

Kjære medlemmer



Den internasjonale Verdensdagen for selvmordsforebygging arrangeres av LEVE for fjerde gang i Norge. Tittelen i år er: «**Tenk globalt. Planlegg nasjonalt. Handle lokalt.**»

I tillegg til en rekke arrangementer og aktiviteter som LEVEs fylkeslag arrangerer rundt om i landet, arrangeres det også en stor nasjonal fagkonferanse i Oslo på **Onsdag 10. september fra 0900-1600 i Gamle Logen, Grev Wedels plass 2.**

Vi har vært så heldige å få de ypperste faglige krefter i Norge som foredragsholdere. og med temaer som: Selv-mord kan forebygges, selvmord og rus og til eldre, unge og sorg ved traumatiske dødsfall, er vi helt sikre på at dette blir en konferanse med et høyt faglig nivå og av stor interesse for mange. For LEVEs medlemmer, som jeg anbefaler å delta hvis man har anledning, er det ingen kursavgift.

I mai gjennomførte vi som tidligere omtalt, en meget vellykket nasjonal konferanse i Stavanger om etterlatte ved selvmord. Et gjennomgående tema for alle innledere og deltagere var et ønske om bedre og mer samhandling og samarbeid for og om etterlatte. Dette er helt i tråd med de planer og tanker vi har for det videre arbeidet med det nyopprettede Nasjonale nettverket for etterlatte, som LEVE etablerte i mars i år. Vi har tro på at flere organisasjoner utover de som allerede har meldt seg vil slutte seg til, nettopp i den hensikt å øke samarbeidet på dette så viktige område.

Sommeren er på hell. Jeg håper alle våre medlemmer har hatt anledning til å samle krefter og overskudd til en høst med mye god aktivitet i LEVE.

Vennlig hilsen
Finn Borgersen,
Leder av LEVE

Det gode livet

Av Odd J. Eidner

Trykket i Bodø NU, 12. juni 2008. Bodø NU er et gratis ukemagasin som går ut til alle husstander i Bodø.

Jeg hadde tenkt å skrive om noe som bare var hyggelig og ukomplisert denne gangen. Ei god historie, eller noe som handlet om sommer og ferie og det gode liv. Jeg tenkte det kunne passe nå som mange av oss er i feriemodus. Jeg begynte så lovende med overskriften – men så dukket det opp noe annet. Så beklager, det blir ingen solskinnshistorie denne gangen. En slik kronikk kommer sikkert en annen gang. Men denne gangen kommer den til å handle om selvmord.

Jeg deltok nylig på en konferanse i regi av LEVE – landsforeningen for etterlatte ved selvmord. De fleste av deltakerne hadde opplevd at noen i nærmeste familie, ektefelle eller barn, valgte å ta sitt eget liv. De snakket åpent og naturlig om det. Her møtte de mennesker som hadde opplevd noe av det samme, og som hadde forutsetninger for å forstå. Opplevelsen av gjenkjennelse er viktig i en sorgprosess. Det blir som Terje Nilsen sier det i visa om «Mjelle»: «Du må ha vært der for å kunn' forstå!»

Jeg fikk høre mange sterke historier – fortalt av sterke mennesker. Det skal mye styrke til for å komme videre i livet etter et slikt sjokk. Og det er ikke bare noen få som opplever dette. Hvert år er det drøyt 500 nordmenn som velger å ta sitt eget liv. Det er dobbelt så mange som antall døde i trafikken. Og hvis vi regner at 10 nære familie- og venne-relasjoner blir berørt hver gang, blir det 5000 etterlatte hvert år.

Jeg vet at livet noen ganger floker seg til for de fleste av oss. Jeg kan godt forstå at noen opplever livet som uutholdelig smertefullt noen ganger. Jeg har selv vært i det mørke rommet. Det var forferdelig vondt. Da oppdaget jeg ei bakdør som stod på gløtt. Det var en nødutgang. Jeg følte meg fristet til å benytte meg av den døra. Men sterke krefter holdt meg tilbake. I dag er jeg sjeleglad for at livskraftene seiret den gangen. Men jeg kan forstå den som er så fortvilt at han eller hun velger å gå gjennom den døra. Når livet er blitt en fiende og

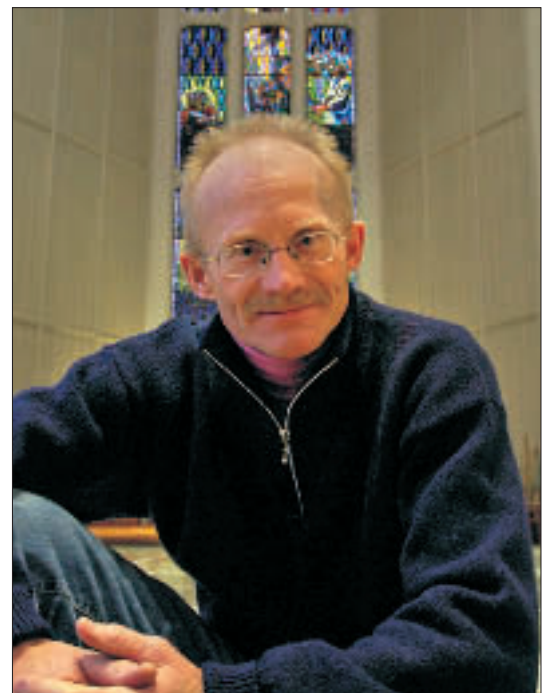
døden en venn – når sjelen allerede har gått ut av døra, så er det naturlig for kroppen å følge etter.

Men å ta sitt eget liv er aldri en løsning på et problem – det skaper bare mange nye! Jeg har vært hos mange familier som er blitt rammet, og jeg har kjent på kroppen sorgen og smerten og sinnet hos de etterlatte. Dette helvete unner jeg ingen å måtte oppleve. Det er en skyhøy pris å betale for at noen velger selvmordet som en løsning.

Jeg skriver ikke dette for å ødelegge sommeridyllen. Tvert imot – jeg ønsker å skape en dypere glede. Når jeg går ut i sommerdagen og kjenner gleden over livet strømme imot meg, da er jeg evig takknemlig for de menneskene som holdt meg fast til livet den gangen jeg bodde i det mørke rommet. Jeg får frysninger på ryggen bare ved å tenke på alt jeg hadde gått glipp av hvis jeg hadde forlatt scenen gjennom bakdøra.

Det gode livet blir ikke mindre godt når jeg tenker på dette. Derfor lar jeg overskriften stå!

Beste helsing
Odd J. Eidner



Å leve et

Mestring av depresjon, smerter og tretthet. Mestring av vanskelige følelser. Handlingsplan og målsetting. Det er bare noe av innholdet i kurset «Å leve et friskere liv», som tilbys ved Lærings- og mestringssenteret (LMS), Sykehuset Østfold.

På forsiden av kursbrosjyren står det: Mestringskurs for mennesker med ulike sykdomstilfeller og funksjonsnedsettelser. Litt lenger ned på siden utheves det at «Kurset er også

- Det finnes et Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring, www.mestring.no. Her finner du alle de 62 LMS'ene og hvilke tiltak de tilbyr.
- Kurset «Å leve et friskere liv» er utviklet i USA, oversatt og bearbeidet til norske forhold ved LMS Sykehuset Østfold. Kurslederne har selv, eller er pårørende til noen, med langvarig sykdom/funksjonsnedsettelse.
- Høstens første kurs starter 2. september i Sarpsborg, og deretter kursstart også i Halden, Moss og Fredrikstad.

Er du interessert i mer informasjon om LMS, både nasjonalt og i Østfold, kontakt følgende:

Nasjonalt: Telefon: 23 03 40 08. Aker universitetssykehus HF. Epost: mestring@aker-sykehus.no

Sarpsborg: Telefon 69 86 33 80. Sykehuset Østfold.

Epost: mestring@so-hf.no.

Hjemmesider: www.sykehuset-ostfold.no

velegnet for pårørende og nærstående.» Betyr det at man ikke trenger å være syk eller funksjonshemmet for å ha nytte av kurset? Kan det også gi noe til mennesker som sliter med å få hverdagen i gang igjen, etter at et selvmord har knust det livet som var? Absolutt, mener seksjonsleder ved LMS, Sykehuset i Østfold, Inger-Tove Jentoft van de Vooren.

– Vi erfarer at mange mennesker gjør store endringer i livet sitt etter å ha gjennomgått dette kurset. Uansett hva du har med deg av sykdom, tap eller annet, kan reaksjonene ofte være de samme, som for eksempel at depresjon og angst hindrer deg i å leve livet ditt. Det er lett å havne i en ond sirkel man ikke kommer ut av på egen hånd, sier van de Vooren.

Ikke gruppeterapi

Kurset går over 6 uker, hvor man møtes én gang i uka. Hovedfokus ligger i å sette realistiske mål, for hva del-



Seksjonsleder ved LMS Sykehuset Østfold, Inger-Tove van de Vooren, viser frem et kunstverk laget av en bruker, som symboliserer en vei ut av den onde sirkelen.



De tre ansatte ved LMS Sykehuset Østfold, fra v.: sekretær Mette Jacobsen Granli, sekretær Christine Mathiesen og seksjonsleder Inger-Tove van de Vooren.

takerne ønsker å endre i livet sitt. Det kan være å starte med turgåing, ta kontakt med mennesker man ikke har snakket med på en stund, eller noe annet som gjør at man oppnår følelsen av å gjenoppta kontroll over livet sitt. En av sekretærene ved LMS, Christine Mathiesen, har selv kjent kursets virkning på kroppen. Hun var med på utviklingen av kurset i Sarpsborg i år 2000, og med sin kroniske sykdom og svaksynthet, opplevde hun en klar positiv effekt – som fortsatt varer.

– Kurset er inspirerende, det pusher deg litt og gir deg glede og energi, i samspill med andre. Det er deg og dine egne mål som betyr noe, men samtidig får man høre hva andre tenker kan være gode mål og løsnings- og understreker Mathiesen, som mener at denne modellen fungerer så godt fordi det er positiv tenkning som relateres til ditt virkelige liv. – Målene skal være realistiske og bety noe for deg selv, sier hun. Både van de Vooren og Mathiesen understreker at kurset ikke er en form for gruppeterapi.

Det kan heller fungere som et supplement til for eksempel rene sorggrupper for etterlatte

ved selvmord, og/eller individuell terapeutisk samtale. I starten av dette kurset velger du selv hvor mye du vil fortelle om deg selv, men det handler først og fremst om den tilstanden du er i, og muligheten til å mestre livet på en bedre måte. Kurslederne er selv brukere som har gjennomgått opplæring i kursledelse, og de forholder seg til en manual hvor det er faste temaer som skal gjennomgås. – Et eksempel kan være at man snakker om depresjon. Deltakerne blir oppfordret til å komme med innspill på hvilke tegn vi kan se hvis vi er nedstemte eller deprimert, og deretter hvilke tanker de har om hva som konkret kan gjøres i en slik situasjon. Alle setter opp sin egen handlingsplan, med mål de har for den kommende uken og forteller det høyt i plenum. Det skaper en god form for forpliktelse som kan gi motivasjon. I tillegg skal to og to ringe hverandre underveis en gang i uken, for å følge hverandre opp, sier Mathiesen. Og van de Vooren legger til: – Det kan også være viktig å involvere familie eller venner i handlingsplanen og målene, slik at man har støtte på hjemmebane. Det gjør det lettere å fortsette på samme måte etter endt kurs.

friskere liv

Betydningen av å gjennomføre det man har tenkt på er stor, om det er små eller store planer, sier van de Vooren, som selv tok kurset da hun begynte ved senteret. – Endelig klarte jeg å gjennomføre det å sette av den tiden som jeg trengte for meg selv i hverdagen!

LMS et lavterskeltilbud

Det finnes 62 Lærings- og mest-

ringsentre i hele Norge. Ikke alle tilbyr de samme kursene, det er avhengig av etterspørsel, økonomi og tilgang til fagmiljøer. Men driften er tuftet på samme lest. All planlegging, gjennomføring og evaluering av kurs og tiltak gjøres i samarbeid mellom LMS, bruker, brukerorganisasjonen og fagpersoner. I tillegg er alle LMS et lavterskeltilbud, der sentrene

har åpent for de som ønsker å komme inn for en uformell individuell samtale. Sammen finner man ut av hva som kan være best for hver enkelt – et kurs, et annet tiltak eller å bli sluset videre til riktig instans innen helsevesenet.

– Selv om det står mest om sykdommer og funksjonshemming i informasjonen om Lærings- og mestringssentrene,

er det som sagt andre livssituasjoner hvor vi kan gi mye støtte og konkrete tiltak for å klare livet bedre. Sorg kan gi psykiske og fysiske reaksjoner, så det gjelder å være føre var og bevisstgjøre seg sitt eget liv, avslutter Inger-Tove van de Vooren, som legger til at de gjerne reiser rundt i Østfold og informerer om senterets oppgaver og, ikke minst, muligheter.

Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september

Foreløpig oversikt over de lokale arrangementene

LEVE Finnmark vil ha et fagarrangement med kulturelle innslag i Kirkenes, mens LEVE Troms samarbeider med Høgskolen i Harstad om Verdensdagen. Invitasjoner og fullstendig informasjon om arrangementet var ikke ferdig til LEVEnytt gikk i trykken, men det vil bli lagt ut mer informasjon på LEVEs nettsider. Arrangementet vil også bli annonsert i lokalpressen. LEVE Nordland arrangerer fagkonferanse i Bodø 10. september på Høgskolen i Bodø, hvor temaet er ivaretaking og oppfølging etter selvmord av barn og unge i en skole / fritidssituasjon.

I Nord-Trøndelag arrangerer fylkeslaget et seminar på Friskgården i Stjørdal under temaet «Ungdom – åpenhet – sjølmord». På programmet står skuespiller Jacob Margido Esp, avd. overlege Nils Håvard Dahl, etterlatt Kari Wille Rekdal og NRK-journalist Magnhild Øwre. LEVE Sør-Trøndelag planlegger en markering i Trondheim på Frivillighetssentralen med foredrag og kunstnerisk innslag. LEVE Møre og Romsdal planlegger markering av Verdensdagen på Teaterfabrikken 10. september kl 19:00 med en intimkonsert med trad-jazz og info om LEVE. LEVE Sogn og Fjordane markerer dagen med et kafétreff i Førde hvor temaet er «Venner er også pårørende».

LEVE Hordaland arrangerer en dagskonferanse i Peer Gynt-salen i Grieghallen, Bergen under tittelen «Selvmord: Åpenhetens dilemma» 9-15, og på kvelden arrangerer fylkeslaget visning av dokumentarfilmen «The Bridge» på Verftet 17-19:30 med påfølgende innlegg og informasjon. LEVE Fonna har planlagt en kveldssamling i kulturhuset med foredrag og kulturelle innslag 8. september kl 18:00 på Stord. LEVE Rogaland vil ha en mindre markering av Verdensdagen i år, se nettsider for mer informasjon.

LEVE Aust-Agder arrangerer dagskonferanse 10. september på Harebakken, Filadelfia Konferansesenter i Arendal med støtte fra Arendal kommune. Kari Vevatne vil holde foredraget «Selvmordsforsøket – søken mot livet» og Einar Plyhn vil snakke om sine

erfaringer som pårørende i psykiatrien og etterlatt, i tillegg til kulturinnslag og innlegg ved Arendal kommune. LEVE Vest-Agder arrangerer søndag 14. september kl 16:00 fagseminar / kulturarrangement i Bymisjonens lokaler. Leder i RVTS-Sør foredrag om selvmordsforebygging og ressurscenterets oppgaver, og det vil bli innslag om oppfølging av etterlatte. Det vil også bli kulturelle innslag. LEVE Telemark inviterer til fagdag 10. september i samarbeid med Høgskolen i Telemark. På programmet står bl.a. foredrag ved Per Emanuelson og alle konferansedeltakerne inviteres til sosialt samvær med tapas på SPIREA, Storgt. 18 i Porsgrunn etterpå.

LEVE Buskerud har leid en kvartett strykere som spiller klassisk musikk på Drammen jernbanestasjon fra første tog og til morgenrushet er over, og det vil deles ut flygesedler og brosjyrer. På kvelden vil det bli arrangert en konsert på puben «Buddy» i Drammen med diktopplesning. LEVE Oslo vil delta på den nasjonale markeringen av Verdensdagen i Oslo, under fagkonferanse på Gamle Logen i Oslo 10. september. LEVE Akershus har planlagt en konsert i Lillestrøm på Verdensdagen.

LEVE Hedmark planlegger et fagarrangement med foredragsholder og LEVE Oppland markerer dagen med et 3-timers undervisningsopplegg sammen med Høgskolen i Gjøvik og Høgskolen i Lillehammer for studenter i sykepleie, sosionom, barnevern, vernepleie og psykologi. Med dette ønsker fylkeslaget å invitere til et fast samarbeid i undervisningsøyemed. Dagen avsluttes med Café LEVE på Frivillighetssentralen på Gjøvik.

LEVE tar forbehold om endring av innholdet i disse arrangementene. Ytterligere informasjon om de lokale tiltakene vil bli lagt ut fortløpende på LEVEs nettsider www.lev.no. For øvrig informasjon, ta kontakt med fylkeslaget i ditt fylke og støtt opp om de lokale arrangementene. Vi oppfordrer også medlemmer og andre til å melde seg som frivillige til disse arrangementene og ønsker fylkeslagene lykke til videre fram mot Verdensdagen!

Fylkeslagslederens Hjørne

Fellesskap, glede og sorg

Denne sommeren har vært deilig, med fantastisk vær, strålende sol og rekordvarme. I skrivende stund har værmeldingene varslet om at dette nok ikke er en varig tilstand, men det har vært godt så lenge det varte.

I sommervarmen i Norge blomstrer vi alle opp. Vi inviterer på grillfester og blir invitert, vi nyter late sommerdager på stranda, vi treffer mennesker vi ikke har sett på leeeenge, kort sagt blir det mye mer fellesskap enn på vinterstid.

Jeg har opplevd masse godt i sommer. Det beste er at jeg nettopp har blitt bestemor for 6. gang, og i slutten av februar kommer nr. 7 hvis alt går bra. Dessuten har jeg fått pusset opp nordveggen min, skiftet ut diverse vinduer og flyttet inngangspartiet – alt uten å ta opp lån! Det er en bragd i seg selv, og jeg er nok ikke så lite stolt over å ha fått det til.

Men en god venninne i sin beste alder har fått kreft og gjennomgår en beinhard behandling for om mulig å gjenvinne helsa, og på søndag fikk jeg vite at en i aller nærmeste familie også har kreft. Legevitenskapen har ikke så mye å stille opp med for en menneske i hans alderssegment. Antakelig vil han bare få lindrende behandling. Og i dag fikk jeg beskjed fra en venn at han har opplevd en stor sorg nå. Hans bror begikk selvmord for noen dager siden etter lengre tid med hva han kalte «psykiske plager».

Jeg var glad over å kunne gi min venn adressen til LEVEs hjemmesider, og vet av egen erfaring at det fellesskap en kan finne i LEVEs fylkes- og/eller lokallag kan virke helbredende i seg selv. Fellesskap kan gi forståelse, håp og trøst i en vond tid.

Vi trenger hverandre enten vi opplever glede eller sorg. Vi trenger å dele, og å oppleve oss sett. Jeg har opplevd fellesskap på så mange plan, mennesker har vært gode mot meg, gitt meg omfavnelser og gode ord, grått eller bare vært stille sammen med meg. Nå skal jeg få gi videre noe av den trøst jeg selv har fått.

Og det er godt.

Jeg håper at vi alle får en god høst med mye fellesskap, og vet med meg selv at vi faktisk kan velge det selv.

Med beste hilsen

Eva Brekke Voss

Fylkesleder i LEVE Buskerud



Fylkeskontakter

Finnmark

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

Troms

Sissel Edvardsen
Tlf: 95 97 97 84
sisseled@hotmail.com

Nordland

Anne Berit Sætermo
Tlf: 90 61 89 21
annsaete@online.no

Nord-Trøndelag

Einar Johan Jakobsen
Tlf: 90 98 89 03
einjoja@hotmail.com

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

Linda S. Amundsen
Tlf: 97 77 10 74
li-s-am@online.no

Rogaland

Else Grete Aanestad
Tlf: 95 23 50 42
eaane@lyse.net

Vest-Agder

Renate Grønvold Bugge
Tlf: 95 80 49 53
bugge@kriseledelse.no

Aust-Agder

Anne Godding
Tlf: 99 59 75 71
ah-g@online.no

Vestfold

Bjørn Brekke
Tlf: 93 00 28 87
brekke.bjorn@gmail.com

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

Liv Kari Kleiven
Tlf: 91 36 58 07
livkari@senswave.com

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

Stort savn,
sinne og mykje tankar
Erindrer leikeplassen der
huska no står tom...
Liv, leven og barnelatter

Barnehender vert store og
dei ut av heimen vankar
Erindrer leikeplassen der
huska no står tom...
Liv, problem og våkenetter

Kva var varselet...
Kvifor dette valet...
Kven tømde siste
dråpen i glaslet...
Kvifor dette kjensleraset...

Kva vart gjordt då?
Kva vart sagt då?
Kva veg ville dei gå?

Mange spørsmål,
men svara er diverre få!

LEVE!

- LEVE NÅ!

Erlend Ona Gjøl - 08

Konferansevert ved SAS Atlantic
Hotel i Stavanger. Ona Gjøl skrev
diktet mens LEVE hadde sin årlige
konferanse i Stavanger i mai 2008,
hvor han også fremførte det
under LEVEs landsmøte.
Erlend Ona Gjøl har mistet
en nær venn i selvmord.

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@leve.no
Tlf.: 22 50 25 70
Fax: 22 50 25 71
www.leve.no