

Jeg bor i et av de lykkeligste landene i verden. Du bor også i det landet.

Vi bor i Norge, landet som er kåra til verdens beste land å bo i. Men ikke alle i Norge er like lykkelige, for her i Lykkeland går selvmordsraten oppover. Hvorfor har det seg sånn at noen her i Norge ikke ønsker å leve lenger?

Naboen til en god venn av meg, begikk selvmord. Han var bare 14 år.

14 år!

Det er yngre enn alle oss i denne salen.

Det er 9.klasse. Juridisk sett er man bare et barn.

Han hang seg selv. Lillebroren fant han. Ingen forutså at noe så grusomt skulle skje.

Hvis han hadde snakket med noen om problemene sine hadde det kanskje endt annerledes. Kanskje kunne han fått hjelp. Derfor må vi snakke mer om gutters psykiske helse.

Noen tenker kanskje "Må vi snakke om alt?". Nei, vi trenger vi ikke å snakke om alt. Men vi må snakke om dette!

Psykisk sykdom er usynlig. Se på alle oss her i salen. Dem som sitter foran deg, bak deg – eller ved siden av. Klarer du å se hvem som sliter?

Du ser kanskje på meg, men jeg er ikke her for å snakke om meg selv. Mange sliter, og først i køen hos helsesøster er jentene. Hva med guttene?

I 2017 var nesten 70 prosent av de som tok selvmord menn. 70 prosent!

En stor undersøkelse fra NTNU viser at menn har like mange depressive symptomer som kvinner, men at mange tolker symptomene som fysiske plager. Andre vil ikke innse at de har problemer.

I stedet holder de problemene sine inne. Mange gutter tenker at de må være tøffe og følelsesløse – å snakke om følelsene sine, er feigt og svakt.

Dette er et problem. Og det får en del oppmerksomhet, men ikke nok. NRK har nettopp sendt en dokumentar om jenter, sosiale medier og selvmord. Men igjen mangler vi guttene. Og dessuten kan vi ikke løse dette problemet bare med enda en NRK-serie. Vi må nå guttene der de er. Vi må oppnå direkte kontakt.

Ta for eksempel Youtube-prosjektet, *Ingame*. Det er et prosjekt der to norske youtubere sitter og spiller online med andre gutter, og innimellom spillingen så prater de om ting som kan være litt tungt. Guttene har mulighet til å være anonyme, og av og til så er det lettere å prate om ting over nett.

Denne metoden burde flere helsetjenester ta i bruk, fordi det fungerer. Den får gutter til å bli mer åpne om følelsene sine.

I verdens lykkeligste land har vi en fantastisk skolehelsetjeneste. Vi har mange flinke helsesøstre, men vi trenger flere helsebrødre. Gutter kommuniserer på en annen måte. For gutter er ikke som jenter. De skal ikke være det heller.

Dette er et vanskelig tema. Som klimakrisen, virker det nesten uoverkommelig. Men hvis vi står sammen, og støtter de som trenger hjelp, så kan vi gjøre noe med det. Det er verdt et forsøk, er det ikke?

Hvis vi lykkes med dette, da fortjener vi tittelen "verdens lykkeligste land."

*Lovise Hansen Fjelltveit, Nordahl Grieg VGS*