

OM FILMPROSJEKTET «JEG VALGTE LIVET»

I 2018 – 2019 gjennomførte LEVE det selvmordsforebyggende prosjektet *Jeg valgte livet*. Her laget vi ni små filmsnutter om mennesker som tidligere har hatt selvmordstanker, og som av ulike årsaker valgte livet. Prosjektet *Jeg valgte livet* er støttet av Stiftelsen Dam (tidligere ExtraStiftelsen), og er gjennomført i samarbeid med regissør Suzanne Schønkopf i Bravissimo Kommunikasjon AS. Filmene er kvalitetssikret av en ressursgruppe i LEVE, sammensatt av likepersoner i LEVE, fagperson i LEVEs landsstyre og fagperson i VIVAT selvmordsforebygging.

Tre av filmene ble lansert på et selvmordsforebyggende seminar på Litteraturhuset i Oslo 5. september 2019, i forbindelse med Verdensdagsmarkeringen 2019. Seminaret ble arrangert av LEVE, Unge LEVE, Røde Kors og Røde kors Ungdom.

Disse tre filmene ble drøftet av psykolog Peder Kjøs, i samtale med fagrådgiver i Norges Røde Kors, Anders Kjus Skisland. Kjøs har jobbet mye klinisk arbeid, grupper o.l. Skisland har mye kompetanse på Kors på Halsen – Røde Kors' hjelpetelefon for barn under 18 år. Disse to gjennomførte en god sesjon med gode samtaler og refleksjoner om de som var intervjuet i filmene, anerkjennelse av dem og av hva som hjalp dem videre, utfordringer, hva informantene selv var opptatt av m.m. En likende sesjon kan man også gjennomføre rundt visning av filmene på cafétreff i fylkeslagene eller på andre bruker/faglige arenaer der selvmordsforebygging er tema.

NOEN TIPS FOR EN GOD RAMME FOR FILMVISNING:

Det ligger link til alle filmene på leve.no (link til Youtube.com.)

- Se igjennom filmene og velg ut to eller tre som viser variasjon av hjelp som gjorde at vedkommende endret tanker om selvmord. Det gir mulighet til å løfte flere veier å gå for hjelp.
- Aktuelle personer for et panel forespørres for de filmene som velges. Det går selvsagt fint å ha flere i panelet enn to personer. Samtidig er det bra å ikke ha for mange, slik at de som snakker sammen for tid og ro til å gå i dybden.
- For panelet er det gode muligheter for godt samarbeid mellom LEVEs fylkeslag, RVTS, Røde Kors, Mental Helse, Kirkens SOS og andre relevante fag/brukermiljøer.
- I panelet kan det sitte fagpersoner, frivillige fra hjelpetelefon, likepersoner eller andre relevante personer. Det er fint om paneldeltakerne har ulike erfaringer og tilnærminger, slik som Kjøs og Skisland. Det gir rom for flere refleksjoner og innspill.
- Filmene varer cirka 3 minutter. Om det er flere enn to filmer som vises, er det fint med ca. 15 minutters samtale etter/mellom hver film. Tenk variasjon av hjelpemuligheter i filmene som velges. Om det er to filmer som vises, kan man bruke litt lenger tid. anbefaler maks visning av tre filmer. Legg gjerne inn en oppsummering av panelet på slutten.
- Det anbefales også å åpne for kommentarer og innspill fra publikum etter ferdig filmvisning og samtale i panelet, når filmer vises på lukkede møter. Det gir en fin plass til mennesker med egne erfaringer, og utdypende spørsmål for mer kunnskap.
- Tipsene over er kun forslag. Kanskje forslagene kan inspirere til andre gode ideer for rammer!