

SLUTTRAPPORT FOR EXTRASTIFTELSEN – 25. Mai 2019

Prosjektnavn: Støtte på tvers rapport

Prosjektnummer: 2017/HE1-166025

Søkerorganisasjon: LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord



Forord

Vi i LEVE er stolte over å ha utviklet organisasjonens første tilbud til engelsk-, urdu-, polsk-, og samisk talende etterlatte og berørte ved selvmord, gjennom prosjektet "Støtte på tvers". Vi retter en stor takk til ExtraStiftelsen, som har gjort dette mulig.

I sluttrapporten vil vi vise at tildelte midler fra Extrastiftelsen til prosjektet har vært avgjørende for at LEVE har kunnet gjennomføre det som trolig er begynnelsen på arbeidet LEVE ønsker å gjøre for å nå alle i Norge som har mistet noen i selvmord.

Vi takker Tony Sandset, som prosjektleder for hans kompetanse, og genuine interesse for feltet minoritetshelse, og Ida Evita de Leon, initiativtaker, koordinator og leder for gjennomføringen.

Sammendrag

Støtte på tvers er et prosjekt med mål om å støtte etterlatte og berørte ved selvmord med flerkulturell bakgrunn gjennom informasjonsdeling via brosjyrer. Bakgrunnen var at LEVE, som brukerorganisasjon ønsker å favne hele den norske befolkningen. Prosjektet innebar å utvikle brosjyrer på flere språk, med kulturspesifikt innhold, og informasjon om det å miste noen i selvmord, samt informasjon om hvor og hvordan man kan få hjelp.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

LEVE har i løpet av sine 15 år som organisasjon utviklet omfattende informasjonsmaterieell i form av filmer, brosjyrer og en nettside som benyttes av selvmordsberørte, etterlatte og ulike fagmiljøer. Ved LEVEs landsmøte i mai i 2016 ble det vedtatt at organisasjonen skal satse på eksternt kommunikasjon for å nå bedre ut til LEVEs målgrupper og til samfunnet for øvrig. Et av satsningsområdene er å nå ut til flere menn, unge voksne og minoritetsgrupper.

Bakgrunnen for ønsket om å tilrettelegge informasjon til minoritetsspråklige grupper kom frem i et møte med Oslo Politiet. En representant fra Oslo Politi ønsket et møte med LEVE for å få informasjon og råd i forbindelse med første møte med etterlatte etter et selvmord. I

dialog med representanten kom det frem at politiet ofte møter på fremmedspråklige etterlatte og selvmordsberørte. I disse møtene er det ofre språklige barrierer kombinert med noe mer økt tabu rundt selvmordet. I samarbeidsmøtet kom ideen frem om å utvikle informasjonsmateriell på flere språk. Å utvikle tilrettelagt flerspråklige brosjyrer vil kunne bidra til mer åpenhet rundt selvmord og bedre ivaretagelse av etterlatte fra minoritetsgrupper i samfunnet. Prosjektet vil også være et fint første steg mot å etablere bedre samarbeid med minoritetsgrupper og minoritetsorganisasjoner. Språk er en forutsetning for å delta, skape mening og tilegne seg kunnskap i samfunnet vårt. Ved å utvikle tilrettelagt informasjon på flere språk vil vi kunne komme i kontakt med minoriteter og på sikt få mer innsikt i hva slags erfaringskompetanse de har som kan bedre tilbudet for flerkulturelle etterlatte. Som brukerorganisasjon skal LEVE favne hele den norske befolkning. Gjennom dette prosjektet når vi bredere ut til hele den norske befolkningen.

Kap 2 Målsetting

Prosjektets målsettinger:

- Å tilby støtte til engelsk, russisk, arabisk, samisk, spansk, somalisk, urdu, persisk, og polsktalende, ved å utvikle- og oversette eksisterende informasjonsmateriell på de respektive språkene for etterlatte og selvmordsberørte. Totalt 9 språk.
- Å spre kunnskap om hva selvmordsberørte og etterlatte har behov for av støtte og omsorg.
- Å gi offentlige instanser materiell de kan benytte seg av i møte med etterlatte og selvmordsberørte som ikke kan norsk.
- Å bidra til åpenhet om selvmord

**Vi reduserte antall språk til fire basert på tilbakemelding fra Extrastiftelsen.*

Kap 3. Prosjektgjennomføring/metode

Tony Sandset har vært prosjektleder og hatt ansvaret for å sikre oversettelse, samt å gjøre en litteratur survey av relevant faglitteratur og å innhente informasjon fra fagmiljøer. Ida De Leon har hatt ansvaret for organisering, layout, print og daglig nettverks drift av prosjektet samt å koordinere prosjektet.

I prosjektsøknaden var målet å oversette til flere språk, men på anbefaling fra Extrastiftelsen reduserte vi antall brosjyrer til fire språk. Vi valgte derfor å oversette til engelsk pga. sin status som global lingua franca, polsk og urdu ble valgt ved å se på demografisk data som viser at personer med bakgrunn fra Polen og Pakistan representerer to av de største etniske gruppene i Norge. Samisk ble valgt da den Samiske befolkningen er klassifisert som en nasjonal minoritet og har derfor også en særstilling hva gjelder historie og språk.

Prosjektet tok sikte på å lage brosjyrer, som skal deles ut og som oversettes til 4 språk, som ikke er norsk. Vi hentet også informasjon om hva slags språk som burde oversettes til og baserte denne avgjørelse på demografiske data samt etter samtaler med NAKMI (nasjonalt kompetansesenter for innvandrere helse).

Vi startet først med å finne ut hvilke fire språk som skulle oversettes og hvilke brosjyrer som burde oversettes slik at budskapet til LEVE ang. støtte til etterlatte etter selvmord kom best frem til de gruppene vi valgte. Etter å ha valg av fire språk gjorde vi følgende: vi tok kontakt

med designer for design og layout av dokumentet samt at vi tok kontakt med fagpersoner som har oversikt over selvmord blant etniske minoriteter i Norge. Vi gjennomførte også en kort litteratur oversikt på feltet om selvmord blant etniske minoriteter i Norge. Via denne gjennomgangen fant vi at det er veldig lite data på feltet og enda mindre eksisterer ang. hva slags støtte evt. etniske og språklige minoriteter trenger ved ett traume som selvmord er.

Det har vist seg at det ikke finnes forskning eller rapporter om at etniske minoriteter har andre behov enn majoritets befolkning i forhold til denne tematikken. Dette er noe LEVE antok at det fantes mer informasjon om i Norge. Når Tony Sandset så dette begynte han å se nærmere på tematikken. Trenger etnisk minoriteter trenger så kalt kulturspesifikke tiltak eller om det holder med de tiltak som finnes for majoritets befolkning generelt? Det ble gjort en faglitteratur survey samt innhenting av informasjon fra diverse fagmiljøer ang. problemstillingene som vi da så på.

Vi tok kontakt med NAKMI (Nasjonalt Kompetanse Senter for Minoritets Helse) samt Nasjonalt Senter for Selvmords Forskning og fagpersoner ved Universitetet i Oslo ved Psykologisk Institutt. Vi hadde ett møte med NAKMI samt flere e-post utvekslinger ang. hvilke språk som burde velges og evt. data som burde brukes ved dette arbeidet.

Det ble raskt klart at behovet for slike brosjyrer, sett fra ett faglig ståsted, er veldig akutt. Det ble signalisert fra nesten samtlige av faggruppene vi var i kontakt med at dette burde satses på samt at man trenger såkalt språklig og kulturspesifikk støtte til etterlatte ved selvmord. Derfor bør LEVE også supplere sine dokumenter med nettopp slike brosjyrer og ressurser for språklige minoriteter.

Etter en gjennomgang av litteraturen på feltet samt møte med faggrupper tok vi kontakt med brukergrupper. Her lagde vi en nettsurvey som vi sendte ut til diverse brukergrupper. Her var respons raten lav, men vi håper at dette kan bygges videre ut og brukes ved en senere anledning. Det synes klart fra denne første runden av oversettelser at LEVE sine brosjyrer bør absolutt oversettes til flere språk slik at flere språklige minoriteter kan få tilgang til disse viktige resursene i en tid som kjennetegnes av ekstrem sorg, psykisk påkjenning samt emosjonelt krevende for de som er etterlatte. Her kan vi nevne at det er klart at ved å ikke ha tilgang til flere språk så kan man spørre seg om ikke dette strider imot prinsippet om universell tilgang til helsetjenester for hele befolkningen.

Vi har invitert brukergrupper til ett dialogmøte der vi inviterte brukere fra flere minoritets miljøer for nettopp å diskutere behov og for å få feedback på hva slags kulturelle forskjeller de tenker det er, og om hva slags utfordringer de føler de etterlatte etterlatte ved selvmord har behov for. Vi håpet på å få input ang. både spesifikke problemstillinger som er knyttet til det å være minoritetspråklige og etterlatte ved selvmord samt å kartlegge om det er mange overlappende behov hos majoritets befolkningen og etniske og språklige minoriteter. Det var svært utfordrende å danne en erfaringsgruppe med informanter. Det ble satt inn mange ressurser for å invitere inn til møter. Vi leide blant annet inn hjelp ved en anledning til rekruttering. Prosjektkoordinatoren, den innleide og en frivillig fra Unge LEVE forsøkte ved to anledninger å invitere bredt inn til møter. Vi utviklet også en spørreundersøkelse som ble sendt rundt i fagmiljøer og organisasjoner i håp om å få svar, og for å rekruttere til møtet. Vi

fikk kun inn ett svar. Tilslutt fikk vi noen informanter som tok seg god tid til å dele kulturell erfaring om selvmord med oss. Vi fikk perspektiver fra en amerikansk etterlatt, og polske frivillige, som ikke var etterlatte, men berørte ved selvmord. Samtalene var svært informative og viktige for innholdet i brosjyren. Det har gått mye tid til å etablere dialog med de ulike brukergruppene, og for å dele informasjon om prosjektet til ulike grupper.

25000 brosjyrer trykkes, og pdf-versjoner tilgjengeliggjøres via www.leve.no under fanen hjelp. Vi håper brosjyrene bidrar til støtte og kunnskapsdeling. I brosjyrene oppfordrer vi leserne til å ta kontakt for egen del, og for å tipse oss om annen type støtte på flere språk. Vi håper dette gir avkastning med tiden, og at det bidrar til å danne en kontinuerlig dialog med ulike minoriteter.

Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

LEVE har produsert fire brosjyrer vi er stolte av, og som vi håper kan komme til nytte for fagmiljøer og etterlatte og berørte.

Prosjektet har gitt:

- En god start i arbeidet for ikke norsktalende etterlatte og berørte
- Et bredere nettverk innen minoritetshelse
- Økt flerkulturell forståelse og innsyn i mangelen på tilbud i Norge i dag.
- Informasjon om at det mangler informasjon om etterlatte og berørte minoriteter i Norge i dag.
- En mulighet for å skape dialog og samspill med etterlatte og berørte som snakker engelsk, urdu, samisk og polsk.

Effekt

Kvalitativt tør vi å påstå at prosjektet har gitt et reelt første tilbud til polsk-, urdu-, engelsk-, og samisktalende etterlatte og berørte ved selvmord. Brosjyren inneholder informasjon om tiden etter et selvmord, om kultur og tabu, og om hvor og hvordan du kan få hjelp i Norge og online. Vi oppfordrer også leserne til å ta kontakt med LEVE for egen del, og om de har flere tips til LEVE om hjelp og støtte, som er tilgjengelig på de overnevnte språkene. Vi håper denne oppfordringen til interaktivitet bidrar til dialog, og fremtidige samarbeidspartnere. Kvantitativt har vi mulighet til å nå ut til målgruppen via leve.no hvor brosjyrene tilgjengelig gjøres SEO (søkemotoroptimalisering) vennlig digitalt og via 25 000 brosjyrer. Informasjon om prosjektet og tilbudet er spredt til over 6000 personer via LEVEs FB page, via direkte markedsføring gjennom dialog og mailutsending til relevante organisasjoner og fagmiljøer.

Kvantitativt:

- 25000 brosjyrer, samt 4 nedlastbare versjoner
- Relevante fagmiljøer er informert og har tilgang til brosjyrene, eksempelvis RVTS og politiet
- Informert om prosjektet til våre 6000 på Facebook

- Skrevet om prosjektet i ca 10 Facebook grupper og kontaktet mange organisasjoner eksempelvis:
 - New to Oslo (24 000 medlemmer)
 - Samisk hus i Oslo (786 medlemmer)
 - Norweski rynek pracy - ogłoszenia i ciekawostki
 - Polsk filmfestival
 - Punjab skole Norge
 - Urdu Skole, Norge
 - Urdu Senter
 - Voksne for Barns rådgivningstjeneste på polsk
- Vært i dialog med ulike organisasjoner og fagmiljøer, blant annet:
 - NAKMI
 - Voksne for Barn
 - NSSF
- Arrangert dialogmøte

Prosjektets nytteverdi

Prosjektet vil kunne gi sorgstøtte og praktisk informasjon til etterlatte og selvmordsberørte, som kan lese urdu, samisk, polsk og engelsk. Forhåpentligvis vil også brosjyrer på flere språk minne omverden om at det er noen kulturelle forskjeller, og at det er viktig å huske på dette i møte med etterlatte og berørte fra andre kulturer.

Prosjektet har bidratt til at LEVE har fått mer innsikt i hvordan man bedre kan ivareta etterlatte og selvmordsberørte i minoritetsgrupper, og tilsvarende har vi økt kunnskapsnivået hos LEVE om minoritetsforeningenes arbeid. Vi har fått mer kjennskap til ulike organisasjoner, og forhåpentligvis er dette starten på fellesprosjekter i fremtiden.

Kap 5. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Støtte på tvers ble igangsatt med mål om å gi støtte til etterlatte og berørte, som ikke er norsktalende. Dette har vi gjort ved å utvikle brosjyrer på fire ulike språk (polsk, engelsk, samisk og urdu) med informasjon om det å ha mistet noen i selvmord, og om hvor og hvordan du kan få hjelp i Norge og online

Vi har sett at det er et behov for å videreføre og utvide Støtte på Tvers, eller liknende tiltak, da det er flere grupper og språk som bør ha tilgang til informasjon om det å være etterlatt og berørt ved selvmord, for å sikre universal og likestilte tilgang til helsetjenester. Støtte På Tvers har nå etter fullført arbeid bidratt med nettopp dette, og det er videre ønskelig å utvide arbeidet til andre språk samt etniske grupper slik at man sikrer lik tilgang til støtte og helse hjelp i slike kriser samt å være på linje med Regjeringens satsning på mental helse. Det er også et mål og opprettholde kontakt med gruppene vi har vært i dialog med. LEVE kommer aktivt til å dele informasjon om tiltaket, og løfte temaet om mangelen på tilbud for flerkulturelle etterlatte via utdeling av brosjyrene, nettsiden og eget nettverk.

Vedlegg

- Spørreundersøkelse
- Brosjyreteksten på norsk
- Bilde av samisk brosjyreforside og bakside

VEDLEGG 1: SPØRREUNDERSØKELSE

Støtte på tvers

LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord jobber nå med å få likepersoners brosjyrer på flere språk til de som har mistet noen i selvmord.

Kan du være så snill å ta deg litt tid til å fylle ut dette spørreskjemaet (5–10 minutter)? Ditt bidrag vil kunne bidra med at etterlatte og berørte som ikke er så gode i norsk føler seg litt mindre alene etter å ha mistet noen i selvmord.

Hvor gammel er du?

Er en av disse språkene første eller andre språket ditt? *

- Norsk
- Engelsk
- Samisk
- Polsk
- Urdu
- Somali
- Arabisk

Hva slags etnisk bakgrunn identifisere du/dere som?

Opplever du at etnisk norske snakker annerledes om selvmord enn medlemmer av din kultur? Hvis ja, hvordan og hva?

Har du mistet noen du kjenner i selvmord?

Hva tror du man trenger rett etter at en mister noen i selvmord?

Hva tror du skolen og/eller arbeidsplassen kunne bidratt med?

Hvis du fikk velge, hva slags hjelp/bistand kunne du ønske at familien din fikk i en slik situasjon?

Er det viktig for deg å møte eller snakke med andre etterlatte tror du i en slik situasjon? Hvis ja/nei, hvorfor?

Hvordan føler du selvmord blir sett på i ditt miljø?

Hvordan føler du selvmord blir snakket om i din etniske gruppe?

Føler du selvmord er vanskelig å snakke om?

Føler du at det er nok informasjon på ditt morsmål om selvmord og hjelp ved selvmord?

Hva ønsker du å si til fagfolk om hva mennesker med din etniske bakgrunn trenger etter et selvmord?

Hva tenker du fastlegen eller helsevesenet kunne bidratt med?

Føler du det er viktig å kunne snakke med noen av samme etniske bakgrunn/religiøse bakgrunn ved selvmord? Hvis ja, hvorfor? Hvis nei, hvorfor?

VEDLEGG 2: BROSJYRETEKSTEN PÅ NORSK

Til deg som har mistet noen i selvmord

Målet med denne brosjyren er at du skal få litt informasjon om det å ha mistet noen i selvmord, om hva LEVE kan tilby deg, og litt om hvor du kan få hjelp.

Å miste noen i selvmord

Selvmord som dødsårsak er et sjokkerende og voldsomt tap, som kan etterlatte familie og venner med et stort spekter av følelser og ubesvarte spørsmål. Selv om alle sørger på sin egen måte og det ikke finnes noen rett eller gal måte å sørge på, vil mange likevel oppleve noen av de samme reaksjonene.

Teksten i denne brosjyren er hentet LEVEs brosjyre "til deg som har mistet noen i selvmord".

Å miste noen i selvmord er vanskelig. Kulturen du lever i spiller også inn. Det er mye tabu forbundet med selvmord, noen kulturer har mye tabu, andre har mindre.

Våre informanter fra ulike kulturer påpeker at uansett hvor du er i fra er det viktig å snakke om det, det hjelper å snakke om det. De mener også at det er viktig å få hjelp, særlig hvis man har innvandret til Norge. På siste side i brosjyren skriver vi mer om hvor du kan få hjelp, og hvem du kanskje kan snakke med.

Utdrag fra LEVEs brosjyre "til deg som har mistet noen i selvmord":

Utviklet av LEVE, St. Olavs hospital og RVTS nord, øst og vest

Umiddelbare reaksjoner

Når man er i sjokk kan man oppleve å føle seg nummen og ha en sterk følelse av uvirkelighet eller å være på siden av seg selv. Tanker som "dette kan ikke være sant" kan komme. Denne følelsen av nummenhet er en naturlig reaksjon som beskytter mot de sterkeste følelsene og kan være til hjelp for å komme igjennom den første tiden. Å ta innover seg det som har skjedd vil skje gradvis, og i disse første dagene og ukene er det normalt å kunne erfare sterke og sammensatte følelser. Mange blir veldig slitne.

Reaksjoner etter at den akutte fasen er over

Følelser som ofte kommer etter hvert, er typiske sorgreaksjoner som gråt, fortvilelse, ensomhet, forlatthetsfølelse, tristhet og savn. Mange opplever i tillegg sinne og raseri mot den som har tatt sitt eget liv.

Behovet for å forstå hvorfor personen tok sitt eget liv, er et av spørsmålene de etterlatte står overfor. I denne prosessen er det vanlig å kjenne på skyldfølelse. Mange får flashbacks av samspillet med den avdøde.

Noen etterlatte velger å isolere seg, noen kan føle på en form for depresjon og andre ikke.

Å komme tilbake til hverdagen

Det er bred faglig enighet om at plutselige dødsfall, slik som selvmord, medfører større helsemessige konsekvenser enn forventede dødsfall. Å tidsfeste hva som er en vanlig sorgprosess er ikke lett, men sorg etter et forventet og naturlig dødsfall, har vanligvis kortere tidsperspektiv enn selvmord. De fleste etterlatte vil kjenne seg igjen i en beskrivelse av at de første årene kan være preget av store svingninger med opp- og nedturer.

LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

LEVE er en organisasjon for etterlatte og berørte ved selvmord. LEVE jobber for at etterlatte og berørte skal få best mulig støtte og informasjon. LEVE tilbyr støtte gjennom uformelle møteplasser, arrangementer og samtaler med likemenn (en som selv har opplevd selvmord i nær relaasjon). Unge LEVE er LEVEs ungdomssatsning og tilbyr en årlig ungdomssamling og et nettverk av unge etterlatte og berørte ved selvmord.

Ønsker du å komme i kontakt med LEVE kan du ringe oss på, eller sende en mail til post@leve.no. Ønsker du flere brosjyrer om det å være etterlatt, ta gjerne kontakt.

Hvor kan man få hjelp?

- Fastlegen: bestill en time hos fastlegen, fortell om hva som har skjedd og be om henvendelse til en psykolog.
- Prøv å søk etter etterlatte organisasjoner som er på ditt språk. Kanskje det kan være noe hjelp å få online.

Noen å snakke med:

- Mental Helse telefon: 22 20 49 00
- Kirkens SOS: 22 40 00 40
- LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord: 22 36 17 00
- Voksne for barn sin rådgivningstelefon (for de med barn): 810 00 040
- Ditt lokale trossamfunn
- Forsøk å søk etter organisasjoner med informasjon på morsmålet ditt.

I Norge *kan* du ha rett på tolk i møte med legen og det norske helsevesenet. Google etter brosjyren “Pasient og tolk - en brosjyre om tolk i helsetjenesten”, den finnes på 24 språk.

Se www.leve.no for mer informasjon.

*Lyset du treng finst...
Helge Torvund*

VEDLEGG 3: BILDE AV SAMISK BROSJYREFORSIDE OG BAKSIDE

Juos háliidat váldit oktavuoda LEVE-serviin, de ringes fal midjiide, dahje čális e-poastta čujuhussii **post@leve.no**. Juos háliidat eambo gihppagiid báhcán lagašolbmuid dili birra, váldde fal oktavuoda.



Gos sáhtta oažžut veahki?

- Fástadoavttir: Dinggo diimmu fástadoaktáris, muital mii lea dáhpáhuva ja bivdde čujuhusa psykologa lusa.
- Geahččal ohcat báhcán lagašolbmuid serviid, main hállet du giea. Soaitá veahkki oažžumis neahtas.

Muhtin geainna háleštít:

- Mentála Dearvasvuohhta (Mental Helse), telefodna: 22 20 49 00
- Girku SOS: 22 40 00 40
- LEVE – iešsorbmemis báhcán lagašolbmuid riikkasearvi: 22 36 17 00
- Rávisolbmot mánáid várás – ráđdeaddintelefovna (sin várás geain leat mánát): 810 00 040
- Du báikkálaš oskkuservodat
- Geahččal ohcat serviid, geain lea diehtjuohkin du gillii



Norggas dus sáhtta leat vuoigatvuohhta oažžut duilka go finat doaktára luhtte ja norgalaš dearvasvuodabálvalusas. Google gihppaga "Pasient og tolk - en brosjyre om tolk i helsetjenesten" (Pasienta ja duilka – Duilkon dearvasvuodabálvalusas), dat leat 24 gillii.

**DUTNJE GII LEAT MASSÁN
GEAN NU IEŠSORBMEMIS**

Juos diedát searvvi, mii lea bargá nu mo LEVE, ja gos hállet du giea, válddes minguin áinnas oktavuoda vai mii beassat juohkit diedu dan birra iežamet neahtasláiddus.

