Kanska sita í Noregi

Norska stjórnin fekk í gjár vissu fyri, at Joshua French og Tjostolv Moland, sum eru dømdir til deyða í Demokratiska Lýðveldinum Kongo, verða ikki tiknir av døgum. Norski uttanríkisráðharrin, Jonas Gahr Støre, sigur, at hann fekk eisini vissu fyri, at teir báðir norðmenninir fáa eina virðiligа viðferð í fongslinum. Hann upplýsti eisini, at hann og kongolesiski uttanríkisráðharrin, Alexis Thambwe Mwamba, høvdu umrøtt møguleikan fyri, at teir báðir dømdu kunnu flytast til eitt fongsul í Noregi, og at stjórnin í Kongo er sinnað at tosa um tann spurningin.

Kvinnur í leiðsluna

Danska stórfyritøkan A.P.Møller Mærsk hevur gjørt av, at nú skulu fleiri kvinnur í leiðandi størv í fyritøkuni. Sum eru umleið fýra prosent av teimum ovastu stjórunum í danska vinulívinum kvinnur. Tað er eisini galdandi hjá A.P.Møller Mærsk, men tey næstu fimm árini skal kvinnuparturin økjast til 10 prosent, sigur fyritøkan. Samstundis skulu nógv fleiri kvinnur upp á næstovastu rók. Har eru níggju prosent kvinnur, men tað talið skal upp á 15 prosent, sigur A.P.Møller Mærsk í tíðindaskrivi.

Vit ræðast sjálvmorð

Okkara ræðsla fyri at tosa um sjálvmorð ger tað oftast enn truplari at hjálpa teimum sjálvmorðshóttutey sjálvmorðshóttu enn. Tað sigur leiðarin á psykiatriska deplinum,Tormóður Stórá, sum í mong ár hevur arbeitt við sjálvmorðsfyribyrging

SJÁLVMORÐ
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Altjóða dagur fyri fyribyrging av sjálvmorði er í dag, og í hesum sambandi verður kunnað kring allan heim um, hvat kann gerast fyri at minka um talið á teimum, sum taka lívið av sær.

- Besti mátin at fyribyrgja einum sjálvmorði er at spyrja inn til tankarnar hjá tí sjálvmorðshótta. Sjálvt um vit ikki beinleiðis kunnu hjálpa ítøkiliga, kunnu vit vísa okkara pínda medmennsikja á, at tað finst hjálp, og tað kann verða heilt avgerandi í sváru løtuni, sigur leiðarin á psykiatriska deplinum, Tormóður Stórá, og leggur afturat

- Men tað krevur jú, at vit tora at fyrihalda okkum til sjálvmorð og fara inn í pínufullu samrøðuna.

Vit ræðast sjálvmorð

Veruleikin er tó, at sjálvmorð framvegis er eitt tað mest tabufongda evni, vit kunnu ímynda okkum. Og tað er heldur ikki so løgið, heldur Tormóður Stórá.

- Tankin um, at ein av okkara kæru ikki ynskir at liva longur er meir enn tey flestu av okkum orka at bera. Tí vilja vit helst eisni bara skúgva tankan frá okkum, sigur sálarlæknin, sum eisini ávarar móti at lítiðsgera sjálvmorðstankar.

- Tankin um, at ein av okkara kæru ikki vil liva longur, er meir enn tey flestu orka at bera, sigur Tormóður Stórá, leiðari á psykiatriska deplinum

- Tað er sjálvandi ræðuligt at hoyra onkran, vit kenna, siga sovorði sum at "Eg orki ikki at liva longur" ella "Eg eri troytt av lívinum", men vit mugu vera sera varin við ikki at feia slíkt av borðinum sum tvætl, tí sjálvmorðstankar skulu takast í álvara, sigur Tormóður Stóra.

Hann minnir á, at fyri hvørt sjálvmorð eru tað 10 ferðir so nógv sum royna at gera sjálvmorð. Hartil vita vit, at vandin fyri at hesi royna tað aftur er rættiliga stórur. Tí gevur tað altíð meining at vísa atburðinum hjá hesum menniskjunum serligan ans so vit kunnu hjálpa teimum, meðan tíð her.

Kunnu ikki yppa øksl

Á psykiatriska deplinum hava tey í eina tíð arbeitt við eini tilbúgving, sum kann vera til reiðar, tá ein, ið hevur roynt at gera sjálvmorð ella gongur í sjálvmorðstonkum vendir sær til teirra. Millum annað hava 36 fólk úr ymsum stovnum verið á skeiði, har tey hava fingið frálæru í at varnast ávaringartekin og spyrja inn til eitt sjálvmorðhótt menniskja.

- Tað skal vera soleiðis, at eitt tilboð stendur klárt, tá ein slík støða uppstendur. Alt eftir, hvussu akutt støðan er, eigur eitt tilboð at vera um innlegging ella samrøðu við sálarlækna, sigur Tormóður Stórá.

Hóast tað nokk altíð vilja vera tey, sum halda, at vit eiga at virða avgerðina hjá einum menniskja um at taka lívið av sær, heldur Tormóður Stóra ikki, at hetta gevur okkum rætt til at bara at yppa øksl.

- Í øllum førum skullu hesi menniskjuni vita, at tað altíð finst eitt alternativ. Vit skulu minnast til, at sjálvmorð oftast verður framt í djúpum vónloysi, har pínan er so stór, at hon køvir øll evni at fáa eyga á tær loysnir, sum kanska eru, sigur sálarlæknin.

Hann minnir á, at óvanliga nógv sjálvmorð til dømis verða fram sum úrslit av hjartasorg. Men hóast vit á ongan hátt eiga at undirmeta hjartasorg, so er tað ein støða, sum í flestu førum sleppur takinum sum frá líður.

- Tí gevur tað altíð meining at traðka til, meðan tíð er, sigur sálarlæknin.

FAKTA um sjálvmorð

Ávaringartekin
Sjálvmorð er sjáldan ein avgerð, sum verður tikin knappliga. Í døgunum og vikunum undan einum sjálvmorði eru ofta ávaringartekin, sum vit eiga at geva ans. Tey mest týðiligu tekinini eru, tá tann sjálvmorðshótti sigur sovorðið sum, »Eg orki ikki meira«, »Nú er alt líkamikið« ella enntá »Eg havi bestan hug at gera ein enda á øllum«. Slíkt eigur altíð at verða tikið í álvara.
Niðanfyri eru nevnd nøkur dømi, sum kunnu verða tekin um, at ein persónur hugsar um at gera sjálvmorð. Sum heild vísa royndir, at jú fleiri tekin eru til staðar, jú størri er vandin fyri sjálvmorði.

Atburður:
- Tunglyndi og sjálvvald isolatión
- Óvanligur ella skilaleysur atburður
- Persónurin byrjar at geva týdningarmiklar lutir burtur og fáa skil á ymsum, sum hevur ligið ógjørt
- Grætur nógv, berjist, brýtur lógina, skrivar um deyða og sjálvmorð
- Rúsdrekka- ella evnismisnýtsla
- Broytingar í svøvn- og etingarmynstri
- Missir áhugan fyri síni útsjónd

Onnur viðurskifti:
- Stórar broytingar ella missur
- Harðskapur ella sjálvmorð í familjuni
- Hjúnarskilnaður ella at makin hevur gjørt tað liðugt
- Útbúgvingarlig avrik miseydnast ella ótti fyri próvtøku
- Er sagdur úr starvi
- Rættarmál stendur fyri framman
- Hjálparloysi og vantandi sjálvsvirði
- Avvísing og einsemi

Tig og lurta
Eitt menniskja, sum hugsar um at gera sjálvmorð, hevur ikki brúk fyri svarum, loysnum ella at hoyra um tínar royndir, men± heldur einum staði, har tað trygt kann seta orð á sín ótta, sína stúran og vera seg sjálvt.

Eitt sjálvmorðshótt menniskja hevur brúk fyri:
Einum, sum lurtar: Tað besta vit kunnu gera fyri eitt menniskja, sum hugsar um at gera sjálvmorð, er at tiga og lurta - veruliga lurta fyri at hoyra, hvørjar kenslur liggja aftanfyri eisini tað ósagda.
Einum, sum vísir umsorgan: Einum, sum tosar stillisliga og avslappað, sum góðtekur og trýr tí, ið verður sagt, og sum vísir at: "Eg eri ikki líkaglaður"
Einum at líta á: Einum, sum vísir virðing, ikki roynir at taka yvir og ikki sigur tað, sum verður sagt, víðari fyri øðrum.

Eitt sjálvmorðshótt menniskja hevur ikki brúk fyri:
At vera einsamallur: At verða kveistraður burtur kann fáa trupulleikarnir at tykjast nógvar ferðir størri. At hava ein at deila sínar tankar við kann gera allan munin.
At fáa góð ráð: Moralprædikur hjálpa ikki. Væl meint ráð sum "Hygg uppá tað ljósu síðuna", "Tað gongur nokk" ella "Fall nú ikki í fátt" hjálpa heldur ikki. Lat vera við at greina, samanbera ella í aðrar mátar at gera teg klókan uppá støðuna.
At verða tráspurdur: Ein, sum gongur í sjálvmorðstonkum, hevur ikki brúk fyri at kenna seg kroystan ella verða noyddan at fara í verjustøðu.

Mytur um sjálvmorð:

»Tey, ið hava nógvar sjálvmorðsroyndir aftanfyri seg, ynskja ikki av álvara at doyggja «
Ósatt!
Heili 80% av øllum sjálvmorðum henda aftaná fleiri royndir. Hetta er serliga galdandi fyri ung.

»At tosa um sjálvmorð kann geva íblástur til at gera tað«
Ósatt!
Tvørturímóti. At tosa um tað er fyrsta treytin fyri, at tann sjálvmorðshótti kann fáa hjálp. Menniskju, sum ganga í sjálvmorðstonkum vísa ofta bert óbeinleiðis tekin um, hvat nívir tey og vilja ofta bert tosa um tað, um tey verða spurd beinleiðis.

»Flestu sjálvmorð henda beint áðrenn jól«
Ósatt!
Flestu sjálvmorð henda í apríl mánað. Fyri nógv menniskju ber várið lyfti um nýggjar og betri tíðir. Tá várið so kemur, uttan at nakað broytist, uppgevur tann sjálvmorðshótti at liva víðari.

»Ungir menn eru í størst vanda fyri at gera sjálvmorð!«
Satt!
Í nógvum londum henda flest sjálvmorð millum mannfólk í aldrinum 18-24 ár

»Bati í støðuni hjá tí sjálvmorðshótta merkir, at vandin fyri sjálvmorði avhasaður«
Ósatt!
Hetta er ein sera vandamikil hugburður við tað, at flestu sjálvmorð henda innan tríggjar mánaðir eftir, at støðan tóktist at vera batnað. Avgerðin um at gera sjálvmorð kann ofta tykjast sum ein stórur lætti, og tí eiga vit ikki at lata okkum snýta av, at tann sjálvmorðshótti knappliga virkar glaðari.

Kelda: The International Association for Suicide Prevention (IASP)