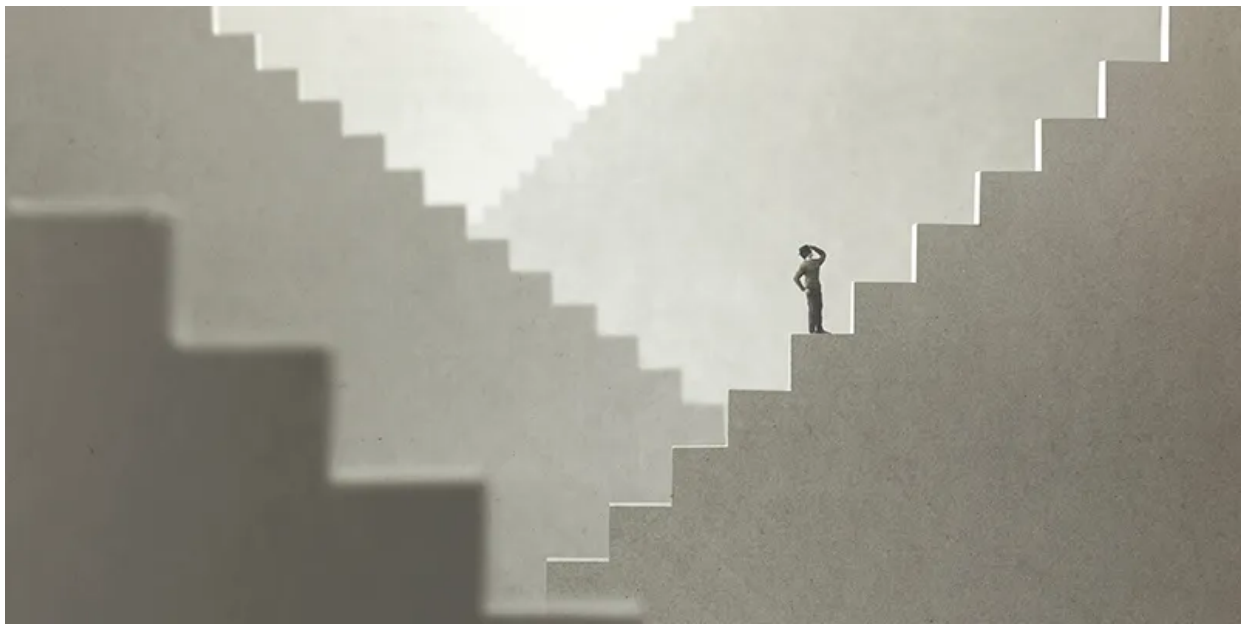


Podcast om selvskading og selvmordsforebygging

PARSINDE
PROGRAMMET

Over 600 mennesker tar sitt eget liv i Norge hvert år. Ti ganger så mange gjør selvmordsforsøk. – Gjennom podcastene ønsker vi å bidra til åpenhet, sier Anne Kristine Bergem, som er ansvarlig for de tre episodene som nå er publisert.



Tekst:

Vilhelm Viksøy

Journalist og mediaansvarlig

Den første episoden har «Helsepersonells møter med etterlatte etter selvmord» som overskrift.

– Mange pårørende berøres når ett menneske dør i selvmord. May Vatne er opptatt av hvordan de møtes av fagpersoner, sier Anne Kristine Bergem.

Støtte for fagpersoner

Gjest i episoden er May Vatne. Hun er pensjonert psykiatrisk sykepleier, underviser og forsker. Vatne har også mange års erfaring som fagperson i styret i LEVE, og hun har hele sitt yrkesliv vært opptatt av selvmordsnære mennesker.

– Med årene har hun også interessert seg for pårørende og etterlatte gjennom forskning, og har blant annet undersøkt hvordan helsepersonell møter pårørende til selvmordsnære mennesker og etterlatte, sier Anne Kristine Bergem.

Selvskading som språk

Den andre episoden har selvskading som tematikk: «Hvordan forstå og møte mennesker som skader seg».

– Å skade seg selv kan være en måte å kommunisere på. For foreldre og omgivelsene ellers kan det oppleves skremmende. Større forståelse for hva som kan ligge bak og ikke minst hvordan være til hjelp, kan minske følelsen av maktesløshet hos pårørende.

Den som skal hjelpe oss å forstå er Line Indrevoll Stänicke, psykologspesialist og førsteamanuensis ved Psykologisk institutt, Universitet i Oslo.

– Hun har en sterk faglig interesse for mennesker med selvmords- og selvskadingsproblematikk. I podcastepisoden forklarer hun hvordan foreldre og andre rundt ungdommer som skader seg, kan forstå og møte dem på en god måte. Så avkrefter hun også noen myter og fordommer, forteller Anne Kristine Bergem.

Å leve som etterlatt

Den tredje episoden handler om livet etter å ha mistet noen i selvmord. Gjest i denne episoden er Veronica Halvorsen, konsulent i Unge Leve, en underorganisasjon av LEVE, foreningen for etterlatte etter selvmord.

– Unge mennesker som mister en nær person i selvmord, kan kjenne på mange følelser, som sorg, savn, sinne og svik. Å møte andre i samme

situasjon er til god hjelp og støtte for mange, sier Anne Kristine Bergem.

Støttesamtaler, oppfølging av frivillige og helgesamlinger for unge etterlatte er blant tilbudene Veronica og Unge LEVE kan tilby – og som vi får høre mer om i episoden.

– Veronica anbefaler åpenhet og ærlighet i møtet med mennesker som har mistet en de er glad i. Det gjør vi ved Pårørendesenteret også, og vi håper og tror at vi med denne serien kan bidra til en slik åpenhet, sier Anne Kristine Bergem.

Du finner alle episodene på [vår podcastplattform](#)