

Kjære medlemmer



Sommeren er på hell og for store deler av landet har ferieværet vært aldeles strålende. Håper at mange av dere har fått samlet krefter og energi til møte med høst og vinter.

LEVE går inn i en travel høst.

Først kommer markeringen av den internasjonale dagen for selvmordsforebygging **10. september**. Som mange av dere sikkert vet så har LEVE ansvaret for gjennomføringen og markedsføringen av denne dagen i Norge.

Det blir arrangementer over hele landet (i alle landets fylker) og jeg oppfordrer hver enkelt til å ta del i de lokale arrangementer. Det vil gi god støtte og oppmuntring til våre frivillige tillitsmenn rundt om i fylkene.

Gå inn på våre hjemmesider – der ligger alle arrangementene listet opp.

Den andre store begivenheten er at LEVE har vunnet reklamebransjens store dugnad som heter **Reklame for alvor**. Reklamebransjen utlyser hvert år en konkurranse og alle frivillige og humanitære organisasjoner kan søke. I konkurranse med nesten hundre organisasjoner var det en samlet jury som valgte LEVE. Kampanjen har en verdi i mediaplass (aviser og fjernsyn) på mellom 10 og 15 millioner.

Kampanjen vil bli gjennomført i 2 uker i januar 2007.

Vi kommer tilbake utover høsten med mer informasjon.

Ha noen gode sensommerdager.

Hilsen
Finn Borgersen

Sett fra en pårørendes vinkel

Leserbrev

Vi har alle et egenverd og ei psykisk helse å ta vare på uansett alder og bosted. Jeg ønsker å komme med noen personlige synspunkter når det gjelder min opplevelse av psykiatrien gjennom mange år som pårørende – og mener derfor å ha en del innsikt i 1. og 2. linjetjenesten, dvs. kommune – og fylkesplan. Som pårørende er jeg meget sjelden blitt hørt på tross av at jeg har hatt barn på ulike sengeposter i mange år. Jeg har utallige ganger bedt om samtaler med leger/spesialister i håp om å få informasjon om hvordan mitt barns helsesituasjon er, og hvordan jeg som mor skal takle situasjonen videre etter utskrivning. Behovet for veiledning har vært skrikende – men er stadig blitt avfeid med ordet taushetsplikt. Fortvilelsen og avmakten føles ubeskrivelig vond.

Mange pårørende er en neglisjert og glemt gruppe i helsevesenet. Det har vært mange fagre løfter og store ord både før og etter TV-aksjonen «Hjerterom», men det er dessverre et stort sprik mellom teori og praksis.

Rundt tusenårsskiftet kom ny oppdatert Lov om Psykisk Helsevern og Pasientrettighetsloven. Det **skal** legges plan sammen med bruker der forholdene skal tilrettelegges optimalt til brukerens beste. Dette har ikke fungert i min livssituasjon. Ifølge Pasientrettighetsloven er legene pålagt å samarbeide med pårørende også i psykiatrien. Det skulle bare mangle! Vi som er nærmest, vet best hvor skoen trykker. Det burde være av uvurderlig interesse å få opplysninger om pasientens situasjon – med en helhetlig tenkning. Jeg har heller ikke fått noe gehør heller her. Ordet TILLIT er avgjørende i slike situasjoner.

En skal sjølsagt ikke generalisere en hel legestand, for jeg har heldigvis møtt leger som har vist både medmenneskelighet og empati. Mange av dem faktisk på somatiske avdelinger. Jeg er overbevist om at åpenhet og respekt er viktig i alle livets faser. For et par år siden var det ca 500 personer som tok livet sitt på landsbasis. I tillegg vil det være en del mørketall som ikke kommer med i en statistikk. Det kan være forskjellige grunner til det. Det henger fortsatt igjen mange tabuer sjøl i dag. Ting tar tid. Antallet selvmord øker alarmerende. Jeg er redd vi bare ser toppen av et isfjell, fordi viktige faktorer som behandlingstilbud og bevilgninger og kommunalt er for dårlige. Barn står på ventelister for å få terapi. Tragisk!

Nok om det. Når vi som etterlatte får melding om at en av våre nærmeste er død, reagerer vi på ulikt vis, fordi vi alle er forskjellige. Reaksjonene kan være mange; sjokk, fortvilelse, ubeskrivelig sorg, sinne, opplevelse av ensomhet, svik o.a. Videre får mange skyldfølelse, angst, søvnproblemer, depresjoner m.m.

Det er nødvendig at et kriseteam så tidlig som mulig kommer på banen, og at de følger opp så lenge det er behov for det overfor de nærmeste pårørende. Det blir ekstra belastende å måtte «slåss» for den hjelpen en automatisk skulle fått ifølge Helseforetaksloven.

Jeg håper at vi tida som kommer får den støtten fra det faglige nettverket vi har krav på – både store og små.

Sigrun Granås, Stjørdal.

Ungdomssamling på Tromøya i Arendal

Helgen 22. – 24. september arrangerer LEVE samling for unge etterlatte på sørlandet. Stedet er Hove Leir på Tromøya, rett utenfor Arendal. LEVE inviterer unge etterlatte mellom 13 og 25 år som er fra fylkene Rogaland, Vest Agder, Aust Agder og Telemark.

Invitasjoner vil snart sendes ut, og vi håper så mange som mulig setter av denne helgen!

Oversikt arrangementer i fylkes

LEVE Oslo/Akershus vil delta i den nasjonale markeringen av Verdensdagen for selvmordsforebygging på Rådhusplassen i Oslo Sentrum. I perioden 10.-24. september vil utstillingen Å LEVE være åpen for publikum, og tyve kunstnere fra hele landet har bidratt til en utstilling som rommer både installasjoner, foto- og billedkunst. LEVE Oslo / Akershus vil ha stand til faste tider. Det vil bli en markering på åpningsdagen 10. september.

LEVE Hordaland vil markere Verdensdagen ved å arrangere en temakveld med foredrag og musikk søndag 10. september kl 18:30 – 21 i Teatersalen på Rick's, Ole Bulls plass i Bergen. Foredragsholdere er Stein Husebø, Frode Thuen og Karen-Christine Frielle. Kari Dyregrov vil holde en appell, og det vil bli musikk med Tor Endresen, Hilde Toranger, Nicolay Leganger og Kristin Jacobsen. Thor Brekkeflat, gateprest i Kirkens Bymisjon, vil være kveldens konferansier.

LEVE Aust-Agder inviterer til åpent arrangement på Festiviteten på Arendal Gamle Rådhus 10. septem-

ber kl 19. Det vil bli gitt informasjon om Verdensdagen, det vil bli breakdance, jiu jitsu, presentasjon av samarbeidsforeningene AD-HD-foreningen, Mental Helse og LEVE, og forfatteren Ruben Eliassen kommer. LEVE Aust-Agder vil også ha stands i Arendal, Evje og Grimstad lørdag 9. september.

LEVE Finnmark satser på flere mindre markeringer for å nå ut til flest mulig i fylket. Den største markeringen vil finne sted i Miljøbygget i Tana 10. september kl 13. Det vil bli innlegg fra Senter for forebygging av selvmord fra Mental Helse avd. Tana og Nesseby og LEVE. Ordføreren vil åpne, og ungdom vil underholde med teater, joik, sang og stå for servering av mat og kaffe. Annonsering i avisene og NRK på samisk og norsk. I tillegg vil det bli markering i Kirkenes og Karasjok, trolig også i Hammerfest.

LEVE Telemark ønsker velkommen til minnestund på Spirea 10. september kl 15:00. Det blir konsert med Monica Norli kl 19:00 på Kafé K. Ungdommer oppfordres til å komme!
Tid: 10. september minnestund kl

15:00 og konsert kl 19:00
Sted: Spirea Praksis for Psykisk Helse, Jernbanegt. 12 og Kafé K, Storgt. 174, Porsgrunn

LEVE Troms har i år et arrangement 10. september med innslag av både fag og kultur. Arrangementet begynner kl 13 på Stiftsgården på Trondenes. Det vil bli musikalske innslag ved Mario Santacono og Caroline Bunk, og faglig foredrag ved en lokal psykolog. Succora Nordin vil informere både om LEVE og Unge LEVE, med hovedvekt på informasjon til ungdommen (med forbehold om endringer). – Vel møtt!

LEVE Vest-Agder skal ha et kafétreff sammen med Mental Helse i Åseral kommune en av dagene i forkant av Verdensdagen. LEVE vil også delta på en gudstjeneste i Vennesla søndag 3.9. Lørdag 9.9. blir det stand i Markensgata i Kristiansand hvor det vil bli delt ut løpesedler om LEVE og reklamert for Verdensdagen. Verdensdagen vil bli markert med åpen dag i Kirkens Bymisjons lokaler. Utøvende kunstnere og amatører skal stille ut sine arbeider, og forfatter Gaute

Haivoll m.fl. vil lese dikt. Det vil også bli sang og underholdning, samt servering av mat og drikke. Hele arrangementet vil bli avsluttet med en enkel gudstjeneste.

LEVE Sogn og Fjordane markerer dagen med en konsert i Loen kirke 10. september kl 19:00. Konsernten vil bestå av vakker musikk kombinert med informasjon om selvmord, erfaringer som etterlatt samt intervju med sentrale personer i det forebyggende arbeidet i fylket.

LEVE Møre og Romsdal markerer Verdensdagen hele helgen med stand i Kristiansund lørdag 9. september kl 11-14. Søndag 10. september går det buss fra Ålesund kl 10 som vil plukke opp medlemmer underveis, og det vil bli middag for medlemmer på Dødeladen kl 14. Det vil også bli visning av filmen *Livet var herlig* med fagfolk til stede. Kl 18 vil det bli en annerledes kirkekonsert / gudstjeneste i Kirkelandet kirke i Kristiansund hvor biskop Bondevik åpner, og det vil bli sang og diktlesning, i tillegg til at Frode Alnæs har sagt ja til å stille opp for LEVE Møre og

Et liv i karse

Det eneste jeg husker fra avgangsutstillingen til Kunstakademiet i 2001 var karsemannen. Karsemannen lå ved siden av nellikmannen i et eget rom, prydelig plassert på en slags lit de parade, og var på samme tid både skummel, festlig og veldig organisk. Karse er ofte barns første



«Selvmord er en følsom og tabubelagt tematikk som er vanskelig å arbeide med. Kanskje nettopp derfor er samtidskunst et godt organ for å formidle og bearbeide momenter knyttet til dette. Det er så mye som er vanskelig å konkretisere og sette ord på», sier kunstner Camilla Øyhus som er aktuell på Rådhusplassen i forbindelse med Verdensdagens utstilling Å LEVE.

møte med planting og jeg hadde ikke tenkt på karse på mange år. De to skikkelsene, side om side, gikk gjennom utstillingsperioden gjennom hver sin nedbrytningsprosess, og karsemannen fant sitt ferdige vekstnivå for deretter å visne og tørke inn. Nellikene begynte også å visne, men gikk deretter videre til en intens forråtnelsesprosess, slik at likesekten skikkelsen lå på, ble nødt til å lukkes. Etter utstillingene ble mennene transportert videre, den ene til en hage i Nittedal, den andre til kunstnerens hage på Nesodden. I tiden etter har plantevekst, årstider og tidens tann blitt dokumentert med en stor mengde fotografisk materiale.

Kvinnen bak karsemann-installasjonen heter Camilla Øyhus, er 35 år og bor på Nesodden sammen med mann og to barn. Egentlig er hun billedkunstner med utdanning bl.a. fra Statens Høyskole for Kunsthåndverk og Design og Statens Kunstakademi. «Jeg arbeider med maleri, objektiscenesettelse, installasjoner

og fotografi. Ofte er arbeidene prosessuelle og tid, natur og omgivelser skaper og omformer objektene». Karsemannen er en refleksjon rundt livet og døden og prosessene rundt dette. Arbeidet er også en refleksjon rundt Nietzsches filosofi, hans idé om overmennesket og det eksistensielle er kanskje det mest signifikante konseptet i hans filosofi.

På Rådhusplassen vil karsemannen bli gjenskapt som den tematisk bærende kraften i utstillingen. Som installasjon og som selve innbegrepet på det organiske og levende vil han påny ligge på lit de parade, denne gangen alene, og gjennomgå samme prosess som forrige gang; vekst, nedbrytning og til slutt død. «Arbeidet passer godt til arbeidstitelen Å LEVE. Virkningene et selvmord kan medføre og hvordan det kan gripe om seg i tid, har gjort at jeg har valgt å ta utgangspunkt i tidspunktet og det prosessuelle i dette arbeidet.»

På spørsmålet om hva som fikk henne til å søke på utstillingen, svarer Øyhus: «Jeg så annonsen i *Billedkunst* og følte at prosjektet virket interessant. Selvmord er en følsom og tabubelagt tematikk som er van-

skelig å arbeide med. Kanskje nettopp derfor er samtidskunst et godt organ for å formidle og bearbeide momenter knyttet til dette. Det er så mye som er vanskelig å konkretisere og sette ord på. Kunst kan noen ganger greie å fange opp disse tingene på alternative måter. Jeg hadde jo også et prosjekt som jeg mente passet godt til LEVEs tematikk. Generelt er jeg også opptatt av kunstformidling i det offentlige rom, slik at samtidskunst kan nå mennesker utenfor gallerirommet, og Rådhusplassen har jo en sentral plassering i byen.»

Personlig har hun vært vitne til ringvirkningene av selvmord og hvordan det kan påvirke menneskene i kretsen rundt. «Det er en vond og vanskelig materie som påvirker de etterlatte på forskjellige måter over lang tid, kanskje i flere generasjoner etterpå.» Hun har tro på selvmordsforebygging med håp som det sentrale redskapet.

Verdensdagen for selvmordsforebygging åpner kunstutstillingen Å LEVE på Rådhusplassen 10. september. Utstillingen er åpen for alle med gratis entré og står fram til 24. september.

Islagenes Verdensdagen

Romsdal. Etter konserten vil det bli kirkekafe og samtale etterpå for de som ønsker det.

LEVE Nordland satser i år på to konserter i forbindelse med Verdensdagen, en i Mo i Rana og en i Bodø, begge under temaet HÅP.

LEVE Rogaland vil ha et arrangement med foredragsholdere og musikk på Kulturféen i Stavanger Kulturhus søndag 10. september kl 18-20. Det vil bli foredrag ved en representant fra Vivat, og en representant fra Psykoppshop. Fylkeslagsleder Else Grete Aanestad vil presentere LEVEs ungdomsprosjekt, og det vil bli musikalsk innslag ved Garli og kone. – Vel møtt!

LEVE Hedmark har stand på Hamar lørdag 9. september og et

arrangement hvor temaet unge etterlatte står i sentrum.

LEVE Oppland har markeringer både på Lillehammer og Gjøvik med kunstnerisk innslag og stand. En markering rundt Fagernes er også planlagt.

LEVE Vestfold har stand i Tønsberg lørdag 9. september og vil ha et arrangement med foredragsholder m.m. søndag 10. september.

LEVE Østfold vil ha et samarbeid med Borg Bispedømme, enten i tilknytning til prekenen eller etterpå.

LEVE Buskerud inviterer til et arrangement i aulaen på Høgskolen i Buskerud mandag 11. september. Det vil bli kunstneriske

innslag som dans og diktlesning, i tillegg et faglig foredrag.

LEVE Sør-Trøndelag arrangerer stand på Nordre Gate i Trondheim med servering og kunstnerisk innslag ved standen.

LEVE Nord-Trøndelag markerer Verdensdagen med kirkekonsert i Mære kirke søndag 10. september kl 18:00 med Åse Rakel Bøhn og Ola Marius Ryan, begge med bakgrunn fra Den Norske Operahøgskolen. Begge er kjente sangere i fylket. I tillegg blir det appell og utdeling av informasjonsmateriell i forbindelse med konserten. – Velkommen!

Ytterligere informasjon om arrangementene vil bli lagt ut på LEVEs nettsider under pekeren til Verdensdagen!

Engler på sidelinjen

Kunstneren Tom Erik Andersen har tidligere gitt kunst til Redd Barna og TV-aksjonen. I år ønsker Drammenskunstneren å gi av overskuddet fra separatutstillingen *Angels on the sideline* til LEVE Buskerud. Utstillingen åpner lørdag 5. august på Galleri Athene i Drammen.

Kontakten med LEVE ble opprettet idet Andersen kom over annonsen i *Billedkunst* til utstillingen på Rådhusplassen i forbindelse med Verdensdagen for selvmordsforebygging. Ønsket om å gi av overskuddet av salget skriver seg inn i en etter hvert behørig liste av organisasjoner han har samarbeidet med og gitt donasjoner til. «Det er viktig at kunstnere i større grad engasjerer seg i politiske og samfunnsaktuelle saker. Jeg ønsker at LEVE skal ha av overskuddet fordi det er svært viktig for de som blir berørt av selvmord å ha en organisasjon. Det faktum at barn og unge i større grad enn før lider av depresjoner og angst som noen ganger driver dem til selvmord sier mye om vår samtid.»

Kunstneren har jobbet med reklame og markedsføring i reklamebyrå og i merkevarebedrifter i ca femten år. I perioden –88 til –90 var Andersen elev hos Kjell-Eivind Wang og Oddmund Raudberget og har siden 1990 deltatt i en rekke kollektivutstillinger, i tillegg til separatutstillinger, utsmynings- og illustrasjonsoppdrag og til og med stand-up performance.



Tom Erik Andersens utstilling *Angels on the sideline* åpner 5. august på Galleri Athene i Drammen og står til 27. august.

For mer informasjon: www.prolog.no

Verdensdagen – ord fra prosjektleder

Byggje Tårn

Grava gråstein
utir veitom
Bera lyfta stein
Opp mot høgste leitom

Lyfte draumen
opp or einsemddjup,
Bera draumen
bort frå stygge stup

Vera ein
Bera stein

Stein er søkkt
djup i dy,
Bera – byggje høgt –
byggje tårn mot sky,

Bera stein
Gjera draumen stor,
Byggje tårn,
bru på jord –

Byggje høgt
over li og lein –
Bera denne draumen –
Bera stein

Tor Jonsson

Uten ensidig å fokusere på individets innsats og ansvar, ønsker jeg med Tor Jonsson å vise at det alltid begynner med den enkelte. Vi er vårt eget minste felles multiplum som må «lyfte draumen opp or einsemddjup». Og drømmen begynner med noe så grunnleggende som å «bera stein».

Verdensdagen for selvmordsforebygging går inn i sitt andre år, og årets motto er «Forståelse gir nytt håp». IASP (the International Association for Suicide Prevention) ønsker med dette å rette fokuset mot kunnskap og forskning som en sentral faktor i det selvmordsforebyggende arbeidet. Årets markeringer er særlig preget av tre egenskaper: lokale ressurser, personlig engasjement og geografi. Fylkeslagene med spredt bosetting velger i år å satse mer på flere, mindre arrangementer, mens fylkene med mer sentralisert bebyggelse planlegger å gjøre årets markering større enn fjorårets. Etter kun ett års erfaring som arrangør av Verdensdagen er det svært gledelig å se at alle fylkeslagene stiller seg bak «for å byggje høgt over li og lein».

LEVE mottar betydelig støtte til utviklingen av Verdensdagen fra Sosial- og Helsedirektoratet, og

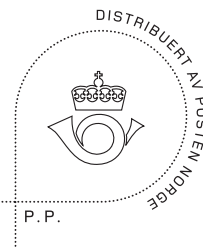
årets tilskudd vitner om både tillit og satsning. Den nasjonale markeringen finner sted på Rådhusplassen i Oslo sentrum og er en kollektivutstilling med kunstnere fra hele Norge. Kunst har et moralsk ansvar, noe vi håper utstillingen makter å formidle. Mange kunstnere sendte inn arbeider som ikke ble plukket ut av juryen, men oppdraget viser at tematikken engasjerer og at det er rom for prosjekter av denne typen som krysser grenser og fordrer samarbeid. Tittelen Å LEVE kan ses både i lys av LEVEs arbeid og Verdensdagens mandat. Å LEVE kan også betraktes som tyve kunstneres både presentasjon og representasjon av hva det innebærer å leve.

Jeg håper at så mange som mulig, både medlemmer og ikke-medlemmer kan være med og støtte opp om denne viktige dagen. Det ligger mange timers innsats i fylkeslagene bak arrangementene, og de av dere som ønsker å hjelpe til i forberedelsene kan ta kontakt med fylkeslagslederen i sitt fylke. Lykke til!

Gry Lunde
Prosjektleder

Retur:

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



LEVE nytt – Nr 6 August 2006

Leserens side

Fylkeslagslederens Hjørne

Organisasjonsbygging og styrking av ledd

Jeg tror at initiativet til Bjørn Bugge (BB) gjennom det å opprette fylkesledernes hjørne i LEVE-nytt i seg selv er en viktig faktor i organisasjonsbygging, selv om han nok overrumplet meg litt med en utfordring så aldeles raskt. Men den tar vi!!

Aller først vil jeg uttrykke glede over å tilhøre en forening/organisasjon som har greid å bli så landsdekkende og som har utrettet så mye, på så kort tid (1999) – og det mer eller mindre på «dugnad». Det synes jeg er viktig å nevne både for alle som har vært og er delaktende i dette – men også for at det har stor relevanse til mitt siste avsnitt i dette innlegget. Jeg tror altså knapt en offentlig *finansiert* sektor har greid å utrette lignende innenfor et slikt tidsperspektiv.

Videre gir jeg lite konkrete tiltak for styrkinga av leddene som BB har utfordret oss på, men underbygger heller i denne omgang betydningen av at vi fylkesledere tar «staffettpinnen». For et større fora i LEVE-nytt kan gjøre folderen mer levende og gi større kjennskap til hva som opptar eller skjer i hele LEVE. Den *interne* informasjonen i en organisasjon er vel så viktig og det å utvikle den kan også bidra til en større suksessfaktor utad. Felleskap og enda mer nærhet er det viktigste «limet» i en organisasjonen. Det å bli bedre kjent, eller rett og slett få «et ansikt og sette navnet på» gjør det lettere å ta kontakt på tvers for samarbeid og kunnskapsoverføring. Min enkle oppfordring er derfor – at vi fylkesledere bruker dette «mulighetsrommet» som spalten i LEVE-nytt vil være, med å luften tanker eller gi informasjon fra «grasrota» og jeg tror det er en vinnsituasjon at dialogen kan bli mer toveis. I tillegg kan vi, – meg inkludert, i større grad ta kontakt med nabofylket i flere sammenhenger enn hva vi gjør i dag og som helt klart er et konkret tiltak for å styrke ledd.

Så over til årets gladnyhet – for det som ellers opptar meg er betydningen av den reklamekampanjen som vi er blitt tildelt gjennom Kreativt Forum, og hvorvidt vi gjennom den, både lokalt og sentralt, kan greie å utnytte potensiale som kan ligge i at vi nå blir mer synliggjort bl a ovenfor helsepolitiske myndigheter. Håpet er at det offentlige nå i mye større grad ser betydningen av å styrke/befeste samspillet med LEVE, nettopp fordi de bør sikre den bekvemligheten det ligger i at prester, primærleger, begravesbyråer og kanskje til og med politi og helsepersonell stadig oftere henviser til oss pga mangel av et offentlig tilbud på dette området. Jeg ser derfor fram til å få vite litt mer om hvordan kampanjen utformes, slik at vi lokalt også kan ha litt parallell fokus ovenfor kommunesektoren. Særlig nå, ettersom det å bli bedre kjent i allmenheten via en reklamekampanje naturlig nok medfører økende antall henvendelser.

Helt slutt ønsker jeg som en hyggelig hilsen fra Sør-Trøndelag å formidle at vår Cafe LEVE i Trondheim -så langt i år har tredoblet sitt besøksantall.

Neste gang utfordres:

Finnmarks fylkesleder Helge Stormo.

Laila B. Nesset,
Leder i Sør-Trøndelag fylkeslag



**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

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-rysstad.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@irisurf.no

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

Telemark
Janet Ververda
Tlf. 98 45 04 20
janet.ververda@hit.no

Mitt dikt

Fabel

Jeg ser deg i en ny
dimensjon
og ønsker deg tilbake
gang på gang
i en drømmefanger laget
av fine masker.
Du er alltid hos meg i en
fabel
av kortvarig lykkestunder.

Hele himmelrommet
fylles av lys
når du ler mot meg med
et avslappet blikk.
Slik tenes fortsatt et
ørlite håp
om en lettere
morgendag - .

Det er mange som sliter
og har tungt å bære.
Bare kom du,
sjøl om det er mørkt og
kaldt ute.

Sigrun Granås