

Kjære medlemmer



Leder

Sommeren er over, og høsten har meldt sin ankomst. Vi drikker te av stadig større kopper, og badetemperatur er byttet ut med allværsjakke. Høst innebærer mer enn bare mørkere kvelder og kaldere vær; for mange er høsten selve innsteget til en rekke aktiviteter, og Leve går en spennende tid i møte. Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september har i år et mye større omfang enn i fjor, og signaler fra fylkene tyder på hektisk aktivitet og et høyt ambisjonsnivå. – Stå på og lykke til med de respektive arrangementene! Høsten er også en årstid med nye muligheter til møtevirksomhet og planlegging. Leve tar, med sin nye strategiske handlingsplan, fatt på en ny og spennende treårsperiode, hvor profilering og mer utadrettet virksomhet står sentralt. Leve er ferdig med prøvetiden, og oppdateringen av Leves nettsider er et uttrykk for dette. Takk til Eva Brekke Voss, fylkeslagsleder i Buskerud, som har hjulpet oss i dette arbeidet.

Så ønsker jeg dere alle i Leve en aktiv og berikende høst!

Hilsen Finn Borgersen,
Leder i Leve

Å møte seg selv i kunsten

Skummelt, litt høytsvevende og ukjent. Det er ikke få som kjenner igjen følelsen av skepsis og litt frykt overfor nye og ukjente terapiformer. Og noen ganger med rette, det er ikke alt som passer alle like godt. Mens andre ganger viser skepsisen seg å være overflødig.

Et overraskende tett møte – med seg selv. Slik beskrives et helgekurs i kunstterapi av to LEVEmedlemmer i Rogaland. Høsten 2004 fikk de en kveld besøk av kunstterapeut Annlaug Varhaug, og det var mange skeptiske blikk før introduksjonskurset startet. Sissel Bjørke skriver: - Vi fikk utdelt ark og fargestifter og fikk beskjed om at vi ikke trengte noen ferdigheter innen tegning eller maling. Vi ble bedt om å tegne ulike symboler, og de som ville fikk tolket tegningen sin av Annlaug. Det ble et overraskende og tett møte med oss selv. Vi fikk se oss selv på en ny og annerledes måte, det opplevdes som kommunikasjon med vårt eget indre liv.

Dette ga mersmak. En helg i midten av april møttes derfor medlemmer av LEVE i Rogaland til helgekurs hjemme hos Annlaug. Ingen kjente hverandre fra før.

- Vi brukte meditasjon som et redskap for å falle til ro før vi startet på oppgavene. Vi brukte leire, vi malte og vi fikk skriveoppgave. Det var litt skummelt og fremmed dette å skulle ta fram sine kreative sider. Men siden det ikke er produktet i seg selv som er det viktigste, men budskapet det bærer, slappet vi mer og mer av og koste oss med de kreative uttrykkene, sier Sissel Bjørke i sin epost til LEVE. Hun skriver videre: - Vi opplevde en trygg og omsorgsfull helg sammen. Det ble latter og tårer, og det var helt greit, det var lov. Vi fem deltagerne bodde sammen i et nydelig gammelt jærhus med storhavet rett utenfor vinduet. Dette var også med på å gjøre helgen til den flotte opplevelsen det ble. Vi spiste mat og drakk vin til langt på natt, og vi ble godt kjent med hverandre. Faktisk gav helgen mersmak, så

vi bestemte oss for at til høsten skal vi møtes igjen til et nytt kurs på Varhaug.

Hva er filosofien bak kunstterapi?

Slik står det å lese i brosjyren om kunstterapi:

"Gjennom kunstuttrykk kommer ikke-verbale og ikke-bevisste deler av deg til uttrykk. Det er helende i seg selv, men bildene kan også være et utgangspunkt for bearbeiding av følelser. Uttrykksterapien gir frihet til å velge terapiverktøy mer tilpasset den enkeltes behov. Det trengs ingen kunstneriske evner."

Else Grete Aanestad, leder i Rogaland fylkeslag, formidler også entusiasme over bruken av kunstuttrykk for å bli kjent med seg selv og sitt. Hun forklarer hvordan de går frem i en slik form for terapi.

- Først har terapeuten og du en introduksjonsprat hvor dere kartlegger hva du vil jobbe med. Siden foregår behandlingen i stor grad gjennom at du uttrykker deg via ulike kunstformer. I tillegg til samtale, vil du benytte bevegelse, arbeid med leire, skrijving, lage musikk, bilder og dramatisere. Ofte skjer dette i form av gruppeterapi, sier Aanestad.

Kan så en terapiform som dette være til hjelp i en sorgbearbeidingsprosess? Sissel Bjørke skriver noe om det til slutt: - Jeg er et verbalt sterkt menneske. Det å få sette ord på de vanskelige tingene har vært viktig for meg i min bearbeiding etter selvmordet. For å kunne bruke det verbale må en ha et tak på sine egne følelser. Mange følelser ligger i det ubevisste. Her kommer kunstterapien inn. Jeg har opplevd den som en åpning inn til det ubevisste. Uttrykkene i kunstterapien har gitt meg en bedre forståelse av hvor jeg selv står i egne prosesser. Gitt egen smerte, sorg og savn en mulighet for å komme til uttrykk. Hjelp til å ikke undertrykke det som må fram i dagen for å kunne gå videre i livet. Jeg har også i egne bilder sett lys i meg selv. Føler at det å se lyset i sitt eget sinn gir håp og tro om at livet igjen kan bli godt å leve.

Hvis medlemmer i Rogaland har ønske om å være med på kurs høsten 2005, eller du kunne tenke deg å høre mer om kursinnholdet, vennligst kontakt Sissel Bjørke på tlf. 51 71 26 06 eller 90 18 34 10.



Maleriene var mange og fantasifulle under kunstterapihelgen hos Annlaug Varhaug.

Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september

Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september, er et initiativ fra IASP (the International Association for Suicide Prevention), støttet av Verdens Helseorganisasjon. IASP har gitt LEVE (Landsforeningen for etterlatte ved selvmord) oppdraget å koordinere Verdensdagen for selvmordsforebygging i Norge i perioden 2005-2007. Prosjektet mottar faglig støtte fra Seksjonen for selvmordsforskning- og forebygging, Universitetet i Oslo, samt fra regionale ressursmiljøer for selvmordsforebygging og-forskning i Norge. Sosial- og helsedirektoratet har for denne perioden bevilget prosjektmidler til Verdensdagen for selvmordsforebygging, noe som innebærer ikke bare ansettelsen av en prosjektleder med ansvar for Verdensdagen i 50 %-stilling, men også en betydelig økning i tilskuddene til Leves fylkeslag til markeringer i forbindelse med 10. september. Årets markering vil foregå under mottoet "Selvmordsforebygging angår alle".

Verdensdagen for selvmordsforebygging ble avviklet for første gang i Norge ifjor, og markeringene fant sted over hele landet, den gang et resultat av et samarbeid mellom Seksjonen for selvmordsforskning- og forebygging (SSFF) og regionale ressurspersoner. Leve har i år, med sine 18 fylkeslag (Oslo og Akershus er

representert sammen), ansvar for de fylkesvise arrangementene, og det vil i tillegg bli et nasjonalt arrangement i Oslo.

Leve oppfordrer alle fagpersoner som føler at de kan bidra til denne dagen, til å melde sin interesse til fylkene, enten gjennom Leve sentralt, eller direkte til fylkeslagsledere.

Oslo-arrangementet

Verdensdagen for selvmordsforebygging vil ha en markering sentralt i år som ifjor, og årets markering vil finne sted i **Oslo Konserthus, Lille Sal**. Arrangementet begynner **kl 17:00**, med **gratis entré**, og det vil være en utstilling i Konserthusets foajée ved forskjellige organisasjoner og samarbeidspartnere. Byrådsleder Erling Lae vil holde appellen. Fiolkunstner og etterlatt Adam Nordin vil spille tre egenkomponerte satser, den ene komponert spesielt til Leve og Verdensdagen. Dansekunstner Guro Rimeslåten vil opptre med den spesialkoreograferte oppvisningen *In Between* (koreografi: Emilia Adelöw). Professor Stein Husebø vil holde et foredrag om selvmordsforebygging, med utgangspunkt i sine erfaringer som både fagpersonell og etterlatt. Husebø er en uredde og personlig foredragsholder som få går uberørt ifra.

Arrangementene ute i fylkene:

Finnmark:

Det vil bli et arrangement i Alta med Jakob Margido Esp som foredragsholder. Stedet blir "Låven" på Quality Hotell Vika i Bossekop. Nøyaktig tidspunkt for foredraget er ikke fastsatt, men det vil bli i 15-16-tiden.

Det vil bli utdeling av brosjyrer i Alta på formiddagen.

Troms:

Informasjonsstand i Storgata i Tromsø med utdeling av vafler. Dette vil skje på formiddagen.

Nordland:

Det vil bli en konsert i domkirken i Bodø med tittelen "Eg ser".

Nord-Trøndelag:

Leve Nord-Trøndelag ønsker å markere ungdomsprofilen spesielt, men også fylkeslaget/LEVE generelt. Arrangementet vil sannsynligvis finne sted på "Lageret" som er et ungdomshus og det vil i tillegg bli en stand på ett eller to kjøpesentere i Namsos. På Ungdomshuset vil det bli musikalske innslag, og vi håper at vi kan dra nytte av en i politiet som har sendt oss en selvskreven sang. På alle plasser vil styremedlemmer være til stede og vi satser på å få med oss fagfolk fra både helseforetaket, kirka og politiet. Dette skal knyttes opp mot en ungdomssamling som har vært et årlig arrangement. Vi får her leie en gård til samlingen som er tenkt å starte allerede på fredagskvelden. Samlingen vil være åpen for de som ønsker. Det vil også bli arrangert en pressekonferanse i forbindelse med Verdensdagen.

Sør-Trøndelag:

Det vil bli en informasjonsstand på Nordre gt., hovedgata i Trondheim, samt et lite kulturelt innslag i løpet av dagen.

Møre- og Romsdal:

Fredag 9.9. blir det kursdag på hotell Seilet primært rettet mot kommunehelsetjenesten, skoleverk, kirke og spesialisthelsetjenesten. Det vil bli et fagforedrag i samarbeid med Vestmo kompetansesenter i Ålesund og presentasjon av VIVAT-kurset "Førstehjelp ved selvmordsfare" v/ Kirsti Foss (Familievernkontoret i Molde). Undervisningsprosjektet "Ungdom, livsmot og håp" som har blitt brukt i 20 ungdomsskoleklasser i Ålesund, vil også bli presentert. Lørdag 10. september blir det markering på torget i Molde, med utdeling av informasjon, underholdning v/ lokale musikalske krefter og muligens et foredrag. – Vel møtt!

Hordaland:

Det vil bli et utarrangement på Tårnplass i Bergen sentrum. Det vil bli informasjonsstands om alle direkte selvmordsforebyggende lavterskeltilbud i Bergen kommune, og særlig vil et nytt tiltak "Livskrisehjelp" på Bergen Legevakt bli introdusert. En ny brosjyre med omtale av alle disse tiltak blir laget til Verdensdagen og dekkes av Bergen kommune. Det vil dessuten være innlegg og kunstneriske innslag. Fremtredende personer vil ha faglige kronikker i dagspressen.

Rogaland:

Det vil bli et arrangement fra kl 11:00 i Folkets Hus, med servering og følgende innhold: - Åpning ved Else Grete Aanestad, lysmarkering - "Selvmord og etikk" v/ Arne Thorvik - Innlegg v/ Gunvor Raen Jørstad, etterlatt. Hun har utgitt en liten diktsamling som hun vil lese fra "Forebygging for etterlatte" v/ psykolog Oddbjørn Sandvik - VIVAT - "Førstehjelp ved selvmordsfare" – Gudrun Austad - Musikalsk innslag - Foredrag v/ Mette Høiland, etterlatt

Aust-Agder:

Det er planlagt en stand på torget i Arendal under Verdensdagen.

Vest-Agder:

Det blir trolig en informasjonsstand i Kristiansand på Verdensdagen, og det er planlagt et førstehjelpskurs i uke 45 som vil knyttes opp til denne standen.

Buskerud:

Arrangementet vil finne sted i aulaen på høgskolen i Buskerud. Det vil bli kunstneriske innslag i form av diktlesning og dans, og det vil bli et faglig innhold.

Oppland:

Det er planlagt et arrangement fredag 9.9. med vekt på det faglige, samt en informasjonsstand i Storgata i Lillehammer lørdagen. Markeringen vil trolig bli et samarbeid med Kirkens

SOS. Følg med i lokalpressen og Leves nettsider for nærmere informasjon!

Østfold:

Det er planlagt en informasjonsstand som etter all sannsynlighet vil bli avholdt i Halden, med kulturelle innslag. Nærmere informasjon vil bli gitt!

Sogn og Fjordane:

Verdensdagen innledes med en temadag på Selje Hotell under tittelen "Korleis møte etterlatne etter sjølmordet?" hvor bl.a. en etterlatt forteller om hvordan familien ble møtt etter selvmordet, sosiolog Nils Petter Hauge foredrar over temaene *Oppløst menn og kvinner sorg ulikt?* og *Krisegruppas møte med etterlatte i krise*, psykiatrisk sykepleier Monika Litsheim holder et foredrag om *Hvordan møte unge etterlatte på skolen?* og psykolog Tonny Gunnar Helgøy snakker om selvmordsforsøk

blant unge. Kvelden vil være forbeholdt en samling for etterlatte, og Verdensdagen vil inneholde en samling med fagperson, lunsj, båttur til Selja kloster med omvisning og påfølgende samling, og til slutt middag for de som ønsker å bli til søndag. Det vil også være muligheter for massasje på Spa Thalasso Hotell. –Velkommen!

Vestfold:

Stand sammen med Kirkens Bymisjon og Kirkens SOS i Vestfold og VIVAT i Tønsberg utenfor Farmandstredet (Karl Paulsens plass). Dette skjer fra kl. 11 - 14. Det blir servering av kaffe og vafler, og Leve vil være tilgjengelig for forbi-passerende. Det vil bli utdeling av brosjyrer, bl. a. om det neste VIVAT-kurset i Vestfold, som avholdes 11. og 12. oktober.

Hedmark:

Det vil bli arrangementer med

fagforedrag både på Hamar og Kongsvinger. På Hamar vil helsesjef Georg Moland holde foredrag, mens på Kongsvinger vil det faglige foredraget holdes av psykiatrisk sykepleier Oddrun Burheim. Tove Jacobsen vil holde foredrag om sine erfaringer som etterlatt. Det vil også bli utdeling av brosjyrer og annet informasjonsmaterieell på begge steder. Følg med i dagspressen for nærmere informasjon!

Oppland:

Det vil etter all sannsynlighet bli et faglig arrangement fredag kveld, tid og sted vil bli lagt ut på Leves nettsider. Lørdag vil det trolig bli en informasjonsstand i Storgt. i Lillehammer.

Fullstendig programmer for Verdensdagen til fylkene blir lagt ut på hjemmesidene før den 10ende.

I anledning Verdensdagen...

Det er den draumen me ber på At noko vidunderleg skal skje, at det må skje – at tidi skal åpna seg at hjarta skal åpna seg at dørrer skal åpna seg at berget skal åpna seg at kjelder skal springa – at draumen skal åpna seg, at me ein morgon stund skal glida inn på ein våg me ikkje har visst om.

Olav H. Hauge (1966)

Arbeidet fram mot Verdensdagen er et resultat av frivillig innsats, av engasjerte medlemmer og hjelpere. Jeg vet at det er lagt ned atskillig timer dugnadsarbeid i forbindelse med 10. september, og til tross for at Leve sentralt i år har hatt midler til å kunne støtte opp om aktivitetene i fylkene, har våre midler ikke fullt ut evnet å imøtekomme engasjementet og ambisjonsnivået rundt Verdensdagen.

Jeg er stolt over arbeidet dere har lagt med ute i fylkene. Gjennomføringen av Verdensdagen og de planlagte arrangementene er kanskje den beste frontingen av en organisasjon som Leve utad. Verdensdagen for selvmordsforebygging er Leves årlige mulighet til å nasjonalt markere ikke bare hva Leve står for, men samtidig å vise hvem medlemmene er. Leve viser at årets motto "Selvmordsforebygging angår alle" er berettiget.

Noen fylker satser på større kulturarrangementer, andre ønsker å stå med informasjonsstand rundt bysentraene – viktig er at alle fylkeslagene i år er representert, og at alle har satt av 10. september til dette formålet. Jeg tror og vet at denne dagen ikke bare har en viktig signaleffekt utad, men også innad: dere som har jobbet med å få til en markering innenfor

økonomisk stramme rammer, dere har forhåpentligvis også knyttet sterkere bånd gjennom felles erfaringer, og gjennom planleggingen og gjennomføringen av et arrangement som dere selv har stått ansvarlig for. Jeg håper at så mange som mulig har anledning til å støtte

opp, og få med seg markeringen av Verdensdagen i sitt nærmiljø.

Takk for innsatsen!

Gry Lunde
Prosjektleder Verdensdagen for selvmordsforebygging



Prosjektleder for Verdensdagen for selvmordsforebygging, Gry Lunde, er stolt over hva fylkeslagene har fått til av arrangementer 10. september.

● 10. september 2005

Verdensdagen for selvmordsforebygging

"Selvmordsforebygging angår alle"



Høstens LØFT

Av Anita Sælø

Prosjektet LØFT for LEVE går nå over i andre halvdel av læringsprosjektene planperiode. Fylkeslagene har kommet godt i gang. Mange vektlegger det å få til et bedre og tettere samarbeid både innad i organisasjonen og utad ved å knytte til seg kontakter og samarbeidspartnere som begravellesbyråer, politi, helsestasjoner og lignende. Distribusjon av brosjyrer, møtevirksomhet og mer synliggjøring av LEVE gjennom markedsføring har her vært sentrale tiltak.

Videre er det mye fokus på Unge LEVE. Flere fylkeslag ser viktigheten av å kunne ha egne tilbud til de unge etterlatte. Det arbeides med å få til en årlig ungdomskonferanse og flere ungdomsamlinger. Noen fylkeslag har dessuten fått til egne faste treff for ungdommer.

Det vi også ser er at det jobbes med styrking av økonomien. Mange fylkeslag har dårlig økonomi, og de innser at dersom de ikke får en stabil økonomi, så blir det intet levedyktig fylkesstyre. Det sendes søknader om midler til sponsorer og bidragsytere.

Vi har i dag 14 aktive fylkeslag som er med i prosjektet LØFT for LEVE. Vi har 39 læringsprosjekter hvorav 32 av dem er aktive. Hvert fylkeslag har 3 læringsprosjekter hver. Læringsprosjektene er hovedmålsettinger som skal

nåes innen 31/12.2005. Prosjektleder Anita Sælø og veileder Jon Frang Mostad skal i løpet av august og september reise rundt og besøke alle fylkeslagene. Hensikten med det er å bli enda bedre kjent med de enkelte fylkeslag. Vi har truffet hverandre ved flere anledninger, men da er gjerne alle fylkeslagets ledere samlet. Nå får vi muligheten til å gi oppmerksomhet til de to og to fylkeslag som samarbeider. Vi skal ha et møte hvor fylkeslagene setter agendaen. Der skal vi snakke om det de er opptatt av og motivere, støtte og fungere som sparringspartnere. På områder de synes er vanskelige skal vi hjelpe dem til selv å finne en aktuell løsning. I enkelte tilfeller opplever en kanskje å ha satset for stort. Da er det viktig å bli klar over det, hente seg inn og heller ha som mål å få til noe og ikke alt.

Vi er også ute etter å føle på om LØFT for LEVE styrker organisasjonen. Prosjektet handler om organisasjonsbygging. Vi må derfor kjenne på om dette arbeidet faktisk bygger opp og styrker organisasjonen eller om det oppleves som slitsomt ekstraarbeid som er vanskelig å integrere i det øvrige LEVE-arbeidet.



Vi ser frem til å besøke alle sammen!

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

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

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

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 Hoyer
Tlf. 73 51 04 73 / 97 67 41 69
jorunn-aune.hoyer@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 / 48 30 40 60
jarle.mortensen@knappetuset.no
www.levhordaland.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
stiwang@phs.no

Mitt dikt

For hånden

Kjærligheten er så nær
de små tingene

Lage en kopp te når vi
våkner, kysse henne

før hun går, kjøpe ost
som hun liker

lage middag, tenke,
hvordan har hun livet nu

Vi står ved avgrunnen
av tiden

og griper etter
øyeblikket og det rekker
oss

det som er for
hånden, de små tingene

en hank, en skål,
en ømhet slått av
skygger. . .

Stein Mehren

