

„Alltaf betri leiðir í boði“



Hjálparsíminn er alltaf opinn og þangað er ókeypis að hringja. mbl.is/ Eggert

heillandi við framtíðina og íhuga jafnvel að taka eigið líf.

„Hjálparsími Rauða krossins 1717 er opinn allan sólarhringinn og þar starfar gott fólk sem leiðbeinir og veitir aðstoð í gegnum síma. Síminn er þó jafnan opinn hjá okkur líka og einnig er hægt að senda tölvupóst á gedhjalp@gedhjalp.is og biðja um hjálp. Við höfum samband við alla sem skilja eftir nafn og símanúmer,“ segir Linda.

Vilja gjarnan fjölga umræðuhópum

Ýmsir hópar eru starfræktir í samstarfi við Geðhjálp, en þar hittast vikulega bæði hópar fólks með geðhvörf og einnig fólk með kvíða og félagsfælni.

„Ef fólk vill stofna umræðuhópa í kringum aðra sjúkdóma eins og t.d. þunglyndi erum við öll af vilja gerð til að aðstoða við það og getum boðið upp á húsnæði.



Vefsíðan Sjálfsvíg.is er stofnuð í minningu Orra Ómarssonar Ljósmynd/Skjáskot

„Með hækkandi sól og og sumarfríum virðist oft vera gerð meiri krafa um að fólk líði betur,“ segir Linda Hólm, ráðgjafi hjá Geðhjálp, en hún segir mikið hafa verið að gera í ráðgjöf og aðstoð hjá samtökunum í júlí.

„Fólk upplifir oft vanmátt sinn í þessum aðstæðum og fær gjarnan að heyra að það eigi bara að „fara í fjallgöngu“ og „hafa það gott í sólinni“,“ segir Linda.

Ýmis úrræði í boði

Nokkur umræða hefur myndast um sjálfsvíg og vanlíðan eftir að stórleikarinn Robin Williams féll fyrir eigin hendi á mánudaginn.

Linda ítrekar hins vegar að ýmis úrræði séu í boði fyrir þá sem líður illa, sjá lítið



Stórleikarinn Robin Williams framdi sjálfsvíg á mánudaginn. AFP

Fólk þarf bara að mæta og lýsa yfir áhuga,“ segir Linda.

Þeim sem líður verulega illa eða eru í sjálfsvígshugleiðingum geta leitað á bráðamóttöku geðsviðs Landspítalans, en hún er á fyrstu hæð geðdeildarbyggingarinnar við Hringbraut. Þar er opið frá kl. 12 til 19 virka daga og kl. 13 til 17 um helgar og alla helgidaga. Í neyðartilvikum utan þessa tíma er hins vegar hægt að leita til bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi.

Sjálfsvíg.is í minningu ungs manns

Vefsíðan sjálfsvíg.is var stofnuð af aðstandendum Orra Ómarssonar, sem tók eigið líf ungur að árum. Þar er góðum ráðum miðlað til þeirra sem kunna að vera í sjálfsvígshugleiðingum og jafnframt til þeirra sem hafa áhyggjur af öðrum aðilum í sjálfsvígshugleiðingum. Þar kemur einnig fram að flestir hafi íhugað sjálfsvíg á einhverjum tímapunkti, en alltaf séu til betri leiðir til að losna við sorgina og sársaukann.

Alltaf hægt að hafa samband

Verkefnisstjóri Hjálparsímans 1717 tekur í sama streng og segir sjálfsvígshugsanir geta sótt á hvern sem er. Þær sé ekki hægt að rekja til eins sjúkdóms eða atviks heldur séu atvikin eins misjöfn og þau eru mörg. Þó geti símtalið verið mikilvægt skref inn á rétta braut.

„Það er oft fyrsta skref fólks að tala svona við einhvern. Fólk hringir og talar við hlutlausan aðila í trúnaði og nafnleysi. Þetta eitt og sér kemur mörgum mjög langt.“

Hann bendir á að framhald slíkra mála sé eðli málsins samkvæmt misjafnt og engin ein rétt lausn.

„Það er alltaf rökrétt skref að hringja í okkur, sem síðan aðstoðum og beinum fólki áfram. Það geta allir haft samband, hvenær sem er.“