



Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

LEVE nytt – Nr. 2 Februar 2007

Kjære medlemmer



Den store og omfattende informasjonskampanjen for LEVE er nå i full gang i flere medier og man kan nesten ikke ha unngått å ha sett en eller annen annonse eller hørt en reklamespot på radioen.

Reaksjonene har vært mange og i det alt omfattende har det vært positive reaksjoner. Ukepressen og kino og TV reklame vil følge på.

Vi er selvsagt svært takknemlige for alle som har stilt opp gratis til denne første landsomfattende nasjonale reklamekampanje rundt selvmordstematikken.

Et vanskelig, men svært viktig tema å sette fokus på.

En ting er imidlertid vanskelig å forstå. Kampanjen kunne vært enda mer synelig rundt omkring i landet om ikke myndighetene hadde lagt sine momsbegrensninger på kampanjen.

For er det ikke ganske utrolig.

Nær sagt alle politikere fra statsminister, regjering og storting snakker seg i festtalene varme om dugnadsånden i det norske samfunnet.

Så stiller en hel kommunikasjonsbransje med Kreativt Forum i spissen sammen med norske mediebedrifters landsforening, Posten Norge, kino-bransjen og mange andre opp og alle lager en storstilt dugnad for en liten organisasjon i Reklame for alvor – som altså i år er LEVE. Men hva krever så staten i kompensasjon – jo nemlig at alle blir straffet ved å måtte innbetale til staten utgående moms. Som eksempel vil en avis hvor annonseprisen for en helside i 4 farger koster kr.100.000, måtte betale kr.25.000,- i moms for hver innrykning av en annonse som de rykker inn gratis for vår organisasjon. Forstå den som kan. Det minner om nærmest om en molboholdning. For årets kampanje som samlet er antydnet å ha en verdi på 10-15 millioner kroner – vil altså staten kreve flere millioner i moms for denne flotte dugnadsinnsatsen.

Det er protestert fra bransjehold og de har bedt om et møte med finansdepartementet for å få omgjort vedtaket om nei til momsfratak.

Vi krysser fingrene og håper på et omgjort vedtak som vil gi enda flere eksponeringer og mer informasjon om LEVE. Vennlig hilsen

Finn Borgersen, Leder av LEVE

Oslo og Akershus fylkeslag deles – gir et bredere tilbud

Oslo og Akershus fylkeslag har, naturlig nok, vært det største fylkeslaget i LEVE. Det betyr at det er mange medlemmer å forholde seg til, i et geografisk langstrakt område. Behovet for å kunne nå flere «i utkanten» har meldt seg, og derfor skilles nå Oslo og Akershus, og et nytt interimstyre i Akershus er allerede etablert. Hilde Hjelle har vært en av initiativtagerne.

Hilde Hjelle har vært medlem av Oslo og Akershus fylkesstyre frem til nå og hun ser flere fordeler ved å dele opp fylkeslaget.

– Under Løft for Leve-prosjektet, lagde Oslo og Akershus et prosjekt som het «Bredere og bedre tilbud i Akershus». Oppdeling av Oslo og Akershus kan sees som å nå et av de målene vi satte der. Nå kan Oslo konsentrere seg om Oslo. Også kan vi besøke hverandre (gå «til dekket bord»), sier Hilde med et smil.

Hjelle mener det kan være en terskel for beboere i Akershus å reise «helt» til Oslo for delta på aktiviteter, feks Café LEVE. Det kan også være vanskelig å motivere medlemmene til å gjøre en innsats på feks stands etc i Oslo. I tillegg vil Akershus fylkeslag finnes i «nærområdet» til de etterlatte i fylket. Hun sier:

– Universitetssykehuset i Akershus (Ahus) er banebrytende i sorgarbeide i Norge og vi har vært så heldig å få med oss en fagperson i styret vårt som er leder for sorgstøttesenteret på Ahus. Vi vil legge opp til et nært samarbeide og tenker at vi vil ha felles nytte av hverandres arbeid.

Hilde Hjelle går inn som leder av det nye fylkesstyret. Ideene er mange og det ferske styret er engasjerte, med «et nesten ungdommelig pågangsmot», som de uttrykker det selv.

– Dette er viktig arbeid og vi må være ydmyke overfor medlemmenes ønsker og behov. Vi har mange ideer om hva vi har lyst til å jobbe med, og kanskje blir den største utfordringen vår i starten å få det hele ned på et realistisk nivå? Det er viktig for oss å bli kjent med medlemmene våre, vi blir så og si kastet ut i «Reklame for alvor» og hadde vår første henvendelse allerede før vi formelt var eget fylkeslag, og vi har ingen penger. Men jeg har stor tro på at vi skal få til gode og meningsfulle løsninger på de målene vi har satt oss. På denne måten vil vi kanskje kunne gjøre en forskjell for de som nå rammes av selvmord i nærmiljøet sitt.

Akershus fylkeslag har allerede hatt sitt første møte om mål og visjoner for sitt fylkeslag. Mange oppgaver synes viktige og styremedlemmene er ambisiøse på fylkeslagets vegne.

– Det kan lett bli tilfeldig og personavhengig hvilken type hjelp og oppfølging man får etter et selvmord. Vi ønsker å sette fokus på dette og være med å bidra til at alle etterlatte, det være seg familie, kollegaer, venner eller naboer, får et helhetlig tilbud om støtte og hjelp. Vårt mål er ganske ambisiøst da vi ønsker å få dette til å fungere i hele fylket vårt. Vi ønsker også å skape et sosialt nettverk for etterlatte av ulik karakter og som er et godt sted å møtes, og, selvfølgelig, må vi også være med i arbeidet og satsingen på barn- og ungdomsetterlatte. Vi har allerede en ungdomsrepresentant i styret vårt, sier Hilde Hjelle.

Akershus har, som andre fylker lenger nord i landet, en utfordring med et langstrakt fylke. Oslo ligger «midt i mellom» Asker og Bærum, og den nordlige delen av fylket.

– Det ligger helt klart en utfordring i å fange medlemmene våre fra Asker og Bærum, kanskje særlig siden alle i interimsstyret vårt er fra «østkanten». Vi har satt en målsetting om at det helhetlige tilbudet vi ønsker å utarbeide også skal være reelt i Asker og Bærum. Vi vil legge noen av våre arrangementer geografisk hit også. Etter hvert håper vi å kunne få med oss en representant i styret som bor i «det andre Akershus». Vi ønsker oss også et godt og nært samarbeid med Oslo og tenker oss muligheten av at de medlemmene våre som ønsker det og finner det mest mulig naturlig å delta på arrangement i Oslo fylkeslags regi, skal få mulighetene til det. Vi må ha fokus på hva som er det beste for medlemmene våre, avslutter Hilde Hjelle.

Leder i Akershus fylkeslag, Hilde Hjelle, sammen med styremedlem Marianne Lund Ahrn, ser frem til å kunne bedre LEVEs tilbud til etterlatte i Akershus. Foto: Eva Grønseth



Redaksjonen: Terese Grøm, Gry Lunde og Finn Borgersen

Barn som etterlatte ved selvmord

Behovet for å rette fokus mot barn som etterlatte ved selvmord er stor. Henvendelser til LEVE viser i hvor stor grad etterlatte trenger gode retningslinjer og god informasjon om hvordan barn kan få den støtten de trenger i sin bearbeidelse etter et selvmord. I 2006 fikk Nord-Trøndelag fylkeslag innvilget midler fra Helse og Rehabilitering til prosjektet «Å lese for livet», hvor skjønnlitteratur ble brukt som tilnærming til gruppen barn mellom 4 – 12 år. Prosjektet er nå avsluttet, og resultatene var oppløftende.

Prosjektleder Anton Hegdal, svarer her på noen spørsmål om hva de har arbeidet med.

Barn har vært en gruppe som har fått lite oppmerksomhet som etterlatte. Hva var deres grunn til at dere nå ville gjøre et prosjekt på denne gruppen?

Nord-Trøndelag har vi i ca 10 år hatt samtalegrupper for voksne som har mistet noen i selvmord. I alle grupper har det fremkommet bekymringer og behov for informasjon om hvordan også barn og unge best kan hjelpes til å bearbeide sine tap.

Som gruppeledere hørte vi – direkte og indirekte – at foreldrene hadde mer enn nok med sin egen sorg. Samtidig ønsket de å skjerme barna for disse smerter. Men det gjorde det vanskelig å snakke med barna om det forferdelige som hadde



Foto: Anita Sælø.

skjedd. Det at hjelpenes og nettverkets fokus oftest var rettet mot de voksne, førte til at barna på en måte ble tilsidesatt i sin sorg. Når barna så at foreldrene hadde det vondt, skjulte de sin egen fortvilelse og gikk inn i rollen som «omsorgspersoner».

Etterlatte – både barn og voksne – har ofte angst for å miste flere nærhetspersoner. Noen barn kan bli klengende og ufrie, mens foreldre kan bli overbeskyttende. Andre barn kan oppleve å bli «det glemte» barnet, fordi det er så mye fokus på den søsken som døde. Atter andre prøver å få oppmerksomhet ved å ta den dødes plass. Behovet for å bli sett kan også bl.a. gi seg uttrykk i sinne og raseri.

Mine erfaringer fra arbeid i psykiatrien viser at hvis sterke traumatiske tap ikke bearbeides, kan normale sorgreaksjoner gå over i psykosomatiske lidelser. I et forebyggingsperspektiv er det viktig å være klar over at barn som mister far eller mor selv kan oppleve å komme i krise når de selv blir foreldre (Post Traumatic Stress Disorder).

I tilknytning til årsmøtet i LEVE Nord-Trøndelag i 2005 arrangerte vi en dagskonferanse med tema «Barn som etterlatte ved selvmord». Flere, spesielt yngre foreldre – men også fagmiljøet – etterspurte «verktøy» som kunne gjøre det lettere for barn og foreldre å samtale om det vonde de hadde opplevd. Det som særlig ble etterspurt var tiltak av normaliserende karakter, som ikke stigmatiserte, psykologiserte eller sykeliggjorde barna/familien, men stimulerte til «å ta livet tilbake».

Hovedkonklusjonene fra dagskonferansen var:

- Det bør etableres en arena hvor barn og foresatte gis anledning til å treffe likesinnede
- Det bør skje en overføring av erfaringskompetansen fra etterlatte til grunnskolen

På denne bakgrunn nedsatte fylkesstyret i Leve Nord-Trøndelag

en arbeidsgruppe til å utarbeide en søknad til Helse og Rehabilitering.

Kan du si litt enkelt noe om metoden og hvorfor dere valgte den?

Flere foresatte hadde uttrykt skepsis til at barn skulle være med i samtalegrupper om selvmord. De var redd for at det å rippe opp i det som hadde skjedd, ville gjøre vondt verre. Men samtidig ønsket de å hjelpe barna. Var det mulig å forene disse motsetningene?

Arbeidsgruppen drøftet målsettingen og ga den følgende omformulering:

Det må skapes et spennende, engasjerende tilbud – som samtidig er «ufarlig» – hvor barn og voksne i trygghet kan være seg selv, og i åpenhet dele tanker, følelser, opplevelser og erfaringer med hverandre, og slik øke livsmestringskompetansen. Tiltaket skal ikke være et terapeutisk behandlingstilbud, men fungere som hjelp til selvhjelp. Deltakerne må få innsikt i sorgreaksjoner og gjennom møte med likemenn erfare at det er lettere å snakke om og dele sine smertelige opplevelser med likesinnede.

Utfordringen var m.a.o. å skape en felles arena hvor temaet selvmord, eller sorggrupper ikke var hovedfokus, men hvor det å gjøre noe sammen, barn og foresatte, var det overordnede. Som «ufarlig» felles arena valgte vi å knytte til oss høyskolelektor Brit Arna Susegg som i flere år har brukt litteratur som verktøy til å gi barn styrket selvfølelse. Metoden hun har utviklet bygger på forståelsen av at det i møtet mellom tekst og leser skjer en utveksling av forskjel-lige erfaringer.

I møtet mellom disse to virkelighetsverdener – tekstens og leserens – oppstår det en interaksjon, et samvirke hvor det på en måte skapes en ny tekst – en ny erkjennelse. Metodisk skjer denne prosessen gjennom forskjellige lese-, skrive-, tegne- og lekeaktiviteter – aktiviteter som utdypes gjennom logger og refleksjonssamtaler.

Frivillig skrives, tegnes, fortelles, lekes og formidles – ofte ubevisst – opplevelser, tanker og følelser den enkelte måtte ha med seg i sekken. Det avgjørende er at det skjer i omgivelser av likemenn. Den tryggheten opplevelsen av å være lik andre fremmer mestringsevnen.

Hvordan har arbeidsprosessen med barna vært underveis? Noe du ble overrasket over eller noe uforventet som dukket opp?

Tjue barn i alderen 4 – 12 år, samt 15 foresatte, meldte seg på kurset som fikk navnet «Å lese for livet». Fire lørdager var vi samlet på Jægtvolden Fjordhotell, en perle på Inderøy. Kursdagene varte fra kl 10 – 15 avbrutt med en times felles lunsj.

Vi startet med fellessamling i plenum. Her snakket vi åpent om hvorfor vi var sammen, hva vi hadde med oss av forskjellige opplevelser, litt om sorgreaksjoner og hva vi skulle gjøre i løpet av dagen. Barna hadde med bilde av den de hadde mistet og fikk si det de tenkte og følte der og da.

Deretter gikk vi i grupper: småbarnsgruppe, barnegruppe og voksengruppe. Det ble lest utsnitt fra bøker tilpasset alderstrinnet. Med utgangspunkt i det leste fikk alle i oppgave å skrive eller tegne: en fortsettelsesfortelling; eller en «jeg-fortelling» hvor deltakeren selv var en av personene i historien; eller en repertoarfotelling hvor deltakeren beskriver det han/hun «ser» for seg de mentale bilder som dukker opp når de hører fortellingen lest. Etter at de nye tekstene er forfattet (skrevet/tegnet), leses de opp i gruppen og utdypes gjennom refleksjonssamtaler. Noen av de nye tekstene ble også dramatisert og iscenesatt. Alle samlinger ble avsluttet i plenum med en oppsummering og evaluering.

Barn er herlige, fantastiske, forskjellige – mennesker på alle måter. Det de først og fremst trenger er å være med og erfare at de hører til. De verken kan, eller skal, skjermes for livets mangfold. Sammen med voksne trygghetspersoner må de få ta

ord – en «glemt» gruppe

del i alle sider ved livets påkjenninger. Men barn trenger også jevnaldrende å være sammen med, noen å sammenligne seg med, teste seg ut i forhold til, og være på lik linje med – likebarn.

Dette ble veldig tydelig underveis i kurset. Ikke minst evalueringene fra samlingene understreket dette. Barn som etterlatte ved selvmord har et stort behov for å møte andre jevnaldrende som har opplevd noe lignende. De slipper å spille en rolle, de kan prate og leke ut sine gleder og sorger uten å tenke på at de må vokte seg for hva de sier og gjør. For barna ble samlingene et

«fristed» hvor de møtte nye venner. De foresatte fikk et velfortjent «fri-minutt» fra sine bekymringer. For både voksne og barn ble det «ufarlig» og naturlig å snakke om det vonde som hadde skjedd.

For deltakerne, kanskje spesielt for barna, var det utvilsomt en stor fordel at prosjektledelsen og de helperne som var med, hadde egen erfaring fra det å være etterlatt.

Hva er dine tanker om sluttresultatet?

Metoden er på mange måter genial. Den «lurer» deltakerne til å åpne opp og uttrykke sine

erfaringer. Voksne og unge etterlatte opplever å være likemenn på mange måter, noe som gjør det lettere å forstå og godta at tapet er smertelig for alle parter og for alle aldre.

«Å lese for livet» førte deltakerne sammen på tvers av alderstrinnene, åpnet opp for de vanskelige og innestengte følelser og tanker, og ga fellesskaps- og likemannsopplevelser.

En av de foresatte ga følgende evaluering av kurset: «Det ga oss muligheten til å møte likemenn, dele opplevelser og erfaringer. Det varmet som sola og gir håp for morgendagen».

Innkalling til Landsmøte 2007

LEVE innkaller med dette til landsmøte i Ålesund lørdag 5. mai 2007. Saker som skal meldes inn til landsmøtet, må være innsendt til LEVEs sekretariat syv uker før møtet avholdes, dvs. innen 16. mars.

Reklame for alvor

Kampanjen er godt i gang og tilbakemeldinger og pågang i sekretariatet har vært stor. Det har til nå vært dekning i en god del riksmedier;

Lørdagsrevyen, Aftenposten, NRK1 FrokostTV, NRK P1 Mellom himmel og jord, Kanal 24. I tillegg har det vært NRK distriktsendinger noen steder i landet.

Kampanjen legges merke til, hovedsakelig positivt. Den berører, er tankevekkende og er meget effektiv – det er stort sett tilbakemeldingene som kommer. Mange etterlatte kontakter oss i disse dager, og andre. Noen få sier de opplever annonsene som vanskelige, av personlige grunner. Alle henvendelser er viktige å ta i mot.

Avisene hadde eksklusive to uker for kun annonsering fom 19. januar. Nå er film og radio i gang. Det er laget tre radio-spotter, hvor kjente skuespillere har stilt opp uten honorar. Det er Kjersti Holmen, Ingar Helge Gimle, Trond Fausa Aurvåg og Nicolai Cleve Borch.

En stor takk til de også! I tillegg til alle de andre som har stilt opp i denne dugnaden.

På tide at barns sorg også blir tatt på alvor

Nina Brekke i Vestfold fylkeslag mistet sin mor da hun var 11 år gammel. Brekke er nå glad for at det endelig er noen som tar barns sorg på alvor og setter det på dagsordenen. Dette er første gang hun hører om prosjekter rundt barn som har mistet noen ved selvmord, og roser Anton Hegdal og Nord-Trøndelag for det.

– Jeg synes det var godt å lese om prosjektet fra Nord-Trøndelag. Det er jammen på tide å ta barns sorg på alvor og sette det på dagsorden. At Anton Hegdal og Nord-Trøndelag fylkeslag tør å ta tak i dette er flott. Jeg ønsker meg mer åpenhet rundt dette vanskelige og tabubelagte tema. Dette er absolutt veien å gå, sier Nina Brekke til LEVENytt, etter å ha lest litt om det avsluttede prosjektet.

Nina Brekke opplevde selv katastrofen å miste sin mor som 11 åring, og har alltid ønsket å treffe andre i lignende situasjon. Hun sier det er en stor tilleggsbelastning å føle seg alene om å oppleve dette – delt sorg er som kjent halv sorg.

– Jeg mener at det er bare gjennom ærlighet og åpenhet at

vi kan lære av det og få neste generasjon til å bli klokere. Da kan vi unngå å gå i de samme fellene, og kan være til hjelp for andre. Hun fortsetter: – Dette prosjektet har jeg stor tro på. Det er jo sånn at det er mye lettere å åpne seg for en som vet og forstår hva du snakker om. Å få organiserte møter mellom barn, kan være til stor hjelp og støtte. Videre har jeg også stor tro på det å lese, skrive og tegne for å mestre sorgarbeidet. Det som er spesielt med selvmord er jo at verken barn eller voksende har «immunforsvar» mot slike akutte kriser. Man har ikke kunnet forberede seg.

Brekke har også tanker om f.eks. sommerleir for barn som har mistet en far eller mor. Det finnes slike tilbud i dag for andre grupper, bl.a. for fosterhjemsbarn. Familievernkontoret har tilbud om samtalegrupper til skilsmissebarn, og dette kunne de kanskje også bidratt til for barn som har mistet noen ved selvmord.

– Jeg tror det finnes veldig mange myter om barn og sorg. Myter som at alle barn er like, at barn kommer fort over «det», at barn skjønner ikke så mye, at barn glemmer så fort, at barn har

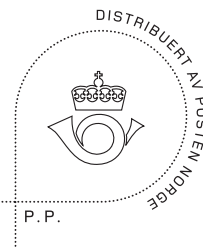
et eget forsvar som beskytter dem, at det er farlig å snakke med barn om selvmord, at de er sårbare og må skånes og skjermes, at man kan gjøre vondt verre ved å snakke åpent om det. Mytene kan som sagt være mange. Det er kanskje derfor det ikke har vært tilstrekkelig hjelp å få for denne «glemt» gruppen, mener Nina Brekke.

Som sykepleier vet Brekke litt om taushetsplikt. Hun tror taushetsplikten bidrar til mindre åpenhet om selvmord, og kan være med på at etterlatte ikke får den hjelpen de trenger. Det er viktig å tenke på at barn har også rett til informasjon og konkrete opplysninger. Kunnskap gir økt trygghet og kan føre til at det blir lettere å snakke åpent om det. I hverfall når de blir voksne.

– Selvmord er et samfunnsproblem og i nesten alle selvmordstilfeller finnes det barn som blir dypt berørt. Det setter sine spor. Jeg mener at politikerne bør forstå sitt ansvar og tørre å sette det på dagsorden med konkrete tiltak. Der bør gå automatikk i at barn får tilrettelagt oppfølging uansett hvor de bor i landet, avslutter Nina Brekke.

Retur:

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



NORGE

P.P.

LEVE nytt – Nr 2 Februar 2007

Leserens side

Fylkeslagslederens Hjørne

Kjære medlemmer og etterlatte

Etter at jeg fikk utfordringen har jeg tenkt på hva jeg skal skrive om. Skal jeg skrive om hva jeg legger i ORDET «LEVE», skal jeg skrive om fylkeslagets arbeid eller...

Alt dette er viktig, men jeg fikk så veldig lyst til å skrive om VERDENSDAGEN!

Jeg synes det er flott at vi har fått en Verdensdag som setter fokus på selvmord og selvmordsforebygging. Der har vi virkelig anledning til å snakke om temaet selvmord. Og hva som kan gjøres for å forebygge. I tillegg til å være en støtte til etterlatte har LEVE et ansvar for å være med på sette fokus på å forhindre nye selvmord. Vi vet hvordan det kjennes på kroppen å oppleve tragedien på nært hold. Som etterlatte vi fikk vi en ny tidsregning; før og etter... Livet blir aldri det samme igjen. Probleemene til den som forlot oss er ikke borte, de har bare kommet i ny drakt til oss som sitter igjen. Vi må orientere oss på nytt, lære oss å LEVE igjennom det som hendte.

Verdensdagen ja. Har bare lyst til å fortelle om de positive erfaringene som jeg gjorde når jeg tok initiativ til å arrangere konsert har i Mo i Rana på Verdensdagen.

Med gode hjelpere innen kirka og godt kjennskap til musikklivet her i Rana, gikk vi i gang med å planlegge en konsert under temaet «håp og livsglede». Et poeng for oss var at scenekunstnerne skulle bli spurt om å opptre gratis. Slik kunne mange fra forskjellige miljøer i samfunnet få være med på en dugnad for VERDENSDAGEN OG LEVE.

Det var bidrag fra lyrikkubber, ungdomskor, ungdomsband, Nordland teater, Sørsamisk teater, rockeband, Kammermusikere osv. Byens bakeri bidro med kaker til kaffen. «Skulle bare mangle at vi ikke skulle bidra til dette» var svaret jeg fikk. Til og med en blomsterbutikk var med på å pynte kirka før konserten.

Vi hadde kaffe og kake ute i gangen etter konserten hvor det ble anledning til å luften tanker å få med seg en brosjyre om LEVE med seg hjem.

Alle som ble spurt bidro med glede og entusiasme. På selve dagen var det veldig mange i sving. Jeg kan tenke meg at med utøvere og folk bak i «kulissene» var vi 60-70 stk i arbeid. + ca. 100 i salen. Hvorfor drar jeg dette fram? For å fortelle om en fin konsert? Ja det også. Men det viktigste av alt var at rundt 200 stk fikk vite mer om Verdensdagen og LEVE. Og sist men ikke minst: Alle var med på å bidra.

Vi var alle med på å sette fokus på forebygging av selvmord.

Et av verdens største helseproblemer.

Lykke til med planleggingen av årets arrangement!

Med vennlig hilsen
Anne Berit Sætermo
Fylkesleder i Nordland



Stafettpippen sendes videre til
Rogaland og Else Grethe Aanestad

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

Fylkeskontakter

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

Troms
Gunnar Pettersen
Tlf. 95 97 97 84
gunpet2@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. Nesset
Tlf. 73 57 32 97
ine@shdir.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 19 57 18 / 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

Siste dagen i fjellet

Så var dagen slutt.

Ein sommar til var gått
og dagen komen da vi skulle
heim att alle.
Forutan sol låg fjellet,
sløkt og grått,
og bjørka lét det siste lauvet
falle.

Vi hadde gjort oss ferdige og
tok på veg,
den lange veg til dals ned
gjennom glisne lier.
Det skrall i steinet veg
av harde hesteko-steg.
No kjem vi ikke att på
lange tider.

Eg reiv i farten nokre blåbær
opp og åt.
Enn lever i meg ei
beisk-sval kjelde
den smak av frosne bær og
tappert nedsvelgd gråt,
den siste smak av sommaren
i fjellet.

Halldis Moren Vesaas