

Kjære medlemmer



Leder

Påsken står for døren - en høytid som kan inneholde både smerte og glede.

Ved påsketider er dagene og nettene nå like lange. Mange fridager venter med muligheter for turer i skog og mark og ikke minst på fjellet. Men med fridagene blir det også mye tid til tanker og minner som kan bli vanskelig for mange. Derfor inneholder påskehøytiden både smerte, sorg og glede.

Om drøye 2 måneder arrangerer LEVE sin Dagskonferanse og sitt landsmøte på Lillehammer. Alle våre medlemmer har fått tilsendt programmet og invitasjonen til Dagskonferansen og Landsmøte. Kjønn og forskjeller i sorg er temaet på Dagskonferansen. Dette er et tema som mange er opptatt av, men som ikke så ofte er blitt løftet opp – noe vi håper vil bidra til at flest av våre medlemmer har muligheten til å være tilstede.

På Landsmøte på søndag vil vi bl.a. debattere og diskutere forslaget til en strategisk handlingsplan for LEVE. Den skal gi oss retningen for utviklingen av organisasjonen i årene frem til 2008. Forrige, og LEVEs første, Strategiske Handlingsplan varte i perioden 2002 – 2005, og oppgaver og igangsatte aktiviteter skal også evalueres ved Landsmøtet. Jeg kan love at det vil bli en interessant helg, men også dager med mye sosialt samvær og hygge ved Mjøsas bredd i slutten av den vakre mai måneden.

Ønsker dere alle med dette en riktig God Påske.

Hilsen
Finn Borgersen
Leder av LEVE.

Velkommen til Lillehammer!

For 5. år på rad arrangerer LEVE den årlige dagskonferansen og landsmøtet. I år finner det sted på Lillehammer. Oppland og Hedmark begynner å bli klare til å ta i mot både medlemmer og andre interesserte den siste helgen i mai. – Vi skal gjøre vårt beste til at dette blir et verdig jubileum, sier leder i Oppland fylkeslag, Inger Horn Holden.

Oppland og Hedmark er vertskap ved årets dagskonferanse og landsmøte i Lillehammer 28.- 29. mai 2005. Programmet er klart og invitasjon er sendt ut til alle medlemmer i LEVE. Nå gjenstår bare å ta i mot påmeldingene. Leder i Oppland fylkeslag, Inger Horn Holden, gleder seg.

- Vi synes det er flott å kunne være vertskap for LEVEs 5. landsomfattende konferanse, det blir jo som et lite jubileum å regne, sier Inger Horn Holden. Fylkeslagene har vært i sving siden tidlig høst 2004, og resultatet håper de skal fange manges interesse.

– Temaet i år er et område vi vet mange har vært, og er, opptatt av; forskjellen mellom menn og kvinner i sorg og bearbeidingen av den. Vi regner med at ganske mange av de etterlatte finner dette teamet som interessant og viktig. Vi har også vært så heldige å få med biskop Rosemarie Köhn til å holde den tradisjonelle minnemarkeringen, samt lektor og forfatter Inge Eidsvåg, som skal



Hunderfossen er vel verdt et besøk under et Lillehammer-opphold.

avslutte dagen. I tillegg ønsker vi å legge opp til en konferanse der mye tid er viet til tid til samtaler, sier Horn Holden.

Det å arrangere en landskonferanse for LEVE gir mye oppmerksomhet, spesielt i lokalsamfunnet. I år, som i fjor, åpner organisasjonen for medias tilstedeværelse. Fylkes-

lagene satser på en del omtale på forhånd, men vil også bruke selve arrangementshelgen til å formidle informasjon til avis og andre mediekanaler.

- Vi har opprettet kontakt med flere journalister i forbindelse med arrangementet, og de har gitt signaler om at de vil skrive om arrangementet, samt at interessen er der for å være tilstede under helgen. Dette vil vi selvfølgelig styre, slik at ingen av våre deltakere skal være redde for å bli eksponert i media uten tillatelse. Men det er viktig for LEVE å være synlige, spesielt ved slike anledninger, understreker Inger Horn Holden.

forts. på side 2

Kunst- og kulturopplevelsene er mange og varierte på Lillehammer. Her illustrert ved Maihaugen.

forts. fra forsiden



LEVEs Landskonferanse i 2005 arrangeres ved Radisson SAS Lillehammer Hotell

Opplev Lillehammer

Det er ikke til å unngå, Lillehammer har fått et spesielt sus over seg etter et annet suksessfylt arrangement som ble holdt i 1994. Men Lillehammer er mer enn en forhenværende olympisk by, som er vel verdt å reise til for å oppleve.

- For det første er det enkelt å komme seg til Lillehammer. Det ligger sentralt til, lett å



Kjennskapet til at det er forskjeller i sorgbearbeiding mellom kvinner og menn kan gjøre at det blir lettere å leve med dem, sier Oddbjørn Sandvik, psykolog og foredragsholder ved dagskonferansen i Lillehammer 28. mai.

komme dit med bil, buss og tog. Men det er selvfølgelig ikke det eneste. Alf Prøysen, Bjørnstjerne Bjørnson og Sigrid Undset er store kulturnavn som har preget Lillehammerområdet, slik at kunst- og kulturopplevelsene er varierte og mange, bl.a. utstillinger og håndverk av ypperste kvalitet og kulturhistorie i naturskjønne omgivelser som for eksempel Maihaugen. Ja, vi har mye å by på!, sier Horn Holden entusiastisk.

Tema: Kjønnsforskjeller i sorg

Temaet i år er et ønsket og mye omtalt område ved sorgprosesser – menn og kvinners måte å sørge på. Finnes det forskjeller? Hvordan synliggjøres det, også blant unge jenter og gutter? Og hvilken betydning kan det få, både i parforhold og i andre sammenhenger? Foredragsholder i Lillehammer, psykolog Oddbjørn Sandvik, har arbeidet lenge med sorg blant menn og kvinner.

- I mitt arbeid og studier får jeg tydelige generelle signaler på at kvinner og menn bearbeider sorg på forskjellige måter. Konfrontering og unnvikelse er ofte polariteter

som kjennetegn for hhv kvinner og menns måte å møte smerten på, og konfrontering er vel det som har blitt ansett som det mest "riktige". I parforhold skaper det ofte mer avstand mellom partene enn nærhet, men også i andre sammenhenger kan det hemme kommunikasjonen mellom kjønn. Jeg ønsker å åpne litt mer opp for selve erkjennelsen av

at sorgbearbeiding er forskjellig, og at det ene ikke nødvendigvis er mer riktig enn noe annet.

Kjennskapet til at det er forskjeller kan gjøre at det blir lettere å leve med dem, sier Oddbjørn Sandvik. Sandvik er godt kjent blant mange av LEVEs medlemmer, etter å ha ledet organisasjonens sorgstøttekurs og nå sorggruppe-

lederkursene i LEVEs regi. Inger Horn Holden er selv etterlatt og opplever at det å delta ved LEVEs årlige konferanser er en viktig del i prosessen for å gå videre i livet.

- Dagskonferansene har fokus mot etterlatte, og fellesskapet her gir en følelse av tilhørighet og trygghet. Man føler seg naken og fullstendig hudløs etter å ha mistet noen ved selvmord, og her man blir forstått uten å si så mye. Ikke minst synliggjør det at vi ikke er alene. Så jeg vil virkelig anbefale både medlemmer og andre interesserte å være tilstede på det som ser ut til å bli en flott dag på Lillehammer, avslutter Inger Horn Holden.

Invitasjoner er sendt ut til alle medlemmer.

Ønskes mer informasjon, kontakt LEVEs sekretariat på tlf 22 50 25 70 eller pr epost: post@levenorge.no



LEVEs dagskonferanser synliggjør at vi ikke er alene som etterlatte ved selvmord, sier leder av Oppland fylkeslag, Inger Horn Holden.

Et løft for organisasjonen

Hva er ideen med "LØFT for LEVE"? Hva kan vi ønske oss av det "beste" og "meste" etter at vi har jobbet i prosjektet et helt år? Hvordan er situasjonen for mitt fylkeslag og "meg" i dag?

Slik lød hovedpunktene i programmet for den første samlingen for LØFT for LEVE på Sem Gjestegård. En lovende start for organisasjonens nye satsing.

Sem Gjestegård var stedet for LØFT for LEVEs aller første samling, 19.- 20. februar. Gode rammer for oppstarten av LEVEs nye organisasjonsbyggende prosjekt.

- Jeg synes det vi er i gang med er utrolig spennende. Da vi var på Sem merket jeg stor entusiasme og engasjement. Jeg tror det er viktig at LØFT for LEVE-arbeidet oppleves som lystbetont, og håper at det vil kunne oppleves som inspirerende og oppløftende. Ved å sette oss klare mål så er det lettere å peile seg ut en vei å jobbe mot, sier Anita Sæløe, organisasjonskonsulent i LEVE, og som sammen med pedagog og coach Jon Frang Mostad er ansvarlig for prosjektet.

Organisasjonsbygging for den enkelte medlem

I desember 2004 skrev vi om



- Vi ble viktige for hverandre i form av våre bidrag og målsettinger, sier Hilde Hjelle, deltaker ved Sem Gjestegård og styremedlem i Oslo og Akershus fylkeslag.

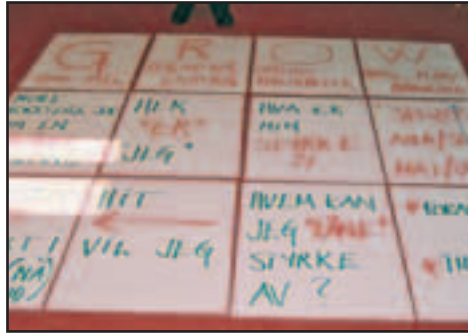
Jon Frang Mostad som ønsket å bidra med sin kompetanse og erfaring gjennom å styrke LEVE som organisasjon. Mostad presenterte rammene for arbeidsprogrammet LØFT for LEVE ved fylkeslagsleder-samlingen på Hurdal i november 2004. Hvert fylkes-

lag skal gjøre en analyse som sier noe om hvilken situasjon de har i dag, hva som er en ønsket situasjon, og hva som må til for å komme dit (tiltak). Ved hjelp av analysen skal hvert fylkeslag kunne utarbeide en handlingsplan med målsettinger. Men hva vil dette bety for den enkelte medlem? - Hvert fylkeslag har satt sine egne mål, og det er helt klart at en del av de målene vil gagne medlemmene direkte. For eksempel oppstart av caféer gjør at de etterlatte vil få et møtested i sitt fylke. Det samme gjelder fokus på oppstart av sorggrupper og arbeid rundt Unge LEVE, sier Anita.

En engasjerende og motiverende start

Alle fylkeslagene var representert ved Sem Gjestegård, noen med to deltakere. Oslo og Akershus var ett av de fylkeslag som var representert med to fylkesstyremedlemmer, og Hilde Hjelle reiste hjem med påfyll, større kunnskap om coaching og ikke minst, inspirasjon.

- Jeg var usikker på hva jeg gikk til, jeg opplevde vel at definisjonen i forkant var litt uklare. Jeg hang ikke helt med til å begynne med, men fikk en stor "AHA"-opplevelse noen timer etter oppstart.



Arbeidsprogram, målsettinger og handlingsplan ble store temaer gjennom seminaret

Da det gikk opp for meg hva det handlet om, synes jeg alt ble bare bedre og bedre! sier Hilde Hjelle engasjert. Hjelle opplevde det ble satt fokus på viktige ting, det ble satt klare arbeidsmål og måten å gjennomføre det hele på var for henne en litt utradisjonell og morsom. Hun fortsetter: - Temaet virket utrolig spennende, generelt sett, og pirret nysgjerrigheten i forhold til å lære mer. Jeg er ganske opptatt av mellommenneskelige forhold og hvordan / hvorfor mennesker påvirker og forstår hverandre. Min manns valg, da han tok sitt liv, har nok påvirket meg til å endre fokus i hva jeg er opptatt av i relasjoner. For meg kan Sem-seminaret brukes både i LØFT for LEVE og kanskje også på mange som et "LØFT for HILDE" - på grunn av bevisstgjøringen jeg opplevde der. "Hva er du opptatt av?, Hva ønsker du å jobbe mer med?, Hvordan kan du være med på å gi LEVE et løft?" osv. Jeg følte at vi alle ble viktige for LEVE og for hverandre i form av våre bidrag og målsettinger. Det er vanskelig, men spennende å se om vi får til dette i en ellers travel og hektisk hverdag, men jeg er spent på fortsettelsen, avslutter Hilde Hjelle.

Ny Strategisk handlingsplan

Ved landsmøtet i 2002 ble LEVEs første strategiske handlingsplan vedtatt. Et dokument som har bidratt til å styre, prioritere og gjennomføre oppgaver som organisasjonen har valgt å legge vekt på. Handlingsplanen går ut nå i 2005, og skal evalueres som grunnlag for en ny handlingsplan, for perioden 2005 – 2008. Strategisk Handlingsplan for 2005 – 2008 skal legges frem for vurdering og gjennomgang ved landsmøtet i Lillehammer 29. mai 2005.

Fylkeslag i Telemark

LEVE har frem til nå ikke etablert seg i Telemark fylke. Det ser nå ut til å endre seg. Onsdag 16. mars reiste leder av LEVE, Finn Borgersen og forhenværende leder av Vestfold fylkeslag, Finn Ørnlo, til Porsgrunn for å møte prosjektgruppen som skal arbeide mot stiftelse av et interimstyre. Følgende personer er med i denne gruppen: Janet Verderda, Anne Ma Helda og Åse Matre Dalene. Ved kontakt med prosjektgruppen, kan du sende epost/ringe til: Janet Verderda, javenone@hotmail.com /98 45 04 20.

Dagskonferanse i Sør-Trøndelag

Lørdag 16. april inviterer Sør-Trøndelag fylkeslag til dagskonferanse ved St. Olavs hospital, Undervisningsbygget, Mauritz Hansensgt. 4. Foredragsholdere er journalist Solveig Bøhle og psykiater Petter Jørgensen. Bøhles tema er "Mitt møte med mange pårørende". Solveig Bøhle har tidligere skrevet bøkene "Å ville døden sterkere enn livet" og "Noen blir tilbake når et menneske tar sitt liv". Petter Jørgensen tar for seg viktigheten av sorgstøttegrupper. Konferansen varer fra kl. 10.30 – 15.00. Ingen påmelding.

Verdensdagen for selvmordsforebygging i 2005

Verdensdagen for selvmordsforebygging ble første gang markert på IASP's (International Association for Suicide Prevention) sin kongress i Stockholm 10. september 2003. Verdensdagen i Norge i 2004 ble initiert og gjennomført av Seksjon for selvmordsforskning- og forebygging (SSFF) og de regionale ressursmiljøene for selvmordsforebygging i Norge. LEVE var da representert i prosjektgruppen, og flere fylkeslag var aktive i markeringene denne dagen.

For 2005 – 2007 har LEVE takket ja til å ta prosjektkoordineringsansvaret for Verdensdagen i Norge. Økonomisk støtte var et viktig element i dette, og Sosial og helsedirektoratet har nå bevilget støtte for 2005 i første omgang. Det vil si at handlingsfriheten for markeringen øker betraktelig i forhold til i 2004. LEVE ansetter i disse dager en prosjektleder i 50% stilling, som kun har som oppgave å

planlegge og gjennomføre en enhetlig gjennomføring av Verdensdagen 10. september 2005, i tett samarbeid med fylkeslagene. Det vil bli etablert en styringsgruppe for prosjektet bestående av representanter for bl.a. følgende organisasjoner; IASP, SSFF, LEVE og eventuelt Sosial og helsedirektoratet. Målet for denne dagen er:

- å få satt selvmordsforebygging høyere på den samfunnsmessige dagsorden
 - utvide grunnlaget for selvmordsforebyggende innsats slik at flere enkeltpersoner, grupper, organisasjoner og myndigheter kan ta del i det forebyggende arbeidet.
- Årets markering tar sikte på én markering i hvert fylke, og selv om vi ønsker en enhetlig profil, vil selve programinnholdet kunne variere fra fylke til fylke.



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@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
Succora Nordin
Tlf. 90 03 89 95/ 92 29 36 27
solivano@student.uit.no

Nordland
Anne Berit Sætermo
Tlf. 90 61 89 21
ab-saete@online.no

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

Sør-Trøndelag
Harald Husby
Tlf. 73 93 59 74/ 93 64 28 22
h.husby@online.no

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

Sogn og Fjordane
Nils-Petter Hauge
Tlf. 90 87 04 60
hauge@humanorg.no

Hordaland
Leder: Jarle Mortensen
Tlf. 55 19 10 41/ 92 65 58 38
jarle.mortensen@knappehuset.no
www.levehordaland.no

Rogaland
Else Grete Aanestad
Tlf. 95 23 50 42

Vest-Agder
Lars-Inge Holst-Try
Tlf. 95 18 91 11
holst.try@aaseral.com

Aust-Agder
Astrid Nomeland
Tlf. 37 93 62 88/ 91 14 83 55

Vestfold
Karol L. Svanøe
Tlf. 48 25 59 54
post@levevestfold.no
www.levevestfold.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
Bjørn Jakobsen
Tlf. 48 01 20 56

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

Østfold
Stig Wang
Tlf. 93 02 19 41
stivan@psh.no

Mitt dikt

Hva som vil skje

Du vil bli
vasket
hvit. Det du elsker
vil bli

stående
igjen. Gule strå i vinden
hvis
du elsket

gule strå på knausen
opp
mot
et himmelblått rom.

Jan Erik Vold
*"I vektens tegn – sorgen,
sangen, veien"*

