



formasjon og å skape dialog der det vert utstilt, seier Pleym Lund.

Sorg

Folk flest har lett for å strekkje ut ei hand for å gratulere. Den same handa er tyngre å få fram når det gjeld kondolanse og ikkje minst når det er sjølv-mord ein skal kondolere nokon med.

Eva Pleym Lund mista far sin for 28 år sidan, då han som 50-åring valde å ikkje ville leve lenger. I 1981 var Eva Pleym Lund tolv år gamal.

– Eg var sint på pappa i mange, mange år. Eg skulda han for å ha svikta meg og mamma. Først i vaksen alder så skjønnte eg at pappa avslutta sitt eige liv i kjærleik til oss. Han sleit med psyken og han følte at han var ei belastning og at vi ville få det betre om han var borte. Sjølv sagt ikkje rett, men i hans hovud var det slik, dessverre, seier Eva og ser ned på eit bilete av seg sjølv i armkroken til ein smilande pappa berre timar før han avslutta sitt eige liv.

Når det gjeld korleis vi andre skal oppføre oss i møte med pårørende og sørgjande så seier Eva at det ikkje finnast noko fasitsvar.

– Kanskje treng ein ikkje seie noko. Det kan vere nok å berre gå bort å halde rundt nokon, eller å sende ei tekstmelding om at ein tenkjer på dei og at

Minnesmerke: – Minneteppeet vårt skal vere eit mjukt, varmt og beskyttande minnesmerke, seier Eva Pleym Lund.

”
**V r t
m i n n e s
m e r k e
s k a l v e r e
m j u k t,
v a r m t o g**

Eva Pleym Lund

ein er der om det trengst. Det verste ein gjer er å behandle dei sørgjande som om dei ikkje eksisterer og å unngå kontakt. Det legg ofte ekstra stein til børa, seier Eva.

Positivt

Eva Pleym Lund var godt over 30 år før ho gjekk på eit LEVE-møte. Organisasjonen kalla inn til stormøte i Selje, men berre Eva og ei dame frå Stryn møtte opp.

Likevel så endra dette møtet Eva sitt liv og synet ho hadde på ein pappa som «hadde svikta» då han valde å avslutte eige liv.

– Dette er ikkje noko som går over. Det er noko ein må bere med seg heile livet, men ein kjem til eit punkt der ein skjønar at dette er noko ein må gjere noko med og der er LEVE ein flott organisasjon, seier Eva.

Fylkesleiaren seier at det er rundt ti registrerte sjølv-mord i Sogn og Fjordane kvart år og at det å kome til ein organisasjon der andre har same erfaringa som du sjølv berre gjer godt, opp i alt det vonde.

– Kom på eit LEVE-møte eller ein LEVE-kafé. Vi som er der veit kor vanskeleg dette er. At eg tok mot til meg og gjekk på eit LEVE-møte og at eg vart open om pappa sitt sjølv-mord har snudd noko som berre var negativt til at eg no kan bruke det til noko positivt. Det å kunne hjelpe andre etterlatne etter sjølv-mord er noko eg er utruleg glad for, men alle må finne sin veg ut av mørkret i etterkant av ei slik tragedie som eit sjølv-mord er, seier Eva Pleym Lund.