



En Julehilsen fra NEFOS



- *December haster derudad. Vi nærmer os afslutningen af 2016, hvor det er naturligt at se tilbage på året, der er gået, og frem mod det nye der kommer.*

Vi ved, at mange af jer, der modtager vores Nyhedsbrev, oplever julen som en svær tid. Rigtig mange tænker på den eller dem, de har mistet i 2016 eller tidligere. Vi ved også, at for de mange, der har oplevet selvmordsforsøg, vil angsten for at miste igen dukke op, når højtiden nærmer sig.

Medarbejdere og bestyrelsen i NEFOS sender jer alle vores varmeste tanker og ønsker om en glædelig jul og et godt nytår.

- **Orientering fra faglig leder**

"De glemte gamle og ældre". Et tværsektorielt ældreprojekt under Socialministeriet.

Projektet er afsluttet med 2016. Vi søgte, men fik ikke bevilliget yderligere midler til forlængelse. I evalueringen giver de ældre og gamle medborgere, der deltog i projektet fra 2015-2016 imidlertid udtryk for deres glæde ved den støtte de fik af NEFOS. Hvor befriende det var at kunne tale med et menneske, der ikke er en del af sorgen, men interesseret i at lytte og samtale om det de slider med. NEFOS har derfor valgt, at implementere de positive erfaringer i vores samlede tilbud til selvmordsramte ældre. Vi viderefører indsatsen med frivillige medarbejdere, i det omfang, det er muligt. Stor tak til vores rådgivere, der nu vederlagsfrit tager på hjemmebesøg hos de ramte ældre.

Også kommunerne oplever resultatet væsentligt, og flere har valgt at fastholde deres del af indsatsen. Tilbuddet om 10 hjemmebesøg fortsætter dermed i Region Syddanmark og

i Region Midtjylland. Vi forsøger nu at skaffe midler, så flere kommuner sammen med NEFOS kan tilbyde denne nødvendige støtte til ældre og gamle medborgere, der er efterladte efter selvmord.

NEFOS planlægger et info-møde i Odense om projektet, sandsynligvis i foråret 2017. Fagfolk eller andre med særlig interesse for emnet er velkomne til at kontakte os for yderligere information på tlf. 6312 1226 eller pr. mail kontakt@nefos.dk

- **Viborg kommune**

I 2016 har kommune haft massiv fokus på sårbarhed blandt deres ældste borgere.

NEFOS har deltaget i flere møder med de forebyggende teams og frivillige organisationer i kommunen. Samarbejdet har positivt resulteret i en partnerskabsaftale mellem Viborg Kommune og NEFOS.

- **De usynlige børn - når mor, far eller søskende laver selvmordsforsøg** - Et Familieprojekt.

Når børn eller unge rammes af andres selvmordshandlinger, er der sjældent nok opmærksomhed på deres behov som pårørende. Omgivelserne har naturligt fokus på den selvmordstruede. Men barn som ung kan have hårdt brug for at snakke med nogen om det der sker. Som pårørende kommer de oftest til at stå i skyggen og kan let blive glemt - vi kalder dem "de usynlige børn". Konsulentfirmaet, som følger børne-familieprojekterne for socialministeriet, er kommet med deres første rapport vedr. indsatsen. Er der i kommunerne og blandt fagpersoner interesse sender vi gerne rapport elektronisk: **kontakt@nefos.dk**

- **Samtalegrupper** - for efterladte efter selvmord og pårørende til personer, der forsøger selvmord.

Nyhedsbrev fortsættes side 2

(Fortsat)

Der har i 2016 været stort behov for løbende at oprette nye samtalegrupper i København, Århus, Horsens, Kolding og Odense. Det har bl.a. givet problemer med tilmelding og opstart. Vi ønsker derfor at øge sikkerheden for at de enkelte grupper kommer i gang, og har fra 2017 lagt opstarten fast.

Forår 2017

Alle grupper starter i uge 8 eller 9
Alle tider og lokaler offentliggøres på www.nefos.dk den 15. januar.

Efterår 2017

Alle grupper starter i uge 38 eller 39
Alle tider og lokaler offentliggøres på www.nefos.dk den 15. august

OBS

Før man indgår i et gruppeforløb er der en obligatorisk forsamling, hvor den enkelte mødes med en NEFOS rådgiver og forventningsafstemmer.

● **Orientering fra bestyrelsen**

- v/Jane Jakobsen

NEFOS er i disse år i en udviklingsproces. De mange midler fra Socialministeriet har gjort det muligt at udvide vores tilbud, især til familier og ældre, betydeligt. Men udviklingen presser samtidig foreningens rekruttering af frivillige rådgivere over hele landet. Administrativt er vi desuden udfordret af de mange opgaver og spredningen over landet.

I 2016 har bestyrelsen derfor deltaget mere aktivt i den praktiske ledelse af foreningen end tidligere. Pt. er vi i gang med en revision af NEFOS visioner for fremtiden, en proces, som vi prøver at involvere alle i. Vi har i første omgang trukket koordinatorene fra Århus, København, Aabenraa og Odense ind til en drøftelse og en øget tilknytning til bestyrelsens arbejde. Resultaterne håber vi at kunne fremlægge for medlemmerne ved forårets generalforsamling.

En af de store udfordringer er udgifter til lokaler og logistik. Her har vi nu indgået et samar-

bejde med Scandic Danmark. Hotellerne i Ålborg, Esbjerg, Odense, Ringsted og Roskilde stiller lokaler og forplejning til rådighed for rådgivningssamtaler, så vi uden udgift kan holde samtaler tættere på bruger og rådgiver. Scandic vil reklamere for foreningens aktiviteter på hotellet og uddele materiale på forespørgsel samt involvere personalet i aktiviteterne. Vores modydelse er, at vi lægger vores kursusarrangementer på Scandic, hvor vi så vil få gode tilbud på leje af lokaler og forplejning.

Bestyrelsen har også i de seneste måneder involveret sig i hjemmeside og Facebook, som er vigtige vinduer udadtil.

Det er vores håb, at vi i løbet af 2017 får NEFOS i en situation, hvor alle aktiviteter vil kunne fortsætte i deres nuværende form og med stigende intensitet, uanset hvor mange midler, vi modtager fra Socialministeriet. Det kræver en kæmpeindsats for at skaffe midler fra især private sponsorer, som vil give bidrag til den faste drift og ikke kun til nye aktiviteter.

● **Medlemmer, gavebidrag og gavekort**

NEFOS er en frivillig forening, og har brug for medlemmer, der vil støtte det frivillige arbejde, vi gør i NEFOS - både som tilfredse brugere og som ambassadører for foreningen. Medlemsantal er vigtig dokumentation, når vi ansøger fonde og offentlige midler. Ligesom kontingent er et værdifuldt tilskud til de midler vi løbende skal søge, for at kunne sikre støtte og hjælp til efterladte og pårørende. Læs mere om medlemskab og priser på www.nefos.dk: Der er nu også mulighed for at give et gavekort til medlemskab af NEFOS, fx i julegave.

I NEFOS bliver vi altid glade og taknemmelige, når vi modtager medlemskontingent og gavebeløb. Vi takker for store som små gaver, der som altid kan indsættes via netbank eller Mobile Pay. Husk dit navn og mailadresse. Så vi kan takke dig.

Bankkonto: 9570 11807305

Mobile Pay på tlf. 23913226.

Det er gratis at modtage hjælp hos os, men det er ikke gratis at køre en professionel frivillig organisation.

Nyhedsbrev fortsættes side 3

(Fortsat)

Landsforeningen for efterladte efter selvmord

Samarbejdet mellem vores to foreninger er udbygget i 2016, med gensidig orientering om aktiviteter, der kan komme de mange efterladte efter selvmord til gavn.

Ungeseminar 2017

Landsforeningen for efterladte efter selvmord har gennem flere år afholdt Ungeseminar.

Erfaringer fra tidligere viser, at det at fortælle om sin sorg over at miste ved selvmord, og det at høre andres beretninger kan bidrage til, at man på bedst mulig vis kan lære at leve videre med sin egen sorg, således at denne får en passende plads i hverdagen.

Det næste ungeseminar afholdes i weekenden 31. marts - 2. april, 2017.

Ungeseminalet foregår over en weekend i et sommerhus. Det er ledet af psykolog Louise Møller Schmidt. Kristina Rasmussen og Marie Vigdís Madsen, som begge er frivillige i landsforeningen, er med til at forestå de praktiske opgaver.

Læs mere på www.efterladte.dk eller www.facebook.com/efterladte/

Ansvarlig for dette nyhedsbrev er faglig leder Elene Fleischer og Jane Jakobsen, bestyrelsesmedlem. Næste nyhedsbrev kommer i starten af 2017.

NEFOS ønsker alle
en Glædelig Jul og et Godt Nytår!

