

Ingen skal stå alene – heller ikke efter et selvmord

"Ingen skal stå alene med kræft", kunne jeg læse på den folder, jeg fiskede op af postkassen efter en landsindsamling i søndags. Nej, ingen skal i det hele taget stå alene i en svær livssituation. Heller ikke efter at have mistet ved selvmord! Det er den tanke, der giver mening med de timer, vi bruger på frivilligarbejde i vores forening. Der skal være et sted, man kan henvende sig og blive mødt med forståelse og lydhørhed, når man bliver kastet ud i det virvar af følelser, tanker og ubesvarede spørgsmål, der oftest følger med, når man oplever, at en af ens nærmeste har valgt selv at afslutte sit liv.

Selvom der i dag er langt større fokus på, at mennesker i krise skal have tilbud om hjælp, møder vi stadig efterladte, som efter at have fået besked om selvmordet, blot kunne gå hjem til sig selv. I den situation er det vigtigt, at vi sørger for at have tilbud som f.eks. kontaktelefonen, som mange benytter sig af. Alligevel må vi konstatere, at der nok er endnu flere, der ikke ved, at der findes foreninger som Efterladte efter selvmord og NEFOS, hvor der på forskellig vis er hjælp og støtte at hente.

I Landsforeningen for efterladte efter selvmord er det vores erfaring, at de efterladte, der henvender sig, ofte har fundet os ved at søge på nettet eller på Facebook. I arbejdet med at blive synlige for flere, vil vi indenfor den nærmeste fremtid også kunne findes på LinkedIn.

Så mødes vi igen – med forsigtighed og afstand

Efter en tid uden cafemøder, Walk & Talk og andre sociale aktiviteter var det en glæde, da vi i juni måned så småt kunne begynde at mødes igen. I første omgang til Walk & Talk, hvor vi er udenfor, men nu også til cafemøder. I løbet af sommeren har været afholdt Walk & Talk i Næstved, Odense, Hillerød og Thisted. Her i august har man haft et vellykket arrangement med cafeaften i Næstved. I Aalborg inviterer Lokalkredsen Efterladte efter selvmord i samarbejde med Bedre Psykiatri til en foredragsaften med krisepsykolog Morten Holler. Først i september er der inviteret til cafeaftener i Odense og Herlev.

Efterårets aktiviteter – husk tilmelding

I en tid, der er præget af Covid19, er vi

glade for at kunne præsentere en plan for efterårets aktiviteter her i Nyhedsbrevet. Dog må vi tage forbehold for gennemførelse, da forholdene kan ændre sig. F.eks. har Frivillighuset i Aarhus måttet udsætte sin genåbning. Det betyder, at vi måske bliver nødt til at aflyse det arrangement vi har i Aarhus i september. Følg med på hjemmesiden, hvor vi løbende vil orientere om diverse ændringer.

På grund af den særlige situation, hvor man skal være meget opmærksom på afstand og på, hvor mange personer, der må være i et lokale, er vi nødt til at bede om tilmelding til alle vore arrangementer her i efteråret. På www.efterladte.dk kan man under de enkelte arrangementer se, hvordan man tilmelder sig.

Så: **HUSK TILMELDING** – så kan vi sørge for, at vore arrangementer afholdes på en forsvarlig måde i forhold til smitterisikoen.

Hanne Tang

Indhold

Bestyrelsesmøde i en coronatid.....	2	Aktiviteter, efteråret 2020.....	5-6
NEFOS – netværk for selvmordsramte.....	2	Foreningen på Facebook.....	7
Kort Nyt.....	2	Legat for efterladte.....	7
Musikforedrag med duoen ME AND MARIA.....	3	Gaver eller arv til Landsforeningen.....	7
Livslinien, tillykke med 25-års-jubilæet.....	4		

Bestyrelsesmøde i en coronatid!

Endelig, søndag 21. juni, kunne den ny bestyrelse samles til det første bestyrelsesmøde.

Bestyrelsen konstituerede sig med *Ellen Bæk* som formand, *Helle Damm-Henrichsen* som næstformand og *Hanne Tang* som kasserer.



NEFOS



Netværk for selvmordsramte nye samtalegrupper i efteråret 2020

Vi har aftalt med NEFOS, at vi vil hjælpe med at sprede budskabet om opstart af nye samtalegrupper mange steder i landet – Kolding, Odense, København, Aabenraa, Aarhus, Thisted og Aalborg.

Læs om samtalegrupper:

<https://www.nefos.dk/samtalegrupper/information>

Læs om de enkelte grupper:

<https://www.nefos.dk/samtalegrupper/aktuelle>

For spørgsmål er du velkommen til at kontakte NEFOS på telefon: 6312 1226 eller sende en mail til: samtalegrupper@nefos.dk.



KORT NYT

PUF-MIDLER

Vi har desværre fået afslag på vores ansøgning om socialstyrelsens PUF-midler 2020 – 21. Vi søgte til afholdelse af 5 temamøder og et ungeseminar. Det betyder, at vi må i gang med at søge midler i private fonde o. lign., hvis aktiviteterne skal gennemføres.

ÅRSMØDE 2021

Sæt allerede nu X i kalenderen **søndag 7. marts, 2021**, hvor vi inviterer til årsmøde i Odense. Der vil bl.a. være foredrag ved Jeppe Kristen Toft, direktør for Livslinien.

DONATIONER

Tak til anonym giver for donation på 1.000 kr.

Musikforedrag med duoen "ME AND MARIA"

SANGE DER TÆNDER LYS I MØRKET – KONCERT I PSYKIATRIENS TEGN.

Kom og hør et musikforedrag med duoen ME AND MARIA, der spiller smuk musik med stemningsfuld lyssætning. ME AND MARIA skriver sange i den blide pop-genre med et folkeligt nordisk strejf. Man kan forvente en aften med masser af nærvær, rummelighed og høj kvalitet.

Glæd dig til en nærværende oplevelse, når duoen ME AND MARIA skaber rum til ro og fordybelse med smukke, blide sange og fortællinger. Musikerne, Maria Anna Rosenberg og Johannes Pehrson, deler ud af deres erfaringer i psykiatrien, både som musikere og pårørende.

Duoet har været forbi "Go'Morgen Danmark," hvor de sidste år spillede titelnummeret fra deres andet album "Med tusind stjerner," og indlevende fortalte om deres koncerter i psykiatrien. De har spillet en lang række koncerter på både lukkede og åbne afdelinger samt koncerter for pårørende og tidligere indlagte.

Derfor er Efterladte efter Selvmord – Lokalkreds Nordjylland gået sammen med andre foreninger om denne helt specielle og hjertevarme koncert. I Brønderslev i samarbejde med Venefforeningen for Psykisk Sårbare i Brønderslev Kommune og i Aalborg i samarbejde med Bedre Psykiatri Aalborg.

Sangerinde Maria Anna Rosenberg mistede sin psykisk syge mor til selvmord i 2011 efter 8 måneders indlæggelse. Siden dengang har Maria haft et ønske om at bringe mere kreativitet ind i psykiatrien, noget hun ikke så meget til, da hendes mor var indlagt. Dette har hun skrevet om i en meget omtalt kronik i "Dagbladet Information."

"I den tid min mor var indlagt, søgte jeg uden held efter kreativitet. Jeg er sangerinde og lever af min musik. Min mor skrev, digtede og malede i sin fritid. Uden kreativitet ved jeg ikke, hvor jeg ville være i dag. For to år siden besluttede Johannes og jeg derfor at spille koncerter i psykiatrien. Vi forsøger at bruge vores musik til at tænde lys i mørket og skabe plads til alle følelser, også de svære. Vores erfaring er, at jo mere man kan dele ud af oplevelser om ensomhed, angst, sorg osv., jo sværere får de følelser ved at vokse og overtage sindet," siger Maria.

ME AND MARIA har eksisteret siden 2015, da Maria Anna Rosenberg (vokal/keyboard) og Johannes Pehrson (basguitar/vokal), efter en del tid i de samme øvelokaler, besluttede sig for at samarbejde med egne sange og tekster. Et samarbejde, der har båret frugt, selvom de to sangskrivere kommer fra vidt forskellige steder i musikken – Maria med baggrund i musicalen og kirke, og Johannes i rocken.

"Vi er så glade for, hvor megen opmærksomhed, der er begyndt at være på musik og kreativitet i psykiatrien. Vi har haft nogle fantastiske oplevelser, når vi har spillet koncerter for både indlagte og pårørende, og vi er stolte af at skulle spille i Brønderslev og i Aalborg. Vi glæder os meget til at dele ud af både musik og erfaringer til koncerten," smiler Johannes Pehrson.



Foto: Mynte Lagoni

HER KAN DU OPLEVE DUOEN:

BRØNDERSLEV BIBLIOTEK

P. N. Jensens Plads 5, 9700 Brønderslev.
Torsdag d. 17. september 2020, kl. 19.00.
Dørene åbnes kl. 18.30, fri entré.

Link til opslag og tilmelding:

<https://efterladte.dk/aktivitet/sange-der-taender-lys-i-moerket-koncert-i-psykiatriens-tegn-broenderslev/>

HASSERIS KIRKE

Thorsens Allé 2, 9000 Aalborg
Tirsdag d. 20. oktober, kl. 19.00.
Dørene åbnes kl. 18.30, billetpris 50 kr.

Link til opslag og tilmelding:

<https://efterladte.dk/aktivitet/sange-der-taender-lys-i-moerket-koncert-i-psykiatriens-tegn-aalborg/>

LÆS MERE OG FØLG DUOEN HER:

Hjemmeside: www.meandmaria.dk

Facebook: www.facebook.com/meandmariaband

YouTube: <https://www.youtube.com/c/MEANDMARIA>

Spotify: <https://open.spotify.com/album/00x01LSzsPd82SaG0RikBx>

iTunes: <https://itun.es/dk/QcTkhh>

Live TV2:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-FjzylUIZg>

25 ÅR

Livslinien

STORT tillykke med 25-års jubilæet!

I år er det 25 år siden Livslinien åbnede for sin selvmordsforebyggende rådgivning. Jubilæet bliver fejret med en reception den 10. september 2020 på Københavns Rådhus. Tamira Snell deltager i receptionen som repræsentant fra landsbestyrelsen, og jeg har bidraget med et indlæg til jubilæumsskriftet.

På Livsliniens hjemmeside kan man få viden om selvmordsadfærd og selvmordsforebyggelse i Danmark. Under: "Viden om selvmord" findes bl.a. fakta om selvmord og statistikker om antal selvmord og selvmordsforsøg.

I 2018 begik 610 mennesker selvmord Danmark. Af dem 445 mænd og 165 kvinder. Til sammenligning blev 171 personer dræbt i trafikken samme år (kilde: Dødsårsagsregisteret).

Læs mere:

<https://www.livslinien.dk/viden-om-selvmod>

I forbindelse med jubilæet vil der være uddeling af årets Papageno-pris.

Ellen Bæk, formand

Ellen Bæks indlæg i Livsliniens jubilæumsskrift:

"Fra Landsforeningen for efterladte efter selvmord skal der lyde et stort TILLYKKE til Livslinien. Vi er meget taknemmelige for, at frivilligorganisationen, Livslinien, findes. Stor respekt og mange tak for jeres gode forebyggende arbejde og for den store frivillige indsats. I redder mange fra at begå selvmord.

Der kan være mange grunde til at blive frivillig, jeg vil kort fortælle min:

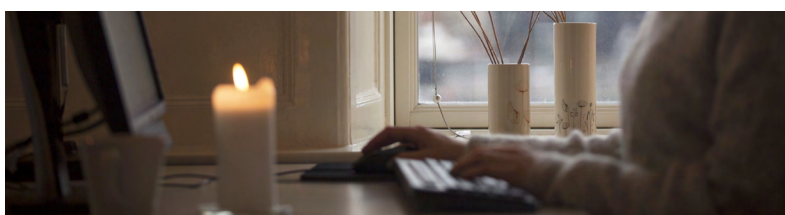
Mit navn er Ellen Bæk, og jeg er gift med Ejnar. Vi har mistet vores 2 børn, som begge begik selvmord. Vores søn i 2005 og vores datter i 2007, begge blev 29 år. Vi har fået stor hjælp af foreningen "Efterladte efter selvmord". I den første svære periode var vi "brugere" af foreningen, siden blev jeg frivillig. I 2008 blev jeg valgt ind i Lokalkreds Nordjyllands bestyrelse, og i 2011 valgt ind i landsbestyrelsen. I dag er jeg formand for Landsforeningen for efterladte efter selvmord.

Landsforeningen blev stiftet i 2002. Vi er en frivillig forening med ca. 500 medlemmer.

Foreningen har bl.a. til formål at skabe mulighed for, at efterladte kan møde andre efterladte og danne netværk. Vi afholder temaaftener, selvhjælpsseminarer, seminarer for unge samt seminarer for frivillige. Vi har lokalkredse flere steder i landet. På hjemmesiden findes information om alle aktiviteter: <https://efterladte.dk/>

En af mine opgaver som formand for Efterladte efter selvmord er bl.a. at passe vores kontakttелефон. Nogle gange kommer jeg i kontakt med mennesker, der overvejer selvmord, mine ord slår måske ikke til. Her er det betryggende for mig at vide, at jeg med god samvittighed kan henvise til Livslinien, hvor man får hjælp alle tider af døgnet.

Stor ros for jeres gode og oplysende hjemmeside, som jeg henviser til, når vi bliver kontaktet af skoleelever og studerende, der har opgaver om selvmord. Jeg kan fortælle om, hvordan det er at være efterladt efter selvmord. Jeg slutter altid samtalen med, at det er vigtigt at tale om det og søge hjælp, hvis man har selvmordstanker."



AKTIVITETER EFTERÅR 2020

VERDENSDAG FOR SELMORDSFØREBYGGELSE, 10. SEPTEMBER 2020

Dagen markeres i flere kirker i dagene **6., 10. og 13. september**, hvor alle er velkomne. Landsforeningen for efterladte efter selvmord deltager i samarbejde med andre organisationer i de kirkelige handlinger. Se opslagene om arrangementerne som holdes følgende steder:

6. september: Odense

Hans Tausens Kirke, kl. 16.00.

10. september: Aalborg

Budolfi Kirke, kl. 19.00 og

København

Sankt Johannes Kirke, kl. 20.00.

13. september: Dronninglund

Sognegården, kl. 14.00.

10. september

Faglige arrangementer om selvmordsforebyggelse i Odense og Aalborg.

Læs mere i opslaget: <https://efterladte.dk/aktivitet/verdensdagen-for-selv-mordsforebyggelse-wspd-2020/>



Den 10. september, Verdensdag for selvmordsforebyggelse.

Tænd et lys i et vindue kl. 20 for at vise din støtte til selvmordsforebyggelse, for at mindes en mistet elsket og for alle efterladte efter selvmord.

TEMAMØDER I KØBENHAVN OG RANDERS

Hvordan lever man med sorgen efter et selvmord? Temamøder for pårørende og andre interesserede:

29. september – Fra chok og stilstand til levende liv, kl. 18.30 – 21.00

Oplæg ved Karin West Langgaard

Sted: Kulturhuset Islands Brygge,

Islands Brygge 18, 23.00 København S

28. oktober – Fra smerte til minde, kl. 18.30 – 21.00

Oplæg ved Morten Holler

Sted: Selvhjælp Randers,

Slotsgade 4, 2. sal, 8900 Randers C

SEMINARER

Frivilligseminar – 7. november kl. 9.30 – 8. november kl. 14.00,

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

Sted: Vejle Center Hotel,

Willy Sørensens Plads 3, 7100 Vejle

Opslaget vil komme på hjemmesiden i løbet af september.

Selvhjælpsseminar – 14. november kl. 9.30 – 15. november kl. 14.30

Selvhjælpsseminaret er udsolgt, da det er erstatning for seminaret i marts måned der blev udsat pga. COVID19. Vi forventer at udbyde selvhjælpsseminar igen i 2021.

Sted: Hotel Trinity,

Gl. Færgevej 30, Snoghøj, 7000 Fredericia

BESTYRELSESMØDER

Landsbestyrelsen holder bestyrelsesmøder **4. oktober og 10. januar 2021.**

WALK & TALK

HILLERØD

Søndage kl. 10.00 – 12.00

~~6. september~~

~~4. oktober~~

~~1. november~~

~~6. december~~

Mødested: Hillerød Station, ved TAXI'erne

AFLYST!

NÆSTVED

Søndage kl. 10.00 – 12.00

~~13. september~~

~~11. oktober.~~

Næstvedgruppen har holdt caféaften 13. august. Gruppen vil overveje, om aktiviteterne i fremtiden skal være en veksling mellem Walk & Talk og Caféaftener. Mødested: Frivilligcenter Næstved, Farimagvej 16, 4700 Næstved

ODENSE

Søndage kl. 10.00 – 12.00

~~23. august~~

~~20. september~~

~~25. oktober~~

~~22. november~~

~~13. december~~

Mødested: Blomsterpergolaen i Eventyrhaven bag ved Odense Domkirke

OBS – På grund af Coronarestriktioner og max. antal personer i lokalerne må vi bede om tilmelding til vore arrangementer. Se på opslaget på www.efterladte.dk, hvordan man tilmelder sig det enkelte arrangement.

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

Fortsættes næste side >>

AKTIVITETER EFTERÅR 2020

>> Fortsat fra forrige side

LOKALKREDS SJÆLLAND

HERLEV:

Torsdag 3. september, kl. 18.30 – 21.00,
Caféaften – Skam, der nedarves,
Oplæg med Mikkel Frey Damgaard

Torsdag 10. december, kl. 18.00 – 21.00

Julecafé med spisning
Sted: Frivilligcenter Herlev,
Herlev Hovedgade 172
(Indkørsel fra J.E. Pitznervej)
2730 Herlev

FARUM:

Torsdag 5. november, kl. 18.30 – 21.00,
Caféaften – samtale og samvær
Sted: Farum Kulturhus, Stavnsholtvej 3,
3520 Farum

LOKALKREDS FYN

Caféaftener - tirsdage kl. 19.00 – 21.00

1. september

3. november

1. december – Julecafé.

Foredragsaften

tirsdag 6. oktober, kl. 19.00 – 21.00,

Skal vil tabe et tabu? – Foredrag om
selvmord og sorg, v. Mai Bakmand
Tilmelding senest 25. september.
Sted: Borgernes Hus,
Østre Stations Vej 15 (ved siden af indgang
til Banegårdscenteret), 5000 Odense,

**OBS – På grund af Coronarestriktioner
og max. antal personer i lokalerne må vi
bede om tilmelding til vore arrangemen-
ter. Se på opslaget på www.efterladte.dk
hvordan man tilmelder sig det enkelte
arrangement.**

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

LOKALKREDS MIDTJYLLAND/AARHUS

**Generalforsamling og foredrag,
tirsdag 15. september,
kl. 19.00-21.30**

Skal vil tabe et tabu? – Foredrag om
selvmord og sorg, v. Mai Bakmand
Tilmelding senest 13. september
Sted: Frivilligcenteret i Aarhus,
Sønderallé 33, 8000 Aarhus

CAFÉGRUPPEN HOLSTEBRO

Caféaftener

kl. 19.00-21.00

Tirsdag 22. september

Samtale og samvær

Torsdag 22. oktober

Foredrag v. Minna Vejen Østergaard
"Min nye vej"

Torsdag 26. november

med tema: Højtider og mærkedage
v. Johanne Knigge

Sted: Kultur og Frivillighuset,
Nygade 22, 7500 Holstebro

LOKALKREDS THY

Caféaftener

onsdage kl. 19.00-21.00

9. september

25. oktober – med foredrag om tabuet
ved selvmord v. Lone Søgaard,

11. november

9. december – Julecafé

Sted: Frivillig Thy, Nytorv 8, 7700 Thisted

Frivillig Fredag

Fredag 25. september

kl. 12.00-16.00

Stand i det store telt
Store Torv,
7700 Thisted

AFLYST!

LOKALKREDS NORDJYLLAND

**Aalborg – to arrangemente i
samarbejde med Bedre Psykiatri:**

Tirsdag 24. august, kl. 19.00-21.00

Fra smerte til minde – Hvordan kom-
mer man videre efter et selvmord?
Oplæg v. Morten Holder.
Tilmelding senest 22. august
via hjemmesiden. Sted: Festsalen,
Psykiatrien, Aalborg Universitetshospital,
Mølleparkvej 10, 9000 Aalborg

Tirsdag 20. oktober, kl. 19.00-21.00

Sange der tænder lys i mørket
– koncert i psykiatriens tegn med
duoen ME AND MARIA
Tilmelding senest 18. oktober
via hjemmesiden. Sted: Hassers Kirke,
Thorsens Allé 2, 9000 Aalborg

Brønderslev – i samarbejde med
Venneforeningen for Psykisk Sårbare
i Brønderslev Kommune:

Torsdag 17. september, kl. 19.00

Sange der tænder lys i mørket
– koncert i psykiatriens tegn med
duoen ME AND MARIA. Tilmelding se-
nest 12. september via hjemmesiden.
Sted: Brønderslev Bibliotek – i salen,
P. N. Jensens Plads 5, 9700 Brønderslev

Aalborg – Søndagscafé

27. september, kl. 12.30-17.00

med frokost og oplæg: Sogne- og
sygehuspræst Henriette Pedersen vil
lægge op til debat om emnet sårbar-
og ensomhed i en pandemi-tid.
Tilmelding senest 18. september.

Caféaftener – torsdage kl. 19.00-21.00

8. oktober – samtale og samvær,

12. november – med oplæg og

10. december – Julecafé

Sted: De Frivilliges Hus,
Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg

Find foreningen Efterladte på Facebook



På vores facebook-side

www.facebook.com/efterladte kan du 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: Rejse-udgifter 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.

Ved brug af MobilePay

Husk at angive navn og andre kontaktoplysninger (f.eks. adresse, mobilnummer, e-mailadresse) i meddelelsesfeltet, når du betaler med MobilePay.

Om arv

Ønsker man at betænke Landsforeningen for efterladte efter selvmord i forbindelse med arv, kan man gratis oprette et legat eller et simpelt testamente. Følg et link, som ligger på www.efterladte.dk, under "Om os" og "testamentariske gaver".

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.

Hold øje med kalenderen

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