

# Sjálfsvíg algengasta dánarorsökin

• INNLENT | 19:30 | 05. JÚLÍ 2015

Innskrá



Hjálmar Karlsson er verkefnisstjóri hjálparsíma Rauða krossins 1717. Hann segir að fullum trúnaði sé heitið hringi menn inn.

• MYND/STÖÐ 2

LINDA BLÖNDAL SKRIFAR

Hlaupi í kringum landið til vitundarvakningar um sjálfsvíg ungra karla lauk í dag. Málefnið er brýnt og unnið er að því að gera þá samfélagsvá sem sjálfsvíg ungra karla eru sýnilega með átakinu „Útmeða“.

Átaksverkefnið er á vegum Geðhjálpur og Hjálparsíma Rauða krossins 1717. Sérstakur hlaupahópur átaksins tók síðasta sprettinn í morgun og kom í mark í dag. Tólf manna hlaupahópur lagði af stað 30.júní og hljóp í kringum landið. Vel var tekið á móti hlaupafólkinu við hús Rauða krossins í Reykjavík í hádeginu.

## Fjórir til sex á ári fyrirfara sér

Málefni átaksins er grafalvarlegt. Vakin er athygli á sjálfsvígum ungra karlanna, en síðustu misseri hafa sjálfsvíg verið algengasta dánarorsök ungra karla hér á landi á aldrinum 18 til 25 ára. „Þetta eru fjórir til sex karlar á hverju ári sem er rosalega há tala og hana þarf að lækka,“ sagði Hjálmar Karlsson verkefnisstjóri hjálparsíma Rauða krossins 1717 í fréttum Stöðvar 2 í kvöld.

## **Safnað fyrir forvarnarverkefni**

Áheitum hefur verið safnað til að búa til forvarnarmyndband sem frumsýnt verður innan tíðar en um fimm milljónir hafa safnast nú þegar frá einstaklingum og fyrirtækjum. Hjálmar segir að eyða þurfi skömminni hjá ungum körlum sem líði illa. „Fólk fer í felur með þetta og þorir ekki að tala um þetta eins og þetta sé eitthvað til að skammast sín fyrir. En ef þú ert með meiðsl í fætinum þá ferðu til læknis. Af hverju ættirðu ekki að leita þér hjálpar fyrir þessu eins og öllu öðru”, segir Hjálmar.

„Við heitum fullum trúnaði. Þetta er algjörlega nafnlaus sími þannig að þú veist aldrei hvern þú ert að tala við eða á hvaða aldursbili hann er og þannig viljum við hafa það. Það gerir fólki oft auðveldara að hafa samband”, segir Hjálmar og að sjálfboðaliðarnir hjá hjálparsímanum séu vel þjálfaðir í verkefnið og fái sjálfir aðstoð þurfi þeir að upplifa erfið símtöl.

## **Hlupu til Eyja**

Tveir hlauparanna, Melkorka Árný Kvaran og Friðleifur Friðleifsson, segja að hlaupið hafi verið að sumu leyti óvenjulegt en hlaupahópurinn æfir reglulega saman í Boot Camp og tekur virkan þátt í átakinu að öðru leyti. „Mér reiknast til að við höfum hlaupið um 1370 til 1380 kílómetra með því að hlaupa til Vestmannaeyja og til baka,“ bendir Friðleifur á og Melkorka bætir við að það hafi verið gerlegt með því að fá hlaupabretti um borð í Herjólf. Síðan hafi verið hlaupinn hringur í Eyjum með hópi fólks þar. Hjörleifur útilokar ekki að hópurinn hafi að hluta knúið ferjuna áfram. „Jú, jú, þetta er þeirra þjóðvegur og þeir fengu þarna aukafl og þetta var æðislega gaman.“

Enn er tekið á mótí framlögum í síma 904 1500. Neyðarsími Rauða krossins fyrir karla í neyð er 1717

<http://www.visir.is/sjalfsvig-algengasta-danarorsokin/article/2015150709487>