

Kjære medlemmer



Dette blir vel nærmest å betrakte som et lite vårnummer av LEVE-nytt. Dagene blir lengre og lysere, og litt i det fjerne kan vi skimte en ny sommer. At lyset vender tilbake, oppleves som noe positivt og gledelig av mange, mens andre kan slite litt med nettopp det. De er også i våre tanker.

For en uke siden mottok vi den triste beskjeden om at vårt sentralstyremedlem, Stig H. Wang, hadde gått bort i alt for tidlig alder. Han tok sitt eget liv, i en alder av 58 år. Stig hadde, i de årene han var med i LEVE, et ekte engasjement og stor interesse av vår organisasjon. Derfor blir tapet ekstra vanskelig og vondt å forholde seg til for oss her i LEVE. Samtidig vet vi så inderlig godt hvor viktig åpenhet er, og vi velger derfor å informere våre medlemmer om dødsfallet. Stig ledet Østfold fylkeslag i en periode, inntil han flyttet til Kongsvinger og ble dagpendler til Politi høyskolen i Oslo. Der var han ansatt i en årrekke, inntil han nå nylig gikk med pensjon. Vi takker Stig for hans arbeid og innsats, både for etterlatte i LEVE og for selvmordsforebygging. Vi lyser fred over Stig sitt minne.

Vi blir stadig minnet om hvor viktig LEVEs arbeid er. Jeg har besøkt Oslo, Telemark, Østfold og nå sist Aust-Agder, og skal snart til Vestfold sitt årsmøte. Riktignok varierer aktivitetsnivå og planer fra fylke til fylke, men engasjementet og innsatsen for LEVE er den samme. Jeg blir imponert over alle de frivillige som til sammen nedlegger tusenvis av timer, for at LEVE skal kunne hjelpe flest mulig av dem som blir etterlatte etter et selvmord. Deres innsats er uvurderlig. Jeg takker dere alle så mye for det.

Så ønsker jeg dere en fin vår.

Vennlig hilsen Finn Borgersen,
Leder av LEVE

En medarbeider i sorg

Mange arbeidsplasser opplever at medarbeidere mister en av sine nærmeste. Det er ikke alltid like lett å takle, verken for ledelse eller kollegaer rundt. Nå er det kommet et nytt hefte, «Når sorgen rammer en av dine ansatte», som gir konkrete råd og kunnskap om hvordan man best mulig kan møte en medarbeider i sorg.



– Det er av stor betydning at sørgende medarbeidere blir møtt med forståelse for sine behov i en sorgprosess, sier prosjektansvarlig, Kristiane M. Hansson i LUB.

Av Terese Grøm

Hefte «Når sorgen rammer en av dine ansatte», er utgitt av LUB, Landsforeningen uventet barnedød. Hovedforfatter er dr. philos Atle Dyregrov, med dr. philos Kari Dyregrov som medforfatter. Begge arbeider ved Senter for Krisepsykologi i Bergen. Prosjektansvarlig i LUB, Kristiane M. Hansson, mener det er helt nødvendig med et slikt hefte.

– Det er av stor betydning at sørgende medarbeidere blir møtt med forståelse for sine behov i en sorgprosess. Under den eksistensielle krisen mennesker opplever ved å miste et familiemedlem eller andre nærstående, kan arbeidsplassen ha en viktig identitetsbevarende funksjon. Deltagelse i arbeidslivet er for mange etterlatte helt essensielt for å finne tilbake til en meningsfylt hverdag. Når vi samtidig erfarer at det er åpenbare mangler i kunnskapsnivået omkring sorg og sorgreaksjoner hos nettverket rundt de etterlatte, og kanskje særlig kollegaer og arbeidsledere på arbeidsplassen, synliggjør dette behovet for en veileder om sorg rettet mot arbeidslivet, sier Hansson. Et godt eksempel er bedriftslederen som kontaktet LUB og beskrev sin «utilstrekkelighet» på følgende måte: – En av våre medarbeidere mistet sin sønn i krybbedød i går. Jeg kan mye om tall, analyser og bedriftsøkonomi,

men dette har jeg aldri vært borti før. Jeg trenger konkrete råd for hvordan jeg skal møte ham på en best mulig måte.

Hovedbudskap

Hovedbudskapet i heftet er hvordan en arbeidsleder, gjennom å utvise medmenneskelighet og romslighet, kan ivareta en medarbeider i sorg: Å oppleve å bli sett og bli spurt om ønsker og behov, på samme tid som arbeidsgiver tydelig uttaler forståelse for redusert arbeidskapasitet og sorgreaksjoner, vil sannsynligvis gi helsemessige gevinster, samt økt trivsel for medarbeidere i sorg.

– Et inkluderende arbeidsmiljø som ivaretar mennesker i sorg og krise, kan legge til rette for kortere sykemeldingsperiode, snarere tilbakevending til normal arbeidskapasitet og bedre sorgbearbeiding generelt, sier prosjektlederen.

Informasjonslederskap, omsorgslederskap og motivasjonslederskap
I heftet understrekes det at det må utvises «informasjonslederskap, omsorgslederskap og motivasjonslederskap». Hovedforfatter av heftet,

Atle Dyregrov, forklarer nærmere:

– Informasjonslederskap gjør at lederen sikrer at ansatte er oppdatert om hva som har skjedd, og hindrer rykter og spekulasjoner i å spre seg. Omsorgslederskap er det som gjør at ansatte kjenner seg ivaretatt, både de som direkte rammes og de som kan rammes av noe i fremtiden, mens motivasjonslederskap sikrer at et arbeidssted kan fortsette med det de har som hovedoppgave. Det er mulig å sørge og arbeide samtidig, men det blir umulig om det ikke er plass til å reagere og det bare skal være «business as usual».

På spørsmål om det generelt er vanskelig for ledere å møte medarbeidere i sorg, svarer Dyregrov:

– Det finnes det ikke studier på, men mye praktisk erfaring viser at det er mye sosial ubehjelpelighet her, og delvis kommer dette frem i boken «Sosial nettverksstøtte etter brå død», som er forskningsbasert.

Det nytuttgitte heftet gjenspeiler for øvrig ulike erfaringer som mennesker i sorg og deres kolleger har gjort seg i møtet med arbeidslivet etter tapet av en kjær person. Hefte kan bestilles igjennom LEVEs sekretariat.



Atle Dyregrov og Kari Dyregrov

«Når sorgen rammer en av dine ansatte», gir konkrete råd og kunnskap om hvordan man best mulig kan møte en medarbeider i sorg.

Idéverksted skaper kreativitet

Hva skal man satse på ved Verdensdagen 10. september i år? Noen fylkeslag har planer klare, mens andre er usikre både på innhold og kapasitet for dagen. Nå set-

Tekst og foto: Terese Grøm

DRIV jobber med personal- og organisasjonsutvikling, hovedsakelig gjennom å forbedre og lede arbeidssamlinger/workshops. Henriette Skretteberg og Marte Borkenhagen, fra DRIV, er begge utdannet KaosPiloter. Nå leder de LEVEs regionale idéverksteder, som et ledd i planleggingsfasen for Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september. Hit inviteres representanter fra fylkeslag og fra de regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging. Kristiansand var først ute, deretter Bergen, og begeistringen blant deltakerne har vært stor. Anita Holter, sekretær i Aust Agder fylkeslag, var en av de som var til stede i Kristiansand. For henne var det en utfordring å reise til samlingen alene, ettersom hun selv er forholdsvis ny i LEVE-sammenheng.

– Jeg følte jeg hadde liten erfaring med LEVE, og jeg hadde kun fått litt informasjon om markeringen av verdensdagen gjennom styremøter. Hva kunne vel jeg bidra med på et slikt idéverksted? tenkte Anita Holter på forhånd. Men du verden, hvor feil det går an å ta!

Tankevekkende, skapende – og gøy!

– At jeg deltok, ble en udelt positiv opplevelse – fra jeg ankom og til jeg gikk hjem! Vi ble møtt av hyggelige prosjekt og prosesledere, som guidet oss trygt igjennom dagen. Opplegget var svært bra og tankevekkende, sier Anita. Hun ble engasjert og kunne bidra med noe. – Vi stilte vel alle med blanke ark, ettersom det var første gangen det ble arrangert. Måten utførelse og valg av tiltak ble gjort, og hvordan konseptutvikling ble utført, var gøy! Det ble en ny måte å tenke på. Prosjektplakaten var også et supert utgangspunkt, for å sortere tankene rundt det som naturlig hører inn under å arrangere et arrangement, sier en begeistret Holter, som gjerne skulle hatt flere fra sitt fylkeslag der, for å dele opplevelsen.

I Bergen hørtes også stemmene til fornøyde deltakere. Rønnaug Engstad kom hele veien fra Stavanger, sammen med to andre styremedlemmer i Rogaland fylkesstyre.

– En veldig flott måte å få i gang en skapende prosess, som endte opp til å bli vårt prosjekt, og noe vi kan jobbe mot, sier Rønnaug. Hun trodde på forhånd at

tes tankene i sving gjennom idéverksteder, som gjennomføres i samarbeid mellom LEVE og DRIV.



Marte Borkenhagen (t.v.) og Henriette Skretteberg, er KaosPilotene bak DRIV.

de skulle få lagt frem en del forslag til hvordan de kunne arrangere verdensdagen. – Men det var jo sammen vi skapte disse ideene, og det var en veldig bra måte å jobbe på. Alle deltok og var aktive på sin måte. Jeg ser i ettertid at det hadde vært ekstra fint hvis alle i styret hadde vært med, men vi skal formidle det vi satt igjen med etter dagen i Bergen, og det vi har valgt å satse på dette året, understreker Rønnaug Engstad.

– Vi er alle kreative

KaosPilotene, Henriette Skretteberg og Marte Borkenhagen, står bak disse idéverkstedene. De har stor respekt for arbeidet som blir gjort i LEVE, og ble tiltrukket

av det forebyggende perspektivet som står i sentrum for Verdensdagen. Begge har tidligere erfaringer med frivillig sektor, blant annet i Kirkens Bymisjon og Kirkens SOS i Oslo. Deres egen drivkraft i arbeidet, er troen på at det bor kreativitet i oss alle.

– Vi har jobbet mye med kreative prosesser, og vi benytter ulike verktøy og metoder på arbeidssamlingene våre, for å finne frem til de gode ideene. Det er spennende å se hvor mange forskjellige ideer som kommer frem når man setter av tid til å jobbe på denne måten. Vi tror at alle er kreative og at alle har mange gode ideer. Det handler i stor grad om å lage et trygt rom



Gruppearbeid, livlige samtaler og ideer, førte til gode resultater i Kristiansand.



Når det skal være en tanke per lapp, blir veggen fargerik i løpet av en del timer. Her er det flust av ideer å jobbe ut i fra.

aktivitet



– En skapende måte å jobbe på, sier en fornøyd Rønnaug Engstad, etter endt samling i Bergen.

og en stemning, for at alle skal kunne bidra. Når man snakker sammen, ser man gjerne nye muligheter og får ny innsikt man ikke kunne fått på egenhånd, sier Henriette og Marte. De understreker at i tillegg til at man får mulighet til å dele erfaring på tvers av fylkeslag, finne nye ideer og inspirasjon, får man også mulighet til å jobbe effektivt med å planlegge det prosjektet man ønsker å gå for.

Det kan Anita Holter si seg enig i.

– Jeg vil tro at denne form for idéutvikling vil være positivt for flere fylkeslag. Det er nytenkende og vil lede til nyskaping, slik at man kan få variasjon i måten dagen arrangeres på – det vil si at det ikke behøver å bli «i samme gaten» hvert år, selv om tema for dagen varierer.

Nettadresser:

DRIV www.driv.as
Hva er en Kaos Pilot?
www.kaospilot.no

Viktig informasjon til medlemmene

Medlemskontingenten har blitt sendt ut i disse dager. Ved en feil under pakking, har det i noen konvolutter blitt lagt to giroer. Vi ber de som har fått en giro de ikke skal ha, om å sende den til LEVEs sekretariat så snart som mulig. Vi beklager denne feilen.

Til deg som har mistet noen i selvmord

– En brosjyre med samlet informasjon og veiledning for etterlatte ved selvmord

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE) og de regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS), har sammen gitt ut en brosjyre med informasjon og råd til etterlatte ved selvmord.



Brosjyren fremstår som en konkret og praktisk veiledning for de som har mistet noen i selvmord

Utdrag fra intervju i Dagens Medisin, 12.02.2009, av Lisbeth Nilsen

Strever lenge

Brosjyren, som er på 17 sider, omtaler blant annet vanlige reaksjoner, råd om hvor man kan henvende seg for å få hjelp, praktisk huskeliste etter dødsfallet og tips til litteratur.

– Hva er det etterlatte som oftest ønsker hjelp til?

– Mange har en forestilling om hvordan de skal komme over sorgen og hvor lang tid det tar å komme videre. Mange har skyldfølelse. Vi skriver om skyldfølelse og om alle typer reaksjoner etter selvmord, de vanligste reaksjonene og forskjeller knyttet til å miste for eksempel et

barn, en mor eller far eller søsken. Det er også lagt vekt på å beskrive reaksjoner både i tiden rettet etter et selvmord og opptil ett år senere, forteller Gry Lunde i LEVE til Dagens Medisin.

Til begravesbyråer

Brosjyren har tatt utgangspunkt i en engelsk mal. Med tillatelse fra England, er malen oversatt, bearbeidet, og det er lagt til stoff. Brosjyrer er nå sendt ut til alle begravesbyråer i landet. For øvrig kan brosjyren sendes, gratis, ved forespørsel. Innholdet vil også bli lagt på nettsidene til LEVE og RVTS.

– Hvilke råd gir dere etterlatte når det gjelder å fortelle omverdenen om selvmordet?

– Vi råder folk til å være åpne. Nå er det blant annet blitt mer vanlig å omtale selvmord i dødsannonsen, og brosjyrer gir eksempler på formuleringer. Men vi oppfordrer til at dette er noe den enkelte etterlatte selv må bestemme, sier Gry Lunde.

Tana/Nesseby lokallag i Finnmark

I forlengelsen av prosjektet «Åpenhet og nærhet» i Tana/Nesseby, ble det på årsmøtet godkjent et lokallag under Finnmark fylkeslag i disse kommunene. Aktivitetene i prosjektet, som har gått over vel to år, har gitt gode resultater, og målgruppen for prosjektet ønsker å videreføre det gode samarbeidet gjennom et eget lokallag. Styret i fylkeslaget håper at lokallaget får god støtte for sitt videre arbeid i lokalmiljøet. Medlemmer av LEVE som har tilhørighet til Tana/Nesseby kan bli medlemmer av lokallaget. Første leder ble Kirsten Isaksen fra Nesseby.

Fortsatt plasser ved konferanse i Fredrikstad

Frist for påmelding til dagskonferanse og landsmøte i Fredrikstad 9. – 10. mai 2009, gikk ut 13. mars. Likevel er det fortsatt mulighet for deltakelse ved konferansen, hvis man raskt kontakter hotellet for påmelding. Det holdes åpent så lenge det er ledige rom.

Vi gleder oss til et arrangement som vi håper vil skape en god og trygg ramme for deltakerne. Samtidig vil vi igjen understreke at fagpersoner er hjertelig velkomne. Det ligger mye god og viktig kunnskap i møtet med etterlatte på deres egen arena, og gjennom å lytte i samtalegrupper.

NB: Det ble registrert en feil på påmeldingsskjemaet som ble sendt ut sammen med forrige LEVENytt: Under Delt konferansepakke 2 og 3, sto det «Pris pr. person per natt». Det skal selvfølgelig bare være «Pris pr. person», slik det står under de øvrige alternativene. Prisen som er oppgitt, er den totale pakkeprisen for oppholdet dere velger (se under de forskjellige alternativene hva som inkluderes i pakkene)

For påmelding, ring snarest May-Bente A. Stokke ved Rica City Hotel, Fredrikstad, tlf. 69 38 56 00, eller send epost til: mbas@hotelcity.no.

Fylkeslagslederens Hjørne

Takk for utfordringen om å skrive om LEVE Vestfold. Etter at jeg ble pensjonist, var det naturlig å kontakte LEVE, for å være med i en meningsfull oppgave. Nå er jeg da leder, og håper at min erfaring med frivillige i frivillig arbeid kan brukes. I styret er det fremragende gode samarbeidspartnere hvor alle drar i samme retning med ideer og innsats. Vår ungdomsrepresentant ser behov for tiltak rettet mot de unge, med spesielle behov for hjelp i sin sorg som er forskjellig fra voksne og barn.

Styrets årsberetning er ferdig og leveres i disse dager til trykking. Styret legger opp til en realistisk virksomhetsplan, hvor spesielt undervisning peker seg ut som en viktig aktivitet. Kurs for sorggruppeledere, og videreføring av seminaret «De offentliges første møte med etterlatte». Seminarene er et samarbeid mellom kriseteam i kommunene og politiet. Et viktig kurs som vi ønsker å gjennomføre, er Vivat kurset «Førstehjelp ved selvmordsfare». En viktig opplæring for de frivillige, hvor de tør å ta samtalen med en som er i fare for å ta sitt eget liv, og opplæringen gir trygghet til å gi «førstehjelp». Utover dette, ønsker styret igjen å få i gang Minnemøte Allehelgensdag, en samling som har vært etterspurt av etterlatte.

En annen aktivitet vi fortsatt venter oss mye av, er Kafé LEVE i Tønsberg, og vi ser for oss at en kafé til vil komme på plass. Kafé(ene) er et lavterskeltilbud, hvor etterlatte får kontakt med andre i samme situasjon. Medlemsmøter planlegges to ganger i semesteret.

Økonomien er på god vei til å rette seg opp, slik at aktivitetene vil være mulig å gjennomføre. Med styrt strategi og med gode rutiner regner vi med å få gjennomført vår Virksomhetsplan for 2009.

Til slutt en takk til et sekretariat som er lette å samarbeide med og det gir inspirasjon! Ser i fortsettelsen frem til å møte den glade og gode tone som dere har. Et lite sitat til slutt av Piet Hein:

«Jeg tror, at den erkjennelse er sann og rommer al den visdom vi behøver: Det er utrolig, hva en ikke kan, når man av ærlig vilje ikke prøver».

Vennlig hilsen
Bjørn Brekke
Leder, LEVE Vestfold



Fylkeskontakter

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

Troms
Anne-Grete Pettersen
Tlf: 93 20 46 79
annegretepettersen@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
erlistee@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
Johanna Lundereng
Tlf: 22 70 76 80 (Fransiskushjelpen)
jlundereng@fransiskus.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

Hestene står i regnet

Når mitt sinn er fylt av drømmer
mere dunkle, mere fjerne
enn min tanke kan forklare,
mere ville, mere hete
enn mitt hjerte kan forstå,
vil jeg bare stå i regnet
på en bred og saftig slette
mellom tunge fjell som her.

Stå og kjenne kroppen suges
dette svale, sterke, våte,
som i strie strømmer siler
over ansikt hår og hender.
Likne skogen der den suger,
som et barn, av himlens
bryster.
Likne sletten full av sødme,
sitrende av fromt begjær.

Slik som hester
står i regnet,
lutende, med våre flanker,
og lar duft av muld
og væte
drive sterkt og søtt i sinnet,
vil jeg stå og bare være
og la himmel-yret falle,
inntil tanken fri for feber
følger drømmene til klarhet
i en steil og stille ro.

Astrid Hjertenæs Andersen

Ansvarlig redaktør:
Terese Grøm

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