

Livslinien: Hjálpin í telefonini

Bara í ár kunnu meir enn 10.000 sjálmorðshótt menniskju væntast at ringja til donsku telefonráðgevingina Livslinien. Og alsamt fleiri ringja, meðan tey eru í ferð við at gera sjálmorð. - Vit eru ofta seinasti útvegur, men vit kunnu ikki fremja undur. Hinveg-in vilja og duga vit at lurta, sum er tað, hesi menniskju kanska mest av øllum hava brúk fyri, sigur Michael Esmann, deildarstjóri á Livslinien

KREPPURÁÐGEVING

Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Hvønn dag seinastu tíggju árin hava ein røð av sjálvbodnum sitið við telefonlinjurnar hjá donsku kreppuráðgevingini Livslinien, klár at lurta eftir enn einum rópi um hjálp. Summi eru longu í ferð við at gera sjálmorð, meðan onnur tríva eftir lívslinjuni sum eina seinastu roynd, áðrenn tey gera álvara av síni sjálmorðsætlan.

- Livslinjan er anonym, og tí vita vit av góðum grundum ikki, hvussu nógvum vit megna at hjálpa. Men vit fáa javnan afturmeldingar, har



fólk takka okkum fyri, at vit tímdu at lurta, sum fyri at siga, at tað hava onnur ikki tímað. Okkara styrki er uttan iva, at vit duga at lurta, tora at spyrja og ikki ræðast sjálvt tey mest skelkandi svarini, sigur Michael Esmann.

Ikki automatiskur telefonsvarari

Michael Esmann sigur, at flestu uppringirnar til Livslinier koma frá fólki millum 20 og 60 ár. Ofta eru trupulleikarnir tengdir at,

hvørji lívstøðu hesi menniskju eru í beint tá.

- Tað kann vera so ymis, men sum heild snúgva trupulleikarnir hjá tí yngra bólknum seg ofta um parlag, arbeiði ella misnýtslu. Hjá teimum eldru er tað ofta missurin av einum lívslangum hjúnarfelaga, sum hevur tikið lívsmótið frá teimum.

Ráðgevarnir á Livslinien kunnu sjálvandi ikki loysa trupulleikarnar fyri fólk. Heldur royna tey í fyrstu umfari at spyrja inn til, hvat hevur fingið tey til at ringja, og hvussu tey hava tað beint nú.

Í flestu førum eru tey so ørkymlaði, at tey illa duga at seta orð á, hvat tað er, sum er tann størsti ella mest ítökiligi trupulleikin beint tá. Alt verður vavt saman, og tí verður hjálpin í fyrsta umfari oftast at fáa yvirilt yvir støðuna, býta tingini upp so alt ikki nýtist at viðgerast í senn.

- Tá tú virkar sum ráðgevi

av hesum, er tað alt avgerðandi at minnst, at tú onki veist, fyrr enn tú hevur spurt. Onki eitur ein stóru ella ein lítlu trupulleiki, tí tað veldst altíð um, hvussu persónurin fatar trupulleikan. Hetta er ikki ein automatiskur telefonsvarari, og tí verður tað altíð tann, sum ringir, sum er mátistokkurin fyri, hvussu álvarsom støðan er, sigur Michael Esmann.

Ræðast ikki svarið

Esman minnst, at vanliga, tá vit spyrja hvønnannan "Nú, hvussu hevur tú tað?" er tað ikki fyri at fáa eitt erligt svar sum til dømis, "Eg havi tað av hundanum til".

- Á Livslinien spyrja vit, tí vit vilja vita, hvussu fólk veruliga hava tað. Tað hava tey flestu eftir øllum at døma sera ilt við, tí tey tora ikki at hoyra svarið. Tí hoyra vit so ofta tey, sum ringja siga, at tað nyttar onki at tosa við nakran, tí øll siga bara at

"Tað skal nokk ganga" og "Hatta gongur nokk yvir". Slíkt er umleið tað ringasta, tú kanst siga við eitt kreppurakt menniskja, tí tað lítliger ein trupulleika, sum fyri tey hóttir alt teirra lív júst tá, sigur Michael. Hann leggur afturat, at av somu orsök enda tey á lívslinjuni ongan tíð eina samrøðu við at spyrja "Var tað nakað annað, tú vildi spyrja um?", tí tað er tað sama sum at siga, at tað, tú longu hevur fortalt, ljóðar ikki serliga álvarsamt.

Esmann greiðir frá, at sjálvt um ráðini tey geva, altíð taka støðu í menniskjanum í hinum telefonhorninum, merkir tað ikki, at tað eru tey kreppuraktu, sum seta treytirnar.

- Vit tosa ikki fólki eftir munninum. Ein rúsdrekka-misnýtari kann til dømis fáa tað svar at - "Jamen tað er ikki so løgið, at tíni børn ikki tíma at vitja teg longur, um ert full, hvørja ferð tey koma." Og vit lata okkum ikki ræða, um fólk royna at

Styrkin hjá donsku telefonráðgevingini Livslinien er, at har sita fólk, sum vilja lurta, tora at spyrja og ikki ræðast svarið - nakað, ið eftir øllum at døma er ein trotvøra í okkara samfelag

hóttu okkum til at geva tað svarið, tey helst vilja hoyra. Okkara uppgáva er ikki at taka synd í fólki, men at vísa á, hvat tey sjálvi kunnu gera við støðuna, við at hugsa øðrvísi um hana, royna okkurt, tey ikki hava roynt fyrr. Ella øvut, royna okkurt, sum einaferð fyrr hevur hjálpt teimum, sigur Michael Esmann.

Trivnaður á breddan

Vaksandi talið á uppringingum tekur Esmann sum eitt positivt tekin um, at tað í størri mun er vorðið "loyvt" at hava tað ringt, og at fólk eru tilvita um, at tað ber til at fáa hjálp.

- Tíbetur er tað nógv sum bendir á, at vit eru við at koma burtur frá, at øll allatíðina skulu vera perfekt, vøkur og hava kekk á øllum. Tað var ein tíð, har tað mest sum var eitt status-symbol at vera stressaður, tí tað eftir øllum at døma skuldi vísa, hvussu nógv man hevði um oyruni, og hvussu týðningarmikil man var á til dømis arbeiðsplássinum. Nú er vent í holuni, og alsamt fleiri arbeiðspláss hava ein stresspolitik fyri at betra um trivnaðin. Í heila tikið hevur menniskjaligur trivnaður sum heild ongantíð verið meir frammi enn beint nú. Tað er so altíð eitt stig á leiðini til geva teimum sálarpínundu pláss, so eisini tey kunnu fáa hjálp, sigur Michael Esmann.

FAKTA

- Livslinien varð stovnað í 1995
- Allir ráðgevarnir eru sjálvbodnir og hava holla útbúgving og royndir innan kreppuhjálp
- Talið á uppringingum veksur hvørt ár, og togar í ár upp móti 11.000 uppringingum um árið.
- Telefonin á Livslinien svarar frá 11.00 til 23.00. 1. desember verður Livslinien víðka við ráðgeving umvegis internetið.
- Meir fæst at vita á www.livslinien.dk

Neyvan pengar til telefonráðgeving

Longu í 2002 mælti álitið um heildarpsykiatri til at skipa eina sálarkreppulinju, sum skuldi koma at virka í 2006. Í lötuni bendir tó onki á, at peningur verður tøkur til endamálið á komandi fíggjarlóg

TELEFONRÁÐGEVING

Anna V. Ellingsgaard

- Aetlanin var at ein slík linja skuldi knýstast til psykiatriska depilin, sigur Tormóður Stóra, sálarlækni, sum sjálvur kundi hugsað sær, at spurningar um t.d. sjálmorð vórðu beindir til eina slíka sálarkreppulinju.

Ongin ætlan um telefonráðgeving

Tormóður vísir á, at á psykiatriska deplinum eru fólk frammanundan alt samdøgr-

ið 365 dagar um árið, so ikki hevði verið neyðugt at skipa ein nýggjan stovn sum so. Hugsanin var eisini, at starvsfólkini har skuldu fáa serliga venjing í hesum mátanum at ráðgeva. Metast skuldi eisini um, hvussu tímanýtslan var, so starvsfólkini kundu justerast eftir hesum.

Í álitinum til aðalorðaskifti um heildarpsykiatri var semja um, at telefonráðgevingin skuldi skipast. Bill Justinussen, ið tá var lands-

stýrismaður í heilsumálum, mælti til, at byrjað varð við akutt-tænastuni í 2006 og at 1,7 mill vórðu settar av til endamálið.

Hans Pauli Strøm, landsstýrismaður í heilsumálum, sigur seg onki vita um hesa ítökiligu ætlanina og væntar ikki, at pengar verða tøkir til uppskotið á komandi fíggjarlóg.

- Heildarpsykiatriin verður sett í verk í stigum, har økis- og sosialpsykiatriin verða raðfest hægst. Beint nú bendir onki á, at peningur

verður tøkur til annað, og eitt ítökiligt uppskot um telefonráðgeving er ikki við í handlingsætlanini í lötuni, sigur Hans Pauli Strøm.

- Tormóður Stóra, sálarlækni, kundi hugsað sær, at vit eisini í Føroyum høvdu eina sálarkreppulinju, har tey sjálmorðshóttu kundu vent sær

