

## Et aktivt år er på vej ..!

Lige nu er det koldt, og det er svært at se ret meget lys - men foråret er altså alligevel på vej. Vintergækker og erantis er begyndt at vise farve, og de tidlige narcisser står i knop.

2018 bliver et aktivt år både her i NEFOS, men også nationalt.

...

### ● Social netværksgruppe

I årets sidste nyhedsbrev fra 2017 skrev vi om den forestående netværksskabende weekendtur i Lunderskov fra 13.-14. januar 2018. Turen var for børn og unge, der har mistet en mor eller far ved selvmord, og som har fået støtte og rådgivning af NEFOS gennem de seneste år. Denne tur var noget nyt for NEFOS, så hvordan gik turen?

9 unge i alderen 10-19 år havde takket ja til at mødes med hinanden. Weekendturen blev ledet af faglig leder hos NEFOS, Elene Fleischer. Derudover deltog 2 unge rådgivere fra NEFOS og som "praktiske grise"/køkkenhold deltog 3 frivillige med tilknytning til NEFOS, og som alle 3 har mistet deres sønner ved selvmord. Skuespiller, kommunikationsvejleder og bestyrelsesmedlem i NEFOS Jan Foss sørgede for at skabe kontakt mellem deltagerne, så alle hurtigt følte sig godt tilpas gennem forskellige lege. Ellers bød weekenden på gåture, gruppesamtaler, hygge, leg og meget andet.

Det var nogle beklemte børn og unge, der ankom lørdag morgen, og nogle glade og optimistiske unge, der lidt over middag søndag drog hjem igen.

Der blev foreslået en lukket Facebookgruppe for aldersgruppen 13-17 år, for at opretholde netværket.



De børn, unge og forældre, der deltog ønsker et tilsvarende 1,5 døgns arrangement 2 gange årligt. NEFOS vil derefter arbejde på at invitere på en lignende tur i efteråret 2018. Midlerne der har gjort denne weekendtur mulig, har vi med stor tak modtaget fra Odd Fellow Logerne i Odense og Fredericia samt Socialstyrelsen.

...

### ● Samtalegrupper flere steder i landet

Nye samtalegrupper i NEFOS starter op 2 gange årligt i hhv. foråret og efteråret (februar/marts og september/oktober). Grupper etableres kun, hvis der er mindst 5 personer tilmeldt.

Foråret 2018. I ugerne 8-10 vil de fleste af grupperne starte op i Odense, Århus, København og Kolding.

Tjek grupperne på [www.nefos.dk](http://www.nefos.dk), under fanen 'Samtalegrupper'. Du vil blive inviteret til en for-samtale inden gruppen starter.

På nuværende tidspunkt er der IKKE tilstrækkelig med interesserede pårørende til en person, der taler om eller forsøger selvmord. Så derfor er alle grupperne for efterlevende efter selvmord.

...

### Hjælp til den selvmordstruede og dine pårørende

Når man har selvmordstanker, er noget af det svære at undlade at reagere på impulserne. I flere år har Centrene for Selvmordsforebyggelse haft fokus på handleplaner. De er lavet i samarbejde med den person, der gerne vil undgå at lave nye selvmordsforsøg. Det er let at lave en handleplan - men fungere denne? Det er ofte spørgsmålet. Derfor er evaluering

Nyhedsbrev fortsættes side 2

(Fortsat)

og forskning konstant nødvendigt. NEFOS har netop modtaget denne besked fra seniorforsker Annette Erlangsen: Det er med meget stor glæde, at vi kan meddele, at Forskningsprojektet MINPLAN nu har opnået tilladelse fra Datatilsynet. Tak til jer som har støttet op om projektet!

Første skridt er at teste MINPLAN i et kort pilotprojekt i Region Syddanmark.

### ● Pårørende

Endelig kommer der mere fokus på det at være pårørende. Allerede nu ved vi at 2 projekter igangsættes her i 2018:

*Voksne børn (alle aldersgrupper) af selvmordstruede forældre søges som informanter til forskningsprojekt*

Hvis du er en voksen, der som barn/unge oplevede at en eller begge af dine forældre havde selvmordstanker eller selvmordsforsøg, så vil vi gerne tale med dig for at lære af dine oplevelser.

Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse (DRISP) søger personer, som er vokset op med selvmordstruede forældre. Gennem kvalitative interviews vil vi gerne undersøge, hvilke oplevelser, tanker og problemstillinger, der følger med det at vokse op med selvmordstruede forældre. Formålet er på længere sigt at kunne yde bedre støtte til børn og familier, hvor en forælder er selvmordstruet.

Kontakt psykolog og seniorforsker Anne Ranning på [anne.ranning@regionh.dk](mailto:anne.ranning@regionh.dk) eller tlf. 30267320

*DRISP har også et forskningsprojekt om det, at være forældre til selvmordstruede børn. Når tilladelse fra datatilsynet og etisk komite foreligger, vil vi skrive mere om dette projekt.*

### ● Efterlevende efter selvmord

#### ○ Ældre efterlevende over 64 år

Forskningsprojektet, der omhandler personer på 64+, der har mistet ved selvmord for mel-

lem 6-24 måneder siden, er kommet godt fra start. Flere ældre er interviewet og forskerne bliver konstant klogere. I næste nyhedsbrev vil der være omtale af projektet, idet vi fortsat ønsker flere ældre, der vil dele deres erfaringer med os.

#### ○ Når far eller mor begår selvmord

Der har altid været mange forældre, der døde for egen hånd. Mange børn og unge har oplevet, at efter forældrenes skilsmisse eller separation, kan der i månederne og årene efter opstå selvmord. På forskningssiden ved vi godt at ægteskab beskytter mod selvmord, og at tab af partner øger risikoen for selvmord. Derfor er der relativt mange børn og unge, der er efterlevende efter selvmord. Det belaster børnene og de unge, men også den forælder, der står tilbage alene med forældrens arve. I det 20. århundrede troede og arbejdede man ud fra den overbevisning, at det var bedst ikke at tale om det, som man alligevel ikke kunne gøre noget ved. Derfor er der mange voksne her i det 21. århundrede, der mistede en forælder i sidste halvdel af det 20. århundrede, og som ikke har fået nogen form for hjælp. Disse voksne kan fortsat få støtte og hjælp af NEFOS, hvis de vil have det.

DR1 dokumentar har bestemt sig for at sætte fokus på børn og unge, der har mistet en far ved selvmord. Optagelserne er i øjeblikket i gang, hvor bl.a. rådgivere fra NEFOS medvirker og udsendelserne sendes i efteråret 2018.

### ● Hjemmesiden [www.nefos.dk](http://www.nefos.dk)

Vi arbejder her i 2018 på at få revideret vores hjemmeside. Vi ønsker bl.a. at oprette en side, hvor NEFOS historie gennem tiden er tilgængelig sammen med noget af vores tidligere materiale og arrangementshistorik.

2 af vores foldere ('Har du mistet ved selvmord' og 'Selvmordsforsøg') og et oplysningskort med NEFOS samlede tilbud er lige blevet revideret. De reviderede foldere og oplysningskortet kan findes på vores hjemmeside i begyndelsen af februar (under fanen Formidling).

Nyhedsbrev fortsættes side 3

(Fortsat)

## ● Bestyrelsen indkalder til generalforsamling

NEFOS indkalder hermed til generalforsamling, som finder sted **tirsdag den 10. april 2018 kl. 19.00** hos NEFOS på Ejlskovsgade 13, 1. tv., 5000 Odense C.

I overensstemmelse med NEFOS' vedtægter, findes dagsordenen til generalforsamlingen på NEFOS' hjemmeside:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Bestyrelsens beretning ved formanden
4. Godkendelse af beretningen
5. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab
6. Indkomne forslag
7. Fastlæggelse af kontingent
8. Valg til foreningens bestyrelse
9. Valg af foreningsrevisor
10. Eventuelt

Forslag som ønskes optaget på dagsordenen, herunder eventuelle forslag til ændringer af vedtægter, kan fremsættes af medlemmer og bestyrelse.

Forslag skal være formanden skriftligt i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen og sendes til medlemmerne senest en uge før generalforsamlingen.

På generalforsamlingen råder hvert medlem over 1 stemme. Ved afstemninger gælder princippet om almindelig stemmeflertal. Der afstemmes ved personligt fremmøde.

Nuværende bestyrelse ønsker, at NEFOS' brugere fortsat er repræsenteret i bestyrelsen. Er du derfor efterladt efter selvmord eller pårørende til en person, der har forsøgt at tage sit eget liv, så er du meget velkommen til at stille op til bestyrelsen.

Du må også gerne prikke til andre personer, der kunne have interesse i at yde et stykke bestyrelsesarbejde.

Ser vi ser dig til generalforsamlingen? Der er intet krav om tilmelding - du møder bare op.

**Ansvarlig for dette nyhedsbrev:**  
Lisa Elmosé-Østerlund og Elene Fleischer.  
Nyhedsbrev 2 kommer medio marts 2018