

Kjære medlemmer



Verdensdagen for selvmordsforebygging ble markert den 10. september under årets motto: Tenk globalt. Planlegg nasjonalt. Handle lokalt.

Dette var fjerde året som LEVE hadde ansvaret for den nasjonale markeringen og de rapporter vi foreløpig har fått inn tyder på at våre arrangementer har vært svært godt besøkt. Og med forebyggingstematikken mer i fokus.

Retten før Verdensdagen offentliggjorde Helseilsynet en rapport over hvor mange personer som hadde begått selvmord mens de var til behandling i psykisk helsevern. I løpet av de siste 2 årene hadde 176 personer tatt sitt eget liv og ca. halvparten mens de var innlagt i en døgninstitusjon. Helseilsynet sier i sin rapport at det ser ut til at sykehusene ikke bruker disse tragiske hendelsene til å lære og å forbedre tjenestene sine. Dette er noe vi i LEVE kan underskrive på.

At så mange personer tar sitt liv når de er innlagt i en døgninstitusjon er nedslående, skremmende provoserende og dypt tragisk.

Jeg vil jo tro at et profesjonelt helsepersonell vil være oppmerksom på, og med rimelighet skulle anta at, denne pasientgruppen i perioder vil være selvmordsnær og at man derfor må ha gode operative rutiner og fokus 24 timer i døgnet.

Det snakkes så mye om nulltoleranse på en rekke områder i samfunnet. Skulle det imidlertid være ett område hvor vi skal kunne kreve nulltoleranse, skulle det nettopp være overfor en gruppe mennesker/pasienter som er så ekstremt sårbare som når de er innlagt på en psykiatrisk institusjon.

Ønsker hver enkelt en riktig god høst.

Vennlig hilsen Finn Borgersen,
Leder av LEVE

Felleskap og støttetiltak for de unge

Stine Skog Berg, ungdomsrepresentant i Vestfold fylkeslag, mener det er viktig å arbeide for fellesskapet og støttetiltak for etterlatte rett etter selvmordet. – Men det er helt klart et utfordrende arbeid, sier hun.

Da Stine Skog Berg hørte at Vestfold fylkeslag ønsket seg en ungdomsrepresentant, nølte hun ikke. Den rollen fikk hun lyst på. – Jeg er jo selv etterlatt, og visste at det var mange ting som trenger forbedringer når det kommer til unge etterlatte, sier hun til LEVEnytt, som ønsket å høre hvilke utfordringer og gleder det kan ligge i en rolle som ungdomsrepresentant i et fylkesstyre. Stine kan si mye om begge deler, men er klar på én ting: – Jeg tror ungdom best kan hjelpe ungdom. Vi vet hva vi trenger og hvordan vi opplever ting.

Støttetiltak for unge

I Vestfold finnes det få tiltak som er rettet spesielt mot unge etterlatte ved selvmord. Det er en situasjon andre fylkeslag kan kjenne seg igjen i. Stine kan nevne flere viktige områder hun ønsker å jobbe for, hvor det kreves en del innsats og hjelp, for å komme i gang. Fellesskap er et nøkkelord, mener hun.

– Jeg synes det er viktig å få i gang en felles møteplass for barn og unge etterlatte. Det er et mål jeg håper å kunne oppnå. En annen utfordring er støttetiltak rett etter at selvmordet har skjedd, sier Stine. Hun tror at i mange tilfeller blir voksne og foreldre prioritert og ungdom blir fort glemt. – Jeg ønsker å kunne tilby barn og unge et støtteapparat som er laget for dem, forteller hun.

En hverdag skal på plass igjen

Da Stine var 17 år gammel, mistet hun sin lillebror Petter. Han var bare 15 år gammel da han tok sitt liv. Manglende oppfølging i etterkant er akkurat noe av det hun ser tilbake på.

– I etterkant ser jeg at flere ting som skjedde i perioden rundt hans død gjorde situasjonen vanskeligere enn den hadde behov for å være. Barn, unge og voksne sørger forskjellig og jeg fikk nok ikke den oppfølgingen jeg hadde behov for, sier Stine, som kom i kontakt med LEVE gjennom et seminar hun og faren gikk på.

En av de vanskeligste tingene Stine opp-



– Det er utrolig givende å arbeide for noe jeg har et sterkt personlig forhold til, sier Stine Skog Berg, ungdomsrepresentant i Vestfold fylkeslag.

levde, var å komme tilbake til skolen. Hun gikk på videregående og bodde på hybel. Kort tid etter selvmordet, var alt glemt.

– De første par ukene var både klassekamerater, lærere og skoleapparat veldig omtenk-somme og hjelpsomme. Men den tredje uka var alt glemt og jeg slet unødvendig mye med å komme tilbake til hverdagen, mener hun, og legger til at å vende fokus mot unge etterlattes hverdag på skolen etter et selvmord, er viktig for henne å ta tak i. Hun tror forøvrig at man har gode forutsetninger som etterlatt, for å jobbe i en etterlatteorganisasjon. – Å kunne ta del i et arbeid som jeg har et sterkt personlig forhold til, er utrolig givende. Nå har jeg muligheten til å jobbe med å endre de tingene jeg ikke synes fungerer. Jeg kommer også i kontakt med andre etterlatte og får høre andres historier og erfaringer. Det gjør at jeg føler meg delaktig i et fellesskap. Jeg møter også dyktige fagpersoner som har mye interessant erfaring og kunnskap. LEVE gjør mye bra og har et stort potensiale å jobbe videre med, avslutter Stine Skog Berg, som oppfordrer andre ungdomsrepresentanter til å kontakte henne for idéer og erfaringer fra deres eget lokale arbeid.

Kontakt Stine på: stine.skog.berg@gmail.com

Psykologistudenter treng



– Jeg kunne ønsket meg flere gjesteforelesere og flere personlige historier under studiet, sier psykologistudent Kirsten Resaland.

Kirsten Resaland går siste semester ved profesjonsstudiet i psykologi ved Universitetet i Oslo. Hun ønsker seg flere personlige historier inn i psykologistudiet. – Det gjør det mer virkelighetsnært enn kun teori, mener hun.

Ved LEVEs fagkonferanse på Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september i Oslo, var det flere psykologistudenter til stede i salen. Kirsten Resaland var en av dem og hun var godt fornøyd med informasjonen de fikk gjennom foredragene. Hun er derimot ikke imponert over mengden stoff om selvmords-

forebygging som formidles igjennom psykologisk institutt, selv om det de har lest, til gjengjeld har vært bra.

– Det var noen få kapitler om klinisk arbeid med suicide klienter. Det var altfor lite, men veldig godt det som sto. Godt skrevet, konkret og veldig håndgripelig om hvordan man kan møte et selvmordsnært menneske. Men vi burde hatt mer muntlig formidling i undervisningen. Hvis mulig, ville jeg også ønsket meg en gjesteforelesning av mennesker som har vært gjennom selvmordsforskning og tvangsinngivelse, men som er kommet hel gjennom opplevelsen og ønsker å bruke seg selv som ressurs. Jeg vet de har gjort liknende ting på medisinstudiet, sier Kirsten Resaland.

«Jeg følte meg bare veldig forlatt og annerledes»

Tittelen er utdrag fra boken «Ung sorg», der 14 unge blir intervjuet om døden og livet videre.

«Ung sorg» er skrevet av journalist Birgitte Gjestvang og sosiolog Marit Slagsvold. Her kan man lese om 14 unge mennesker som har mistet en av sine. Det handler om deres opplevelse av tapet, deres sorgreaksjoner og deres syn på livet videre.

Ved pressekonferansen i Oslo 26. august, var flere av de unge bidragsyterne til stede. Blant annet Andreas og Maren, som begge har mistet noen ved selvmord. Pål, som mistet sin bror ved overdose da han var 16 år, fremførte sin egenproduserte rap. Budskapet var klart. Han ville leve videre. Selv om det til tider har vært, og fortsatt kan være, vanskelig. Slik det er for de fleste av dem.

«Jeg tror sinne var min måte å sørge på.»

Et tap kan fortone seg så annerledes fra menneske til menneske. Vi leser her om faren til Kristian som døde i en motorsykkelulykke, om Helenes far som aldri kom hjem etter tsunami-ulykken og om Paul som mistet begge foreldrene da han var 7 år. Og om mange andre som har sin egen historie å fortelle. Det skjer på en direkte måte, understreket av enkle, nære portrettbilder av hver og en, tatt av fotografen Jo Michael.

«Jeg føler at familien er noe hellig, at den er dyrebar på et vis.»

Boken formidler håp og budskap om liv som blir vanskelige etter et tap, men som er verdt å leve videre. Boken er også vel verdt å bruke tid på.

For mer informasjon og bestilling, send mail til: maritsla@online.no.



er flere historiefortellere



Seigmannen Labander har blitt formidler av et viktig budskap for unge konfirmanter; snakk med noen når du har det vanskelig.

Kirsten forteller om en venn som en gang fortalte om sin skjulte, homofile legning, og som stilte seg åpen for hennes spørsmål og ønske om å forstå hans liv. Og hun fikk svar. På denne måten skjønte hun hans situasjon og problemer knyttet til tabubelagt seksualitet på en helt annen måte enn det hun hadde klart å lese seg til.

– En slik dypere innsikt kan være en fordel også med andre grupper, sier Kirsten, som for eksempel etterlatte ved selvmord.

Selvmondsforebyggende undervisning for konfirmanter

Det er ikke tilfeldig at Kirsten Resaland er så opp-tatt av selvmordsforebygging. Ikke bare møter hun mange mennesker på sin vei som sliter med seg selv og livet sitt, hun har også utviklet et selvmordsforebyggende opplegg for Human-Etisk Forbund. Opplegget kan brukes som oppfølging når kursledere viser filmen Hip Hip Hora for konfirmanter, en prisbelønt film med tematikk som passer godt inn i humanistisk

konfirmasjon. Hip Hip Hora dreier seg bl.a. om trakassering, kjønnsroller, mobbing og vennskap. Samtidig kan den virke noe glorifiserende på selvmord, og Human-Etisk forbund ønsket å forebygge alle muligheter for en smitteeffekt. Derav opplegget «Labander». – Jeg brenner veldig for at de unge skal utvikle evnen og viljen til å tenke selv, sier hun og legger samtidig til at hun opplever en klar forskjell på hvordan unge og voksne snakker om selvmordstanker. – Det kan virke som voksne oftere enn unge er bevisste på den sosiale interaksjonen når de forteller om vanskelige ting, sier Resaland.

Hun får god respons på konfirmasjonsopplegget, hvor formidlingen av budskapet går igjennom en enkel tegneserie.

– Det handler om hvor viktig det er at de snakker med noen hvis livet føles vanskelig, og om alt det de går glipp av om de velger døden. Det handler ikke om selvmord i seg selv, vi trekker heller fokuset over på å be om

hjelp, forklarer hun. Tegneserien virker tydeligvis, for tilbakemeldingene er foreløpig som håpet. – De unge sier at dette fungerer, dette forstår vi, og at det gjør inntrykk. Sånt er godt å høre når det dreier seg om så vanskelige ting som selvmord.

Som psykologistudent roser hun andre tiltak tilbake. – Det er flott når det henvises til aktuelle linker, slik det ble gjort på Verdensdagen i Oslo, linker som selvmord.no og krise.no. Sånt er gull verdt for oss studenter, avslutter Kirsten Resaland.

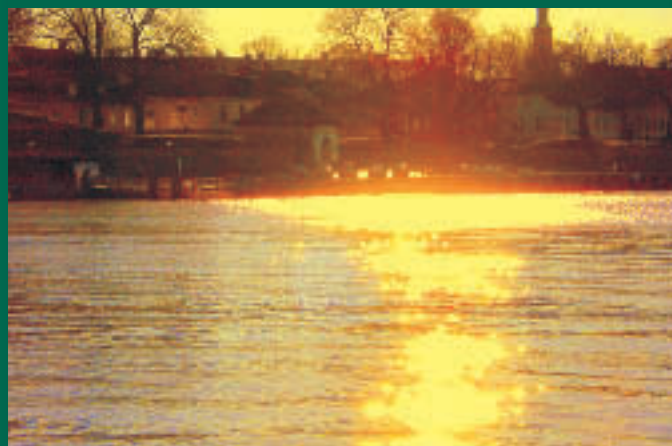
Dagskonferanse og landsmøte i Fredrikstad 8. – 10. mai 2009

Ikke før har vi avsluttet fagkonferansen i Stavanger, så er vi i gang med å planlegge neste. I mai 2009 skal det foregå i Fredrikstad – men, også dette året vil føre med seg noen arrangementsendringer, som vi tror kan være en god opplevelse for våre medlemmer og andre etterlatte.

De siste årene har vi arrangert fagkonferansen på fredagen, i den hensikt å nå flest mulig fagpersoner. Vi mener det er viktig at de får kunnskap om etterlatte ved selvmord, og at de kan tilegne seg den bl.a. gjennom LEVE. Men i mai 2009 foregår en annen konferanse samtidig med LEVE sin; den nasjonale konferansen for selvmordsforebygging i Trondheim, 7. – 8. mai. Sannsynligheten er stor for at majoriteten av fagpersoner som arbeider med selvmordstatistikk, reiser til Trondheim. Vi har derfor bestemt at neste års konferanse for LEVE skal foregå på lørdag (9. mai), og landsmøtet på søndag (10. mai) – slik det var i LEVEs «gamle dager». Hovedmålgruppen for konferansen vil være etterlatte, det vil dermed si at det legges opp til det de aller fleste ønsker seg ved disse samlingene – tid til samtale og tid til å møtes. Vi håper programmet, når det er klart, vil tilfredsstille de aller fleste – og vi håper det interne fokuset gjør sitt til at så mange som mulig ønsker å være med. Samtidig understreker vi at fagpersoner selvfølgelig er hjertelig velkomne også i år. Vandrings og middag i Gamlebyen vil være en del av det sosiale programmet.

Vi kan samtidig opplyse at fra oktober 2008, flyr Norwegian flere innensruter til Rygge. Det gjelder fra byene Tromsø, Bodø, Trondheim, Bergen og Stavanger. Fra Rygge flyplass er det en kort gratis flybusstur til Rygge togstasjon, og tog i ca 20 minutter til Fredrikstad. Alt dette kommer vi nærmere tilbake til.

Vi gleder oss – og håper du gjør det samme.



Gamlebyen i Fredrikstad.

Fylkeslagslederens Hjørne

Selvord – åpenhetens dilemma

Verdensdagen for selvmordsforebygging 2008 er over. I Hordaland satte vi denne gangen søkelyset på media sin rolle i fht selvmord. Tittelen på dagseminaret var: «Selvmord – åpenhetens dilemma.»

Dyktige foredragsholdere fra inn og utland bidro til å belyse temaet fra ulike perspektiv, krydret med flott musikk av unge jazz-studenter fra Griegakademiet i Bergen. Deltakerne fikk også møte en etterlatt, som fortalte noe av sin historie i form av «Brevet til min datter». Så åpent – så sårbart, så meddelsomt. Det ble for mange deltakere et møte de sent vil glemme.

Åpenhet koster, men det er så viktig hvis vi skal komme videre i livene våre som etterlatte. Å våge å dele med hverandre følelser og erfaringer vi bærer med oss som etterlatte, kan være et viktig steg på veien videre.

Åpenhet i det offentlige rom gir oss ytterligere erfaringer som vi bør reflektere grundig gjennom i LEVE.

LEVE Hordaland fikk med seg en del utfordringer fra mediefolk etter denne Verdensdagen, og som vi vil bringe med oss videre inn i organisasjonen vår.

Etter en lang dag med flere arrangementer i Bergen, dro jeg hjem etter min første Verdensdag som ny fylkesleder. Godt å sette seg i go'stolen og riktig slappe av. Så kom tankene – og ikke minst gleden og takknemligheten til dem jeg hadde samarbeidet mest med i planleggingen av Verdensdagen. Fordi jeg selv en periode i vår måtte «tre litt til siden», så erfarte jeg for n'te gang hvor godt det var å ha noen å dele oppgavene med, og som jeg visste jeg kunne rekne med.

Å bli reknet med – bli sett og hørt som etterlatt, er viktig i de mange prosesser vi gjennomlever for å heles som mennesker igjen.

Å kunne rekne med ... er en annen side av samme sak. Det gjør godt å møte mennesker en kan rekne med når «livet tar svinger» som vi ikke ante eksisterte. Det gjør godt å kjenne på gleden i livet igjen og tillate seg å gjøre det,

Et så stort arrangement som Verdensdagen er, er ressurskrevende på mange måte. Men så er det så forunderlig, at om jeg var sliten, så kommer energien tilbake når vi samles til nytt styremøte i LEVE Hordaland. Møteplassen som skal planlegges, tlf ringer og mailer kommer og minner om alle de tusen små og store oppgaver som venter, og som jeg burde gjort for minst en uke siden.

Så er det også viktig å kunne trekke seg tilbake en tid, samle krefter og finne ro, for egen del, innenfor Klosterlivets rammer langt mot Øst, og treffe nye mennesker og kulturer, tenne lys i en vakker Klosterkirke og tenke på dem der hjemme i LEVE familien som rekner med meg, og som jeg kan rekne med.

Da er det en glede og et privilegium å få være en av mange fylkesledere i LEVE.

Linda Amundsen
Fylkesleder – LEVE Hordaland



Ansvarlig redaktør: Terese Grøm

LEVE
Postboks 27 Smestad
0309 Oslo
Merk konvolutten med «LEVENytt».

Har du noen kommentarer til
nyhetsbrevet – eller vil du bidra
med egne innlegg:

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

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 Pleyrn Lund
Tlf: 95 70 83 18
epleymu@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
Erling Steen
Tlf: 41 02 86 88
erlistee@broadpark.no

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

Østfold
Lisbeth Olsen
Tlf: 90 12 19 69
lisbetho@halden.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 Birkeland
Tlf: 93 22 07 21
bente.birkeland@sykehuset-innlandet.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

Fra Vindens veier

Og så spør de
hvor du hører heime
(...)

Alt dette er min heim
Disse fjordene elvene
vannene
frosen solskinnet
uværet

Disse viddenes natt
og dagside
glede og sorg
søstre og brødre
Alt dette er min heim
og jeg bærer det
i hjertet mitt

Hvordan forklare
at hjertet er min heim
og at det flytter med
meg

Nils Aslak Valkeapää
Norsk gjendiktning: Laila Stien