

Den lyse tid er på vej ..!

December måned er en vintermåned. For nogen af os er netop denne måned mørk og trist - for andre af os er det lysets tid, måske mest fordi året vender den 21. december, hvor dagene igen bliver længere. For nogen er julen ensbetydende med tung sorg, for andre er det glædens tid, hvor familierne samles.

Vi ved også at symbolet for nytåret er, at sige både farvel til året der gik og goddag til det nye år. Vi ved, at mange af jer, der modtager vores nyhedsbrev, oplever julen som en tung og svær tid. Rigtig mange tænker på den eller dem, de har mistet. 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 her i skiftet mellem det kolde og mørke december til det lidt lysere, men stadig kolde januar.

• • •

● Det sker i nærmeste fremtid

Nyskabelse i NEFOS

Vi har gennem de sidste 4 år fået kontakt med rigtig mange af jer børnefamilier, der har mistet ved selvmord. Et ønske der kommer op igen og igen blandt jer børn og unge er, at kunne mødes med andre, der har "prøvet det samme". Derfor laver vi en:

● Weekendtur for børn og unge, der har mistet en mor eller far ved selvmord

Den 13.-14. januar 2018 har vi inviteret jer børn og unge, der har mistet en mor eller far ved selvmord, og som vi har haft samtaler med de sidste 4 år på et weekendophold i et sommerhus i Lunderskov (ved Kolding)..

Weekendopholdet er et tilbud til dig, der er barn eller ung. Du får dermed en chance for at møde



jævnaldrende, der også har mistet en mor eller far. Det vil blive en weekendtur med hygge, gåture og spil, men der vil også være mulighed for at få talt om det, der kan være svært indimellem, når mor eller far ikke er her mere.

Det er gratis at deltage - og der er et begrænset antal pladser. NEFOS kan realisere dette sociale netværk, fordi vi har modtaget en stor gave fra privat side. Den gave skal netop benyttes til at skabe netværk for at modvirke negative følelser som ensomhed og tanker om at være anderledes.

Programmet ligger ikke helt fast endnu, men rammen er der. Familierne ankommer lørdag formiddag mellem 10.00-10.30 og rejser igen søndag omkring kl. 14.00.

Har du spørgsmål eller ønsker du at tilmelde dig, så skriv til kontakt@nefos.dk.

Vi glæder os til denne weekend, der forhåbentligt kan være med til skabe nye netværk mellem jer børn/unge og mellem de voksne, som i hverdagen lever sammen med barnet eller den unge.

● 2018 - Samtalegrupper for efterlevende efter selvmord i hele landet

De fleste etablerede grupper i 2017 fortsætter som aftalt i januar 2018. Vi orienterer om nye samtalegrupper med opstart i foråret 2018 via nyhedsbrev nr. 1 2018 og på hjemmesiden www.nefos.dk i slutningen af januar 2018.

Det er tanken at etablere samtalegrupper i København, Aarhus, Horsens/Vejle, Kolding og Odense i 2018. Øvrige steder i landet oprettes der grupper, såfremt interessen er til stede.

Forår 2018: Alle grupper starter i uge 8 eller 9. Alle tider og steder offentliggøres på www.nefos.dk den 15. januar 2018.

Nyhedsbrev fortsættes side 2

(Fortsat)

Efterår 2018: Alle grupper starter i uge 38 eller 39. Alle tider og steder offentliggøres på www.nefos.dk den 15. august 2018.

- OBS. Før du kan komme med i et gruppeforløb, inviteres du til en obligatorisk for-samtale, hvor du mødes med en NEFOS rådgiver og forventningsafstemmer. Er du interesseret, så skriv til samtalegrupper@nefos.dk (med oplysninger om, hvor i landet du bor, og hvem du har mistet).

● 2018 - Samtalegrupper for pårørende

For dig, der er pårørende til en person, der taler om, truer med eller har forsøgt selvmord. Vi vil forsøge, at oprette samtalegrupper for pårørende i København, Kolding, Odense og Aarhus. Øvrige steder i landet oprettes der grupper, såfremt mindst 5 har tilmeldt sig.

Forår 2018: Alle grupper starter i uge 8 eller 9. Alle tider og steder offentliggøres på www.nefos.dk den 15. januar 2018.

Efterår 2018: Alle grupper starter i uge 38 eller 39. Alle tider og lokaler offentliggøres på www.nefos.dk den 15. august 2018.

- OBS. Før du kan komme med i et gruppeforløb, inviteres du til en obligatorisk for-samtale, hvor du mødes med en NEFOS rådgiver og forventningsafstemmer. Er du interesseret, så skriv til samtalegrupper@nefos.dk (med oplysninger om, hvor i landet du bor, og hvem du er pårørende til).

● Hvad er sket siden sidste nyhedsbrev Halvdagsorienteringsmøde d. 13. december 2017

NEFOS afholdt i samarbejde med Center for selvmordsforebyggelse, Odense Kommune (børne- og ungelægerne) samt PIO, Psyk.info Odense et statusmøde i Mødecenter Odense d. 13. december 2017.

Dagen bød på forskellige oplæg fra bl.a. NEFOS, Center for selvmordsforebyggelse og en pårørende til en ung pige, der har forsøgt selvmord. Resultaterne af NEFOS' 3-årige projekt "Tidlig opsporing og forebyggelse af børns

og unges mistrivsel, når de rammes af nære familiemedlemmers selvmordshandlinger" blev desuden præsenteret og undervejs diskuteret deltagerne de eksisterende tilbud til børn og unge, pårørendeinddragelse og meget andet.

● Medlemskab af NEFOS **Fejl i nyhedsbrev nr. 5**

OBS! Fejlmelding i nyhedsbrev nr. 5, udsendt i oktober 2017. Under afsnittet med overskriften **Medlemskab** skrev vi, at hvis et nyt medlemskab tegnes i november/december 2017, så var medlemskabet gældende i hele 2018. Det er ikke korrekt. Et nyt medlemskab kan tegnes hele året rundt og er gældende et år frem fra indbetalingsdato. Så ved indbetaling d. 7. november 2017 er man medlem indtil 7. november 2018. Vi sender en elektronisk reminder ud om indbetaling af kontingent. For at lette dig selv og huske det fremover, så sæt gerne datoen ind som en fast overførsel på din egen betalingskonto.

Du kan nu klikke her og tilmelde dig som medlem: <https://www.nefos.dk/om-nefos/vil-du-vaere-medlem>

○ Vil du støtte NEFOS' arbejde, er hjælpen nær:

1. Oplysninger om vedtægter, kontingent m.m. ses på www.nefos.dk under fanen "Om Nefos".
2. Netbank og MobilePay kan benyttes til betaling af medlemskontingentet.
3. Kontingentopkrævning følger kalenderåret.
4. Firmaer, store som små, tilbydes logo og navn på vores hjemmeside.

Netbank/Danske Bank:

Reg.nr.: 9570 Konto: 11807305

Tekst: Dit navn/organisationens navn og e-mailadresse.

MobilePay: Mobilnr.: 23913226

Tekst: Dit navn/organisationens navn og e-mailadresse.

En hjertelig tak til alle medlemmer af NEFOS og bidragsydere.

Ansvarlig for dette nyhedsbrev:

Jane Jakobsen (bestyrelsen), Elene Fleischer (faglig leder) samt Lisa Elmose-Østerlund (projektleder, Børne/familieprojektet).
Næste nyhedsbrev udkommer i januar 2018.