

Nyhedsbrev - september 2011

Verdens Selvmordsforebyggelsesdagen

I anledning af Verdens Selvmordsforebyggelsesdag er der forskellige arrangementer rundt om i landet.

I **Odense** er der arrangeret 3 dage fra den 8. til den 10. september med blandt andet gudstjeneste og foredrag. Her medvirker Efterladte med en stand.

I **Aalborg** og **Herlev** er der i psykiatiregi foredrag der især henvender til fagpersonale, men er for alle - begge arrangementer er den 9. september.

I Aalborg kan man bare møde op, ved arrangementet i Herlev skal man tilmeldes via psykiatrifonden. Her uddeles Wertherprisen sidst på dagen.

Arrangementerne findes nemmest ved at søge på 'Verdens selvmordsforebyggelsesdagen 2011'

Livslinien markerer dagen under følgende omtale:

Lørdag den 10. september på Gammeltorv i København mellem 11-16.

Hvert år mister mere end 4000 danskere et menneske der står dem nær til selvmord. Livslinien sætter fokus på de efterladdes situation gennem en udstilling med billeder og uddrag fra bogen: *De der blev tilbage* af Birgitte Andersen og Torben Åndahl.

Der bliver læst op fra bogen af Birgitte Raaberg, Terese Damsholt og Bolette Schrøder.

For dem der har mistet vil der også være mulighed for at tænde et lys eller tale med en af Livsliniens frivillige rådgivere.

Glæd Jer til den kommende tids arrangementer

Temadage i hele landet:

Igen i år har vi fået penge til at holde temamøder i hele landet, der hvor vi ikke har netværk og lokale bestyrelser i forvejen.

Det bliver til denne lille perlerække af møder:
 15. september i Randers og 27. september i Skive, hvor blandt andet psykolog Morten Holler kommer som oplægsholder.

På Sjælland er det psykoterapeut Karin Westh der vil stå for hovedoplægget, der bliver møde i Køge og i Korsør midt i september eller først i oktober. Hold øje med disse møder på hjemmesiden.

29. november er der temamøde i Lemvig og den 30. november i Nykøbing Mors, her kan man få lejlighed til at høre Inger Anneberg, som er forfatter til bogen *Sorgen ved Selvmord*. Disse to arrangementer dukker også op på hjemmesiden i god tid.

På alle møder vil der blive informeret om foreningen og støtte- og hjælpemuligheder.

Se nærmere om arrangementerne på www.efterladte.dk/aktiviteter.aspx

Frivilligseminar for Efterladte:

Vi har brug for frivillige i vores forening - og oplever til vores glæde at der jævnligt er mennesker der melder sig på banen.

Det at forholde sig til andres sorg og krise, når man selv har været noget lignende, kan både være en utrolig stor hjælp og befrielse for en selv, men det kan også være en meget stor udfordring at være i og rumme på den rigtige måde. Derfor tilbyder vi med jævne mellemrum uddannelse af nye efterladte, der gerne vil yde en indsats.

Med dette nyhedsbrev følger indbydelse til frivilligseminar sidst i november som vi har fået PUF-midler til at afholde. Vi byder dig velkommen som går og overvejer om det er en god ide for dig at yde en frivillig indsats i foreningen (se side 4)

... og selvhjælpseminar

Efterladte har fået PUF-midler til at afholde selvhjælpseminar for Efterladte, det vil finde sted i foråret 2012.

Årsmøde 2012

Finder sted søndag den 4. marts i Odense. Det er foreningens 10-årsjubilæum, sæt allerede nu datoen af, nærmere information følger i næste nyhedsbrev.

Synspunkt

HVORFOR ER DET SÅ SVÆRT AT SNAKKE OM SELVMORD?

Af Unni Bille-Brahe, fhv. formand for Landsforeningen

Selv om der efterhånden er blevet større åbenhed om selvmord, er der stadig mange, der har svært ved at snakke om det. For at forstå hvorfor, kan det måske være en idé at se på, hvad det er, der gennem århundreder har formet vores holdninger.

Formentlig har der til alle tider og i alle kulturer været mennesker, der har begået selvmord – men holdningen til den såkaldt 'frivillige død' har været meget skiftende gennem tiderne og fra land til land. Både i antikken og i det gamle Rom var der mange, der mente, at døden var alt for vigtig til at blive overladt til tilfældigheder, og i mange, i øvrigt meget forskellige kulturer, var 'mors voluntaris' om ikke en lovbealet, så dog en anbefalet handling, hvis det skete for at undgå skam og nederlag. Der var imidlertid strenge regler for, hvornår 'man' kunne bestemme over døden, fx var det forbudt for slaver, folk i militæret, osv., og den gik heller ikke, hvis man tog livet af sig for at slippe fri fra straf eller gæld.

Selvmord som dødssynd

Til at begynde med var den kristne kirke ikke imod mors voluntaris – tvært imod blev de, der gik frivilligt i døden for deres kristne tro, hyldet som martyrer og lovet en plads i Paradis. Det førte imidlertid til, at flere og flere kristne valgte martyrdøden, og martyrdøden blev derfor efterhånden en større trussel for den unge kristne kirke, end de mest voldsomme romerske forfølgelser. I midten af det 5. århundrede blev kirkefædrene derfor enige om at erklære, at det at tage liv, enten det nu var en andens eller ens eget, simpelthen var mord, dvs. en dødssynd, der førte lige i helvede.

Også på det jordiske plan blev straffen for selvmord hård; al ejendom blev konfiskeret af kirken/staten, familiens gode navn og rygte var ødelagt for altid, og det blev forbudt at begrave selvmordere i indviet jord.

Flere nuancer på selvmord

Efterhånden var der dog flere og flere filosoffer og samfundsdebattører, der begyndte at give udtryk for en mere liberal holdning til selvmord, og der kom en stigende interesse for årsagerne til at



mennesker tog livet af sig. Godt nok var der stort set enighed om, at selvmord var en sindssygdom, men samtidig blev det hævdet, at selvmord blandt sindssyge var noget andet end selvmord blandt 'almindelige' mennesker og, at selvmord begået af psykisk syge derfor ikke kunne straffes på samme måde. I enkelte lande (som her i Norden) begyndte man også at se på langvarige og svære legemlige sygdomme som formildende omstændigheder (jvf. en kongelig resolution fra begyndelsen af 1790'erne, hvor der stod: "- med mindre handlingen skete i rædsel og piine"). Loven om konfiskation af ejendom blev dog først ophævet i 1826, og udgiveren af den første danske selvmordsstatistik (i 1846) understregede, at tallene skulle opfattes som absolutte minimums tal, for "familien ville stadig gøre hvad som helst for at skjule den egentlige dødsårsag". I 1865 blev det endelig tilladt at begrave selvmordere i indviet jord – men langt ind i det tyvende århundrede var der stadig mange præster, der nægtede at forrette ved en selvmorders begravelse.

Først i det tyvende århundrede begyndte holdningerne - i takt med socialiseringen og individualisering - så småt at ændre sig; og selvmord blev af-kriminaliseret. Men – der er, som sagt, stadig mange, der har vanskeligt ved at tale åbent om selvmord, og måske er det ikke så mærkeligt; femten hundrede års indgroede holdninger er ikke sådan til at feje væk på nogle få årtier!

Nyhedsbrev - september 2011

Foreningens pjecer:

Vi vil gerne at foreningens pjece er at finde lokalt på biblioteker, lægehuse, hos præsten, hvor det er oplagt, men det er os ikke muligt at komme ud i alle kroge af landet.

Har du lyst til at støtte foreningen ved at dele nogen ud i dit lokalområde, så kontakt os på info@efterladte.dk eller 70 27 42 12, og vi vil sende pjecerne til dig.

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. 9281 kontonr. 40008349.

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

Har du mail..

Og modtager 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 mail-adresse. Skriv til Hanne Tang på hanne@tang.dk eller nordjylland@efterladte.dk



Birgitte Andersen og Torben Åndahls bog: De der blev tilbage er nu udkommet.

Find og køb bogen på denne hjemmeside <http://www.shop.frydenlund.dk/product.asp?product=1173>

Læs Inger Annebergs anmeldelse her: www.efterladte.dk/Nyheder.aspx

Søskendekram

Efterladte har modtaget følgende brev fra Søskendekram- som vi er meget stolte af og taknemmelige for. Er du bruger af siden, så gå ind og stem. Eller gå ind og se om det er en side, du kan have glæde af:

Mit navn er Charlotte Drue – jeg har oprettet hjemmesiden Søskendekram, for søskende der har mistet søskende www.soeskendekram.dk, da jeg i 2002 mistede min lillebror ved en trafikulykke.

I år har Søskendekram haft mulighed for, at stifte en pris "Årets søskendekram 2011".

Brugerne af hjemmesiden samt gruppen på Facebook har haft mulighed for, gennem de sidste par måneder, at indstille 3 kandidater eller foreninger, som de mener har gjort noget særligt for søskende der har mistet søskende. Årets Søskendekram 2011 er et fantastisk maleri, der hedder "Søskendekærlighed". Maleriet er doneret til Søskendekram af en lokal kunstner i Frederiks-sund, Lailasilke. Du/I kan læse mere om hendes skønne malerier på www.lailasilke.dk

De tre kandidater/organisationer der er blevet indstillet flest gange er (i vilkårlig rækkefølge):

- Landsforeningen for efterladte efter selvmord
- Mindet.dk
- Danske Bedemænd

De 3 kandidater/organisationer lægges nu til afstemning blandt brugerne af Søskendekram på hjemmesiden

og på Facebook. Resultatet og afgørelsen vil forelægges efter den 1. oktober. Prisen kan overrækkes efter aftale med Søskendekram.

Tak for Jeres fantastiske arbejde for os søskende.

På Søskendekrams vegne

Charlotte Drue

Stifter af www.soeskendekram.dk



Laila Silkes billede som vi har mulighed for at vinde

Seminar for Efterladte der gerne vil være frivillige

Efterladte inviterer til seminar for efterladte der gerne vil være frivillige:

Når man som frivillig møder mennesker som er efterladte efter selvmord som sørger eller er i krise, stiller det krav til den enkelte. Ikke kun med hensyn til nærvær og medfølelse, men også til adskilthed, således at det er muligt at møde den enkeltes vanskeligheder uden hverken at identificere sig helt med det menneske eller det specifikke problem - eller at tage afstand.

At finde denne optimale afstand, eller det rette nærvær er en opgave som kræver opmærksomhed.

Når man kender og er bevidst om sine egne tab og sine egne reaktioner på tab bliver man bedre til at hjælpe andre som har mistet.

Kurset vil være en vekslen mellem undervisning - viden om kommunikation og sorgprocesser og om reaktioner på traumer og inddrage kursisternes egne erfaringer, såvel erfaringer med personlige tab som erfaringer fra det frivillige arbejde.

Det er således en forudsætning, at kursisterne er indstillede på at bruge erfaringer fra eget liv og egen praksis.

Ligeledes vil kurset veksle mellem oplæg og arbejde parvis og i små grupper.

Hovedunderviser er socialrådgiver og psykoterapeut Karin Westh, som blandt andet har lang erfaring i at arbejde med efterladte, se

www.karinwesth.dk

Hanne Svensmark er præst og psykoterapeut

www.svensmark.com

Sted: Hotel Trinity, Gl. Færgevej 30, Snoghøj

Tid: 26. fra klokken 10.00 til 27. november klokken 14.00

Tilmelding: mail til info@etterladte.dk eller landsforeningens telefon 70 27 42 12 senest 24. oktober. Seminaret er støttet af PUF-midlerne og vi kan derfor nøjes med en deltagerpris på 250 kr

Program:

Lørdag:

9.30 Ankomst, morgenkaffe

10.00 Intro ved Hanne Svensmark, landsformand for Efterladte

Velkomst, præsentation af alle, temaet slås an

10.30 Hvad sker der, når vi taler sammen?

Noget om modtager og afsender, budskaber og at 'blive i sine egne sko' v. Hanne Svensmark

12.00 Frokost

13.00 Karin Westh workshop

15.00 Kaffe

15.30 Karin Westh workshop

18.30 Pause

19.00 Middag

Aften frit samvær

Søndag

7.30 Morgenmad

8.30 Karin Westh workshop

11.00 Lis Welin fra Odense Selvhjælp fortæller om, hvordan hun kom ind i det frivillige arbejde og hvad hun har arbejdet med de snart 11 år, hun har været i Frivilligcentret. Hun vil også komme ind på etik m.v. og noget om, hvordan man passer på sig selv som frivillig - herunder vigtigheden af supervision.

12.30 Frokost

13.00 Afrunding, evaluering, arbejdet i Efterladte-regi, hvad nu? V. Hanne Svensmark

14.00 Afslutning

