

Sommertid i NEFOS



- Sommeren står foran os med al den fritid, feriestemning og glæde de fleste af os ser frem til. For andre mennesker er sommeren ensbetydende med ensomhed, følelsen af at være alene, smerte eller utryghed.

OBS: I NEFOS holder vi åbent hele sommeren. Vi afholder ferie på skift, så der er altid rådgivere på vagt til de rådgivende samtaler og medarbejdere på kontoret til at tage telefonen i formiddagstimerne.

Husk at rådgiverne svarer på telefon og mail inden for 3 hverdage. Kontoret har fast åbningstid kl. 09.00-13.00 på alle hverdage.

● Vigtige datoer

September: Den årlige internationale Verdensdag for selvmordsforebyggelse den 10. september markeres igen i år i Region Syddanmark. I Odense markeres dagen i Odense Domkirke med en musikandagt **lørdag den 10. september kl. 16.00**. Alle er velkomne – det kræver ingen tilmelding.

• • •

Fagpersoner, der arbejder målrettet med selvmordsforebyggelse eller har faglig interesse heri mødes **den 13. september 2016** i Festsalen på Odense Rådhus (medfølgende program). Husk tilmelding.

• • •

Samtalegruppe for børn.

Som noget nyt i Region Midtjylland starter NEFOS grupper for børn i alderen 9-12 år, som har mistet en forælder ved selvmord. Gruppen vil starte i begyndelsen af september på tirsdage i tidsrummet kl. 17.00-19.00 i lånte lokaler i Horsens. Ved interesse kontakt Jette på tlf. 51933484.

• • •

Samtalegrupper.

Samtalegrupper vil starte i september/oktober 2016. Her vil være grupper for efterladte efter selvmord og for pårørende, der taler om, truer med eller har forsøgt selvmord. se mere på hjemmesiden www.nefos.dk

• • •

Juli ferietid

• • •

Juni måned

MODTAGET FRA EN RÅDGIVER fra lokalafdelingen i Aabenraa

Du skal lige vide, at jeg har læst artiklen af Magne Raundalen i tidsskriftet *Suicidologi* nr. 1 2016 og er vildt begejstret!!

For artiklen siger ikke bare det, vi ved; at børn altid skal have besked om selvmord i familien. Den siger også, hvordan de skal have besked, og den giver *via eksempler* mange forslag, man kan vælge ud af, og den giver *anvisninger på tegninger* som selv jeg - som ikke kan tegne - kan klare. Endelig er den skrevet i et sprog, som også vi 'ikke-forskere' kan læse. Hurra for den!!! *Artiklen medsendes*

• • •

Børne- og familieprojektet.

Siden sidst udkomne nyhedsbrev i marts måned 2016 har vi stadig kontakt med en stor andel børn og unge i projektet. I perioden 1. januar til 1. juni har vi kontakt med 49 børn og unge i alderen 4-19 år, hvilket er yderst tilfredsstillende. Dog er vi i høj grad interesseret i at få kontakt med endnu flere børn/unge, da vi ved der findes mange rundt om i landet, som har oplevet selvmord eller selvmordsforsøg blandt forældre eller søskende. De mangler muligvis at få kend-skab til vores tilbud, så vi har iværksat en målrettet plan for at få kontakt med flere kommuner, som øn-

Nyhedsbrev fortsættes side 2

(Fortsat)

sker at indgå partnerskab med NEFOS lige som Odense kommune og Middelfart kommune har.

Det har krævet en stor indsats fra både faglig leder af NEFOS, projektets leder, rådgiver-teamet, som afholder samtaler med børnene, de unge og deres familier i projektet, og ikke mindst projektets børn/unge og forældre at udfylde alle måleredskaberne fra projektets tilknyttede konsulentfirmaet for at evaluere på den støtte og hjælp de har fået fra NEFOS. Måleredskaberne udfyldes løbende, og de foreløbige resultater vil bl.a. blive offentliggjort på Verdensdagen for selvmordsforebyggelse for fagpersoner d. 13. september, til netværksmøder blandt centrene for selvmordsforebyggelse i november og den store årlige konference for centrene for selvmordsforebyggelse i marts måned 2017.

• • •

Maj måned

Ældreindsatsen

I Århus var der den 26. maj fokus på ældre medborgere, der er efterladte efter selvmord. Programpunktet "Når selvmord rammer ældre - det oversete kaos" om formiddagen gav bl.a. ældrerådsmedlemmer viden om samarbejdet (partnerskabsaftalen mellem Aarhus Kommune og NEFOS). Der blev her fortalt og talt om det vigtige i at nå ud til alle ældre medborgere i Århus kommune. Under samme overskrift var der om eftermiddagen et tilsvarende, men et længere møde, hvor Liselotte Horneman Kragh holdt oplæg om to-sporsmodellen og de tilhørende ensomhedskategorier. Herefter introducerede Elene Fleischer partnerskabsaftalen omkring ældreindsatsen og gav fagpersoner mulighed for at medinddrage NEFOS, når ældre mennesker berøres af familiemedlemmernes selvmord eller selvmordsforsøg.

NEFOS har ikke tilbud til ældre, der har eller får selvmordstanker. Her er det egen læge der skal involveres og visiterer til det rigtige behandlingsforløb.

• • •

Styregruppen for forskning omkring Ældre menneskers behov for støtte og hjælp i forbindelse med selvmord, som NEFOS er en del af

har indsendt forskningsansøgning med titlen: "Psykosocial rehabilitering af ældre efterladte efter selvmord - indsats og hjælp til ældre, der mister ved selvmord", til Velux-fonden - vi afventer svar. Styregruppen, der består af efterladte efter selvmord og forskere har endnu et møde inden sommerferien for at lægge en plan for det videre arbejde, herunder medie dækning.

• • •

NEFOS-undervisning

Den sidste weekend i maj afholdt vi et NEFOS-kursus med 4 spændende oplægsholdere, der på hver deres måde aktiverede vores hjerner. "Børn og angst" var lørdagens tema, og her blev den metakognitive terapi præsenteret. En behandlingsform, der kan virke yderst provokerende, når det er det at lade tanker, der aktiverer angst være udenfor fokus. Det er muligt at tænke anderledes ved at flytte fokus fra de tanker, der aktiverer angst - til andre former for tanker.

Søndagens tema var primært familiebehandling, hvor indsatsen rettede sig mod de voksne i familien og kun i mindre grad havde børn/unge som primær fokus. Her fik kursustagerne, der havde fokus på følelser og deres betydning nye input.

• • •

Generalforsamlingen i NEFOS d. 18. april 2016 resulterede i en ny og stærk bestyrelse.

Bestyrelsessammensætningen og vedtægterne fremgår af www.NEFOS.dk.

Ansvarlig for dette nyhedsbrev
Administrerende leder Lisa Elmose-Østerlund
og faglig leder Elene Fleischer.
Næste nyhedsbrev kommer
i slutningen af august 2016.



NEFOS ønsker alle god sommer