

Kjære medlemmer



På denne tiden av året står organisasjoner og bedrifter midt i en traveltid. Man begynner å se avslutningen på regnskapsåret 2008, samtidig som man snart er på vei inn i det nye budsjettåret. Det er svært lite LEVE per dato vet om hvordan driften skal finansieres når det nye året kommer. Dette er imidlertid ikke noen ny situasjon, men jo større vi blir, jo mer forpliktelser organisasjonen tar på seg, jo mer kreves det av økonomi og gode rammer. LEVEs utfordring er hele tiden å få til større økonomisk trygghet og forutsigbarhet. De mer faste tilskuddene fra det offentlige, utgjør i dag kun 20% av budsjettet. De øvrige 80% arbeider vi kontinuerlig med å dekke inn, gjennom prosjektsøknader til forskjellige instanser. Utfordringen her er at også administrasjonskostnader skal dekkes inn, som for eksempel lønn og kostnader som er knyttet opp til det.

Året skal ikke oppsummeres riktig ennå, men når vi ser på tiltaksplaner og aktivitetsnivå, vil jeg påstå at vi som organisasjon, og ikke minst sekretariatet, leverer langt i overkant av vi kan forvente. Vår organisasjonskonsulent er for tiden i barselpermisjon, hvor de to øvrige ansatte har fordelt oppgaver seg i mellom, og har økt sin stillingsbrøk noe. Slikt viser at fleksibilitet er et nøkkelord i en organisasjon som LEVE. Fleksibilitet er også i høyeste grad et ord dere i fylkestyrene kjenner til, der dere alle jobber frivillig. Vi vet at det er en utfordring for dere, i en organisasjon som vokser og oppgavene følger på. Og selv om utfordringene kan arte seg forskjellig fra sentralt til lokalt, vet også samtlige av oss at det er to ting som må være på plass for videre drift: økonomi og folk. Derfor er dette et område hvor vi stadig må brette opp ermene, og dra lassett sammen. Det har til nå gitt store resultater, og gjør en stor forskjell for så mange i vårt samfunn. Det er det som er viktig.

Vennlig hilsen Finn Borgersen,
Leder av LEVE

Fra Mørke til Lys

Selv mord, døden og livet. Temaet er kjent for våre lesere, i alle de fasetter og toner som kan finnes. Jon Cazenave, en spansk fotograf, har fanget noen øyeblikk av liv og livet videre, i menneskers ansikt, og omgivelser. Cazenave kontaktet LEVE tidlig i vår, mens han deltok på en workshop i Oslo med fotografer fra hele verden. Han ville lage prosjektet Fra Mørke til Lys, som handlet om selvmord, døden og livet. Hans motiver skulle være mennesker som har mistet noen i

selvmord, mennesker som har slitt med selvmordstanker – tanker om døden, og håpet i det å leve videre. I tillegg til LEVE, var Jon Cazenave i kontakt med Kirkens SOS og Nasjonal senter for selvmordsforskning – og forebygging. Noen av hans motiver kan sees her, blant annet av Ingvald Liland, tidligere nestleder i LEVE.

Nakne, menneskelige og ærlige bilder ble resultatet. Takk til alle dere som stilte opp.



Rettelse: I LEVENytt nr 6 oktober, hadde det sneket seg inn en liten, men ikke ubetydelig, skrivefeil i artikkelen **Psykologistudenter trenger flere historiefortellere**. I siste avsnitt står det:

«– Det er flott når det henvises til aktuelle linker, slik det ble gjort på Verdensdagen i Oslo, linker som selvmord.no og krise.no. Sånt er gull verdt for oss studenter, avslutter Kirsten Resaland.»

Nettsiden hun henviser til heter www.kriser.no. Vi beklager feilen.

Familiesamling på Jølster

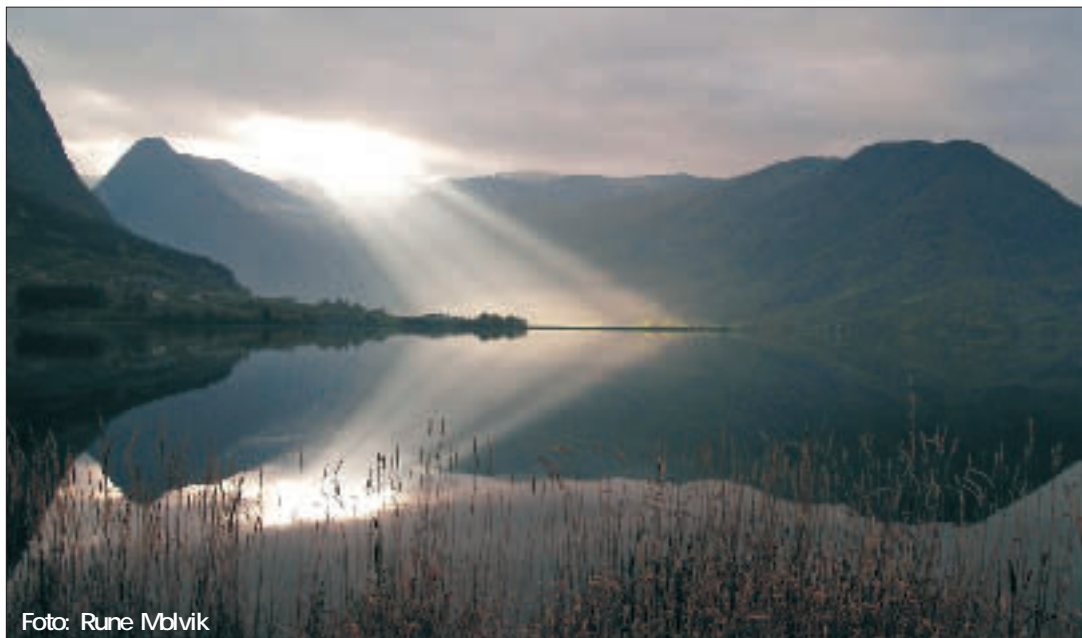


Foto: Rune Mølvik

Et fruktbart samarbeid mellom RVTS Vest, Senter for Livsmestring og LEVE, førte til en familiesamling for etterlatte ved selvmord – på vakre Jølster.

Leder i Rogaland fylkeslag, har i løpet av dette året engasjert

seg i flere oppgaver, i tillegg til å arrangere LEVEs konferanse i Stavanger. – Jeg fikk forespørsmål om å være med på å planlegge, og gjennomføre, en familiesamling på Jølster. Det var så interessant, at det sa jeg selvfølgelig ja til, sier Else Grete Aanestad. Hun kan fortelle at familiesamlingen var et samarbeid mellom RVTS Vest, Senter for Livsmestring og tre

av LEVEs fylkeslag på vestlandet; Rogaland, Hordaland og Sogn og Fjordane, hvor opplegget gikk ut på å gi de etterlatte en hel helg med gruppeterapi, individuelle samtaler og foredragsholdere. Alt for enhver smak og for hvert behov, med andre ord.

Oste av fred og ro
Under sammensetningen

av gruppene på forhånd, la arrangørene vekt på å samle deltakere med noenlunde like tap, slik at man kunne utveksle erfaringer og råd med hverandre. Det var en god måte å gjøre det på, viste tydelige tilbakemeldinger. I tillegg var Jølster en fantastisk naturopplevelse i seg selv.

– Jeg hadde aldri vært i Jølster før, og jeg må si det var en veldig fin plass å ha en slik samling. Stedet oste av fred og ro, og personalet var utrolig hyggelige og tilstedeværende, sier Else Grete, med varme i stemmen. Slikt betyr mye for mennesker som bærer med seg sorg og vonde tanker. Samlingen varte fra torsdag 25.09 til søndag 28.09, og totalt var det 17 deltagere og 10 ledsagere tilstede. Omsorgstilbudet til de etterlatte var mangfoldig og variert.

– Både fredag og lørdag var det satt opp egentid fra kl 12 til kl 15, hvor du kunne velge hva du ville gjøre. Det manglet ikke på tilbud. Man kunne få samtale med sjelesørger eller psykolog og psykomotorisk behandling hos fysioterapeut

Seminar for kriseteamene i Øst-Finnmark

Av Helge Stormo, leder for LEVEs fylkeslag i Finnmark

Tirsdag 30. september ble det arrangert et seminar i Tana for kriseteamene i Øst-Finnmark i regi av prosjektet «Åpenhet og nærhet». Seminaret ble åpnet av ordfører Frank Ingilæ.

Hensikten med seminaret var å få innblikk i hvordan de forskjellige kriseteamene arbeider, spesielt i forhold til selvmord, for på den måten å få nye ideer, samt knytte nettverk i regionen. Denne første delen av seminaret var lukket for publikum.

Før kriseteamene orienterte om sin organisering og sine arbeidsmetoder, holdt spesialkonsulent Gro Berntsen fra RVTS Region Nord, en orientering om overordnede retningslinjer for kriseteamene.

Hvert kriseteam fikk 10-15 minutter til å si noe om organisering og arbeidsmetoder. En fellesnevner i disse oriente-

ringene var at det er lange avstander og for få personer til å dele på oppgavene. Likevel, alle opplevde de ga et tilbud som ble satt pris på. Det var noe forskjell i måten de enkelte teamene arbeidet på, i forhold til å øke egen kompetanse. Som et resultat av det, fikk RVTS i oppdrag å prøve å legge til rette for kompetanseheving på dette feltet, med bl.a. felles kursopplegg. Alt i alt hadde teamene nytte av å høre hvordan de andre arbeider, og noterte flittig gode poenger.

Etter lunsj var seminaret åpent for alle. Helge Stormo, leder for LEVE i Finnmark, innledet med å fortelle om erfaringene med å jobbe med etterlatte ved selvmord i Finnmark. Kari Dyregrov holdt et interessant innlegg om forholdene for etterlatte ved selvmord, med utgangspunkt i hennes egen forskning på området. Møtet var relativt godt besøkt, og fikk god pressedekning i den norsk-samiske avisa «Sagat».

– Her fikk vi ro og fred

– og alt ble flittig brukt, understreker Aanestad.

På fredagen var det i tillegg lagt opp til en fjelltur, for de som ønsket det, og Else Grete var med. - Denne samlingen var jo slutten av september, så vi fikk oppleve fantastiske høstfarger i fjellet, sier Else Grete Aanestad, som kan fortelle at det arbeides med å få til en ny samling til våren, og at det på sikt skal arrangeres samme type samling både på våren og på høsten.

Evalueringsrapport

I evalueringsrapporten fra familiesamlingen, skrives det at kurset bl.a. hadde som målsetting å være et pusterom i hverdagen, hvor deltakerne kunne oppleve omsorg og ivaretagelse. Man ønsket at de skulle føle seg møtt med tanke på både deres kropp, sjel, og eksistensielle tanker og opplevelser. I tillegg understrekes det hva slags fagkompetanse arrangørene mener skal til for at en slik samling blir gjennomført på en god måte:

«Det kreves fagpersoner med kunnskap om selvmord og sorg, gruppekompetanse, familiekompetanse, og kursføring. Blant disse bør det være psykolog(er) som kan ivareta de individuelle frivillige timene. I tillegg kreves en psykomotorisk fysioterapeut med erfaring



Foto: Rune Mølvik

med både individer, grupper og det å holde foredrag. Det kreves en sjelesørger, helst en prest med erfaring fra sorgarbeid. Kursleder bør være psykolog eller tilsvarende med kurs erfaring for å kunne ivareta det kliniske aspektet, både individuelt og på gruppenivå. Det bør også være en psykiater med i staben for å ivareta medisinske problemstillinger, som lett kan bli gjeldende i en slik målgruppe. For en gruppe på 16-20 bør det være 6-7 fagpersoner til stedet. Dette for å ivareta muligheten for familiesamtaler og individuelle tilbud som beskrevet over.»

Ny Minneteppe-workshop i Harstad



De første lapper som skal bli minnesmerket over de som har tatt sitt liv.

I LEVENytt for desember 2007, skrev vi om Eline Medbøe og hennes Minneteppe-prosjekt. Den første workshopen hun arrangerte for etterlatte ved selvmord, ble holdt i Oslo 8. – 9. mars 2008 og Eline Medbøe skriver på nettsiden www.minneteppe.no:

«Det var en veldig fin opplevelse å endelig få samlet etterlatte til den første workshopen som skal lage Minneteppe. Jeg er nå om mulig enda mer overbevist om at dette vil være et fint prosjekt som vil berøre mange. Jeg har utrolig respekt for de flotte menneskene jeg fikk gleden av å møte, og lappene ble finere enn jeg kunne forestille meg. Så forskjellige og personlige! Det sier så mye om hvordan alle de vi vil minnes er helt unike mennesker som fortjener et eget monument».

Nå er Medbøe klar for en ny workshop, denne gangen i Harstad, 15. – 16. november. Her skal møte nye etterlatte, som sammen med henne skal videreutvikle Minneteppe. Hun understreker:

«Selv om du er mann, er det ingen grunn til å la seg skremme av strikkepinner og brodertråd. Kan du holde i en saks skal vi nok finne en mandig og maskulin måte du kan utrykke deg på.»

Så lykke til alle dere som skal samles denne helgen, og se frem til to dager med et personlig arbeid og god ivaretagelse.

For mer informasjon om Minneteppe, gå inn på www.minneteppe.no. Hvis noen ønsker å få tilsendt LEVENytt med intervjuet av Eline Medbøe, vennligst kontakt LEVEs sekretariat.



Foto: Rune Mølvik

Fylkeslagslederens Hjørne

Om Håp

Det er min tur å skrive noe i denne spalten som har blitt en standard del av LEVENytt. Det er med glede at jeg takket ja, siden denne anledningen er min siste til å skrive til dere i LEVENytt. Jeg velger å skrive om håp i forhold til LEVE og det å være etterlatt ved selvmord. Inspirasjonen til å skrive om håp fikk jeg fra det nettopp gjennomførte presidentvalget i Amerika, hvor mange har fått fornyet håp for en bedre verden.

Hvis jeg oppsummerer hva jeg synes er LEVEs viktigste tiltak, og hvorfor jeg er så stolt av å være en del av LEVE, så er det for meg utvilsomt at LEVE bidrar til en normaliseringsprosess for etterlatte, hvor deres tanker og opplevelser bekreftes. Det andre viktige tiltaket, er å gi etterlatte håp. Et genuint og realistisk håp. Ved å la etterlatte treffe hverandre mens man befinner seg på forskjellige steder i sin sorgbearbeidelse, gis det håp om en lysere fremtid og at det er mulig å kunne leve videre. At LEVE

Fylkeskontakter

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

Troms
 Sissel Edvardsen
 Tlf: 95 97 97 84
 sisseled@hotmail.com

Nordland
 Anne Berit Sætermo
 Tlf. 90 61 89 21
 annsaete@online.no

Nord-Trøndelag
 Einar Johan Jakobsen
 Tlf. 90 98 89 03
 einjoja@hotmail.com

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
 Linda S. Amundsen
 Tlf. 97 77 10 74
 li-s-am@online.no

Rogaland
 Else Grete Aanestad
 Tlf. 95 23 50 42
 eaane@lyse.net

Vest-Agder
 Renate Grønvold Bugge
 Tlf. 95 80 49 53
 bugge@kriseledelse.no

Aust-Agder
 Erling Steen
 Tlf. 41 02 86 88
 erliste@broadpark.no

Vestfold
 Bjørn Brekke
 Tlf. 93 00 28 87
 brekke.bjorn@gmail.com

Østfold
 Lisbeth Olsen
 Tlf: 90 12 19 69
 lisbetho@halden.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 Birkeland
 Tlf. 93 22 07 21
 bente.birkeland@sykehuset-innlandet.no

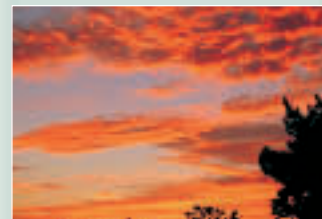
Oppland
 Inger Horn Holden
 Tlf. 61 19 57 18 / 91 31 98 34
 iholden@online.no

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

Mitt dikt

Savn

En smerte
 så ubeskrivelig stor
 Den tar tak
 som en klo
 rundt hjertet.
 Klorer seg fast,
 strammer grepet,
 – og klemmer til...
 Akkurat når du tror
 du ikke holder ut mer,
 slipper den taket
 og lar deg puste.
 For en stund...



Ansvarlig redaktør:
 Terese Grøm

LEVE
 Postboks 27 Smestad
 0309 Oslo
 Merk konvolutten med «LEVENytt».

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

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