

Kjære medlemmer



Leder

Årets TV-aksjon, «Drømme-fanger», har i skrivende stund bragt inn bortimot 139 millioner kroner. Velferdsalliansens debatt om fattigdom i overflod og hvordan bekjempe barnefattigdom i et av verdens rikeste land, klarte å samle et nesten fullsatt Chateau Neuf en tirsdag kveld. Vi lever i en tid hvor skillelinjene blir tydeligere, men som samtidig gir oss flere grunner til å organisere oss i nye former for fellesskap.

Vi søker sammen, og forsøker å danne nettverk der institusjoner og forvaltning ikke strekker til. Psykiatridebatten er en viktig og presset debatt, og opplevelsen av å ikke kunne imøtekomme henvendelser fra mennesker som trenger noen å snakke med, påkaller avmakt. Behovet er der, og Leve forsøker å imøtekomme et slikt behov.

I Nick Hornbys siste bok oversatt til norsk, *Fritt fall*, møtes fire desillusjonerte mennesker hverandre i et slikt fellesskap, helt tilfeldig. Deres møte finner sted på toppen av et høyhus, femten etasjer, og alle er de der for å hoppe i døden. Fellesskapet er løvtynnt, men blir redningen for alle fire. Det finnes tross alt håp i håpløsheten.

Jeg vil samtidig oppfordre alle som har anledning, til å gå i Allehelgensmarkering i Tøyen kirke søndag 6. november kl. 18.00. Markeringer skjer over hele landet i forbindelse med Allehelgen, for å minnes de døde, kanskje også på ditt hjemsted. Mange benytter denne dagen til å tenke på de som er døde i det foregående år, og det tennes lys i kirkene – en vakker og stemningsfull markering.

Vennlig hilsen
Finn Borgersen

Gleden bakom sorgen

Anmeldelse av boken

«Gleden bakom sorgen» av Erna Johannesen (Cappelens Forlag, 2005)

v/Kari Dyregrov, sorgforsker

Denne boken bygger på forfatteren Erna Johannesens egne erfaringer etter at hennes 26-årige sønn plutselig fikk blodpropp i lungene og døde. Boken er sterk, vakker og intens, og vil kunne være til støtte og gjenkjennelse for mennesker som mister sine kjære ved andre brå dødsfall som for eksempel selvmord.

Første del av boken beskriver traumat, sorgen og savnet ved å miste en elsket sønn som stod sin mor svært nær. Ordbruken og intensiteten er sterk og favner følelser av fortvilelse som vil gi gjenkjennelse også for etterlatte ved selvmord; jfr. «Jeg har hylt, grått, ropt høyt på Anders og tenkt at nå blir jeg sinnssyk». Ettersom boken dreier seg om de tre første årene etter dødsfallet blir fortvilelsen og følelsene beskrevet gjennom de prosessene som skjer og som viser hvordan bildet gradvis endrer seg gjennom opp- og nedture. Om den nyorienteringen som måtte skje sier hun: «Etter to år kløv vi forsiktig på verden igjen. Noen av de gamle, velkjente stedene var fortsatt der. Andre steder var totalt forandret. Med ny, tung bagasje tar det lang tid å finne fram. Vi kommer til å bruke resten av livet.» Dette har Erna Johannesen beskrevet på en mesterlig måte som jeg tror mange sørgende vil kunne kjenne seg igjen i. Forfatteren har også berørt tabuiserte og vanskelige områder, som for eksempel hvordan sorgen innvirker på samliv og seksuelliv. Ærligheten og åpenheten forsterkes ytterligere ved at hennes mann, som ikke var biologisk far til sønnen, i ett kapittel bidrar med sin opplevelse av en svært vanskelig situasjon. Noe av det mest problematiske mannen opplevde var at «Hun (Anders' mor) orket ikke at jeg «tok i sorgen hennes»».

Den neste og svært viktige

delen av boken tar for seg de møysommelige skrittene mot å leve videre i livet med sorg og tap, og kunne kjenne glede igjen. Ulike forsøk på igjen å mestre livet beskrives ærlig og godt, der både fagfolk og andre etterlatte var viktige ressurser. Leseren får et godt innblikk i hvor betydningsfylt det er at

sørgende får ta med seg de som er død, og integrere dem på en ny måte i livet sitt. Og dette må skje på den enkelte sørgendes premisser. Erna Johannesen beskriver hvor godt det er når andre nevner navnet til Anders, husker hvilken flott gutt han var, og lar henne få lov å ha ham i seg og med seg på sin måte. Hun klarte også å spore opp en sorggruppe, og understreker hvor viktig dette fellesskapet var i sorgbeideingen når hun sier: Vi forsto hverandre etthundre prosent. Det var en helt ubeskrivelig følelse.»

Etter å ha lest beskrivelsene om hvor langt nede forfatteren har vært, blir en særdeles glad når en kommer til kapitlet «Et nytt ståsted». Her formidles optimisme og tro på at livet fortsatt kan ha mye godt å by på. Etter tre år står Erna Johannesen på en amatør revyscene, og opplever at hun har «... smil om munnen, og en stor klump i halsen. Ikke av sorg, men av glede over igjen å kunne glede andre.» Og hun påpeker at veien videre til «gleden bakom sorgen» alltid vil være forskjellig fra person til person, og fremhever betydningen av, når en makter det i sorgprosessen, å prøve å gjøre noe av det en var



– Boken er sterk, vakker og intens, skriver Kari Dyregrov, sorgforsker, i sin anmeldelse av Erna Johannesens bok «Gleden bakom sorgen»

glad i før tragedien.

Siste del av boken er forholdsvis omfattende etterord skrevet av psykolog Atle Dyregrov. Han har arbeidet med mennesker i sorg og krise i mer enn 20 år, og omtaler hvordan det er å miste et barn, og om hvordan sorgprosesser ofte forløper. Ikke minst går han inn på hva slags konsekvenser dette kan få for samlivsforhold. Dyregrov tar opp at det er grunn til å søke profesjonell hjelp hos psykolog/psykiater når sorgreaksjon og tristhet får en styrke som går ut over vanlig savn og lengsel, og man over tid ikke makter å løfte blikket og re-etablere et liv hvor man kan fungere i jobb, familie og fritid.

Jeg anbefaler boken på det varmeste både for etterlatte og deres nærmeste, og for fagfolk som arbeider med mennesker i sorg og krise.

Livet var herlig

Lenge etter at bestevennen hadde tatt livet sitt hadde Christopher problemer med å prate med folk om det som hadde skjedd. I samtaler med presten han en kort periode gikk til for å ha noen å prate med, opplevde han at han holdt tilbake. Det var vanskelig å prate skikkelig om det når



– Historien i filmen er ikke en sann historie fra mitt liv, men følelsene som har skapt den, bunner i noe ekte, sier Christopher Brautaset.

Fortell litt om bakgrunnen for filmen.

Selve ideen med en film var nok noe som utviklet seg over tid. Min bestekamerat tok livet sitt. Han jeg delte alle interessene mine med, den eneste «virkelig gode» kameraten min. Han jeg vokste opp med. Jeg klarte aldri å prate med noen om det. Ikke skikkelig. Moren min avtalte et møte med en prest hun mente var god til å lytte, og som sikkert ville få meg til å føle det bedre, men det virket ikke slik på meg. Jeg klarte ikke å åpne meg. Skrivning har alltid vært en naturlig greie for meg i forhold til følelser. Jeg skrev ned tanker over tid; observasjoner jeg gjorde om meg selv, om livet mitt, tanker rundt selvmordet, både som fenomen og som enkelthendelsen som preget meg. Å skrive ga meg i etterkant et slags perspektiv, en slags oversikt, og gjorde at jeg kom meg et skritt videre.

Leste du også?

Ja, jeg begynte å lese faglitteratur og skjønnlitteratur om selvmord. Jeg begynte å studere sorgreaksjoner, vanlige sorgmønstre hos mennesker, og jeg

begynte å prate med andre som hadde opplevd å miste noen i selvmord. Det var egentlig en veldig tung og forvirrende periode, men det kom gode ting ut av det. Skriveriene mine utviklet seg til en historie som ble liggende. Ettersom bestekameraten min og jeg alltid hadde hatt film som én av mange felles lidenskaper, oppstod det en del tanker og ideer rundt det å lage en film basert på det som hadde skjedd, som både kunne fortelle en personlig historie og som kunne bli laget til ære for min bestekamerat. Vår drøm var alltid å få vist en film på en større festival, så kanskje jeg kunne realisere denne drømmen? Det var slike tanker jeg tenkte da. Da jeg begynte på medialinje på videregående året etter fikk jeg sjansen til å drive med film i skolen. Lærerne var engasjerte filmfolk, og medelevene var interessert i det samme som meg. Jeg ga et utkastet til et filmanus til noen medelever i klassen, og fikk, overraskende, oppløftende tilbakemeldinger. Så utviklet ting seg derfra.

Kan du fortelle litt om hvordan du arbeidet med tematikken i «Livet var herlig»?

De filmene jeg har sett som omhandler den samme tematikken har som oftest vært for opptatt av å forklare og beskrive, framfor å skildre. Alt skal være så «korrekt» og «eksakt». Disse kan vel best beskrives som «info-filmer»: alle atferdsmønstre, typiske følelsesmessige reaksjoner, teser, teorier og forskjellige, tunge kilder presses inn på veldig kort tid. Det er greit nok å skildre alle sider ved en slik tematikk – «selv-

sorgen, minnene eller andre følelser ble for tydelige. Film hadde vært en felles interesse som begge brant for. «Det lå i kortene at det måtte bli noe med film», sier Christopher Brautaset (19) som 16 år gammel produserte og spilte inn «Livet var herlig» sammen med Idun Kvalsvik.

mordet» – med en likeverdig inndelt tyngde og grundighet, og det er bra at ting er så nyanserte, men det blir så platt, så følelsesløst og dødt. I likhet med alle tesene, blir selvmord noe faglig, et distansert uåndgripelig fenomen. Teori. Tematikken er alvorlig i seg selv. Et selvmord er ikke egentlig noe uåndgripelig. Selvmord er en handling med et levende menneske i sentrum, og en handling som etterlater seg masse levende, undrende mennesker som føler mer enn de tenker. Selvmordet handler om følelsesmennesket/menneskene.

Hvor lang tid tok selve arbeidet med filmen?

Hvis vi regner fra manusutviklingen til finpussen på etterproduksjonen, tok vel hele prosessen ca. ett år. Etter det første utkastet gikk jeg gjennom manuset med en manuskonsulent (læreren min de første årene på medialinjen). Han hadde vunnet Amandaprisen for beste kortfilm, og kunne gi meg små tips i forhold til forbedringer, med tanke på at det skulle visualiseres og fungere helhetlig. Deretter kom planleggingsfasene i produksjonen, og vi måtte finne skuespillere, ordne avtaler og locations. Neste skritt var å søke om penger til å finansiere budsjettet vårt. Vi måtte starte produksjonen før vi fikk penger til prosjektet. Siste opptak var ferdig like etter julen 2002, vi spilte inn musikken noen uker etterpå. Etterproduksjonen varte noen uker. Filmen var ferdig i januar 2003.

Er det en personlig historie?

Historien i filmen er ikke en sann historie fra mitt liv, men

følelsene som har skapt den, bunner i noe ekte. Det blir litt mer kunst, og litt mindre definert målgruppe-film. Etterhvert i manusutviklingen begynte jeg å stille meg selv en del spørsmål: hvordan skulle denne historien fortelles? På hvilken måte? Ærlighet var viktig. Det måtte være en historie som ble fortalt troverdig. Og den måtte fokusere på de som ble igjen, på livet etterpå. «Livet var herlig» er en film om livet, mer enn om selvmord, sorgreaksjoner og død, selv om den selvfølgelig handler mye om det sistnevnte. Filmen vår var avhengig av å ha et rotfeste i noe ekte; en tyngde. Jeg vil neppe si at jeg har vært heldig, men nettopp på grunn av det som skjedde kan jeg påstå at vi hadde det som skulle til da vi satt i gang med å lage filmen: en tyngde, et rotfeste. Det er en personlig historie. Derfor blir den «ærligere» enn de fleste info-filmer.

Dere har vært inne på flere ungdomssamlinger i regi av LEVE - er dere inne på noen andre områder med filmen?

Vi hadde første visning på Ungdommens Kulturmonstring i vår hjemkommune, Skodje. Der var også en journalist fra Sannmørsposten til stede. Hun ville skrive en større sak bare på filmen. Dette førte videre til at diakonen ved en kirke i Ålesund ønsket å bruke den i konfirmantundervisningen. Vi har blitt invitert til flere steder for å vise filmen. Etterhvert ble den også mer profilert i media. Vi viste den i flere ungdomsgrupper, og etterhvert også i noen Leve-grupper i Møre og Romsdal. I forbindelse

med Verdensdagen for selvmordsforebygning i 2004 ble vi invitert til Trondheim for å vise den for en del politikere, helsepersonell, forskere og studenter. Denne visningen førte til at NTNU kjøpte filmen til bruk i foredragssammenheng og undervisning for psykologi-, medisin- og legestudenter. Etter dette har flere ungdomsskoler og videregående skoler tatt kontakt, og filmen vil også være med som en del i et større undervisningsopplegg under temaet tap. Bare for å understreke: helt siden første visning av filmen har vi vært overrasket over reaksjonene og de gode tilbakemeldingene vi har fått. Vi hadde aldri noen anelse om at filmen kunne treffe så mange. Tanken var som sagt hele tiden å fortelle en historie med ærlighet og tyngde. Ungdommer, såvel som eldre mennesker, har gitt oss flotte tilbakemeldinger. I en periode møtte vi mennesker på gata i Ålesund som stoppet opp og ga oss en klem. Helt utrolig...

Hadde du noen kjennskap til LEVE fra før?

Ja, jeg visste at foreldrene til

min bestekamerat deltok i møter arrangert av LEVE. LEVE i Møre og Romsdal var av de vi viste filmen til ganske tidlig.

Hvordan har dere finansiert prosjektet deres?

Vel, prosjektet var aldri ment å bli så stort som det ble. Vi trodde vi fikk vise filmen én eller to ganger for en større forsamling, så budsjettet vårt regnet bare på finansieringen av selve filmproduksjonen. Ting som i ettertid har blitt til utgifter, DVD-produksjonen, for eksempel, har vi tatt fra egen lomme. Men selve produksjonen ble iallefall finansiert av Ungdomspanelet i Møre og Romsdal, og en underavdeling i Norsk Filminstitutt – Skolefilm-utvalget. Alt basert på søknader hvor vi beskrev hva vi ønsket å formidle, og hvorfor vi ville lage filmen.

Hva driver du med ved siden av filmingen?

Ved siden av filmingen driver jeg litt med musikk. Spiller i et band, piano, keyboards. Jeg driver fortsatt og skribler ned tanker, da. Og for tiden holder jeg på med et annet filmprosjekt. Et uten budsjett. Eksperimentelt.

Etter «Livet var herlig» fikk jeg kjennskap til teatermiljøet i Ålesund, fordi vi brukte en del skuespillere derifra i filmen. Hun som spiller «moren» i filmen er sjef for ungdomsteateret i Ålesund, og for å være med i filmen krevde hun en gjen-tjeneste. Tidlig i vår spurte hun meg om jeg ville bli med i et teaterstykke, og jeg fikk den største rollen i et stykke som ble spilt på Det Norske Teateret – en veldig flott opplevelse å få lov til å spille der! Skuespill i teateret er vel noe jeg kanskje kunne tenke meg å drive litt med senere. Jeg skulle egentlig begynt å studere i år, men det var en del ting som skjedde som gjorde at jeg måtte ta opp noen eksamener til jul. Jeg ville gjerne studere noen «typiske» universitetsfag før noe kunstfaglig: filosofi, sosiologi, litteraturvitenskap eller filmvitenskap for eksempel. Nå er jeg ikke like sikker.

Helt til slutt: har du noen personlige favorittfilmer?

Så flott at du spør om favoritt-FILMER og ikke favorittFILM! «Mannen uten minne» er en nydelig film. Jeg elsker «Dogville», «Fight Club», «Requiem

for a dream», «Mulholland Drive», «A Clockwork Orange», «Tic Tac» og «Salmer fra andre etasje». Kanskje i kronologisk rekkefølge.

Utskrift av LEVEs hjemmesider

Vi har fått innspill om at LEVEs nettsider er vanskelig å skrive ut slik at all tekst kommer med. Vår frivillige webekspert Eva Brekke Voss har forklart oss fenomenet. Slik går du frem:

Sett markøren på den teksten/siden du ønsker å skrive ut. Gå på Fil, Skriv ut, velg Alternativer (options), velg «Bare skriv ut valgte side». Dermed skal siden komme ut uten at menylisten på venstre side følger med og tar opp plass. Kontakt oss gjerne i sekretariatet hvis noen har vanskeligheter med dette. Lykke til!

Et imponerende stykke håndverk



– Mellom linjene har filmen et veldig sterkt budskap om at vi mennesker er håp for hverandre, sier diakon Tore Johan Øvstebø.

Diakon Tore Johan Øvstebø har sittet som fagperson i styret i Møre og Romsdal

siden starten. Han har også erfaring som sorggruppeleder for etterlatte i selvmord i Ålesundsområdet. Om «Livet var herlig» sier han: «Hver gang jeg ser den blir jeg slått av hvor bra denne filmen er – og hvor godt den kommuniserer med andre ungdommer.»

Hvordan har dere tenkt til å bruke filmen i fremtiden? I hvilke sammenhenger ser dere for dere at filmen kan være til nytte?

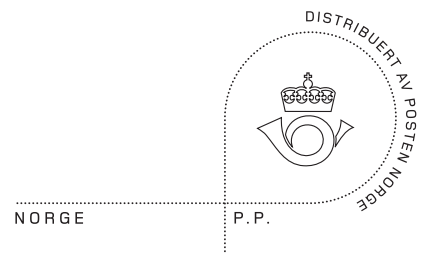
Dette er en film som kan brukes i ulike sammenhenger der tap og tapsreaksjoner er tema. Mellom linjene har filmen et veldig sterkt budskap om at vi mennesker er håp for hverandre, og at vi er veldig viktige brikker i hverandres liv. I vår tid da mye handler om å realisere egne muligheter og den enkeltes valgfrihet, trenger vi å få øynene opp for at livene våre henger sammen, at vi tilhører hverandre.

Hvilke reaksjoner har du fått på filmen?

Den aller første reaksjonen er gjerne: «Er

det mulig at de bare var 16 år da de laget den?» fordi dette er virkelig et imponerende stykke håndverk av ungdommer. Filmene våger å ta opp noe av det aller vanskeligste etter et selvmord: skyldfølelsen hos de nærmeste, selvbebreidelsen og alle de ubesvarte spørsmålene. Mange ganger er det dryppende stilt når den siste rulleteksten går over lerretet. Jeg tror det er fordi det er en realistisk film som både etterlatte og fagpersoner kjenner seg igjen i. Og akkurat som sorgen iblant får frem både gode og vonde følelser samtidig – så gjør denne filmen det. Jeg har hørt at noen fagfolk har uttrykt en viss bekymring for at filmen skal forsterke skyldfølelsen hos etterlatte, men har aldri opplevd at etterlatte selv har uttrykt seg kritisk om denne siden ved filmen. Filmene inneholder mange detaljer, og de som ser den får med seg ulike sider alt etter hvor de er i sin egen sorgprosess.

Retur:
LEVE – Landsforeningen
for etterlatte ved selvmord
Postboks 27 Smestad
0309 Oslo



LEVE nytt – Nr 7 November 2005

Leserens side

De siste rapporter fra Verdensdagen

I siste nummer av LEVENytt, presenterte vi utdrag av rapporter fra arrangementene rundt om i fylkene på Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september. Ikke alle hadde rukket å sende inn rapporten før nyhetsbrevet gikk i trykken, og vi presenterer der for de siste her:

Inger Horn Holden skriver fra Oppland

LEVE i Oppland, Kirkens SOS Hedmark og Oppland, samt sykehuset Innlandet arrangerte markeringen på Lillehammer fredag 9. september. Her ble bl.a. to prosjekter presentert; undervisningsprogrammet Vivat og undervisningsprogrammet Zippys venner. På frivillighetssentralen på Gjøvik hadde vi «Åpen kafé» på lørdag 10. september, med servering og dempet bakgrunnsmusikk – en fin ramme rundt arrangementet. To store plakater var laget for dagen, samt at det ble utdelt LEVEbrosjyrer.

Anne Margit Harbak skriver fra Vest-Agder

Planen var å holde stand i Kristiansand 10. september, men pga valget var all plass opptatt av politikere. I stedet var LEVE i Vest-Agder representert på båttur i Byfjorden, sammen med politikere og andre interesseorganisasjoner.

Helge Stormo skriver fra Finnmark

Lørdag 10. september var vi på Alta Storsenter, pratet med en god del folk og delte ut

brosjyrer, men dagen ble preget av at det var valgtid. Vi hadde valgt «Låven» på Vica hotell som sted for foredrag med Jakob Margido Esp. Både mental Helse Finnmark, psyk.tjenesten i Alta, samt andre interesserte. Først noen timer med foredrag, og så den gode samtalen.

Succora Nordin skriver fra Troms

I Tromsø satset vi på å nå den vanlige mann i gata med vårt viktige budskap. Vi lagde 10 liter vaffelrøre og stekte 160 vaffelkaker i pøsende regn i Tromsø. Dagen ble en suksess, folk sto i kø for ei varm vaffelkake, og i løpet av ca tre timer snakket vi med noen hundre mennesker. Ikke verst!

Inger Marie Hegdal skriver fra Nord-Trøndelag

Vi hadde lagt opp til et bra opplegg 10 september. LEVE sto plassert på to forskjellige kjøpesentre i Namsos, vi fikk snakket om verdensdagen og delt ut brosjyrer. Vi hadde også et fellesarrangement, med innlegg og kulturelt innslag, selv om vi skulle ønske et større antall deltakere.

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
tbienti@online.no

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

Sør-Trøndelag
Jorunn Aune Høyer
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 Kirkhorn Mortensen
Tlf: 55 19 10 41 / 48 30 40 60
jarle.mortensen@knappehuset.no
www.levvehordaland.no

Rogaland
Elsje 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
asnom@valle-rysstad.no

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@phs.no

Mitt dikt

TILGI MEG

Du ønsket ingen tårer.
Ja, du sa du ville ha det slik.
Og ba meg heller holde
hodet
høyt og fritt.
Og leve i den kjærlighet
og glød
som ble oss gitt.
Tilgi meg
om jeg ikke gråter
når du dør.
Tilgi meg – om jeg gjør.

*Utdrag av diktet
«Tilgi meg», Erik Bye*

Minnemarkering søndag 6. november 2005

Minnemarkering søndag 6. november 2005
I år, som tidligere, arrangerer LEVE og Kirkens SOS en minnemarkering for etterlatte ved selvmord i forbindelse med Allehelgensdag. Søndag 6. november kl. 18 er du hjertelig velkommen i Tøyen Kirke i Oslo. Det blir musikk, mulighet til å skrive brev, tenne lys, eller bare sitte i ro, og etter markeringen samles vi i kroa i 1. etg, til samtale, kaffe og kaker. Vi håper å se deg der.

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