

Kjære medlemmer



Førstkommende helg (25. og 26. november) møtes alle fylkeslederne i LEVE til et Fylkesledermøte i Oslo. Dette er et møte som er innført for at man mellom landsmøtene kan ha et forum hvor man i noe mer uformelle former kan drøfte og diskutere saker av felles interesse. Noe som har vist seg å være både nyttig og helt nødvendig. På høstens møte skal man vie mesteparten av tiden til å diskutere, drøfte og tenke LEVEs fremtid. En ny strategisk handlingsplan er på trappene og skal fremlegges på Landsmøte i Stavanger i mai neste år og denne runden med fylkeslederne er siste gangen man samlet får anledning til å tenke i hvilke retninger LEVE skal utvikle seg. Den strategiske handlingsplanen skal være operativ fra 1.1.2009.

I forrige Nyhetsbrev skrev jeg om den vellykkede markeringen av Verdensdagen for selvmordsforebygging den 10. september i år og som var det siste året vi formelt sett hadde ansvaret i Norge. LEVE søkte i høst om en ny 3 års periode for å ha det nasjonale ansvaret og for noen dager siden fikk vi bekræftelsen fra den norske representanten for IASP, Heidi Hjelmeland, om at LEVE får ansvaret for Verdensdagen også for årene 2008, 2009 og 2010. IASP er svært godt fornøyd med hvordan LEVE har organisert og gjennomført sine arrangementer og markeringer, men ønsker seg at forebyggings tanken i enda sterkere grad må komme frem i de neste markeringene. Noe vi tar som en utfordring.

Fortsatt god høst til dere alle.

Vennlig hilsen
Finn Borgersen,
Leder av LEVE

Journalister usikre i møte med selvmordsaker

Redd for å gjøre feil

«Det lages mye overfladisk journalistikk om selvmord i Norge. Mye er forutsigbart, sjablongmessig og ikke minst distansert. Selvmord er noe pressen helst holder på en armlengdes avstand», skrives det i en ny undersøkelse, **Selvmord i forbifarten, en analyse av norske mediers omtale av selvmord i 2006.**

Bakgrunnen for undersøkelsen er endringen av Vær Varsom plakaten 4.9 i 2005, hvor det ble åpnet for omtale av selvmord i media. Hege Lamark og Jan Erik Andreassen har gjennomført utredningen på vegne av Norsk Journalistlag.

Usikre og redde

Forfatterne av undersøkelsen konkluderer med at norske journalister har liten trening i å dekke selvmordsaker og mange føler seg usikre og redde for å gjøre feil. I tillegg mener de den siste setningen i den reviderte paragraf 4.9, *Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger*, skaper problemer for pressefolk. Man må ha en annen type kunnskap for å gjøre slike vurderinger, skriver Lamark og Andreassen, og antyder samtidig at undersøkelsen gir gode grunner for å endre punkt 4.9 allerede nå. De mener det er skremmende hvis journalister lar være å skrive ordet selvmord fordi de er redde for smitteeffekt og er overrasket over hvor mange kodede ord som fortsatt blir brukt i selvmordsaker i media, som *personlig tragedie* og *funnet død*.

Hensyn til liv i fare

Henning Herrestad, ved Seksjon for selvmordsforskning – og forebygging (SSFF) i Oslo, er inneforstått med undersøkelsens konklusjon og kan informere om at den har blitt tatt på alvor.



Henning Herrestad oppfordrer journalister til å bruke *Veileder av omtale av selvmord*.

– Undersøkelsen ble først presentert på Norsk Journalistlags årsmøte i april 2007, og deretter på SSFFs og Institutt for Journalistikks seminar om Medias innflytelse på selvmordssatferd 8. oktober 2007, sier Henning Herrestad. Der ble det diskutert om

denne setningen burde endres.

– Det er riktig at rapporten konkluderer med at setningen «Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger» har skapt usikkerhet blant journalister, og at flere opplever dette hensynet så vanskelig at de ønsker å unngå å rapportere om selvmord. Konklusjonen var likevel at det er for tidlig å endre 4.9 på nytt. Vi må regne med at usikkerheten blir mindre når pressen får mer erfaring med å forholde seg til dagens VVP, og PFUs avgjørelser har avklart nærmere hvordan 4.9 er å forstå, sier Henning Herrestad.

Herrestad understreker flere punkter som har stor betydning for den nye selvmordsparagrafen:

1. Tilsvarende formuleringer er kommet inn i flere andre europeiske lands presseetiske retningslinjer.
2. Det er spesielt for dette området at den vitenskapelige evidens peker entydig i retning av at det finnes en fare for imitasjon utløst av reportasjer i mediene.
3. Presseetikk kan ikke løsrives fra andre etiske hensyn som hensynet til ikke å sette liv i fare.

For øvrig oppfordrer Herrestad journalister til å lese *Veileder av omtale av selvmord*, utarbeidet av Reidun Kjelling Nybø. Den ligger på nettsidene til Norsk Presseforbund, www.presse.no.

Vær Varsom plakaten paragraf 4.9 før 25.11.05:

Selvmord eller selvmordsforsøk skal som hovedregel ikke omtales

Ny tekst, etter 25.11.05:

Vær varsom ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk. Unngå omtale som ikke er nødvendig for å oppfylle allmenne informasjonsbehov. Unngå beskrivelse av metode eller andre forhold som kan bidra til å utløse flere selvmordshandlinger.

Verdensdagen for selvmordsforebygging markert landet over

Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september ble en dag med høyt aktivitetsnivå og et stort spenn i arrangementer og tiltak over hele landet. Verdensdagen 2007 har også fått mer og bredere pressedeckning enn tidligere års arrangementer, noe som er svært positivt både for LEVE og det selvmordsforebyggende arbeidet.

I Finnmark ble dagen markert med to samlinger i Øst-Finnmark: en i Tana og en i Nesseby. Begge samlingene hadde både kulturelle og faglige innslag. I Nordland var det konsert i Bodø og et kultur/fagarrangement i Mo i Rana, i tillegg til en stand i Bodø sentrum forut for Verdensdagen. LEVE Troms arrangerte Verdensdagen i Harstad og programmet bestod av Ola Bremnes og faglige innlegg ved representanter for RVTS-Nord.

I Sogn og Fjordane valgte fylkeslaget å markere dagen med en informasjonskampanje; et egenprodusert nyhetsbrev ble sendt ut til alle offentlige etater og andre aktuelle instanser i fylket. I Nord-Trøndelag arrangerte fylkeslaget en liten fagkonferanse i Steinkjer med god deltakelse og svært fyldig program. LEVE Sør-Trøndelag

arrangerte konsert i Hospitalskirka i Trondheim med Marthe Valle m.fl. og i Møre og Romsdal ble dagen markert med en stand i Ålesund i forkant, samt filmvisning, middag og kirkekonsert i Spjelkavik kirke.

I Rogaland ble det arrangert konsert i Stavanger Domkirke med lokale artister, og i Aust-Agder ble det arrangert både stand, bowling med pizza og konsert. Vest-Agder hadde også stand, i tillegg til festkveld med Annbjørg Lien på Dyreparkhotellet i Kristiansand og temakveld på Samsen Kultursenter under tittelen «Velg livet, ikke døden i livskriser». Telemark hadde stand i Bø på Verdensdagen, i tillegg til infostand i Porsgrunn og et større arrangement på Ibsenhuset i Skien med innslag av både fag og kultur. LEVE Telemark inviterte også til pressekonferanse i forkant av Verdensdagen.

I Oppland ble dagen markert med et arrangement på Gjøvik Frivillighetssentral med foredrag og pianokonsert, og i Akershus hadde det nyetablerte fylkeslaget to arrangementer i Lillestrøm: stand på Lillestrøm torg og en liten konsert i Lillestrøm kirke.

I Buskerud hadde fylkeslaget leid en strykekvartett som spilte på Drammen jernbanestasjon i morgenrushet, i tillegg til at fylkeslaget stod med stand. LEVE Oslo markerte dagen i samarbeid med Kirkens SOS i Tøyenkirken og hadde kjøpt stykket «Melom draum og vakning» med Sondre Bratland, Elisabeth Matheson Solberg og Tore Bruvoll. Det var også sosialt treff etterpå.

I Østfold og Vestfold ble det i år ingen markering av Verdensdagen.

Fylkeslaget i Hordaland var i år nasjonal arrangør for Verdensdagen, og inviterte til festforestilling i Grieghallen i Bergen 9. september. «Smerthen møter gleden» var tittelen på konserten, og på programmet stod artister som Mari Boine, Bergen Operakor, Carte Blanche, søstrene Hemsing, Collegium Musicum, Marianne Juvik Sæbø og Sjarm & Ynde. Kveldens konferansier var Carina Opdal, og det ble en

strålende kveld av høy kunstnerisk kvalitet med Mari Boines opptreden som musikkalsk høydepunkt. Det var også satt sammen en spesiell avslutning på forestillingen, hvor Operakoret sammen med Marianne Juvik Sæbø og de fire jentene i Sjarm & Ynde sang «Gabriellas sang» («Jag vill leva») fra filmen «Så som i himmelen», en uforglemmelig avslutning på en uforglemmelig kveld.

Selve Verdensdagen ble markert med en fagkonferanse, også denne i Grieghallen, med ca. 300 deltakere, hvorav cirka halvparten var studenter ved høgskole og universitet. Foredragsholdere var Lars Mehlum, Kari Dyregrov, Gudrun Dieserud, Heidi Hjelmeland og Ildri Kjølsesteth og tilbakemeldingene på konferansen har vært svært gode. Tittelen på konferansen var den samme som mottoet for Verdensdagen: «Selvmordsforebygging i alle faser av livet» og fokuserte på de forekomst, årsaker, forebygging, utsatte grupper og etterlatte.

LEVE vil rette en spesiell takk til Jarle Mortensen og Linda Amundsen for innsatsen i forbindelse med Verdensdagen og arbeidet med det nasjonale arrangementet.



Mari Boine, et musikalsk høydepunkt i Grieghallen

Foto: Rune Johansen, Bergensavisen.

Sosial nettverksstøtte ved brå død – *Hvordan kan vi hjelpe?*

Få fagfolk har møtt og kartlagt flere etterlatte og deres nettverk enn Kari og Atle Dyregrov. Nå har de i fellesskap skrevet en bok om hvordan man kan være der for den etterlatte når krisen oppstår.



Anmeldereksemplar fra Fagbokforlaget sier bl.a. dette om boken:

«Bokas hovedmål er å gi veiledning og råd til sosial nettverk som støtter etterlatte etter brå, uventede dødsfall. Forfatterne viser hvordan de etterlattes sosial nettverk har stor vilje, men også opplever stor usikkerhet omkring hvordan de skal støtte bekjente i en slik situasjon. Som et resultat av dette, opplever ofte etterlatte at forholdet til venner og familie blir vanskelig. I tillegg er det slik at svært mange opplever samme utfordringer når dødsfallet skjer mer forventet, for eksempel ved kreft. Så selv om boken tar utgangspunkt i traumatiske dødsfall, vil selvsagt veiledningen og rådene være til nytte etter forventede dødsfall også.»

Videre skrives det at veiledningen i stor grad er basert på etterlattes og sosiale nettverks erfaringer, og den ser på hva som kan bedres i støtteprosessen. Etterlatte kan også ha mye å hente fra boka, hvor de kan få råd om hvordan de kan komme familiens og venners støtteforsøk for eksempel gjennom å kommunisere sine behov tydelig og unngå isolasjon. Anne-Cathrine Nyberg fra Fagbokforlaget understreker også nytten boken har for

de profesjonelle miljøene som skal støtte etterlatte i deres sorgbearbeiding:

– Profesjonelle hjelpere, som prest, politi, helsepersonell, psykologer, skolefolk, begravelsesbyrå, har som målsetting å gi faglig hjelp i kontakt med sorg- og kriserammede. I tillegg skal de mobilisere og gi råd om betydningen og bruken av sosial nettverksstøtte. Slik vil boka, i tillegg til å gi dem kunnskap om etterlattes og sosiale nettverks reaksjoner, være svært nyttig for deres arbeid med etterlatte, sier Nyberg i en kommentar til boken.

Boka baserer seg fra forfatternes kliniske erfaring og møter med etterlatte og deres sosiale nettverk.

Dr. philos Kari Dyregrov: *Sosiolog og forsker ved Senter for Krisepsykologi, Bergen og Nasjonalt folkehelseinstitutt, Oslo.*

Dr. philos Atle Dyregrov: *Spesialist i klinisk psykologi ved Senter for krisepsykologi, Bergen.*

Kontaktinformasjon i Fagbokforlaget: *Markedskonsulent Anne-Cathrine Nyberg; anne-cathrine.nyberg@fagbokforlaget.no*

Østfold fylkeslag i gang igjen

I en lengre periode har det vært stille i Østfold, men nå er fylkeslaget i gang igjen for fullt.

6. november ble det stiftet et nytt styre, med Trude Helen Dahl som leder. Dahl er allerede godt i gang med planlegging og er spesielt opptatt av at informasjon om LEVE skal være tilgjengelig ved sykehus, legekontorer og øvrige steder/instanser der man er i kontakt etterlatte. Vi ønsker den nye lederen, og styret, i Østfold fylkeslag velkommen.

Fylkeslagslederens Hjørne

Jeg vil starte med å takke for utfordringa. Jeg syntes dette har blitt et fint og positivt tiltak.

Fylkesstyret til LEVE Troms består av en svært så sammensveiset gjeng og en fin blanding av etterlatte og fagfolk, som utfyller hverandre på en flott måte.

Vi har så langt først og fremst satset på å skape et grunnlag som skal sette oss i stand til å satse, i årene som kommer, på de områder som vi syntes er de viktigste, for eksempel sorggrupper og Leve Kafé. Men noe har vi da også fått til allerede og noen konkrete planer er vi også i gang med.

Som den drømmer jeg er av natur, så har også LEVE og de etterlattes situasjon blitt en del av disse drømmene etter hvert. Hvordan kan hverdagen vår bli? Og hvordan kan LEVE utvikle seg som organisasjon? Hvilken samfunnsrolle har vi og hvordan blir vi respektert, forstått og mottatt, om for eksempel 10-15 år?

Siden alle innleggene i spalten så langt har vært så kloke og reflekterende, tenkte jeg at for en gang skyld kunne en vel tillate seg å gjøre en liten vri og slippe til litt fantasi. Så her følger en komprimert utgave av noen av mine høytsevendende drømmer:

Allerede høsten 2008 blir LEVE tatt under vingene til et departement og vi bevilges for ettertiden betydelige beløp hvert år. Som følge av den nye økonomiske situasjonen og som følge av et politisk ønske, så foretar Finn, vår landsstyrelser, et par år senere, åpningen av den første «LEVE skolen». 6-7 år senere er det etablert kurscenter/skoler over hele landet, i tilknytning til og i samarbeide med de regionale ressursentre.

Landsmøtet og fagkonferansen, slik vi kjenner den i dag, utvides etter hvert til å bli den årlige «LEVE uken» og hvor det er egne opplegg og aktiviteter både for barn og ungdom. De fremste ekspertene på selvmord, står nærmest i kø for å få holde foredrag. Og i alle større byer avholdes det årlige fagkonferanser

Den nye politiske viljen fører til større anerkjennelse, større forståelse og større åpenhet om dette med psykiske lidelser, selvmord og de etterlattes situasjon.

I alle kommuner finnes det både kriseteam og faste tilbud om sorggrupper.

Det meste av tabuer brytes sakte ned. Folk tør å prate om selvmord og tør å vise at de bryr seg. Vi får større forståelse for hvorfor det er så vanskelig, for de som ikke har opplevd en slik tragedie, å skulle forholde seg til oss. Og vi lærer hvordan vi kan signalisere til omverden at vi er åpne og rede til å prate om alt det vi sliter med. Kanskje vi en gang kommer så langt at vi går rundt med en nål, eller et annet, godt synlig LEVE symbol, og som igjen kanskje noen ganger fører til at fremmede tør å stoppe opp, for å gi oss et vennskapelig klapp på skulderen.

Så den største gevinsten, ville nok blitt på det personlige plan, selv om vi aldri vil bli kvitt smerten, sorgen og savnet. Men en lege som forstår, en arbeidsgiver og kolleger som skjønner og venner og naboer som villig kommer på besøk og inviterer på besøk, vil gjøre livet og hverdagen uendelig mye lettere!

Men vi venter på at noe skal gå i oppfyllelse, så er det fortsatt mange som trenger vår hjelp. Så det er bare å brette opp skorteermene og stå på, mens drømmene spinner videre!

Fortsatt god høst til alle dere LEVE medlemmer! Utfordringen går videre til Eva og Sogn og Fjordane.



Hilsen Gunnar Pettersen, Tromsø.

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
Sissel Pedersen
Tlf. 90 52 58 89
folladal@online.no

Sør-Trøndelag
Laila B. Nesset
Tlf. 93 00 41 79
lne@shdir.no

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

Sogn og Fjordane
Eva Pleymlund
Tlf. 95 70 83 18
epleymlu@frisurf.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
anne.harbak@songdalen.kommune.no

Aust-Agder
Anne Godding
Tlf. 99 59 75 71
ah-g@online.no

Vestfold
Finn Ørnlo
Tlf: 99 24 36 18
f-oernlo@online.no

Østfold
Trude Helen Dahl
Tlf: 97 60 27 82
trheda@online.no

Buskerud
Eva Brekke Voss
Tlf: 911 82 798
evoss@online.no

Akershus
Hilde Hjelle
Tlf. 41 24 23 91
hilde@hjelle.as

Oslo
Herman van Eggelen
Tlf. 95 06 31 31
oslo@leve.no

Hedmark
Bente Hvorup
Tlf. 97 12 69 07
bente@fossekallenutstopping.no

Oppland
Inger Horn Holden
Tlf. 61 19 57 18 / 91 31 98 34
iholden@frisurf.no

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

Mitt dikt

*Vi kom dessverre i skade for
å utelate navnet på forfatteren
av diktet i oktoberutgaven av
LEVEnytt: «Ei hylling til Kirsten
«Dido» Flagstad, Henry Purell
og Nahum Tate «Remember me!»
Forfatterens navn er
Torbjørn Hertel-Aas.
Vi vil gjerne formidle enda
et av hans dikt:*

Møte

det er lov å gråta
der dei daude vandrar
utan hender å halda i

på den faste strima
der bølgiene har trekt seg
attende med spora
etter vindane
som jagar i sanden

der kan vi opna
hendene våre
og taka imot
tårene frå dei
som trekte seg
attende frå oss

Torbjørn Hertel-Aas

Har du noen kommentarer til nyhetsbrevet – eller vil du bidra med egne innlegg:

LEVE
Postboks 27 Smestad
0309 Oslo
Merk konvoluttene med «LEVEnytt».

E-post: post@levenorge.no
Tlf.: 22 50 25 70
Fax: 22 50 25 71
www.levenorge.no