

Fra sommer til efterår...

Vi tager hul på en ny sæson!

Sommeren går på hæld. Mange vil mene, at sommeren i år har været en blandet fornøjelse. Det mærkede vi allerede, da vi deltog i Folkemødet på Bornholm i juni. En dag skinnede solen fra en skyfri himmel, og næste dag havde vi paraplyerne fremme og blev godt klamme! Men uanset vejret kom vi i positiv dialog med rigtig mange mennesker om emnet: "At være efterladt efter selvmord", og det var det, der var vores ærinde. Formand Lars A. Iversen fortæller mere fra Folkemødet her i Nyhedsbrevet.

På mange måder går det rigtig godt i vores forening for tiden. Som formanden kunne konstatere på årsmødet, har vi haft et stærkt stigende aktivitetsniveau i løbet af 2015, ligesom vi har fået rigtig mange nye medlemmer. Det skal vi holde fast i og glæde os over, når der er noget, der går os imod.

"Mange penge har vi ingen af", vil mange ofte have hørt vores formand, Lars A. Iversen, sige. Vi er en lille forening, som udover kontingentindtægterne er afhængige af tilskud fra puljer og fonde. Og lige nu må jeg som kasserer konstatere, at Lars' ord er blevet helt aktuelle! For første gang i 10 år har vi her lige før sommerferien fået afslag fra Socialstyrelsen på vores ansøgning om PUF-midler for perioden fra 1. marts 2016 – 1. juni 2017. Vi har hvert år været i stand til at afholde

5-7 temamøder rundt om i landet, ligesom selvhjælpsseminaret og til dels ungeweekendtræffet de senere år har været finansieret af disse penge!

Helt aktuelt betyder det for det første, at de aktiviteter, vi har afholdt i år i tillid til at modtage de sædvanlige PUF-midler, må finansieres af vores kassebeholdning. For det andet har vi i bestyrelsen måttet lægge ekstra kræfter i at søge fonde og andre puljer. Indtil videre har vi ad den vej modtaget en del penge til ungeweekendtræf, men vi er ikke helt i mål! Skulle nogen kende til fonde, som måske kunne tænkes at ville støtte vore aktiviteter, vil vi være glade for at få inspiration til nye steder at søge! (skriv gerne på info@efterladte.dk)

PUF-midler eller ej! Vi ligger ikke i dvale. Kig på siden med aktiviteter. Takket være ihærdige bestyrelsesmedlemmer i lokalkredsene og velvilje fra kommuner, hvor vi søger §18-midler, har vi rigtig mange tilbud rundt omkring i landet.

Og skulle der være nogen af vore medlemmer, der har lyst til at være med til at arrangere cafemøder, walk and talk o. lign. er I meget velkomne på vort Frivilligseminar i september!

*Hanne Tang,
kasserer*

Indhold

Min usynlige søn.....	s. 2
Landsforeningen på Bornholm	s. 3
Invitation til frivilligseminar.....	s. 4
Karens første cafémøde	s. 5
Weekendtræf for unge	s. 5
Aktiviteter Efterår 2016	s. 6-7
Facebook, legater etc.....	s. 8

Boganmeldelse

Min usynlige søn

Esben Kjær: *Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet.* Gyldendal 2016.

Jeg vil gerne skrive om ovenstående nye bog, for det er en af de smukkeste bøger, jeg længe har læst, fuld af tankevækkende betragtninger om vores forhold til døden.

For 4 år siden mistede Esben Kjær sin søn Sebastian, der døde af kræft som syvårig. Bogen handler om hans sorg og om de voldsomme forandringer, der sker med en, når en elsket dør. Hvordan kan vi leve videre i verden, og hvordan kan vi bære den døde med os i livet.

Det er en meget personlig beretning, men Esben Kjær har tænkt meget over spørgsmålene, og han har interviewet mange erfarne mennesker undervejs, som beskæftiger sig med sorg, præster, terapeuter, antropologer m.fl., så det er en bog, der kommer langt omkring.

Han indleder med en beskrivelse af Sebastians sygdom. Det tog lang tid for lægerne på Rigshospitalet at stille diagnosen, imens prøvede familien alle de alternative behandlinger, de kunne finde. På trods af dette, måtte de efter ca. ½ år erkende, at der ikke var mere at gøre. Esben Kjær havde altid ment, at han kunne klare alt, hvad han satte sig for, så det gjorde det måske ekstra hårdt, at miste sønnen. Han taler en del om, at livet er som en sejlads i en lille båd, så længe havet er roligt, går det fint, men når uvejret raser, opdager man, hvor lidt man har styr på. Det har givet ham en ydmyghed over for livet, som han mener, at vi stort set har glemt i den vestlige verden i vor tid, fordi vi har opnået så mange fremskridt, og derfor har fået en følelse af, at intet er umuligt.

Derefter kom sorgen med sin vældige kraft. Sebastians død blev en atombombe i hans liv, efter den er intet tilbage, og alt skal

bygges op på ny. Esben Kjær har ikke meget til overs for psykologernes sorgmodeller, fordi de taler til hovedet, og det er ikke der, sorgen sidder. Han fandt ud af, at det mest hensigtsmæssige var at give slip og give efter for sorgen, lade sig hvirvle af sted i sin lille båd og håbe på at strømmen ville stilne af. Det gør den jo heldigvis også for de fleste af os.

Derefter begynder arbejdet med at integrere sorgen i sit videre liv, og finde en måde at have den afdøde med sig, for det er en illusion at tro, at den døde forsvinder ud af vores liv. Det er derfor meningsløst at tale om, at vi skal komme videre, som mange udenforstående ofte synes. Spørgsmålet er derfor, hvad vi vil bruge sorgen til, hvordan den skal påvirke vores liv. Præsten Mikkel Wold citeres for, at der ikke er nogen mening med Sebastians død, men du kan prøve at finde en mening i den. Esben Kjær beslutter sig for at blive den bedste version af sig selv ved at udrydde alle uvaner af sit liv, for at der kan komme noget positivt ud af Sebastians død.

Han fortsætter sit spørgsmål om hvorfor Sebastian skulle dø, svaret afhænger af ens religiøse indstilling. Alle religioner har overvejelser om meningen med livet, og han gennemgår flere spirituelle retninger og overvejer, hvad der giver mening for ham. Han citerer bl.a. Lars Muhl for, at der er en mening med alt. Vi er her på jorden for at lære noget, et liv uden lidelse er som at være levende død. Vi skal acceptere at livet går op og ned og lære noget af det. Esben Kjær konstaterer også, at de fleste, som har oplevet store tab, er blevet mere rummelige og empatiske, og for ham er disse mennesker mere interessante at være sammen med.

Det næste kapitel handler om vores forhold til døden, at vi ikke har nogen ritualer



at støtte os til ved dødsfald. De fleste undgår at tale om de døde, deraf titlen: Min usynlige søn. I mange andre kulturer er der mere styr på, hvordan vi skal omgås sorgende, folkekirken rummer heller ikke mange ritualer ud over selve bisættelsen. I de katolske lande kan man tænde lys i kirken, og kirkerne bliver meget mere brugt. Også mange oprindelige folk har et tættere forhold til døden. Esben Kjær lægger vægt på, at det er trøstende at blive set og lyttet til, og at det er vigtigere at gøre noget end at holde sig væk af usikkerhed.

Næste spørgsmål er: hvor er han nu. Det ved vi af gode grunde ikke, men det står os frit for at vælge, hvad vi vil tro. Sebastians storebror mente, at han er blevet en engel, som følger familien. Han tegnede en bog til sin lillebror af Sebastian som engel. Den viste sig at blive meget populær og en nu udgivet, det er en trøsterig tanke, at den døde er hos os endnu og følger med i vores liv.

Esben Kjær skriver i slutningen af bogen: "Jeg har valgt en vej, hvor Sebastian er en kraft, der hjælper mig med at vokse ind i et liv, der på mange måder er rigere og dybere end før. En rigdom og en dybde, som aldrig bliver prisen værd. Men som alligevel er en måde at fortsætte kærligheden til ham, til livet, til de levende og til de døde."

Karin Zedeler

Landsforeningen

På Bornholm

Som nævnt i det seneste Nyhedsbrev havde vores forening i år mulighed for at deltage i det årlige Folkemøde i Allinge på Bornholm i juni måned.

Efter at den indsendte plan for vores event var blevet godkendt og efter, at Hanne Tang havde sørget for alt det praktiske med transport og indkvartering, drog vi forventningsfulde af sted. Med vi mener jeg Johanne Knigge, Karin Zedeler, Hanne Tang og undertegnede. På Bornholm stødte senere Karin Westh og Anne Marie Knigge til vores delegation.

Fredag den 17. juni kl 11.45 skulle vores event løbe af stablen i Civiltinget, som var en nyskabelse ved dette års Folkemøde. I Civiltinget kunne fattige foreninger, som Jyllands Posten skrev, få plads og taletid mellem de mere pengestærke foreninger.

Vi dannede et panel, der med god hjælp fra vores moderator, Jesper Grunwald, også kendt som Taxamanden, fortalte om foreningen, om muligheden for at oprette lokalforening på Bornholm og ikke mindst fremlagde personlige beretninger, der lagde op til senere dialog med vore tilhørere.

Vi havde 45 minutter til rådighed i Civiltinget, der til vores event var pænt

besøgt - et næsten fyldt telt. Det er mit helt klare indtryk, at vi sagtens kunne have brugt mere tid, men også, at den tid, vi havde, blev udnyttet effektivt.

Eventen blev udsendt live på Folkemødets radiokanal.

Radio P4 Bornholm bragte et lille indlæg om vores syn på Civiltinget og Jyllands Posten bragte en fin artikel om vores forening og om Civiltinget. Det samme gjorde Bornholms Tidende - så uden at overdrive kan vi sige, at vi fik vores budskab ud over rampen.

Fredag eftermiddag - i øsende regn - fik undertegnede mulighed for at holde et lille indlæg på Speakers Corner, hvor alle med noget på hjerte kunne låne talerstolen i 10 minutter. I mit indlæg nævnte jeg nogle af de problemer, som jeg følte og føler vores forening står overfor, herunder manglende ressourcer og ditto bevågenhed fra det offentlige, og ligeledes nævnte jeg den stadigvæk eksisterende tabuisering af selvmord. Det lykkedes at få en dialog i gang med enkelte af tilhørerne.

Jeg tror, jeg på alle deltageres vegne kan sige, at vi fik et pænt udbytte af vores deltagelse i Folkemødet. Tusind tak til alle jer, der var med på turen.

Lars Iversen

Hør debatten fra Folkemødet.

Radioudsendelsen fra vores debat: "Selvmord er da noget man taler om, eller ...?" kan høres i sin fulde længde.

På vores hjemmeside www.efterladte.dk vælger man ude til højre boksen "Hør debatten fra Folkemødet".

Så får man efter et par klik adgang til at høre udsendelsen.



Paneldebat. Hør debatten, se herover.



Afslapning på skønne Bornholm.



Lars udtaler sig til pressen.



Formanden på "Speakers Corner"!



Morten Holler



Hotel Trinity ved Lillebælt

Indbydelse til frivilligseminar

Lørdag den 17. september kl. 10.00, Hotel Trinity, Snoghøj, Fredericia.

Landsbestyrelsen indbyder lokalkredsens bestyrelser og frivillige hjælpere til frivilligseminar.

Overvej du at blive frivillig i foreningen, er du også meget velkommen til at deltage.

Dagens oplægsholder er Morten Holler, Dansk Krisekorps, se mere på [Morten Hollers hjemmeside: www.m-h.dk](http://MortenHollers hjemmeside: www.m-h.dk).

”Frivillig medfølelse og håndtering af sorg og tab hos efterladte efter selvmord”

- At være medfølelse og empatisk uden medlidenhed
- At hjælpe og vise vej uden at tage over
- At være uden at skulle løse og række ud uden at tage fat.

PROGRAM:

- 10.00 Morgenkaffe/te, boller og pålæg – Velkomst og en kort præsentation.
- 10.30 Professionel identitet og selvbeskyttelse som frivillig ved Morten Holler
- 11.00 Pause
- 11.10 Selvmordets begrundelse og virkninger
- 12.00 Frokost
- 12.30 Medfølelse og nærvær, sorg og humor
- 13.30 Pause
- 13.40 Kommunikation med efterladte efter selvmord
 - fra smerte til minde
- 14.45 Afslutning og kort opsamling
- 15.00 Tak for i dag til Morten Holler for første del af programmet – kort pause
- 15.10 Hvad er vi fælles om i vores forening ved Landsbestyrelsen
 - Værdier, etik og forventninger
 - Ansøgning og anvendelse af §18 midler
 - Hvordan går det i Lokalkredsene
- 17.00 Der officielle program slutter
- 17.10 Middag og samvær – arrangementet forventes at slutte kl. ca. 20.00.

TILMELDING

Tilmelding senest 11. september til Ellen Bæk, mail info@efterladte.dk eller 2423 4475.

Du bedes tilkendegive, om du deltager i hele arrangementet, inkl. middag.

Har du særlige ønsker til kost – vegetar eller andet, så gør opmærksom på det ved tilmelding.

Deltagelse er gratis. Transport betaler du selv.

HVOR

Hotel Trinity, Gl. Færgevej 30, Snoghøj, 7000 Fredericia. Find vej: www.trinity.dk/kontakt.

Karens første café-møde

Foreningen for efterladte efter selvmord afholder jævnligt café-møder rundt om i landet, og alle er velkommen. Her er mulighed for at danne netværk med andre, der har mistet ved selvmord - få støtte og hjælp i de nye livsvilkår. For nogen kan det være en stor overvindelse at deltage. Karen fra Aarhus fortæller her om den første gang hun opsøgte et café-møde.

"Jeg kan ikke huske hvornår jeg opdagede, at det ikke var mig der var død ... eller at jeg ikke havde lyst til at være det, selvom at det føltes som om jeg var.

Jeg havde, uden at opdage det, brugt næsten et år liggende på min sofa og indså at hvis ikke jeg skulle ende under sofaen og slutte mit endnu unge liv dér, at jeg så var nødt til at få hjælp og bearbejde det traume jeg gennemgik.

Jeg fandt "Efterladte efter selvmord" på Facebook efter at have Googlet mig lidt

omkring, og det virkede som et godt sted at starte – jeg havde jo ingen anelse om, hvor jeg skulle gå hen og følte mig helt på bar bund og alene med min sorg og nu søgen efter hjælp.

Den tirsdag aften i juni ... da først jeg var kommet ud ad døren, havde hentet min cykel og var kørt afsted, var stoppet et par gange på vejen, havde parkeret cyklen og havde lokaliseret, hvor jeg skulle hen og grådkvalt havde været oppe og nede ad trappen omkring 3 gange, er det/de bedste skridt, jeg har taget for mig selv i den proces, jeg har været igennem i de nu næsten 2 år, der er gået, siden min kæreste valgte livet fra.

Det er dog uden tvivl også det sværeste skridt, for det var det første jeg tog, men jeg følte mig favnet og forstået i det fra det første øjeblik, jeg trådte ind i lokalet den aften. Jeg græd allerede før jeg gik ind, men blev betingelsesløst budt velkommen og sagde

vist ikke meget andet end hej og tak og derefter ikke rigtigt noget resten af aftenen, og det var helt i orden bare at være der. Jeg var der bare og jeg lyttede, følte forståelse og samhørighed, smågræd hele vejen igennem og gik hjem med en forløsende følelse af ikke at være helt alene i verden mere.

Det var den følelse, der startede mit sorgarbejde og de tiltag jeg har måtte tage for at få mit liv i gang igen. Jeg heler til stadighed, og det er selvsagt en aften, jeg helst nogensinde havde været foruden, men når behovet nu ulykkeligvis er der for et sådant fællesskab, så tillægger jeg den aften en stor rolle i min sorgproces og husker efterhånden, jævnligt at rose mig selv for i det hele taget at være kommet op ad trappen."

*Karen
Lokalkreds Aarhus/Midtjylland*

Weekendtræf for unge

De senere år har vi haft tilbud om et weekendtræf for unge efterladte i november måned.

Da vi ikke har fået PUF-midler i år, har vi forsøgt os med private fonde. Vi mangler stadig at få svar på nogle af vore ansøgninger og har derfor besluttet at udsætte weekendseminar for unge til 1. kvartal, 2017, hvor vi så håber at have finansie-

ringen på plads. Vi finder det vigtigt, at deltagere på ungeweekend kan deltage for en beskedent egenbetaling.

Hvis nogen har interesse i at deltage i det kommende weekendtræf for unge efterladte i alderen ca. 16 – ca. 28 år, modtager vi gerne forhåndstilmeldinger eller forespørgsler på info@efterladte.dk.



AKTIVITETER EFTERÅR 2016 (FORTSÆTTES NÆSTE SIDE)



10. SEPTEMBER VERDENSDAGEN FOR SELMORDSFOREBYGGELSE

Den 10. september er der flere steder i landet arrangementer i anledning af WHO's verdensdag for selvmordsforebyggelse. Landsforeningen for efterladte efter selvmord deltager i samarbejde med og andre organisationer i støtte-gudstjenester i København, Odense og Aalborg.

KØBENHAVN

Sankt Johannes Kirke
Blegdamsvej 1, 2200 København K
Kl. 20.00 – 22.00

ODENSE

Odense Domkirke
Klosterbakken 2, 5000 Odense
Kl. 16.00

AALBORG

Budolfi Kirke,
Algade 40, 9000 Aalborg
Kl. 11.00

Læs mere om de enkelte arrangementer på www.efterladte.dk

LOKALKREDS MIDTJYLLAND/AARHUS

Der afholdes månedlige cafemøder i Frivilligcenter Aarhus, Grønnegade 80.

Datoer annonceres på www.efterladte.dk eller på www.facebook.com/efterladte.

HOLSTEBRO

Tirsdag 20. september,
kl. 19.00 – 21.30

**Temaaften med krisepsykolog
Morten Holler**

Sted: Annonceres senere

Cafeaften

Tirsdag 18. oktober

Tirsdag 29. november

Begge dage kl. 19.00 – 21.00
Kultur- og Frivillighuset,
Nygade 22, 7500 Holstebro

ÅRSMØDE 2017

Årsmødet 2017 afholdes **søndag den 5. marts** i Odense. Sæt gerne X i kalenderen allerede nu.

LOKALKREDS SJÆLLAND

Torsdag 22. september

kl. 19.00 – 21.30

Cafeaften i Herlev

Frivilligcenter Herlev
Herlev Hovedgade 172, 2730 Herlev
(indkørsel fra J.E. Pitznersvej)

Tirsdag 1. november,

kl. 19.00 – 21.15

**Temaaften i Farum
med skuespiller Pernille Højmark.**

Farum Kulturhus, Stavnsholtvej 3,
3520 Farum

Tirsdag 13. december,

kl. 18.30 – 21.30

Julecafe med spisning.

Frivilligcenter Herlev
Herlev Hovedgade 172, 2730 Herlev
(indkørsel fra J.E. Pitznersvej)

WALK AND TALK Hillerød

Mette Nordsted inviterer i samarbejde med lokalkreds Sjælland til walk and talk i Hillerød:

Søndag kl. 10.00 – 13.00:

11. september,

9. oktober,

13. november

Mødested: Hillerød Station

Herudover forventer Sjællandskredsen at afholde et arrangement i Roskilde i efteråret. Se nærmere herom på www.efterladte.dk eller på www.facebook.com/efterladte

AKTIVITETER EFTERÅR 2016 (FORTSAT)

LOKALKREDS NORDJYLLAND

Søndag 25. september

kl. 12.30 – 17.00

Søndagscafe

med frokost og foredrag *Sorg efter selvmord er en livslang proces* ved psykolog, specialist i psykoterapi, ph.d og forfatter Mai-Britt Guldin.

Torsdag 13. oktober

kl. 19.00 – 21.00

Cafeaften

Torsdag 10. november

kl. 19.00 – 21.00

Cafeaften

Torsdag 8. december

kl. 19.00 – 21.00

Julecafe

Alle arrangementerne foregår i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg

LOKALKREDS FYN

Cafeaften i Ringe**Tirsdag 6. september****Tirsdag 4. oktober****Tirsdag 1. november****Tirsdag 6. december**

Alle cafemøder er fra kl. 19-21 og afholdes i Frivilligcenter Midtfyn, Østre Ringvej 39, 5750 Ringe

Walk and Talk i Odense

Anne Hansen og Lis Kaspersen inviterer i samarbejde med lokalkreds Fyn til Walk and Talk i Odense:

Søndag 4. september kl. 13-15

Mødested ved blomsterpergolaen I Eventyrhaven bag ved Odense Domkirke

Nye datoer for Walk & Talk vil blive planlagt efter d. 4. september og annonceres efterfølgende på www.efterladte.dk eller på www.facebook.com/efterladte

CAFEGRUPPE THISTED

Tirsdag 27. september

kl. 19.00 – 21.00

Temaaften v. Sygehuspræst Ruth Østergaard Poulsen

Tirsdag 25. oktober

kl. 19.00 – 21.00

Cafeaften

Tirsdag 22. november

kl. 19.00 – 21.00

Temaaften v. psykoterapeut Lisbeth Mahnkopf

Tirsdag 13. december

kl. 19.00 – 21.00

Julecafe

Alle møder i Thisted afholdes i Frivillig Thy – Frivilligcenter & Selvhjælp, Nytorv 8, 7700 Thisted

FRIVILLIGSEMINAR

Lørdag den 17. september afholdes frivilligseminar for lokalkredsenes bestyrelser og for frivillige som på forskellig vis hjælper i foreningen. Alle som har lyst til at deltage i arbejdet med at arrangere cafemøder, walk and talk m.v. er meget velkomne. Se indbydelsen her i Nyhedsbrevet!

MERE INFORMATION

Se nærmere om de enkelte arrangementer på

www.efterladte.dk eller på

www.facebook.com/efterladte



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 også en 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.

Lukkede grupper

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'

Oprettet af Carina Lund og Diana Lund.

'Forum for efterladte efter selvmord'

Oprettet af Marie Vigdís Madsen.

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

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 eller 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 udgifter til print, kuverter og 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.

Kalender

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

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 vaske-maskine, 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.