Nyhedsbrev

efterladte

Landsforeningen for efterladte efter selvmord

December 2015

# Højtider og mærkedage

Højtider, mærkedage og andre betydningsfulde dage i løbet af året kan være svære at komme igennem, når man er efterladt efter selvmord. Det er på sådanne dage familier ofte er samlet, og gamle hæderkronede traditioner bliver holdt i hævd. Just nu nærmer julen sig. Alle sejl er sat til i medier, forretninger og i det offentlige rum – og også i mange hjem.

Efter min kones selvmord i 2004 oplevede jeg julen som intet mindre end rædselsfuld. Jeg blev nødt til at købe nogle gaver, men det var bestemt ikke lysten, der drev værket. Julegavekøb var forbundet med nogle traditioner, men traditionerne kunne ikke gennemføres, for alt var ikke som tilforn. Mit ophold i byen varede kun et kvarter, for jeg mødte kun glade ægtepar, der gik og hyggede sig. Selve juleaften ønskede jeg bare at glemme alt om, men gode mennesker forsøgte at gøre alt for, at jeg skulle føle mig godt tilpas. Desværre uden den store succes.

Heldigvis ændrer ting sig her i livet. Jeg bliver nok aldrig den store fan af julen, men jeg kan igen nyde samværet med andre mennesker, den gode mad og et godt glas vin.

Mit ønske skal være, at alle som læser dette, vil få en så god og hyggelig jul som overhovedet muligt.

Glædelig jul og godt nytår
*Lars Agertoft Iversen*

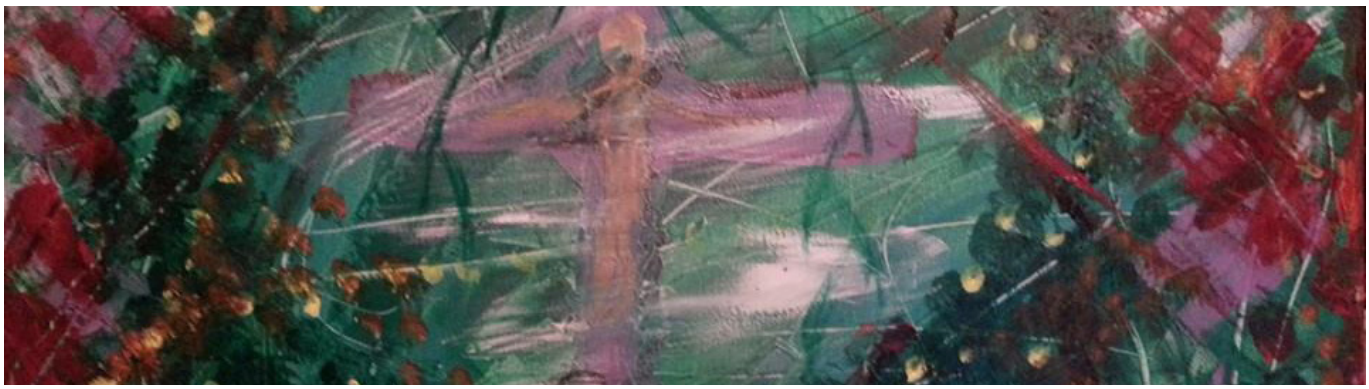
## En god og en dårlig nyhed

Regeringen foreslog i sit forslag til finanslov for 2016 at skære voldsomt i tildelingen af midler til "Livslinjen", hvilket angiveligt ville betyde, at telefonerne ikke kunne betjenes om natten.

Det var den dårlige nyhed.

Den gode nyhed er, at et flertal i Folketinget har fundet de nødvendige penge i en "anden kasse".

Om det var de mange protester og læserbreve, der gjorde udslaget vides ikke. Det er også irrelevant. Det vigtige er, at "Livslinjen" kan fortsætte sit værdifulde arbejde – også om natten.



BOGANMELDELSE

# Når ægtefællen dør

*Jorit Tellervo: Sorg – Når ægtefællen dør.*

**Ovenstående er en ny bog, som er udgivet af PAVI, Videncenter for Rehabilitering og Palliation.**

Bogen handler om sorg hos ældre ved ægtefællens død. Ældres sorg har i mange år været betragtet som mindre smertelig end yngres ud fra en betragtning om, at ældre jo for det første har haft et langt liv sammen, og desuden er det forventeligt, at ens ægtefælle kan dø. Denne holdning er heldigvis blevet ændret i de senere år. Det er den første bog på dansk, som ikke er for fagfolk, men som henvender sig direkte til de berørte. Den er skrevet i et letforståeligt sprog.

Bogens første del indeholder interviews med en række efterlevende om deres tab, og hvordan de efterfølgende klarer livet. Der er dog også et enkelt interview med en kvinde, hvis far tog livet af sig efter at have mistet sin hustru. På den måde bliver det hende der refererer faderens sorg over moderens død. Beskrivelserne fra de efterladte er meget åbne og giver en fin forståelse for variationen i sorgforløb. Disse beskrivelser veksler med afsnit om en ny sorgforståelse, som går ud på, at sorgprocessen ikke forløber ens for alle, hvilket man tidligere har ment. Nu taler man om en tospors model, hvor den efterladte veksler mellem et tabsorienteret spor med minder og sorgbearbejdelse og et genoprettende spor, hvor det nye liv skal indarbejdes, som fx nye færdigheder, som afdøde tidligere stod for. Det er vigtigt for den efterladte at skifte mellem de to spor, hvis man bliver hængende i det ene, er der risiko for en kompliceret sorg, hvor der kan blive brug for hjælp.

Bogens anden del handler om sorgstøtte. Der omtales støtte fra tre forskellige grupper: omgangskredsen, andre efterladte og fagpersoner. Det er en grundig gennemgang af styrker og svagheder ved de forskellige former for støtte, fx at omgangskredsen kan have svært ved at forstå og acceptere sorgen, som tiden går.

Det er en glimrende bog med mange fine betragtninger, men den handler ikke specielt om efterladte efter selvmord og ikke om andre tab end ægtefæller. Alligevel er der meget, som er relevant for alle. Jeg følte i hvert fald, at jeg fik meget ud af læsningen.

Flere steder i bogen er der små røde cirkler med kloge kommentarer til omverdenen fx "I fik jo et langt liv sammen" med tilføjelsen: HUSK Der er meget at miste efter et langt liv sammen. Eller en bemærkning de fleste sikkert kender: "Nu må du se at komme videre" med tilføjelsen: HUSK Sorg tager den tid, sorgen tager.

Jorit Tellervo har tidligere været faglig redaktør og medforfatter til en bog: Selvmord blandt gamle mennesker – myter, viden og fore-byggelse. Hun vil komme som foredragsholder ved Landsforeningens næste årsmøde i Odense søndag d. 6. marts 2016.

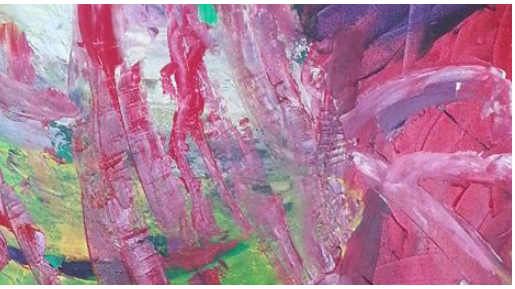
*Karin Zedeler*

## Ungeseminar en succes

6. – 8. november har vi med succes afholdt et ungeseminar med 6 deltagere i alderen 21 – 32 år.

Seminaret blev afholdt i et sommerhus på Djursland. Psykolog Louise Møller Schmidt ledede selve seminaret, mens Kristina Rasmussen og Rebekka Pedersen fra bestyrelsen var værter og sørgede for forplejning mv. Tak til Louise, Kristina og Rebekka for jeres indsats.

Vi planlægger at afholde ungeseminar igen i 2016, hvis vi kan skaffe midler hertil.



## Årsmøde og generalforsamling

Landsforeningen for efterladte efter selvmord afholder **årsmøde og generalforsamling søndag 6. marts 2016**. Mødet finder sted i Odense på Radisson Blu H C Andersen Hotel.

I år er formiddagens oplægsholder Jorit Tellervo. Jorit Tellervo er uddannet sygeplejerske og har i den forbindelse arbejdet meget med sorg. Hun har for nylig skrevet bogen "Sorg – Når ægtefællen dør", som er omtalt her i dette Nyhedsbrev. Jorit Tellervo er samtidig udøvende kunstner. Et udsnit af hendes malerier kan ses på www.tellervo.dk.

Jorit var efter starten af Landsforeningen for efterladte efter selvmord i 2002 medlem af bestyrelsen.

Nærmere oplysninger om program og deltagelse i årsmøde og generalforsamling vil blive sendt til alle medlemmer først i det nye år.

## Selvhjælpsseminar april 2016

**Tid og sted:**
9.-10. april 2016
på Hotel Trinity, Gl. Færgevej 30, Snoghøj.

**Undervisere:**
Karin Westh
socialrådgiver og psykoterapeut
(www.karinwesth.dk)
Hanne Svensmark
præst og psykoterapeut
(www.svensmark.net )

Vi har næste år igen et et tilbud om deltagelse i et selvhjælpsseminar. Selvhjælpsseminaret er et tilbud til efterladte, som ønsker hjælp og støtte efter et tab ved selvmord, uanset hvornår tabet er sket og uanset, om man tidligere har modtaget hjælp.

Det forudsættes, at deltagerne i et vist omfang deler deres personlige erfaringer. Program og oplysning om tilmelding sendes først i det nye år til vore medlemmer, ligesom det vil blive lagt på hjemmesiden www.efterladte.dk.

Vil du vide mere om seminaret er du velkommen til at kontakte næstformand Ellen Bæk, info@efterladte.dk
tlf. 98311560 / 24234475.

**KORT NYT**

**Kulør på vore Nyhedsbreve**
De smukke illustrationer i form af malerier og tegninger i vore Nyhedsbreve er udført af Hanne Svensmark, som indtil marts i år var foreningens formand. Vi er meget glade for, at vi, også efter Hannes tid som formand, må nyde godt af hendes kreative evner.

**Fejl i folder**
Desværre har der indsneget sig en fejl i foreningens nye folder. På bagsiden er der fejl i det kontonummer, hvor vi beder nye medlemmer indbetale kontingent. Det rigtige kontonummer er **1551 – 40008349**. Fejlen vil være rettet på de foldere, vi uddeler fremover.

**Tak for donationer**
På vegne af bestyrelsen i Landsforeningen for efterladte efter selvmord vil jeg bringe en tak til:
Morten Holler
Karin Zedeler

Ovennævnte har støttet foreningen med gaver i form af penge til arbejdet for at hjælpe og støtte efterladte efter selvmord.

**Ny lokalkreds i Midtjylland / Aarhus**
Tirsdag den 29. september havde vi indkaldt til stiftende generalforsamling i Aarhus. Deltagertallet var ikke imponerende, men der var heldigvis en lille flok energiske medlemmer fra Aarhus-området, som gerne ville stille op til bestyrelsen og gå aktivt ind i arbejdet med at tilbyde møder for efterladte efter selvmord i lokalområdet.

Den nye bestyrelse er trukket i arbejdstøjet og har planlagt en række møder i løbet af vinteren.

I Landsforeningens bestyrelse er vi meget glade for, at vi igen har en Lokalkreds og et aktivt arbejde i Midtjylland.

# Aktiviteter – januar-april 2016

**TEMAMØDER**
I januar og februar inviterer vi
til følgende temamøder:

**12/1 – Skanderborg**
Med krisepsykolog Morten Holler

**4/2 – FARUM**
Frivilligcenter Furesø
Med Mai-Britt Guldin

**4/2 – HERNING**
Herning Frivillig Center, Fredensgade 14
Med krisepsykolog Morten Holler

**25/2 – KØGE**
Aktivitetshuset AktivVirken, Gule Hal,
Strandpromenaden 1
Med psykoterapeut Karin Westh

**ÅRSMØDE OG GENERALFORSAMLING**
Søndag 6. marts
på Radisson Blu H. C. Andersen Hotel,
Claus Bergs Gade 7,
5000 Odense
Oplægsholder: Jorit Tellervo

**SELVHJÆLPSSEMINAR**
Lørdag 9. – søndag 10. april
på Hotel Trinity, Gl. Færgevej 30,
7000 Fredericia
Undervisere:
Karin Westh og Hanne Svensmark

**CAFEMØDER MV.**

**LOKALKREDS MIDTJYLLAND / AARHUS**
9. februar, 8. marts og 12. april.
(Bemærk: 12. januar
– temamøde i Skanderborg)
Møderne afholdes kl. 19.00 – 21.00
i Frivilligcenter Aarhus,
Grønnegade 80.

**LOKALKREDS NORDJYLLAND / AALBORG**
14. januar, 11. februar, 10. marts
(generalforsamling) og 14. april.
Møderne afholdes kl. 19.00 – 21.00
i De frivilliges Hus, Mølholmsvej 2.

**CAFEGRUPPE THISTED**
19. januar og 23. februar.
Møderne afholdes kl. 19.00 – 21.00
i Frivilligcenter og Selvhjælp Thisted,
Nytorv 8.

**FREDERICIA**
11. februar
Mødet afholdes kl. 19.00 – 21.00 i
Frivilligcenter Fredericia,
Vendersgade 63.

**HOLSTEBRO**
2. marts
Mødet afholdes kl 19.00 – 21.00
i Kultur og Frivillighuset Holstebro,
Nygade 22.

**LOKALKREDS SJÆLLAND HILLERØD – WALK AND TALK**
Mette Nordsted inviterer til
Walk and Talk i Hillerød
Søndage kl. 13.00 – 15.00:
10. januar, 14. februar, 13. marts
og 10. april.
Mødested:
Ved taxierne ved Hillerød station.

**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.

# 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.

## Gaver til Landsforeningen

Hvis du vil give generel støtte tilLandsforeningen 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 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 temamøder og andre arrangementer.