

Fokus på selvmord og de efterladte

Antallet af selvmord i Danmark og de efterlades vilkår har i løbet af marts måned haft mediernes bevågenhed i en grad, vi ikke tidligere har oplevet.

Jeg synes, det har været meget opløftende, at læse og høre, at der er andre, der har fået øje på problematikken omkring de mange selvmordsforsøg, det stort set uændrede antal selvmord de sidste 15 år og de særlige udfordringer efterladte efter selvmord står over for.

Først på måneden var emnet antallet af selvmord og selvmordsforsøg. Der tales bl.a. om, at Danmark bør have en ny politisk handleplan mod selvmord, ligesom der er behov for bedre viden om, hvad der fører til selvmord.

I forbindelse med offentliggørelsen af et dansk forskningsprojekt, som dokumenterer øget forekomst af såvel psykiske som fysiske lidelser hos ægtefæller og partnere til mennesker, der har begået selvmord, har Ritzau lavet et interview med vores formand, Lars A.

Iversen. Interviewet er blevet bragt i adskillige aviser. Lars fortæller bl.a. om, hvordan det er at komme ud fra et sygehus, hvor man har skullet identificere sin ægtefælle efter selvmord, uden at være blevet tilbudt nogen form for hjælp.

Vi håber, at det øgede fokus fører til forbedrede tilbud til efterladte efter selvmord. F.eks. afskaffelse af 6 måneders-reglen, som betyder, at man som efterladt efter selvmord kun er berettiget til tilskud til psykologhjælp indenfor de første 6 måneder efter, man har mistet.

Vi går sommeren i møde! I sommermånederne holder vi i de fleste lokalkredse pause med hensyn til cafemøder og andre aktiviteter, men vores kontakttелефон holder ikke ferie! Og så vender vi tilbage med et Nyhedsbrev i august, hvor vi tager hul på en ny sæson med et varieret tilbud af aktiviteter for efterladte efter selvmord.

Hanne Tang
Medlem af landsbestyrelsen

I Landsforeningen for efterladte efter selvmord, stiftet november 2002, har vi gennem alle årene forsøgt at leve op til vores formål, som bl.a. er:

- At gøre offentlige myndigheder, behandlere og befolkningen som helhed opmærksomme på de særlige problemer, som efterladte efter selvmord står overfor.
- At arbejde for at sikre hjælp og støtte til efterladte efter selvmord og andre, som berøres af selvmord
- At bidrage til at forebygge selvmordsadfærd

På www.efterladte.dk og på vores [Facebookside](#) kan du finde links til 4 artikler med efterladte efter selvmord, som har været bragt 4 søndage i marts i Nordjyske, samt links til udvalgte artikler i Kristelig Dagblad, som i marts måned har haft et tema om selvmord.

Indhold

Selvhjælpsseminar	s. 2
Mindeord	s. 3
Walk & Talk	s. 3
Årsmøde, beretning	s. 4
Årsmøde og Generalforsamling	s. 5
Landsbestyrelse	s. 5

Kort Nyt	s. 5
Aktiviteter, forår 2017	s. 6
Facebook	s. 7
Legater	s. 7
Gaver til Landsforeningen m.m.	s. 7

Selvhjælpsseminar

Et rum med plads til svære følelser

Landsforeningen for efterladte efter selvmord afholder hvert år et selvhjælpsseminar. Det seneste seminar fandt sted på kursuscenter Severin ved Middelfart her 18.-19. marts. Seminaret fungerer som en workshop, som er tilrettelagt og ledet af socialrådgiver og psykoterapeut Karin Westh. Derudover deltager Hanne Svensmark som oplægsholder. Hanne Svensmark er præst og psykoterapeut. To af deltagerne beretter her om, hvad de har fået ud af at deltage i seminaret:

Helle:

Hvad gør du, når det værst tænkelige sker, når din verden bryder sammen og du ikke aner, hvad der skal til for at du kan finde dine fødder igen. Jeg har i halvandet år afsøgt forskellige tilbud, som en hjælp for at kunne skabe et fornuftigt liv samtidig med, at der også er plads til den sorg, som nok for altid vil bo hos mig, efter at min søn skød sig selv.

Et af de tilbud, som jeg har fundet givtigt og som har hjulpet mig rigtig meget, er det selvhjælpsseminar, som efterladte efter selvmord tilbyder. På seminaret har jeg oplevet et tæt samvær med andre mennesker, der selv har mistet til selvmord, jeg har fået indsigt i hvad sorg og chok kan betyde for mig samtidig med, at jeg har fået værktøjer, der kan være hjælpsomme, når jeg skal lære at leve med min sorg. Jeg kan derfor varmt anbefale kurset til andre.

Helle, marts 2017

Ole:

Jeg deltog på selvhjælpsseminaret den 18.-19. marts på Severin kursuscenter i Middelfart, og føler virkelig, at det var tiden og pengene værd.

Min historie er kort fortalt, at Helen, min elskede hustru gennem 37 år, en dag i maj 2016 ganske uventet og uden forvarsel valgte livet fra, da hun hængte sig fra vores trappe til førstesalen. Jeg kom glad hjem fra job, og fik mit livs største chok, da jeg intetanende kom ind og fandt hende. Tiden siden da har været svær og præget af chok, savn, sorg og forvirring.

Med til historien hører, at jeg to måneder efter Helens død mistede mit job og derfor var tvunget til at gå på efterløn. Derved mistede jeg også mine gode arbejdskollegeres støtte.

Jeg har siden da opsøgt alle de former for hjælp jeg kunne finde: Først og fremmest familie og venners støtte, men også lægesamtaler, krisepsykolog, Walk & Talk samt cafemøder hos Foreningen af efterladte. Sidenhen hjælp fra Nefos med såvel enesamtaler som gruppeterapi.

Alt sammen har på hver sin måde været været godt. Chokket har fortaget sig; men sorg og savn fylder stadig meget i hverdagen. Det sværeste lige p.t. er at finde et ståsted og en ny retning i tilværelsen. Her er det, at selvhjælpsseminaret har gjort godt.

Alle deltagere på seminaret har mistet en af sine kære ved selvmord, og derfor er der

for det første ikke de tabu'er vi så tit støder på rundt omkring, når man trænger til at tale om det, der er sket.

Dernæst gør det i sig selv godt at få lov at berette for de øvrige om det der skete, og hvordan man er påvirket af det. Vi har jo meget let ved at forstå hinandens svære følelser.

Formen på seminaret skiftede mellem deltagernes personlige beretninger, oplæg fra Hanne Svensmark og Karin Westh Langgaard og arbejde i mindre grupper.

Nogle gange undervejs fik de store følelser frit løb. Det var der god plads til, og der blev taget hånd om det på en god måde. Der blev både grædt men også grinet, i weekendens løb. Ikke mindst i kaffepauserne.

Det, som jeg særligt glæder mig over er, at jeg nu har fået en slags overblik over alt det der sker i og med én, når det er sorgen og savnet, der pludselig styrer tilværelsen for én. Man er lidt bedre forberedt, når følelserne pludselig tager over. Jeg begynder nu at ane hvilken retning mit fremtidige liv kan tage.

Severin kursuscenter, som stod for det praktiske skal for resten have ros for såvel de fine omgivelser og værelser som for de lækre måltider m.m. vi fik serveret i weekendens løb.

Med kærlig hilsen til alle deltagere
Ole Specht Jensen

Mindeord – Karin Zedeler



Fredag 3. marts fik vi besked om, at Karin Zedeler torsdag var blevet fundet død i sit hjem i Lundtofte. Karin døde midt i sit virksomme liv, 73 år gammel.

Vi som kendte Karin, blev dybt berørt over meddelelsen om Karins død. Vi stod lige foran generalforsamlingen, hvor Karin agtede at genopstille til bestyrelsen, ligesom hun i weekenden før havde besluttet, at hun gerne ville påtage sig opgaven, som foreningens repræsentant i udvalget vedr. Werther-prisen.

Som medlem af bestyrelsen og formand for Sjællandskredsen har Karin lagt et stort arbejde i vores forening. Det har været kendetegnende for Karin, at hun gerne vil have orden i tingene. Hun har været omhyggelig og dygtig med de opgaver, hun har påtaget sig for Landsforeningen for efterladte efter selvmord. Samtidig har hun bidraget til samarbejdet med hjertevarme og betænk-somhed. Karin var ofte klar med en god, underfundig bemærkning. Vi vil savne hendes tørre humor.

Baggrunden for Karins engagement i vores forening er, at hendes søn Rune i 2008 tog sit eget liv. Karin medvirker i bogen "De der blev tilbage" En portrætbog om efterladte efter selvmord. (Birgitte Andersen og Torben Åndahl).

Vore tanker går til Karins datter Anne og den øvrige store familie, som Karin var så glad for og tit fortalte os om.

Walk & Talk

I Hillerød og i Odense er der hver måned tilbud om "Walk and Talk" for efterladte efter selvmord.

Der er ingen tvivl om, at frisk luft og motion har stor betydning for vores velvære. Også når vores sind er sorgfuldt. Det har vist sig, at mange efterladte efter selvmord har glæde af at deltage i "Walk and Talk". Man taler godt sammen, når man går tur. Vi har bedt en deltager om at beskrive, hvordan hun oplever sin deltagelse i "Walk and Talk":

"Jeg kom første gang til Walk & Talk, da der var gået over et år siden min mands selvmord. Der var mange svære tanker, jeg ikke havde talt med så mange om, og jeg burde nok være kommet tidligere i forløbet.

Selv om det føltes lidt grænseoverskridende i starten, følte jeg mig meget hurtigt velkommen og forstået. Alle de, der kommer, har sin egen unikke historie, og man kan spejle sig i rigtig meget af det, der bliver sagt. Vigtigst af alt er desuden, at

man selv bestemmer, hvad og hvor meget man vil sige fra gang til gang.

Efter de gange jeg har været med, har jeg haft en følelse af lethed, og at være blevet lyttet til. Jeg vil helt sikkert komme mange gange igen, og jeg håber, at andre efterladte også tør at tage skridtet og komme." (Kvinde, 44 år)

Årsberetning

Generalforsamling 5. marts 2017

Igen i år vil jeg indlede med at sige, at jeg er stolt over at være en del af en forening, hvor så mange frivillige gør så stor en forskel. Igen har det forgangne år været præget af stort engagement og stor aktivitet. En stor tak for det.

Årets aktiviteter startede jo som bekendt med årsmødet med Jorit Tellervo som en fremragende foredragsholder efterfulgt af generalforsamlingen her i Odense. Derefter er det gået stærkt. Der er blevet afholdt et selvhjælpsseminar for efterladte på hotel Trinity nær Fredericia i april og et frivilligseminar samme steds i september. Efter evalueringerne at dømmen var begge seminarer, ud over at være fuldt belagt, rigtig gode og givende takket være gode oplægsholdere og kompetent kursusledelse samt engagerede kursusedtagere.

Som det vel er bekendt afholdes lignende seminarer i de kommende måneder. Et ungeseminar kunne vi i årets løb desværre ikke tilbyde, da vi uheldigvis ikke fik en krone fra de såkaldte PUF-midler, noget Hanne Tang uden tvivl vil komme ind på under gennemgangen af årsregnskabet.

Udover de to seminarer har der været afholdt en lang række café-møder i byer over det meste af landet - i Ringe, flere steder i hovedstadsområdet, i Århus, Aalborg, Thisted og Holstebro. De samme lokalkredse har i årets løb arrangeret flere foredragsaftener med relevante oplægsholdere.

Kun et enkelt temamøde er blevet afholdt i Silkeborg og snart bliver der afholdt et i Viborg.

Der har været tilbud om Walk and Talk 1 gang om måneden i både Hillerød og Odense, hvor man mødes og går en tur, taler sammen i mindre grupper og slutter af med at drikke en kop kaffe el.lign.

I anledning af Verdensdagen for selvmordsforebyggelse, den 10. september, har vi deltaget i støttegudstjenester og efterfølgende arrangementer i København, Odense og Aalborg.

Vores kontaktelefon har været flittigt anvendt - i gennemsnit 2-3 gange om ugen. Endvidere har vi udsendt 3 nyhedsbreve med et, synes jeg, fint indhold og smukt layout.

Hvis efterladte søger oplysninger om vores forening er der rigtig god hjælp på vores velfungerende Facebook side eller på vores hjemmeside. Sidstnævnte er blevet ændret, som de fleste forhåbentlig har bemærket - en ændring til det bedre vil jeg mene. Pæn og let at finde rundt i.

Der har naturligvis også været afholdt en række bestyrelsesmøder, gode og konstruktive. Et af de faste punkter på dagsordenen er, hvordan vi bedst eksponerer foreningen - og det er ikke let, vores lidt følsomme emne taget i betragtning. Men når det er sagt, vil jeg mene, at eksponeringen af foreningen i det forgangne år har været rigtig god.

Vi har ved flere lejligheder haft mediernes bevågenhed, ikke mindst da vi fik mulighed for at deltage i Folkemødet på Bornholm i juni 2016. Vi afholdt en event, som man kalder det, i Civiltinget, et forum for små foreninger, der her kan komme til orde uden beregning. Vi kaldte vores event "Selvmord er da noget, man taler om - eller...?"

Udover at vinde god gehør hos de mange fremmødte resulterede vores snak om tabuet i en artikel i både Jyllands Posten og Bornholms Tidende. Før eventen lavede P4 Bornholm et lille interview med os ligesom hele eventen blev udsendt live over Folkemødets radio. Senere samme dag fik vi 10 minutters taletid på det såkaldte Speaker's

Corner, hvor det trods regn, kulde og blæst lykkedes at skabe lidt dialog med tilhørerne.

To af hinanden uafhængige produktionsselskaber er for tiden angiveligt i færd med at lave udsendelser for TV om selvmord. Nordjyske Medier er derudover i fuld gang. De har netop lavet interviews med tre af vore medlemmer. Spændende, hvad alle disse anstrengelser vil ende med.

To gange er jeg som formand blevet bedt om at holde en times oplæg --dels for psykiatrien på Østerbro i København og dels for psykiatrien i region Syddanmark - så jo, jeg synes godt, at jeg kan påstå, at vi er blevet pænt eksponeret.

Senere på denne generalforsamling skal I vælge nye medlemmer til bestyrelsen. Desværre ønsker Kristina og Anne af personlige grunde ikke at genopstille. Det er beklageligt, men glædeligt er det dog, at Kristina fortsætter sit gode arbejde med ungeseminarer og at de begge fortsat vil støtte op om foreningen. Tusind tak for jeres engagement og store arbejde i bestyrelsen. I skal vide, at hvis I senere skulle få lyst og overskud, er I mere end velkomne tilbage.

Tidligere på året fik Rebekka sit ønskejob i Grønland, og måtte derfor ganske naturligt opgive sit sæde i bestyrelsen. Også en stor tak til Rebekka, in absentia.

Til slut vil jeg endnu engang rette en tak til alle jer, der lægger et stort arbejde i foreningens regi. Tak til alle frivillige, tak til bestyrelsen. Og hermed vil jeg overgive beretningen til generalforsamlingens videre behandling. Tak.

Mou, den 20. februar 2017
Lars Agertoft Iversen

Årsmøde og generalforsamling

Der var god tilslutning til årsmødet, som blev afholdt på det nyindviede musik-, teater og konferencehus, Odeon, i Odense søndag 5. marts.

Om formiddagen var psykolog, ph.d og forfatter Mai-Britt Guldin på programmet med et interessant og meget vedkommende foredrag: Sorg efter selvmord er en livslang proces. Der var en god debat efter mødet.

Efterfølgende har de 40 deltagere fået tilsendt Mai-Britt Guldins slides.

På eftermiddagens generalforsamling lykkedes det at få valgt en bestyrelse, selv om der var flere ledige pladser.

Lars A. Iversen og Hanne Tang blev genvalgt. John Jespersen blev valgt for 2 år, Lis Kaspersen og Mette Nordsted for 1 år og Ole Specht Jensen blev valgt som suppleant.

Landsbestyrelsen

marts 2017

Lars Agertoft Iversen
Tlf. 51 25 74 34
Lars.Iversen1@skolekom.dk

Ellen Bæk
Tlf. 98 31 15 60 / 24 23 44 75
nordjylland@efterladte.dk eller
baek@mounet.dk

Hanne Tang Jensen
Tlf. 22 40 87 84
hanne@tang.dk

Lilli Smed Svendsen
Tlf. 20 45 96 69
smedpigen1@hotmail.com

John Jespersen
Tlf. 25 21 91 09
John-vita@kalnet.dk

Lis Kaspersen
Tlf. 61 46 35 11
liskaspersen45@gmail.com

Mette Nordsted
Tlf. 21 80 11 32
Mettenordsted@hotmail.com

Suppleant
Ole Specht Jensen
Tlf. 61 33 60 22
ole.specht@outlook.dk

Landsbestyrelsen holder konstituerende møde søndag 30. april.

Yderligere kontaktoplysninger vedr. bestyrelsesmedlemmer findes på hjemmesiden: www.efterladte.dk under **om os**, se **bestyrelse**.

KORT NYT

Frivilligseminar

I weekenden 22. – 23. april afholdes Frivilligseminar på Hotel Trinity i Fredericia. Her mødes foreningens frivillige til en inspirerende weekend, som skal opkvalificere det frivillige arbejde med mennesker, som har mistet en nærtstående ved selvmord. Har man lyst til at blive frivillig i Landsforeningen for efterladte efter selvmord er man også meget velkommen til at deltage. Se mere på www.efterladte.dk (Tilmeldingsfrist er 9. april, men er der ledige pladser, kan det lade sig gøre at komme med. Dog ikke senere end 15. april!) Frivilligseminaret afholdes for midler vi har søgt og fået bevilget fra socialstyrelsens UDD-pulje.

Werther Prisen

Anne Marie Knigge, Roskilde, vil fremover være Landsforeningen for efterladte efter selvmords repræsentant i udvalget, som uddeler Werther Prisen. Tak for et godt arbejde til Anja Thomsen, som har besluttet at trække sig fra udvalget. Werther-prisen gives hvert år til en mediearbejder, som gennem sit virke har belyst selvmordsproblematikken på en etisk og oplysende måde over for offentligheden.

Samtalegrupper i NEFOS

NEFOS har her i foråret en række grupper for efterladte efter selvmord. Der er f.eks. grupper for børn, der har oplevet selvmord tæt på, grupper for partnertab og grupper for unge, der har mistet forældre eller søskende. Har man et ønske om at deltage i et gruppeforløb, når der starter nye grupper til efteråret, er man velkommen til at sende en mail til kontakt@nefos.dk eller samtalegrupper@nefos.dk og fortælle, hvad man har behov for.

Seminar for unge efterladte

Takket være donationer fra Bings Legat og en anden privat fond har vi her 31. marts – 2. april afholdt et seminar for unge efterladte i et sommerhus på Djursland. Der har været snakket, grædt og grinet meget. Psykolog Louise Møller Schmidt har ledet forløbet og Kristina Rasmussen og Marie Vigdis Madsen, som begge er frivillige i Efterladte efter selvmord, har stået for den praktiske del. Det forlyder, at holdet er klar igen, når vi næste gang inviterer til ungeseminar.

AKTIVITETER FORÅR 2017

FRIVILLIGSEMINAR

22. – 23. april

på Trinity, Fredericia

LOKALKREDS SJÆLLAND

Torsdag 27. april

Cafeaften i Frivilligcenter Herlev,
Kl. 19.00 – 21.00
Herlev Hovedgade 172, 2730 Herlev
(Indkørsel fra J.E. Pitznersvej)

Torsdag 18. maj

Temaaften med foredrag
v. Hanne Frøyr – Om lys og mørke
Kl. 19.00 – 21.00
Farum Kulturhus
Stavnsholtvej 3, 3520 Farum

Walk & Talk i Hillerød

Søndage kl. 10.00 – 13.00:

9. april

7. maj

11. juni

Mødested: Hillerød Station

MERE INFORMATION

Se nærmere om de enkelte
arrangementer på

www.efterladte.dk eller på

www.facebook.com/efterladte

LOKALKREDS FYN

Cafeaftener i Ringe

3. maj

m. oplæg v. hospitalspræst
Inger Marie Bojesen

7. juni, 5. juli og 2. august

Møderne afholdes kl. 19.00 – 21.00
i Frivilligcenter Midtjylland
Østre Ringvej 39, Ringe

Walk & Talk i Odense

Søndage kl. 10.00 – ca. 12.00

9. april

7. maj

11. juni

Mødested: Pergolaen i Eventyrhaven
bag Odense Domkirke.

LOKALKREDS MIDTJYLLAND/AARHUS

Cafeaftener i Aarhus

Tirsdag 18. april

Tirsdag 9. maj

Tirsdag 13. juni

Ingen møder i juli og august

Møderne afholdes kl. 19.00 – 21.00
i Frivilligcenter Aarhus,
Grønnegade 80, 8000 Aarhus C

CAFEGRUPPE HOLSTEBRO

Cafeaften

tirsdag 25. april

kl. 19.00 – 21.00

I Kultur- og Frivillighuset,
Nygade 22, 7500 Holstebro

LOKALKREDS NORDJYLLAND

Cafeaftener i Aalborg

Torsdag 4. maj

Torsdag 8. juni

Ingen møder juli og august

Møderne afholdes kl. 19.00 – 21.00
i De Frivilliges Hus,
Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg

CAFEGRUPPE THISTED

Cafemøde onsdag 19. april

kl. 19.00 – 21.00

I Frivillig Thy, Nytorv 8, 7700 Thisted

Søndag 7. maj

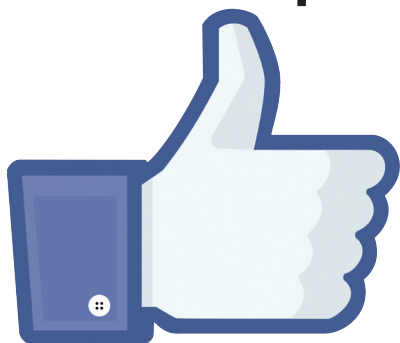
kl. 13.00 – ca. 15.00

Walk & Talk

Mødested:

Nytorv v. Frivillig Thy
Vi går tur i Eshøj Plantage

Find foreningen Efterladte på Facebook



På vores facebook-side <https://www.facebook.com/efterladte/> kan man følge med i vore arrangementer og aktiviteter. Tryk gerne på "synes godt om"! Du er velkommen til at tippe os om bøger, artikler eller andet, der kan være relevant for vore følgere.

Lukkede grupper på Facebook

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 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 samt arbejdet med at pakke brevene. Husk også at fortælle, hvis du får en ny mailadresse.

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

Kalender

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