

Kjære medlemmer



Leder

Kjære medlem.

Verdensdagen for selvmordsforebygging 10 september er nå historie.

Det var andre året markeringen fant sted, men første gang som LEVE hadde totalansvaret for gjennomføringen. Med god støtte fra fagmiljøer, seksjon for selvmorsforskning og –forebygging på Universitetet i Oslo, IASP og ikke minst med økonomisk støtte fra sosial og helsedirektoratet ble dagen gjennomført rundt omkring i landet. Her viser jeg forøvrig til omtalen i Nyhetsbrevet.

Såvidt jeg kan bedømme løste fylkeslagene oppgaven på en utmerket måte. Takk til alle dere som i lang tid har arbeidet med planlegging og som gjennomførte markeringen av dagen. Dette er god erfaring å bringe med oss videre til neste år. Under forutsetning av at vi også til neste år får tilført økonomiske midler har LEVE fått oppdraget å være prosjektansvarlig i en 3 års periode. Evalueringen av dagen og ideer/planer for neste år vil vi i landsstyret diskutere på vårt fylkesledermøte i slutten av november. De positive tilbakemeldinger vi har fått kan tyde på at vi har funnet en aktivitet og et arbeidsområde hvor LEVE på en naturlig og god måte kan drive viktig forebygging.

Vennlig hilsen
Finn Borgersen

Verdensdagen i Norge

Alt fra stand til konserter og seminar – det meste var representert det første året LEVE var ansvarlig for Verdensdagen 10. september. Rapporter har kommet inn fra en del, om ikke alle – men vi refererer her fra noe av det som skjedde:

Karol Svanøe skriver fra Vestfold:

"LEVE Vestfold, i lag med Kirkens Bymisjon og Kirkens SOS i Vestfold markerte verdensdagen for selvmordsforebygging ved å stå på stand utenfor kjøpesentret Farmandsstredet i Tønsberg. Vi var tilsammen 7 personer som ga bort vafler og kaffe til forbipasserende. Det at det var lørdagen før valget gjorde nok sitt til at vi ikke fikk snakke med like mange som vi kanskje ellers hadde gjort, men det er nok at vi hjelper en eneste person."

Jarle Mortensen skriver fra Hordaland:

"Det var en perfekt ramme rundt verdensdagen 10.sept. Her var kommunale kriseteam, kirkens sos, helsestasjon for ungdom, røde-kors-telefon for barn og ungdom og ikke minst et nytt tilbud som kommer ved Bergen legevakt i november, "livskrisehjelpen". Det var 17.mai stemning i byen, hvor alle politiske partier hadde stands på torv-almening og arrangementet "bønder i by,n" opptok hele bryggen. Direktør for Helse Bergen, Anne Kverneland Bogsnes, åpnet dagen, og kommunalråd for Helse og Sosial, Trude Drevland, holdt appell for dagen. Flotte bidrag fra artistene Jarle Veland, Nicolay Leganger og Heidi Marie Vestrheim, varme og personlige innlegg"

Stig Wang skriver fra Østfold

I Østfold fikk vi markert dagen på en fin måte. Om lag 80 menn- esker hadde funnet veien til parken i Halden, hvor det kom positiv tilbakemelding - både på innhold og form. Jeg tror vi klarte å sette fokus både på hvem er LEVE, hvorfor Verdensdagen og en del fakta om selvmord. Mellom de musikalske innslagene ble det fokusert på temaer rundt selvmord; myter, risikofaktorer, faresignaler (hva kan være tegn på selvmordstanker)

- det å være etterlatt / muligheter for hjelp. En spennende dag - og vi ser frem til neste år."

Else Grete Aanestad fra Rogaland

"Vi skulle begynne programmet kl.11, og når klokka var 5 min på var det kommet 3 personer. Gjett om vi var nervøse... Men det endte opp med 55 stk. Vi hadde små pauser mellom innleggene våre, hvor folk fikk snakket sammen, og da fikk vi bare positive tilbakemeldinger. Der var gode faglige innlegg, og veldig gripende selvopplevede historier. Vi hadde et flott innslag av ei som framførte 3 solosanger. Vi avslutta kl.16."

Nils Petter Hauge skriver fra Sogn og Fjordane

"I Sogn og Fjordane blei verdensdagen markert med ei samling for etterlatne og fagfolk på Selje Hotell. I vakre omgjevnader og på eit fint Spa-hotell ved kysten, fann vi ei ro som la til rette for gode samtalar. Eit sentralt tema i samtalane var korleis ulike profesjonar betre kan følge opp ungdomar som har gjennomført eit sjølvmondsforsøk. Vi drøfta også korleis LEVE best mogleg kan bidra både i eit førebyggjande og oppfølgjande perspektiv. Desse samtalane er meint å skulle legge grunnlaget for eit "førebyggingsdokument" vi ønsker å utvikle i fylkeslaget i Sogn og Fjordane. Dokumentet skal innhalde erfaringsbaserte råd til ulike profesjonar om korleis ein bør møte og følgje opp etterlatne ved sjølvmond

Eva Brekke Voss skriver fra Buskerud:

"Vi hadde et faglig arrangement torsdag 8. september i aulaen på Høyskolen i Buskerud, avd. for helsefag. Gry Bruland Vråle, lektor ved Diakonhjemmets høyskole, holdt et dyptpløyende og kommunikativt foredrag rundt selvmordsproblematikk. Kunstnerne Maria Brekke Voss og Toril Høvik Aronsen danset og leste dikt for de fremmøtte.

Vi fikk også et stort oppslag - en helside - dagen før i Drammens Tidende, og ble intervjuet dagen etterpå av TV Drammen. Vi tror dette bidrar til å sette selvmordsproblematikken på samfunnets agenda, og er svært fornøyde i så måte."

Ragnhild Opskar skriver fra Møre og Romsdal:

"Den 9. sept. ble det arrangert et åpent fagseminar med tittel "Selvmord angår alle". Det ble en fin kursdag, hvor de fleste i vår målgruppe var representert. Det ble mange fine samtaler i grupper etter filmen "Livet var herlig", laget av ungdommer som mistet en kamerat i selvmord, og det ble også en fin dialog mellom arrangører og publikum. Vi har fått mange fine tilbakemeldinger om at det var et vellykket kurs. Lørdag hadde vi en stand i Molde sentrum, fra kl 11.00 til 14.00, hvor vi delte ut brosjyrer og snakket med folk om Leve og det å være etterlatt ved sjølvmond. Vi hadde også en trubadur som spilte trekkspill og sang."

Bente Birkeland skriver fra Oppland og Hedmark:

"Verdensdagen på Hamar i år ble markert Fredag 9/9 i Fylkeshuset, Hamar. Rundt 50 etterlatte og fagfolk var med på markeringen, hvor fokus var krisehjelp til etterlatte etter selvmord. Praksisen med krisehjelp til etterlatte varierer sterkt mellom de forskjellige kommunene i Hedmark. Meldingsrutiner mellom politi, akuttmottak fungerer ikke tilfredsstillende. Det var derfor gledelig at akuttmottaket også i år viste interesse for temaet. Vi kunne også glede oss over sang med piano/gitar av Hege Torvik Nilsen. Georg Morland, som er Helsesjef i kommunen, snakket om krisehjelp til etterlatte, og avslutningsvis fortalte Bente Furuseth Hvorup om hennes og familiens erfaringer med hjelpeapparatet da de mistet sønnen Tommy i selvmord."

Appell under Verdensdagen i Oslo Konserthus 10. september

ved Byrådsleder Erling Laa

Kjære arrangører, kjære Leve!

Takk for det dere gjør, og takk for denne anledningen til å være med på noe som er viktig og meningsfylt i en valgkamptid hvor ordenes styrke ikke alltid står i forhold til innholdet. Alle tider har sine tabuer. Tabuer er alltid farlige. Selvmord har vært ett av våre tabuer, men det er ikke av de nye. Tabuer kan være religiøs begrunnet. I gammel tid var det slik at den som hadde tatt sitt eget liv, ble gravlagt utenfor kirkegården. Årsaken til tabuene er frykt eller usikkerhet. Er selvmord fortsatt et tabu-område? Kanskje ikke, men selvmord er i alle fall omgitt av usikkerhet, skyldfølelse og taushet. Skyld- og skamfølelsen går i flere retninger; den rammer ungdommen som ble reddet etter ropet om hjelp. Og den rammer de pårørende som sitter igjen med selvbredelser og spørsmål.

Det er ikke lenge siden jeg selv merket min egen usikkerhet. For en uke siden kom meldingen om at sønnen til en god venn hadde tatt sitt eget liv. Jeg visste at nå var det viktig å ta kontakt. Jeg vet jo fra dødsfall i egen familie at jeg mer enn noe annet har hatt behov for å snakke om det mine venner ikke tør å spørre meg om. Men likevel utsatte jeg telefonen et døgn. Jeg skulle til å ringe, flere ganger, men fant alltid en begrunnelse til å vente litt. For hva skulle jeg si? Hva skulle jeg spørre om? Hva om samtalen ble for følelsesladet? Og hva om jeg virket påtrengende, jeg sto vel kanskje ikke så nær at jeg burde ringe? Og jeg, som skulle holde appell her en uke senere, gikk en stor omvei. Før jeg gjorde det. Og etterpå visste jeg at det var riktig. Også for meg. Jeg har før dette arrangementet berørt temaet selvmord med mine nærmeste medarbeidere, bl.a. for å høre hvilke tanker de har gjort seg, for kanskje kunne jeg få noen momenter jeg

kunne ha nytte av. Jeg ble slått av hvor mange tanker de hver for seg hadde om selvmord. Grunnen var at dette berørte alle. Alle hadde opplevd at noen de kjente enten har forsøkt å ta sitt eget liv eller hadde gjort det. Det gjaldt uten unntak alle de jeg hadde snakket med. Og det gjelder selvfølgelig også meg: slektningen, kollegaen – og nå sønnen til en nær venn. Dette angår oss. Jeg startet her med ordene tabu og taushet. Taushet løser aldri en eneste lidelse. Taushet forsterker den. Og det er jo en underlig selvmotsigelse i vår tid, at samtidig som intime detaljer brettes ut i tabloidpressen, så er evnen til fortrolighet, åpenhet og nærhet, dårligere enn før. De nære relasjonene mellom mennesker er ikke så sterke lenger. Og samtidig kan kravet til vellykkethet i alt fra økonomi til privatliv og samliv oppleves som overmenneskelig. En av mine unge medarbeidere sa det slik: det er vanskeligere nå enn før. Ikke bare er valg-

mulighetene i forhold til egen fremtid så mange flere, men vi stiller så store krav til oss selv. Vi skal konstruere vår egen fremtid, danne vårt eget image, og våre egne krav til integritet er skyhøye. Det er lettere å greie omgivelsenes forventninger enn våre egne. Det har han rett i, men derfor er åpenhet så viktig, slik at ikke inntengte følelser av nederlag vokser ut av alle proporsjoner. Det er et faktum at et stigende antall barn og unge blir rammet av depresjon, og at mange lider i stillhet. Det er viktig at læreren og andre med nær kontakt til barn og unge er bevisste og spør seg hvorfor den ene eleven er blitt så taus og innesluttet. Og som én uttalte: brekker du benet i skolegården er du sikret behandling, men en garanti for psykisk hjelp er minst like viktig. Vi vet jo at to av tre barn har selvmordstanker. Da er det viktig at behandlingsapparatet er der, men også åpenheten: for mange unge kan det være godt

å høre at det er lov å gjøre seg slike tanker og høre at de fleste en og annen gang har gjort seg tanker om selvmord når de er frustrerte og deprimerte. Og det er viktig at støttekontakten, skolehelsetjenesten, læreren og familien er der, og at de ser. Men vi ser ikke det vi ikke vet noe om. Så enda en gang: det er åpenheten som er så viktig; ikke Se og Høre eller Dagbladvarianten, men i vår omgang med hverandre og i å snakke om selvmord og selvmordstanker. Jeg vet at statsminister Kjell Magne Bondevik var her i fjor. Han skal ha honnør både for sin åpenhet og for sin innsats mot mobbing i skolen. Ingen-ting er så vondt i barne- og ungdomstiden som å være skjøvet ut av fellesskapet med de andre, og taklingen av en depresjon kan være avgjørende for den personlige og sosiale utvikling. Men som jeg var inne på er det også andre forhold som skaper depresjon; som følelse av mislykkethet og

nederlag. Vårt arbeid i forhold til selvmord dreier seg om to tilsynelatende motstridende hensyn: det ene er forebygging. Det andre er hjelp til de etterlatte. Og jeg tenkte før denne appellen at det kanskje kan være en motsetning mellom behovet for åpenhet i forhold til forebygging på den ene siden, og arbeid for å unngå unødvendig skyldfølelse hos etterlatte på den andre siden, men kom til at det er det motsatte som er tilfelle. For både det mennesket som sliter med tankene om å ta sitt eget liv, og de som sitter igjen dersom det skulle skje, vil få hjelp dersom vi bryter tausheten og bryr oss. I tillegg har vi som er politikere et ansvar for at vi møter den psykiske lidelsen like godt som den vonde foten og støtter det arbeidet som bl.a. skjer i selvhjelpsgruppen og annet frivillig arbeid for å forebygge selvmord. Lykke til i dette viktige arbeidet.



- Åpenhet er viktig både for det mennesket som sliter med tankene om å ta sitt eget liv, og for de som sitter igjen når det skjer, sa Erling Laa i sin appell.



Det flokket seg mange mennesker denne ettermiddagen da Heidi Marie Vestheim stemme fylte Vågsbunnen i Bergen. Hun viste til gode og nære tekster om både liv og død.



"Somebodys Darling" spilte under Verdensdagen i Halden, hvor de hadde valgt sanger som de håpet passet til temaet omkring dagen - selvmord og ensomhet.

Aust-Agder fylkeslag stilte opp med representanter til å stå på LEVEs stand i Arendal sentrum, denne solfylte lørdagen. –Vår agenda er å få oss til å bry oss enda mer om hverandre. Se at noen kan ha det vanskelig, og skaffe hjelp i tide, sier styremedlem Anne Godding i Aust-Agders avdeling av foreningen LEVE. På bildet fra venstre: Tone Jacobsen, Bente-Carin Willmann, Anne Godding og Marius Jacobsen.



Nils Petter Hauge og Jorunn Fosse tok i mot etterlatte ved selvmord og fagfolk i vakre omgivelser på Selje.

Torill Sørensen, Kirkens SOS i Vestfold, og Eli Endal, etterlatt og styremedlem i LEVE Vestfold (t.h) sto på stand utenfor kjøpesenteret Farmandsstredet i Tønsberg, ga bort vafler og kaffe til bla Liv Rønneberg (t.v.), som kom forbi.



Adam Nordin var blant artistene i Oslo Konserthus 10. september, en vakker og inderlig forestilling.



Brosjyre på samisk

Vi gratulerer Finnmark Fylkeslag! LEVEs brosjyre er nå, etter mye arbeid, blitt oversatt til samisk. Den er nå trykket i 500 eks. - Det tok to år, men vi kom i mål til slutt!, sier leder i Finnmark, Helge Stormo. Brosjyren vil bli sendt til prest og psyk. Enhet i de fem samekommunene i Finnmark, noe til Troms fylkeslag, noe til Universitetssykehuset i Nord-Norge og til enkeltpersoner som kan ha bruk for den. - Hvis det er andre som ønsker å få tilsendt den samiske brosjyren, eller om noen har innspill på andre miljøer hvor vi kan sende denne brosjyren, er de hjertelig velkomne til å kontakte oss, sier Stormo.

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

Selvmordsforebygging angår alle!

Verdensdagen for selvmordsforebygging den 10. september markeres i år for tredje gang og svært mange land har etter hvert tatt i bruk denne anledningen til å nå fram til allmennheten med kunnskaper om selvmord og forebygging. De fleste fagfolk på det suicidologiske feltet innser at selvmordsforebygging verken kan eller skal være et ansvar for eksperter alene. Alle kan yte noe for å bidra til å redusere antall personer som i en livskrise forsøker å ta sitt eget liv. Da selvmordproblemet skyldes et samspill mellom så mange ulike faktorer, kan det også bekjempes på flere måter. Det er behov for at hver og en av oss involverer oss: Selvmordsforebygging er et ansvar for alle.

Et hinder for effektiv selvmordsforebygging er de sterke sosiale og moralske tabuer og myter som selvmord og etterlatte ved selvmord er omgitt av. Tabuene hindrer oss i å snakke åpent og fritt om problemene og diskutere hva som bør gjøres. Mytene beskriver ofte personer med selvmordstanker som sinnsyke, folk som prøver å ta livet av seg som manipulerende, og selvmord som noe uunnagelig. Mytene skaper uheldige holdninger og er til vesentlig hinder for forandring. Det er stort behov for å endre holdninger og øke

oppmerksomheten selvmord som et viktig folkehelseproblem det i stor grad er mulig å forebygge.

IASP ønsker at flest mulig enkeltpersoner, grupper, organisasjoner og lokalsamfunn går sammen og bruker Verdensdagen for selvmordsforebygging til å arrangere stands, marsjer, konkurranser, lunsjer, grillsammenkomster eller åpne hus. Vi tenker også på arrangementer som utstillinger, messer, konserter, kulturarrangementer eller gudstjenester. Noen vi ønsker å arrangere åpne møter, fagseminar eller paneldebatter. Eller man vil benytte anledningen til å henvende seg til lokalpolitikere eller media eller trekke i gang annen virksomhet som setter selvmordsforebygging på den lokale dagsorden.

Vi vet at i Norge og mange andre land blir det utvist stor kreativitet på Verdensdagen. Og viktigs av alt: Det skapes engasjement og håp. Alt dette bidrar til å utvide grunnlaget for selvmordsforebygging i samfunnet slik at flere menneskeliv kan reddes. Det er på tide at vi innser at *Selvmordsforebygging angår alle!*

Lars Mehlum
President
IASP

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
Jorunn Aune Høyser
Tlf: 73 51 04 73 / 97 67 41 69
jorunn-aune.hoyser@trondheim.kommune.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 / 48 30 40 60
jarle.mortensen@knappehuset.no
www.levvehordaland.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

Vestfold
Karol L. Svanøe
Tlf: 48 25 59 54
post@levevestfold.no
www.levestfold.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

LENGSEL

Jeg lengter, etter ei drømmeløs natt og våkner i et stumt mørke med kronisk trøtthet. Når dagen langsomt våkner gjennom den fortrekte gardina, sitter angsten suget fast som en flott i mageregionen et sted. Livet mitt tres møysommelig gjennom et nåløye og stopper opp i trådenden med blåknute.

Jeg lengter etter deg i et innlåst hus alene med oss to og fingeravtrykkene på alle tingene og minnene du etterlot deg. Rastløs går jeg omkring og lytter etter dine fottrinn mens jeg roper til veggen uten å få svar. Uten deg går jeg alene med skybruddene hengende over meg og aner verdens søvn.

Jeg lengter etter deg og slamrer med dørene og låser savnet ute innimellom. Jeg planter blomster på grava di mens jeg luker bort litt ugras med tårene dryppende ned over rosene. Du ønsker kanskje at jeg skal ha det godt og spise pannekaker med blåbær, sjøl om jeg ikke klarte å berge deg. Du, som valgte bort livet før meg.

Stjørdal, 28.07.2005
Sigrun Granås.

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