



Gode medlem i LEVE

Det er ein ting eg har lært gjennom alle desse åra i LEVE: la etterlatne sjølv få sette sine ord på korleis det er å vere nettopp etterlatt. Å leve vidare til tross for det som har skjedd og det ein står i. Mange kjenner trulig på relativt like kjensler, men alle har sine ord, sine mestringsstrategiar, sine behov og sine tankar om kva ein klarar og ikkje klarar, td i jula.

Å vere etterlatt er eit ord fylt av vemod. Å vere etterlatt kan assosierast med toget du ikkje nådde i tide – toget du og ville vere med på fordi den andre skulle sleppe å reise åleine. Du står igjen med kofferten på perrongen medan du ser bakhovudet til ein du kjende så altfor godt fortsette reisa. Vi kom for seint, vi såg for seint, vi dekoda innhaldet i rutetabellen for seint. Slik kjennest det ofte, sjølv om vi innerst inne veit at det var vanskeleg å sjå, eller at vi har prøvd lenge utan at det fekk utgongan vi drøymde om. Å vere etterlatt indikerer at vi står igjen forlatt – åleine. Slik er ordet sviande og nådelaust. Og eg forstår dei som opplever livet akkurat no som meinings- og retningslaust. Fordi den røde delen av kompassnåla har ramla av.

Men; mi erfaring er at så lenge ein har kartet, så finn dei aller fleste retning igjen – ikkje forbi sorga, men gjennom ho, men der hjarte og sinn har sår etter å ha slitt seg gjennom ukjent og tungt landskap fullt av greiner, myr og skarpe steinar.

Men likevel gjennom. Tidvis startar såra å blø igjen, men med sosialt og familiært plaster trassar ein smertene, reiser seg og kjemper seg lenger og lenger opp i eit terrenn som vi igjen kan finne livsglede i. Når sola varmar og vi kjenner at i alt dette tilsynelatande meiningslause, så er der mykje håp som gror fram og som gjev tru på betre tider. Ingenting kan bli som det var. Vi aksepterer motvillig, men likevel nok til at solstrålane kan nytast utan därleg samvit. Vi skal leve vidare, til tross for smertene og saknet. Vi skal leve vidare – saman med dei som er igjen. Saman med den som er borte.

Vi vil aldri forstå kvifor. Kanskje vi forstår at noko var tungt å bere, ja sågar retningslaust.

Det kan alle kjenne på tidvis i eit liv. Men kvifor sjølvmord? Det vil mange aldri få svar på fullt ut – eg trur ikkje ein skal forstå det fullt ut. Andre forstår kanskje alt.

Vi kom aldri for seint til toget. Vi skulle aldri sitte på denne dagen. Og vi kunne vanskeleg hindre passasjeren å ta denne reisa. Å søke å forstå det uforståelege er eit utmattande prosjekt dei fleste er dømde til å tape. Vi kan forstå eit stykke på veg, men ikkje lenger. Truleg var også den som sette seg på toget usikker på om det var rett tog. Rett destinasjon. Kanskje flykta dei inn på toget og sökte falsk tryggleik. Vi veit ikkje. Og treng ikkje vite fullt ut.

Vi blei ikkje forlatt. Vi blei ikkje etterlatt – for det var ikkje i tankane frå passasjeren å «reise ifrå» - å ville etterlate oss i nød, einsemd og i åleineskapet. Tankane var andre stadar – til tross for kjærleiken var tankane ein annan stad. Eit anna reisemål.

Ei reise til noko, ikkje ifrå nokon.

Vi i LEVE ønsker å stå saman med deg på perrongen. Vi vil du skal vite at du alltid har nokon du kan snakke med, sjølv i den verste einsemda, eller kanskje du vil dele ei glede? Ein opptur. Du har kanskje familie, kanskje gode vener eller kollegaer. Men tidvis kan det vere godt å berre snakke med ei framand stemme – då er vi i LEVE der.

På LEVE-sida på facebook/internett finn du oversikt over likepersonane i LEVE – trygge etterlatne som veit kva det vil seie å vere etterlatt mor, far, søster og bror. Vi kan ordne kontakt til desse fine menneska. Du vil ikkje angre.

Eller vil du kanskje delta i ei samtalegruppe saman med andre sjølvmordsetterlatne i 2023?

Dersom du vil ha kontakt med ein likeperson no eller seinare eller du ønsker å vere med i ei samtalegruppe i 2023: send mail til
hauge@humanorg.no eller
levesognogfjordane@gmail.com

Til alle saman:

Vi i LEVE er med dykk i tankane gjennom advents- og julehøgtida. Vi er der om de treng ei samtale med oss.

Ein lege sa til ein etterlatt i styret: planlegg ein aktivitet kvar dag. Uansett kor lite du har krefter til: planlegg ein ting som «gjer deg godt». Du som nyleg har mist vil kanskje kjempe for å kjenne på dei gode augneblinkane – du som har mist for lenge sidan er kanskje meir i balanse der lukka er meir vedvarande. Felles for oss alle er at saknet ligg der. Eit sakin vi alle skal bere saman med dykk.

Vi ønsker dykk alt det beste i tida som ventar.

På vegne av styret i LEVE Sogn og Fjordane

Nils-Petter Hauge
Styreleiar



Julebrenn frå Spania

Rojales 20.11.22

Kjære deg som har mista nokon i sjølvomord. Kva skal eg sei?

Det blir ikkje så mykje lettare å finne orda, sjølv om eg har stått i det sjølv. Anten sorgen din er fersk , eller du har levd med den i lengre tid skulle eg gjerne ha vore der og gitt deg ein klem. Jula og andre høgtider opplevest ofte som ekstra tøff og vanskeleg når du har mista nokon.

Jula 2022 nærmar seg. Det blir den fjerde jula vår utan the Liverpoolman, vår Erik.

Min sambuer og pappa til jentene våre, Eline og Hanna. Han forlot livet i mars 2019. 49 år gammal. Det er rart. På ein måte virkar det så mykje lengre sidan. På den andre sida veit eg ikkje kor tida har blitt av. Jentene våre har blitt så store. Med ei på ti og ei på tolv føler eg ikkje på at eg har noko fritidsproblem. På snap og FaceTime pratar me innimellom med Theo Emilian som er på Voss. Erik sitt barnebarn. Neste år blir han skulegut! .

Me held oss framleis i Rojales i Spania, eg og jentene. Våren 2021 bestemte me ein smule impulsivt at me ville prøve ut Spanialivet.

Jentene er på andre skuleåret sitt her, og eg fekk jobb som miljøarbeider på samme skulen no i januar. Det tok litt tid å lande på ein ny plass, i eit nytt land. Rotlause har me følt oss og. Eg hugsar det slo meg ein haustkveld kort tid etter me hadde komme til Spania. Eg følte meg tom og tappa for energi utan at det var nokon god forklaring. Det slo meg at denne kjensla på eit vis minna om sorg. Det var til stor trøyst å snakke med ei mor frå Argentina som har budd i tre ulike land . Ho sa at det var normalt, og at det ville gå seg til. Likevel, det ville ta tid, og store og små måtte berekne eit halvt år der kjenslene og energinivået køyrt berg og dalbane. Ein dag på topp, og neste dag i kjellaren.
Ho hadde ganske rett.

Etterkvart har me landa og funne oss til rette i ein ny kvardag. Den er ikkje så ulik kvardagen heime i Sogndal, med jobb, skule og fritidsaktiviteter, men det er ein del fleire soldagar i året, og ute i hagen står det palmer i staden for grantre. Mange eventyr og fine nye vennskap har me fått med oss og. I dag i november er det litt meir haustleg i lufta, men om eg set meg ut på trappa med kaffien midt på dagen er det varmt og godt når sola er framme. I skrivande stund skal minstefjenta på Hawaiparty til ei klassevenninne.

Denne søndagen har me kontroll på kvar jubilanten bur, men mange gonger har me køyrt rundtomkring med hjarta i halsen, på plassar me aldri har vore før, og leita etter rett adresse .

Takk og pris for GPS på telefonen, og takk og pris for jenter som har utvikla terapeutiske evner til å roe og veilede ei til tider hysterisk og retningsvill mor (i trafikken vel og merke). Når ein får roa ned pulsen så er jo akkurat dette fantastisk og. Det er utrøleg spesielt å køre inn i solnedgangen med Kjartan og Ylvis sin "Skaol skadle" på full guffe (me er jo sogninga då). I Spania. Ja det har vore dagar eg har stilt meg spørsmål om dette var litt galskap.

Kanskje var det litt det. Eg velger likevel å kalle det kontrollert galskap. Noko har liksom drive meg og oss i den retningen at me skal stå i det og prøve det ut.

Korleis går det med jentene? Eg må alltid trekke pusten litt når eg får spørsmålet. Eg kan jo ikkje vite kva sorgen og tapet av faren eigentleg har gjort med dei. Eg kan ikkje vite kva livet vil bringe dei, uavhengig av det dei har tapt. Eg kan heller ikkje sei sikkert at det var lurt å dra dei ut av det trygge og kjende som dei har vokse opp i. Eg kan til tider vere bekymra og redd for dei ja. Snakkar me nok om det som har skjedd? Det er, og har vore så mange valg å ta. Uansett så ser eg to flotte og tøffe jenter. Eg ser to ulike jenter. Til tider slest dei, og eg skuldar av og til på dei for dei grå håra som har dukka opp. Kvardagane består av latter, tårer, sinne , drama, frustrasjon og rampestrekar.

Eg ser to jenter på veg inn i ungdommen. Eg føler ikkje dei skil seg nevneverdig ut i forhold til venninnene. Eg er så vanvittig stolt av dei to trolljentene mine, og eg gjer alt som står i mi makt for at dei skal ha det så bra som muleg. Me snakkar ikkje så mykje om sorgen og det triste i kvardagen vår. Slik eg oppfatta jentene så er dei opptekne med å leve livet sitt her og no i staden. Berre vere ,og høyre til. Det har dei så inderleg fortent, og det veit eg hadde vore faren deira sitt største ynskje og. Så må me voksne rundt prøve å veilede og heie underveis.

Me tenner lys på "merkedagar ", og eg prøver å flette inn fine og morsomme minner. Eg håpar og trur dei veit dei kan komme til meg på dagane som er litt mørkare og grå og.

Eg håpar dei ser på meg som ein bauta. Sånn bortsett frå når det gjeld retningsans i trafikken då.



Også når eg får spørsmålet om korleis eg har det må eg trekke pusten. Det er fortsatt vanskeleg å gi eit enkelt svar på det. Det har vore mange hensyn å ta. Sjølv om eg eigentleg stort sett har det forbaska bra for tida, så har nok sorg og traumer prega meg, og røynt på blant anna konsentrasjon, hukommelse og utholdenheit. Ein føler kanskje meir intenst på både gleder og bekymringer. Så vannvittig takknemmelig og stolt av dei skattene eg har i livet mitt, og til tider utmatta sint og frustrert når utfordringane og bekymringene kjem. Ein stor del av min sorg var der ei god tid før dagen Erik døydde. Den sorgen heldt eg mykje for meg sjølv. Eg har ikkje heilt teke det innover meg før no, og tenker det kanskje er litt av svaret på kvifor venner og familie til tider har oppfatta meg som litt vanskeleg og utilnærmelig når eg skal snakke om eigne kjensler.

Og så er eg jo sjukepleiar då. Eg las ein artikkel med intervju av ein som heiter Audun Mo. Han mista kona si i ei trafikkulykke og sat att med små barn. No gir han ut boka "Det finnes enkel måte å si dette på", som handler om sorgen og livet etterpå. Eg matte skrive ein melding til han og fortelje at det var fint, meiningsfylt og gjenkjennende å lese om han sitt liv vidare. Han er som meg spesialsjukepleiar og jobber i psykiatri. Han skreiv til meg at det "å være en psykiatrisk sykepleier er en blessing og en curse, vi kan så mye om psyke og så skal vi gå inn i en pasient og pårørenderolle, det har ikke vært lett for meg vertfall".

Eg slenger meg på den. Spør meg heller kva eg treng, tenker eg av og til. Gi meg berre litt uforbeholdt støtte i at me kan ikkje fikse alt i ein fei. Folk er flinke til å sei at ein må ta seg tid til å sørge, men det går ikkje alltid i hop med alt det som må fylgjast opp. "Føler du det som at alle maser på deg" hugsar eg ei på kriseteamet sparte meg om, då eg leita etter orda som skulle beskrive korleis eg hadde det. Av

og til har det følt som at alt er mas ja, men det har blitt lettare og meir overkommeleg trass alt. Og eg er glad for at eg har folk som maser på meg. Eg treng nok det. Eg leitar etter ho som eg har i meg som trur på seg sjølv, er uredd, og gir litt f. Ho er der støtt og stadig no. Forrige år skreiv eg at ein barnepsykolog overrumpla meg med spørsmålet "er det noko som gjer deg glad?". Den samme psykologen sa og til meg at "nei, du er ikkje perfekt, men du er perfekt uperfekt".
Eg likte det.

Som sagt så har eg det tross alt mest av alt forbaska bra. Eg sit her og med ring på fing, som eg har fått frå Ole ektemann, eller ekte Olemann som eg kallar han på snap. Me sa ja til kvarandre i den norske sjømannskyrkja i Torrevieja no den 26 mars. Eg håpar han veit kva han har gitt seg ut på. Begge snakkar om at det er rart på ein fin måte, å sitje der med gifтерing. Det har me aldri gjort før. Ole er kort fortalt ein supermann som eg og jentene er utruleg glade for å fått i livet vårt.

No gledar eg og jentene oss til å heim til Sogndal til jul, og me drøymer om snø her blandt palmene. Av og til blir me slitne og triste, og av og til kjem den sure "mammaGrinch" fram, men me køyrer full pakke med julekalender juleshopping, bakst og julefilm. Me prøver likevel å gjøre det så enkelt og ukomplisert som muleg.
På vår måte. Me køyrer livet!

Korleis går det med deg? Kva treng du? Har du noko som gjer deg glad?
Ver perfekt uperfekt og "Stao no pao"!. Eg skal ikkje prøve på å finne dei store og kloke orda når det gjeld sorgen og saknet, men trur Liverpoolmannen vår hadde likt at eg siterde siter nokre linjer frå han sin favorittsang over alle

"You'll never walk alone"

*Walk on through the wind
Walk on through the rain
For your dreams be tossed and blown*

*Walk on, walk on
With hope in your heart And you'll never walk alone"*

You'll never walk alone

(Oscar Hammerstein II / Richard Rodgers)

Eg sender nokre solfylte varme tankar, frå Spania, og dei beste ynskjer for jula og året som kjem.

Ta vare. Stor juleklem frå

**Kari, Ole, Eline, Hanna,
Dennis Hund og Rocky Hund.**



Vis at du ser. Vis at du lytter. Vis at du bryr deg.



Eg håpar eg ser deg, min ven
når natta kjem og det blir mørkt.
Eg håpar eg ser deg og finn di hand.
Om du strekkjer den ut vil eg ta den,
så kan vi vandre saman mot ei tryggare havn.

Eg håpar du ynskjer å dele , min ven,
sett ord på ditt tankespinn.
Eg håpar du let meg lytte,
du treng berre å opne opp di dør
og sleppe meg inn.

Eg håpar du ser det, min ven
du er ikkje åleine her.
Eg håpar du veit det ,min ven
at du er god nok som du er.
Ingen lever i ei perfekt verd.

Eg håpar eg ser deg min ven
når morgonen gryr og smilet kjem fram.
Så kan vi dele dagen
og lytte til livets sang.
Fordi eg bryr meg om deg.

Hildegunn Støve

Du er ikke alene

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Vil du vite mer om LEVE Sogn og Fjordane og arbeidet vårt, eller trenger du noen å snakke med?

Kontakttelefon: [99098112](tel:99098112) - E-post: levesognogfjordane@gmail.com

Åpenhet om selvmord kan være smertefullt. Det kan likevel være en stor lettelse å snakke om det med andre mennesker. Vi som betjener kontakttelefonen, er selv etterlatte ved selvmord. Vi ønsker å bruke vår erfaring til støtte og nytte for andre i samme situasjon. Vi har taushetsplikt, og du kan være trygg på at det du forteller oss ikke blir fortalt videre.

Vi som betjener telefonen, er frivillige. Telefonen er derfor ikke betjent hele døgnet. Legg igjen en beskjed eller skriv en sms, så vil vi ringe deg tilbake.

Kontakttelefonen er ikke en krisetelefon. Ved krise og øyeblikkelig behov for hjelp:

Akutt nødhjelp **113**

Kirkens SOS **22 40 00 40**

Mental Helses hjelpetelefon **116 123**

Ønsker du å bli en del av LEVE, motta en medlemspakke og bli kontaktet av LEVE Sogn og Fjordane:

<https://leve.no/fylkeslag/sogn-og-fjordane/>



Innlegg, kommentarer, erfaringar, dikt, litteraturtips eller andre innspel

Send mail til hauge@humanorg.no