

# Helsedirektoratet

Linn Rossine Simensen

## Handlingsplan til rådslaging for forebygging av selvmord

Landsforeningen for voldsofre (LFV) får ukentlige henvendelser fra voldsofre som ønsker å ta sitt eget liv etter å ha vært utsatt for alle typer overgrep.

Det dreier seg om 43 % i følge forskning

### Årsakene er mange

1. For mange oppleves krenkingen så stor at de ikke orker å leve mer
2. Mange pga sekundær traumatisering fra hjelpeapparatet
3. Totalt mangel på hjelpeapparat
4. Videre stigmatisering fra familie og venner

**LFV** får både telefonhenvendelser og selvmords mail. Mange kan vi forhindre ved:

1 En riktig telefonsamtale hvor vi løser problemet via telefon

2 Direkte inngripen

3 Opptre som bindeledd mellom ofre og hjelpeapparatet

Dessverre lykkes vi ikke i alle sakene så det har blitt mange begravelser og møter med de etterlatte.

Min sønn, som jeg adopterte bort ved fødselen i 1966, mens om jeg fant igjen i 2008 siden ved hjelp av Tore Strømøy, skjøt seg 1.mai 2011. Han hadde vært suicidale i mange år og skrevet mange dikt om dette. Diktene gav han meg kort tid etter at jeg traff han. Jeg satte umiddelbart i gang krisetiltak som psykologhjelp og utredning med følgende behandling, noe han responderte veldig positivt på. Men jeg var kommet for sent. Flere uheldige ting skjedde på en gang i hans siste tid, men det utslagsgivende var at han ble slått ned bak fra etter et konsertbesøk. Han ringte meg på veien hjem fra konserten fra en bil

som kameraten kjørte. Han skrek som et såret dyr : dette skulle ikke skjedd meg! Vel hjemme ringte han Politiet og varslet om at han hadde tenkt å skyte seg( som et siste skrik om hjelp). Politiet rykket bevæpnet ut, De tok han og kastet han på glattcelle. Jeg ringte desperat Politiet og forklarte at han jo var suicidal og trengte øyeblikkelig innleggelse men ble ikke hørt. Deretter ringte jeg hans psykolog og bad henne om hjelp til tvangs innleggelse , men hun hadde bedre ting fore. Kjell ble sluppet ut av fengslet dagen derpå og samme kveld skjøt han seg. Krenkingen var for stor. Han ringte meg rett før han skjøt seg og bad meg om to ting: å si noe pent om han i begravelsen og ta vare på hans datter. Han ringte ikke sin adoptivmor som han pleide, han hadde tatt en beslutning, og hans konklusjon var at han ikke fant sin plass i denne verden.

Det var min sønns kjæreste og jeg som fant liket, og kjæresten fikk et totalt sammenbrudd. Jeg fikk henne hjem til meg og hadde henne boende hos meg over lengre tid til hun kom ut av sjokkfasen. Min egen reaksjon kom først en uke etter 22/7. Den var kraftig men jeg fikk god hjelp av min beste venninde. Min måte å takle dette på var å legge bildet av min sønn utenfor domkirken sammen med alle de andre siste hilsningene som lå der, samt å ta bilder av en by i sorg. Jeg var heldigvis ikke alene om å sørge.

### **Tiltak:**

Det som trengs er bla kunnskaps heving i alle typer helsetjenester om victimologi (læren om ofrene)

Det må få konsekvenser når Politiet ikke følger instruksene om å ikke oppbevare suicidale på glattcelle, men tvangsinnlegge dem på psykiatrisk.

Post traumatisk stress disorder (PTSD) gir en medisinsk invaliditetsgrad fra 0-54 % og er en diagnose mange voldsofre får,

Hos mennesker som har en høy % av PTSD er suicidal enn av symptomene

Etterlatte må få informasjon om hvor de kan henvende seg

Vi har mange fler forslag men tidsfristen ble for kort.

## **Til minne om min sønn en av hans dikt**

### **Suicidal vers 3**

**Med alle mine mangler og feil**

**kapper jeg ankret, og setter seil**

**Mot mørke og trygghet og stillhet og ro**

**der vil bygge, der vil jeg bo**

**Seks fot under til evig tid**

**er navnet på den nye bula mi**

**et sted der jeg kan være meg selv**

**der ingen forventer en dritt av Kjell!!!**

Kjell Ole Skogen (min høyt elskede sønn)

For Landsforeningen for voldsofre

Margit Lømo

Leder