

April 2015

Landsforeningen for
efterladte efter selvmord

Forår – en lys tid eller hvad?

For nylig har jeg hørt flere sige, at de godt nok næsten ikke tør sige det, men de synes foråret er en svær tid. Den forventning, der ligger i luften, om at man skal være glad for lyset og alt det grønne der spirer, bliver til et åg.

Og vi der har haft sorgen tæt inde på livet, kender det jo til hudløshed, det der med, at vi har tunet vores sanser så meget ind på, hvad vi tror omgivelserne forventer af os, at vi helt kan glemme bare at have det, som vi har det. Netop det at vi giver os selv lov til at være i de følelser vi nu engang bærer med os, har været min vigtigste mærkesag som Efterladtes formand, fordi jeg er over-

bevist om, at det er den største hjælp, når vi skal bære sorgen med os i vores liv. Vi skal være en forening, som giver omsorg, rum til sorg, erfaringsdeling og netværk, som forsiden på vores nye folder fortæller.

Læs i dette nyhedsbrev om nyt fra årsmødet, foreningens nye bestyrelse og forårets familiedag.

Med en tak for den tid jeg har fået lov at være med til at præge foreningens arbejde.

Hanne Svensmark

INDHOLD

[Forår – en lys tid eller hvad?](#)

[Årsmøde/generalforsamling](#)

[Tak](#)

[Ny Bestyrelse](#)

[Formandens beretning](#)

[Familie-temadag](#)

[Legat](#)

[Find foreningen på Facebook](#)

[Kalender](#)

[Gaver til Landsforeningen](#)

[Har du mailadresse?](#)



Årsmøde og Generalforsamling 2015

Ved årsmødet i år var det en glæde for bestyrelsen at opleve, at interessen for at deltage var større, end vi har oplevet de senere år. Ca. 50 af vore medlemmer deltog i årsmødet i Odense den 8. marts, hvor deltagerne havde glæde af at høre Chefpsykolog Lars J. Sørensens foredrag om skam.

Mange efterladte efter selvmord kan blandt flere andre svære følelser have skammen at kæmpe med. Med udgangspunkt i sin forskning og viden om skam åbnede Lars J. Sørensen ud fra flere forskellige synsvinkler vore øjne for en bredere forståelse af følelsen af skam. Vi fik i løbet af Lars' foredrag en god indføring i, hvordan vi kan omgås og forstå skammen.

En af Lars J. Sørensens pointer var, at skam ofte hænger sammen følelsen af at være "anderledes".

ALT som kan gøre, at man føler sig anderledes, forkert, kan vække skam. Og ALT som kan gøre, at man føler sig anderledes, speciel, kan vække stolthed. Den sociale kontekst er afgørende for, hvad der er forkerthed/skam og hvad der er stolthed.

Lars J. Sørensen udgav i 2013 bogen "Skam – medfødt og tillært". Når skam fører til sjælemord. (Hans Reitzels forlag).

Hanne Tang

Tak til Hanne Svensmark – og til Arvid Kristiansen

I forbindelse med generalforsamlingen i marts har Hanne Svensmark besluttet at træde ud af Landsforeningens bestyrelse og dermed overlade formandsposten til en anden!

Hanne har været foreningens formand siden 2010, hvor hun overtog formandsposten efter Unni Bille Brahe, som var et kendt ansigt i frivillig-kredse, og som havde været med til at stifte foreningen i 2002.

Hanne har løftet opgaven på en fantastisk god måde. I bestyrelsen, såvel som i foreningen har vi nydt godt af, at vi i Hanne Svensmark har haft en velfunderet og velformuleret formand, som arbejder struktureret med sine opgaver. Hannes erfaringer som præst og psykoterapeut – og selvfølgelig også efterladt efter selvmord – skinner igennem, når hun skriver sine gode tankevækkende indlæg i vore nyhedsbreve og i andre medier.

I bestyrelsesarbejdet har Hanne givet de enkelte bestyrelsesmedlemmer plads til at arbejde med det, de er bedst til, samtidig med, at hun på en god måde har lært os, hvordan vi passer på os selv i frivilligarbejdet. Bl.a. ved at være tilfredse med de ting vi når som frivillige, - og ikke plage os selv med dårlig samvittighed over det, vi også kunne

have gjort, men ikke nåede! Hanne er en dygtig mødeleder, hvilket har betydet, at vi har haft særdeles effektive bestyrelsesmøder.

De, der kender Hanne, ved, at hun er en farverig og kreativ person. I foreningsarbejdet har den side af Hanne sat sine spor, dels i forbindelse med kampagnen om forbudte følelser sidste år og senest med udgivelsen af foreningens nye info-folder.

Kære Hanne! Tak for de år vi har haft med dig som formand! Heldigvis kan vi glæde os til et fortsat samarbejde med dig, da du fortsat vil lede og afholde kurser og seminarer, ligesom du vil medvirke med oplæg, foredrag mv. i Landsforeningen for efterladte efter selvmord!

Her skal også lyde en stor tak til Arvid Kristiansen, som ikke stillede op til genvalg i år. Arvid har i mange år været arbejdende suppleant i foreningens bestyrelse. Arvid har bl.a. arbejdet meget med vores hjemmeside. I bestyrelsen vil vi savne Arvids aldrig svigtende optimisme og gode humør!

Hanne Tang

Se den nye bestyrelse på næste side >>

Ny bestyrelse

Efter landsmødet og generalforsamlingen i Odense valgte bestyrelsen at konstituere sig således:

FORMAND

Lars Agertoft Iversen

Ny i bestyrelsen, men har været med i foreningen siden 2005. Var medstifter af lokalafdelingen i Nordjylland og har tidligere været i landsbestyrelsen.

NÆSTFORMAND

Ellen Bæk

Var også næstformand i den tidligere bestyrelse. Står for medlemskontakten og er et stort aktiv i lokalkreds Nordjylland. Er ferm til at fundraise.

KASSERER

Hanne Tang

Fortsætter sit gode arbejde som kasserer i den nye bestyrelse. Er også god til at fundraise og aktiv i Thisted og det vestlige Nordjylland.

SEKRETÆR

Kristina Rasmussen

Også her genvalg. Er p.t. yderst aktiv i forsøget på at få etableret en kreds i Århusområdet. Er også på banen i Nordjylland.

Rebekka Petersen

Aktiv i lokalkreds Nordjylland og foreningens webmaster in spe.

Marianne Sørensen

Aktiv i Sjællandskredsen, vil tage sig af dele af vore aktiviteter på Facebook.

Lilli Smed Svendsen

Arbejder med lokalkreds Fyn. Er p.t. i gang med at arrangere et eventuelt møde på Sydfyn.

SUPPLEANT

Karina Pilgrim

Aktiv i lokalkreds Nordjylland. Har været i landsbestyrelsen i flere år. Involveret i Unge Seminar m.m.

SUPPLEANT

Karin Zedeler

Ny i bestyrelsen, men mangeårigt medlem af foreningen. Vil i første omgang være bindeled til Sjællandskredsen.

Formandens beretning

Her er et par uddrag af Hanne Svensmarks beretning på årsmødet:

"Det skal ikke være nogen hemmelighed, at jeg er rævestolt af at stå her og holde beretning på Efterladtes årsmøde i år. Jeg er stolt af vores forening, jeg er stolt af det vi har udført i år, af den ånd der råder i vores bestyrelse og jeg er ikke mindst stolt af et have fået lov til at være formand i denne så vigtige sammenhæng.

På bordene ligger foreningens nye folder, som har været på tale en tid lang, men især er et resultat af et koncentreret arbejde i år. Vi har bestræbt os på at efterfølgeren til den folder der har fulgt foreningen i mange år, er lidt mere farverig uden at være plat eller poppet. Jeg synes, det er lykkedes at skabe en iøjnefaldende pjece som også signalerer, hvad man kan få ud af at henvende sig til vores forening."

Efter omtale af det efterhånden rigt holdige lokale arbejde, fortælles om bestyrelsens særindsatser:

"Vi har haft fokus på børnene i år, da det tit er rigtig svært at finde det rigtige tilbud til børn der har mistet til selvmord. Derfor har vi udarbejdet et koncept for en familieweekend, som vi vil prøve at søge fondsmidler til. Vi holdt i efteråret en temadag for familier i Hjørring, for at finde lidt ud af behovet. Dette vil vi prøve af et par mere centrale steder i landet i det nye foreningsår. Mødet i Hjørring var ikke overfyldt, men afstedkom mange opfordringer om ikke vi ville lave det andre steder i landet.

Unge seminaret i efteråret var fuldttegnet og gik rigtig godt, og vi stræber efter at lave et nyt træf for unge efter sommerferien. Også selvhjælpsseminaret var fyldt op allerede kort tid efter, det var budt ud. Her kommer der et nyt i april, som også er fyldt op.

I år har vi haft fokus på følelser, på Facebook bragte vi en kampagne om forbudte følelser, hvor vi fokuserede på skam, som vi jo også har hørt Lars Sørensen fortælle os om i dag og på følelser som glæde, vrede, lettelse og afmagt. Kampagnen var både rettet mod efterladte efter selvmord, fordi vi kan have brug for at forstå, at det vi føler, slet ikke er forbudt, men også mod dem, der på den ene eller anden måde er i kontakt med efterladte efter selvmord, og som kan have brug for at lære at give plads til de følelser, der nu engang er."

Endelig rundede Hanne af med en tak til foreningen for dens betydning for efterladte generelt og for hende selv personligt:

"Som jeg sagde til indledning er jeg rigtig stolt over at stå her som formand og holde beretning om vores vigtige arbejde, der har været god energi, arbejdsomhed og iveri. Og et bestyrelsesmøde i Efterladte er altid en sammenhæng, jeg glæder mig til. Jeg har også efterhånden været bestyrelsesmedlem i

en del år, og nu er det tiden for mig at bruge min tid andre steder, derfor bliver dette også min sidste beretning som Efterladtes formand. Det har ikke været en hel nem beslutning, da det jo er et vigtigt arbejde, men jeg ved Efterladte er i gode hænder hos vores dedikerede bestyrelse.

Efterladte har været en utrolig god medspiller og hjælp for mig i min sorgproces efter min mand, for det og for jeres gode måde at være på vil jeg gerne afslutte min beretning med at sige tak."



Familie-temadag

**Søndag den 24. maj 2015 fra kl. 13.00 - 17.00
i Aarhus Frivilligcenter, Grønnegade 80, Aarhus C**

Vi har mistet til selvmord – hvordan taler vi om det i familien?

Kom til en eftermiddag sammen med Jes Dige hvor samtalen om familiens tab er i centrum. Jes vil gennem samtale med børnene, hjælpe både børn og voksne til at få det frem, som kan være svært at få sagt.

Det vil blive en eftermiddag med erfaringsdeling og muligheden for at opleve, hvordan andre i samme situation oplever og håndterer sorgen. Er der ønske blandt deltagerne om at fortsætte i en netværksgruppe, vil mulighederne herfor blive diskuteret.

Fakta om Jes Dige:

Jes Dige tog i 1992 initiativet til at danne landets første sorggruppe for børn. Siden da har han hjulpet over 500 børn. Jes er konsulent i Kræftens Bekæmpelse og er en af bagmændene til det omfattende "Om sorg" – materiale, som de fleste af landets skoler i dag støtter sig til.

"Sorg er ikke en sygdom. Man fejler ikke noget fordi man er ked af det. Det er et af livets grundvilkår at man oplever tab. Og det kræver ikke nogen special uddannelse at tage sig af sorg. Men det kræver megen dannelse. Og det får man blandt andet af modet til at drage omsorg for de børn, der rammes af hverdagens tragedier", siger Jes Dige.

For nærmere oplysninger og tilmelding, kontakt:

Karina Pilgrim
tobeapilgrim@gmail.com
tlf. 28 97 85 52 eller

Kristina Rasmussen
sekretaer@efterladte.dk
tlf. 41 56 89 25

Sidste frist for tilmelding er tirsdag den 12. maj.

Arrangementet gennemføres ved minimum tre tilmeldte familier. Vi byder på kaffe/te og sodavand, frugt og kage undervejs.

Legat for efterladte

Købmand af Aalborg Vagn Larsen og Hustrus Fond har åbnet mulighed for at efterladte efter selvmord kan søge om et legat.

Det kan eksempelvis være til: Rejseudgifter og andre aktiviteter i Landsforeningen for efterladte efter selvmord
Psykologhjælp, nødvendige daglige hjælpemidler, fx vaskemaskine, pc, tablet, mobiltelefon, konfirmation, jul m.v.

Fondsbestyrelsen holder møder med jævne mellemrum.

På vores hjemmeside kan du finde [ansøgningsskema til fonden](#) og oplysning om hvem ansøgningen skal sendes til. Skemaet er vejledende, så det kan enten printes ud og udfyldes, eller man kan sende sin egen ansøgning.





Find foreningen Efterladte på Facebook

Vi har en side på facebook, der kan findes her:

www.facebook.com/efterladte

Er du på facebook, så gå ind på siden og giv os et like, så får du mulighed for at følge med i vores nyheder.



Vi har en også gruppe der kan findes under navnet: '**Foreningen Efterladte efter selvmord**'. Denne gruppe er en åben gruppe, der især handler om foreningens aktiviteter og orientering fra og spørgsmål til bestyrelsen.

Vil du gerne deltage i et forum, der er beregnet til erfaringsudveksling mellem Efterladte og mulighed for at skabe netværk, anbefaler vi grupperne:

'**Jeg har mistet til selvmord – eller kender en der har**'. Denne gruppe er oprettet af Carina Lund og Diana Lund. Eller gruppen: '**Efterladte efter selvmord**', der er oprettet af Marie Vigdís Madsen.

Det er lukkede grupper, så det er kun medlemmerne af gruppen der kan læse, hvad der slås op her.

Kalender

Hold øje med kalenderen på hjemmesiden, her kan du se hvor vi har temamøder og andre arrangementer.

Gaver til Landsforeningen

Hvis du vil give generel støtte til Landsforeningen for efterladte efter selvmord, kan du sende en mail til foreningens kasserer på hanne@tang.dk

eller blot indbetale/overføre det ønskede beløb til vores konto i Danske Bank: Reg.nr. 1551 kontonr. 40008349.

Du kan også bruge mobile pay: 21 16 70 77

Hvis du vil give støtte til en specifik lokalkreds, skal du skrive det på.

Har du mailadresse...?

...og modtager du dette nyhedsbrev med almindelig post, vil foreningen rigtig gerne have din mailadresse, da det sparer os for porto. Husk også at fortælle, hvis du får en ny mailadresse.

Skriv til Hanne Tang på hanne@tang.dk eller Ellen Bæk på nordjylland@efterladte.dk