



Píeta samtökin – umfjöllun um sjálfsvíg

Eva Ólafsdóttir, félagsráðgjafi MA, hjá Píeta samtökunum



Eva Ólafsdóttir

Píeta samtökin

Píeta samtökin sinna forvarnarstarfi gegn sjálfsvígum og sjálf-skaða og styðja aðstandendur. Boðið er upp á viðtöl og stuðningshópa fyrir 18 ára og eldri í húsnæði Píeta að Amtmannsstíg 5a. Öll þjónusta er innt af hendi fagfólks og er notendum ávallt að kostnaðarlausu. Áhersla er lögð á hlý-

legt umhverfi og gagnkvæma virðingu og leitast við að hjálpa einstaklingnum í gegnum yfirstandandi krísu og vekja von um líf sem er þess virði að lifa.

Umfjöllun um sjálfsvíg

Undanfarin misseri hefur umfjöllun um sjálfsvíg orðið sífellt meira áberandi. Á það jafnt við um fjölmiðla og almenna umræðu í þjóðfélaginu. Aukin umræða um sjálfsvíg er af hinu góða og mikilvægt að þetta málefni sé rætt opinskátt, en því hefur löngum fylgt skömm og ákveðin þöggun. Sjálfsvígshugsanir eru þungur baggi að bera en um leið algengur fylgifiskur þunglyndis, kvíða, áfalla og fleira. Sá sem glímur við sjálfsvígshugsanir er oft fullur af skömm og veigrar sér við að tala um þær. Með því vill einstaklingurinn líka oft

hlífa sínum nánustu við áhyggjum. Þá er fólk gjarnan hrætt við að spyrja út í sjálfsvígshugsanir af ótta við að auka líkurnar á að einstaklingurinn taki líf sitt. Sú er hins vegar alls ekki raunin og hefur það sýnt sig að það að ræða málin upphátt hefur ákveðið forvarnargildi til fækkunar sjálfsvíga. Sjálfsvíg eru ekki einkamál heldur varða þau lýðheilsu og snerta okkur öll. Sjálfsvíg og sjálfsvígshugsanir þarf að ræða hispurslaust, en það þarf líka að gera af ábyrgð. Á vef Landlæknis má finna nokkra punkta sem mikilvægt er að hafa í huga þegar fjallað er um sjálfsvíg. Er þeim fyrst og fremst beint til fjölmiðla en margir þeirra eiga ekki síður við um almenna umfjöllun.

Þegar fjallað er um sjálfsvíg:

- Láta alltaf upplýsingar fylgja um hvar sé hægt að leita aðstoðar
- Tryggja að upplýsingar um sjálfsvíg og sjálfsvígshögðun séu byggðar á gagnreyndri þekkingu
- Fræða um sjálfsvígforvarnir og birta frásagnir og reynslusögur af því hvaða bjargráð og úrræði hafa hjálpað fólki í sjálfsvígshættu
- Gæta sérstakrar varúðar í umfjöllun um sjálfsvíg þekktra einstaklinga
- Hafa í huga að syrgjandi ástvinir eru í áhættuhóp með sjálfsvígshögðun
- Gæta þess að fjölmiðlafólk getur sjálft orðið fyrir áhrifum af umfjöllun um sjálfsvíg

Það sem ber að varast:

- Upphefjum ekki sjálfsvíg og forðumst að nota tilfinningahlæðið orðalag
- Greinum ekki frá aðferð við sjálfsvíg
- Greinum ekki frá staðsetningu eða aðstæðum þar sem sjálfsvíg hefur átt sér stað
- Forðumst að hafa fréttir af sjálfsvígum með áberandi fyrirsögnum
- Forðumst að endurtaka sömu fréttina af sjálfsvígi
- Notum ekki áberandi myndir, myndbandsupptökur eða tengla á samfélagsmiðla í fréttum um sjálfsvíg, nema það sé til að benda á bjargráð og úrræði fyrir einstaklinga í hættu



Húsnæði Píeta samtakanna Amtmannsstíg 5a

Sjálfsvíg varða okkur öll og við getum öll lagt okkar af mörkum til að fækka sjálfsvígum. Það gerum við meðal annars með því að fylgjast hvert með öðru og vera til staðar hvert fyrir annað. Ef þig grunar að vinur þinn, fjölskyldumeðlimur, vinnufélagi eða annar sé á erfiðum stað andlega eða þú tekur eftir breytingu á hegðun eða versnun á líðan, gefðu þig að honum. Láttu hann finna að þú sért til staðar og bjóddu aðstoð við að leita hjálpar ef þörf er á. Höldum umræðunni um sjálfsvíg opinni og ábyrgri – hún er ekki „tabú“.

Mikilvægt er að þau sem glíma við sjálfsvígshugsanir segi einhverjum frá líðan sinni. Hægt er að hafa samband við Hjálparsíma Rauða krossins 1717, eða á netspjalli 1717.is, við hjúkrunarfræðing í netspjalli á heilsuvera.is eða við ráðgjafa í síma Píeta samtakanna 552 2218.



Viðtalsherbergi hjá Píeta samtökunum

Úthlutun úr Vísindasjóði FÍ

Eins og segir í úthlutunarreglum fyrir B-hluta Vísindasjóðs Félagsráðgjafafélags Íslands er sjóðurinn ætlaður til að styðja rannsóknar- og þróunarverkefni á sviði félagsráðgjafar. Úthlutun úr sjóðnum fer fram tvisvar á ári til verkefna sem hafa hlotið brautargengi og umsóknir hafa borist um fyrir 15. apríl eða 15. október ár hvert. Árið 2022 voru styrkþegar sex félagsráðgjafar. Þeir voru:

Halldór S. Guðmundsson sem hlaut 750.000 kr. styrk fyrir yfirlitsrannsóknina *Einmanaleiki eldra fólks á Íslandi*.

Herdís Björnsdóttir hlaut 500.000 kr. styrk fyrir MA-rannsóknina *Takk Kópavogsbær fyrir að fylgjast með mér: Viðhorf eldra fólks til þjónustu hjá Kópavogsbæ*.

Kristinn Arnar Diego hlaut 250.000 kr. styrk til birtingar á ritrýndri grein í tímaritinu Journal of deaf studies and deaf education: *Hafa félagsleg samskipti áhrif á sjálfsskilning döfð fólks í fámennu samfélagi heyrnarlausra á Íslandi?*

Sirry Sif Sigurlaugardóttir hlaut 500.000 kr. styrk fyrir doktorsrannsókn sína, *Heilsa, vellíðan og þarfir aðstandenda sem annast eldri einstaklinga sem þiggja heimahjúkrun*.



Á myndinni eru styrkþegar Vísindasjóðs FÍ árið 2022 ásamt stjórn sjóðsins og formanni FÍ, talið frá vinstri: Guðbjörg María Árnadóttir, Guðrún Þorgerður Ágústsdóttir, formaður Vísindanefndar, Herdís, Sirry Sif, Halldór, Valgerður, Sigrún, Hervör Alma Árnadóttir og Steinunn Bergmann. Á myndina vantar Kristin Arnar.

Sigrún Harðardóttir hlaut 800.000 kr. styrk til útgáfu bókar um barnavernd á Íslandi, *Saga, staða og framtíð barnaverndar á Íslandi*.

Valgerður Halldórsdóttir hlaut 800.000 kr. styrk til útgáfu bókar um stjúp tengsl, *Stjúptengsl – í einkalífi og starfi*.