



Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

LEVE nytt – Nr. 7 Oktober 2006

Kjære medlemmer



Fredag 6. oktober var en ny milepæl i LEVEs historie; i rokokkosalen på Grand Hotell ble vinneren av årets Reklame for Alvor kåret, og det er en glede å kunne gratulere teamet fra Hei! Reklamebyrå, Fred Hauge og Andreas Skilhagen. Årets oppslutning fra bransjen rundt dugnaden har vært et løft, med nesten dobbelt så mange innsendte arbeider hvis man sammenlikner 2006 med 2005. Oppmøtet, både på kick-off en og Grand, er et håndslag til LEVE og LEVEs arbeid, og 30 innsendte bidrag gjorde juryeringen til en spennende og lærerik prosess. Takk til Kreativt Forum for en solid innsats!

Arbeidet med neste års dagskonferanse er i full gang. Fylkeslagsleder i Møre og Romsdal, Ragnhild Opskar har kommet med verdifulle innspill til konferansens innhold, og det er her den viktigste, men også vanskeligste jobben ligger. Håpet er at foreningen etter hvert kan være med som premissleverandør på alle nivåer i systemet når selvmord står på dagsordenen. Man ser i dag en tydelig tendens til spesialisering, samtidig som brukermedvirkning har økt status, og LEVE med sin sammensetning av fagfolk og etterlatte, er i seg selv et møte mellom disse to gruppene.

Verdensdagen for selvmordsforbygging er også tilbakelagt. Årets Verdensdag har avstedkommet med enda flere markeringer enn i fjor, og utfordringen ved å arrangere Verdensdagen på en søndag har blitt tatt på strak arm. Den nasjonale markeringen ved kunstutstillingen Å LEVE har bragt LEVE i større grad ut i det offentlige rom, og med et estimat på bortimot 70 000 publikummere som har blitt eksponert for LEVEs budskap nede på Rådhusplassen i Oslo, må vi si oss godt fornøyd. Takk til kunstnerne som har lånt foreningen arbeidene sine. Fylkeslagene har stått på og rapportene inn til sekretariatet bærer bud om vellykkede arrangementer.

Det har vært en begivenhetsrik sensommer og høst, og med en rekordvarm september i minne, ønsker jeg medlemmene en fortsatt vakker høst. Ha gode dager, Finn Borgersen
Leder i LEVE

LEVE tildelt Reklame for alvor 2007

I mai 2006 sendte LEVE inn en søknad til Reklame for alvor. I juni kom telefonen – LEVE hadde vunnet konkurransen om å få tildelt en informasjonskampanje til verdi av 10 – 15 millioner kroner. Dugnadsarbeidet har pågått i hele høst, og vinneren av innsendte kampanjeforslag er nå kåret.

– Dette er en fantastisk mulighet til å synliggjøre LEVE i samfunnsbildet og for alle de etterlatte som trenger å komme i kontakt med oss. Over 90 søknader hadde kommet inn til Kreativt Forum dette året, og vi er takknemlige for at LEVE ble valgt ut blant alle disse, sier Finn Borgersen, leder av LEVE og LEVEs talsperson for Reklame for alvor-kampanjen.

Reklame for alvor er et dugnadsarbeid i reklamebransjen. Hvert år blir en ideell eller frivillig organisasjon tildelt en reklame/informasjonskampanje til verdi av titalls millioner. LEVE har vært med på å utarbeide målsetting med kampanjen, målgruppe og hva vi ønsker å oppnå.

– For noen uker tilbake inviterte Kreativt Forum, i samarbeid med oss, alle reklamebyråene i Norge til å være med på å konkurrere om hvordan LEVEs kampanje skal se ut. På Grünerløkka arrangerte vi et dugnads-møte for de reklamebyråer som ønsket å komme, hvor vi hadde innlegg av bl.a. Lars Mehlum og undertegnede, om hhv selvmord i media og om LEVE. Jeg opplevde både oppmøte og engasjement som stort, og det

var med spenning vi ventet på forslagene som skulle komme inn, med frist en uke senere, sier Finn.

Og arbeidene kom, totalt 30 stykk, som var en fordobling av antallet som ble innsendt ved fjorårets kampanje. Finn reflekterer rundt det: – Det er klart at selvmord i seg selv er et tema som engasjerer kommunikatører. Det er fortsatt et forholdsvis tabubelagt tema, men også enkeltindividet engasjerer – følelser og tanker som snakkes lite om, men som mange sitter med. Dette blir i hovedsak en kampanje for de etterlatte og LEVE.

Det vil antageligvis bety stor pågang av telefoner og henvendelser til LEVE etter en slik kampanje, både til LEVE sentralt og til fylkeslagene. Det ble vurdert før søknaden ble sendt inn, og det vil bli arbeidet med en beredskapsplan i løpet av høsten.

– En slik sjanse kan vi ikke la gå fra oss, selv om vi måtte ta diskusjonen på forhånd. Vi er et sterkt belastet hovedkontor, også fylkesstyrene har mer enn nok av oppgaver, men vi tror at med god planlegging og diskusjon med fylkeslag, skal vi komme frem til en løsning. Det viktigste er denne muligheten vi har fått rett opp i hendene. Kreativt Forum har gjort en formidabel innsats på LEVEs vegne i denne prosessen, avslutter Finn Borgersen.

Kampanjen kommer til å starte i starten av år 2007, og reklamebyrået som har sendt inn det beste forslaget vil senere bli presentert i LEVENytt.

Fakta om Reklame for Alvor

Reklame for Alvor er reklamebransjens årlige dugnad for en ideell sak og arrangeres av Kreativt Forum. Mediebransjen slutter opp om Reklame for Alvor ved å by på mediaeksponering.

Alle organisasjoner eller grupperinger som arbeider ideelt for et humanitært eller samfunnsorientert formål kan søke om å bli tildelt kampanjen.

Alle medlemmer/reklamebyråer i Kreativt Forum, både ordinære medlemmer og studenter, kan delta i løsningen av oppdraget. Arbeidet med kampanjen honoreres ikke.

Det bør være et konkret samfunnsengasjerende prosjekt. Et prosjekt som vil kunne engasjere flest mulig fra Kreativt Forum til å bruke sin tid til å arbeide gratis for saken. Et prosjekt som vil kunne skape engasjement i samfunnet når reklamekampanjen skal benyttes. Og der man tror reklame kan være med å skape resultater.

Organisasjoner som tidligere har blitt tildelt Reklame for alvor-kampanjen:

1990 Verdens Naturfond (WWF), 1991 Landsforeningen for trafikkskadde, 1992 NOAS, 1993 Landsforbundet Mot Stoffmisbruk, 1994 Landsaksjonen for en bedre eldreomsorg, 1995 Organisasjonen voksne for barn, 1996 Organisasjon, 1997 Mental Helse, 1998 Landsforeningen for lesbisk og homofil frigjøring (LLH), 1999 Foreningen 2 for eldre, 2000 Anoreksi og Bulemi Foreningen, 2001 Kirkens Bymisjon, 2002 Natteravnene, 2003 Norsk Luftambulans, 2004 Hold Norge rent, 2005 Barnevakten

Kreativt Forum

Les mer om Kreativt Forum og årets Reklame for alvor-kampanje på www.kreativtforum.no

Glimt frå dei etterlatta

Fortalt i Kirkelandet kirke i Kristiansund 10. september 2006

Eg har valt å fortelje historia mi. Dette gjer eg fordi eg håper å kunne vere til hjelp for andre, samstundes som eg fortsett treng å snakke om det frå tid til anna. Eg håper å vere ei hjelp – eit fyrtårn – for andre som har mista nokon dei var glad i på denne måten.

Det er nå 5 år sidan tragedien; 5 år sidan livet vårt vart endra. Eg er nå 41 år gammal. Eg og mannen min var gift i 13 år og fekk tre barn. To jenter og ein gut. Yngstejenta var berre godt og vel halvanna år gammal då pappaen døyde for fem år sidan. Han hadde nok tenkt det ei stund, at han ikkje ville leve.

Dagen etter at han døyde, fekk eg ei helsing frå veninne; «Kjærleiken er det største gleda, og den største sorga – den er sjølve livet». Dei orda har følgt meg sidan.

Mannen min vart 39 år. Han var ein lyshåra, kjekk mann med briller. Han var glad i familie og vener, opptatt av andre menneskje og i livet. Han snakka ofte om kor viktig det var å gjere ting i livet. Det kunne vere å leike med ungane, dra på tur i naturen, gå på jakt, køyre motorsykkel eller småfly. Alt dette gjorde han, og han fortalte levande bilde frå dette.

Han kunne bli lei av mas både heime og på arbeid, og han kunne irriterte seg som alle over bagatellar. Han var eit vanleg menneskje!

Etterkvart kom det tunge periodar i livet hans, der han vart stille og nedstemt; deprimer; der han trakk seg inn i seg sjølv. Desse periodane var tunge for oss alle. Vi var tett på kvarandre, og eg prøvde å

ta del i det han kjente på. I desse periodane var han også i kontakt med helsevesenet. I andre – lengre – periodar, var han meir seg sjølv. Han sa fleire gonger at han opplevde det så urettferdig å ha det så vondt inni seg – når han eigentleg skulle ha det godt. Eg kunne aldri heilt forstå korleis dette var for han, for eg hadde ikkje kjent dette triste som han bar på.

Han døyde i slutten av august. Når vi kjem ut i august kvart år, er det som det startar ei nedteljing inne i meg. Eg kjenner augustlufta og ser den spesielle farga i fjella – då kjenner eg smerta og sorga inni meg. Då kjem eg tilbake til den tida han døyde.

I tida etter at han døyde, og mange gonger seinare, har eg kjent meg så hudlaus. Det er som å mangle det yttarste laget på kroppen – det laget som skal verne oss mot resten av verda. Det er som om alle kjensler er utan på, og at alle kan sjå tvers gjennom meg. Då skal det lite til for at alt kjem opp. Det er slitsamt å ha det slik. Eg kan også sjå at ungane og dei andre i familien er hudlause i periodar.

I tida etter han døyde, var vi alle slik – samtidig. Då var det mange konflikter og vonde kjensler i mellom oss, samtidig som vi klamra oss til kvarandre og trong kvarandre. Sjølv om vi sørgja over same person, var han ulik for kvar av oss som satt att.

Ektemann, pappa, son, bror, svigerson, onkel, ven, kollega. Det gav fellesskap, men det var også einsamt. For alt kan ikkje delast.

Han etterlet seg ikkje noko brev. Eg leita gjennom heile huset, og på andre plassar han hadde vore – på leiting etter eit brev som kunne gje ei forklaring på at han ikkje ville leve. Kvar gong eg såg ein lapp – det kunne vere ein kassalapp eller noko anna – kjentest det ut som om eg vart slått overende: «Der er det!» Det tok voldsamt på. Eg fann ikkje noko brev. I ettertid såg eg at han oppførte seg annleis dei siste dagane han levde; at han sa ting eg la merke til og stussa litt over. Eg veit ikkje om det var avskjeden, eller om det var for at eg ikkje skulle skjønne kva han hadde bestemt seg for. Eg får aldri det svaret.

Det å sitte att når nokon tek livet sitt er veldig samansett. Det har vore alle slags kjensler, og dei har mange gonger skifta fort. Først er det ikkje til å tru, så kjem fortvilning og sorg. Etter kvart tek saknet over for sorga. Kjensle av skuld – kunne vi ha gjort noko anna?

Sinnet kom først ei tid etter at han var død, det er vanskeleg å vere sint på ein er glad i, og som er død. Sinnet kjem når det er vanskar eller utfordringar med ungane eller familien, og eg kan rope «og dette let du meg vere åleine om!» Då kjenner eg sviket hans mot oss.

Sinne og sorg kjem også når det skjer gode ting – store hendingane – særleg med ungane. Det kan vere skulestart i 1.klasse, eit flott fotballmål, skuleteater, eller berre noko ungane seier og gjer. Då tenker eg at «dette skulle du ha sett og vore med på, i dag skulle du sett vesleventa di».

I slike stunder er saknet stor, og eg er hudlaus igjen. Samstundes kjenner eg at kjenslene går i bølger. Bølgjene har mindre toppar og ikkje så djupe botnar no. Etterkvart er livet blitt fylt av mykje glede og mange gode opplevingar, også. Det er meir plass til det og inni meg. Det har også blitt plass til varme kjensler for ein ny mann, og det er godt. Samstundes ser eg at det med han som døyde lever med, på sin måte. Eg har lært meg å leve med det.

Dette tapet har forandra meg på mange måtar. Eg har vorte mykje reddare. Ikkje redd for mørkret eller slikt, men redd for å miste nokon av dei eg er glad i. For eg veit at det kan skje – det aller verste – eg har erfart det.

Det at eg blir så redd, kan kome plutselig, og i uventa situasjonar. Når eg blir redd, blir eg også veldig sint. Det kan vere vanskeleg å forstå for andre. Eg blir mest redd heime, for han døyde heime. Eg har vorte meir var for andres sorg og tap. Meir bevisst det å vise andres omsorg. Meir audmjuk i forhold til andre.

Etter at han døyde var det mange som viste oss stor omsorg, og det var heilt nødvendig. Det var eit voldsamt kjøp med eit kaos av kjensler, ting som måtte gjerast og alt snudd på hovudet. Vi valde å vere åpne og ærlege om at han hadde tatt livet sitt. Det handla om å vere ærleg mot meg sjølv.

Dei menneska som tok kontakt, kom med blomster, brød, laga middag, vaska klede, slo

attes landskap

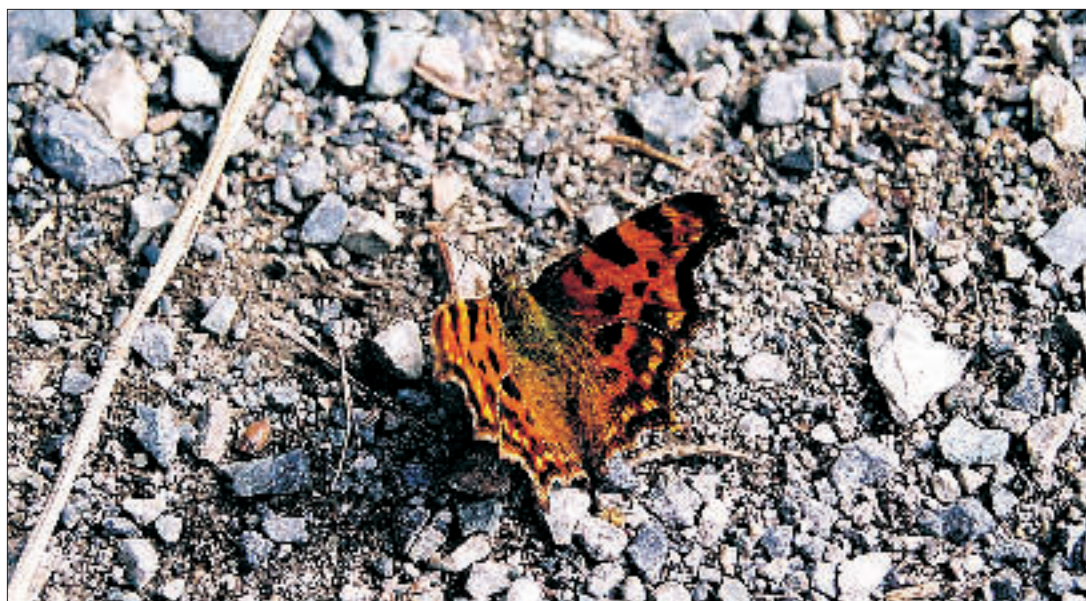


Foto: Anita Sælø

plen, skifta olje på bilen, gav ein klem eller eit klapp på skuldra; dei var det lettare å møte seinare. Dei hadde vist at dei brydde seg, og at dei greidde å stå i dette med oss. Dei greidde å møte oss når vi var på det svakaste, mens vi var mest hudlause. Då vi trengde dei.

Det er mykje vanskelegare å møte igjen dei som ikkje tok kontakt. Dei som ikkje greidde å gjere nokon ting. Dei som trakk seg unna, og som seinare har prata om andre ting når vi har møttast. Dei som ikkje har markert dette enorme som har skjedd i livet mitt.

Nokre dagar etter at mannen min døyde, trefte flya World Trade Center.

Alle har eit forhold til det, unntatt eg. Mitt World Trade Center var allereie jamna med jorda. Slik kjentest det ut.

Vi har trengt hjelp av mange slag. Praktisk, heime og med ungene. Med alt som må ordnast etter eit dødsfall, både med praktiske ting og papir. I forhold til å greie å kome i

gang på jobb.

Omsorg, nokon å snakke med – og å snakke med endå ein gong – og å snakke med endå ein gong. Eg snakka i timevis, dagevis, vekevis, i fleire månadar. Då trengs det mange som kan lytte, elles slit ein ut folk.

Eg trengte folk som hadde opplevd sorg og tap før meg. Dei blei fyrstårn. Dei har greidd det – eg måtte greie det. Særleg viktig var det at ei anna enke tok kontakt. Ho hadde opplevd akkurat det same nokre år tidlegare. Å sjå at ho var normal – når eg kjende meg så langt frå normal – gav håp.

Eg trengte nokon som kunne gje litt trøyst, i den grad det fanst trøyst.

Eg trengte folk med fagkunnskap i forhold til depresjon, sjølv-mord, sorg og tap. Nokon å snakke om ungenes opplevingar og behov med.

Eg trengte å forstå kva som hadde skjedd, å snakke med nokon som kunne gje meg kunnskap om dette. Nokon som kunne støtte meg når eg snudde alle steinar på leiting

etter svar, og som eg kunne diskutere det eg fann under steinane med.

Eg har kome langt med livet mitt no i forhold til det som skjedde. Eg har lært meg å leve med dette. Det går i bølger, det blir aldri borte. Men det er styrer ikkje livet mitt.

Eg har funne ei forklaring, der sjølv-mordet er knytt til sjukdom – til depresjonen mannen min stridde med. Den har eg brukt i forhold til ungene. Samsundes tenkjer eg at det finst fleire forklaringar, eller sannheiter. Å forstå tankane hans, er ikkje mogleg for meg. Det har eg lært meg å leve med.

Det er viktig å fortsett vere åpen til folk om dette. Det gjer det trygt for meg og ungene. Samstundes passar eg på å leve, og å fylle på med anna liv og andre hendingar. Eg passar på at dette ikkje får vere det viktigaste.

Det var hans løysing å dra; mi er å leve vidare.

Magasinet Dagbladet

Lørdag 14. oktober har Magasinet et hovedoppslag om unge etterlatte ved selvmord. Oppslaget er laget på bakgrunn av undersøkelsen LEVE og Kari Dyregrov har gjort blant unge etterlatte mellom 13 – 25 år. Flere representanter fra LEVE har blitt intervjuet.

Fylkesledersamling

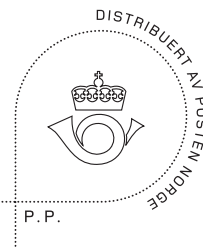
24. – 26. november samles alle ledere til årets fylkesledersamling. Hensikten med samlingen er å møtes i diskusjon, erfaringsutveksling, samarbeid, og for å bli enda bedre kjent, spesielt for de som har kommet inn dette siste året. Målet er å stadig utvikle samarbeid, både mellom fylkeslag og LEVE sentralt, men også mellom fylkeslagene.

Utdeling av midler fra Helse og Rehabilitering

I slutten av november vil midler for 2007 deles ut av Helse og Rehabilitering. LEVE har tidligere i år sendt inn fem søknader, og håper på tilsagn av midler til disse. Tema for søknadene er: Vivat-kurs Førstehjelp ved selvmordsfare, Bokprosjekt Barn og unge skriver for livet, Regionale rehabiliteringssamlinger, Unge LEVE og Undervisningspakken Livsmot og håp etter selvmord (rettet direkte mot skolen, pilotprosjekt lagt til Møre og Romsdal)

Retur:

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



LEVE nytt – Nr 7 Oktober 2006

Leserens side

Endelig begynner unge LEVE å leve!

Den siste fredagen og lørdag i september var en historisk helg for oss i unge LEVE. Vi var samlet 7 representanter fra fylkeslag rundt om i Norge. Karoline og Synne fra Hordaland, Pernille fra Oslo/Akershus, Hege fra Finnmark, Tom Aile fra Nordland (også Vararepresentant), samt undertegnede (Troms) og Marius (Oslo/Akershus) som ungdomsrepresentanter i Sentralstyret. Møtet gikk som ungdomstiden gjør, nemlig raskt og særdeles effektivt. Møtearenaen var optimal i den koselige røde hytta i skogen (Les LEVEs lokaler på Ullern). Fredagen hadde vi oppsummering av Ungdomsprosjektet. Vi var alle særdeles enige i at skolenes ressurser (eller mangel på ressurser) om et selvmord må heves betraktelig. Andre viktige saker vi vil trekke fram fra møtet er:

- Årlig samling for Unge LEVE første helga i oktober.
- Fast spalte for oss i LEVE nytt. (Selvsagt skrevet av oss på omgang)?
- Et naturlig samlingssted for oss på den årlige dagskonferansen.
- Sosialt samvær for Unge LEVE når den eldre garde er samlet på det laangtrekkelige Landsmøtet.
- Forbedret og økt aktivitet/kontakt via nettsider!!
- Økt fokus og informasjon om media sin viktige, men uforutsigbare rolle som talerør for LEVE. Undertegnede bruker å ha som utgangspunkt at mist 50% av et mediaoppslag skal handle om LEVE.
- Viktigheten av å lytte til kroppen og sette personlige grenser. Dette var da et utvalg, er du spent på mer som Unge LEVE vil gjennomføre, gå inn på levenorge.no, klikk deg frem til ungdom, så skal du finne bilder og referat fra møtet.

Ha en herlig høst alle dere i Unge LEVE. Bli kult å se dere igjen. Varm klem fra Nord-Norge og Succora.

*Har du mistet noen du er glad i?
Er du mellom 14 og 19 år?*

Ønsker du å møte andre unge som er i samme situasjon?

Velkommen til oppstart av Ungdomskafé

Sted: På den gamle helikopterbasen ved inngangen til Akershus Universitetssykehus. Dato: Tirsdag 17. oktober
Klokka: 1900 – 2030

Denne første kvelden vil vi bruke mye av tiden til å presentere ideen og jobbe med program og innhold. Litt kaker og frukt.

Senter for sorgstøtte og organisasjonen LEVE

Velkommen!

Ungdomssamling Saltfjellet i Nordland

Helgen 27. – 29. oktober arrangerer Nordland fylkeslag samling for unge etterlatte på Saltfjellet. Bor du i fylket og er mellom 15 og 25, er du hjertelig velkommen til å møte andre som har opplevd det samme som deg.

Ønsker du mer informasjon, vær velkommen til å ringe

LEVE sentralt, 22 50 25 70.

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 97 97 84
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. 08 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
stivan@phs.no

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

Mitt dikt

Den ansame

Han har ikkje stund til å
stogge
og ikkje tid til å sjå.
Menneske som han møter,
Dei ansar han aldri på.

Mangt har han rekkje over.
Det gjeld um å fara fort.
Mykje var det å gjera.
Det auka dess meir han
fekk gjort.

Så lid det til endes med
dagen.
Han står der, studd over
stav
og spør: Kva har livet
gjeve
og kvar er det vorte av?

Slik jaget han gjennom
livet
Utan å få det fatt.
Ei glede sprang etter på
veien
men nådde han aldri att.

Jan-Magnus Bruheim