**Jeg har ingen flere barn å miste**

I fjor holdt jeg appell i Asker sentrum i forbindelse med verdens overdosedag, en merkedag hver 31. august.   
Det skulle ikke gå mer enn fem dager etter min appell før jeg som pårørende, ble etterlatt. Min yngste sønn, nettopp fylt 24 år, tok en dødelig overdose med heroin.  
Fem uker etter dødsfallet fant jeg et avskjedsbrev på hans Mac. Min sønn kom inn i statistikken for overdoser men det var hans håpløse situasjon som lå til grunn for selvmordet. Jeg fant senere ut fra den medisinske journalen at min sønn hadde bestemt seg for metode for å ta sitt liv, en overdose med heroin.  
  
Jeg forsøkte å få min sønn med på markeringen i Asker i fjor men han slet med psykisk uhelse og store søvnvansker. Jeg ga min sønn en utskrift av appellen. Den lå ved siden av han da jeg fant han død. I appellen oppfordret jeg politikere til å gå foran i paraden for rusmisbrukere, slik de gjør i Pride-paraden. I min appell snakket jeg om tabu, stigmatisering og straffeforfølgning av våre medmennesker.

Årets appell fra meg blir annerledes. Den er fylt av en grenseløs sorg som vil vare resten av mitt liv.

Kjære etterlatte etter overdosedødsfall: Jeg forstår din sorg, smerte og sinne.

Kjære pårørende: Ikke gi opp! Ikke gi dere! Sørg for at helsetjenesten utreder! Det må stilles riktige diagnoser slik at det gis adekvat helsehjelp og individuelt tilpasset behandling. Det kan finnes psykiske lidelser bak rusutfordringer.

Kjære deg med utfordringer: Du er mitt medmenneske! Du er verdifull! Du betyr alt! Vi vil ikke miste deg!

Kjære Helsetjeneste:  
Samarbeid med pårørende før de blir etterlatte! Vær inkluderende! Lytt! Sørg for at kriseteamet stiller opp etter overdosedødsfall! Ikke overlat til pårørende å koordinere helsehjelpen. Følg retningslinjer fra Helsedirektoratet!  
  
Kjære politikere: Sørg for uavhengig kontroll og revisjon av lokale helsetjenester. Følg opp! Led!

På vegne av minn avdøde sønn, Fridtjof

Rolf Birketvedt  
Etterlatt siden 4.september 2019  
Leder for LPP Asker (Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse)