

Kjære medlemmer



Leder

Landsmøte og Dagskonferansen på Lillehammer er over og det med stor suksess

På vegne av landsstyret retter jeg en stor takk til alle de frivillige som var med på å dra lasset av små og store oppgaver.

På Landsmøte behandlet vi en ny strategiplan for perioden frem til 2008. Retningen for arbeidet i LEVE vil i hovedsak følge etter de samme linjer som vi har fulgt gjennom de første 5 årene, men på noen områder blir det forandringer. Vi ønsker som organisasjon å bli mer tydelig i det offentlige rom når selvmord blir satt på den offentlige agendaen. Og vi ønsker å markere oss mer i forholdet til det offentlige hjelpeapparat for å gi uttrykk for at vi kan være en viktig medspiller i omsorgsarbeidet overfor etterlatte.

En videre økt satsing på organisasjonsbygging kommer vi heller ikke utenom i de tre årene vi har foran oss. Det innebærer, som en del av fylkeslagsrepresentanter allerede har opplevd, at vi trenger fylkeslagenes hjelp og kunnskap til å kunne gjennomføre noen av de nye oppgavene, slik at de integreres i organisasjonens utvikling. Vi håper på forståelse for det, og LEVE sentralt vil selvfølgelig underveis ta hensyn til fylkeslagenes kapasitet.

Så ønsker jeg hver især en riktig god sommer.

Finn Borgersen
Leder av LEVE.

Tanker og innspill fra lesere

LEVE-redaksjonen får ved jevne mellomrom brev og e-post fra våre medlemmer. Det kan være tanker om livet etter et selvmord og det kan være innspill om hva LEVENytt kan skrive om. Tekstene vi får er fint å kunne formidle i nyhetsbrevet, selvfølgelig anonymt hvis det ønskes, samt at gjenkjennende detaljer utelates, som navn, sted etc. Er det noen som gjerne vil komme i kontakt med de som står bak innleggene, kan LEVE kontaktes. **OBS! Innlegg blir aldri trykket uten at forfatteren blir kontaktet og godkjenner det.**

Innlegg 1 (litt forkortet)

"Han var en energisk ressursperson i nærmiljøet. Kjent for sitt gode humør og stå på vilje, var opptatt av sine tre barn og hadde et stabilt ekteskap. Det kom som en bombe. Aldri før har dette lokalsamfunnet blitt så rystet. Angsten i bygda spredde seg. Hvis han kunne gjøre noe slik, hvor mange andre kunne det også være som gikk med slike tanker? Det ble en begravelse, hvor en flink fastlege, kunne fortelle forsamlingen om de skulte mørke kreftene som kan innta og overta et menneskeliv. Dødskrefter som erstattet livskreftene. Prosesene som førte et menneske dit. Min historie om livet etter dette er en historie om fagfolk som har båret meg, og det er en historie om beinhardt arbeid, blodsvette og tårer, veien er ikke ferdiggått.

Gjennom leveforeningens møter har jeg hørt de andres historier, dessverre er mange av dem preget av at de etterlatte føler seg sviktet av hjelpeapparatet. Når jeg sier jeg har blitt båret, blir de fleste overasket. Jeg har hatt en fantastisk fastlege som har stått sammen med meg fra første time etter at jeg fant min mann død. Denne legen har

spesialisert seg innen psykiatri. Han har hatt kontoret sitt åpent for meg på ettermiddagene da de andre har gått hjem. Han har hatt mot til å gå sammen med meg inn i de mørke rommene, for jeg måtte forstå mekanismene. Jeg så min mann med nye briller og da ble bildet annerledes. Jeg fikk gjennom min lege innsikt i hvordan menneskesinnet kunne ha skulte mørkekrefter, det hjalp meg til å se at også dette er en sykdom. Jeg har også en privat psykolog som hjelper meg i livsmestring, slik at jeg skal kunne ta livet tilbake.

Uten profesjonell hjelp ville jeg ikke ha vært der jeg tross alt er i dag. Kanskje har jeg vært heldig, eller kanskje er det også slik at vi må la oss bli hjulpet. Jeg ser mange farer i å bli sittende i en rundkjøring. Dette kan sikkert også på et vis være en slags trygghet, for da blir ikke kravene til egeninnsats så store. Jeg tror at det å komme videre også er en viljesak. Men det koster mye hardt arbeid. Det er viktig å bli hørt på, her har Leve en stor oppgave med sine lokallag, men jeg tror det er like viktig å tenke veiene for å kunne ta livene våre tilbake. Når skyldfølelsene blir store må

vi se at selvmord også kan være en sykdom. Ingen kan klandres for at et menneske f.eks. blir kreftsyk, slik tror jeg det også må tenkes om dette. De som har tatt livet sitt led av en dødelig sykdom. Alle står selv ansvarlig for sine valg, også de som har tatt livene sine."

Innlegg 2

"Jeg kunne ønske at det ble satt litt fokus på sorgen, alle de fasene vi går igjennom når en vi var glad i ikke orker å leve. Vi sørger forskjellig, noen blir sinte, mange gråter, angsten for at andre skal dø osv. Og det at når noen dør så mister vi på forskjellig måte; en mister ei søster, en mister ei mor, kusine, tante eller bestemor. Alt i en person som vi har forskjellig forhold til. Da min søster døde, møtte jeg ei som hadde mistet sin datter i en ulykke. Hun sa: bare vent til begravelsen er over, da blir det bedre. Det ble det ikke for meg, det ble mye verre. Faktisk ble det aller verst 8 – 9 måneder etter, da satt jeg i et stort sort hull som jeg ikke ante hvordan jeg skulle komme opp av. Tror det kan være fint for mange å lese at alt er "normalt"."



Foto: Anita Sælø. Tenning av hjertelys ved dagskonferansen 28. mai i Lillehammer

- Vi vet at vi sørger i utakt

- Jeg ville prate. Mannen min ville ikke. Jeg tenkte at han sørget feil, sier Berit Sand Lien. Paret mistet sin eldste sønn for to år siden.

Utdrag av intervju gjort av journalist Tinna Gudmundsdottir i Gudbrandsdølen Dagingen, i forbindelse med LEVEs dagskonferanse i Lillehammer 28. mai 2005, med tema "Kjønnsforskjeller i sorg"

- Noen ganger når jeg har behov for å prate om Arnfinn, orker ikke mannen min. Jeg forsto ikke hvorfor han ikke ville. Fordi vi har ulike måter å sørge på, følte jeg meg ensom i parforholdet, sier Berit Sand Lien fra Rugdshøgda. Hun og ektemannen John Olav Lien mistet eldstesønnen for to og et halvt år siden. Han

tok sitt eget liv. Arnfinn ble 21 år. Han hadde advart familien flere ganger om at han ikke orket mer. Januardagen han gjorde alvor av tankene valgte han å ikke varsle dem. Han hadde bestemt seg. Arnfinn hadde vært deprimert siden militæret. Han hadde alltid følt seg litt annerledes. Med diagnosen ADHD kjempet han konstant mot en indre uro.

28. mai 2005 arrangerte LEVE dagskonferanse i Lillehammer. Temaet for konferansen var Kjønnsforskjeller i sorg. Berit er nestleder i LEVE Hedmark. Hun var med på å bestemme temaet.

- Som om ikke dødsfallet er belastning nok, får noen par problemer. Dessverre ryker mange parforhold i sorg. Hvis konferansen kan gi folk økt forståelse av hverandres reaksjoner, kan man stå

sterkere sammen, sier hun. Det var først da Berit hørte at det var andre som hadde det likedan at det gikk opp for henne at det var helt greit at hun og mannen taklet sorgen ulikt.

- Redningen for oss var å treffe andre i samme situasjon. Det føltes befriende å høre andre bruke de samme ordene og streve med de samme tankene som oss. Vi vet at vi sørger i utakt. Og vi har lært at å pleie parforholdet er en viktig del av det å takle sorgen, sier Berit.

Psykolog Oddbjørn Sandvik holdt kursene om kjønnsforskjeller i sorg på Lillehammer. Han understreker hvor viktig det er å snakke om forskjellene, men fokusere på likhetene.

- Mange, særlig kvinner, har tanker som at "han sørger

feil". De trekker seg inn i sine egne tolkninger. At han ikke vil prate eller gå på kirkegården skyldes ikke feil og mangler hos partneren, men at vi reagerer forskjellig. Par som sørger trenger informasjon for å erkjenne at forskjeller er greit. Det er viktig å fokusere på likheter, for eksempel er opplevelsen av savn og maktesløshet ofte like sterk hos begge sier han. Når Sandvik forteller om kjønnsforskjeller, er det med utgangspunkt i kjønne som grupper, og presiserer at sorg er svært individuelt og mange par opplever det stikk motsatte.

- Den mest iøyenfallende forskjellen er at kvinners sorgreaksjon er sterkere og mer intens. Noen menn føler at partneren dyrker sorgen og går så opp i den at det blir for mye. Mens kvinnen på sin

side opplever det frustrerende at mannen ikke vil prate, sier Sandvik.

Da Arnfinn ikke så noen annen utvei enn å ta livet sitt, hadde alt hopet seg opp for ham. Han hadde mistet jobben og leiligheten og vært utsatt for en trafikkulykke. "Jeg hadde klart dette hvis det bare hadde kommet én ting av gangen", sa han til moren sin.

- Jeg ville granske og lete etter årsaken til at Arnfinn valgte den utveien. Jeg trodde jeg kunne finne svaret på biblioteket. Mannen min ba meg kutte ut all faglitteraturen. Han var realistisk. Jeg lette meg syk etter svar, sier Berit. Hun klarte ikke å skille mellom sorg og depresjon og forsto ikke at noe var galt. Til slutt måtte hun ha

profesjonell hjelp. Mens Berit valgte å oppsøke profesjonell hjelp, synes John Olav det holder å luften tankene i en selvhjelpsgruppe. Han får dessuten like mye ut av å lytte til andre som har opplevd noe liknende som å si noe selv. Berit var ofte på kirkegården, John Olav trakk seg unna.

- Jeg husker jeg synes det var vanskelig at han ikke ville være med på kirkegården. Jeg var der jo støtt. Kvinnfolk har lett for å tro at de eier måten å sørge på, sier Berit.

Berit og John Olav tror ikke det er noe de kunne gjort annerledes i sorgprosessen. Men de skulle ønske at det fantes rutiner for profesjonell oppfølging av etterlatte etter selvmord.

- Det er helt nødvendig at kriseteam kommer tidlig på



- Vi vet at vi sørger i utakt. Og vi har lært at å pleie parforholdet er en viktig del av det å takle sorgen, sier Berit Sand Lien.

banen. Og at de følger opp familiene. Sorgen går ikke over etter begravelsen, sier Berit.

LEVE etter fem år – og tiden fremover

Utdrag av innledningstalen ved dagskonferansen i Lillehammer 28. mai 2005, av Finn Borgersen



- Ambisjonene for neste strategiske handlingsplan må være å bli mer offensive, sier leder av LEVE, Finn Borgersen.

"Jeg vil benytte anledningen til å bruke noe tid for det som i år er et lite jubileum for LEVE. Riktignok ble vi formelt stiftet i midten av desember 1999, men det første styremøtet ble avholdt i februar 2000, og utover våren for fem år siden var vi i gang. Navnet LEVE ble hentet ut i fra forbokstaver fra Landsforeningen for etterlatte ved selvmord, og i dag er navnet kjent i visse miljøer, og mange bruker kun navnet LEVE. Det røde symbolet kan se ut som en fugl som svever, mens det i realiteten er resultatet av et delt hjerte.

Å bygge en organisasjon fra grunnen krever mye bevisst-

het, fokus og gode evner til å samarbeide. Vi hadde helt fra begynnelsen en klar filosofi om å tuft organisasjonen på to pilarer:

- De etterlatte
- Fagpersoner

Det har vist seg i ettertid å være et klokt valg. Vi har benyttet oss av verktøy som er gode for å knytte forbindelse og opprette nettverk mellom etterlatte og fagpersoner, hvor hensikten er å kunne dele og utveksle erfaringer fra forskjellige ståsted, og ikke minst for at fagpersoner skal kunne lære av de som har følt smerten på kroppen. Dagskonferanser er et slikt verktøy, der det er en god

blanding av faglige foredrag, minnemarkering og samtaler.

I Lillehammer dette året er temaet ved dagskonferansen "Kjønnsforskjeller i sorg", formidlet av Oddbjørn Sandvik. Tidligere år har det sett slik ut:

2001 (Oslo)
"Hvordan kan vi hjelpe barn som opplever selvmord blant sine nærmeste?", v/psykolog Atle Dyregrov.

2002 (Stjørdal)
"Familien som blir rammet", v/psykolog Renate Grønvold Bugge

2003 (Bergen)
"Veien videre kan sorggrupper hjelpe?", v/psykolog Frode Thuen

2004 (Tromsø)
"Unge voksne etterlatte", v/Forsker Kari Dyregrov og prest Gunnar Kristiansen

Ambisjonene må i fremtiden være å bli enda mer tydelig og knytte enda sterkere bånd mellom frivillige/etterlatte og fagmiljøer.

På landsmøtet 2005 vil vi diskutere og behandle LEVEs Strategiske handlingsplan for perioden 2005 – 2008, samt evaluering av handlingsplanen 2002 – 2005 hvor vi skal vurdere hva vi har oppnådd i forhold til det offentlige helsevesen og det nettverket vi er så avhengige av. Allerede kan vi

vel fastslå at vi kunne ha oppnådd mer i forhold til å få etablert kontaktnett i de enkelte fylker og kommuner. Imidlertid ser vi at dette arbeidet med å kartlegge hva som finnes av ressurser i den enkelte kommune er mer omfattende og krever mer kapasitet enn det vi til nå har hatt tilgang til.

1. Bidra til økt offentlig omsorg
 - Gjøre LEVE kjent i alle fylkets kommuner, via helsetjeneste, kirke, politi, begravellesbyråer etc
 - Bidra til utarbeiding av handlingsplaner for krise- og sorgberedskap ved brå død og rutiner for oppfølging

2. Organisasjonsbygging
 - Bygge opp og vedlikeholde en struktur som kan vare.
 - Telemark er også med, nå har vi dekket alle fylkeslag i Norge

3. Ungdomssatsing
 - Prosjektet "Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord", avsluttes i 2006. Resultater og erfaringer vil bidra til å styrke satsingen på og oppbyggingen av Unge LEVE

Ambisjonene for LEVE de neste årene må være å bli mer offensive, bli bedre kjent, bli forespurgt og lyttet til og ikke minst bidra i den offentlige debatt.

Oppdateringer på hjemmeside

Det har over lengre tid vært en del misnøye med LEVEs hjemmesider – og med rette. Noen fylkeslag har opplevd at møteinnkallinger, invitasjoner etc som de har ønsket ut på sine sider, ikke har blitt lagt inn – eller at tekst om arrangementer som har vært for lang tid tilbake ikke blir fjernet. Det er bare å beklage. Det håper vi nå skal bli en endring på.

Fra og med nå vil Eva Brekke Voss være LEVEs "nettoperatør". Mange kjenner Brekke Voss som leder av Buskerud fylkeslag, og hun har tilbudt LEVE sin tid og kompetanse for å holde organisasjonens hjemmesider oppdaterte og korrekte.

Det vil si at alle endringer og oppdateringer som fylkeslagene ønsker, kan sendes direkte til Eva Brekke Voss – og ikke gjennom LEVEs sekretariat. Det gjelder også andre medlemmer som har innspill vedrørende hjemmesidene. Alt kan derfor heretter sendes til:

evoss@online.no
eller ringe henne på mobil 91 18 27 98

Vi vil samtidig oppfordre enda flere fylkeslag til å benytte seg av muligheten til å legge inn stoff om hva som skjer lokalt, arrangementer som skal finne sted, kontakmuligheter rundt om i fylket etc. Veldig mange benytter seg av våre hjemmesider for å få støtte og hjelp, så jo mer informasjon vi har liggende inne, jo bedre hjelp kan vi gi!

www.levenorge.no

Unge samlet på Sundvolden

Samtaler, tårer, latter og moro – en kort oppsummering av årets første ungdomssamling på Sundvolden ved Tyrifjorden. Med mange som ikke kjenner hverandre, kan det virke skummelt for enhver å møte opp til en slik samling, men tilbakemeldingen er klar for deltakerne som reiser hvert til sitt på søndag ettermiddag; vi angreir ikke, og dette kan vi tenke oss igjen!

11 unge etterlatte ved selvmord var samlet 10.- 12. juni ved Sundvolden Hotell. De kom fra fylkene Telemark, Vestfold, Buskerud, Oslo og Akershus og Østfold. En av dem som var til stede var Marius Kampen Engevold, bosatt i Oslo.

- Jeg gjorde meg opp noen tanker i bilen hjem etter helga, at de fleste av oss opplevde samlingen som en positiv opplevelse. Rammene rundt samlingen var meget bra. Gode ledere som gjorde settingen trygt og godt. Dette var en av tingene som jeg tror gjorde at ungdommene turte å åpne seg og fortelle sin historie. Det at muligheten til å "fortelle sin historie" er tilstede er viktig for den enkelte, men også for hele samlingen, hvor andre får muligheten til å lytte til andres historie! Det gjør at man kan lettere få et godt samhold og miljø rundt samtaler, sier Marius Kampen Engevold. Marius opplever at samtaler til stede under en slik samling er viktig, ettersom det kanskje ikke alltid er like enkelt å snakke om vonde tanker og følelser med nærmeste familie (mor/far/søsken).

- Det å dele tanker, følelser og erfaringer rundt det å miste en av de nærmeste i selvmord med andre ungdommer i samme

situasjon tror jeg kan være en viktig faktor i "selvhjelpen" av bearbeidingsprosessen. Det å få en følelse av at man ikke er helt alene om å kjenne og føle på de vonde og triste følelsene. Samtidig var sosiale aktiviteter utenom samtaler en viktig del av det gode samholdet som opparbeidet seg i løpet av hele helgen. Det å utfolde seg i forskjellige settinger sammen gjør noe med oss, og det gav meg en opplevelse av at også de andre deltagerne trivdes under oppholdet. Jeg oppfordrer på det sterkeste ungdom til å delta på slike samlinger i fremtiden, og jeg håper tilbudet kan over litt tid omfavne hele landet!, avslutter Marius.

Dette er andre året LEVE arrangerer samlinger for unge etterlatte mellom 13–25 år, i forbindelse med prosjektet "Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord". For hvert år prøver vi å legge arrangementene slik at de fleste fylkene blir involvert, så langt økonomien rekker. Dessverre vil det ikke hvert år bli mulig for alle, men vi håper på å dekke så mange regioner som mulig. I budsjettet er det lagt opp til to samlinger til dette året, og de vil foregå på følgende sted:

23. – 25. september. Rongostovo, Voss. For unge etterlatte fra Rogaland, Hordaland og Sogn og Fjordane.

7. – 9. oktober: Sommarøya, Tromsø. For unge etterlatte fra Finnmark og Troms.

Invitasjoner til disse samlingen vil komme litt senere på året, men for ungdommer som bor i disse områdene, rådes dere til å sette av helgen allerede nå!

Fylkeskontakter

Finnmark
Helge Stormo
Tlf: 78 95 70 46 / 78 98 75 20
helstorm@online.no

Troms
Succora Nordin
Tlf. 90 03 89 95 / 92 29 36 27
solivano@student.uit.no

Nordland
Anne Berit Sætermo
Tlf. 90 61 89 21
ab-saete@online.no

Nord-Trøndelag
Kolbjørn Flakne
Tlf. 74 08 18 85
nord-trondelag@levenorge.no

Sør-Trøndelag
Jorunn Aune Høyser
Tlf. 73 51 04 73 / 97 67 41 69
jorunn-aune.hoyser@trondheim.kommune.no

Møre og Romsdal
Ragnhild Opskar
Tlf. 91 51 98 16
ra-opska@online.no

Sogn og Fjordane
Nils-Petter Hauge
Tlf. 90 87 04 60
hauge@humanorg.no

Hordaland
Leder: Jarle Mortensen
Tlf. 55 19 10 41 / 92 65 58 38
jarle.mortensen@knappehuset.no
www.levéhordaland.no

Rogaland
Else Grete Aanestad
Tlf. 95 23 50 42
eaane@broadpark.no

Vest-Agder
Anne Margit Harbak
Tlf. 95 22 50 08
annemargit.harbak@sogndalen.kommune.no

Aust-Agder
Astrid Nomeland
Tlf. 37 93 62 88 / 91 14 83 55

Vestfold
Karol L. Svanøe
Tlf. 48 25 59 54
post@levevestfold.no
www.levestfold.no

Buskerud
Eva Brekke Voss
Tlf: 911 82 798
evoss@online.no

Oslo og Akershus
Herman van Eggelen
Tlf. 98 48 33 41
oslo@levenorge.no

Hedmark
Bjørn Jakobsen
Tlf. 48 01 20 56

Oppland
Inger Horn Holden
Tlf. 61 17 71 39 / 91 31 98 34
iholden@frisurf.no

Østfold
Stig Wang
Tlf. 93 02 19 41
stivan@psh.no

Mitt dikt

Kjære deg – vent litt...

Vent litt med din varme hånd
Det er så mange tårer
eg enno ikkje har grått.

Vent litt med ditt ømme blikk
Det er så mange sorger
eg enno ikkje er forbi.

Vent litt med dine gode ord
Det er så mykje vondt
eg enno ikkje makter.

Vent litt Bli her hjå meg
Det er nok
Kjære venn – vent litt....

Solfrid



Har du noen kommentarer til nyhetsbrevet – eller vil du bidra med egne innlegg:

LEVE
Postboks 27 Smestad
0309 Oslo
Merk konvolutt med «LEVENytt».

E-post: post@levenorge.no
Tlf.: 22 50 25 70
Fax: 22 50 25 71
www.levenorge.no