

Kjære medlemmer



I fjor på denne tiden, skrev jeg en leder om landsmøtet og vår første nasjonale konferanse om etterlatte, som ble avholdt med stor suksess i Stavanger i mai 2008. For noen uker siden avsluttet vi årets landsmøte og dagskonferanse i Fredrikstad, også dette året med stor suksess. Dagskonferansen riktignok i et noe mindre format, men med Kari Bugge som en strålende foreleser, og med spennende, tankevekkende og gode gruppearbeider. Tilbakemeldingene vi har mottatt, tyder på at deltagerne opplevde dagen som meningsfull og lærerik. Kontakter ble knyttet og erfaringer utvekslet.

Om kvelden hadde vi en svært så vellykket festmiddag i ærverdige lokaler i Gamlebyen.

Landsmøtet hadde i år ingen store og tunge saker på agenda, men til neste år blir det annerledes. LEVE fyller 10 år i desember dette året, og vi har valgt å markere jubileet med en Nasjonal konferanse og landsmøte i Oslo, i 2010. Datoen er ikke endelig bestemt, men med så mange helligdager og andre arrangementer i mai, kan det se ut til at vi må ta første helgen i juni i bruk til vårt formål. Sentralstyret bestemmer datoen på styremøtet i juni.

På landsmøtet ble det fra sentralstyret presentert et regnskap og et budsjett for 2009, som viser at tidene har blitt trangere, og de mer varige og faste driftsmidlene, blir det stadig vanskeligere å få tak i. Det er m.a.o. en stor utfordring å kunne legge de mer langsiktige planene. Men vi har et sekretariat som stadig søker på nye prosjekter og nye tiltak.

Helt tilslutt en stor takk til arrangementskomiteen i Fredrikstad, som nedla et kjempearbeid og dro i land både dagskonferanse og sosiale treff med stor bravur. Og til alle våre medlemmer – en riktig god sommer.

Vennlig hilsen Finn Borgersen,
Leder av LEVE

Skrivekurs for etterlatte

«Skapende ressursgruppe for etterlatte ved selvmord» er arbeidstittelen på et skriveprosjekt, med forfatter Merete Morken Andersen og familie- og psykoterapeut Eduardo Verdu i spissen. – Et bearbeidende og forebyggende skrivekurs for etterlatte, forteller forfatteren.

Mange vil gjenkjenne navnet til Merete Morken Andersen, forfatteren bak bl.a. romanen Hav av tid, som ble utgitt i 2002. Boken omhandler et fraskilt par som opplever at datteren velger å ta sitt eget liv. I den forbindelse satte hun seg grundig inn i spørsmål knyttet til selvmord og livssituasjonen til de etterlatte. Merete har selv opplevd selvmord i familien, og har sett hvilken forløsende funksjon skrivingen kan ha. Hun har holdt en rekke skrivekurs gjennom mange år.

– Vi ønsker å gi deltakerne mulighet til å arbeide med sin egen tapserfaring på en skapende og konstruktiv måte. Målet er å lage en bok sammen, som kan være til nytte for andre som havner i samme situasjon; den boken man selv hadde trengt da det forferdelige skjedde, sier Merete Morken Andersen. Hun forteller at middelet er å hjelpe den enkelte til å finne et språk og en stemme til erfaringene. Å ha funnet denne stemmen og dette språket kan ha betydning langt utover den konkrete livssituasjonen her og nå.

Utvikle bok i fellesskap

Mens Morken Andersen regnes som en av landets fremste skriveforfattere, er Eduardo Verdu en anerkjent terapeut og psykodramatiker, som også har mange terapeutiske oppdrag utenfor Norge. Den kreative duoen har lang erfaring med å arbeide med personer og grupper i svært krevende livssituasjoner. De har lenge ønsket å jobbe sammen med en gruppe mennesker som deler erfaringen av å ha mistet et menneske som sto dem nær i selvmord, og som må takle de samme utfordringene i hverdagen.

– Det å jobbe i gruppe mot

et felles mål, hvor man sammen kan utforme en selvhjelpsbok for andre etterlatte, har en enorm verdi i seg selv. Tanken er at 20 etterlatte, unge som gamle, skal delta i prosjektet. Vi vil arrangere tre samlinger med to dagers varighet i løpet av høsten 2009, forteller Morken Andersen. Hun mener at etterlatte ved selvmord som ønsker å utforske sin egen tapserfaring på en skapende måte, samt å bidra til at andre kan få den hjelpen man kanskje selv ikke fikk, gjennom sitt bidrag til boken, vil ha stort utbytte av å være med.

– Det er også viktig at deltakerne er i stand til, og villige til, å jobbe i gruppe, med de kravene dette stiller til åpenhet, konfidensialitet og samarbeid, understreker forfatteren. Hun påpeker at dette kursets opplegg ikke vil passe mennesker som sliter med alvorlige psykiske lidelser.

– Den enkelte deltaker vil få hjelp til å komme i gang med egen skriving om emnet, i den formen som passer den enkelte. Det blir gitt skriveundervisning og oppfølging individuelt og i

gruppe, avslutter Morken Andersen, som ønsker LEVEs medlemmer velkommen til å søke om deltakelse.

Tidspunkt for samlingene:

6./7. august, 3./4. september og 8./9. oktober 2009 kl. 10-16

Sted:

Kurslokaler i nærheten av Ullevål stadion

Søknadsfrist:

30. juni 2009

For nærmere opplysninger og prosjektbeskrivelse, kontakt prosjektleder Elisabeth Endsjo i Kaleidos: elisabeth.endsjo@czi.net. Søknader på opptil to A4-sider sendes til samme e-postadresse. Søknaden bør inneholde noen linjer om hva søkeren tenker å kunne bidra med i prosjektet, og noe om egen erfaring med å være etterlatt etter selvmord, samt søkerens alder.

Det er plass til maks. 20 deltakere. Deltakelsen er gratis.

Prosjektet er støttet av Helse og rehabilitering/Rådet for psykisk helse.

Tekst: Terese Grøm



Merete Morken Andersen har holdt en rekke skrivekurs gjennom mange år. – Middelet er å hjelpe den enkelte til å finne et språk og en stemme til erfaringene, sier forfatteren.

Ny mulighet på Jølster

Ro, fred, omsorg og ivaretagelse både fysisk og mentalt, og, ikke minst, fantastiske omgivelser. Slik lød omtalen av fjorårets familiesamling på Jølster i Sogn og Fjordane. Nå kan flere få oppleve denne naturperlen, gjennom en ny samling for etterlatte ved selvmord i september.

Jølster er en kommune som ligger i Indre Sunnfjord, i Sogn og Fjordane. Et flott utgangspunkt for en vellykket samling med etterlatte ved selvmord, som trenger noen dager med hvile og omsorg. Senter for livsmestring står i år, som i fjor, som arrangør av helgekurset, sammen med RVTS Vest og LEVEs fylkeslag i Rogaland, Hordaland og Sogn og Fjordane. May Bente Matre fra senteret, understreker at noe av det viktigste med en slik samling, er likemannsarbeidet.

Egentid viktig

– Det betyr mye for etterlatte å møte andre i samme situasjon. Dessuten er rammene rundt kurset i Jølster virkelig egnet til rekreasjon og påfyll. Og så håper vi at deltagerne kan få med seg noen tanker om hva som kan være til hjelp, i forhold til å komme videre med det de har opplevd, sier Matre. Opplegget vil være noenlunde det samme som i fjor, og kurset går fra torsdag 17. (ankomst) og varer til søndag 20. september.

– Vi gjorde viktige erfaringer i fjor. Det var ikke så mange endringsforslag på evaluerings-skjemaene, men det som var, har vi tatt hensyn til i år, bl.a mer tid til egentid. I egentiden kunne

deltagerne velge mellom ulike turalternativ eller individuell samtale med henholdsvis terapeut, sjelesørger eller fysioterapeut, informerer May Bente Matre til LEVENytt. Hun ønsker samtidig alle som opplever seg som etterlatt, velkommen til å delta.

– Det kan være foreldre, søsken, barn eller nær venn til avdøde. Vi ønsker også familier velkommen, også de som har mindreårige barn. Det vil da bli gitt eget tilbud til disse.

Favner mange

Hilde Hjelle, etterlatt og leder i Akershus, var usikker på hvilke forventninger hun skulle ha før hun reiste til fjorårets samling på Jølster. Hun mistet sin mann for nå snart seks år siden, og for hennes del var både hverdag og jobb forholdsvis ukomplisert i forhold til tapet. Samlingen ble en positiv overraskelse.

– Jeg har klokkeetro på at det alltid er noe å lære, og fordi Jølster skal være en av Norges vakreste naturperler, valgte jeg å melde meg på. Dessuten hadde jeg behov for en helg med omsorg og pleie. Hvem har ikke det?, sier Hilde Hjelle, når hun skal beskrive sin egen opplevelse. Stedet mener hun var perfekt for et slikt

arrangement.

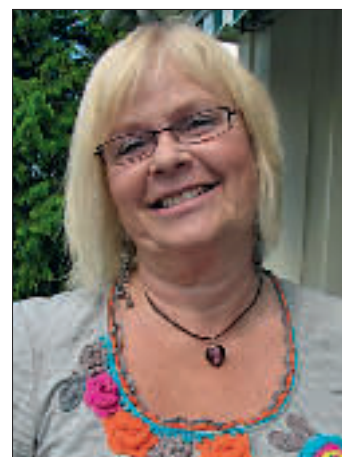
– Det var en harmonisk og avslappende ramme rundt det hele, med samtaler i plenum, samtalegrupper, tilbud om enkelt-samtaler med psykiater, psykolog eller prest, samt tilbud om fysioterapi. Arrangørene gjorde alt for at vi skulle ha en god opplevelse, forteller Hilde, og nevner også muligheten for fjelltur og omvisning på Astrupmuseet. Hun mener opplegget viste at arrangementet maktet å favne mange, på tross av ulik avstand til tapene.

– Jeg opplevde nok ikke et stort personlig løft, men jeg lærte likevel mye om meg selv, og ikke minst fikk jeg øynene opp for hvor langt jeg egentlig hadde kommet i min egen prosess. Jeg opplevde at de som hadde større behov til å bearbeide sorgen enn meg, virkelig hadde et stort utbytte av oppholdet, sier Hjelle.

Hildes personlige oppfatning, er at en slik samling i utgangspunktet er ideell for alle, men det er en klar fordel om man reiser med åpent sinn og er oppmerksom på at alle deltakerne har ulike behov.

– Jeg tror det er viktig å vite litt på forhånd, om hvorfor man reiser, og at man gjør det fordi man selv vil det, ikke fordi venner og familie mener du har godt av et slikt opphold, sier hun. Hennes usikre forventninger ble gjort til en god opplevelse i flotte omgivelser, med et vel gjennomtenkt opplegg, og med mennesker som bare ønsket å gjøre det beste de kunne tenke seg for deltagerne.

Dersom noen har spørsmål om kurset kan de kontakte May Bente Matre på tlf: 55 97 9705 eller på e-post: may.bente.matre@livsmestring.no Påmeldingsfrist er 29.08.09. Kurset koster kr.2000 for en enkelt-person og 3000 for familier. Da er kost, losji og kurspakken inkludert.



– Arrangørene var veldig gode på å favne mange, tross ulik avstand til tapene, sier Hilde Hjelle om fjorårets samling på Jølster.

Tekst: Terese Grøm

Informasjon om LEVENytt

Siden oppstart av LEVENytt, har LEVE hatt som mål å utgi åtte eller ni utgaver per år. Som sikkert mange av våre medlemmer har lagt merke til, har utgivelsene denne våren vært færre enn tidligere. Slik vil det også bli på høstparten av 2009. På lik linje med andre organisasjoner og bedrifter, opplever LEVE noe strammere økonomiske tider, og vi gjør de grep som er nødvendig, for å ivareta det trygge og solide fundamentet organisasjonen allerede har etablert. Samtidig har sekretariatet hatt stort fokus denne våren, på å sende ut flere prosjektsøknader til bl.a. stiftelsen Helse og Rehabilitering og Helsedirektoratet. Dette resulterer forhåpentligvis igjen i en romsligere økonomi fra 2010 og fremover.



Det er ikke vanskelig å forestille seg at naturperlen Jølster er en god og givende ramme for en samling der ro og omsorg står i fokus.

Det handler om å reise seg

– tekster om kriser og livskunst

«Livet er ikke alltid så lett, det er nærmest en kunst for viderekomne. Det forhindrer ikke at mange har klart å omgjøre kriser til livskunst». Slik innledes informasjonsteksten på baksiden av boken til Jørgen Sandberg, «Det handler om å reise seg.»

I tekstsamlingen viser forfatteren til skjønnlitterære tekster, intervjuer og bakgrunnsstoff som belyser vår situasjon som sårbare mennesker, gjennom ulike innfallsvinkler. Sandberg har også selv vært pasient i helsevesenet gjennom mange år.

– Et av fellestrekkene for dem som er intervjuet i boken, er at de har kommet til et selverkjenningspunkt i sin krise. Dette er viktig for å komme videre. Man er nødt til å ta inn over seg den situasjonen man er kommet i, og ta utgangspunkt i tilværelsen slik den faktisk er, og ikke slik man skulle ønske at den skal være, sier forfatter Jørgen Sandberg. Han har bevisst tatt med både somatiske, psykiatriske og sorgrelaterte intervjuer i sin bok, for å belyse en krisesituasjon fra flere innfallsvinkler. Resultatet er at boken kan vise til et stort mangfold av bakgrunner og livssituasjoner. – Det gjør at flere av leserne har mulighet til å kjenne seg igjen, sier Sandberg.

Bredt register

Temaene spenner fra Alzheimer og Parkinson til det å være etterlatt ved selvmord og psykiatri. Det siste omtales i tillegg i et eget kapittel. Jørgen Sandberg ønsket å favne et bredt register, snarere enn å konsentrere seg om én gruppe, og mener han når et større publikum gjennom det. Kunnskap er et stikkord.

– Det er en målsetning å skape en større åpenhet omkring en del temaer som det fortsatt er knyttet visse tabuer til, som demens, psykisk sykdom og selvmordstematikk. Det fremgår også av intervjuene, at hver enkelt av oss besitter store ressurser og kan mobilisere det utroligste i en krisesituasjon, sier forfatteren, samtidig som han peker til de hjelpende instanser som står til vår rådighet når vi trenger det. – Det er ikke mulig å greie alt selv. Da er det viktig at vi kan søke hjelp, og at vi ikke bør vente for lenge.

Det er LEVEs fylkeslagsleder i Akershus, Hilde Hjelte, som intervjues i boken som etterlatt. Sandberg ønsket å belyse om selvmordet hadde gjort noe med hennes livsoppfatning, hvordan hun hadde oppfattet hjelpeapparatet i den akutte fasen, og hvordan det eventuelt burde fungere.

– Jeg vil anbefale andre etterlatte ved selvmord å lese dette intervjuet. Hjelte setter veldig godt ord på den situasjonen man kommer i, etter å ha blitt utsatt for et slikt sjokk. De som allerede er medlemmer i LEVE, tror jeg har tatt et viktig skritt. Ved å slutte seg til denne organisasjonen, vil man ganske sikkert oppleve en krise annerledes, enn om man skal slite med den på egen hånd, tror Sandberg, som også understreker verdien av å snakke med andre i samme situasjon, og ikke minst fordele samtalene på flere. – Det familiære nettverket kan sikkert bli tungt belastet i en slik krise, sier han.

Tekst: Terese Grøm

Ønsker du mer informasjon om boken, eller om du ønsker å kjøpe den, kontakt Jørgen Sandberg direkte, på epost: jorgen.sandberg@tele2.no eller tlf. 33 12 82 56



Boken «Det handler om å reise seg», omhandler flere tabulagte temaer i vårt samfunn, kan forfatter Jørgen Sandberg fortelle.

Verdensdagen for selvmordsforebygging 2009

LEVE går i år inn i sin andre prosjektperiode som nasjonal arrangør for Verdensdagen for selvmordsforebygging. Organisasjonen har fått prosjektansvaret for tre nye år og årets motto for Verdensdagen er «Selvmordsforebygging i forskjellige kulturer».



Fylkeslagene i LEVE har nettopp fått behandlet søknadene sine om tilskudd til arrangementer under Verdensdagen 2009. Årets planlagte markeringer bærer bud om et større frivillig løft på alle måter, og dette vitner om at årets idéverksteder har vært vellykkete og gitt god inspirasjon lokalt. Mer informasjon om fylkeslagenes arrangementer finner du på LEVEs nettsider under hvert fylkeslag.

LEVE Oppland har i år ansvar for det nasjonale arrangementet, og har valgt å kalle prosjektet «RÅ». Hovedfokuset er på ungdom og kommunikasjon, og på nettsiden www.raetkst.no kan ungdom i hele Oppland blogge om hvordan de opplever det å være ung, og invitasjoner til prosjektet har gått ut til alle ungdomsskoler og videregående i fylket. Målet er å kunne dele ut en bok som inneholder de beste tekstene ved prosjektets slutt.

Det vil også bli et fag-/kulturarrangement 10. september på Kapp Melkefabrikk på Østre-Toten (som dere kan lese mer om under fylkeslagsledernes hjørne), med bl.a. politiker Sigbjørn Johnsen, biskop Solveig Fiske, musiker Leif Anders Wentzel og skuespiller Mari Cathrine Brostuen Hagen. I tillegg er det planlagt halvdagsseminarer for studentene på helsefagene på Høgskolen i Gjøvik og Høgskolen i Lillehammer i løpet av september måned.

Vi oppfordrer alle medlemmer til å ta kontakt med fylkeslagene og hjelpe de med å løfte Verdensdagen 10. september!

● 10. september 2009
Verdensdagen for selvmordsforebygging

● Selvmordsforebygging i forskjellige kulturer

Prosjektleder, Gry Lunde

Fylkeslagslederens Hjørne

Nasjonal markering av Verdensdagen i Oppland

LEVE Oppland er i år tildelt den nasjonale markeringen av Verdensdagen for forebygging av selvmord. Denne markeringen betyr mye for regionen vår. Den vil synliggjøre LEVE på en fin måte, både for etterlatte og fagpersoner. Oppland er et langstrakt fylke, som opplever mange selvmord. Vi har startet opp et godt samarbeid med skoler, sykehus, begravellesbyråer, politi, frivillighetssentraler, sanitetsforeninger og andre. Den nasjonale markeringen vil forsterke det arbeidet vi allerede har lagt ned.

I forbindelse med Verdensdagen har vi allerede satt i gang et skriveprosjekt for ungdom i videregående skoler i Oppland. Dette kalles Råtekst, og her kan ungdom skrive fritt og anonymt om hvordan det er å være ung. De beste bidragene vil bli samlet i en bok som deles ut på skolene på et seinere tidspunkt.

Vi skal også ha et undervisningsopplegg for helsefagstudenter ved høgskolene i Gjøvik og Lillehammer. Dette hadde vi også i fjor, og ved HiG er det blitt en obligatorisk del av undervisningen.

På selve Verdensdagen blir det et åpent møte med faglig og kulturelt innhold. Biskop Solveig Fiske og fylkesmann i Hedmark, Sigbjørn Johnsen, holder foredrag. Leif Anders Wentzel (kjent fra Beat for Beat, Singing Bee og Sommerslagere på Gjøvik Gård) skal stå for de musikalske innslagene. Mari Cathrine Brostuen Hagen og Marianne Steinsrud fra Norsk Sceneskredd, bidrar med noen korte innslag. Mari Cathrine holder også den røde tråden gjennom møtet. Møtet vil bli holdt på Kapp Melkefabrikk i Østre Toten kommune.

Kapp melkefabrikk, eller Mjølkefabrikken som vi sier på Toten, ble anlagt for å produsere Viking melk, kondensert og hermetisert melk. Fabrikkene ble kjøpt opp av Nestlé i 1898 og produksjonen av Vikingmelk ble nedlagt i 1928. Etter denne tiden har det vært forskjellig typer virksomhet der. I 1983 vedtok Østre Toten kommune, planen om «Kapp melkefabrikk - et industrikultursenter». Den opprinnelige bygningsmassen er godt bevart, og dette er med på å lage et fint miljø for den allsidige virksomheten som er på Mjølkefabrikken i dag. Bl.a: Mjøsmuseens administrasjon og dokumentasjonssenter, kunstneratelier, auditorium / «Kokeriet» (aula) og Kulturskole. Kapp Næringshage har også fått plass i bygget. Utendørs er det småbåthavn, Skibladnerbrygge, badeplass, revyfelt på sommeren, strandvei til Peder Balkesenteret og Pilgrimsleden i retning Gjøvik.

Som dere skjønner, har Oppland gode omgivelser for årets nasjonale markering av Verdensdagen, og vi ønsker alle velkommen!

Fylkeslagsleder i Oppland
Inger Horn Holden

Mjølkefabrikken på Toten
– et industrikultursenter



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

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](mailto:einjoha@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 Pleym Lund
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 Grønvald 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: 91 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

En krukke

Den kan hete Stine, Jonas,
Egil eller Berit.
Den kan hete Familien.
Det var en glad krukke.
Traust og god i hverdagen.
Munter og leken i hyggelige
stunder.
Den var trygg, livet hadde vært
snill mot den og gitt den få
bekymringer.
22. oktober falt krukken i gulvet
med et voldsomt brak.
Helt plutselig, helt uten forvarsel.
På sekunder var krukken forvand-
let til en haug av spisse glasskår.
Den var sønderknust.
Rundt den var det hender.
Hender til venner, familie og
hjelpeapparat.
De løftet krukken opp, bit for bit,
og holdt krukken varsomt og
omsorgsfullt.
Krukken hadde sin egen kraft og
begynte arbeidet med å lime
sammen bitene.
Det var smertefullt å gi slipp på
det som hadde vært og forvent-
ningene til det som skulle komme.
Den følte seg liten og svak, helt
uten krefter.
Krukken var nylimt og lite holdbar.
Den var redd for å knuse
en gang til.
Den visste ikke om den kunne
bli satt sammen igjen.
Før var den trygg og bekymrings-
sløs.
Nå som den visste at fallet i gulvet
kunne komme brått og uten
varsel, ble den redd.
Krukken likte seg best langt
inne på hyllen. Der følte den
seg tryggere.
Den måtte passe seg så ingen
dunket bort, eller velvet den.
Den var så skjør.
Månedene gikk og sakte men
sikkert ble krukken bygget opp
igjen, limet begynte å størkne.
Den var annerledes enn før, og
den manglet et skår som for alltid
vil være borte.
Som den alltid vil savne.
Kanskje ville den bli sterkere?
Det viktigst var at den fortsatt
kunne brukes.

Berit Skog, 2007