

Kjære medlemmer



Forebygging er viktig

10. september ble Verdensdagen for selvmordsforebygging arrangert av LEVE for tredje året på rad. LEVE er jo i første rekke en organisasjon for etterlatte, men vi har nedfelt i våre vedtekter et ansvar også for forebygging. Verdensdagen har på en naturlig og fin måte gitt oss denne muligheten til å spille på lag med alle de organisasjoner og enkeltpersoner som arbeider på dette viktige området.

Omfanget og type aktiviteter rundt om i fylkeslagene var omtrent som i fjor, men vi hadde gjort den forandring at vi flyttet den nasjonale markeringen fra Oslo til Bergen. Fylkeslaget til LEVE i Hordaland hadde lagt ned et fantastisk engasjement og innsats med utviklingen av et svært så ambisiøst program.

Det hele begynte på søndag med en strålende flott festaften i Grieghallen med Mari Boine og Carte Blanche i spissen for et knippe av dyktige artister. På mandag som var selve Verdensdagen, arrangerte vi en fagkonferanse med det ypperste av hva Norge har av forebyggingskompetanse som foredragsholdere. 300 deltagere med en rekke studenter lot seg lokke til konferansen, noe jeg tror de ikke angret på og som for oss var et svært gledelig resultat. Vel blåst til arrangementkomitè og styret i Bergen og til alle de andre fylkeslagene som gjorde dagen på ny til en viktig markering for LEVE og forebyggingsarbeidet.

Og så ønsker jeg hver især en flott og fargerik høst.

Vennlig hilsen
Finn Borgersen,
Leder av LEVE

Når alt er «KAOS»

– et teaterstykke om selvmord

En ung mann mister sin venn i selvmord. Det skaper kaos i livet hans. Fra teaterscenen skal en ung gutt bære monologen i dette teaterstykket, og formidle de vonde spørsmål og den smertefulle ettertanken. Har jeg noe ansvar for det som skjedde? Hva gjør man for å unngå at noen tar livet sitt? Kan man gjøre noe?

Lars Vik er initiativtaker og tekstforfatter bak teaterforestillingen «KAOS». Han kaller det et anti-selvmordsprosjekt i humanistisk ånd.

– Tanken er å skape en forestilling om noe av det vanskeligste vi mennesker kan bli stilt overfor. Handlingen i teaterstykket er spunnet rundt en ung mann som nylig har opplevd at en av hans nærmeste venner har tatt sitt liv. Hans selvansakelse står i sentrum og gjennom forestillingen stiller han seg selv og publikum alle de vonde spørsmål man kan sitte igjen med når en du er glad i har tatt sitt liv, sier Lars Vik.

For hvordan skal man kunne tenke klart når alt er kaos?

LEVEs fylkeslag i Telemark har vært en av Viks viktigste samarbeidspartnere ved utarbeidelsen av manuskriptet, og en rekke ulike instanser og fagmiljøer samarbeider ellers om prosjektet. Så langt er «KAOS» delfinansiert, bl. a. av Mental Helse, i form av 130.000 kroner. Andre instanser derimot, har vært restriktive til å støtte prosjektet.

– Temaet i stykket er åpenbart betent. Vi har søkt om midler fra departementer, men flere har stilt seg skeptisk til om «KAOS» er et godt prosjekt. De er redde for smitteeffekt og for at elevene ikke får den nødvendige faglige oppfølging i etterkant, sier Vik. Han fortsetter: Det langsiktige målet og ønsket vårt er likevel å innhente nok midler til at prosjektet kan bli en turnéproduksjon, slik at teaterstykket kan vises på skoler, for helsepersonale, pedagogiske fagmiljøer, støttegrupper og etterlatte rundt omkring i landet. Nå lages det en foreløpig versjon av stykket, en såkalt pilot, som skal vises i Katakombene i Skien 24. – og 25. oktober.

– Vi har delt presentasjonen inn i tre grupper, med én visning for en dramaklasse, én visning som er åpen for alle og én som er forbeholdt fagpersoner – og miljøer. Med tanke på å nå målet om en turnéproduksjon, ønsker vi de innspill vi kan få fra faglig hold, i tillegg til fra et representativt publikum, slik at vi kan gjøre en

ennå bedre jobb når det lages en fullverdig versjon av «KAOS» neste år, sier Lars Vik.

Lars Vik er skuespiller, regissør og dramatiker, med spesiell interesse for teater for barn og unge. Han var en av grunnleggerne av Grenland Friteater i Porsgrunn der han fortsatt har sitt daglige virke. Involvert på den faglige siden er psykologspesialist Ingebjørg Hestetun, for mange kjent fra Seksjon for selvmordsforskning – og forebygging i Oslo. Hestetun har også en stilling ved Barne- og ungdomspsykiatrisk seksjon ved Sykehuset Telemark.

Arrangement: Visning av teaterstykket «KAOS»
Sted: Katakombene i Skien
Dato: 24. – 25. oktober 2007

Seminaret er gratis, og du kan melde deg på gjennom Skien Kommune, servicekontoret, innen 16. oktober, tlf. 35 58 10 00. Ønsker du å vite mer om arrangementet i Skien eller om teaterstykket? Se nettsidene: www.larsvik.no.



– KAOS handler om en ung mann som har mistet sin venn i selvmord, sier regissør og skuespiller, Lars Vik. Vik er initiativtaker til teaterstykket, og har selv skrevet teksten til monologen. Foto Danny Twang.

Fikk god hjelp ett

Ofte er det de dårlige historiene om hjelpeapparatet vi hører. De gode historiene når ikke like lett frem. Men her er en av dem, fortalt av lina Alho til Hamar Arbeiderblad.

Intervjuet er gjengitt i sin helhet.

Journalist Anette Løberg.

Foto av lina Alho: Jens Erik Jensrud

Da lina Alho mistet sin mann i selvmord, fikk både hun og de fire barna hjelp til å takle sjokket og sorgen. Hun forteller sin historie for å gi hjelpeapparatet en verbal rose.



HAMAR: lina Alho opplevde at hun og barna ble sett, hørt og tatt vare på da livet viste seg fra sin verste side.

– Jeg kan ikke skjønne hvordan vi skulle klart oss uten.

Hun blir opprørt når hun hører om etterlatte etter selvmord som ikke får hjelp. Hun vet så inderlig hvor viktig det er.

Helt uventet

Firebarnsmoren opplevde at mannen hennes dro på jobb som vanlig for fem og et halvt år siden. Da han ikke kom hjem på kvelden, ble hun urolig. Natten ble ikke god.

Morgenen etter kom presten på døra. Han hadde et budskap det var umulig å fatte: Ektemannen hadde tatt sitt eget liv. Helt uventet. Uten forvarsel. Verden raste sammen for alle fem. Så kom hjelpen.

– Fra dag en har vi fått god oppfølging, forteller lina.

Presten på Nes var – og er – en suveren støttespiller som trakk i tråder slik at kommunens kriseteam dukket opp.

– Det var to varme og dyktige mennesker som kom hjem til oss, minnes lina.

Lekte i snøen

Noe av det første de gjorde var å ta med barna ut på tur. Hun mener det vitner om god menneskelig innsikt.

– Barna fikk være ute å gjøre noe helt annet mens jeg, som ellers hadde fokus på barna, fikk være i fred inne i huset. Dagen etter kom en av lærerne med brus og potetgull til barna.

– Da husker jeg de ble så glade. Godteri er positivt for barn uansett, sier lina.

Hun sier det å tilby de minste pusterom, er helt avgjørende. For voksne er gjerne sorgen altoppslukende, men barn zoomer ut og inn av

Hamar kommune tilbyr hjelp døgnet rundt

Tekst: Anette Løberg

Den interkommunale krisegruppa rykker ut 30 ganger årlig. Hittil i år er antallet 23.

HAMAR: Hamar kommune tilbyr interkommunal psykisk krisehjelp til personer som har behov for psykososial støtte etter traumatiske opplevelser. Det kan være pårørende ved uventete og plutselige dødsfall slik som ulykker eller selvmord,

og folk som har opplevd trusler på liv og helse, ulykker, ran, eller branner. Tilbudet gjelder også for innsatspersonell

Døgnet rundt

Ansvarlig enhet er helseavdelingen i Hamar kommune ved helsesjef Georg Morland.

Krisegruppa består av leger, psykiatriske sykepleiere, diakon og helsesøster. Til sammen har han 14 aktuelle å velge blant når alarmen går.

Hjelpen skal være tilgjengelig døgnet rundt.

– Vi vet at folk som er pårørende etter brå død og selvmord ofte ikke er i stand til selv å ta kontakt. Derfor har vi bedt om at alle, enten det er venner, familie eller helsepersonell, ber om tillatelse til å varsle krisegruppa, sier Morland.

Bruker nettverket

Krisegruppa har eksistert i Hamar siden 1996. De senere årene har tilbudet blitt interkommunalt slik at det gjelder for Stange, Ringsaker og Løten.

Det er gratis å motta tilbud-

et. Kostnadene skal dekkes av arbeidsgiver eller forsikrings-selskap.

Han forteller at gruppa jobber slik at de involverer hele nettverket til dem som er rammet, og prøver å gjøre alle i stand til å være en god støtte for de pårørende

– Hvor lenge følger dere opp de som behøver krisehjelp?

– I ett år, eller så lenge det er behov. Vi gir oss ikke før vi der at det går greit, forsikrer Morland.

er selvmordet

den vonde tilværelsen og har behov for å leke og gjøre som de pleide før tragedien.

Alle ble sett

Ungene var 5, 9, 11 og 14 år da de mistet faren sin. lina er dypt takknemlig for hvordan de ansatte i barnehagen og på skolen viste seg som modige og medfølende mennesker.

De kom hjem til familien på besøk, hentet og leverte ungene for å avlaste firebarnsmoren, og ikke minst, de så hvert enkelt barn.

– Før begravelsen var en

lærer hos oss med hver sin blomsterbukett til ungene. Den blomsten ble svært spesiell for dem, forteller lina.

Da familien i 2003 flyttet fra Nes til Hamar, var hun forbedret på «større forhold», som hun sier. Men også i den nye hjemkommunen ble hun og ungene tatt godt vare på.

Hun mener lærerne så absolutt har sett, og ser, barnas behov.

– De er oppmerksomme på at selv om dette er helt vanlige barn, har de med seg noe tungt i bagasjen som det av og til må tas spesielt hensyn til.

Umulig uten

lina Alho beskriver alle i hjelpeapparatet som empatiske og interesserte. Hun mener den gode oppfølgingen har sørget for at ungene klarer seg bra, selv om de stadig påminnes den smerten et varig tap medfører.

Hun er takknemlig for all den varmen hun og familien har møtt. Alt fra en kake og et vennlig ord fra en nabo til krisehjelp fra profesjonelle fagarbeidere.

– Vi hadde ikke greid oss uten, avslutter hun.

(Kommentar til sak)

– Andre kommuner bør se mot Hamar

lina Alho er ikke alene om sin positive opplevelse av hjelpeapparatet i Hamar kommune. Leder i Hedmark fylkeslag, Bente Hvorup, kjenner seg godt igjen. Da Hvorup mistet sin sønn i selvmord, var hjelpen til stede fra dag én.

– Andre kommuner i landet burde se mot Hamar. Fra den dagen min sønn døde stilte det offentlige hjelpeapparatet opp på en beundringsverdig måte. Alle nødvendige instanser ble involvert, kriseteam, politi etc., og de fremsto som et godt strukturert og velfungerende apparat. Ett år etter dødsfallet ble vi også innkalt til et oppfølgingsmøte. De slapp oss aldri. Jeg kan ikke få fullrost de nok, sier Bente Hvorup til LEVEnytt.



Leder i Hedmark fylkeslag, Bente Hvorup, roser Hamar kommune.

Viktige samtaler og samarbeid

Til LEVEnytt ønsker lina Alho å si litt mer om sin opplevelse av samarbeidet internt i hjelpeapparatet, som gagnet familien på alle plan.

– Vår fastlege var en aktiv medspiller. Da det viste seg etter hvert at både jeg og barna hadde behov for hjelp fra spesialisthelsetjenesten, henviste han oss videre i systemet og barna fikk tett oppfølging av to terapeuter på BUP. De veiledet skolene og barnehagen, de hadde samtaler med oss alle sammen og med barna enkeltvis, sier lina. Hun fortsetter: – ett år etter selvmordet, samlet de oss alle hjemme hos oss: meg og barna, kriseteamet, presten og begge terapeutene, for en samtale om hendelsesforløpet. Hva sa presten da han kom? Hvordan var det å få en slik beskjed? Hva skjedde så? Syningen, begravelsen, tiden etterpå. En utrolig viktig samtale som ga spesielt barna muligheten til å spørre og få avklart ting som de lurte på. Senere har noen av barna hatt behov for mer hjelp fra BUP – og det har de fått. Det er godt å slippe å være bitter og frustrert pga. uteblitt hjelp...

lina Alho vil gjerne anbefale LEVEnytt lesere to bøker, den ene for barn og den andre for ungdom.

Barnebok: «Kort til en engel», av Geirdis Bjørlo. Boken er ikke direkte relatert til selvmord, men forteller om et barns tanker rundt det å ha mistet sin far. lina sin 10-årige datter kunne kjenne seg mye igjen i det som sto i boken, selv om den nok er skrevet for yngre barn. Les anmeldelsen: <http://barnebokkritikk.no/modules.php?name=Reviews&rop=showcontent&id=355>

Ungdomsbok: Men også givende for voksne. I «En far», av Stein Erik Lunde, klarer forfatteren å beskrive mange tanker og følelser på en troverdig måte, når en ung mann forteller om det å miste sin far ved selvmord.

Les anmeldelsen: <http://barnebokkritikk.no/modules.php?name=Reviews&rop=showcontent&id=199>
– Ellers så har boken «Pappa ville ikke leve» av Margaretha Runvik vært veldig spesiell bok å lese for oss, sier lina Alho.

Unge LEVEs første konferanse

Helgen 5.–7. oktober hadde Unge LEVE sin første nasjonale konferanse for unge etterlatte ved selvmord, fortrinnsvis representanter fra fylkeslagene. Helgen var en kombinasjon av faglige foredrag som handlet om tap og sorg, samt profesjonell veiledning av unge LEVE representantene.

– Her fikk deltakerne anledning til å utveksle sine egne erfaringer. Psykolog Oddbjørn Sandvik fortalte oss om den tradisjonelle måten å oppleve tap og sorg på, og om hvordan man ser på teorier om sorgprosesser nå. På søndagen hadde vi et lærerrikt foredrag med Gry Bruland Vråle om hvordan best mulig stå rustet til å takle de utfordringene vi møter på som unge LEVE representanter ute i fylkene. Jeg tror de fleste lærte noe om hvor viktig det er å være om seg selv, i møte med andre som har mistet noen, sier Succora Olivia Nordin. I tillegg til det faglige, la Unge Leve som arrangører vekt på at ungdomsrepresentantene skulle få anledning til å bli kjent med hverandre. Det er viktig å gi rom for det personlige møte representantene i mellom, samt tilrettelegging av sosiale aktiviteter. – Det er et viktig poeng at representantene blir kjent med hverandre, slik at vi lettere kan støtte og oppmuntre hverandre til å fortsette det unike arbeidet vi gjør for de mange unge etterlatte som vi har i Norge. Nordin er ungdomsrepresentant i LEVEs landsstyre, og hadde hovedansvaret for konferansen. På konferansen var det 23 deltakere, noe arrangørene er fornøyde med. – Helgens lærerike innhold, samt de flotte deltakerne gav absolutt inspirasjon til å jobbe for at dette skal bli et årlig tilbud til alle i unge LEVE, avslutter Nordin.

Fylkeslagslederens Hjørne

Som leder av et nystartet fylkeslag er det ganske spennende å få stafettspinnen og det ærefulle vervet og få lov til å skrive noe fornuftig i denne spalten. Takk til Telemark fylkeslag.

Det er høst, det er mange flotte farger ute i naturen i år, i alle fall i mitt område av mor Norge. Høsten er den vakreste tiden jeg vet. Helt nydelig! Det til tross for at mitt personlige tap ved selvmord skjedde nettopp om høsten – i september.

I morges da jeg kjørte til jobb var det morgentåke som fylte dalsøkene bortover jordene her på Romerike. Jeg kunne skimte konturene av trær, kirkespir og hus gjennom og over disen. Det har noe trolsk over seg, og det er vakkert og flott så langt mine øyne kan se.

Jeg får lyst til å stoppe der og da og bare nyte utsikten og bli i nuet. Jeg kjenner at det gir meg en god følelse – inni meg. Jeg kjenner at jeg er privilegert som får lov til å oppleve dette. Og jeg tenker at når jeg kommer hjem fra jobb i ettermiddag vil jeg tenne levende lys og kjenne på den gode følelsen igjen. Jeg skal ta vare på den og ta den frem ved behov.

Det har ikke alltid vært slik. Slik at jeg kunne glede meg over og nyte slike vakre «bilder». En gang var naturen «bare» natur. En gang var livet det jeg ville kalt for «normalt». En periode var naturen rett og slett stygg, veldig stygg og ulent. Og en periode var livet helt forferdelig trist. Det er naturlig når noen du er glad i velger å ikke leve lenger.

Det er så godt å ha kommet så langt at livet er godt å leve igjen, at de gode følelsene gir glede og mening i hverdagen igjen, og at jeg føler meg sterk nok til å vite at jeg «klarer meg» videre i livet.

Det har vært og er god terapi å være en del av LEVE og få til å bidra med egen erfaring når andre trenger støtte og omsorg. Jeg opplever det som en tillitserklæring at vi nå har vårt eget fylkeslag i Akershus, og det er med stor ydmykhet vi i styret har tatt fatt i de mange oppgavene vi opplever at vi har som fylkeslag. Vi bor i et område med stor rate av selvmord, noe som skyldes at det bor mange mennesker i vårt område, men det gjør ikke utfordringene noe mindre. Vi har allerede rukket å etablere et godt samarbeide med sorgstøttesenteret på Ahus (universitetssykehuset i Akershus). De har utarbeidet et godt og fleksibelt tilbud til de mange etterlatte som ønsker hjelp. Geografisk er fylket vårt delt i to med Oslo i midten. Vi ønsker å være et fylkeslag for hele fylket og vil etablere kontakt og samarbeid med tilsvarende instanser som dekker de ulike områdene i Akershus. Fremover mot jul holder vi derfor LEVEtreff på Ski, i Asker/Bærum og på Lillestrøm.

Jeg håper at vi kan bli et fylkeslag hvor etterlatte ved selvmord kan føle at de får støtte og omsorg, at de opplever et forum hvor vi kan utveksle sorger og gleder, tanker og erfaringer. Et sted hvor det er godt å være og at vi sammen kan bety noe for hverandre. Dette er en målsetting vi i vårt fylkeslag jobber mot.

*Alle gode hilsener fra Hilde Hjelle,
leder Akershus fylkeslag.*

Jeg har lyst til å sende stafetten videre til Eva i Sogn og Fjordane fylkeslag.



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 52 58 89
folladal@online.no

Sør-Trøndelag
Laila B. Nesset
Tlf. 93 00 41 79
lne@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
Vigdis 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
Finn Ørnlo
Tlf: 99 24 36 18
f-oernlo@online.no

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

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

Oslo
Herman van Eggelen
Tlf. 95 06 31 31
oslo@leve.no

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

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

Mitt dikt

Ei hylling
til Kirsten
«Dido» Flagstad,
Henry Purcell
og Nahum Tate
«Remember
me!»

(Frå Dido's klagesong)

Gløym ikkje meg,
men la sorgene mine døy

Grav meg ikkje ned

set ikkje kors
på myrholet mitt

la molta bløma
verta lødig, gløda
som røysta di,
Kirsten

La sutlevatnet surkla
under støvlane dine
når du fyller moltaspanna

over leikamen min

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