

Er det til å tru? Jul igjen... Var det ikkje sommar nettopp, og hausten – kvar blei den av i alt koronafokuset? Solsnu, ny vår – korleis kan vi best mogleg møte det som kjem på ein slik måte at det gjev oss energi og kraft? Ofte må vi erkjenne at det å gle seg til noko frigjer meir endorfinar enn sjølve hendinga. Endrorfinar som nettopp virker hemmande på ulike aktivitetar i nervesystemet knytt til smerte, angst og ubehag. Så korleis skal vi skape flest mogleg pusterom i våre liv og hjarte som frigjer flest mogleg endorfinar?

Det finst ingen universell oppskrift på dette. Likevel tenkjer eg at det å ha stunder å sjå fram til som ein tenkjer på med glede, ein konsert, ein familiefest, nokon kjem heim, eit møte med han/ho som betyr noko ekstra, den gode boka, er avgjerande i våre liv. Stunder som skapar desse små mengdene av von (gull), tru (røkelse) og kjærleik (myrra). Det treng ikkje vere dette store, desse små dryppa er kanskje vel så viktige.



I fylkeslaget Sogn og Fjordane er vi heldige. Styret består av fine, engasjerte menneske som ønsker å utgjere ein skilnad i andre mennesker sine liv. Ein ønsker å vere der i krise, eller når det har gått ei tid etter tapet og der ein ønsker nokon å snakke med. Du skal vite at vi er der for deg også i advent og jula – ta kontakt. Du finn kontaktinformasjon på internett og facebook. Kanskje kan samtalen med oss vere det som gjev nokre endorfinar i jula? I så fall er det den beste gåva vi kan få gje!

Vi sender gode tankar til kvar og ein av dykk!.

På vegner av LEVE, Sogn og Fjordane

Nils-Petter Hauge
Styreleiar

I mange år har eg tenkt mykje på noko som Halldis Moren Vesaas har skrivne i diktet "Ord over grind". Diktet er nok skrivne med tanke på eit par, men eg tenkjer det også kan gjelde andre som står kvarandre nær. Vi har vel alle kvar vår "inste grind" der vi ikkje let andre kome innanfor, og eg tenkjer at det er viktig å respektere andre sine grenser og "grinder".

Då vi miste sonen vår for 14 år sidan ynskte vi at han hadde delt tankane sine med oss. Eg tenkte mykje på dette, men så kom eg på desse orda i diktet om at vi har ei inste grind. Grinda vi ikkje let nokon kome forbi. Kanskje var tankane hans bak denne grinda? Ingen let andre vite alt, og slik må det vel vere, men tenk om vi hadde visst....

Ord over grind

*Du går fram til mi inste grind,
og eg går og fram til di.
Innanfor den er kvar av oss
einsam, og det skal vi alltid bli.*

*Aldri trengje seg lenger fram,
var lova som galdt oss to.
Anten vi møttest tidt eller
sjeldan var møtet tillit og ro.*

*Står du der ikkje ein dag eg
kjem fell det meg lett å snu
når eg har stått litt og sett
mot huset og tenkt på at der
bur du. Så lenge eg veit du vil
koma i blant som no over
knastrande grus*

God jul til alle.
Helsing Mette-Elin Standal
Sæther





ER DET NOKO SOM GJER DEG GLAD?

-Kari Hollekve

Det er snart jul igjen. Mi og jentene mine si tredje jul utan vår Erik, "the Liverpoolman", som tok sitt eige liv i mars 2019. Min kjære sambuer og pappa til Krisian på Voss, og jentene våre Eline og Hanna. Siste året før han døydde gikk han inn i ein tung periode. Han blei psykisk sjuk og innlagt på psykiatrisk avdeling siste vekene av det 49-årige livet sitt. Eg klarte ikke å hjelpe mannen min ut av mørket. Det har enkelt sagt vore ei svært tung og tøff tid både før og etterpå. Me har fått kjenne på sorgen. Og livet vårt har blitt snudd opp ned. Mykje å setje seg inn i og mange vanskelige valg. Framleis kan eg ikkje forstå at det blei som det blei. Som minstejenta sa kort tid etterpå: "det har blitt eit stort hol i familien vår". Likevel - eg gleder meg til jul eg. Har eg lov til å sei det, utan at det betyr at eg på nokon måte har gløymt det som har skjedd? Eg veit at eg eigentleg ikkje treng å spørje om det, men eg har følt meg usikker på det likevel. Det som har skjedd har me alltid med oss. Men eg gleder meg til jul. To jenter spring og rundt i Spania, landet me noko impulsivt flytta ned til i august, og snakkar om at dei gleder seg til å reise heim til Norge og til Sogndal for å pynte juletre og feire.

Eg hugsar så godt når bestemora mi døydde ei tid før me mista vår Erik. Ho rakk å bli hundre år. Trist og vemodig følte det. Samtidig var det naturleg og forventa at ho skulle dø. Ho hadde venta på det lenge, ho var sliten og lei. Jentene mine fekk ikkje bli kjent med mi besta slik som eg blei. Dei møtte ho nokre ganger på sjukeheimen då ho var blitt gammal og sjuk. Kort tid før det igjen mista me min svigerfar og jentene sin farfar mykje meir brått og uventa i hjarteinfarkt. Noko som nok opplevdest meir vondt og dramatisk for både store og små. Då eg fortalte størstejenta at besta mi var død så såg ho litt tankefull ut , og så spurte ho: "må eg vere lei meg for det og?" Eg var glad ho spurte og forsikra ho etter beste evne at det måtte ho ikkje. Størstejenta har ikkje spurt om noko slikt då ho mista pappaen sin. Men noko av det første jentene spurte om etter at pappaen døydde var om dei kunne gå på skule neste dag. Og om nokre venninner kunne komme på besøk.

Og størstejenta spurte om ho kunne reise på barneleiren som ho hadde planlagt og gleda seg til den kommande helga. Eg fekk heilt vondt av jentene mine som følte dei måtte spørje om dei kunne få lov til å forsette med livet sitt når pappaen deira hadde valgt å avslutte sitt. Så var eg litt usikker sjølv og - kva var lurt og rett? Det var og er så vanskeleg å vite kva som er rett, men eg valgte å la ungane mine styre det slik som dei sa dei ynskte. Og eg trur det var det beste, eller i alle fall mest rette. Eg har forstått det slik at det er typisk at barn hoppar inn og ut av sorgen på denne måten. Kanskje er eg litt barnsleg, for eg føler eg forstår det som voksen og. Eg har og av og til kjent på dårleg samvit fordi eg føler glede. Det er kanskje difor eg har hatt litt utfordringar med å svare enkelt og fritt på eit spørsmål eg har fått ofte:

«korleis har du det?»



Korleis har du det?

Eg har fått spørsmålet mange ganger siste åra: Korleis har du det? Korleis har du det egentleg? Korleis har du det sånn eigentleg, sånn heilt innerst inne? Korleis har barna det? Korleis har barna det sånn eigentleg? Eg forstår så godt at spørsmåla kjem. Det er viktige spørsmål som me aldri må slutte å spørje. Det er velmeinte spørsmål som me pleier å stille når nokon har opplevd noko vondt, eller om me ser at dei slit med noko. Det er eit spørsmål me av og til tenker etterpå at me skulle ha spurt, men lot det vere. Eller eit spørsmål me tenker me skulle spurt ein gang til. Eg set stor pris på å få spørsmålet. Folk spør fordi dei bryr seg og fordi dei er bekymra, og eg spør andre rundt meg det samme spørsmålet: Korleis har du det? Men etter det som har skjedd oss, så veit eg liksom ikkje kva eg skal svare. Det er liksom ikkje berre eit svar. Av og til har eg følt at å svare på spørsmålet har vore som å svare på ein muntleg eksamen eg ikke har lese til. «Sensorene klør seg i hovudet og ser ikkje ut til å ha fått godt nok svar, eller dei har ikkje fått det svaret dei forventa». Eg vonar de les litt ironi mellom linjene og vonar de tilgir meg litt for at eg velmeint mobbar desse hobbypsykologane som stort sett er meir innanfor nære venner og familie enn dei eg møter ute på gata, og la meg ha det sagt, dei har vore uunnverlige.

Heldigvis har

“forståsegpåarane” gått ein god del vekk frå at alle desse sorgens fasar kjem på rad og rekke. Det er eg glad for. For min del har sorgen og reaksjonane komme hulter til bulter, og innimellom, og i tillegg til min eigen sorg så sørger eg for to jenter som skal vekse opp utan pappaen sin. Eg sørger for storebroren deira og barnebarnet Theo som ikkje kjem til å hugse farfaren sin som han berre fekk møtt nokre gonger. Korleis har du det? Eg hugsar så godt ein av første dagane etter at me hadde mista Erik. Eg var på butikken med ei venninne. Slitne og utrangla stod me der på butikken bøygd i latterkrampe over eit eller anna bort i staur og vegger som var sagt eller gjort. Det føltes jo fullstendig upassende og feil, og folk blei sikkert ikkje mindre bekymra då dei veldig alvorleg kom bort for å gi meg ein klem. Denne venninna blei eg kjend med på barneskolen. Det første eg hugsa frå ho var at me hadde latterkrampe då og, og læraren blei sur og kasta oss på gangen midt i dansetimen. Det har vore tøffe tak no, det gjer godt å koble ut litt. Korleis har du det? Eg har jo fått dette spørsmålet før eg mista mannen min og. Eg er veldig vant til å sei det går fint. Det går bra. Eg tek meg liksom i å ville sei det samme når eg får spørsmålet no og, og så stopper eg opp. For eg kan vel ikkje berre seie at eg har det bra. Eller jo eg kan vel det?

Ellers så er det er eit meir sjeldan spørsmål eg hugsar, som skapte litt meir furore hjå meg enn det meir vanlige «korleis har du det»? Eg søkte råd og veiledning hjå ein psykolog som jobbar med barna og unge. Denne barnepsykologen spurte sikkert som mange andre om korleis eg hadde det, utan at eg hugsar verken kva han eller eg sa. Men eg hugsar svært godt noko anna han spurde om ganske så ut av det blå. “Er det noko som gjer deg glad?” Eg blei temeleg overrumpla av spørsmålet. Det kom aldeles uventa, og eg ramla godt ut av autopiloten”. I og med eg nok hadde fleire tankar i hovudet enn berre desse vanskelige tinga så følte eg meg kanskje litt avslørt og. I denne tida brukte eg ganske mykje av ledige stunder saman med med ein som heiter Ole. Eg meiner å hugse at eg hadde vore saman med han rett før eg skulle snakke med denne barnepsykologen. Midt i sorgen og det tunge så var altså magen full av desse velkjende sommarfuglane som gjer deg lettare til sinns og fylt med glede og rosa håp. Dette med å møte ein ny mann var noko eg ville ha litt for meg sjølv før eg delte det med andre.. Ikkje visste eg om folk tenkte det passa seg og at det var greitt heller. Det er mange hensyn å ta i ein slik situasjon og eg var redd for å støte og såre nokon med valget mitt om å gå vidare. Eg hadde i alle fall ikkje planar om å dele informasjon om denne forelskelsen med barnepsykologen som eg sat og snakka med. Likevel, når han spurte dette enkle spørsmålet - “er det noko som gjer deg glad,” kjende eg at dette digre fårete gliset kom heilt av seg sjølv, utan at eg klarte å kontrollere det. Rødmande og stotrande bekrefta eg at ja, det er ting som gjer meg glad. Psykologen såg nøgd ut.



Det var visst ein sånn liten luretest som dei av og til stiller for å sjå om folk er deprimerte. Han såg nok veldig godt på meg at det var ting som gjorde meg glad. Veldig glad. Han beklaga litt at han hadde overrumpla meg, men han såg unektelig nøgd ut med å få vipa meg litt av pinnen, og å få bekrefte noko han muligens mistenkte. Det han kanskje ikkje hadde forventa var at når smilet kom så kom plutseleg tårene og. Eg veit ikkje heilt kvifor. Det var noko der som eg oppfatta som anerkjening og tillatelse, og at det var normalt. Eller det var i alle fall ikkje direkte unormalt. Det var vel samme psykologen som sa til meg noko slikt som at du er ikkje perfekt, men du er perfekt uperfekt. Det følte som ein stor lettelse at eg kunne få lov til å vere glad. Og så når eg kjende meg glad så følte alt så sårbart, og så blei eg redd. Redd for at noko vondt skulle skje igjen. Redd for å miste. Psykologen blei nok både lei seg og litt stressa og spurte om han hadde sagt noko feil. Han misforstod nok, eller skjønnte ikkje denne reaksjonen. For til tross for tårene og sårbarheiten, så følte eg meg fortsatt glad. Glad og letta. På trass av det triste Det følte og godt å kjenne på ein reaksjon hjå seg sjølv, anna enn nummenheit. når nokon spurte korleis eg hadde det. For meg var både det fårete glistet og tårene ein kjærkommen erstatter for autopiloten.

Så korleis har me det no?

Eg og jentene. Sånn egentleg? Kan eg sei det går bra? Sånn rett som det er. Me har liksom måtta starte på nytt og me er framleis mørbanka og sårbare etter å ha følt oss svimeslått og numne ei god stund. Det tek visst si tid med denne sorgen. På så mange måtar. Me må visst framleis kjenne litt etter før me kan svare. Me er søkende og forventningsfulle tross alt, men me føler oss av og til redde, sinte, forvirra og sårbare. Me har måtta jobba oss tilbake til ein ny kvardag, og med alle våre sprell og påfunn så blir nok det eit pågåande prosjekt ei stund. Me har tronge tid, hjelp, trøyst og veiledning og me har tronge å bli utfordra til å komme oss opp igjen, på eigne bein. Eg har tronge hjelp, og eg har sikkert gjort nokre uforståelige og egoistiske valg. Eg har nok vore vore både urimelig og vanskelig innimellom, men noko av det har kanskje vore naudsynt, og eg har gjort så godt eg har kunna. Det er på ein måte slik at alt kjennest litt nytt ut på ein sånn rar, fin, spennande og av og til trist og utfordrande måte. Det er vel dette som er livet? Det nye livet. Eller livet vidare. Så med både glede, sorg og sagn i hjarta seier me oss klar for nye eventyr. Klar for livet.

No blei det visst til at eg berre snakka om meg og oss. Eg skulle kanskje spurt korleis du har det? Spesielt i denne julehøgtida der både gleder, sorg og forventningar ofte blir så forsterka. Spesielt for oss som slit eller har mista nokon. Eg nøyer meg berre til å sei at eg uansett håper og ynskjer at du har noko(n) som gjer deg glad, eller gir deg mening. Og uansett, vit at eg tenker på deg og vit at eg bryr meg. Så alt det beste til deg og dine i jula, og det nye året som kjem Stor juleklem frå meg og jentene Og frå Ole då . Sambuar og verdens beste bonuspappa, og sidan det er jul og han verkeleg har fortent å høyre det, ein som gjer meg glad.



Markering av verdensdagen og lystenning 10.09.2021 Stryn

Også i Stryn blei det gjennomført ei verdig og stemningsfylt markering på verdsdagen for sjølvmoordsførebygging 10. september 2021.

Det var tent 86 lys i hjarteformasjon som ramme for arrangementet – eitt lys for kvar av dei som har enda livet sitt dei siste 10 åra i Sogn og Fjordane.

For både etterlatne og andre engasjerte var det sterkt å sjå desse lysa. Kvar og eitt minne oss om det vi så gjerne skulle ha unngått, om han eller ho vi som vi så gjerne skulle hatt ved sida av oss.

Styreleiar Nils-Petter Hauge sa i sin appell at: kvart lys skal og minne oss om at det er noko eller nokon i alle sine liv – i ditt liv, som er verd å leve for – at du som har det vanskeleg akkurat no skal vite at vi er mange som ønsker å bidra til at du igjen opplever meining og håp.

Gje livet mange sjansar. Gje det uventa mange sjansar – det eller den som kan løfte deg er der ein stad. Gje oss mange sjansar, sjølv om du kjenner på det sjanselause. Slik symboliserer lysa og ei utstrekkt hand til deg som slit akkurat no: vi tenkje på deg – vi er heilt avhengige av å ha deg med vidare blant oss sjølv om du ikkje kjenner det slik. Og til slutt: kvart lys skal minne oss om – når vi ser alle lysa samla, at sjølvmoord ikkje berre er ei individuell eller familiær utfordring, men og ei enorm samfunnsutfordring.

Styremedlemene Hildegunn Støve og Monica Røed Frøyset var og til stades saman med alle andre som hadde møtt opp i regnveret.



Hildegunn sa i sin sluttappell at: *Vi i LEVE veit så altfor godt at det ikkje finst ein kvikk-fix for å løyse livsproblema. Livet kan – av ulike årsaker - tidvis opplevast brutalt og vanskeleg. Det kan vere utfordringar og smerter som bygger seg opp gjennom mange år. Tidvis kjem dei brått og brutalt. Men vi veit og at mange som har overlevd sjølvmoordsforsøk fortel om håpet som sakte kom og blei stadig sterkare, etterfulgt av krefter og ny retning i livet. Menneske som i dag har det godt. Like raskt som livet kan misse meining, like raskt kan meining kome attende. LEVE er ei støtte for dei som har mist, vi skal støtte gjennom å bygge håp i det håplause, og vi skal søke å fylle på meining i det meiningslause gjennom å vere der når nokon treng den eine å prate med. Vi er saman i og for livet og vi må alle prøve å skape ein større tryggleik for alle. Det globale mottoet for Verdsdagen for sjølvmoordsførebygging i 2021 er: "Å skape håp gjennom handling". Det er dette det handlar om – å skape håp for kvarandre. I tillegg har LEVE etablert eit gjentakande nasjonalt bodskap som årleg blir knytt til det globale mottoet: «Vis at du ser. Vis at du lyttar. Vis at du bryr deg».*

Etter arrangementet stod styremedlemene i LEVE igjen i takksemd og sa i kor kor viktig det er med slike arrangement. Det er så viktig at folk forstår både omfanget og kostnaden ved både å oppleve livsutfordringar og å vere etterlatt.

Takka vere hjelp frå Isehaug kafeteria som stilte fine lokale til disposisjon, lydteknikar Anders Magne Vik og musikk frå Linda Gytri, Anders Viktor Kvile og to flinke ungdomar, blei dette ei sterk samling vi tek med oss vidare i både hjarte og sinn.

Beste helsing *Nils-Petter*

Markering og lystenning av verdensdagen 10.09.2021 Askvoll

Vi hadde i år markering av verdensdagen 10.09.2021 i Askvoll. Det er første gangen med ein slik markering her. Det var ca. 50 stk. som møtte opp ein nydelig fin kveld med 18 varmegrader.

Dette berører oss virkelig, då det er viktig å fram denne budskapet LEVE står for i kvar liten krok i alle kommuner.

Eli Vikøren frå styret i Leve Sogn og Fjordane tok turen frå Førde og deltok saman med oss denne kvelden.

Ordfører frå Askvoll kommune, Ole Klausen, leste dagens appell og Rikard Herland sto for musikk. Dette ga ei fin ramme rundt arrangementet. Alt i alt blei markeringa ei veldig god, men samtidig sår stund, saman med etterlatte og andre berørte.

Rørande og god støtte at så mange kom og var med oss denne dagen, sier styremedlem og arrangør i Sogn og Fjordane fylkeslag, Siv Gjendemsjø Tangedal.



Foto Siv Tangedal



Treng du nokon å snakke med?

Åpenheit om sjølv-mord kan smerte. Det kan likevel vere ei stor lette å snakke om det. Vi veit det!

Om du ønskjer det, tek vi kontakt. Du vel sjølv om du vil prate eller maile. Ved å nytte adressa haug@humanorg.no, vil du bli kontakta av ein frå styret snarast råd/etter avtale.

www.leve.no/sognogfjordane

Vi er på facebook: Leve Sogn og fjordane

