

Kjære medlemmer



Leder

Hva gir deg inspirasjon?

De fleste har opplevd det lbsen i *Hedda Gabler* kaller «beåndelsen», dette øyeblikket med direkte kontakt, momentet hvor budskapet treffer og noe nytt oppstår. Det synes vanskeligere og vanskeligere å være mottakelig, all den tid vi utsettes for et kontinuerlig press fra alle kanter. Verden er visuell og vi bombarderes av inntrykk fra en verden som slåss for å få to sekunder av din oppmerksomhet, du skal fanges og slippes ut igjen, du skal ikke lenger velge selv hvor du vil se – og aller minst skal det komme noe ut på den andre siden. Men innimellom dukker det opp små lommer av estetikk som gjør det mulig å puste, som gjør verden vakrere og renser sinnet.

Musikk kan være magi, og de øyeblikkene det skjer kan gi inspirasjon, men dette er selvfølgelig svært individuelt. For mennesker som har mistet noe verdifullt vil nok ulike former for inntrykk skape inspirasjon og det er vel nok å nevne en vakker solnedgang ute i naturen eller bare å komme seg ut, gå på tur eller drive en eller annen form for aktivitet. Eller en god bok, en film til ettertanke eller gjøre noe av det hyggeligste man kan tenke seg. Da siger inspirasjonen inn over en og dagen blir lettere å bære.

Og en ting til slutt – Våren er like om hjørnet og lyset gir vel også mange en god inspirasjon.

Finn Borgersen

Videreutdanning i selvmordsforebyggende arbeid

I januar startet Seksjon for selvmordsforskning og – forebygging (SSFF) opp sitt tredje kull innenfor videreutdanning i selvmordsforebyggende arbeid. «Videreutdanningen i selvmordsforebyggende arbeid ble opprettet i 2002 for å stimulere til en sterkere regional og fylkeskommunale forankring av det selvmordsforebyggende arbeidet», sier Elin Anita Fadum, seniorkonsulent ved Seksjonen. Utdanningen er et toårig løp, og det siste kullet teller 18 studenter. Til sammen 38 studenter har foreløpig blitt uteksaminert, og Elin Anita har selv vært en av disse.

Hvordan er studiet organisert?

– Studentene kommer fra hele landet og samles til undervisning i Oslo to ganger hvert semester. Resten av undervisningen er nettbasert. Tidligere studenter gir tilbakemeldinger om at studiet har vært inspirerende med rom for refleksjon og ny kunnskap om et stort og spennende fagfelt.

Den endelige eksamen består av en prosjektoppgave og muntlig eksamen. Fullført utdanning gir 60 studiepoeng (tilsvarende 20 vekttall jfr. det gamle systemet), og kurset er beregnet på leger, psykologer, sykepleiere, sosialarbeidere og andre som i sitt daglige arbeid har ansvar for ulike selvmordsforebyggende tiltak. Deltakeravgiften på videreutdanningen er på ca. 12 000,- pr. semester, og utdanningen ligger under Universitet i Oslo.

Hva slags type kompetanse gir videreutdanningen?

– Utdanningen retter seg i første rekke mot leger, psykologer, sykepleiere, sosialarbeidere og andre som i sitt daglige arbeide har eller vil få ansvar for opp-



Vi ønsker en sterkere regional og fylkeskommunal forankring av selvmordsforebyggende arbeid, sier seniorkonsulent ved SSFF, Elin Anita Fadum.

bygging, koordinering og drift av ulike selvmordsforebyggende tiltak. Gjennom forelesninger, gruppearbeid og prosjektoppgave skal studentene få kompetanse i å planlegge, iverksette, koordinere og evaluere selvmordsforebyggende virksomhet både lokalt og regionalt i for-

hold til mennesker i alle aldre. Flere av de tidligere studentene har fått nye arbeidsoppgaver etter endt utdanning. Mange arbeider ved de regionale ressursentrene, eller er blitt engasjert i det selvmordsforebyggende arbeidet ved sin egen helseinstitusjon.

LEVE minner igjen om at årets Dagkonferanse arrangeres fredag 19. mai 2006, i Kristiansand. Temaet i år er «Selvmord – Psykiatri – Åpenhet», og gode foredragsholdere har sagt ja til å formidle sitt budskap til oss.

Invitasjoner sendes ut til alle LEVEs medlemmer i løpet av kort tid, hvor program og foredragsholdere vil bli presentert nærmere.

Landsmøtet holdes lørdag 20. mai.

Selvmordsforebyggende arbeid – det å være menneske

Prosjektleder for Verdensdagen og ansatt i LEVE, Gry Lunde, er en av deltakerne på SSFFs siste kull. 16.-20. januar var første undervisningsuke, og de første tre dagene av uken var lagt til Tyrifjord Hotell i Vikersund. Programmet bestod av både plenumsundervisning, gruppearbeid, presentasjon av kurset og forelesere, samt sosiale tiltak for å bli bedre kjent. De siste to dagene var satt av til VIVAT-kurs på Gaustad, og for de som ikke hadde dette, var det en veldig positiv erfaring som kan anbefales! Spredningen blant studentene er stor, både i alder og yrkesbakgrunn, og gjør samlingen også til et interessant forum utover det rent faglige. Men hvorfor begynner man på videreutdanningen i selvmordsforebygging?



Harald Mella
Daglig leder ved Kirkens SOS i Borg. Fast vikar for sykehuspresidentene i Østfold.

Jeg ønsker å utvide min kompetanse til bedre å møte selvmordsnære mennesker. Mitt håp er at studiet skal gi meg mer innsikt, mer perspektiv, flere innfallsvinkler for bedre å intervensere de som er selvmordsnære. I mitt daglige virke er det viktig for meg å kunne formidle kunnskap videre til alle de frivillige som arbeider ved vårt senter (Fredrikstad/Askim) i Kirkens SOS. Her møter vi svært mange mennesker over telefonen og gjennom e-post. Særlig over internett, gjennom SOS-meldingene, er det 30 % unge mennesker som gir uttrykk for at de er selvmordsnære.

Jeg har stor tro på at jo flere som lærer hvorledes møte selvmordsnære mennesker, jo flere liv vil bli spart og minst tre ganger så mange vil slippe å bli rammet. For meg er et viktig og nyttig investering i forhold til arbeidet mitt og for meg personlig.



Elly Espelid
Psykiatrisk vernepleier.

Jeg jobber i avd. psykisk helse i Åsane (utenfor Bergen) som psykiatrisk vernepleier. Der har vi ofte kontakt med selvmordsnære mennesker og som er det gjerne over lang tid. Det kan vare i årevis, noe som selvsagt er slitsomt både for dem og familien og for oss som skal hjelpe. I tillegg er

jeg leder i kriseteamet i Åsane som også skal prøve å hjelpe selvmordsnære mennesker som ikke er knyttet til tjenesten fra avd. psykisk helse, men som har gjort et selvmordsforsøk og kommet på sykehus. Personalet der kontakter oss og ber om oppfølging av disse pasientene. Vi blir også kontaktet når det har vært et selvmord. Vår oppgave da er å støtte de etterlatte på forskjellige vis, bl.a. henvise dem til LEVE.

Det er mange alvorlige situasjoner en havner i i møte med mennesker i forskjellige kriser, og da er det viktig å vite hva en skal gjøre, derfor ønsker jeg å ta denne videreutdanningen. Jeg håper at den gjør meg i stand til å gjøre en bedre jobb, og gjøre meg tryggere i arbeidet mitt, og slik sikre at de hjelpetrengende får best mulig oppfølging.

Janne Asdal
Sykepleier.

Jeg jobber ved Stavanger DPS som er en del av Helse Vest. Min jobb er ved en beredskapsenhet, i et ambulans akutt team. I denne jobben hjelper vi mennesker i akutt krise i en begrenset tidsperiode. Vi kan reise hjem til pasienten eller pasienten kan få et kortere opphold på en av våre «kriseplasser». Dette er et nytt tilbud i Stavanger, så erfaringen er derfor noe begrenset.

Jeg har nå startet på videreutdanningen i selvmordsforebyggende arbeid da jeg ser at det er et



svært aktuelt tema. Jeg har i min jobb som sykepleier møtt mange mennesker som enten tenker på eller har forsøkt å ta selvmord. Dette er en utfordring i en slik jobb i hverdagen. Jeg håper at denne utdanningen vil gi en bedre kunnskap om mennesker som er selvmordstruete, og også at det vil være lettere å vurdere selvmordsfaren hos disse pasientene.

Olav Sæbø
Klinisk sosionom.

Jeg er utdannet som klinisk sosionom og jobber ved Folgefonn Distriktpsykiatriske Senter, nærmere bestemt voksenpsykiatrisk poliklinikk som ligger på Valen. Jeg er ansatt i en behandlingsstilling, i hovedsak av individuell psyko-

Brosjyre om barn og sorg

De fleste av LEVEs medlemmer kjenner til brosjyren «Ungdom og sorg», som ble gitt ut som et samarbeidsprosjekt i 2003. En ny brosjyre under utvikling, hvor temaet er barn og sorg. Nå ønsker forfatterne å komme i kontakt med foreldre og barn som kan si noe om deres erfaring.

Flere frivillige organisasjoner har sammen fått midler fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering, for å utvikle et temahefte om barn og sorg. De som har fått oppdraget med å lage heftet er Landsforeningen til støtte ved krybbedød, Landsforeningen for trafikkskadde, LEVE, Foreningen «Vi som har et barn for lite», Voksne for barn og Kreftforeningen. Temaheftet som nå skal lages skal handle om barn mellom 6 – 12 år og det å ha alvorlig syke eller skadde søsken eller foreldre, være alvorlig syk eller skadd selv eller å ha mistet noen som sto dem nær. En del av heftet skal skrives til voksne og fortelle hvordan de kan støtte barn i en slik situasjon. En egen del skal skrives til barn som er i sorg selv og deres venner. En av forfatterne bak dette nye heftet, er sykepleier og forsker, Kari Bugge.

– Vi vil gjerne forklare hva sorg er, hva som gjør at vi sørger og hva som kan hjelpe barn i sorgen.

Til det trenger vi deres hjelp.

Dere som har opplevd dette selv vet best hvordan barna hadde det og hva som hjalp. Vi hadde derfor satt stor pris på å kunne få intervjuet de som sitter på en slik erfaring, sier Kari Bugge, som også var en av forfatterne bak «Ungdom og sorg». Denne brosjyren har vært svært ettertraktet etter den ble utgitt, både for skoler, foreldre og ikke minst, ungdom selv.

Interessen for dette nye heftet regnes ikke med å bli mindre. Kari Bugge er den som vil intervju foreldre og barn. I tillegg til å være sykepleier og forsker, har hun jobbet med barn og ungdom i mange år. Kari har god kjennskap til hvordan barn som har mistet noen de var glad i kan ha det, i tillegg til barn som har alvorlig syke foreldre eller søsken, eller barn som er syke selv – og hun er vant til snakke med barn om dette. Og hun er veldig takknemlig om det er noen i LEVE som kunne ten-

ke seg å bli intervjuet, for igjen å kunne gi verdifull kunnskap ut til andre.

Ut i fra tidligere erfaringer er det noen spørsmål som vil være naturlig å stille:

- Hvordan tror du vi best kan forklare hva sorg er for barn?
- Hvordan tror du foreldre best kan hjelpe et barn som er i sorg?
- Hvordan tror du venner og klassekamerater best kan hjelpe?
- Hvordan tror du lærere, trenere og fritidsledere kan hjelpe?
- Hva fikk ditt barn av hjelp og hvordan synes du dette hjalp barnet?

De som kunne tenke seg å bli intervjuet, vil selvfølgelig få mer informasjon om hvordan dette gjøres, men Kari understreker at det ikke er noen bindende forpliktelse.

– Deltakerne kan trekke seg når de vil i prosessen, uten å måtte oppgi noen grunn. Det vil heller ikke bli brukt noe uten samtykke fra foreldre. Så de som i første omgang kunne tenke seg en uforpliktende samtale, er hjertelig velkomne til å kontakte meg. Dere vil gi verdifull erfaring, avslutter Kari Bugge.

Ønsker du å være med, eller å vite mer, vennligst kontakt:

Kari Bugge, Tlf. 41 43 35 30

Epost: kari.bugge@su.hio.no



Kari Bugge, sykepleier og forsker, skal skrive om barn og sorg

Likemannsarbeid

I løpet av 2004, 2005 og nå, etter siste kurs i januar 2006, har LEVEs sorggruppelederkurs blitt utviklet med ganske stor suksess etter tilbakemeldingene å dømme fra deltakerne. Fem kurs har blitt arrangert rundt omkring i Norge, og det vil si at det pr i dag er ca 50 kursede sorggruppeledere innenfor LEVE, hvor de fleste er etterlatte.

For noen sorggruppeledere kan det ta tid før de får startet opp som gruppeleder, men de kan likevel få brukt sin erfaring gjennom **Likemannsarbeid**.

Ved jevne mellomrom blir LEVE kontaktet av etterlatte som har behov for akutt samtalestøtte, for en kortere eller lengre periode. I disse tilfellene vil det bety mye å ha en eller flere personer i fylket som kan gå inn i en slik rolle. Samtidig vil denne personen kunne få benyttet sin erfaring fra sorggruppelederkurset og opparbeide seg praktisk erfaring. **Vi oppfordrer derfor deltakere ved LEVEs sorggruppelederkurs – og andre som kunne tenke seg å hjelpe til som samtalepartner – til å kontakte styret i sitt fylkeslag og være med i dette arbeidet!**



terapeutisk karakter.

I utgangspunktet var det litt tilfeldig at jeg begynte på utdannelsen, fordi det var arbeidsgiver som kom og spurte om jeg kunne tenke meg en slik utdannelse.

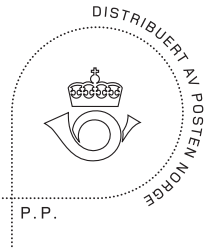
Men temaet er alltid aktuelt i min arbeidsdag. Jeg har en forventning om å gå i dybden på et viktig, men smalt felt. Etter at første samling nå er unnagjort, tror jeg at disse forventningene blir innfridd. Jeg kan legge til at jeg tror at et slikt tema går langt utover psykiatriens område, og at det omhandler det å være menneske, eksistensen eller filosofi om en vil.



Denise Heglund Sosisionom

Etter et lengre avbrekk fra yrket, søkte jeg etter en egnet videreutdanning for å bygge på min tidligere erfaring som sosionom. Jeg valgte dette studiet på grunn av dets aktualitet og fordi lærekreftene er landets fremste på feltet, samt at studentene representerer ulike fagfelt. Selvmord er et sammensatt og komplekst fenomen og kan av den grunn med fordel studeres fra forskjellige ståsteder for å finne frem til forebyggende tiltak; fagfolk med forskjellige bakgrunn, selvmordstruede selv og deres pårørende er alle viktige kilder til viten.

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



LEVEnytt – Nr 2 Februar 2006

Leserens side

Tid for nye søknader!

Tidligere i LEVEnytt har vi skrevet om nødvendigheten av prosjektmidler for LEVEs drift og utvikling. Ett år etter stiftelsen av organisasjonen fikk LEVE tildelt de første prosjektmidlene fra Helse og Rehabilitering, et treårig informasjonsprosjekt som bl.a. resulterte i at LEVEnytt og hjemmesidene ble etablert. Siden har flere prosjekt blitt finansiert gjennom den samme stiftelsen. Det har også vært fylkeslag som har sendt inn søknad tidligere, men det var først i år at et fylkeslag fikk tilslag, Nord-Trøndelag. Det gir inspirasjon også for andre fylkeslag, og alle har mulighet til å søke! Se på hjemmesider til Helse og Rehabilitering www.helseogrehab.no, hvordan dere går frem. Dere er også hjertelig velkomne til å ringe sekretariatet for informasjon, og for å få oversendt oppsett av tidligere søknader. Alle søknader som sendes inn, går gjennom hovedorganisasjon, dvs. at søknaden må godkjennes i landsstyret og signeres av styreleder. Søknaden kan derfor skrives med hjelp og retningslinjer fra sekretariatet. **Fristen for inn-sending av søknader er 15. juni** og OBS!; beregn god tid, ettersom det krever litt tid for å skrive en bra og kvalitetssikret søknad.

Nord-Trøndelags prosjekt for 2006

Nord-Trøndelag sendte inn søknad før 15. juni 2005 for prosjektet «Barn som etterlatte ved selvmord», hvor temaet handler om hvordan gi barn og nærmeste pårørende støtte til å bearbeide selvmord i nærmeste familie. Dette prosjektet vil på mange måter fungere som et

pilotprosjekt, ettersom barn er en viktig gruppe som LEVE tidligere ikke har hatt anledning til å fokusere på. Resultatet av dette prosjektet kan gi organisasjonen ny kunnskap og ny erfaring, som vi håper kan videreføres til organisasjonens arbeid generelt. Fylkeslaget ønsker med prosjektet å gi de nærmeste pårørende kunnskap og innsikt i egne og barnas sorg- og tapsreaksjoner. De skal benytte seg av en litteraturdidaktisk metode, som også barna skal lære seg – en metode høgskolelektor Brit Arna Susegg har utviklet og nedfelt i boka «Verket-Leseren-Livet. En ny litteraturdidaktikk.» Lesing av skjønnlitteratur vil på en måte skape en nøytral, «ufarlig», felles plattform. Metoden som brukes gjør at det de skaper i lese- og skriveøkta «fylles» av det de har med seg av erfaringer og opplevelser. De skaper mentale bilder og den egentlige teksten skapes der og da. Samværet med jevnaldrende og likesinnede, og det å ha sammenlignbare opplevelser og erfaringer, vil skape trygghet. Metoden er ikke utprøvd på denne målgruppa tidligere, men erfaringer fra andre kontekster gir forhåpninger om gode sosialisering- og relasjonsbyggingsprosesser. Erfaringer fra andre kontekster viser at barna gjennom egenaktivitet, refleksjonssamtaler m.m. oppnår styrket identitet og selvforståelse, bedret språk- og litteraturforståelse og høynet livsmestringskompetanse. Målgruppen i prosjektet er barn inntil 12 år som er etterlatte ved selvmord og deres nærmeste pårørende. *Ønsker dere mer informasjon om dette prosjektet, kontakt prosjektleder Anton Hegdal, tlf. 918 94 673*

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
tbienti@online.no

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

Sør-Trøndelag
Jorunn Aune Høyér
Tlf. 73 51 04 73 / 97 67 41 69
jorunn-aune.hoyer@trondheim.kommune.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
Leder: Jarle Kirkhorn Mortensen
Tlf. 55 19 10 41 / 48 30 40 60
jarle.mortensen@knappehuset.no
www.levehordaland.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
asn@valle-rysstad.no

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@phs.no

Mitt dikt

I NATTEN

Kroppen din
smidig og sterk
Lange ben
bærer deg så raskt

Brun pyjamas

Sorte sko

Kaldt vann

Strømmen så stri

Isflakene skraper

hvite i mørket

Ikke gå fra meg

Vent!

Eva Brekke Voss

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