

Sprækker af lys i mørket ...

- *Det kan godt være, at vi er midt i et forsømt og formørket forår. Men heldigvis insisterer naturen på at opføre sig, som naturen gør på denne tid af året: Bøgen bliver lysegrøn. Frugttræer står i flor. Solen gør dagen lang og bager endda varmt, hvis man finder en plet med læ. Lyset har taget magten fra mørket.*

Heldigvis spores der også sprækker af lys i det mørke, der har omklamret os, siden Mette og myndighederne trak i hovedafbryderen og lukkede Danmark ned i midten af marts. Selv om hver dag har sine alt for mange trøstesløse nyheder om ensomme ældre, utålmodige skolebørn, virksomheder på vej ned og arbejdsløshed på vej op, så vidner glimt af solstref i nyhedsbilledet fra den seneste uge også om, at der er lys forude.

- Vi reagerer alle på kriser, nogle af os bliver apatiske og handlingslammede, andre bliver kreative og får projekter gennemført under de herskende krisevilkår.

Vi rådgivere skulle også omstille os. Fra at være nærværende, når man kan se hverandre og føle og fornemme til at være nærværende via en telefon. Det var en omvæltning for flere af rådgiverne. Her var Liselottes Kragh Hornemanns fine input en god hjælp. Liselotte, som er rådgiver, skrev således:

At skabe et anker

Helt 'almindelige' mennesker uden nogen nævneværdig traumatisk bagage kan i disse dage nemt været drevet til vanvids eller tristheds rand af de omstændigheder, der gælder i en corona-ramt virkelighed. Så hvor meget mere kan NEFOS-brugere ikke tænkes at være påvirkede i øjeblikket? Der er naturligvis ikke nogen automatik i dette, og alle mennesker henter formodentlig ressour-

cer indefra, som de måske ikke vidste var der. Men måske oplever I som rådgivere at have flere telefoniske henvendelser fra psykologisk skrøbelige NEFOS-brugere i denne tid. Hvad kan man sige og gøre, der måske kan være en hjælp?

Stemmen som nærvær.

Først og fremmest er det vigtigt at vide, at selve tilstedeværelsen af en rolig stemme i den anden ende af røret i sig selv – og uanset hvad man siger – kan have en beroligende effekt på et oprørt nervesystem. Selve det at du er der, lyttende, med et roligt åndedrag, betyder noget. Her gælder det om ikke at lade sig smitte af brugerens evt. hektiske vejrtrækning, hurtige talemåde eller gråd, men at være sig sin egen krop og vejrtrækning bevidst og trække i den anden retning: dybe åndedrag, langsom og rolig stemmeføring. Og bare det at sige: Jeg er her, græd du bare færdig, jeg lytter – er af betydning.

Grounding og psykoedukation.

Hvis brugeren således har oplevet, at du er der; at der ingen panik er; at tempoet er roligt, kan vedkommende måske nu lytte (bedre) til dine ord. Her kan du måske forsøge aktivt at gå ind og guide en konkret opmærksomhed på krop og vejrtrækning. Bed dem om at mærke fødderne i skoene, fødderne på gulvet, mærke stolen mod ryg og ende, guide en rolig vejrtrækning gennem arme og ben og hele kroppen. Lad måske brugeren fortælle, hvad der konkret omgiver dem: en detaljeret gennemgang af fysiske objekter, måden lyset falder ind gennem ruden på, lyden fra vind og vejr og omverden – alt sammen er med til at give et anker til det her og nu, brugeren og du er i. (forkortet indlæg)

Nyhedsbrev fortsættes side 2

(Fortsat)

● **Aldreområdet**

En af vore dygtige professionelle rådgivere Lotte Holmen i København, kontaktede Torben Klitmøller Hollmann, der er formand for social og sundhedssektoren i FOA. De mødtes og gennemsnakkede fra hvert sit ståsted, hvorledes Corona-krisen efter deres mening havde påvirket ældregenerationen og arbejdet i forhold til ældre. Med overskriften: Krisen peger på forbedring af ældreområdet, ligger artiklen på www.nefos.dk

I ældreprojektet mellem NEFOS og Odense kommune, støttet af sundhedsstyrelsen, er der som følge af coronaen også sket ændringer. Den planlagte undervisning af fagpersoner måtte aflyses, og styregruppen har netop været mødtes - online naturligvis. Her blev udvekslet kreative idéer til, hvordan vi så får budskabet om NEFOS' tilbud bredt ud. Et af de nye tiltag er, at mange af de ældre i Odense, der får brev om forebyggende hjemmebesøg, nu også får et brev direkte i deres e-boks om ældreprojektet. Hvis ikke de selv har mistet, kender de måske nogen, der har. Eller de kan have pårørende, der læser brevet, og på den måde bliver kendskabet yderligere udbredt. En anden idé, som vi arbejder videre med, er at udarbejde en film til fagpersoner, med det indhold som undervisningen skulle have haft.

● **De unge har klaret begrænsningerne**

Hvorledes de unge kommer til at klare de udfordringer, som coronaen har lagt på dem, er uvist. Men et er sikkert. Når en forælder under Coronakrisen forsøger at tage sit eget liv, og hverken partner eller fælles børn må besøge vedkommende på sygehuset, så påvirker det den unge og børnene. Og når den voksne igen er hjemme, og alle skal være hjemme på én og samme tid, ja, så er det ekstremt svært for de unge, der selvstændigt skal lave lektier og samtidig med er fanget i tankespind om,

hvornår sker "det" igen. Det værste disse unge siger, er: jeg ikke kan koncentrere mig om lektierne og sidder derfor foran computeren hele dagen uden at lave noget - og jeg har mest lyst til at løbe væk fra vores hjem - og det hele føles meningsløst.

Når de unge ikke kan få "frikvarterer" sammen med kammeraterne efter et familiemedlems selvmordshandling, ja, så bærer de også på en ensomhed, der på den lange bane måske vil give andre psykiske udfordringer.

● **Under Corona-krisen**

Under krisen har NEFOS haft langt flere henvendelser end almindeligvis. Det toppede i 3.-7. uge, hvor de ugentlige telefon-kontakter lå omkring 100. NEFOS har i hele perioden haft åben for telefonhenvendelser fra 9.00-18.00 alle 7 dage i ugen.

Alle rådgivere arbejdede hjemmefra og havde telefonkontakt i stedet for individuelle møder i det reale rum. Alle samtalegrupper har været lukket ned i 8 uger. Nogle er efterfølgende blevet udsat til efteråret. Andre er genoptaget og mødes eller skal mødes igen hver 14. dag.

Hovedkontoret i Odense har været lukket ned - og er nu forsigtigt ved at åbne igen, også for brugere.

Der er fra ledelsen sendt ugentlige mandags-mail ud til alle medarbejdere og bestyrelsesmedlemmer i hele landet. På denne måde forsøgte vi at holde sammen på organisationen. Den største udfordring blandt brugerne har ikke været angsten for at blive smittet med Covid-19. Derimod har den "påtvungne" isolation bragt mange en "hudsult", en emotionel ensomhedsfølelse, fordi man mangler et kæmpekram, fra dem, man holder sig på afstand fra.

Vi ved ikke om Corona-krisen har medført en ophobning af selvmord, det, vi ved er: at alle

Nyhedsbrev fortsættes side 3

(Fortsat)

selvmordsforebyggende teams og klinikker oplyser at de i de 8 uger har haft 50% færre selvmordstruede i behandling. Psykiatrien har ligeledes ikke haft sengepladserne belagt. Livslinien mener ikke, de har haft flere, men kan ikke udrede dette, idet de sendte deres 65+ årige frivillige hjem, og derfor ikke har kunnet klare alle vagterne.

Folkekirkens sorglinje har haft ekstra åbent og er blevet kontaktet over chat langt flere gange end ellers.

● Verdensdagen den 10. september 2020

NEFOS og samarbejdspartnerne er i gang med planlægningen af dagen for fagpersoner, der vil få inspiration til deres forebyggende arbejde. Vi håber på at kunne præsentere ny viden fra igangværende projekter og ikke mindst at få sat selvmordsforebyggelse på den politiske dagsorden. Vi barsler med en idé om en paneldebat, hvor vi håber på deltagelse af flere politikere såvel som et medlem af etisk råd. Blandt andet med refleksioner over temaerne: "Hvorfor selvmordsforebyggelse?" eller 'pligten til at leve, retten til at dø'.

Den kirkelige markering af verdensdagen er under forberedelse.

Dette og øvrige arrangementer bliver snart tilgængelige på www.nefos.dk

Den kirkelige markering i Odense finder sted som altid i Hans Tausens kirke. I år den 6. september kl. 16.00 med temaet: Gå lyset i møde. Plakat ligger på www.nefos.dk

● Årsberetning

I NEFOS havde vi i 2019 i alt 634 brugere, der fik rådgivning og støtte. (Faglig årsberetning foreligger og kan rekvireres efter generalforsamlingen.)

● Generalforsamling

Generalforsamlingen i NEFOS, der skulle være afholdt i april, er udsat til 28. august. Nuværende bestyrelse har alle tilkendegivet, at de fortsætter frem til da.

Ansvarlig for dette nyhedsbrev:
Elene Fleischer.
Næste Nyhedsbrev kommer
august 2020