

# Æ fleiri tjá sig frekar á netspjalli



Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, og Hjálmar Karlsson hjá Rauða krossinum. Rax / Ragnar Axelsson

**Dórunn Kristjánsdóttir**  
thorunn@mbl.is

**Morgunblaðið**

„Fleiri hafa haft samband við okkur í gegnum Hjálparsíma Rauða krossins 1717 undanfarið en mesta aukningin er í gegnum netspjallið 1717.is,“ segir Hjálmar Karlsson, verkefnisstjóri Hjálparsíma Rauða krossins spurður um árangur af sýningum forvarnarmyndbandsins Útmeð'a um sjálfsvíg ungra karla. Myndbandið var frumsýnt á Alþjóðadegi sjálfsvígsforvarna hinn 10. september.

Hér má sjá myndbandið.

Í kjölfar sýningar myndbandsins hefur umferð inn á netspjall Hjálparsímans aukist um 33% en frá áramótum hefur Hjálparsímanum borist að meðaltali 1,3 símtal eða spjall á dag vegna eigin sjálfsvígs-hugsana eða annarra.

## Hnotskurn

- Sjálfsvíg eru algengasta dánarorsök karlmannna á aldrinum 18 til 25 ára á Íslandi.
- Karlar eru þrisvar til fjórum sinnu líklegri en konur til að fyrirfara sér.
- Fjórir til sex ungir karlar fyrirfara sér á Íslandi á hverju ári.
- Að meðaltali fyrirfara 35 manns sér á Íslandi á hverju ári.
- Ríflega 100 manns eru lagðir inn á sjúkrahús vegna vísvitandi sjálfsskaða á hverju ári.
- Fleiri konur en karlar eru lagðar inn á sjúkrahús vegna vísvitandi sjálfsskaða.
- Alvarleg áföll, vímuefnaneysla, hvatvísi og ýmiss konar geðraskanir hafa verið tengd sjálfsvígum.
- Ríflega eitt símtal til Hjálparsíma Rauða krossins 1717 snýst um sjálfsvíg, eigið eða annarra, á hverjum einasta degi allan ársins hring.
- » Símtöl til Hjálparsíma Rauða krossins 1717 um sjálfsvíg voru 42% fleiri fyrrihluta ársins 2015 en fyrrihluta ársins 2014.
- Erindum til Hjálparsíma Rauða krossins fjölgaði um 16% á sama tímabili.

Útmeð'a er samstarfsverkefni Rauða kross Íslands, Geðhjálpar og 12 manna hlaupahóps undir merkjum Útmeð'a. Hópurinn hljóp hringinn í kringum landið til að safna fyrir gerð myndbandsins og efna til vitundarvakningar um sjálfsvíg ungra karla í sumar. Tilgangur átaksverkefnisins er að vekja athygli á því að sjálfsvíg eru algengasta dánarorsök íslenskra karla á aldrinum 18 til 25 ára og hvetja þá, sem og alla aðra, til að bæta líðan sína með því að deila áhyggjum sínum með öðrum.

„Við fórum af stað með netspjallið til að vera nær ungu fólki og veita því tækifæri til að nýta sér tæknina og þá leið sem það á mögulega auðveldara með að nota,“ segir Hjálmar. Hann tekur fram að reyndir sjálfboðaliðar taki við öllum símtölum og svari erindum í netspjallinu í fullum trúnaði allan sólarhringinn.

## 10.000 deilingar á viku

Í Útmeð'a myndbandinu er m.a. fjallað um reynslu ungs manns af peningaáhyggjum, ástarsorg og einmanaleika. Þessar ástæður vega þungt í sjálfsvígum ungra karla á Íslandi. Viðbrögðin við myndbandinu hafa farið fram úr björtustu vonum aðstandenda átaksverkefnisins. Myndbandinu var deilt 10.000 sinnum á einni viku á samfélagsmiðlunum eða oftast en nokkru öðru kynningarmyndbandi á yfirstandandi ári. Í gær nálgadist deilingin 12 þúsund. Þegar myndbandinu er dreift fylgja deilingunni oft sögur um eigin tilfinningalegan vanda og/eða einhverra nákominna. Þá er

einnig lifandi umræða víða á samfélagsmiðlunum, t.d. á twitter og facebook undir myllumerkinu #útmeð'a.

„Við viljum að fólk haldi áfram að tala tæpitungulaust um tilfinningalegan vanda en af ábyrgð og virðingu,“ segir Hjálmar. „Við viljum hvetja unga karlmenn til að setja tilfinningar sínar í orð og ekki bera harm sinn í hljóði. Af hverju ekki að leita sér hjálpar við andlegri vanlíðan eins og líkamlegum kvillum. Þetta er ekkert sem fólk á að þurfa að skammast sín fyrir,“ segir Hjálmar.

Hann bendir einnig á að eitt af markmiðum myndbandsins sé að hjálpa aðstandendum að greina vísbendingar um tilfinningavanda og sjálfsvígshugsanir.



Tjarnargatan Ljósmynd/M.Flóvent

## Sjálfsvígsforvarnir áskorun

„Sjálfsvígsforvarnir eru töluverð áskorun því umfjöllunarefnið er bæði mikilvægt og viðkvæmt. Með myndbandinu vildum við í senn hreyfa við fólk og senda því uppbyggileg skilaboð. Þess vegna dettur áhorfandinn inn í ráðgjöf um hvert hann geti leitað á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi vegna tilfinninga- og geðræns vanda í lok myndbandsins,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

„Við erum mjög ánægð með útkomuna enda lögðust allir strákarnir í Tjarnargötunni á eitt við sjálfa sköpunina eftir að hafa fengið fræðslu frá okkur og helstu sérfræðingum um umfjöllunarefnið.“

Því hefur stundum verið haldið fram að opinber umræða um sjálfsvíg sé varasöm. „Við veltum þessu talsvert fyrir okkur og leituðum ráða hjá sérfræðingum. Niðurstaða okkar var sú að reynslan hefði sýnt fram á að opin umræða væri af hinu góða og skilaði árangri eins og sýnt var fram á í átakinu Þjóð gegn þunglyndi,“ segir Anna Gunnhildur.

„Við vonumst líka til að átakið skili því að fleiri verði óhræddir við að leita sér hjálpar við að létta af sér andlegum byrðum og finna sínar eigin leiðir til að takast á við öldudali lífsins.“

## Þjónusta í fjársveldi

Anna Gunnhildur bendir á að þörfin fyrir aukna þjónustu vegna tilfinningavanda og geðræns vanda sé brýn. „Það þarf fleiri úrræði, sérstaklega fyrir ungt fólk. Geðsvið Landspítalans þarf fleira fólk og meira fjármagn til að geta tekist betur á við hlutverk sitt.

Á sama tíma og geðsviðið hefur þurft að skera niður um 20 til 25% hefur eftirspurn eftir þjónustu aukist í svipuðum mæli á síðustu fjórum til fimm árum,“ segir Anna Gunnhildur og bendir á að Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hafi gefið út að þunglyndi verði önnur stærsta heilsufarsvá í heiminum árið 2020. „Þessi vandi minnkar ekki og því fyrr sem hægt er að hjálpa fólk því árangursríkara verður það,“ segir hún að lokum.

## Allir þekkja einhvern

„Allir hér innandyra þekkja einhvern, beint eða óbeint, sem hefur tengingu við þetta málefni, því miður. Það er því ekki orðum aukið þegar ég segi að þetta hafi verið verkefni sem tók á mannskapinn því allir sem einn tóku þátt í því; allt frá hugmyndavinnu yfir í eftirvinnslu og skil. Það var jafnframt einstaklega lærdómsríkt og gefandi að vinna með öllum þeim frábæru fagaðilum sem komu að verkinu, geðlæknum, hjúkrunarfræðingum o.s.frv., þar sem nauðsynlegt var að setjast ítrekað niður saman í leit að þessum hárfína millivegi. Hvernig koma skal öllum upplýsingum, staðreyndum og skilaboðum til skila en á sama tíma hrekja fólk ekki frá, vekja samhug og útbúa markaðsefni sem er það sláandi að fólk finnur sig knúið til að deila því áfram. Sem heldur betur lukkaðist,“ segir Einar Ben., annar eigandi og framkvæmdastjóri Tjarnargötu framleiðslufyrirtækis sem framleiddi umrætt myndband.