



Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

LEVE nytt – Nr. 3 Mars 2007

Kjære medlemmer



LEVEs sekretariat mottar til stadighet henvendelser fra mennesker i krise. Etterlatte ved selvmord ringer og ber om hjelp, både til å manøvrere rundt i et stort hjelpeapparat og støtte til å leve videre med vanskelige spørsmål, sorg og ambivalens. Det hender også at andre ringer. Noen har forsøkt å ta livet sitt, andre sliter med filosofiske spørsmål, mange har det vanskelig og få av de vet hvor de skal ringe når motbakken synes uendelig. Jungelen av hjelpetelefoner er stor, og etterspørselen etter telefoner hvor det både sitter frivillige og fagpersoner og svarer på linjen i andre enden, synes umettelig. Om ikke behovet er konstant, bør det finnes et tilbud, muligens et sentralt, grønt telefonnummer, hvor mennesker i dyp krise kan ringe, uten å måtte lete seg frem på nettet eller 1881 for å finne et akuttmottak i nærheten hvor kapasiteten til å besvare slike telefoner er lav. Ventelistene på telefonen til Mental Helse er ofte lang, og Kirkens SOS's hjelpetelefon er basert på frivillig innsats. Kunne det være en tanke å opprette et krisetelefontilbud som er finansiert over skatteseddelen og som garanterer at du får snakke med noen innenfor et minimum av tid?

LEVE har vært gjennom en spennende fase med bred medieeksponering, og er på vei inn i en ny fase med annen eksponering. Postforsendelser skal ut og reklamefilmen skal snart ut på kino. Vi håper at medlemmene er fornøyde med kampanjen så langt og belysningen av selvmordsproblematikken.

Dagskonferansen og landsmøtet nærmer seg også, og vi håper at så mange som mulig har anledning til å ta turen til Ålesund i mai.

Nyt våren!

Vennlig hilsen

Finn Borgersen, Leder av LEVE

Velkommen til Ålesund

– Nå begynner brikkene å falle på plass, sier Ragnhild Opskar, leder i Møre og Romsdal fylkeslag. Årets dagskonferanse og landsmøte går av stabelen 4. – 5. mai i Ålesund, hvor Møre og Romsdal står som lokale arrangører, i samarbeid med sekretariatet i LEVE og landsstyret. Opskar gleder seg til å kunne vise frem vakre Ålesund, samt å kunne presentere en spennende fagdag, både for fagpersoner og etterlatte.

Foto: Ålesund kommune.



– Vi begynner å få oversikt, og de ulike oppgavene er fordelt utover til hver enkelt som er med å arrangere. Det har vært en del jobbing med mange møter, men vi har stort sett vært enige, så det har gått greit uten de store diskusjonene. Litt små detaljer står ennå igjen, men nå kan vi senke skuldrene, glede oss til konferansen og årsmøtet og håpe at alt går bra, sier Ragnhild Opskar.

LEVE har hvert år arrangert sitt årlige landsmøte, med dagskonferanse, i forskjellige deler av landet. Muligheten for å gjøre LEVE kjent på landsbasis er dermed mye større. Ragnhild Opskar har personlig et nært forhold til Ålesund, og kan vise til spennende historie og mange grunner til å legge turen til mørekysten denne helgen:

– Ålesund er jo en særdeles vakker by, kjent som Jugend byen for sin vakre arkitektur. Det har ikke alltid vært slik, for byen vår var vel tidligere lik de fleste kystbyer. Men så en vinternatt i 1904 brant hele byen ned til en ruin, en skikkelig katastrofe og krise for de som mistet hus og hjem og alt de eide. Stein for stein ble byen bygget opp igjen, til den vakre byen vi har i dag. Det kan kanskje sammenlignes litt med det som vi som er etterlatte har opplevd – vi er også blitt rammet av en katastrofe og våre liv må også bygges opp igjen. Om ikke akkurat stein for stein, men heller bit for bit, og om vi ikke akkurat blir «vakre» på utsiden så får vi nok både en innsikt og en forståelse som vi ikke hadde før. Denne erfaringen vi har fått kan vi kanskje bruke til å hjelpe andre i samme situasjon, og det er da en «vakker» tanke og handling? Derfor er det flammen symbolisert med oransje farge, som blir denne konferansens særpreg. Det kan også symbolisere at vi brenner for hverandre gjennom LEVE. Vi vil bruke en knute, Jugendknuten som symbol på at vi på en

måte er knyttet sammen i LEVE.

Det vil bli god anledning til å bli kjent med byens historie. Etter fagkonferansen fredag ettermiddag, vil guiden Harald Grytten ta deltakerne med på byvandring.

– Jeg tror Harald Grytten hjerte brenner for Ålesund og vi har fått han til å vise oss byen. Han er en fantastisk formidler med stor viten. Han forteller historien om hvordan byen var både før og etter brannen, historier om hvordan folk levde, og dette gjør han på en fantastisk levende måte med både alvor og skjemt, en kan ikke unngå å bli fascinert av hans fortellerkunst. Jeg har hørt og opplevd han mange ganger, men gleder meg til å oppleve han igjen. Han er en veldig etterspurt person, de fleste som har konferanser her i byen, har et innslag med Grytten, sier Ragnhild Opskar.

Ved dagskonferansen i Kristiansand i fjor, var første gang LEVE la dette arrangementet på en fredag, for å nå flere fagfolk. Det var en så stor suksess, at landsstyret bestemt seg for å gjøre det samme i år. Opskar mener arrangementet har like stor verdi for de etterlatte.

– Vi har valgt et tema som vi mener kan ha interesse for de fleste, både fagpersoner og etterlatte også for unge etterlatte og voksne. Siden temaet handler om krise og traumer, og vi har fått en foreleser som har forsket på familier som har opplevd brå død, så tror jeg vi som etterlatte vil kjenne oss igjen i problemstillingene. Vi vil vel også få litt ny viten om temaet, og jeg tror de fleste fagfolk vet for lite om dette.

Forts. side 2

Redaksjonen: Terese Grøm, Gry Lunde og Finn Borgersen

Velkommen til Ålesund

Forts. side 1



Vi har fått en foreleser som har forsket på familier som har opplevd brå død, og jeg tror vi som etterlatte vil kjenne oss igjen i problemstillingene, sier leder i Møre og Romsdal fylkeslag, Ragnhild Opskar. Opskar ønsker alle velkommen både til dagskonferanse, landsmøte og ikke minst, til opplevelsen av en vakker og historierikby.

Siden Dagfinn Winje gjennom sin forskning har fulgt noen familier gjennom flere år, så kan han sikkert bekrefte det som vi etterlatte vet, at dette er noe som vil følge oss gjennom hele livet på en eller annen måte, men vet fagfolkene det? Jeg mener det er viktig at vi som etterlatte blir forstått av fagfolk når vi sliter med vårt etter mange år, og at det er noen som kan bekrefte dette gjennom forskning, og kanskje både vi som etterlatt og fagfolkene kan ha en felles viten om hvordan vi kan håndtere disse krisene.

– Når vi nå har åpnet denne konferansen også for fagfolk, må vi kanskje være litt oppmerksom på at dette er en konferanse kanskje først og fremst for LEVE sine medlemmer, de etterlatte. Fagfolk kan kanskje få kunnskap også på rene fagkonferanser, det har ikke alle medlemmene i LEVE anledning til. Vi synes derfor at om vi

skulle få veldig stor pågang av fagfolk, så må ikke de fortrengte LEVE sine medlemmer. En fordeling på ca 50/50 synes vi ville være ideelt. Vi tror det er verdifullt for begge parter å kunne samarbeide på dette området, sier Opskar – og fortsetter om middagen på fredagskveld: – Middag med sosialt samvær vil bli arrangert på Fjellstua, byens tak. Der er det flott utsikt over byen, havet og fjellene omkring. Dette er et populært utfartsted for byens borgere, dit kommer folk både sportskledd og i «pentøy», alt etter som. Det er en restaurant som også brukes hyppig til

bryllup og andre sammenkomster. Jeg vil nok anbefale folk å ha godt fottøy til byvandringen og heller ta med penskoene, om det er det en ønsker å ha på til innebruk. Vi avslutter byvandringen med buss opp til Fjellstua. Det er 400-500 hundre trappetrinn ned til byen igjen, og jeg vil anbefale å gå trapene ned og hjem til hotellet, når vi er ferdig for kvelden. Det er en fin kveldstur.

Så skal det bli spennende å se om vi klarer å engasjere målgruppene våre, og vil til slutt i vel møtt i Ålesund! avslutter Ragnhild Opskar.

– Egen møteda

Selv om LEVEs dagskonferanse er en fagkonferanse, og hele arrangementet for øvrig er rettet mot alle av organisasjonens medlemmer, i alle aldersgrupper, vil det likevel være en spesiell grunn å komme om man er ung og etterlatt. Marius Kampen Engevoild, en av LEVEs ungdomsrepresentanter i landsstyret, er glad over å kunne tilby litt ekstra til denne gruppen i år. Marius Kampen Engevoild håper på å få tilrettelagt en helg for unge som kan bli interessant, lærerik og ikke minst sosialt for alle. Gi nye og «gamle» medlemmer av ungdom en følelse av å bli inkludert, kjenne at de blir hørt, sett og lært å kjenne. – Torsdagen blir en sosial



Kontakt meg gjerne for å vite mer om hva som skjer i Ålesund for unge etterlatte, sier Marius Kampen Engevoild.

happening hvor så mange som mulig blir med og blir kjent. Båttur ut til Langøya hvor det blir grilling m.m. Så vi håper på fint vær! sier Marius.

Fra lammende uvirkelighet – til smertefull virkelighet

Årets foredragsholder, Dagfinn Winje, er en jordnær mann – og en samvittighetsfull forsker, med lang erfaring innenfor korttids- og langtidsvirkninger etter traumatisk hendelser. Winje var sjefpsykolog ved Haukeland sykehus da de skadde, de omkomne og deres familier ble brakt til Haukeland sykehus etter bussulykken i Måbødalen 15 august 1988. I dagene og ukene som fulgte hadde han hovedansvar for kriseomsorgen for de overlevende og pårørende. Denne erfaringen har preget hans forskning og hans arbeid siden den gang, og han har undersøkt de rammede 1 år, 3 år, 5 år og 10 år etter bussulykken. Han har skrevet sin doktoravhandling om langtidsvirkningene hos barn og voksne etter denne ulykken. Når han om et års tid foretar sin 20-års studie av hvordan ulykken

har påvirket livet til de etterlatte og overlevende – så er der trolig ingen andre i verden som har fulgt de samme personene så tett og så lenge etter en alvorlig traumatisk hendelse.

Winje vil prøve å dokumentere at store traumer ikke er noe en bare rister av seg med faglige knep, for så å gå videre som før. Hans forskning viser at store traumer påvirker oss på en slik måte at vi forandrer oss for alltid. Å miste noen ved selvmord er uten tvil et svært alvorlig traume. Vi tror mange vil kjenne seg igjen i det materialet Dagfinn Winje legger frem. Han har blant annet forsket på behovet for å snakke om det som har hendt og han påviser en stor forskjell mellom de etterlatte sine behov og omgivelsenes tilsvarende og avvising. Disse funn

bidrar til å forstå hvorfor så mange traumatiserte opplever støttegrupper som viktige.

Panelsamtalen mot slutten av dagen skal trekke tråder fra den generelle kunnskapen om konsekvensene av store traumer – til særtrekkene ved å være etterlatt etter selvmord. Derfor

vil det være med både en ungdom og en voksen fra Leve i panelet. Det vil også være spennende å få reaksjoner fra andre fagfolk når det gjelder langtidsvirkningene av store traumer – og om fagdagen innebærer nye utfordringer for organiseringen av tilbudet til etterlatte lokalt.



Foto: Ålesund kommune

lag for unge etterlatte

Fredag 4. mai er den «store» fagkonferansen. Her har ungdom mulighet til å være med å høre foredragene sammen med fagfolk, etterlatte og evt. andre med interesse. Det vil ikke bli lagt opp til noe spesiell aktivitet rettet mot ungdom denne dagen. Men på lørdag 5. mai, mens landsmøtet pågår, vil det foregå et parallelt arrangement for de unge.

– Landsmøtet kan være et langtekkelig møte, for unge kan dette være kjedelig. Regnskap, planer for det neste året, høytidlig prat og store ord. Derfor blir det laget en «ungdomskonferanse» mens landsmøtet blir holdt. Dette arrangementet er tiltenkt å bli en «fagdag» for ungdom, tema blir noe likt det som blir holdt under dagskonferansen fredag, men mer på ungdommens premisser. For oss alle etterlatte er det følelsemessig tøft å snakke om vår sorg. Hvordan bearbeide sorgen i familien? Rom for sorg? Hvordan støtte hverandre? Dette er noe av temaene som blir tatt opp, forklarer Marius. Temaene kommer i form av bl.a. filmvisning, gruppesamtale og fore-

drag. Hovedforedragsholder Tore Johan Øvstebø med gjesteopptredener fra nye og kjente (i LEVE sammenheng).

Det er viktig å understreke at denne helgen ikke er en ren ungdomssamling, slik LEVE har arrangert ved tidligere anledninger. Der har det vært et helt voksent apparat som skal ivareta de unge, også utenom aktivitetene. Likevel vil LEVE legge så gode rammer som mulig for de unge som kommer til Ålesund.

– Forskjellen mellom «vanlige» ungdomssamlinger og denne konferansen er at møtedagen for unge etterlatte skjer på landsmøtedagen og ikke en hel helg. I tillegg til foredragsholderne skal det være med ungdomsrepresentanter som støttespillere og trygghet. Dette er først og fremst et tilbud istedenfor landsmøtet, slik at ungdom kan møtes. For det andre blir denne konferansen antagelig det eneste tilbudet LEVE vil komme med til ungdom i 2007. Kan dette være en ny start og nye muligheter for Unge LEVE? En spennende dag

som kan være noe å bygge fremtidige samlinger på, sier Marius.

På påmeldingsskjemaet som ligger ved invitasjonen i dette nyhetsbrevet, står det egne rubrikker hvor unge etterlatte kan melde seg på.

– Det hadde vært flott om vi kunne få vite alder på dem som ønsker å delta, dette for at foredragsholderne får vite hvilke aldergrupper de skal snakke til og med. Gjerne mailadresse slik at de som kommer til Ålesund kan få info nærmere angående når «happeningene» begynner og for å koordinere slik at alle som vil delta på torsdag får dette tilbudet!

Ved spørsmål eller henvendelser angående helgen for ungdom og ungdomskonferansen kan dere gjerne sende meg en mail eller ringer meg for å vite mer. Jeg håper at så mange som mulig har lyst til å overvære en helg sammen med oss i Ålesund, avslutter Marius Kampen Engevoild.

Epost:
marius.engevoild@nokab.no,
 mobil 95 21 04 31.

Nasjonal konferanse om selvmordsforebygging på Lillehammer, 10 – 11. mai 2007

– Vold, traumer og forebygging av selvmord

Utdrag fra invitasjonen:

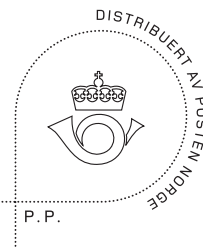
Traumer som rammer både tidlig og senere i livet, kan gi økt risiko for suicidal atferd. Denne sammenhengen mellom traumer og suicidal atferd er det viktig at helsepersonell og andre faggrupper har kunnskap om, både for at risikoutsatte skal få tidlig hjelp, og for at behandling og forebyggende intervensjoner skal bli mest mulig effektive.

Den 5. nasjonale konferansen om selvmordsforebygging, som arrangeres på Lillehammer den 10. og 11. mai 2007, har som mål å formidle det nyeste av kunnskap innen dette viktige, sammensatte og utfordrende fagfeltet.

Flere internasjonalt, og nasjonalt, anerkjente kapasiteter på feltet vil dele sine erfaringer og resultater fra forskning og klinisk arbeid. Det vil være en egen sesjon for Etterlatte ved selvmord og komplisert sorg. Finn Borgersen, leder i LEVE, er der invitert til å snakke om etterlattes behov i brukerperspektiv.

Retur:

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



NORGE

P.P.

LEVE nytt – Nr 3 Mars 2007

Leserens side

Fylkeslagslederens Hjørne

Hei alle lesere av Levenytt

Det er et uttrykk som heter «å bli tatt på senga», og det ble jeg denne gang, når stafettspinnen ble sendt til meg. Men jeg tar utfordringen på strak arm.

Jeg leste en mail fra Terese på søndag kveld, og heiv meg over siste Levenytt, hvor oppfordringen stod. Jeg pleier alltid å lese Levenytt den dagen det kommer, men denne gangen var jeg på ferie da det kom. Derfor blei fristen for å sende inn et innlegg veldig kort.

Så jeg har lyst å fortelle om min «eksotiske» ferie. Jeg har nemlig vært i Alta. Nord møtte meg med knall blå himmel, sol, vindstille, masse snø og minus 10 grader. Jeg var på omvisning i ishotellet, det var utrolig spennende. Flotte isskulpturer, deriblandt en stor flott svane med utbretta vinger som sto i inngangen og ønsket velkommen. I år var det 8 gangen de hadde hotell og svanen var alltid med, for Alta betyr svane. Dagen etter dro jeg på hyttetur til Nyvoll, og da var vi på scootertur. Jeg fikk kjøre litt selv også, det var fantastisk fra å kjøre stor motorsykel, men veldig kjekt. Vi hadde en kjempefin tur på vidda i mange timer. Det blei for langt å kjøre til Helge og Astrid Stormo. Om kvelden var det å fyre opp i badstua, og da jeg bada i svette, bar det rett ut å hive seg i snøen. Jeg har bilde av det så det er helt sant! Som dere sikkert skjønner hadde jeg en veldig fin «eksotisk» vinterferie.

Så kanskje Finnmark må ha landsmøte en gang til å inviterer til scootertur og overnatting i ishotellet.

I dag 7. mars når jeg skriver dette innlegget, kunne det vært Eirik sin 28 års dag. Han fikk bare feire 20. Det er ganske utrolig for meg å tenke på at 7 år har gått. Da vi satt der i sjokk, følte det som om livet stoppa opp. Men heldigvis er vi laga slik at vi kommer oss videre. Jeg kan ikke få sagt det mange nok ganger, at det å være engasjert i Leve, har vært hjelp til selvhjelp for meg. Jeg føler meg «hjemme» når jeg treffer andre etterlatte.

Det er veldig positivt når «nye» etterlatte gir tilbakemeldinger om at de synes det er godt å snakke med meg, og at jeg er et levende bevis på at det går an å leve videre.

I etterkant av kampanjen har vi fått noen henvendelser, hvor jeg har sendt informasjon om Leve, og fortalt om cafeen vi har, så får vi se om det kommer nye medlemmer.

Ellers i Rogaland jobber vi med planleggingen av verdensdagen. Vi hadde konsert i Stavanger Domkirke, da verdensdagen ble markert for første gang. Det ble et veldig vellykka arrangement, så vi har fått domkirken i å også og vil satse på ny konsert. Har fått positivt svar fra noen artister.

Da vil jeg bare ønske alle sammen en riktig fin vår.

Så gleder jeg meg til å reise til Ålesund, og treffe mange av dere igjen.

Vårklem fra
Else Grete Aanestad
Leder Rogaland Fylkeslag

Da sender jeg stafettspinnen til Anne Margit Harbak i Vest-Agder



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
Sissel Pedersen
Tlf. 90 98 89 03
folladal@online.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
Eva Pleymlund
Tlf. 95 70 83 18
epleymlu@frisurf.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
Anne Godding
Tlf. 99 59 75 71
ah-g@online.no

Vestfold
Bjørn Bugge
Tlf: 90 97 40 21
bjbugg@online.no

Buskerud
Eva Brekke Voss
Tlf: 911 82 798
evoss@online.no

Akershus
Hilde Hjelte
Tlf. 41 24 23 91
hilde@hjelle.as

Hedmark
Bente Hvorup
Tlf. 97 12 69 07
bente@fossekallenutstopping.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

Jeg finner nok frem

Døden er ikke så
skremmende som før.

Folk jeg var glad i
har gått foran
og kvistet løype.

De var skogskarer og fjellvante.
Jeg finner nok frem.

Kolbein Falkeid.

Ensomhet

Det er greit med ensomhet,
sier du.

Jeg synes det blir for mye
av den av og til –
for mange av de lange timene
i nattet mørket.

Jeg føler sorgen
som en halsbyll
når jeg låser opp ytterdøra
for å gå i de
tomme rommene hvor ingen
tar på meg,
smiler og rekker meg
ei varm hand.

I N G E N
her er ensomhet nok for flere.

Sigrun D. Granås