



Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

LEVE nytt – Nr. 5 Juni 2006

Kjære medlemmer



19. mai avviklet LEVE sin første dagskonferanse rettet mot ikke bare etterlatte, men også mot fagfolk. LEVE Aust-Agder og LEVE Vest-Agder kunne med stolthet ta imot applaus og ros for et arrangement som var vellykket, både når det gjaldt innhold og oppslutning. Foredragsholderne Solveig Bøhle og Arnhild Lauveng berørte og belærte de 180 deltakerne som hadde valgt å bruke fredagen til å lære mer om selvmord, psykiatri, åpenhet og etterlatte. Journalist Solveig Bøhle holdt et foredrag som gjorde sterkt inntrykk på mange, og psykolog Arnhild Lauveng delte sine unike erfaringer som tidligere psykiatrisk pasient på en engasjerende og inkluderende måte.

LEVEs landsmøte ble avviklet uten større saker på dagsordenen, og gledelig var det at Unge LEVE endelig begynner å ta form: på landsmøtet presenterte Unge LEVE sine visjoner og mål for framtiden. Avslutningsappellen fra Nord-Trøndelags ungdomsrepresentant Lornots Øystein Tønne etterlot liten tvil om at ungdomsarbeidet til LEVE bør være et satsningsområde også i framtiden.

Det skjer mye i LEVE, og noe av det LEVE sentralt jobber mest med for tiden er søknader. LEVE håper med sine søknader til Helse og Rehabilitering å kunne arbeide videre på områder som allerede har prioritet og i tillegg opprette nye prosjekter. I år er flere fylkeslag inne på søknadene til Helse og Rehab. Fylkeslagene har mulighet til å søke om midler gjennom LEVE sentralt, og jeg oppfordrer flere fylkeslag til å gjøre dette neste år. Fylkeslagene sitter inne med kunnskap om behovene lokalt og vil også være best i stand til å vurdere tiltak.

Da gjenstår det bare å ønske riktig god sommer til dere alle,

Finn Borgersen

Årets Dagskonferanse over – og en ny skal planlegges...

Gode foredragsholdere, 180 deltakere, etterlatte, fagfolk, arrangører – mange var med på å bidra til et bra og innholdsrikt arrangement i Kristiansand. Ragnhild Opskar, leder i Møre og Romsdal fylkeslag, var tilstede både som etterlatt og fagperson. I tillegg reiste hun tilbake til sitt fylkeslag med oppdraget om å arrangere neste års landsmøte og dagskonferansen i Ålesund.

Årets arrangement var det første i LEVE-sammenheng hvor dagskonferansen ble lagt til en fredag. Hensikten var at flere fagfolk skulle melde seg på. Det ble også resultatet, av 180 deltakere var ca halvparten fagfolk. Ragnhild Opskar likte godt hvordan arrangementet var lagt opp.

– Jeg synes det var fint at dagskonferansen ble lagt til en fredag. Det er sjelden fagfolk bruker av sin fritid til kurs/konferanser som angår jobb. Det er litt annerledes for oss, fordi vi har en spesiell interesse av å være med, som etterlatt. Det er viktig å nå ut til fagfolk, det er de som kan gjøre noe med våre problemstillinger i etterlatt – og forebyggings-sammenheng. Hvis vi bare fokuserer på oss selv som etterlatte kan vi lett bli oppfattet som en «syteklubb», og det vil vi jo ikke. Da er det få som vil samarbeide med oss, og i neste omgang støtte oss i vårt arbeid.

Det er viktig å gjøre LEVE kjent, og dette var en god måte å gjøre det på, jeg tror dette kan gi ringvirkninger, sier Ragnhild Opskar i etterkant av arrangementet.

Årets tema for dagskonferansen var Selvmord – Psykiatri – Åpenhet. Et treffende tema både for etterlatte og fagfolk, mener Opskar.

– Jeg følte at temaet traff begge grupper, at det var veldig aktuelt for fagfolk. Som etterlatt sitter en ofte og nikker gjenkjennende, slik var det, slike følelser har jeg og, eller har hatt. Ofte tar en med seg disse følelsene videre, diskuterer med andre etterlatte i pausene (og fagfolk), eller tar de med hjem, tenker de gjennom etter konferansen, og kan ta de frem igjen ved andre anledninger og referere til dagskonferansen og hva som ble sagt der, sier Opskar. Videre legger hun til: – Som fagperson vil jeg gjerne ha «noe» som jeg kan ta med meg videre, noe som jeg kanskje vet litt om og nå får påfyll om, eller ny viten om temaet. Det fikk jeg mye av her, ny viten innen psykiatri, sett fra en pasients side. Menneskeverdet og respekt er viktig i samhandling, og det står det lite om i våre lærebøker innen psykiatri. Det var balanse mellom viten og ny informasjon, mellom Bøhle og Lauveng – veldig bra!

I 2007 skal dagskonferanse og landsmøte arrangeres i Ålesund. Ragnhild Opskar fikk kort tid til å akseptere oppdraget, men etter å ha konferert med LEVE-kolleger på konferansen, og på telefon, ble avgjørelsen lett.



Ragnhild Opskar

– Min første reaksjon på å arrangere landsmøtet var: «Dette blir mye jobb, klarer vi det?» Men etter å ha snakket med andre så forsto jeg at dette ville de gjerne være med på, og da var det bare å si JA! Nå når det har fått sunket litt inn, så tenker jeg at det er en flott måte å få gjort LEVE kjent på, også på våre kanter av landet. Dette en glimrende mulighet, eller for å bruke Ålesund sitt eget motto: Ålesund – et hav av muligheter. For tiden har jeg noe som kalles «brain-storming», tankene strømmer på, jeg tror vi må ha minst en uke om alle mine ideer skal settes ut i livet... Jeg håper det lar seg gjøre å arrangere dagskonferanse på en fredag her i Ålesund også, sier Opskar.

En sosial sammenkomst på kvelden, etter dagskonferansen, har også blitt en tradisjon ved disse arrangementene. Det har betydd mye for fellesskap og følelsen av samholdighet.

– Det som en kanskje kan være oppmerksom på, er at det er kommet til en del nye fylkesledere og nye etterlatte som kanskje er på sitt første landsmøte, og at de får følelsen av å være ivaretatt og spesielt velkommen. For oss som har vært med en stund er det svært koselig å møte igjen «gamle kjente», og da er det lett å søke de en kjenner. Men det er da spennende å stifte nye bekjentskaper! Det kan være at alle føler seg godt ivaretatt på landsmøtet, men jeg mener er at vi kan alltid prøve bli bedre, og at vi må ikke slutte å ha fokus også på det. Jeg må samtidig legge til at jeg alltid har følt meg veldig godt ivaretatt i alle sammenhenger innen LEVE, jeg har følt at det er en spesiell «varme» i denne organisasjonen, og det vil jeg gjerne at alle andre nye som kommer til også skal føle, avslutter Ragnhild Opskar.

Redaksjonen: Terese Grøm, Gry Lunde og Finn Borgersen

– Vi må tore å møte

Arnhild Lauveng var en av foredragsholderne ved dagskonferansen i Kristiansand 19. mai. Hennes formidling og budskap nådde frem til både etterlatte og fagfolk i salen: som behandler må du tore å møte mennesket i smerten og du må tåle å mislykkes.

Arnhild Lauveng fikk i ung alder diagnosen schizofreni. I dag jobber hun som psykolog ved DPS i Kongsvinger. Gjennom flere timer snakket Lauveng – uten manus og gjennom dialog med tilhørerne – om hennes opplevelse av å være pasient, og nå sitte på «den andre siden av bordet.» Av behandlere fikk hun klar beskjed om at hun aldri kom til å bli frisk, at sykdommen var kronisk. De tok feil.

– I dag er jeg så frisk som man kan være som et såkalt normalt menneske, sa Arnhild Lauveng under konferansen. – Det vil si jeg hører ikke stemmer, jeg har ikke hallusinasjoner, jeg har ikke angst. Jeg lever som et hvilket som helst annet menneske, og jeg har

vært heldig. Ikke alle er så heldige.

Tilhørerne var av blandet karakter – fra mennesker som selv er behandlere til etterlatte som har mistet en av sine nærmeste mens de var under behandling, eller ventet på behandling, ved psykiatrisk institusjon. Det er mange interesser, mye sårhet og vonde erfaringer – fra begge sider. Men også mye bra som ligger i dialog og deling av erfaring, slik at de gode ressursene, holdningene og opplevelsene kan dyrkes. Lauveng la vekt på hvor viktig det er å møte et menneske i sin smerte, og orke det som behandler. Det gir tro og håp på at du er verdt noe.

– Da jeg var innlagt ble jeg gjentatte ganger fortalt hvor

unik jeg var, hvor fantastisk jeg var som menneske. Men handlingene samsvarte ikke med hva de sa. Jeg var en av de heldige som klarte og orket å si i fra. Nå i etterkant ser jeg at det sikkert er en del jeg kunne klaget på, men som jeg den gang ikke hadde selvfølelse nok til å gjøre, og som jeg nå har lagt bak meg. Lauveng la også vekt på at vi som behandlere gjør

feil. Vi mislykkes. Vi har nederlag. Vi har dårlige dager. – Vi må huske på at pasienter observerer oss og tar mye for avvisning der det kanskje handler om noe helt annet. Si heller i fra hvis det er noe du tenker deg kan misforstås av pasienten, at han eller hun tror du ikke lytter. Det er nemlig vondt å føle seg avvist av behandleren. Så snakk med pasienten!

Utdrag fra «I morgen var jeg alltid en løve».

Skrevet av Arnhild Lauveng. I ti år var Arnhild Lauveng innlagt som schizofren på psykiatriske avdelinger. Hun var psykotisk og selvdestruktiv, og skar seg til blods med glass. I dag arbeider hun som psykolog, utdannet ved Universitetet i Oslo.

«Symptomer er selvsagt mye mer enn hallusinasjoner, også dersom man fokuserer på de positive symptomene. Da jeg var syk, gjorde jeg en del underlige ting som jeg også den gang synes var rare, men som jeg likevel måtte gjøre, og som jeg nå, i ettertid, synes er ganske forståelige. I en periode spiste jeg for eksempel veldig mye rart, som sokker og tapet. Og det er jo ganske meningsløst, – eller kanskje ikke. Prøv å

se for deg en tenåring du kjenner. Ta så vekk fra dette bildet telefon, TV, CD-spiller – og alle andre musikkilder – venner, kjæreste, handlemuligheter, skole, fritidsinteresser og fremtidsdrømmer. Hva sitter du igjen med da?

Jeg vet i alle fall hva jeg satt igjen med da jeg var tenåring og ble innlagt på en streng og dårlig fungerende lukket avdeling og de hadde tatt fra meg alt jeg brydde meg om. Jeg fikk

Morsomt, kjedelig og gøy

LEVE hadde oppfordret unge etterlatte ved selvmord til å delta ved årets konferanse i Kristiansand, for å kunne møte andre unge – til veggklatring og for å ha det sosialt sammen. Marius Jacobsen fra Arendal, 14 år, var en av de yngste som kom. Broren hans, Kjetil, tok livet sitt for tre år siden.

– På ungdomsmøtet var det morsomt, kjedelig og gøy. Klatringa på torsdag var ganske gøy. Jeg skulle egentlig bare vært med på torsdagen, men jeg ville så gjerne være med dagen etterpå også. På Bragdøya var det virkelig morsomt. «Festen» kunne vært bedre, men det var kjempis uansett. Kjedet meg litt på slutten, det var litt lenge å være der. Men det ble bedre når jeg ble kjent med noen flere av ungdomsgjengen. Det som var synd var at jeg var den eneste på nesten 14 år. Ellers var alt ok. På forhånd tenkte jeg at det blir sikkert fint å møte andre som har opplevd det samme som meg, selv om jeg var litt nervøs. Men det gikk bra og alle var hyggelige og tok hensyn til at jeg var mindre enn dem. Jeg har kjempelyst å være med på sommerleir her i Arendal. Skulle bare ønske det kom flere på min alder, sa Marius etter arrangementet.

OBS: Til høsten planlegger LEVE en ungdomssamling på Sørlandet, og vi håper at det er mange som kunne tenke seg å være med, både på Marius sin alder og litt eldre. Vi kommer tilbake med mer informasjon!

møte smerten



Arnhild Lauveng, tidligere schizofren, signerte mange eksemplarer av sin bok «I morgen var jeg alltid en løve», under Dagskonferansen i Kristiansand. Lauveng jobber nå som psykolog ved DPS i Kongsvinger. Foto: Helge Stormo

ikke ringe venner. Jeg fikk én telefon fra mamma og én til søsteren min hver uke, samt ett besøk. Jeg fikk ikke ha noe det gikk an å skade seg med, og det var omtrent alt mulig, inkludert lypæra i taket. De hadde informert meg om min kroniske diagnose, og samtidig tatt fra meg fremtidsdrømmene og håpet. Og der satt jeg, innelåst med det eneste jeg hadde rikelig av – tomhet. Tomheten var enorm og ubeskrivelig, og den verket i kroppen. I kjedsomhet og desperasjon forsøkte jeg å minske det tomrommet jeg følte inni meg, på en helt konkret måte – jeg fylte det opp. Kapteinen med sitt sinne var der fortsatt, så det var ikke rom for å spise mat, eller noe annet som kunne være godt, derfor måtte tomrommet fylles med noe annet. Jeg spiste dopapir,

servietter, skumgummimadrassen min, sokkene mine, og etter hvert gikk jeg løs på tapetet. Jeg har ingen tro på at glassfiberstrie er sunt, og jeg vet det ikke er godt, men det fylte en tomhet som holdt på å spise meg opp innenfra. For ordens skyld – jeg forstod ikke den gang hva jeg holdt på med, jeg gav aldri pleierne noen fornuftig og veloverveid begrunnelse for mine handlinger av typen; jeg beklager at jeg gnager tapetet ned av veggene her, men jeg føler meg så tom og har mistet så mye, kanskje vi sammen skulle se om det er mulig å gi livet mitt litt mer innhold? Jeg var langt, langt fra å se slike sammenhenger selv, og enda lenger fra å kunne uttrykke dem. Jeg spiste tapet. Punktum. Og overlot tolkninger til personalet og psykologene.

De tolket ikke så mye de heller. De visste jo at jeg var schizofren.

Et annet symptom på schizofreni er selvskadning. Selvskadning kan være symptom på veldig mange forskjellige diagnoser, og også av mange forvirrede og fortvilte ungdommer uten noen diagnose. For meg betydde også selvskadning veldig mange forskjellige ting. Noe av det viktigste var at den var en måte å uttrykke en smerte som var større enn ordene mine. Det var en måte å vise verden rundt at jeg hadde det vondt, men også en måte å gjøre smerten konkret og håndterbar og, bokstavelig talt, håndfast. Å skade seg selv var en måte å erstatte, eller overdøve, den ukontroller-

Disse gikk ut av landsstyret ved landsmøtet 2006:

Renate Grønvold Bugge
Inger Horn Holden
Eva Brekke
Karoline Lampe

Det nye landsstyret ser slik ut:

Leder:
Finn Borgersen. Fagperson.

Nestleder:
Ole A. Underland. Etterlatt.

Styremedlem, etterlatt:
Astrid Stormo
Kari Wille Rekdal
Jarle Kirkhorn Mortensen

Styremedlem, fagperson:
Kirsti Foss
Gry Bruland Vråle
Anne Godding

Ungdomsrepresentanter, etterlatt:
Succora Nordin
Marius Kampen Engevoid

Vararepr., etterlatt:
Stig Hefstad Wang
Stig Frode Lie

Vararepr., fagperson:
Tonny Gunnar Helgøy
Annie Norevik

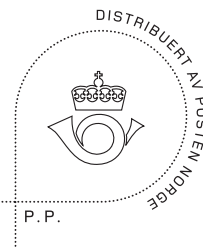
Vararepr. ungdom, etterlatt:
Tom Aile Bientie

bare, indre smerten med en ytre smerte jeg kunne styre, omtrent på samme måte som vi graver neglene inn i håndflaten når vi er hos tannlegen. Selvskadning kunne også forsterke kravbudskapet fra Kapteinen (Du har vært så doven og grådig at du fortjener å...) eller, som nevnt, være noe som stemmer krevde at jeg skulle gjøre for å unngå ulykker skulle ramme de jeg brydde meg om.»

Boken «I morgen var jeg alltid i en løve» er utgitt av Cappelen forlag og fås kjøpt i bokhandlere.

Retur:

**LEVE – Landsforeningen
for etterlatte ved selvmord
Postboks 27 Smestad
0309 Oslo**



NORGE

P.P.

LEVE nytt – Nr 5 Juni 2006

Leserens side

Fylkeslagslederens Hjørne

Organisasjonsbygging

Vi har vært på et strålende landsmøte. Alle medlemmer skulle få mulighet til å være med på det. Vi hadde en innholdsrik første dag med Solveig Bøhle og Arnhild Lauveng. Har du ikke hørt dem, så kjøp bøkene deres.

Det hører også med til organisasjonsbygging:

Å komme hjem oppglødd til ny innsats.

Vi opplever at vi hører sammen og kan støtte hverandre, ikke minst i sorgen.

Vår organisasjon har flere etasjer i sitt hus. Medlemmene er selvsagt grunnmuren, så kommer vi som er fylkesstyrer og fylkesleder og øverst sitter landsstyret. Det er en enkel og grei struktur.

Fylkesstyret og fylkeslederen er bindeleddet mellom ledelse og medlemmer. Og vi må ha flere tanker i hodet på en gang:

Både arbeide for medlemmene, få med flere medlemmer og styrke organisasjonen vår i fylkene og på landsplan.

I alt dette arbeider vi direkte med medmennesker – la omsorg og hjertelag være det viktigste kjennetegnet vårt. Jeg har lansert et motto for oss:

Du trenger LEVE – LEVE trenger deg.

En lenke er ikke sterkere enn sitt svakeste ledd. En oppgave for fylkesstyrer og fylkesledere må være å gjøre alle ledd i vår organisasjon sterke.

Jeg har mange tanker om hvordan vi gjør det, men lar utfordringen gå til de andre fylkeslederne: Konkrete tiltak for å styrke leddene våre?

SKRIVESTAFETT: Jeg utfordrer Laila B. Nesset til å ta neste innlegg i stafetten (etter ferien).

Bjørn Bugge, fylkesleder Vestfold.



Bjørn Bugge,
leder av Vestfold fylkeslag.

Foto: Helge Stormo

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

Fylkeskontakter

Finnmark

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

Troms

Gunnar Pettersen
Tlf. 95 72 93 89
gunpett2@online.no

Nordland

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

Nord-Trøndelag

Kolbjørn Flakne
Tlf. 74 08 18 85
nord-trondelag@levenorge.no

Sør-Trøndelag

Laila B. Nesset
Tlf. 73 57 32 97
laila.b.nesset@sintef.no

Møre og Romsdal

Ragnhild Opskar
Tlf. 91 51 98 16
ra-opska@online.no

Sogn og Fjordane

Nils-Petter Hauge
Tlf. 99 09 67 82
hauge@humanorg.no

Hordaland

Vigdís Songe-Møller
Tlf. 55 91 75 77 / 45 22 08 17
[vigdis.songe-moller@fil.uib.no](mailto:vigd.is.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
annemargit.harbak@sogndalen.kommune.no

Aust-Agder

Astrid Nomeland
Tlf. 37 93 62 88 / 91 14 83 55
asnom@valle-rystad.com

Vestfold

Bjørn Bugge
Tlf: 90 97 40 21
90974021@mobilpost.no

Buskerud

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

Oslo og Akershus

Herman van Eggelen
Tlf. 98 48 33 41
oslo@levenorge.no

Hedmark

Bente Hvorup
Tlf. 62 34 45 34 / 97 12 69 07
bente@fossekallenutstopping.no

Oppland

Inger Horn Holden
Tlf. 61 17 71 39 / 91 31 98 34
iholden@frisurf.no

Østfold

Stig Wang
Tlf. 93 02 19 41
stiwang@phs.no

Mitt dikt

Til deg

Ein fredelig time

Ei roleg stund

Ein port er opna

Og du kan gå inn

Ei ferd er over

Ei ny står klar

Eit steg står att

Og du helsar god dag

God dag til ljuset

God dag til alt

Ukjend vert trygt

Og du kjennar deg att

Ikkje gløym denne verda

Når du dreg i veg

Send noko av varmen

Som då omgjer deg

Ragnhild Nordtvedt Hesjedal