

## Kjære medlemmer



Leder

Et nytt år ligger foran oss. Istedenfor å trekke fram alle mulighetene som ligger i et nytt år og det psykologiske innholdet i det å trække over i kalenderen, ønsker jeg å si noe om viktigheten i å videreføre, gjennomføre, fullføre og slutføre gode prosesser fra året som har gått. Ting henger sammen, og det er viktig å ta vare på de positive initiativene fra 2005 og ikke slippe de. Med dette mener jeg ikke at man skal la være å stikke hånden inn i idémøldret for å komme ut med noe nytt. Fornyelse er et viktig aspekt, men videreføring, gjennomføring, fullføring og slutføring like viktig, og det er her prosesstankegangen kommer inn. LEVE er en slik prosess. I LEVE foregår det på samme tid mange små og store prosesser, og i året som kommer blir det viktig, med alle ballene organisasjonen har i lufta, å ikke miste de man allerede har oppe. Det er viktig at LEVE fortsetter å gjøre det LEVE er gode på, og jeg vil i anledning det nye året trekke fram omsorg. Fordi omsorg ikke bare et punkt i LEVEs nye strategiske handlingsplan, men selve fundamentet som berettiger og betinger LEVEs videre eksistens. Vi er her fordi vi ønsker å ta bedre vare på hverandre, og det skal vi fortsette med. Også i 2006. – *Godt nyttår til dere alle sammen!*  
Vennlig hilsen  
Finn Borgersen

## Hvordan skal vi forholde oss til mennesker som opplever livet så uutholdelig at de helst vil dø?

I september i 2006 utkom boken **Uutholdelige Liv – om selvmord, eutanasi og behandling av døende** på Gyldendal Akademisk. Boken er en antologi bestående av både faglitterære og skjønnlitterære tekster, med blikket festet på eksistensielle og etiske spørsmål som oppstår i møtet med selvmordsnære. Hvor går grensene i behandlingen? Hva står på spill hvis vi går inn for å hjelpe dem å dø? Er det mulig å forebygge ethvert ønske om å ta sitt eget liv? Tekstsamlingen er redigert av Lars Mehlum og Henning Herrestad.



– *Vi ønsket å beskrive hvordan vi forstår mennesker som ønsker å dø, sier Henning Herrestad, om boken Uutholdelige Liv – om selvmord, eutanasi og behandling av døende. Herrestad har redigert boken sammen med Lars Mehlum.*

Henning Herrestad har en doktortittel i filosofi og har vært med å utvikle området «filosofisk praksis»; i dag er det en videreutdanning i dette ved Universitetet i Oslo. Han har også arbeidet i Kirkens SOS, bl.a. med utviklingen av Internett-tjenesten SOS-meldinger. Herrestad utdanner seg i dag til Gestaltterapeut ved siden av jobben som konstituert leder for Seksjon for selvmordsforskning og – forebygging ved Institutt for psykiatri ved Universitetet i Oslo

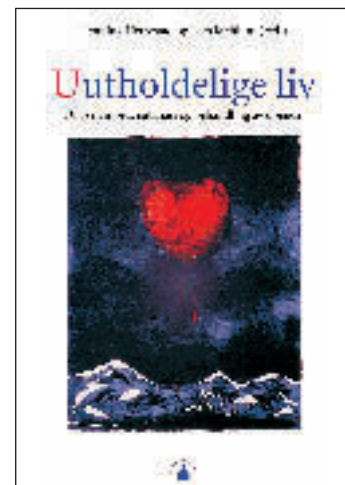
### Bakgrunnen for boken

Boken «Uutholdelige liv – om selvmord, eutanasi og behandling av døende» ble til ut fra en

idé om at det er flere ulike grupper som har det til felles at de ønsker å dø, alle opplever de livet som uutholdelig, men samfunnet rundt møter dem forskjellig avhengig av hva slags livssituasjon de er i.

– Vi gjør forskjell på mennesker som ligger for døden med store smerter og ber om å få dø, og unge deprimerede mennesker som ikke synes livet er verdt å leve. Eutanasi handler om å bringe smertefri død ved at legen gir en dødelig injeksjon. Det skjer i Nederland, men ikke i Norge. Her har vi trukket grensen ved passiv dødshjelp, det at man avbryter videre behandling, eller ikke driver gjenoppliving og i visse tilfeller sederer pasienten til bevisstløshet inntil døden kommer. Unge deprimerede derimot, vil vi gjerne om nødvendig hindre med tvang at tar sitt eget liv, sier Henning Herrestad.

– Vi ønsket med andre ord å beskrive hvordan vi forstår mennesker som ønsker å dø, og hvordan vi som samfunn forholder oss til deres dødsønsker. Vår forståelse og respons er i stadig endring. Vi ønsket derfor også å sette dette inn i en historisk kontekst fra antikken og fram til hvordan dette har endret seg de siste par decenniene.



### Å forstå en selvmordsnær

Det er mange innganger til det å forstå noe. En inngang til å forstå hva det vil si å være selvmordsnær, er å vite hvor mange det rammer, typiske risikofaktorer for å bli rammet, og andre generelle fakta. En annen inngang er teorier om hvilke motiver mennesker har for å tenke på selvmord som en utvei, for eksempel teorier om at de er drevet av en aggresjon de retter mot seg selv i stedet mot menneskene de er krenket av. En tredje inngang er skjønnlitterære fortellinger om hvordan det oppleves å være selvmordsnær. Slike fortellinger skaper en helt annen grad av innlevelse i hvordan verden ser ut sett med en selvmordsnær persons egen øyne.

– Vi ønsker først og fremst å nå mennesker som møter selvmordsnære i sitt daglige arbeid og studenter i helsefagene som ønsker å forstå bedre hva som møter dem når de begynner å arbeide. Vi tror også mange etterlatte kan ha glede av å lese det som står her om selvmordsnæres psykologi og hvordan forståelsen av selvmordet har endret seg historisk. Dette er et supplement til tradisjonelle lærebøker der visse spørsmål blir utdypet og behandlet fra flere ulike vinkler. Boken overskrider de gjengse faginddelingene, sier Herrestad.

# Kroppskun

**Kinn Lykke Hjelmblink (37) er en spennende kunstner. Hun kom til Norge i 1999 for å studere på Statens Kunst- og håndverkskole.**

**Bak seg hadde hun tre år på to forskjellige skoler i Sverige med metallhåndverk som fag.**

**Hun kommer opprinnelig fra Arvika, men har bodd i Malmö i mange år. Begge foreldrene er danske.**

Sammen med prosjektleder for Verdensdagen for selvmordsforebygging, Gry Lunde, har Kinn sagt seg villig til å kuratere og bygge den planlagte utstillingen i forbindelse med Verdensdagen i september 2006, hvis LEVE får tildelt tilstrekkelig med midler for Verdensdagen. Årets motto lyder på engelsk, «With understanding, new hope», og utstillingen vil være en nasjonal kollektivutstilling i det offentlige rom, ikke bare forbeholdt kunstnere og kunstinteresserte. Selv jobber Kinn med kroppsrelatert kunst.

#### Hva forteller din kunst?

– Min hovedoppgave tok utgangspunkt i at alle erfaringer, negative som gode, er med på å påvirke oss, ikke bare som personer, men også hvordan vi opplever andre mennesker, hvordan vi takler ting, hvordan

vi tolker. Når ting blir for smertefulle og traumatiske har man en overlevelsesmekanisme som skyver de vekk og fortrenger. De forsvinner ikke, men vil fortsette å være til stede, både ubevisst og bevisst. Jeg har laget objekter som viser en slags fysisk visualisering av de psykiske sperrene man kan ha på grunn av vonde opplevelser, ved å iscenesette dette gjennom gjenstander som rent fysisk f.eks. begrenser måten du står på eller forhindrer deg i å snakke, fordi du har ting foran munnen. Jeg jobber i materialer som gips og bandasjer, da dette er materialer som symboliserer en slags helingsprosess, noe har gått i stykker og trenger å leges. Dette er også materialer med nettopp en slik funksjon. Min overbevisning er at man kan lære seg å hele seg selv, sier Kinn Hjelmblink.



Hybrider er det Kinn Hjelmblink arbeider mest med i dag; mutasjoner mellom det usynlige psykiske og mental, og det fysiske.



– Min overbevisning er at man kan lære seg å hele seg selv, sier Kinn Hjelmblink.

I dag jobber Kinn med en serie som kalles hybrider, som tar utgangspunkt i den samme tematikken, men med en litt annen vinkling. Hybridene er mutasjoner mellom det usynlige psykiske og mentale, og det fysiske (kroppen), i et forsøk på å visualisere det som ikke ses. Materialene denne gangen er latex, tørket mat og plast. Objektene er i størrelse 5 ganger 10 cm.

#### Kunst som formidler av følsomme temaer

– En av grunnene til at jeg begynte med kunst, var en veldig sterk kunstopplevelse jeg hadde da jeg var omtrent 10 år på Louisiana Museum, et verk av Edward Kienholz and Nancy Reddin Kienholz. Det var skummelt, guffent, men samtidig en veldig fascinerende og spennende installasjon. Det berørte meg så sterkt, dette at de faktisk klarte å visualisere noe som nesten er umulig å sette ord på, det å vise fram det ordløse. Kunsten kan fortelle om det vonde og vanskelige, og ta opp veldig følsomme temaer på en måte som det verbale språket ikke alltid maktet, sier kroppskunstneren. Kinn Hjelmblink har selv slitt med depresjoner i mange år og har klart å komme ut av det,

men har tidligere kjent tanken om selvmord som eneste utvei. – Min forhåpning med kunsten min er at jeg kan sette fokus på ting som i forlengelsen er selvmordsforebyggende, sier hun.

Gry Lunde og Kinn Hjelmblink har jobbet sammen i mange år på et pensjonisthjem på Ullem, og Kinn hadde ikke hørt om LEVE før Gry begynte å jobbe der:

– Alle jeg har fortalt om prosjektet vårt til, har vært veldig entusiastiske. De fleste, inkludert meg selv, har en historie å fortelle knyttet til LEVEs arbeidsområde, fordi man kjenner noen som har prøvd å ta livet sitt, har tatt livet sitt, eller tenkt tanken på å avslutte livet. Det engasjerer fordi det ligger en så stor sorg og for tvilelse i det å tenke selvmord, det å miste håpet. Jeg var også til stede på Verdensdagen i Oslo Konserthus, og det var veldig, veldig sterkt. Gry snakket om å gjøre noe helt annet med den nasjonale markeringen av Verdensdagen i 2006, og ettersom min kunst også på sin måte er relatert til forebygging, begynte vi å snakke om et prosjektsamarbeid.

Kinns tanke er at målet må

# stn e ren

være å gjøre LEVE bedre kjent, på en positiv måte. Hennes ambisjon er at det kan lages en utstilling som kan gi håp, hvor man kan nå ut til andre og at

folk kan kjenne seg igjen.  
– Man kan si og uttrykke seg gjennom kunsten som mennesker kan ta til seg på et annet plan. Og det at det blir

en kollektivutstilling, gjør at vi vil få kunst fra forskjellige vinkler og ståsteder, avslutter Kinn Hjelmblick.

## LEVEs webansvarlig: Eva Brekke Voss

Siden sommeren 2005 har Eva Brekke Voss vært webansvarlig i LEVE. Alle som har vært innom hjemmesidene til LEVE har ikke kunnet unngå å se forandringen sidene har gjennomgått det siste året, både i forhold til oppdatering og grafisk uttrykk. «Vi har et kjempepotensiale for informasjon og kontakt med berørte mennesker gjennom hjemmesidene våre», sier webansvarlig og fylkeslagsleder i Buskerud, Eva Brekke Voss.

### Kan du si litt om bakgrunnen din i forhold til web?

Jeg har vært aktiv i forhold til Internett og websider siden 1996, da jeg fulgte et 7-måneders Internettstudium på heltid. På forhånd visste jeg ikke mer om Internett enn alle og enhver, men i løpet av studiet så jeg jo hvilket effektivt medium Internett er, og fikk lyst til å arbeide med dette. Jeg har laget flere hjemmesider. Det begynte med familiens egne som jeg kodet fra bunnen av i notisblokk.

I tillegg til å lage hjemmesider selv, har jeg også undervist i dette både på langtidskurs ved høyskoler og kortere bedriftskurs på noen få dager. Jeg har også undervist en del i programmet Photoshop, fordi det på Internett er viktig med bilder og billedbearbeiding. Dessuten kan jeg en del om Javascript og VBscript, og har også undervist i disse programmene, dette riktignok bare på begynnernivå.

### Hvorfor er du i LEVE?

Mannen min begikk selvmord i mars 2003, og ettersom jeg dessverre fikk svært lite informasjon både om selvmords-

problematikk og det å være en etterlatt for de rundt meg, søkte jeg naturligvis på nettet. Da fikk jeg vite om LEVE Norge, og jeg oppdaget også etter hvert at det ikke fantes et eget fylkeslag for Buskerud. Selv om jeg bor i Vestfold, følte jeg det mer naturlig å forholde meg til Drammen som ligger bare to mil unna hjemstedet mitt, enn å måtte reise langt ned i Vestfold. Jeg ringte henne som var kontaktperson for LEVE i Buskerud, og det ble opptakten til LEVE-arbeidet for meg.

### Hva er dine ønsker for LEVEs nettsider?

Når det gjelder webben til LEVE, ser jeg at vi har et kjempepotensiale for informasjon og kontakt med berørte mennesker gjennom hjemmesidene våre. I denne forbindelse ønsker jeg at alle fylkeslagene benytter hjemmesidene i langt større grad til å informere om sine aktiviteter. Dette er et billig medium, og det når langt. Det bør ligge inne et halvtårsprogram for alle lagene, synes jeg, med dyper omtale av første aktivitet.

Jeg tror også at det ville være bra med noen flere bilder



Eva Brekke Voss, fylkeslagsleder i Buskerud, men også LEVEs nye webansvarlig.

på sidene våre.

En etterlatt som kommer inn på hjemmesiden til «sitt» fylke, vil da se ansiktet på en eller flere av styremedlemmene, og vil se at dette synes å være «normale» personer som de kanskje kan identifisere seg med. Det blir lettere å ta kontakt da!

En annen ting er informasjon fra sentraladministrasjonen til fylkeslagene. Her er det mulighet for en mye mer omfattende kontakt til en svært billig penge. Jeg har ivret for et eget område på webben som bare er for oss selv, altså LEVE internt. Her skal alle styremedlemmene kunne gå inn og laste ned maler og f.eks. søknader som kan tilpasses, og jeg er glad for å kunne fortelle at dette kommer om ikke så lenge...

### Prosjektbasert drift en nødvendighet

Siden LEVEs etablering i 1999, har organisasjonen vært avhengig av prosjektmidler, spesielt fra Helse og Rehabilitering, i tillegg til årlig støtte fra Helse og Sosialdirektoratet. Derfor har det vært avgjørende at organisasjonen jevnlig har kommet med ideer om aktuelle prosjekter som passer godt inn i LEVEs arbeidsprogram og for utvikling av organisasjonen generelt.

Flere prosjekter har pågått samtidig, som det også vil gjøre i fremtiden, men vi konsentrerer oss nå underveis mer mot å integrere erfaringer og resultater av prosjektene som en naturlig del av organisasjonens helhetlige arbeid.

### LEVEs medarbeider starter videreutdanning i selvmordsforebyggende arbeid

Seksjon for selvmordsforskning og – forebygging (SSFF) tilbyr en toårig halvtids videreutdanning i selvmordsforebyggende arbeid. Fra LEVE har Gry Lunde startet utdanningen, som prosjektleder for Verdensdagen for selvmordsforebygging. Utdanningen er beregnet på leger, psykologer, sykepleiere, sosialarbeidere og andre som i sitt daglige arbeid har eller vil få ansvar for oppbygging, koordinering og drift av ulike selvmordsforebyggende tiltak i helsesektoren eller på andre arenaer. Utdanningen gir kompetanse til å planlegge, iverksette, koordinere og evaluere selvmordsforebyggende virksomhet både lokalt og regionalt i forhold til mennesker i alle aldre.

## Integrering av Løft-arbeid

**Løft for LEVE-prosjektet er avsluttet og evaluert. Men arbeidet slutter ikke der. Nå handler det om å integrere prosjektet i LEVEs daglige virke og samarbeid. Prosjektleder og organisasjonskonsulent i LEVE, Anita Sælø, vil være den som fører arbeidet videre.**

– Flere av fylkeslederne hadde stort utbytte av Løft for LEVE-prosjektet som gikk igjennom hele 2005. Det slo selvfølgelig ikke likt ut for alle, men mange fikk gjennomført mål de hadde satt seg, de opplevde bedre kontakt med LEVE sentralt og bedre samarbeid mellom fylkeslag, spesielt «nabolaget». Og ikke minst, metodene de lærte seg gjorde arbeidet mer strukturert, sier Anita Sælø, organisasjonskonsulent og prosjektleder for Løft for LEVE.

I 2005 ble Løft for LEVE startet som et eget prosjekt, med Anita Sælø som prosjektleder og Jon Frang Mostad som ekstern konsulent og veileder. Nå ønsker LEVE å videreføre det arbeidet som er påbegynt.

– Vi ønsker å fortsette å bruke de metoder som fylkeslederne allerede har begynt å innarbeide, slik at det ikke lenger skal omtales som et prosjekt, men som generell utvikling av organisasjonen. Det betyr at lederne fortsatt setter seg mål, som det ble gjort i 2005, og at det jobbes på samme måte som tidligere. Målet er at arbeidsform blir mer og mer integrert i det

daglige arbeidet i fylkene, slik at det oppleves som en naturlig del av arbeidet, sier Anita.

I 2006 lanserte LEVE prosjektet Løft for LEVE. Bakgrunnen var et ønske om å utvikle samarbeid i organisasjonen, både mellom fylkeslag og mellom fylkene og LEVE sentralt. I tillegg fikk vi ett års gratis bistand fra veileder og pedagog Jon Frang Mostad, noe som gjorde at arbeidet ble utvidet, og naturlig ble lagt opp som et avsluttende prosjekt. Men arbeidet avsluttes som sagt ikke, og Anita Sælø vil være den i LEVE som følger opp den videre fremdriften.

– Jeg vil fortsette å holde kontakten på samme måten med fylkeslagslederne, kanskje enda hyppigere, men med mer fokus på å innarbeide metodene for hele styret, slik at ikke det bare er to i fylkeslaget som jobber aktivt med dette. Det handler jo stort sett om å få mer struktur på det man jobber med, slik at gjennomføringen av målene forenkles. I løpet av året vil jeg besøke alle fylkeslag og det gleder jeg meg allerede til, avslutter Anita Sælø.

### 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 Høyev  
Tlf. 73 51 04 73 / 97 67 41 69  
jorunn-aune.hoyev@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.levéhordaland.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. Svane  
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

### BYTE

Det er lov å finne eit ljos  
sjølv om me meistrar mørkret

Det er lov å sende glede  
i byte for sorga

Lat alt vondt få kvile  
Lat tunge tanker fly  
Lat ljuset du har tent  
leita seg fram til gleda

Såleis får det vonde ei mening  
Ei erfaring vert lagt til  
og du kan gå vidare  
på leiting etter ljuset

Ragnhild Nordtvedt Hesjedal

### 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](mailto:post@levenorge.no)  
Tlf.: 22 50 25 70  
Fax: 22 50 25 71  
[www.levenorge.no](http://www.levenorge.no)