomt på andre områder. Det tenker jeg kan være viktig å ta med seg – ok ensomhet, men det betyr ikke at vår relasjon er noe skadet eller noe galt med. Så en risikofaktor er ensomhet, og den reduserer du litt om du går inn i en slik samtale. For da snakker du om noe som er så viktig for den ene personen at ensomheten blir redusert.

Ja. Men som venn, hvis jeg prater med deg om dette, kanskje dette er noe som jeg føler jeg ikke egentlig fikser som venn. Så kan også det vi’et være at vi har et helsevesen, vi har krisetelefoner, vi har fastleger, legevakt, vi har behandlingsmuligheter. Og det er også en del av det vi’et. Det er viktig. At man ikke står alene i det. Og det er jo det man føler når man går inn i det, at man skal få alt over seg. Og det trenger det jo ikke være. Og så er jo relasjon en forebyggende faktor. Så jeg tenker det er viktig. Men så er det jo dette å gå inn i en samtale – det koster jo litt. Ja, det gjør det. Og når vi har brukt denne hånden da, så snakker vi også om langfingeren. Og det er ikke at jeg «gir deg fingeren» Ingrid, men det er likevel noe av det ubehagelige og vonde som vi tenker at denne fingeren symboliserer. Og da snakker vi om det å tåle håpløshet, det å tåle at det på et vis ikke finnes noe lys, at alt er mørkt. Vi har jo sittet i slike samtaler begge to, og vi har hørt om slike samtaler. Og det er et ganske krevende sted å være. Det er egentlig ikke et sted noen av oss egentlig ønsker å være. Vi ønsker at det skal gå bra og ha det bra, og så er det virkelig ikke bra. Vi har spurt om selvmord, det er virkelig bare mørkt. Og du er jo empatisk, så du kjenner jo smerten og du kjenner håpløsheten så du kjenner at du vil ut av det. Og hva er da refleksen vår? Ja, det er jo å redde seg i land så fort som mulig. Komme med gode forslag. «Hva med det? Hva med det?». Og da er du litt inne på pekefingeren. For når du har vært i den smerten, så hva er det vi skal peke på? Du kan bli fristet til å peke på løsninger som: «du er jo så flink», «du kan begynne å trene», «du har så mye å bidra med på jobb». Og da kan du, hvis du er uheldig, komme inn i en slik at at jeg foreslår noe og min venn sier «nei, men..».

«Du har jo jobben», «men jeg får den ikke så bra til».

«Du har jo kjæreste», «men hun er lei av at jeg har det så vondt».

Så blir du gående i en slik maktkamp. «Du har det jo bra – nei jeg har det ikke bra».

Hva skal du peke på? Pekefingeren - peke på undringen, har jeg sagt. Litt det å peke på historien. Du har fortalt «mørket». Hva er dette? Hva finner du her? Hvor er den følelsen av at alle synes det er bedre når du ikke er der? Er det virkelig slik? Kan det stemme?

Ja, og det kan jo være ganske konkret. Det å peke på: «Du fortalte noe der. Forstod jeg det riktig når jeg forstod det slik?». «Det var en ting jeg lurte på når du sa det. Stemmer det?». Eller; «Nå er det slik, hvordan var det i går, hvordan var det i forgårs?».

Dette kan være en samtale som går over tid. «Jeg har tenkt på det du sa. At du av og til kan få den følelsen». Eller; «Hvordan er det med de nå?». Holde historien alvorlig, gi innspill, det er det den personen antakeligvis trenger å bli «forstyrret» litt. Vi vet jo det at hvis du går som sagt aleine, eller hvis du sliter med tunge tanker, så kan du bli litt sånn svart/hvitt som vi kaller det. At du har valget mellom å ha det så ille som du har det nå, eller å ta livet ditt. Så kan vi prøve å nyansere; finnes det flere alternativer? Kan vi forandre litt på det du har nå? Kan det bli noe bedre? Må det være de to valgene? Det trenger kanskje ikke det?

Og det er jo noe med, jeg tenker, med det vi’et som vi snakket om. Det er jo noe som skjer når vi er sammen. Og utforsker, og undrer oss. Som er på et vis den pekefingeren. Alt fra når man skal finne middag til å snakke om alvorlige ting. Fra å snakke om ferie, til å snakke om disse tunge tingene, så er det en annen dynamikk når vi er to eller flere. Og det tror jeg kommer veldig tydelig frem også når vi snakker om det å se ting fra perspektiver.

Det er en lærer som jeg kjenner som har en kopp som er rød på den ene siden, og svart på den andre. Så av og til hvis det er elever som er i konflikt så setter han koppen mellom de, slik vi sitter nå. Så spør han deg:

«Hvilken farge ser du nå?»

«Jeg ser rød»

«Hvilken farge ser du?»

«Jeg ser svart»

Så snur han koppen og så spør han: «Hvilken farge ser du nå?»

Og det å kunne være to til å få liksom sånne, det tror jeg er viktig. Også dette her er jo kanskje det ubehagelige; å være litt i det mørke. Jeg sa ikke dette i stad, men for en del år siden så snakket jeg med noen frivillige i Kirkens SOS. Og de snakket om dette her å være til stede. At det i selg selv er en veldig kraft, at det er noe en ofte må igjennom. Og så snakket de om det å kunne sparre litt, og øve litt; «Hvordan skal jeg si det?» Helt konkret hvis det var noen som var i en vanskelig situasjon. «Hvordan kan jeg ordne dette?». Jo – vi kan øve. Det var et VI. Og vi’et det fortsetter jo helt til tommelen.

Vi har jo tenkt at den skal være litt sånn tommel-opp, men så er det også tommel-ned. Ja, og tommel til siden. Hva har vi tenkt med det? Nei, altså å leve i fare, eller leve i usikkerhet. Det sier noe om at det sjeldent er noe quick-fix. Det er erfaringen. Det at vi to kan sitte å snakke om noe veldig vanskelig, det er veldig bra. Men det er ikke sikkert at det løser noen problemer på lang eller kort sikt. Det kan være med å bidra. Men det å ha en felles forståelse av at dette her kan gå bra, og det kan gå sånn passe, og så kan det gå dårlig, det er viktig. Det kan man gjøre med å lage en helt konkret plan. Hva gjør vi når det er sånn eller sånn? Hvilke ting kan være med å hjelpe i hverdagen? Det å anerkjenne at dette her kommer til å gå litt opp og ned, det tror vi er veldig viktig.

Det er jo en vennskaps relasjon. Noen ganger det kanskje det å gjøre hyggelige ting sammen, å dele følelser som å se på film sammen eller hva man pleier å gjøre. Og så kan dette være en del av relasjonen, men det trenger ikke være hele. Samtidig som det kanskje er viktig på et eller annet tidspunkt å snakke om at om du har det veldig ille – har du en plan? Vi ble enige om at hvis jeg prøver å få tak i deg for eksempel, så svarer du. Eller at jeg vet at du vil ringe legevakten hvis det er nødvendig. Noen premisser som er bra for begge – om mulig. Det må man jo etterstrebe.

Definitivt. Og det kan være slik at i en relasjon hvor vi har hatt dette temaet oppe så kommer vi på nytt i et møte hvor jeg får en uro og det er kanskje naturlig å spørre: «Hvordan er det med selvmordstankene dine nå? Har du fortsatt tanker? Hvor sterke er de?». Og jeg tror dette er, som du sier, med på å anerkjenne den smerten folk har. Hvis du møter en venn som du tror «dette skal vi ordne opp i, jeg går ikke fra deg før alt er OK», så gjør man problemet løsbart. Men problemet er jo egentlig ikke helt løsbart. Hvis du treffer noen som har vært i fallskjermulykke og blitt lam så må du jo formidle at: «Jeg skal være der. Mens du lærer å gå, mens du blir frisk. Vi skal gjøre gøye ting sammen. Vi skal snakke om dette igjen, sammen. Alt skal skje langsomt, det kommer til å ta tid. Du har vært nær døden.»

Noen ganger i forhold til selvmordsfare så har de vært nær døden, og det er en lang vei å gå. «Og jeg vil være med deg, både når det er tommel-opp og tommel-ned.». Hvis du er venn, hvis det er en kamerat, så skal du være kamerat. Det er det du skal være. Men at dette temaet kan være en del av det.

Hvis vi nå skal oppsummere:

Lillefingeren – se og spørre

Ringfingeren – å tilby et VI

Langfingeren – å tåle håpløshet

Pekefingeren – å undre seg

Tommelen – å leve i fare og tåle i fare

Det var et forsøk på å snakke om dette temaet, skape en ramme rundt noen som er veldig komplekst.