

Kjære medlemmer



Året 2007 er i ferd med å ebbe ut og julen nærmer seg. For mange en tid med stress og mas, men også mye hygge og sosial omgang. Men for mange også en tid i savn etter å ha mistet en av sine nærmeste. La oss ha det i tankene nå frem til jul.

LEVE har nettopp avholdt sin årlige fylkessamling hvor lederne i fylkeslagene møtes og i mer uformelle former kan drøfte ulike utfordringer som LEVE står foran. I år var det to saker som ble grundig debattert. For det første ble det enighet om å ikke innføre den nye logoen fra 1.1.08, men å fremme saken på landsmøte i Stavanger i mai 2008, drøfte saken der og så ta den endelige beslutning om vi skal innføre en ny logo for LEVE.

Den andre viktige saken var organisasjonens strategiske handlingsplan. Her ble alle deler av organisasjonens ulike arbeidsområder og saker debattert i grupper og mange gode forslag ble fremmet. På bakgrunn av denne behandlingen vil et revidert forslag sendes fylkeslagene til uttalelse/behandling for så å legges frem for landsmøte i 2008. Denne viktige saken vil således ha fått en organisasjonsmessig behandling som både er påkrevet og helt nødvendig.

God Jul til hver enkelt og med håp om et fredfylt og Godt Nytt år.

Vennlig hilsen
Finn Borgersen,
Leder av LEVE

– Frivillige i LEVE gjør en fantastisk jobb

For litt over ett år siden mistet Annelise Jentoft Olsen sin eldste sønn i en trafikkulykke. Nå arbeider hun som LEVEs første organisasjonssekretær, i Nordland fylkeslag. Hennes eget tap har stor betydning for arbeidet med etterlatte i organisasjonen.

En dag i juli 2006 kjørte Ruben av gårde med gode venner til musikkfestival i Sverige. Det var siste gang Annelise Jentoft Olsen så sin sønn i live. Neste morgen kom presten med den smertefulle beskjeden. Ruben hadde kjørt bilen og var den eneste som omkom. Han ble bare 22 år gammel.

– Vi fikk ingen krisehjelp i etterkant, annet enn av presten. Jeg valgte å konsentrere meg om å få unna alle praktiske ting og papirer. Jeg ville ikke at noe skulle dukke opp i etterkant. Likevel fikk vi tilsendt spørsmål om fornyelse av hans livsforsikring. Det gjorde meg veldig sint og jeg vil gjøre mye for at andre ikke skal oppleve slikt, sier Annelise, som siden har vært opptatt av akkurat de daglige, praktiske gjøremålene for mennesker som er i den akutte sorgfasen. Annelise tar seg hovedsakelig av kontorarbeid for Nordland fylkeslag, i tillegg til å være tilstede ved fylkeslagets arrangementer.

Alt har en mening

Annelise ble sykemeldt fra sin frisørjobb etter dødsfallet, og var i kontakt med NAV underveis. Hun ønsket seg ikke tilbake til sin gamle jobb, heller ikke ville hun bli uføretrykdet, og det viste seg at hun trengte mer kompetanse for å benytte seg av NAV sitt etterutdannelsessystem. Løsningen kom i en samtale med en NAV-ansatt, som var styremedlem i LEVEs fylkeslag i Nordland. Her lå det en mulighet for arbeid i LEVE, som også kunne forsvares som opplæring gjennom NAV. NAV ville stå for alle økonomiske ytelser, samt datakurs, mens LEVE skulle bistå med kontorplass, PC, opplæring og veiledning. Alt har en mening, tenker Annelise når hun ser tilbake på hvordan brikkene falt på plass. – Jeg hadde et stort ønske om å hjelpe mennesker som har mistet noen ved brå død, sier hun.

Annelise ble ansatt 2. juli og ble raskt involvert i flere store arrangementer. Ideelt sett burde en ansettelse gjøres tidligere på året, mener hun, slik at man rekker å sette seg litt mer inn i organisasjonens arbeid før store ting skjer. Likevel opplevdes den første tiden som utrolig verdifull og viktig.

– Spesielt glad var jeg for å være med på familie-

samlingen i Nordland fylke. Selv om det kom overraskende på meg at det ble så personlig følelsesmessig tøft, var det godt å være der og være sammen. Alle ble sett og ivaretatt, sier Annelise.

Omsorg for hverandre

Hjemme har Annelise en mann og en sønn som også har slitt etter tapet av Ruben. Selv om de har sørget på hver sin måte, har de hele veien vært rause med hverandres sorg.

– Unge mennesker

er en gruppe jeg er spesielt opptatt av. De kan lett holde det vonde for seg selv. Det påtagelige er at når de først snakker, er de ærlige i sine følelser, de beskytter seg ikke bak et skall eller en maske som man lett kan gjøre som voksen. Vi har mye å lære av ungdommen der, sier Annelise, som også er opptatt av å kontakte små utkantkommuner i arbeidet om pengestøtte. De har kanskje ikke så mange fagfolk å by på, men ofte litt mer penger. – LEVE er en takknemlig organisasjon å be om midler til.

Hun har også fått et godt innblikk i relasjonen mellom de som jobber frivillig i LEVE.

– Jeg vet hva som skjedde med min sønn. Etterlatte ved selvmord sitter med alle spørsmålene. De gjør en fantastisk jobb og gir så mye av seg selv og gir ros og tilbakemeldinger. Flere skulle lært av denne omsorgen for hverandre, avslutter Annelise Jentoft Olsen.



– Jeg har lært meg å være tålmodig, sier Annelise Jentoft Olsen, etter å ha mistet sin sønn i trafikkulykke. Jentoft Olsen er LEVEs første organisasjonssekretær på fylkesnivå.

Vi ønsker alle
en fredelig jul

Et mykt og personlig



Eline Medbøe med ett av sine arbeider - en tegning festet i en Lyskasse, for et utegalleri som drives av en gruppe som heter Overlevelsesstrategene. Den har nå deltatt på Østlandsutstillingen.

Lappeteppe-prosjekt

Prosjektet er et samarbeid mellom kunstner Eline Medbøe og LEVE. Hver workshop/helgesamling går over to dager og har plass til 10-15 deltagere.

Det vil bli individuell oppfølging underveis og gjennomgang av hvert enkelt arbeid. Deltagerne vil, få en grundig innføring og alle kan delta, uavhengig av forkunnskaper, kjønn eller alder. En sorggruppeleder vil være tilstede, i tillegg til Medbøe, og det vil bli lagt stor vekt på samvær og å legge grunnlaget for videre samlinger og samtalegrupper.

Lappene vil bli fotografert og hver deltager vil forfatte en kort tekst til sin lapp som skal samles i en egen bok. Deltagerne er anonyme.

Etter 2 år med workshops rundt om i Norge er målet at tepet skal stilles ut på steder over hele landet.

Det vil også være mulighet for foredrag for skoleungdommer og helsetjeneste i lokalområdet og etterlatte kan delta med flere lapper. Slik vil teppet forhåpentlig fortsette å vokse for hvert sted det besøker.

Mer informasjon og invitasjon vil komme i begynnelsen av 2008. Hjemmesidene er allerede operative; www.minneteppe.no, for de som ønsker å lese om prosjektet der, i tillegg til aktuelle linker til hjelpetjenester, bidragsytere og aktuelle organisasjoner.

Kunstneren Eline Medbøe ønsker å lage et lappeteppe til minne om de som tok sitt liv. Det vil hun gjøre sammen med mennesker som har mistet noen ved selvmord og inviterer til helgekurs der hver og en sin personlige historie kan bli en del av et kunstnerisk helhetsuttrykk. Teppet skal flyttes fra sted til sted og vokse seg stort og massivt – som et mykt og personlig minnesmerke.

Av Terese Grøm

Eline Medbøe mistet selv sin mor i selvmord for 11 år siden. Moren var på det tidspunktet psykisk syk og forsvant mens hun var innlagt på en psykiatrisk institusjon. Det ble et halvt år i uvisshet for barna hennes og andre pårørende, før hun ble funnet død.

– Selv om det er lenge siden, føler jeg ikke at det er oppklart og over. Jeg blir stadig minnet om at sorgen og tapet er en evig prosess, sier Eline og minnes en drøm hun hadde for en kort stund tilbake, der hun spurte sin mor direkte; hvorfor gjorde du dette mot meg? – Jeg har aldri tenkt det så direkte før, men det ligger likevel i underbevisstheten.

En vond erfaring og opplevelse kan faktisk brukes til noe. Det er det mange i LEVE som kjenner til, også Eline. Ønsket om å gjøre noe for andre, å gjøre noe meningsfylt, vokser seg ofte sterkere etter hvert som sorgen og tapet finner sin plass i hjertet. For Eline har det kommet dit hen at hun ikke ville være

foruten noe i sitt liv, heller ikke sorgen.

– Min mor slet med depresjoner i lang tid. Det er tungt som barn og ungdom å gå tett ved siden av et depriment menneske som skal være en omsorgsperson. Da hun ble funnet, var det med blandete følelser jeg tok i mot beskjeden, også litt lettelse. Jeg ble veldig bekymret for min bror, som den gang bare var 12 år gammel. Jeg var 21 og hadde tross alt flyttet ut og skapt mitt eget liv, mens han fortsatt hadde sitt daglige liv i sine to hjem, halvparten hos far og halvparten hos mor. For min bror ble derfor endringen i hverdagslivet mye større enn for meg, minnes Eline. Hun husker også at hans medelever på skolen ble oppfordret til å ikke nevne morens død overfor hennes bror, ei heller spørre hvordan han hadde det. – Jeg tror faktisk læreren ga den beskjeden til klassen mens broren min var til stede, smiler Eline oppgitt mens vi snakker om det.

Nasjonale katastrofer

Både broren og Eline klarte

g minnesmerke

seg bra, takket være et godt nettverk rundt seg. Men tilbud fra offentligheten var det lite av, og LEVE eksisterte ikke den gangen. Eline savnet å møte andre som hadde opplevd det samme for å dele erfaringer og vite at hennes reaksjoner og tanker var normale. Ut i fra det oppsto tanken og lysten til å bidra med noe, først og fremst i kraft av sin rolle som kunstner.

– Ideen om å lage noe i fellesskap var nærliggende, det å skape et slags minnesmerke over de som har tatt sitt liv, sier Eline og hun fortsetter: – Store ulykker og nasjonale katastrofer får ofte reist minnesmerker etter seg i etterkant, for å hedre de som døde. Over 500 mennesker dør i selvmord hvert år. Det er også en nasjonal katastrofe og de fortjener også i høyeste grad et minnesmerke.

Personlig og inkluderende

Kunst når ut til folk. Både til etterlatte og andre, og åpenhet om selvmord kan i seg selv være forebyggende.

Tanken er at et lappeteppe lages av flere etterlatte i forskjellige deler av landet, slik at det kan vokse og vokse. Flere utstillinger er planlagt. – Prosjektet involverer mange mennesker. Meg som kunstner er ikke så spennende, heller ikke bare min historie. Det er alle historiene sammen som er interessant, sier Eline.

Og Eline er fascinert av håndarbeid. Det er som å gå en lang tur, mener hun, der du gjør noe fysisk mens tanker og følelser kan leve sitt eget liv. Slik som hender arbeider mens tanker og følelser får ro til å bearbei-



– Prosjektet involverer mange mennesker, fordi det er alle historiene sammen som er interessant, sier Eline Medbøe, som ønsker å lage et lappeteppe i fellesskap med andre etterlatte.

des. Utfordringen vil være å formidle følelser gjennom tekstiler.

Foreløpig har LEVE mottatt midler fra Rådet for psykisk helse, til to helgesamlinger i løpet av våren 2008, såkalte work-shops, hvor etterlatte arbeider sammen.

– Det skal bli et kunstnerisk uttrykk, med gjenbruk av tekstiler. Tekstiler er mykt og kroppsnært og rommer historie. Man kan gjerne bruke noe man forbinder med den døde, som for eksempel bit av en genser eller gardin fra soverommet, sier Eline som er opptatt av at et teppe, i tillegg til å være mykt, har beskyttende egenskaper, og gir et personlig og inkluderende preg. Hver lapp skal

utføres av en etterlatt, til minne om den de har mistet og slik ser hun for seg at en samling kan se ut:

– Det vil gå over to dager. I starten gir jeg informasjon om selve prosjektet, jeg viser til teknikker og tekstiler som en inspirasjon før vi begynner, og en gjennomgang av hvordan man kan uttrykke seg. Jeg forteller om hvilke tekstiler man kan velge, samt mønster og farger og gir en innføring i hvordan man klipper og syr stoff, og hvordan vi til slutt monterer teppet. Når alle er ferdige med sin lapp, bruker vi litt tid på at hver og en kan si noe om den, si noe om historien som er lagt inn, hva man har tenkt. Slik får vi også lagt inn en mulighet til

Nytt lokallag i Buskerud

Norge er et langstrakt land, noe som gir geografiske utfordringer for fylkeslag. Sakte, men sikkert gror derfor lokallag i LEVE frem. Denne gangen er det Buskerud som annonserer et nytt lokallag, stasjonert i Hallingdal og stiftet av Bente Sletten, etterlatt og fagperson, samt etterlatt Siw-Anita K. Tragethon. Deres første møte fant sted 9. oktober på Familiekontoret i Ål, hvor det var et godt oppmøte. Planen fremover er å holde ett møte i måneden, Møteplassen, med foredragsholdere og temaer.

Vi ønsker det nye lokallaget velkommen!

å bruke ord og fortelling til andre.

For de som ikke får anledning til å være med på kurs, finnes det andre muligheter.

En hjemmeside, www.minneteppe.no, er opprettet, hvor det vil legges inn et lite mini-kurs, slik at man kan lage en lapp hjemme og sende inn til montering. Her vil man også finne informasjon om hvordan man går frem for å delta på kurs, og man kan følge prosjektets utvikling.

– Vi søker fremdeles midler til å gjennomføre flere workshops og tar gjerne imot støtte lokalt også, avslutter Eline Medbøe som en oppfordring til eventuelle sponsorer som kunne tenke seg å ha sitt navn på et landsdekkende kunstprosjekt som vil bidra til åpenhet om selvmord og etterlatte.

Fylkeslagslederens Hjørne

Jula er i annmars, i dag er det 2. desember. For min datter på syv år er det pakkene i adventskalenderen som er i fokus. Hennes glede over de små ting er solskinn i livet mitt.

Det er ikke alltid en enkel sak å glede seg over alle småting i livet. Men det er det som holder oss gående. Gleden over solen som skinner på fjelltoppene, naboen som vinker når jeg kjører forbi, tegninger som sier at jeg er verdens beste mamma og varmen fra de jeg har rundt meg.

Det tok tjue år før bildet av pappa kom på hylla. Det var i møte med Leve jeg forsto og kunne aksepterte at min far hadde valgt å avslutte sitt eget liv. Før var det forbundet med sinne. Å leve på løgn og fornektelse gjør en ganske utslitt. Jeg sa motvillig ja til å komme på et Leve-møte i Selje. På forhånd hadde jeg bestemt meg for å ikke si noen ting, verken om meg selv eller min far. Jeg hadde den aggressive masken på! Det endte med at jeg fortalte alt og mer enn jeg noen gang har fortalt. Etterpå ville jeg egentlig grave meg et stort hull å gjemme meg. Jeg var så flau over at noen viste om «hemmeligheten» min. I ettertid har jeg forstått at dette var redningen. Jeg kunne ikke løpe fra det som hadde skjedd og jeg kunne ikke fortsette å være sint på min far. I dag kan jeg si at min far var så utrolig mye mer enn ett selvmord. Han hadde et liv før det og det er de gode minnene jeg må fokusere på.

Det å få være med i Leve og jobbe aktiv med i organisasjonen gir livet mitt mening.

Det at jeg kan bruke mine vonde erfaringer og hjelpe andre gir meg så mye som menneske.

Jeg føler jeg får gjort alt for lite i forhold til hva som kunne vært gjort, men tiden strekker ikke til. Styret i Sogn og fjordane består av fantastiske personer, som gir så utrolig mye av seg selv. Jeg hadde ikke klart dette uten dere og det vil jeg takke for.

I dag har jeg bildet av min far på hyllen slik at jeg ser det til en hver tid. Og jeg føler vi har et bånd som styrkes i stedet for å svekkes. Han er med meg i min hverdag og gir meg styrke til mitt arbeid i Leve.

En historie forteller at to venner gikk i en ørken. I løpet av turen begynte de å krangle, og den ene gav sin venn en lusing. Han følte seg såret, men uten å si noe, skrev han i sanden:

I dag ga min beste venn meg en lusing!

De gikk videre til de fant en oase, og der badet de. Vennen som hadde fått seg en ørefik var nær ved å drukne, men ble reddet av sin venn. Da han hadde kommet seg, skrev han på en stein: I dag reddet min beste venn mitt liv!

Vennen som hadde gitt ham en ørefik og reddet ham fra drukning, spurte: Da jeg slo deg, skrev du i sanden, og nå skriver du på en stein. Hvorfor det? Han svarte: Når noen gjør deg vondt, bør du skrive det i sanden, der tilgivelsens vind kan sette det. Men når noen gjør deg noe godt bør du gravere det i stein der ingen kan slette det.

Det er ikke alltid så lett å leve opp til dette. Det var en lang vei for meg å gå, glemme det som var vondt og fokusere på det gode. Men jeg klarte det! Når vi nå går inn i julemåneden så håper jeg vi alle klarer å fokusere på de gode minnene og la de stråle og varme oss i høytiden.

La tilgivelsens vind viske ut de vonde minnene og graver de gode i hjertet. La oss strekke ut ei hand til de som sliter og holde de med et fast grep.

*Slik vi i Leve holder hverandre.
God jul til dere alle.*

Eva



Fylkeskontakter

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

Troms
Gunnar Pettersen
Tlf: 95 97 97 84
gunpétt2@online.no

Nordland
Anne Berit Sætermo
Tlf: 90 61 89 21
annsæte@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-opaska@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
anmargi@online.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

Østfold
Trude Helen Dahl
Tlf: 97 60 27 82
trheda@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

Advent

Så tenner vi et lys i kveld,
vi tenner det for glede
Det står og skinner for seg selv
og oss som er tilstede
Så tenner vi et lys i kveld,
vi tenner det for glede

Så tenner vi to lys i kveld,
to lys for håp og glede
De står og skinner for seg selv
og oss som er tilstede
Så tenner vi to lys i kveld,
to lys for håp og glede

Så tenner vi tre lys i kveld,
for lengsel, håp og glede
De står og skinner for seg selv
og oss som er tilstede
Så tenner vi tre lys i kveld
for lengsel, håp og glede

Vi tenner fire lys i kveld
og lar dem brenne ned
For lengsel, glede, håp og fred,
men mest allikevel for fred
på denne lille jord,
hvor menneskene bor

Inger Hagerup

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