



Søk tær hjálp

Ert tú í kreppu - ella gongur við sjálmorðstankum - eigur tú at siga tað við onkran. Tað hjálpir at seta orð á truplar tankar og kenslur, sum tú beint nú situr við. Tú ert ikki einsamallur ella einsamøll við at hava tað soleiðis. Flestu menniskju hava tíðarskeið, har lívið ella ein støða í lívinum tykist so trupul, at tú ikki megnar at loysa hana uttan hjálp. Fyri summi førir kreppan til sjálmorðstankar og við ongari hjálp kanska til sjálmorðsroynd ella sjálmorð. Tí er avgerandi, at tú sleppur at fortelja einum menniskja, at tú ert í trupulleikum, soleiðis at tú kanst fáa ta hjálp og tann stuðul, tú hevur brúk fyri. Ert tú í slíkari støðu, kanst tú seta teg í samband við telefonráðgevingina hjá Lívlinjuni 0045 70201201 allar dagar í árinum frá klokkan 11-04. Tú kanst seta teg í samband við netráðgevingina hjá Lívlinjuni – skrivdet.dk – og tú kanst seta teg í samband við kjatt-ráðgevingina mánadag og hósdag frá klokkan 17-21 og leygardag frá klokkan 13-17. *Kelda: www.livslinien.dk*

Øll kunnu verða rakt av sjálmorðstankum

Danski stovnurin – Center for Selvmordsforskning - sigur, at tað sjáldan er eitt ynski um at doyggja, sum liggur aftan fyri eitt sjálmorð, men heldur eitt ynski um at slökkja fyri tilvitskuni og at sleppa burtur úr tí, sum ger teg eydnuleysan



– Tað er ofta eitt samanfall av fleiri ymiskum umstøðum, sum ger, at fólk fara at hugsa um sjálmorð, sigur Morten Thomsen, ið tók stig til donsku Lívlinjuna



– Tað er umráðandi at tosa um tankar og kenslur, hóast tað kann vera trupult, sigur Morten Thomsen

Vilmund Jacobsen

Hvørja ferð, ein doyri í ferðsluni, eru tað trý, sum gjøgnumføra eitt sjálmorð. Tað siga donsk tøl yvir deyð í ferðsluni og deyð fyri egnari hond.

Men, tá ræður um sjálmorð, snýr tað seg ikki um nakað so sjálv-sagt sum at brúka hjálm, trygdar-belti – ella at ansa eftir einari høggrasnaring í ferðsluni.

Sjálmorð verður ofta sett í samband við eydnuleysar ungar gentur, men tølini siga, at flestu, sum taka lívið av sær, eru vaksni menn.

Tað var Morten Thomsen, sum tók stig til og er stýrisformaður í sjálvbodna tiltakinum – Lívslinien – sum hvørt ár tosar við 14.000 fólk, sum antin sjálvi hugsa um sjálmorð ella eru avvarðandi at einum, sum tosar um at taka lívið av sær.

Fleiri orsøkir

Tað er sjáldan ein orsøk til, at eitt menniskja hugsar um sjálmorð.

Morten Thomsen sigur, at ofta er tað ein samanrenning av fleiri ymiskum umstøðum, sum til-samans hava gjørt lívið so trupult og óliviligt, at sjálmorð sær út til at vera ein loysn – ja, oftast einasta loysnin, sum tey duga at síggja.

– Nógv av teimum, vit tosa við, eru fólk mitt í lívinum, sum hava trupulleikar. Talan kann eitt nú vera um hjúnaskilnað, har foreldrini ikki kunnu finna út av, hvussu børnini skulu býttast, trupulleikar á arbeidsplassinum – ella, at fólk hava fingið eina kron-iska sjúku, sum er trupul at hava yvir-lyt yvir, leggur hann aftrat.

Eingin undantikin

Morten Thomsen vísir á, at ofta er

talan um samanfall av fleiri ymisk-um umstøðum.

– Eg trúgvi, at øll kunnu gerast rakt av sjálmorðstankum. Nógv halda, at tey eru so mikið sterk, at slíkir tankar ikki raka tey. Men, um fólk eru strongd og uppliva eitt deyðsfall millum onkran av sínum nærmastu, samstundis sum eitt av børnunum gerst álvarsliga sjúkt, kunnu fólk gerast so trýst, at tankin um sjálmorð ikki er so fjarur.

Hann sigur, at sjálmorðstankar ikki neyðturviliga eru knýttir at tí sosiala.

– Tá tú ert nær markinum at tí, tú klárar, og titt eigna barn sam-stundis gerst álvarsliga sjúkt, kanst tú gerast so trýst/-ur, at tað er náttúrligt, at tú hugsar um allar móguleikar at koma burtur úr støð-uni, sigur Morten Thomsen.

Sjáldan eitt ynski

Danski stovnurin – Center for Selvmordsforskning – sigur, at tað sjáldan er eitt ynski um at doyggja, sum liggur aftan fyri eitt sjálmorð, men heldur eitt ynski um at »slökkja fyri tilvitskuni« og at sleppa »burtur« úr tí, sum ger teg eydnuleysan.

– Menn eru sum heild ikki eins dugnaligir og kvinnur at tosa um sínar kenslur, og teir brúka ikki sítt trygdarnet á sama hátt, sum kvinnur gera tað. Hinvegin eru teir raskir at handla upp á tað, teir føla. Føla menn, at talan er um eina fastlæsta, óendaliga støðu uttan útlit til bata, handla teir upp á tað, sigur Morten Thomsen, sum leggur dent á tað neyðturviliga í at tosa um sínar tankar og kenslur, hóast tað kann vera trupult.

Hjálpir at tosa

Morten Thomsen sigur, at nøkur ringja til Lívlinjuna, tí tey halda seg ongan hava at tosa við um trupulleikarnar. Onnur ringja, tí tey vita ikki, hvussu tey skulu siga tað, tey gjarna vilja siga, við hjúna-felagan.

– Nær skal tað sigast, og hvørji orð skal eg brúka, spyrja fólk.

Morten Thomsen sigur, at tað kann lætta um at tosa um tingini - at fáa luft fyri sínum kenslum og tí, tú hevur at siga.

– Tað kann gera, at støðan ikki virkar so fastlöst, sigur Morten Thomsen.

Kelda: www.helse.dk