Stort engasjement for selvmordsforskning og forebygging

Av Mari Bevanger og Hanne Holmesland

NSSF, Velg å leve og PsykOpp arrangerte 1.–3. april den 10. nasjonale konferanse om selvmordsforskning og -forebygging. Konferansen startet med en prekonferanse og skoledag for tusen elever i videregående skole.

FOR FØRSTE GANG ble det i år arrangert en egen skoledag i forbindelse med den nasjonale konferansen for selvmordsforskning og -forebygging. Omkring tusen skoleelever fra VG1 og VG2 i Rogalandsområdet møtte opp til en litt annerledes skoledag, der tema var ungdom og livsmestring.

Helseminister Bent Høie var til stede for å åpne konferansen, og la i sin tale til ungdommene vekt på viktigheten av åpenhet rundt psykisk helse.

Elevene hadde selv bidratt til planleggingen av arrangementet, og ferske konferansierer ledet suverent foredragsholdere og deltakere gjennom programmet. Selv om alvorlige tema stod på timeplanen, skapte elever fra Stavanger katedralskole avd. Bjergsted, Sandnes VGS og Vågen VGS flott stemning med imponerende danse- og musikkinnslag.

«Man må tørre å spørre – og man må tørre å høre svaret»

Komiker og forfatter Else Kåss Furuseth understreket at man ikke må være så redd for å si noe feil da hun gikk på scenen etter statsråden: – Det eneste som ikke kan skje ved å snakke sammen, er at ting blir verre! Else har etter hvert blitt vel så kjent for å være åpen om egne erfaringer med selvmord i nær familie som sitt

humortalent, og med sin unike evne til å prate om et vanskelig tema på en jordnær og lett tilgjengelig måte, oppfordret hun de fremmøtte ungdommene til å aktivt støtte og bry seg om hverandre – det er ikke nødvendigvis så mye som skal til.

Mindfulness og andre mestringsstrategier

Forsker Ove Heraldstveit fra Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, Anita Johanna Tørmoe, førsteamanuensis ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging og Vigdis Fredheim fra Stavanger universitetssjukehus tok alle opp konkrete problemstillinger ungdommer strever med i sine foredrag. For mange av dagens unge kan livet fortone seg som en konkurranse om å være «best i alt», omgitt av glansbilder på internett og forventninger om at de skal prestere både på skole, på idrettsbanen og i det sosiale. Da er det ikke alltid like lett å vite hva man bør gjøre hvis tilværelsen blir vanskelig å håndtere på egen hånd.

De tre foredragsholderne har alle lang erfaring fra arbeid med ungdommer, og vektla at både sterke følelser og gode og dårlige dager er en naturlig del av det å være menneske. Tørmoe ønsket derfor i sin «mentale gymtime» å flytte fokus vekk fra negative mestringsstrate-

Omkring tusen skoleelever møtte opp til en litt annen-
lædes skoledag, der tema var
ungdom og livsmestring. Else
Kåss Furuseth oppfordret til
å aktivt støtte og bry seg om
hverandre – og til å snakke
sammen. Foto: Mari Bevanger.

gier og over på ferdigheter man selv kan lære seg å bruke for å ta vare på sin egen mentale helse. Oppmerksomhetstrening, også kjent som «mindfulness», er ett slikt verktøy alle kan ta i bruk for å forbedre evnen til å være mentalt tilstede, enten det er på skole, jobb eller i livet for øvrig. En annen strategi er bevisst trening i å utfordre egne tankesett og innta nye synsvinkler, for slik å bli bedre i stand til å regulere egen atferd og håndtere utfordringer. Også Heraldstveit og Fredheim oppfordret ungdommene til å på forhånd tenke gjennom krevende situasjoner de kan komme opp i, slik at man lærer å kjenne sine egne grenser – ikke minst i møte med russetid og rus. Samtidig var alle tre klare på at unges psykiske helse må tas på alvor. Statistikken viser dessverre at alt for mange ungdommer holder tunge tanker for seg selv. Det skal ikke være forbundet med skam å ha det toft, og det er viktig å formidle informasjon om hjelpetilbud man kan henvende seg til hvis livet buttrer imot, for det er hjelp å få.

«Si ja takk til livet!»

Uten en eneste pause, og helt fritt for andre effekter enn sin egen stemme, fikk den populære danseren og skuespilleren Adil Khan ungdommenes udelte oppmerksomhet i over to timer da skoledagen ble avsluttet med en

engasjerende fortelling om den mindre kjente siden av suksesshistorien de fleste forbinder ham med. Med temaer som press fra foreldre, følelsen av utenforskap i ungdomstiden, om å ikke føle seg bra nok og jakten på likerklipp i sosiale medier, var det mye unge kan kjenne seg igjen i. Men mest av alt formidlet Khan viktigheten av å ta vare på både seg selv og hverandre, og ga håp og inspirasjon ved å vise hvor langt man kan komme ved å ikke la seg styre av sosialt press, men heller utfordre seg selv og tørre å gå sin egen vei.

Parallelt med skoledagen ble det holdt prekonferanse om erfaringer fra et hjelpersperspektiv: *Dødsvanskelig – selvmordet og den profesjonelle*. Dagen ble avsluttet med paneldebatt i Stavanger kulturhus, og 250 personer møtte opp til debatten «Kan vi forebygge flere selvmord?»

Kunnskap, engasjement og debatt

Hovedkonferansen ble åpnet ved generalsekretær Tove Gundersen (Rådet for psykisk helse), statssekretær Maria Jahrman Bjerke (HoD) som fortalte fra arbeidet med den nye handlingsplanen og leder for programkomiteen, psykologspesialist og forsker Fredrik A. Walby. Vi fikk også høre innlegg ved erfaringskonsulentene Liv Fevang, Oddmund Holgersen og Marianne Hansen.

Professor Jo Robinson holdt en plenar om forebygging blant ungdom og en parallell om #chatsafe project.

Tusen elever fra videregående skole bidro som konferansierer, med dans og musikk, og som engasjert publikum.

Professor Jo Robinson holdt innlegget *Youth suicide prevention across settings*, basert på erfaringer fra Orygen, Australia. Tema var å utarbeide effektive forebyggingstiltak – i dialog med unge. Robinson snakket om betydningen av å se på hva som faktisk virker og at teknologi kan være del av løsningen. Hun presenterte også fra chatsafe-prosjektet i en senere parallell.

Professor Barbara Stanley fra Columbia presenterte implementering av nullvisjon i New York og holdt plenar om sikkerhetsplaner.

«Det er mennesker dette handler om!»

På et fylldig og bredspektret program stod også flere paneldebatter: Hvordan kan vi forebygge selvmord i psykisk helsevern? Er en nullvisjon det vi trenger for mer politisk handling og økte ressurser til selvmordforebygging – hva har vi å tape? Dyktige foredragsholdere og deltakere ga ny kunnskap og fruktbare diskusjoner i Stavanger!

Se flere innlegg, abstractbok og programmet på selvmord.no, utdanning, kurs og konferanser.