

Kjære medlemmar i LEVE Sogn og Fjordane.

Endeleg har fylkesstyret igjen kapasitet til å sende ut lokalt LEVENytt til medlemmane og mange viktige instansar i det sjølvordsførebbyggjande arbeidet i Sogn og Fjordane. Vi vonar de set pris på dette, og at de framover kjem med innspel til tema vi kan skrive om. Har de eigne dikt, historier eller anna de ønskjer skal bli formidla, vil vi gjerne høyre frå dykk.

Den 10. september 2007 var det "Verdsdagen for sjølvordsførebbygging", ein dag som blei markert over heile verda og Noreg. Tema for dagen var:

"Sjølvordsførebbygging i alle fasar av livet". Tema minner oss om at sjølvord ikkje berre rårar dei yngre, tvert om er dette eit samfunnsproblem utan grenser. Slik minner tema oss også om at sjølvordsetterlatne er ei samansett gruppe – born, foreldre, søsken, bestemor og bestefedre, tanter og onklar – dei siste kanskje grupper som kan bli gløymde i oppfølgingsarbeidet.

Landsmarkeringa var i Bergen i Grieghallen 9. – og 10. september. Her i fylket var det opa kyrkje i Måløy og Selje der ein av LEVE sine representantar var til stades. Her kunne ein prate, tenne lys, og ta seg tid til å minnast saman med andre.

Verdsdagen falt i år på valdagen. Vi bruker vår stemme til å avgjere retninga i det lolkalpolitiske kartet. Måtte vi få mange politikarar som ser tronga for auka fokus på dei av oss som treng støtte, anten vi er sjuke eller opplever kvardagen vanskeleg på anna vis.

Helga 5.- 7. oktober arrangerer Unge LEVE den første ungdomskonferansen for etterlatne ved sjølvord. Konferansen vil bestå av ei blanding av sosiale opplevingar, fagleg påfyll og muligheit for påverknad og utforming av vegen vidare for Unge LEVE. Om nokon av dykk kjenner til unge og engasjerte menneske over 18 år, ta gjerne kontakt med oss i fylkesstyret, så skal vi sikre gratis tur og opphald i Oslo for vedkomande og eventuelt ein ven.

Vi i styret ønskjer dykk alle alt det beste i tida framover. Og hugs – vi høyrrer gjerne frå deg.

Styret v/Nils Petter Hauge



Trykk: Tore Lund, tlf.:97590829

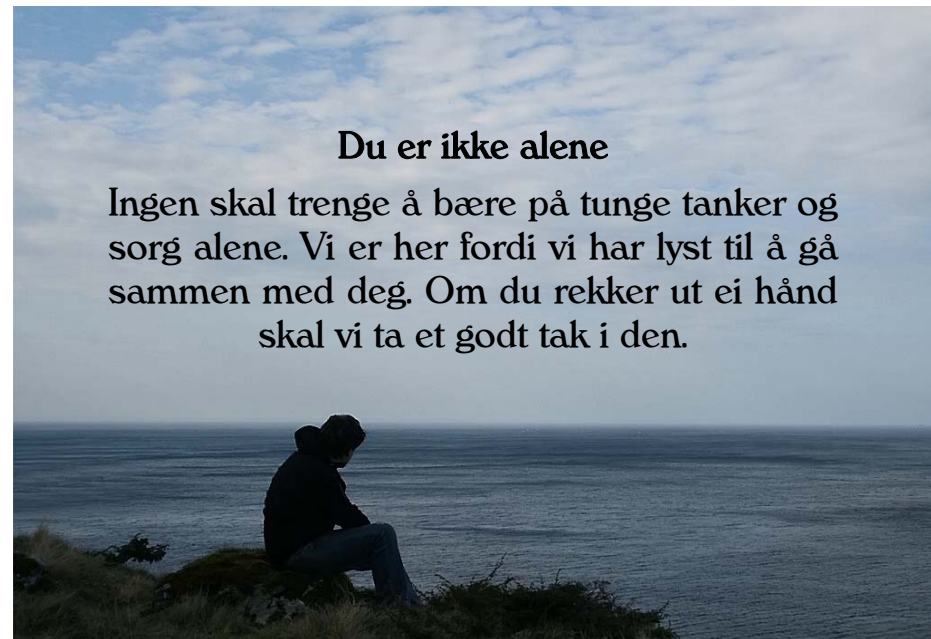
LEVE

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

LEVENytt Sogn og Fjordane nr 1 - 2007

Du er ikke alene

Ingen skal trenge å bære på tunge tanker og sorg alene. Vi er her fordi vi har lyst til å gå sammen med deg. Om du rekker ut ei hånd skal vi ta et godt tak i den.



I forbindelse med verdensdagen for Selvmordsforebygging 10. september 2007 har styret i LEVE Sogn og Fjordane bestemt å gi ut LEVENytt lokalt. Dette vil i tillegg til medlemmene gå til alle offentlige etater som bør få kjennskap til oss som organisasjon. Vi vil med dette prøve å bli litt bedre kjent.

Vi vil vise at vi er her og at vi kan være til hjelp.

Det er et viktig arbeid LEVE gjør for å få mer åpenhet rundt temaet selvmord. Vi håper med denne synliggjøringen at flere vil ta kontakt og støtte opp om vårt arbeid.

Innlegg, kommentarer spørsmål, dikt, erfaringer og annet kan sendes til:
LEVE Sogn og Fjordane Fylkeslag, v/ Eva Pleymlund Refvik 6710
Raudeberg. Tlf 95708318 e-post: epleymlu@frisurf.no

www.leve.no

Livet kan henge i en tynn tråd

I Norge tar hvert år over 500 mennesker sitt eget liv. Tusener av etterlatte sitter igjen i sjokk og forvirring og med ubesvarte spørsmål. Hvordan forstå at et menneske du er glad i velger døden fremfor livet, deg og sine nærmeste? Hvordan leve videre med skyld, sinne og skam, i tillegg til sorgen og savnet? Hvor skal man søke svar på spørsmål det ikke finnes svar på?

For etterlatte ved selvmord, er møtet med andre i samme situasjon noe av det som er til størst hjelp. Det er derfor LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord – finnes. LEVE tilbyr etterlatte omsorg, støtte og informasjon gjennom kontakt med fylkeslag og lokale sorggrupper og støtteapparat.



Om LEVE

Reaksjonene etter at noen av ens nærmeste har tatt selvmord, kan være mange;

- *Følelse av sjokk og uvirkelighet.
- *Kan dette ha skjedd?
- *Sorg, smerte og fortvilelse.
- *Opplevelse av ensomhet, meningsløshet, tristhet og hjelpeløshet.
- *Sinne og bebreidelse, opplevelse av å være forlatt og sviktet.
- *Lettelse - best at det gikk som det gikk.
- *Skyld og skam; hva har jeg gjort galt - hva vil folk tenke?
- *Angst, rastløshet, konsentrasjonssvanser, søvnproblemer, mareritt eller kroppslige symptomer.

Dette er normale reaksjoner.

Hvordan den enkelte reagerer og bearbeider sin sorg, er forskjellig. Noen vil trenge terapeutisk oppfølging av fagfolk - alle trenger omsorg og støtte.



Kjære venner

Nå nærmer høsten seg og det er tid for mørke kvelder, varm suppe og stearinlys. Det er en tid med mye innekos, men også en tid der tankene lett presser på. Vi blir mer inne og kanskje mer alene. Det er da det kan være godt å ha noen å snakke med. De fleste som har opplevd det vi har gjort synes det er godt å ha noen å snakke med. Det kan være styrkende å kunne treffe andre i samme situasjon. Det blir jo slik etterhvert at omgivelsene går videre mens vi har stoppet litt opp. Vi vil ikke glemme. Vi skal ikke glemme! Det er så viktig å tenke på at den vi var glad i var så mye mer enn et selvmord. Vi har så mange gode minner. Og de er skatter som vi gjemmer i hjertene våre. Men vi kan også dele dem med andre. Om du vil komme i kontakt med noen i samme situasjon, ta kontakt med oss lokalt.

Jeg er inne i mitt første år som leder og det er en spennende oppgave. Nils Petter Hauge som var leder før meg gjorde en kjempe jobb. Han var jo også med å starte foreningen sentralt. Det er med stor ærefrykt jeg har tatt på meg denne oppgaven. Nils Petter er fremdeles aktiv i Leve og sammen med han, Hildgunn, Monika og Sigurd i styret har jeg tro på at dette vil gå bra. Det er en flott gjeng, med hjertet i Leve og for våre medlemmer.

Vi vil ha åpent kontor i Måløy. Siste onsdagen hver mnd. Første gang blir 26. september fra 18.00 til 21.00 i gate 1 nr 19. Jeg håper dere vil stikke innom for å slå av en prat. Dere er hjertelig velkommen.

Ønsker dere en riktig god høst. Når dere sitter i høstmørket og tenner et lys for kos, kan dere ta frem alle de gode minnene, prøv å la de varme og gi glede. Etterhvert vil sorgen bli lettere å bære. Om du trenger hjelp på veien er vi her.

Varme hilsener fra
Eva.

Livet er ikkje berre ei gåve, det er også ei gåte, eit mysterium. Tankane våre har ikkje kapasitet til å forstå den eigentlege meininga med livet. Kva hugsar vel vi frå den tid vi var i mors liv? Kroppen vår utvikla seg der til det mest finurlige maskineri vi kan forestille oss. Men kva tid fekk kroppen sjel og tankar? Likeeins kan ein undre seg over døden. Kvar tek tankane og sjela vår vegen når kroppen døyr? Eg har ei urokkeleg tru på at ein dag, når livet mitt er over her på jord, vil eg igjen møte mitt barn. Ikkje det jordiske barnet med kropp og tankar, men i ei ny drakt der sjela lever vidare i det uendelege. Med desse tankane og håpet om ei igjenforening, kan eg som mor klare å leve vidare mitt eige liv. Time for time, dag for dag. Sjølv med tankar om at eg har eit barn som ikkje lever lenger, Eit barn som tok sitt eige liv.

Hildegunn Støve



Trenger du noen å snakke med?

815 33 300 Kirkens SOS eller
810 30 030 Mental Helses hjelpetelefon
<http://www.kriser.no/>
<http://www.kirkens-sos.no/>

Åpenhet om selvmord kan gi smerte. Det kan likevel være en stor lettelse å snakke om det.
Ta gjerne kontakt med en av oss i Leve.

LEVE Hovedarbeidsområder

1. Omsorg

Omsorg og hjelp for etterlatte ved selvmord i Norge er svært varierende. Noen får god hjelp og støtte både fra sitt sosiale nettverk og det offentlige hjelpeapparat, men svært mange lider under at de nærmeste er usikre på hvordan de skal støtte, og at det offentlige hjelpeapparatet svikter. Foreningen arbeider for å sikre aktiv hjelp og støtte til familier, pårørende og eventuelt andre berørte som mister noen av sine nærmeste ved selvmord.

2. Informasjon

I befolkningen hersker det fortsatt fordomsfulle innstillinger til selvmord og årsaker til selvmord. Det mangler kunnskap og informasjon både i det offentlige hjelpeapparatet og i befolkningen generelt om hvordan mennesker i sorg best kan støttes. Foreningen driver opplysningsvirksomhet og sprer informasjon om selvmord og etterlattes situasjon i befolkningen og blant helsepersonell.

LEVE ønsker å påvirke og endre folks holdninger til selvmord og etterlatte ved selvmord.

Styret Leve Sogn og fjordane

Etterlatt/fag:

Eva Pleym Lund, Raudeberg, leder
Monika Litsheim, Førde
Hildegunn Støve, Stryn

Fag:

Nils Petter Hauge, Stryn
Sigurd Sande, Dale i Sunnfjord

Vara etterlatt:

Jorunn Fosse, Førde
Rasmus Felde, Dale i Sunnfjord

Vara Fag:

Tonny Helgø, Førde
Rita Karlstad, Sogndal

Mer info om styret se
www.leve.no



Ønsker du å bli medlem?

Ta kontakt med LEVE sekretariat
22 50 25 70 eller e-post:
post@levenorge.no
Familiemedlemskap: 300,-
Enkeltmedlemskap: 250,-
Du vil motta vårt medlemsblad og bli invitert til Leves arrangementer.
Du kan påvirke samt støtte Leves arbeid.

Du kan også støtte Leve lokalt på dette kontonr: 3705.03. 67216

Til Mario.

Mel.: Eg veit i himmerik ei borg.

*Mitt barn, mitt barn, kva visste eg,
den dag du kom til verda?
Du hadde livet framfor deg
og mang ei ber å bera.*

*Du lyste opp i livet mitt,
du var eit lite under.
Ein kropp så sunn og sterk og frisk
og mange fine stunder.*

*Eg lærte deg i nokre år,
ei gåve frå Vår Herre.
Den dag du drog eg fekk eit sår.
Du for frå meg – dessverre.*

*Den smerta som eg kjende då
kan ikkje ord forklare.
Mitt hjarte slutta mest å slå,
kor kunne eg det klare?*

*Då kom ei kraft så sterk og god
og så til meg. Mi hjære,
–han skal for evig hos deg bo,
i hjartet skal han vere.*



Så minna vil eg alltid ha.

Dei skal eg evig bera.

*Eg vil bli både trist og glad,
slik vil det alltid vera.*

Mitt barn, mitt barn, kva visste eg,

den dag du kom til verda?

No er det slutt, din ondeveg.

Di ber vil Herren bera.

Eg er glad ideg Mario!

Mamma.

Skrevet av Hildegunn Støve

Livet

Livet er ei forunderleg gåve. Alle menneske som lever på denne jord har fått denne gåva. Utgangspunkta vi har, varierer frå person til person, frå stad til stad. Men vi har fått ein fellesnemnar; Vi lever! Kva vi vil gjere med livet vårt kan vi til ei viss grad styre sjølv. Vi har fått utlevert ein fri vilje som tankane våre kan styre. Miljøet rundt oss påverkar det sjølsagt, men når vi står midt i ein situasjon er det tankens kraft som tilslutt avgjer korleis vi handlar. Klarer vi å halde fokus på det negative, vil det sjølvstendige vekse fram.

Vi kan ikkje leve kvarandre sine liv. Det er kun vårt eige liv vi kan ha kontroll over med våre tankar. Barna våre eig vi ikkje! Kroppen vår har satt dei til verda, men dei har fått sitt eige liv. Tankane våre kan vi ikkje føre over til våre barn. Dei tenkjer sjølv! Livet vårt kan vi ikkje leve gjennom våre barn. Det er ein kunst å klare å skilje dette. Vi må leve vårt liv, og barna må vi frigje slik at dei vert sjølvstendige individ, og får leve sitt eige liv.

For ei mor er det ei stor glede å føde eit barn. Banda som er mellom mor/barn er oftast svært sterke. Prosessen då barnet vil rive seg laus og verta sjølvstendig individ kan vere vanskelig for mor.

Mest fordi ho trur ho eig barnet, det er liksom en del av henne sjølv og ho har ein inderleg kjærleik til det.

Kvar dag skjer det som vi alle trur ikkje kan ramme oss sjølve. Barn dør! Å misse eit barn er grusomt.

Endå verre er det dersom barnet sjølv har valgt å ta sitt eige liv. Ein blir sittande tilbake med tusen spørsmål ein aldri får svar på. Tankane våre klarer ikkje å forstå kvifor. Mest av alt har ein lyst til å skru tida tilbake og la våre tankar ta over for barnet sine tankar. Det går ikkje, og det gjer inderleg vondt. Vi må berre innsjå at i går er fortid og eksisterer kun i vår hukommelse.

Vi kan ikkje gå bakover i tid. Ikkje kan vi sjå framover i tid heller. Framtida er kun ein visjon. Vi må leve no.

Dagane får vi ta som dei kjem. Tankanes kraft MÅ få fram det gode i oss, og nytte kvar dag som best vi kan.