



Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

LEVE nytt – Nr. 9 Desember 2006

Kjære medlemmer



Julen nærmer seg med stormskritt, desember er fylt til randen med julebord og sosiale aktiviteter som ikke kan vente til januar, julen er ventetid. Vi spiser ribbe, lutefisk og pinnekjøtt, vi handler julegaver, vi handler til oss selv og vi hever skuldrene. Desember er den korteste måneden av de alle, vi feier gjennom adventsdagene og plutselig er den der, den stille høytiden som for noen er kjærkommen, for noen blytung og for andre bare slitsom.

Jeg ønsker på tampen av året å takke alle fylkeslagslederne i LEVE. Under fylkesleder-samlingen 25.-26. november ble det tydelig for alle som var til stede hvilke flotte representanter for LEVE som arbeider ute i fylkene og hvilke ressurser, både menneskelige og organisatorisk, som legges ned i arbeidet for etterlatte. Foreningen kan være stolte av fylkeslagslederne våre som legger ned et betydelig arbeid med sine egne erfaringer som basis for det frivillige arbeidet. Mange arbeider alene der ute, og uten dette arbeidet ville ikke LEVE vært landsdekkende.

Rett over nyttår slippes kampanjen Reklame for Alvor, den første i sitt slag med fokus på etterlatte etter selvmord, og det er mange som er spente på hvordan kampanjen vil bli møtt. Det har vært flere selvmord blant profilerte mediepersonligheter den siste tiden, og LEVE håper at kampanjen kan bidra til at etterlatte der ute tar kontakt, i tillegg til å skape innsikt i hvordan etterlatte etter selvmord har det.

Med dette ønsker jeg medlemmer og andre lesere en fredelig jul og et godt nytt år.

Vennlig hilsen
Finn Borgersen, Leder av LEVE

Ønske om å ivareta medlemmene

Ett av målene for LEVE den nærmeste tiden er å gjennomføre en undersøkelse blant organisasjonens medlemmer. Hensikten vil være å hente inn informasjon om hvilke behov som finnes der ute, som kan gjøre LEVEs arbeid enklere, slik at medlemmer opplever seg best mulig ivaretatt.

I LEVEs Strategiske Handlingsplan 2005 – 2008 står det følgende:

Bedre kjennskap til hva medlemmene trenger/har behov for:

LEVE skal foreta en landsomfattende spørreundersøkelse blant sine medlemmer. Undersøkelsen skal gi organisasjonen kjennskap til hva medlemmene synes om LEVE's tilbud til de etterlatte og hva de savner/ønsker mer av. Undersøkelsen gjennomføres for å ivareta og lytte til medlemmene. Resultatene fra undersøkelsen skal vurderes og mulige tiltak igangsettes.

LEVE har nå eksistert i snart syv år, og organisasjonen er ganske godt etablert på mange måter. Vi opplever nå tiden er inne for en evaluering av arbeidet vi gjør, både i LEVE sentralt og på fylkesnivå, sier Anita Sælø, Organisasjonskonsulent i LEVE.

Hun fortsetter: vi ønsker tilbakemelding på betydning av LEVEs tilbud, som sorggrupper, kafétreff, landssamlinger, samt andre tilbud som benyttes. Måten vi vil gå frem på er å

utarbeide et spørreskjema hvor vi håper at flest mulig medlemmer svarer.

LEVE nærmer seg 900 medlemmer, og hvert år er det et antall som melder seg ut av LEVE. Det er noe alle organisasjoner opplever, men det er likevel viktig å være oppmerksom på.

– Det er ganske viktig informasjon for oss å få, om medlemmer melder seg ut fordi de ønsker å gå videre i sin prosess, eller om det er fordi de opplever de ikke får nok tilbud gjennom LEVE, sier Anita.

I tillegg vil Reklame for alvor-kampanjen starte medio januar 2007, og LEVE forventer at det derfor vil bli større pågang av henvendelser og innmeldinger.

– Ivaretagelse av de etterlattes behov står øverst på lista gjennom en slik undersøkelse. Det største ønsket hos mange som henvender seg til oss er å møte andre etterlatte. Derfor er det så viktig at de som allerede er medlemmer har det bra i organisasjonen, at de blir, slik at andre har noen å møte. En annen ting er at vi virkelig ønsker å bli kjent med medlemmene, vite litt om de som vi har i organisasjonen, hva de ønsker, hva de tenker og hva de har behov for. Det vil også være til stor hjelp for oss å vite om flere faktisk ønsker å være mer aktive i LEVEs likemannsarbeid, sier Anita Sælø.

Det er ikke bestemt når undersøkelsen sendes ut, men forarbeidet starter tidlig i 2007.

LEVEs sekretariat ønsker dere alle en god og fredelig jul!



Bak fra v: Terese, Finn, Anita og Gry

Redaksjonen: Terese Grøm, Gry Lunde og Finn Borgersen

– Jeg ønsker at ungdom inkl

Marius Kampen Engevoold er den nye ungdomsrepresentanten i landsstyret. – Mitt ønskede mål med ungdomsarbeidet i Unge LEVE er at ungdommene skal bli inkludert og hørt i det store og det hele, og ikke bli forbigått av voksenprat. Ettersom Unge Leve ble etablert i 2003, hadde det vært artig å jobbe for å få startet et ungdomsstyre på sikt. Og å gi et tilbud som dekker ungdommers behov, som ungdomssamlinger, sier Marius K Engevoold.

Helt i starten av en militær utdanning, mistet han broren sin i selvmord. Marius var 19. Broren ble 26. «I militæret ble jeg helt oversett», sier Marius idet han skal fortelle om oppfølgingen han fikk etter selvmordet. «De møtte meg med null forståelse og en holdning om at jeg skulle «get over it» så fort som mulig.» Det var moren hans som sendte han på hans



«De første julene var helt spesielle, det var en som manglet.» Marius sin bror tok sitt liv da han var 26 år.

første ungdomssamling. Moren hadde ad omveier kommet i kontakt med LEVE, og sommeren 2004 dro Marius på sin første ungdomssamling.

– Det var frivillig tvang. Den første ungdomssamlingen var på Haraldvangen i Hurdal. Jeg var åpen og hadde egentlig ingen forventninger, men opplevde en viss spenning i forhold til å møte andre i samme situasjon. På Haraldvangen var det mange del-takere, både unge og voksne. Jeg reiste helt alene. På samlingen møtte jeg mange i samme aldersgruppe som meg og det var et bra miljø å være i. Jeg kunne identifisere meg med andre i samme situasjon, sier Marius.

På Haraldvangen var det lagt opp til både samtalegrupper og sosiale aktiviteter, og Marius har siden vært med på ungdomssamling på Sundvollen.

25-åringen jobber som hjelpepleier på sikkerhetspsykiatrisk avdeling på Gaustad, med pasienter som er farlige for seg selv eller andre, eller er svært ressurskrevende.

Marius avslutter i disse dager sin spesialutdanning innen psykisk helsearbeid, en utdanning som vil gi flere muligheter. – Jeg ønsker å jobbe mer utadrettet og mer akutt, sier han.

Foreløpig er Marius singel, og mesteparten av fritiden har i det siste gått til studier og arbeidet med LEVE.

Dagen før intervjuet ble Marius intervjuet av et TV-team fra Hong Kong, og han har også bistått ungdomsrepresentant i Oslo / Akershus

Pernille Sandemose med en ungdomskafé på Ahus. «Pernille har gjort en fantastisk jobb med «kaféen» og oppmøtet har vært kjempebra.»

Marius fremstår som seriøs og profesjonell i sitt engasjement i LEVE.

– Jeg liker ikke å la ting flyte ut i ingenting. Men Marius tror ikke selv at brorens selvmord har gjort ham raskere voksen: – Men jeg har nok fått et annet syn på familien. Jeg setter større

pris på familien min nå enn før dette skjedde.

Marius er fra Gjøvik. Julen feirer han på Gjøvik sammen med mor og bror som har fått to barn. «De første årene var helt spesielle. Det var en som manglet. Vi har ingen nye ritualer, men de små barna har forandret ting, og setter våre tanker til side. Det er lettere å tenke positive tanker i lek og moro med barna.»

Alternativ jul – noe for deg?

For mange er julen en vanskelig tid på året. Ikke alle har et godt hjem gå til, eller et hjem i det hele tatt. Noen savner mennesker som er borte. Andre er ensomme. Det kan være mange grunner til at den tradisjonelle julefeiringen ikke passer. I flere byer i Norge arrangeres alternativ jul. I Oslo er det flere, bl.a. ved Oslo Kongressenter. Kanskje det er noe i nærheten av der du bor også? En mulighet for å være gjest – eller å hjelpe. Gi julen et annet innhold.



inkluderes og blir hørt



– Noe av det viktigste er å sørge for at de unge etter hvert får et godt nok tilbud, sier Marius Engevold Kampen.

Ved Oslo Kongressenter i Folkets hus på Youngstorget, arrangeres Alternativ jul. Der inviteres alle de som faller utenfor den tradisjonelle familiejul. På deres hjemmesider står det:

Alternativ Jul betyr åpen dør! Fra julaften til 2. juledag er døren åpen døgnet rundt. Alle er velkomne og våre frivillige medhjelpere tråler sentrum av Oslo på julekvelden og natten og inviterer inn til lys, varme, underholdning, vennskap, samtaler, mat og drikke. Hos oss kommer alle inn og vi vet at rus, ensomhet og

bostedsvansker er en tilstedeværende virkelig hos mange av våre gjester. Jul betyr romslighet – både menneskelig og praktisk.

Behov for alternativ jul

Alternativ Juls historie i Oslo gjennom 36 år er som mange kjenner til en historie med masse glede, og en del sorg. Alternativ Jul fyller et tomrom i juledagene for noen av de som har det vanskeligst og som blir inviterer som gjester. De siste årene har det vært stadig økende besøk ved Alternativ jul i Oslo, noe som konstaterer det store

behovet for arrangementet. 8 000 frivillige medhjelpere har gjort en fantastisk innsats og over 100 000 måltider har blitt tilberedt og servert. Alternativ jul holder matserveringen gående 24 timer i døgnet. Dette øker behovet for frivillig hjelp.

For dere som er interessert i å lese mer, se nettsidene:

www.alternativjul.no.

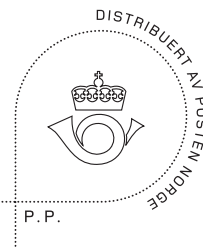
Kanskje noe lignende også skjer i andre byer i Norge, for den som kunne tenke seg å bidra?

Punkter for diskusjon under fylkesledermøtet 25.-26.11.06

- Reklame for alvor – hvordan organisere beredskap
Kampanjen slippes medio januar 2007. Både LEVE sentralt og fylkesstyrer forbereder seg til et ekstra påtrykk.
- Orientering og diskusjon om medlemsstatus
Pr. dato ca 900 medlemmer. LEVE er en frivillig organisasjon, et viktig del å ta hensyn til. Ivaretaking av medlemmer og rekruttering av nye fylkesstyremedlemmer.
- Oppfølging av sorggruppelederkurs
Opp mot 50 personer er kurset gjennom LEVEs sorggruppelederkurs. Disse både ønsker og trenger oppfølging og veiledning.
- Fagrådet i LEVE
LEVEs fagråd har ikke vært i funksjon over en tid, men vil nå aktiviseres igjen.
- Unge LEVE
Videre oppbygging av en ungdomsavdeling
- Vedtekter
Forslag til endring av vedtekter, fremgangsmåte

Retur:

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



NORGE

P.P.

LEVE nytt – Nr 9 Desember 2006

Leserens side

Fylkeslagslederens Hjørne

Kjære alle saman

Det er desember og mørketid i Finnmark. Det vil seia; det er ikkje heilt mørkt, men sola er borte i to månader. I staden har vi fått det blå lyset, som kunstnarar og andre etter kvart har fått augane opp for. Vadsøfotografen Bjarne Riesto er ein av som skildrar vintermørket fint i boka «Blått til lys», som kom ut i haust.

Tilbake til mørketida. For mange er dette ei tung tid; for etterlatte ved sjølvord ekstra tung fordi det er så mange fridagar og merkedagar. Ein får så god tid til å tenkje og kjenne på savnet av den som har gått bort. Det er vanleg å tenne lys på gravstaden i denne tida, spesielt på julekvelden. Der møter vi kjente og ukjente, og svært ofte kjem dei bort og viser ekte medkjensle. I Vardø – og sikkert mange andre stader – opplever vi at kyrkjegarden står som eit lyshav utover ettermiddagen fram mot den tida da høgtida blir varsla med kyrkje-klokkane.

Mørketida er og den tida da det å tenne lys inne gir mest effekt. Vi gjer det for kosen si skuld, men mange etterlatte tenner lys ved sida av eit bilde av den som har gått bort. For å hedre minnet, kanskje, eller for å kjenne på at lyset gir håp om ei bedre tid. Vi som har opplevd å miste nokon for ei god tid tilbake har erfaring fra nettopp det, at det er håp i framtida. Situasjonen blir etter kvart lysare, men det tar tid; det skal ta tid.

LEVE er for mange i sterk grad med på gjera ei tung tid lettare, og nettverket som LEVE-familien utgjør er ofte dit ein søker for å få trøyst. Vi ser det på møter lokalt, og vi ser det vi er mange samla frå heile landet. Om du bur i nord eller sør, ved fjord eller fjell; når dagane blir vonlause og du kjenner at det er mest motbakkar; da skal du ta kontakt med ein i «familien»!

Men: Skal vi halde dette for oss sjølve? Er det ikkje grunn til å tru at det er mange, svært mange, som vil ha både nytte og glede av den same omsorga? Sjølv sagt! Lat oss difor gjera ein ekstra innsats mot slutten av året for å få fleire familiemedlemmar!

Til kvar enkelt: Tenn eit lys. Få fram dei gode minnane, og la lyset symbolisera at det er håp om bedre dagar.

Da Ståle gjekk bort skreiv mor eit lite dikt til oss som var tilbake. Kjernen i diktet er nettopp at lyset gir håp, og i denne tida får det for oss ei ekstra sterk mening. Eg ønsker å dele det med «familien», og ønsker med dette alle ei riktig God Jul og eit Godt Nytt År!

Lyset

Nys slokna ei lampe som delte sitt lys med oss. Alle himmelens stjerner samlar seg for at vi ikkje skal sitte i mørket.

Sjå ofte mot stjernene, ta i mot nordlysets flammande helsing frå lampa som nyss slokna.
Farmor



Helge Stormo, med reisefølge i Kina, våren 2006.

Helge Stormo, Finnmark fylkeslag.

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
Gunnar Pettersen
Tlf. 95 97 97 84
gunpett2@online.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
Laila B. Nettet
Tlf. 73 57 32 97
laila.b.nettet@sintef.no

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

Sogn og Fjordane
Nils-Petter Hauge
Tlf. 48 99 72 78
hauge@humanorg.no

Hordaland
Vigdís Songe-Møller
Tlf. 55 91 75 77 / 45 22 08 17
vigdis.songe-moller@fil.uib.no

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

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

Aust-Agder
Astrid Nomeland
Tlf. 37 93 62 88 / 91 14 83 55
asnom@valle-rysstad.com

Vestfold
Bjørn Bugge
Tlf: 90 97 40 21
bjobugg@online.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
Berit Sand lien
Tlf. 99 29 86 97
san-lien@online.no

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

Telemark
Janet Ververda
Tlf. 98 45 04 20
janet.ververda@hit.no

Mitt dikt**Minne**

Tre ord til deg
– glem ikke meg

18. april 1996

Dine siste tre ord
til meg:
Jeg elsker deg

19. april 1996

Selvmordet

19. april 2006

Jeg kan ikke glemme
stemmen din
latteren din
hendene dine
kyskene dine
kjærtegnene dine
jeg klarer ikke
ELSKE ANDRE
ENN DEG

Bare din Eli