

Vi går mod lysere tider...

*Glædelig Jul!*



December er ved at være slut. Vi er snart ved årets korteste dag, og derefter går vi mod lysere tider igen. Mange af os har i julens og nytårets glæder også tunge tab og sorg at bære rundt på. I glæden mærker vi også sorgen - sådan er livets dualisme. Og i glædestunder, og mens vi er samlet med mennesker, vi holder af og som holder af os, kan sorgens ensomhed være svær at bære. Den ensomhed er anderledes og påvirker både vores krop og følelser, så vi let berøres og mærker tårerne, der står i øjenkrogene og gør vores øjne blanke.

Nogen af alle jer derude, der modtager dette års sidste nyhedsbrev, lever alene og skal måske endda også sidde alene både i julen og i nytåret. Til jer sender vi varme tanker.

Vi, der arbejder som frivillige i NEFOS, ved også godt, at selvmordsforsøg og angsten for at miste igen dukker op, når højtiderne nærmer sig.

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

### ● **Netværk for børn og unge**

I efteråret 2018 gentog vi successen fra januar måned med et weekendophold for børn og unge, der har mistet en forælder ved selvmord. De børn og unge som var inviteret til opholdet i januar blev igen inviteret med sammen med "nye" børn og unge, som NEFOS har fået kontakt med her i løbet af 2018. Denne gang inviterede vi også de børn og unge med, som har mistet en bror eller søster ved selvmord. Opholdet var gjort muligt vha. økonomiske midler fra Odense Kommunes "Genera-

tionspagt". Kan NEFOS igen skaffe midler og opbakning til en gentagelse i 2019, vil vi fortsætte initiativet. Hold øje med vores hjemmeside og nyhedsbreve i 2019.

### ● **Samtalegrupper:**

NEFOS har også i dette efterår startet samtalegrupper op landet over. Der er generelt god interesse for at deltage i forløbene, men det er dog ikke altid at samtlige tilbud kan realiseres, da der kræves et minimum af deltagere for at oprette en gruppe. De nuværende grupper fortsætter ind i det nye år. I 2019 vil der igen komme opslag om gruppetilbud. Følg med på vores hjemmeside [www.nefos.dk](http://www.nefos.dk), hvor vi oplyser hvornår, i hvilke byer, og hvilke målgrupper vi kan tilbyde samtalegrupper.

### ● **Medlemskab af NEFOS**

Et medlemskab af NEFOS kan tegnes hele året rundt og er gældende et år frem fra betalingsdato. Så ved indbetaling d. 7. november 2018, er man medlem indtil 7. november 2019. Vi sender en elektronisk reminder ud om indbetaling af kontingent. For at lette dig selv og huske betalingen fremover, så opret gerne en fast overførsel fra din egen betalingskonto. Du kan både betale vha. kontooverførsel og via MobilePay. Priserne er: **100 kr. pr. år** for studerende og pensionister, **200 kr. pr. år** for øvrige enkeltpersoner og **300 kr. pr. år** for familier. For mindre virksomheder, institutioner, organisationer og lign.: **500 kr. pr. år** og for større virksomheder: **1.000 kr. pr. år**.

#### **Kontooverførsel**

Bankkonto hos Danske Bank  
Reg.nr.: 9570, Konto: 11807305  
Tekst: Dit navn/organisationens navn og e-mailadresse.

Nyhedsbrev fortsættes side 2

(Fortsat)

**MobilePay**

Mobilnr.: 23913226

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

Læs mere om medlemskab og donationer her: <https://www.nefos.dk/om-nefos/vil-du-vaere-medlem>.

- **Mangler du at købe en eller flere julegaver?**

NEFOS har fået lavet gavekort, så du kan give et medlemskab af NEFOS i gave. Vi lægger gavekortet op på vores nye Facebookside (se næste afsnit om Facebook) og hjemmeside inden jul, så du selv kan printe det ud. Du kan også hente gratis trykte gavekort på NEFOS' hovedkontor i Odense fra mandag-torsdag mellem kl. 9-13.

- **NEFOS har fået ny Facebookside**

Nu er NEFOS igen på Facebook med en ny og forbedret Facebookside. I den forbindelse vil vi gerne bede jer om at være søde at hjælpe os med at dele siden, og derved sprede budskabet om NEFOS ud til så mange som muligt. På siden vil vi løbende lægge relevante ting op om kommende arrangementer, samtalegrupper, artikler som sætter fokus på selvmord/selvmodsforsøg, citater fra brugere og mange andre ting som synliggør, hvad NEFOS tilbyder og som generelt skaber større kendskab til organisationen.

**Sådan gør du:**

1. Find Nefos på Facebook og tryk "synes godt om" og "følg" NEFOS.
2. Del siden på din egen væg og bed dit netværk om at hjælpe med at sprede budskabet.



- **Er du forælder til en datter eller en søn, som har forsøgt selvmord?**

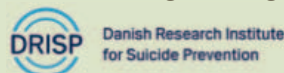
*Er du forælder til en datter eller en søn med selvmordshandlinger? Hvis du har erfaringer med denne situation og gerne vil dele dem anonymt med andre, så vil Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse (DRISP) meget gerne invitere dig med i iCARE-projektet. iCARE er en ny indsats, der er særligt rettet mod forældre til selvmordstruede børn og unge. Projektet indledes i januar 2019 og søger nu frivillige deltagere, der vil lade sig interviewe om deres personlige erfaringer som pårørende.*

Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse (DRISP) står for iCARE-projektet, hvis formål er at udvikle en hjemmeside, der skal yde støtte og information til pårørende til personer med selvmordshandlinger. Projektet består af forskning samt udvikling og afprøvning af en hjemmeside. Det kan være et overvældende ansvar at drage omsorg for en person, som er selvmordstruet, og derfor vil vi gerne være med til at gøre støtte og information mere tilgængeligt i denne svære fase.

For at udvikle hjemmesiden har vi brug for at videinterviewe forældre, der har erfaringer med at drage omsorg for en datter eller en søn, som har selvmordshandlinger. Videointerviewene opbevares fortroligt og er udelukkende til forskningsbrug. De vil kun blive set af personer ansat på projektet. Udvalgte uddrag fra videointerviewene vil efterfølgende blive genindspillet med skuespillere som vil blive offentliggjort på iCARE-hjemmesiden. Det vil således ikke være muligt at genkende hverken forældrene eller deres døtre eller sønner på hjemmesiden.

Hvis du som forælder er interesseret i at deltage, er du velkommen til at kontakte Annette Erlangsen på e-mail:

Annette.Erlangsen@regionh.dk.

**Ansvarlige for dette nyhedsbrev:**

Elene Fleischer, Ove Nørrett, Pernille Paarup,  
Jane Jakobsen og Lisa Elmose-Østerlund.