Nyhedsbrev

efterladte

April 2018

Landsforeningen for efterladte efter selvmord

Snart er det forår ...

Nu ser det endelig ud til, at vi får forår! Vi er også langt inde i april. Vi længes efter at kunne sidde ude og mærke solens varme stråler. Og vi ser frem til, at den grønne farve får overtaget over de grå og brune vinterfarver. Lyset har vi kunnet glæde os over længe.

Foråret er en tid med aktivitet og travlhed. I naturen og i hus og have. Det er også en tid, hvor det kan være særlig svært for de, der er i sorg. Fordi, det ligesom ligger i luften, at man skal være glad. En forventning, man for tiden ikke magter at leve op til.

Lad Johannes fotografier fra skovbunden symbolisere, at der altid kan findes et spirende håb. Hvis det er svært at glæde sig over foråret lige nu, vil det sikkert være lidt bedre næste år. Det tager tid at omstille sig på, at livet ikke bliver, som man troede.

I vores forening vil vi gerne hjælpe efterladte efter selvmord til bedst muligt at leve videre med deres sorg. Sorgen forsvinder ikke, men heldigvis oplever de fleste, at sorgen med tiden bliver til at leve med.

Et af de tilbud vi har til efterladte, som ønsker hjælp til at forstå og arbejde med deres sorg, er vore weekendseminarer. I år har vi oplevet stor søgning til såvel ungeseminar som selvhjælpsseminar. Ungeseminaret i marts var fyldt op, og vi har en lille flok på venteliste. Det betyder, at vi i år vil forsøge at skaffe midler til et ekstra ungeseminar, som vil blive afholdt i løbet af efteråret. Selvhjælpsseminaret, som afholdes her 14.-15. april har længe været fyldt op. Vi har derfor forsøgsvis udvidet antallet af pladser, så flere kan komme med. Det er en glæde for os i bestyrelsen, når så mange viser interesse for vore tilbud. Vi har erfaring for, at deltagere i weekendseminarer oplever, at det har været meget hjælpsomt for dem at deltage i et seminar sammen med andre efterladte.

Her i Nyhedsbrevet er der invitation til forårets sidste seminar, Frivilligseminaret, i maj. Alt arbejde i Landsforeningen for efterladte efter selvmord er frivilligt arbejde. Frivilligseminaret er et tilbud til alle, som arbejder frivilligt i foreningen og også for alle, som har lyst til at give en hjælpende hånd i fremtiden.

Hanne Tang

Skovbunden i Eshøj. Foråret lader vente på sig ... nå, de gemte sig lidt! Foto: Johanne Knigge, 9. april, 2018

Indhold

Årsmøde og generalforsamling 2
Landsbestyrelsen 2
Årsberetning 3-4
Kunstinstallation i London 4
Ungeseminar 5
Kort Nyt 5
Indbydelse til Frivilligseminar 6
Efterlysning til bog- og videoprojekt 7
Aktiviteter forår og sommer 2018 8
Foreningen på Facebook 9
Legat for efterladte 9
Gaver til Landsforeningen 9

Landsbestyrelsen 2018

Bestyrelsen holdt konstituerende møde søndag 8. april på Hotel Trinity.

Resultatet af konstitueringen blev: Formand Lars Agertoft Iversen, næstformand Ellen Bæk og kasserer Hanne Tang Jensen.

Derudover er John Jespersen, Lis Kaspersen, Ole Specht Jensen og Helle Damm-Henrichsen medlemmer af bestyrelsen. Lilli Smed Svendsen og Charlotte Jespersen er valgt som suppleanter.

Desværre måtte Lilli og Charlotte melde afbud til mødet søndag. Derfor er de ikke med på billedet!

Årsmøde og generalforsamling

Landsforeningen for efterladte efter selvmord holdt i år årsmøde og generalforsamling søndag 4. marts på Odeon i Odense. Årets foredragsholder var Pernille Højmark, som er en fortæller, der har evnen til at fange sit publikum. Pernille fortalte på en måde som både var humoristisk og rørende om sin barndom og ungdom i en familie, hvor der var stor kærlighed og mange svigt.

Pernille Højmarks far skød sig selv, da Pernille var 13 år. I sin bog "Først nu forstår jeg intet" beskriver hun sin første reaktion: "Verden eksploderede. Jeg sprak indeni. Jeg tror jeg skreg, og så begyndte jeg at græde som et spædbarn" og senere "På køreturen til Vangede forlod tidsfornemmelsen mig. Virkeligheden udenfor bilruden var absurd. Alle gik rundt, som om intet var sket, men min verden var gået i stykker!"

Vi fik en intens oplevelse og et vedkommende foredrag. Efter foredraget var der mulighed for at debattere og stille spørgsmål. Her blev bl.a. drøftet, hvordan det er at miste ved selvmord, når man er barn eller ung. Efter frokost var der generalforsamling. Formandens beretning kan læses her i Nyhedsbrevet, ligesom der er en oversigt over den ny bestyrelse.

Reserver allerede nu søndag 3. marts 2019, hvor vi igen afholder årsmøde og generalforsamling.

Et nyt ansigt i landsbestyrelsen

Landsbestyrelsen har netop fået et nyt medlem, Helle Damm-Henrichsen, der selv mistede sin 16-årige søn til selvmord i oktober 2015. Helle kommer fra Vejle og begrunder sit ønske om at deltage i bestyrelsesarbejdet med, at hun selv har fundet stor støtte i foreningens arbejde. Det at møde andre, der også har mistet deres elskede, har været vigtigt for hende i processen med at lære at leve med den store sorg.

Helle håber, at hun via bestyrelsesarbejdet, har mulighed for at bidrage positivt til foreningen fremadrettet.

Årsberetning

Generalforsamling 4. marts 2018

Ved de seneste to generalforsamlinger har jeg indledt bestyrelsens årsberetning med at erklære mig stolt over at være med i en forening med et så højt aktivitetsniveau. Så sådan kan jeg jo ikke indlede igen – men jeg mener det.

Utallige er de arrangementer, såsom cafeaftener, foredragsaftener, walk and talks med mere, som er afholdt i foreningens regi. Dertil kommer flere seminarer med efterfølgende fine evalueringer. Også ved selvmordets dag 10. september deltog vi flere steder landet. Så derfor tak til alle jer frivillige, der har ydet en stor indsats. I har gjort en forskel.

Og vores indsats er blevet bemærket. Ellen gjorde i en anden sammenhæng opmærksom på vore aktiviteter. Det resulterede i en opfordring til hende fra Børne- og socialministeren om at indtræde i en såkaldt task force, hvis bundne opgave var at foreslå for minister og folketing en ny strategi for civilsamfundet, altså de mange foreninger, som Danmark er så rig på. Forslaget blev indleveret i efteråret 2017, så nu er det spændende at følge med i, hvor meget, der bliver implementeret.

Kort tid efter udpegede ministeren, Mai Mercado, Mads Roke som ny formand for Frivilligrådet, en beslutning, jeg tror, vi kan være godt tilfreds med. Som noget nyt skulle 8 af det nye Frivilligråd vælges blandt medlemmerne. På opfordring stillede Ellen op, men manglede desværre et par stemmer i at blive valgt. Jeg synes, det er mest synd for Frivilligrådet. De indvalgte er næsten alle professionelle, altså ansatte i deres respektive foreninger. Ellen kunne have været en stemme for de ægte frivillige, dem med det ægte engagement.

Men også i andre sammenhænge er vi blevet hørt. Annette Erlangsen fra Center for Selvmordsforskning lancerede i foråret en stor undersøgelse, der utvetydigt, desværre, viser, at efterladte har langt større risiko for at pådrage sig en lang række sygdomme end sammenlignelige grupper. Sygdomslisten er lang og rækker fra dårlig ryg og KOL til depression.

I forbindelse med lanceringen bad Annette NEFOS og vores forening om at bidrage til en pressemeddelelse om undersøgelsens resultater. Og vi bidrog naturligvis og bad efterfølgende om et foretræde for Folketingets Sundheds- og ældreudvalg. Det lykkedes at få et sådant den 23. maj. Vores ærinde var og er at få afskaffet 6-måneders reglen. Vi mødte stor forståelse for vore synspunkter, ja faktisk var der ingen af de tilstedeværende politikere, der kunne sige noget fornuftigt om reglen.

Vi, Annette Erlangsen, Elene Fleischer og jeg, gik derfra med en god fornemmelse, og vi har forsøgt at holde gryden i kog ved med jævne mellemrum at maile til udvalget. Nu venter vi blot på handling fra Folketinget. Forsigtige beregninger viser, at det er en relativt lille investering med et stort afkast.

Vi har også i år haft pressens bevågenhed ved flere lejligheder, og jeg nævner det, fordi det, for en lille forening som vores er vigtigt at folk ved, at vi findes. Vi har ikke som andre foreninger ressourcer til landsdækkende

(fortsættes næste side)

(fortsat fra forrige side)

kampagner, så positiv presseomtale er guld værd. Nordjyske bragte i april 4 stort opsatte artikler med interviews med 4 efterladte. Interviewsene blev fulgt op af kommentarer fra en præst, en psykolog og en sociolog. Sobert og fint.

I forbindelse med lanceringen af førom-talte undersøgelse blev der bragt små artikler i mindst 20 forskellige aviser med interview og billede af formanden.

Endelig, vedrørende pressen, kan jeg nævne, at jeg sammen med Lillian Zøllner fra Center for Selvmordsforskning var deltager i Peter Lund Madsens program "Hjernekassen". Ifølge ham var der mindst 200.000, der lyttede med og dermed hørte om foreningen og vores hjemme-side.

Og der er stadig behov for at folk kender os. Vi får hele tiden nye efterladte til vore møder, desværre. Så jeg vil gentage min tak til alle jer, der arbejder så ihærdigt for foreningen. Jeg ved godt, at det for nogle er en form for hjælp til selvhjælp, det gælder f.eks mig selv. Men det ændrer ikke på, at I gør en forskel.

Vi har naturligvis også afholdt en række bestyrelsesmøder i landsbestyrelsen. Vi prøver at lytte os frem til, hvad der sker rundt landet og eventuelt iværksætte nye arrangementer såsom seminarer. Det er landsbestyrelsen, der i sidste ende er an-svarlig for, hvad der sker i hele foreningen. Vores interesse skal derfor ikke opfattes som utidig indblanding.

Og apropos bestyrelsen skal jeg desværre meddele, at Mette Nordsted måtte forlade bestyrelsesarbejdet af private grunde og derfor heller ikke ønsker at genopstille. En stor tak til Mette skal der lyde herfra.

En række nyhedsbreve er det også blevet til, nyhedsbreve af høj kvalitet, smuk lay-out og fine indlæg. Jeg tillader mig at sige det, da jeg ikke har noget med fremstil-lingen at gøre.

Vores telefon har været flittigt brugt, så ja det har været et travlt år – et højt aktivi-tetsniveau.

Og hermed vil jeg overgive beretningen til generalforsamlingens videre behandling.

Tak.

Lars Agertoft Iversen

Kunstinstallation i London

Fra "Nordjyske", 27. marts.
"En kunstinstallation med 84 mandefigurer på toppen af en centralt beliggende byg-ning i London skal sætte fokus på selvmord blandt mænd i Storbritannien. Installationen er udført af den amerikanske kunstner Mark Jenkins, der har kaldt den "Projekt 84". Hver uge begår 84 mænd selvmord i Storbritan-nien, og selvmord er den hyppigste årsag til dødsfald blandt mænd under 45 år. Tre ud af fire selvmord i Storbritannien begås af mænd."

Ungeseminar

I weekenden 16.-18. marts mødtes 8 unge efterladte i et sommerhus på Djursland til årets ungeseminar. Ungeseminaret blev ledet af psykolog Louise Møller Schmidt. To frivillige, Kristina Rasmussen og Merethe Ulsted Sørensen, stod for den praktiske del.

Deltagerne giver udtryk for, at det har været en god og betydningsfuld oplevelse at deltage i ungeseminaret, hvor der, som det ses på billederne, er plads til såvel alvor som hygge.

Da der var flere ansøgere til ungeseminaret, end der var pladser, håber vi at kunne tilbyde et ungeseminar igen til efteråret.

Ungeseminaret i marts var arrangeret på baggrund af et tilskud fra Trygfonden.

Seminarweekend for unge i et sommerhus på Djursland

KORT NYT

Fokus på ældre, der mister ved selvmord

Landsbestyrelsens formand Lars Agertoft Iversen deltager i en referencegruppe, som skal følge forskningsprojektet "Psykosocial rehabilitering af ældre mennesker, der er efterladt efter selvmord". På baggrund af en række interviews med personer over 64 år, som er efterladte efter selvmord, vil man undersøge, hvilke behov ældre har, når de mister ved selvmord. Projektleder er Lisbeth Hybholdt, og forskningsprojektet laves i Region Sjælland.

Ny lokalkreds i Thy

Onsdag 21. februar blev der afholdt stiftende generalforsamling i Lokalkreds Thy. Lokalkreds Thy udspringer af den cafegruppe, som har stået bag arrangementer i Thisted for efterladte efter selvmord siden 2006.

Gaver til foreningen

Vi har modtaget 10.000 kr fra Annette og Otto Pedersen, Bornholms Truckservice. Bestyrelsen siger tak for den flotte gave, som vi vil bruge i arbejdet med at tilbyde seminarer og arrangementer, som kan være til støtte og glæde for efterladte efter selvmord.

Samtalegrupper i NEFOS

NEFOS har her i foråret oprettet 4 samtalegrupper i København, 2 i Aarhus, 1 i Odense og 1 i Kolding. Kig på NEFOS' hjemmeside www.nefos.dk, hvis du er interesseret i at deltage i en samtalegruppe.

INDBYDELSE TIL

Frivilligseminar

Lørdag den 26. maj kl. 9.30 – søndag den 27. maj kl. 14.30,
Hotel Trinity, Gl. Færgevej 30, Snoghøj ved Fredericia

Indbydelse til lokalkredsenes bestyrelser og hjælpere samt ansatte og frivillige i Frivilligcentre – overvejer du at blive frivillig i foreningen, er du også meget velkommen.

LØRDAG:

09.30	**Ankomst, morgenkaffe**
10.00 – 12.00	**Velkomst** ved landsformand Lars Agertoft Iversen
	Introduktion og præsentation ved Ellen Bæk
	Oplæg ved Johanne Knigge. Johanne fortæller om sit arbejde som frivillig i foreningen
	Arbejdet i lokalkredsene. Erfaringsudveksling ved Hanne Tang
12.00 – 13.00	**Frokost** (sandwich)
13.00 – 18.00	**Tema: At arbejde frivilligt med mennesker i krise**
	Oplæg og workshop ved autoriseret cand.psyk. og krisepsykolog Aurora Veber fra Center for beredskabspsykologi. Aurora Veber vil tage udgangspunkt i følgende spørgsmål: Hvad karakteriserer mennesker i krise? Hvordan hjælper vi andre i krise? Hvordan leder vi en gruppe, så alle føler sig set, hørt og forstået? Hvordan passer vi på os selv i frivilligarbejdet?
19.00 –	**Middag, hygge og hvile**

SØNDAG:

08.00 –	**Morgenmad**
09.00 – 09.50	**Bestyrelsens arbejde i foreningen,** rekruttering af nye frivillige, etik og beskrivelse af gensidige forventninger til samarbejdet mellem bestyrelsen og lokalkredse og andre frivillige.
10.00 – 12.30	**Oplæg ved psykolog Anja Mailund**
	Anja vil fortælle om de vanskelige følelser og reaktioner der er forbundet med at miste til selvmord. Hun vil inddrage sin egen personlige historie, og også inddrage sine erfaringer som både sorggruppedeltager og sorggruppeleder. Hun vil også berøre hvad der har betydning for de fleste, mellemmenneskeligt, når man deltager i en sorggruppe.
12.30 – 13.15	**Frokost** (sandwich)
13.15 – 14.30	**Opsamling, evaluering og afslutning**

TILMELDING

Mail til info@efterladte.dk senest 1. maj 2017. Deltagelse er som udgangspunkt gratis. Indkvartering i dobbeltværelser. Enkeltværelse fås mod egenbetaling på 300 kr. Transporten og drikkevarer er for egen eller lokalkredsens regning. Middagen består af 1 ret. Dessert kan tilkøbes for 75,- kr.
Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til Ellen Bæk, mobil 2423 4475

Vel mødt og venlig hilsen
Landsbestyrelsen

EFTERLYSNING

Vil du deltage i et vigtigt bog- og videoprojekt?

Som forfatter, journalist og søn af en far, som tog sit eget liv, da jeg var ung, har emnet altid interesseret mig meget.

Og jeg har forsøgt – og forsøger stadig i en alder af 61 – at gøre en forskel som frivillig på Livslinien.

Da der ikke findes meget litteratur med og om pårørende til personer, som har begået selvmord, som andre kan spejle sig i og bruge i deres eget sorgarbejde, har jeg i flere år overvejet at kaste mig over dette vigtige arbejde, og nu nærmer tiden sig.

Derfor søger jeg pårørende og efterladte, som har lyst til at deltage i et bog- og videoprojekt.

Hvis du har lyst – og vil vide mere – så send en mail til mig på: kontakt@forlaget-heatherhill.dk

med din kontakt-info og fortæl gerne på 10 linjer om din egen baggrund.

Lidt om mig selv:

Jeg har været journalist i mere end 40 år, og jeg har siden årtusindskiftet udgivet mere end 20 bøger – alle om og med mennesker.

De seneste to var samtalebøgerne 'Modne Mænd' fra 2016 og 'Modne Kvinder' fra 2017 udgivet på mit eget forlag Heatherhill med 48 kendte danske mænd og kvinder over 50.

Du kan også læse mere om mig og mine bøger på min hjemmeside: www.booestlund.dk

Jeg håber at høre fra dig.

De allerbedste hilsner

Bo Østlund

AKTIVITETER FORÅR OG SOMMER 2018

Se nærmere om de enkelte arrangementer på www.efterladte.dk eller på www.facebook.com/efterladte/events

LOKALKREDS SJÆLLAND

Hillerød – Walk & Talk
Søndag 13. maj, kl. 10.00 -13.00
Hold øje med hjemmesiden for gåture efter sommerferien
Mødested: Hillerød Station

Cafeaften med generalforsamling
i Herlev
torsdag 19. april, kl. 19.00 -21.00
Frivilligcenter Herlev,
Herlev Hovedgade 172, 2730 Herlev.
(Indkørsel fra J.E. Pitznersvej)

Caféaften med oplæg
torsdag 31. maj, kl. 19.00-21.30
(enten i Herlev eller i Farum)
Aftenens oplægsholder er familie- og psykoterapeut Nynne Bojsen

Der er ingen møder i juni, juli og august måned.

LOKALKREDS THY

Caféaftener – onsdage kl. 19.00 -21.00

18. april – Foredrag v. Landsforeningens formand, Lars A. Iversen.
23. maj
Frivillig Thy, Nytorv 8, 7700 Thisted

Walk & Talk
søndage kl. 13.00 – ca. 15.00
17. juni
29. juli
19. august

Mødested:
Nytorv v. indgangen til Frivilig Thy

LOKALKREDS NORDJYLLAND

Aalborg – Caféaftener
torsdage kl. 19.00 – 21.00
17. maj – Oplæg v. Kristina Rasmussen
14. juni – Foredrag med Ole Råkjær.
Ingen møder juli og august
De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2,
9000 Aalborg

LOKALKREDS MIDTJYLLAND/AARHUS

Cafeaften tirsdage kl. 19.00 – 21.00
8. maj
12. juni
Ingen møder juli og august
Frivilligcenteret i Aarhus,
Grønnegade 80, 3. etage

Cafégruppen Holstebro
Caféaften tirsdage kl. 19.00 – 21.00
24. april Oplæg v. Ellen og Ejnar Bæk, Mou.
29. maj

Kultur og Frivillighuset, Nygade 22,
7500 Holstebro

LOKALKREDS FYN:

Ringe – Caféaftener
onsdage kl. 19.00 – 21.00.
Fra juni holdes møderne tirsdage i stedet
18. april – Generalforsaml. 19.30- 21.00
2. maj
5. juni
3. juli
7. august
4. september
Frivilligcenter Midtfyn
Øster Ringvej 39, 5750 Ringe

Odense – Walk & Talk
søndage kl. 10.00-12.00
6. maj
3. juni
1. juli
5. august
2. september
Mødested:
Blomsterpergolaen i Eventyrhaven
bag ved Odense Domkirke

LANDSFORENINGEN:

Frivilligseminar, 26.-27. maj
fra lørdag kl. 9.30 – søndag kl. 14.30

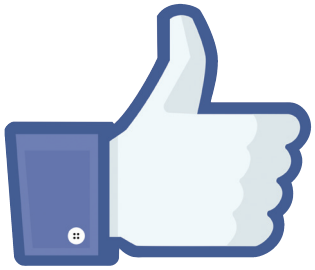
Vi indbyder lokalkredsenes bestyrelse og hjælpere samt ansatte og frivillig i Frivilligcentre – overvejer du at blive frivillig i foreningen, er du også meget velkommen.

Læs mere i nyhedsbrevet
Hotel Trinity, Snoghøj ved Fredericia

TEMAMØDER:

Torsdag 24. maj, kl. 19.00-21.30:
Temamøde i Ringkøbing.
Oplægsholder er
krisepsykolog Morten Holler.
Sted: Medborgerhuset Ringkøbing,
Brogaardsvej 2, Rindum, 6950 Ringkøbing.
Læs mere om temamødet på
www.efterladte.dk
I efteråret 2018 afholdes temamøder
i Næstved og Randers.

Find foreningen Efterladte på Facebook



På vores facebook-side **www.facebook.com/efterladte** kan du følge med i vores 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 MobilePay:
77809
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.